SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH LẠNG SƠN
TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO
***

KẾ HOẠCH
HUẤN LUYỆN NĂM 2025

Huấn luyện viên: Phạm Thị Thu Trang
Bộ môn : Jujitsu
Phòng : Đào tạo – Huấn luyện
Đơn vị công tác: Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao tỉnh Lạng Sơn

LẠNG SƠN NĂM 2025

BỐ CỤC CỦA KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2025

PHẦN I
KẾ HOẠCH CHUNG

1. CĂN CỨ:

Thực hiện Quyết định số 677 /QĐ-SVHTTDL ngày 24 tháng 12 năm 2024 của Sở Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch Lạng Sơn giao chỉ tiêu kế hoạch và dự toán ngân sách cho đơn vị năm 2025;

Thực hiện Kế hoạch số160/KH-TTHL&TĐTT ngày 22 tháng 01 năm 2025 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh về việc thực hiện nhiệm vụ trọng tâm và chỉ tiêu kế hoạch giao năm 2025;

Căn cứ lịch thi đấu của bộ môn Jujistu của Liên đoàn Jujitsu Việt Nam năm 2025;

2. MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ:

2.1. Mục đích:

- Chuẩn bị kế hoạch đào tạo huấn luyện, tham gia tập luyện và thi đấu các giải quốc gia năm 2025.

- Rà soát, đánh giá lại lực lượng, định hướng đạt thành tích trong năm và chuẩn bị lực lượng tranh chấp huy chương tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ X năm 2026 tại TP HCM.

- Đề xuất phương hướng nâng cao trình độ vận động của môn theo hướng tăng cường thi đấu cọ sát kết hợp tập luyện.

2.2. Nhiệm vụ:

- Giáo dục phẩm chất đạo đức, tư tưởng chính trị, lòng yêu nghề, tinh thần đoàn kết.

- Phát triển nâng cao các tố chất thể lực chung và chuyên môn. Trang bị và hoàn thiện hệ thống kỹ - chiến thuật cơ bản cho Vận động viên (VĐV). Làm quen, duy trì và nâng cao khả năng thi đấu thành tích cao, ổn định tâm lý, ý chí, nâng cao kinh nghiệm thi đấu cho các VĐV, hoàn thành nhiệm vụ cho các giải thể thao quốc gia năm 2025 và tiến tới Đại hội thể thao toàn quốc lần thứ X năm 2026 tại tp Hồ Chí Minh.

- Kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện, trình độ chuyên môn VĐV sau từng giai đoạn huấn luyện nhằm phát hiện những VĐV có triển vọng đưa đi tập huấn lâu dài tại các trung tâm huấn luyện mạnh trong nước (Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia I, Trung tâm huấn luyện thể thao Quân đội,Hà Nội,Bắc Ninh…)

- Tuyển chọn các VĐV có chuyên môn tốt chuẩn bị lực lượng cho những năm tiếp theo .

- Hoàn thành mục đích của kế hoạch đề ra.

BỐ CỤC CỦA KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2025

PHẦN I
KẾ HOẠCH CHUNG

1. CĂN CỨ:

Thực hiện Quyết định số 677 /QĐ-SVHTTDL ngày 24 tháng 12 năm 2024 của Sở Văn hóa, Thể Thao và Du Lịch Lạng Sơn giao chỉ tiêu kế hoạch và dự toán ngân sách cho đơn vị năm 2025;

Thực hiện Kế hoạch số160/KH-TTHL&TĐTT ngày 22 tháng 01 năm 2025 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh về việc thực hiện nhiệm vụ trọng tâm và chỉ tiêu kế hoạch giao năm 2025;

Căn cứ lịch thi đấu của bộ môn Jujistu của Liên đoàn Jujitsu Việt Nam năm 2025;

2. MỤC ĐÍCH, NHIỆM VỤ:

2.1. Mục đích:

- Chuẩn bị kế hoạch đào tạo huấn luyện, tham gia tập luyện và thi đấu các giải quốc gia năm 2025.

