**Huấn luyện là gì?**

Định nghĩa về huấn luyện:

**Huấn luyện** là cách thức chỉdẫn, hướng dẫn vàđào tạo một người hoặc mộtnhóm người với mục đích đạt được một số mục tiêu hoặc phát triển các kỹ năng cụ thể.

Định nghĩa này đặt người huấn luyện viên ở trung tâm của quá trình huấn luyện, thực hiện tất cả các công việc chỉ dẫn, hướng dẫn và đào tạo.

Một định nghĩa khác về huấn luyện:

**Huấn luyện** là phương pháp hỗtrợmột người hoặc một nhóm ngườiđạtđượcmục tiêu và phát triển các kỹ năng cụ thể.

Định nghĩa này đặt các học viên vào trung tâm của quá trình huấn luyện và huấn luyện viên chỉ ở đó để giúp họ đạt được mục tiêu của mình.

Khái niệm Huấn luyện không dễ định nghĩa nhưng lại dễ nhầm lẫn với dạy học, hướng dẫn và đào tạo. Việc huấn luyện bóng đá thành công cần phát triển con người thông qua cải thiện kết quả thực hiện cuả họ. Các huấn luyện viên bóng đá giỏi huấn luyện con người – không chỉ là các kỹ thuật, kỹ năng và chiến thuật. Huấn luyện là một cách thức đặc biệt phát triển các khả năng và kỹ năng của mọi người.

Các huấn luyện viên làm việc với các bạn trẻ có trách nhiệm vượt ra khỏi khuôn khổ các buổi huấn luyện thông thường – đóng vai trò như là một hình mẫu, có khả năng tạo ảnh hưởng lớn đến phát triển hành vi và cuộc đời của các bạn trẻ.

Có nhiều cách thức và phương pháp huấn luyện. Tuy nhiên, có một số nguyên tắc cơ bản chung mà các huấn luyện viên cần áp dụng:

 *6*

**Quá trình huấn luyện**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Đặt mục tiêu |  | Mục tiêu rõ ràng cho buổi học – cho cá nhân |  |
|  |  | và/hoặc một nhóm học viên. |  |
|  |  |  |  |
| **Lập kế hoạch** |  | Độ tuổi & khả năng của những người tham gia. |  |
| Tất cả các buổi huấn |  | Trang thiết bị (trong nhà/ngoài trời) |  |
| luyện cần được lên kế |  | Nhân sự |  |
| hoạch trước để đảm |  | Thiết bị cần thiết |  |
| bảo sự an toàn và hiệu |  Giới hạn thời gian |  |
| quả khi thực hiện. |  |
|  Có học viên nào cần sự hỗ trợ đặc biệt không |  |
|  |  |
|  |  Bố trí một buổi học |  |
|  |  |  |  |
| **Chuẩn bị** |  | Đảm bảo tất cả các học viên đều đã chuẩn bị cho |  |
| Đảm bảo các bạn đã |  | buổi học (đi giày và trang phục phù hợp, các thông |  |
| tự chuẩn bị và chuẩn |  | tin về tiền sử bệnh tật được chia sẻ và các phụ trợ |  |
| bị địa điểm học trước |  | khác như thuốc xịt hen suyễn, đường insulin để ở |  |
| khi các học viên đến |  | chỗ dễ lấy) |  |
|  |  Nhiều nước uống và đặt ở địa điểm dễ lấy |  |
|  |  Mặt sân chơi được đánh dấu đúng cách, an toàn |  |
|  |  | và tất cả các thiết bị được kiểm tra về an toàn và |  |
|  |  | sức khỏe, ví dụ không có vật thể có thể gây nguy |  |
|  |  | hiểm trên sân, lưới chắc chắn và được bảo dưỡng |  |
|  |  | tốt |  |
|  |  |  |  |
| **Tiến hành** |  | Tổ chức / Kiểm soát |  |
|  |  | Giải thích |  |
|  |  | Làm mẫu |  |
|  |  Quan sát / Phân tích |  |
|  |  |  |  |
| **Đánh giá** |  | Kiểm tra xem đã đạt được các mục tiêu |  |
| Đây là phần rất quan |  | Ghi chép lại những điểm mạnh và điểm yếu của |  |
| trọng trong việc chuẩn |  | các học viên để tham khảo |  |
| bị cho các bài huấn |  | Ghi lại những phần đã làm tốt |  |
| luyện tiếp theo |  | Ghi lại những ý tưởng giúp phát triển những buổi |  |
|  |  | học sau |  |
|  |  Kiểm tra xem các học viên đã hiểu rõ các mục tiêu |  |
|  |  | và kết quả học tập của buổi học |  |
|  |  Lấy ý kiến phản hồi từ học viên và những người |  |
|  |  | tham gia khác |  |
|  |  |  |  |