- Rà soát, đánh giá lại lực lượng, định hướng đạt thành tích trong năm và chuẩn bị lực lượng tranh chấp huy chương tại Đại hội TDTT toàn quốc lần thứ X năm 2026 tại TP HCM.

- Đề xuất phương hướng nâng cao trình độ vận động của môn theo hướng tăng cường thi đấu cọ sát kết hợp tập luyện.

2.2. Nhiệm vụ:

- Giáo dục phẩm chất đạo đức, tư tưởng chính trị, lòng yêu nghề, tinh thần đoàn kết.

- Phát triển nâng cao các tố chất thể lực chung và chuyên môn. Trang bị và hoàn thiện hệ thống kỹ - chiến thuật cơ bản cho Vận động viên (VĐV). Làm quen, duy trì và nâng cao khả năng thi đấu thành tích cao, ổn định tâm lý, ý chí, nâng cao kinh nghiệm thi đấu cho các VĐV, hoàn thành nhiệm vụ cho các giải thể thao quốc gia năm 2025 và tiến tới Đại hội thể thao toàn quốc lần thứ X năm 2026 tại tp Hồ Chí Minh.

- Kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện, trình độ chuyên môn VĐV sau từng giai đoạn huấn luyện nhằm phát hiện những VĐV có triển vọng đưa đi tập huấn lâu dài tại các trung tâm huấn luyện mạnh trong nước (Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia I, Trung tâm huấn luyện thể thao Quân đội,Hà Nội,Bắc Ninh…)

- Tuyển chọn các VĐV có chuyên môn tốt chuẩn bị lực lượng cho những năm tiếp theo .

- Hoàn thành mục đích của kế hoạch đề ra.

3. CHỈ TIÊU:

TT	Nội dung	Thành tích huy chương năm 2024	VĐV cấp cao năm 2024	Dự kiến huy chương năm 2025	Dự kiến VĐV cấp cao năm 2025	Huấn luyện viên trực tiếp
1.	Hạng cân - 60kg nam FIGHTING U16	HCB		HCB		Phạm Thị Thu Trang
2.	Hạng cân - 40kg nữ FIGHTING U16	HCĐ		HCĐ	Cấp I	Phạm Thị Thu Trang
3.	Hạng cân - 66kg nam No GI U16					Phạm Thị Thu Trang
4.	Đôi nam nữ DUO U18	HCĐ		HCĐ		Phạm Thị Thu Trang
5.	Đôi nam nữ SHOW U18	HCĐ		HCĐ		Phạm Thị Thu Trang

4. LỊCH THI ĐẤU VÀ KẾ HOẠCH TẬP HUẤN:

4.1 Lịch thi đấu trong nước:

+ Giải vô địch các lứa tuổi trẻ Jujitsu quốc gia tại Bắc Ninh từ ngày 10/05 đến 20/05/2025.

+ Giải vô địch trẻ Jujitsu quốc gia tỉnh Quảng Nam từ ngày 01/07 đến 09/07/2025.

4.2. Lịch tập huấn trong nước (bao gồm cả dã ngoại): không có

5. GIẢI PHÁP THỰC HIỆN.

5.1. Giải pháp về chuyên môn:

- Phối kết hợp đào tạo với các Trung tâm huấn luyện như Quân Đội, Hà Nội Bắc Ninh…gửi VĐV tập huấn.
- Tham gia tập huấn, thi đấu các giải vô địch quốc gia.
- Tham gia thi đấu giải mở rộng, khu vực ….

5.2. Giải pháp và điều kiện đảm bảo:

- Đội tuyển trẻ cấp tỉnh phải có nhà tập luyện chuyên biệt đầy đủ về cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện.

- Phối kết hợp với Sở giáo dục và Đào tạo, phòng GDĐT giúp đỡ VĐV trong học văn hóa.

6. ĐỀ XUẤT, KIẾN NGHỊ.

6.1 Đề xuất

Đội tuyển trẻ cấp tỉnh phải có nhà tập luyện chuyên biệt đầy đủ về cơ sở vật chất, dụng cụ tập luyện.

- Phối kết hợp với Sở giáo dục và Đào tạo, phòng GDĐT giúp đỡ VĐV trong học văn hóa.
- Phối kết hợp đào tạo với các Trung tâm huấn luyện như Quân Đội, Hà Nội Bắc Ninh…gửi VĐV tập huấn.
- Tham gia tập huấn, thi đấu các giải vô địch quốc gia.
- Tham gia thi đấu giải mở rộng, khu vực ….

6.2. Kiến nghị

- Đề nghị lãnh đạo trung tâm duyệt kế hoạch và cho thực hiện đúng kế hoạch đề ra.
- Lãnh đạo có những tháo gỡ những khó khăn và những tồn tại kịp thời, đảm bảo thực hiện kế hoạch đúng tiến độ
- Có chế độ khen thưởng kịp thời cho những VĐV đạt thành tích.

PHẦN II
KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN

1. NHIỆM VỤ CỦA KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2025

1.1. Nhiệm vụ của các huấn luyện viên phụ trách môn

Đội tuyển Jujitsu 02 HLV: Nguyễn Thị Hồng Nhung

HLV: Phạm Thị Thu Trang

Rút kinh nghiệm từ quá trình tuyển sinh, đào tạo và thi đấu trong thời gian qua.

Từ đó tìm ra điểm mạnh để phát huy và khắc phục điểm yếu chuẩn bị giành thành tích tốt nhất tại các giải trong năm cụ thể như sau;

- Nâng cao công tác tuyển sinh, đào tạo tuyến năng khiếu và trẻ chuẩn về hệ thống kỹ chiến thuật;
- Xác định được sở trường của từng vđv để cũng cố và hoàn thiện hơn các chiến thuật trong những năm tới;
- Giáo dục ý chí quyết thắng, tinh thần dũng cảm, sáng tạo, trách nhiệm trong, công tác chuyên môn, nề nếp tốt trong sinh hoạt, tự giác trong rèn luyện;
- Xây dựng kế hoạch sát thực tiễn, đạt hiệu quả cao trong việc huấn luyện.

1.2. Nhiệm vụ của Vận động viên

- Toàn đội phải đoàn kết, nếp sống phải văn minh, chấp hành chuẩn nội quy, qui chế của cơ quan, quy định của Đội.
- Phát huy phong trào tự giác rèn luyện về nếp sống cũng như chuyên môn.

2 Nhiệm vụ chuyên môn:

2.1. Huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn.

- Căn cứ vào kết quả đạt được, cũng như trình độ vận động viên tại các giải đấu chỉ ra những điểm mạn, điểm yếu còn hạn chế tiếp tục nâng cao về thể lực và kỹ chiến thuật.

- Các bài tập thể lực chung cần tập trung thực hiện đó là: Chạy cự ly ngắn 30m, 60m, 200m, 400m, 800, 3000m, 5000m.

- Các bài tập thể lực chuyên môn gồm: tập với tạ, chun, nhảy dây, các bài tập vòng tròn nhằm phát triên toàn diện đáp ứng với yêu cầu chuyên môn, cũng như phù hợp với từng điểm mạnh yếu của VĐV.

2.2. Huấn luyện Kỹ thuật.

+Thường xuyên đưa các dạng bài tập phản lần 2 và các bài tập đòn liên hoàn trong tập luyện, đặc biệt trong cuối các buổi tập, buổi thi đấu tập…

+ Tăng các bài tập đánh gió, bài tập dồn thảm không mục tiêu, bài tập dồn thảm có mục tiêu, bài tập đánh vòng tròn, bài tập đánh hàng dọc..

2.3. Huấn luyện chiến thuật.

+ Tăng các dạng bài tập khoảng cách thời điểm trong các thời kỳ cơ bản vầ thời kỳ tiền thi đấu.