 *7*

**Các phong cách huấn luyện**



Các huấn luyện viên là những cá nhân có tính cách và cá tính của riêng mình. Các phong cách và phương pháp mà huấn luyện viên sử dụng do chính huấn luyện viên đó quyết định dựa trên:

* Kinh nghiệm được huấn luyện của bản thân
* Sự thoải mái – những điều họ quen làm và thấy thoải mái khi thực hiện
* Kỹ năng, kiến thức và kinh nghiệm

Các huấn luyện viên giỏi có thể đa dạng hóa cách thức và phương pháp họ sử dụng tuỳ theo:

* Cách thức học mà học viên ưa thích
* Số lượng học viên trong nhóm, độ tuổi, khả năng và kinh nghiệm của học viên
* Mục tiêu của buổi học
* Môi trường

 *8*

* Phản hồi từ các cá nhân hoặc của cả nhóm

Các phong cách huấn luyện đôi khi được mô tả như độc tài, dân chủ hay tự do.

Dự án huấn luyện các Huấn luyện viên Cộng đồng Kỹ năng Ngoại hạng khuyến khích phương pháp lấy **học viên làm trung tâm** của việc huấn luyện. Ưu điểm của phương pháp này bao gồm sự tập trung vào việc huấn luyện con người, không chỉ bóng đá và giúp học viên phát triển các kỹ năng họ cần để có thể thành công trong trận bóng. Học viên học được qua:

* Làm thử
* Mắc lỗi
* Suy nghĩ về việc họ đã làm
* Quyết định xem họ cần phải thay đổi gì để có thể thành công
* Thực hành để củng cố những điều đã học

Học viên được khuyến khích:

* Tự chịu trách nhiệm cho việc học của mình – tự suy nghĩ cho bản thân
* Tham gia vào các bài học – không chỉ làm theo sự chỉ dẫn
* Tích cực trong các buổi tập huấn
* Tham gia vào quá trình ra quyết định
* Tự nhìn nhận đánh giá về bản thân – nhận ra điểm mạnh và những mặt họ cần khắc phục
* Giải quyết vấn đề
* Đặt ra kết quả cần đạt được và mục tiêu học tập, để qua đó có động lực phấn đấu.

Biểu đồ ở trang bên mô tả một đường định hướng mà một huấn luyện viên giỏi có vận động dọc theo đó, về cả hai hướng, tùy thuộc vào thực tế.

 *9*

Huấn luyện viên là trung tâm Học viên là trung tâm



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Huấn luyện viên ở thái | Huấn luyện viên ở giữa | Huấn luyên viên ở thái |
| cực này | hai thái cực | cực này |

* Là trung tâm của quá  Có sự kiểm soát với  Hỏi các học viên về

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | trình | buổi học |  | các ưu tiên cho buổi |  |
|  Là người nói chính |  Lên kế hoạch cho buổi |  | học của họ và điều gì |  |
|  Nói cho học viên biết | học và chia sẻ mục |  | thúc đẩy họ |  |
|  | họ cần phải làm gì | tiêu của buổi học với |  | Đưa họ tham gia vào |  |
|  | Quyết định nội dung | các học viên |  | quá trình ra quyết định |  |
|  | của buổi học |  Đưa ra các câu hỏi |  | Đặt câu hỏi để trao |  |
|  Giữ kín kế hoạch buổi | cho học viên để giúp |  | trách nhiệm cho học |  |
|  | học | họ tập trung vào nội |  | viên về việc học của |  |
|  | Đưa ra tất cả các | dung học |  | bản thân mình và để |  |
|  | quyết định |  Kiểm tra với học viên |  | nâng cao nhận thức |  |
|  Đưa ra nhận xét cho | xem họ đã sẵn sàng |  | Khuyến khích học viên |  |
|  | học viên | để tiếp tục hay cần |  | tự nhận xét về tiến bộ |  |
|  | Tự thực hiện các | được thực hành thêm |  | của mình |  |
|  | đánh giá cho buổi học |  Đưa học viên tham gia |  | Lấy phản hồi của học |  |
|  | Khen thưởng, khuyến | vào quá trình nhận xét |  | viên |  |
|  | khích và đe dọa | kết quả thực hiện của |  |  |  |
|  Áp đặt ý kiến | mình |  |  |  |
|  |  |  |  |

* Khen ngợi và phê  Hỗ trợ các nỗ lực của

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| phán | học viên |  |
|  |  |
|  | Khuyến khích việc tự |  |
|  | chịu trách nhiệm |  |
|  | Lắng nghe |  |
|  | Đưa ra nhiều hình |  |
|  | thức học tập đa dạng |  |
|  Tạo không khí vui vẻ |  |

Hãy nghĩ về phong cách huấn luyện của riêng bạn. Khi các bạn có thêm sự tự tin và kinh nghiệm, hãy cố gắng tạo phong cách làm việc theo cách ở giữa hoặc về phía phải của đường kẻ.