- Xem băng hình các giải đấu cũng như các đối thủ để đưa ra đấu pháp hợp lý tại các giải đấu.

- Áp dụng các bài tập chia nhỏ trận đấu để nâng cao ý thức chiến thuật ở tùng thời điểm của trận đấu như 30 giây, 15 giây, 5 giấy…

2.4. Huấn luyện tâm lý – ý chí.

- Tăng cường các bài tập thể lực chuyên môn, thi đấu tập với nhiều đối tượng để tạo tâm ký tự tin, ổn định để xử lý các tình huấn trong các trận đấu tại giải đấu.

2.5. Kiểm tra đánh gía – thi đấu: tiến hành giai đoạn đầu của chu kỳ huấn luyện và kết thúc quá trình tập huấn chuẩn bị thi đấu.

3. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG.

3.1. Đánh giá chung:

- Hoàn thành mục tiêu – chỉ tiêu số lượng huy chương đề ra.

- Ban huấn luyện và tập thể VĐV luôn nêu cao tinh thần tập luyện, thi đấu, quyết tâm giành thành tích cao.

- Đội luôn đoàn kết trong tập luyện và thi đấu, không có VĐV nào vi phạm nội quy, quy định mà ban huấn luyện và của tổ chức đưa ra.

- Khắc phục mọi khó khăn, hạn chế về điều kiện cơ sở vật chất trong tập luyện và thi đấu để hoàn thành nhiệm vụ đặt ra.

- Trong năm 2024 lực lượng VĐV có nhiều biến đổi về số lượng cũng như chất lượng, một số VĐV phát triển tốt nhưng dừng tập luyện do bản thân cũng như do gia đình không muốn theo tập luyện thể thao. Trong đó cũng có

tuyển chọn bổ sung thêm VĐV mới, do vậy số VĐV mới chiếm đa số lực lượng VĐV trên 50% tổng số VĐV hiện có.

- Căn cứ vào quyết định của Sở Văn Hóa, Thể Thao và Du lịch phê duyệt phân bố chỉ tiêu cho bộ môn jujitsu năm 2024: 05 VĐV

4. Đánh giá các điều kiện đảm bảo:

4.1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm của lãnh đạo cơ quan.

- Toàn đội HLV và VĐV đều quyết tâm cao cho các nhiệm vụ trong năm.

- Ban huấn luyện có kinh nghiệm thi đấu huấn luyện, trình độ chuyên môn và mối quan hệ rất tốt với các đợn vị địa phương.

4.2. Khó khăn:

Cơ sở vật chất còn thiếu, chưa có phòng tập thể lực có thể đáp ứng được cho sự phát triển toàn diện của VĐV.

+ Chế độ dinh dưỡng, chế độ tiền công còn chưa đáp ứng kịp xu hướng phát triển của kinh tế thị trường cũng như sự phát triển của mặt bằng chung của thể thao trong nước.

+ Khu nhà ở VĐV hoạt động chưa được hiểu qủa cao. VD: nhà ởhay hỏng các thiết bị như đèn chiếu sáng, vòi nước,… chưa có khu vui chơi nghỉ ngơi nằm trong khu trong nhà cho các VĐV sau thời gian học tập

+ Chất lượng bữa ăn còn đơn điệu.

+ Y tế chưa phát huy được hết năng lực, cũng như phòng chăm sóc, điều trị chấn thương cho VĐV

+ Cần mua bảo hiểm Y tế cho toàn bộ VĐV để khi có chấn thương xảy ra mang đi khám và điều trị được nhanh chóng kịp thời.

+ Trình độ thể lực toàn đội cần bổ sung nhiều trong năm tới, tăng thi đấu cọ sát với các đơn vị mạnh…

+ Cần tăng chỉ tiêu cho các đội tuyển, đặc biệt là đội tuyển trẻ cấp tỉnh..

+ Học và chuyển học văn hóa của VĐV còn gặp nhiều khó khăn.

+ Thời gian tập huấn còn ngắn, chế độ dinh dưỡng tập huấn còn thấp.

4. CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2025

Phân chia chu kỳ huấn luyện năm:

Từ ngày 01/01/2025 đến 31/12/2025

4.1. Chu kỳ lớn I:

. Thời kỳ chuẩn bị chung:

Bảng 1: Phân chia diễn biến lượng vận động quá trình huấn luyện năm 2025

Bảng 1.1: Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chung:từ 01/01/2025 đến 31/03/2025

HUẤN LUYỆN	TỶ LỆ %	TỔNG SỐ GIỜ TẬP	PHÂN LOẠI	TỶ LỆ %
THỂ LỰC	50	....	Thể lực chung	70

			Thể lực chuyên môn	30
KỸ, CHIẾN THUẬT	40		Kỹ Thuật	60
			Chiến thuật	40
TÂM LÝ	10			
TĐ-KIỂM TRA				

1.2. Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn: 01/04/2025 - 30/04/2025

Bảng 1.2: Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chuyên môn:

HUẤN LUYỆN	TỶ LỆ %	TỔNG SỐ GIỜ TẬP	PHÂN LOẠI	TỶ LỆ %
THỂ LỰC	40		Thể lực chung	40
			TL chuyên môn	60
KỸ, CHIẾN THUẬT	30		Kỹ Thuật	40
			Chiến thuật	60
TÂM LÝ	10			
TĐ-KIỂM TRA	20			

1.3. Thời kỳ tiền thi đấu và thi đấu:01/05– 31/08/2025

Bảng 1.3: Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ tiền thi đấu và thi đấu:

HUẤN LUYỆN	TỶ LỆ %	TỔNG SỐ GIỜ TẬP	PHÂN LOẠI	TỶ LỆ %
THỂ LỰC	15		Thể lực chung	40
			TL chuyên môn	60
KỸ, CHIẾN THUẬT	45		Kỹ Thuật	40
			Chiến thuật	60
TÂM LÝ	15			
TĐ-KIỂM TRA	25			

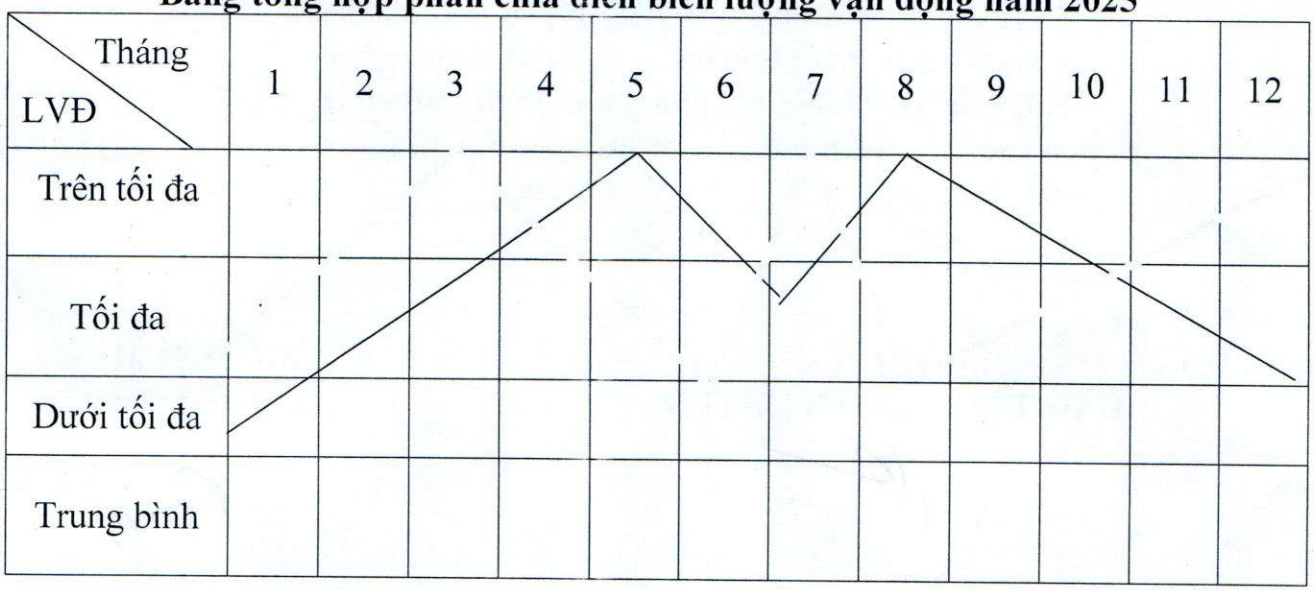
1.4. Thời kỳ chuyển tiếp sau thi đấu, hồi phục và chuyển tiếp: 18/09/2024 – 31/12/2024

Bảng 1.4: Phân chia nội dung huấn luyện thời kỳ chuyển tiếp sau thi đấu và hồi phục:

HUẤN LUYỆN	TỶ LỆ %	TỔNG SỐ GIỜ TẬP	PHÂN LOẠI	TỶ LỆ %
THỂ LỰC	50	....	Thể lực chung	70
			Thể lực chuyên môn	30
KỸ, CHIẾN THUẬT	40		Kỹ Thuật	60
			Chiến thuật	40
TÂM LÝ	10			
TĐ-KIỂM TRA				

4.2 Chu kỳ lớn II:

Bảng tổng hợp phân chia diễn biến lượng vận động năm 2025



5. KẾ HOẠCH TUYỂN CHỌN BỔ SUNG VÀ CÁC TEST KIỂM TRA CHUYÊN MÔN:

5.1. Mục đích, yêu cầu:

5.1.1. Mục đích

- Tuyển chọn các vận động viên vào các đội tuyển năng khiếu thể thao của tỉnh.

- Tuyển chọn các vận động viên từ đội tuyển năng khiếu tỉnh đạt tiêu chuẩn lên đội tuyển trẻ tỉnh.

- Tuyển chọn các vận động viên từ đội tuyển năng khiếu, đội tuyển trẻ đạt tiêu chuẩn lên đội tuyển tỉnh.

- Loại khỏi các đội tuyển những vận động viên không đáp ứng được yêu cầu về chuyên môn.

5.2.2. Yêu cầu

- Các vận động viên được tuyển chọn vào đội tuyển tỉnh, đội tuyển trẻ, đội tuyển năng khiếu TDTT tỉnh phải đảm bảo, đáp ứng được các tiêu chí của từng môn huấn luyện.

- Việc loại vận động viên ra khỏi các đội tuyển phải đánh giá từ quá trình tập luyện của vận động viên đến kết quả kiểm tra định kỳ về chuyên môn của vận động viên đảm bảo khách quan, đúng quy trình.

5.2 Đối tượng, thời gian, địa điểm:

Thời gian từ ngày 01/01/2025 đến ngày 30/4/2025.

- Thời gian từ ngày 01/10/2025 đến ngày 30/11/2025.

Địa điểm: các trường Tiểu học, THCS trên địa bàn tỉnh Lạng Sơn.

- Người thực hiện: Ban huấn luyện bộ môn Jujitsu

5.3. Các Test kiểm tra chuyên môn đội tuyển trẻ cấp tỉnh năm 2025

Chiều cao (m)	Cân nặng	Chiều dài sải tay (m)	Bật xa tại chỗ (m)	Chạy 30 (m)

PHÒNG ĐÀO TẠO – HUẤN LUYỆN

Bùi Xuân Hải Âu

MÔM JUJITSU
Huấn luyện viên

Phạm Thị Thu Trang

Duyệt của lãnh đạo đơn vị

SỞ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH TỈNH LẠNG SƠN
TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO TỈNH LẠNG SƠN

Nguyễn Chí Toàn

Nơi nhận:
- *Lãnh đạo đơn vị; ;*
- *Phòng Đào tạo – Huấn luyện*
- *Lưu Môn Jujitsu*