

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tốc độ di chuyển cho nam vận động viên quần vợt trẻ Hà Nội

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhằm lựa chọn bài tập phát triển tốc độ di chuyển (TĐDC) cho nam vận động viên (VĐV) quần vợt trẻ Hà Nội, đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển TĐDC cho nam VĐV Quần vợt trẻ Hà Nội bước đầu ứng dụng vào trong thực tế huấn luyện đã mang lại hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, tốc độ di chuyển, quần vợt, nam vận động viên trẻ Hà Nội.

TS. Nguyễn Thành Hưng ■

ABSTRACT:

Using conventional scientific research methods to select exercises to develop the movement speed for young male tennis players in Hanoi, the project has selected 30 exercises to develop movement speed for young Hanoi tennis players. Initial application in practical training has brought good results to research subject.

Keywords: Exercise, movement speed, tennis, young male athletes in Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Quần vợt hiện nay yếu tố lực và tốc độ là vô cùng quan trọng, nó góp phần không nhỏ mang lại hiệu quả thi đấu và có vai trò quyết định đối với thành tích của VĐV. TĐDC trong Quần vợt là khả năng xử lý các tình huống trong khoảng thời gian dài, khả năng phối hợp vận động di chuyển để thực hiện các động tác sao cho thật nhanh và linh hoạt. Chính vì lẽ đó trong quá trình giảng dạy, huấn luyện cho VĐV thì việc phát triển các tố chất chuyên môn đặc thù trong đó có TĐDC là yếu tố có ý nghĩa rất lớn đến hiệu quả thực hiện động tác và thành tích thi đấu của VĐV.

Qua quan sát công tác huấn luyện nam VĐV Quần vợt trẻ Hà Nội, nhận thấy các bài tập huấn luyện TĐDC cho VĐV còn bị hạn chế, các bài tập chưa đồng bộ, chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao, chính vì vậy việc lựa chọn bài tập phát triển TĐDC cho VĐV là hết sức cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội

Để lựa chọn chính xác các test cần trong tuyển chọn định hướng thể thao cho nam VĐV Quần Vợt trẻ Hà Nội. Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài tiến

hành theo các bước sau:

- Bước 1. Xác định các yêu cầu khi lựa chọn các test
- Bước 2. Xác định các test qua tham khảo tài liệu
- Bước 3. Phỏng vấn lựa chọn các test
- Bước 4. Xác định độ tin cậy và tính thông báo

Kết quả đã lựa chọn được 30 test, trong đó có 20 test ở mức ưu tiên 1 từ 75% có số phiếu đồng ý lựa chọn test quan trọng để phát triển tốc độ di chuyển và để đảm bảo tính khách quan và nâng cao độ tin cậy của các số liệu phỏng vấn thu thập được, đề tài chỉ lựa chọn sử dụng các test có số phiếu lựa chọn từ 90% trở lên dùng để đánh giá tốc độ di chuyển cho nam VĐV Quần vợt trẻ Hà Nội gồm có 12 test.

- Test 1 Chạy 30m XPC (s)
- Test 2 Chạy biến tốc 10m có lực kéo (s)
- Test 3 Nhảy dây đơn 30s (lần)
- Test 4 Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)
- Test 5 di chuyển tốc độ trong thang dây 5m (s)
- Test 6 Di chuyển nhật và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)
- Test 7 Di chuyển đơn bước hay còn gọi tách bước đánh bóng 1 phút (lần)
- Test 8 Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút (lần)
- Test 9 Di chuyển tiến lùi đánh bóng (move for ward) 1 phút (lần)
- Test 10 Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)
- Test 11 Di chuyển bước chéo đánh bóng 1 phút (lần)

Test 12 Giao bóng lên lưới đánh bóng (voley) sau đó lùi 3 bước đập bóng (smars) 2 phút (lần)

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TĐDC cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội

Trên cơ sở tham khảo tài liệu chuyên môn, các công trình nghiên cứu của các chuyên gia trong và ngoài nước, đồng thời qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, các giáo viên, HLV đang làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Quần. Bước đầu đề tài thu thập được 65 bài tập phát triển TĐDC cho VĐV. Để đảm bảo lựa chọn được các bài tập phát triển TĐDC cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội một cách khoa học, khách quan và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 40 HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang công tác huấn luyện quần vợt tại các trung tâm huấn luyện, các CLB, các trường Đại học TDTT...

Nội dung phỏng vấn lựa chọn các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1: Bài tập rất quan trọng; Ưu tiên 2: Bài tập quan trọng; Ưu tiên 3: Bài tập không quan trọng. Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập có mức độ ưu tiên từ 75% trở lên đảm bảo độ tin cậy để sử dụng vào quá trình thực nghiệm (TN):

- Nhóm các bài tập phát triển TĐDC không bóng: 16 bài tập
- Nhóm các bài tập phát triển TĐDC có bóng: 12 bài tập
- Nhóm các bài tập thi đấu phát triển TĐDC: 2 bài tập

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TĐDC cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 12 tháng với 2 chu kỳ, mỗi chu kỳ 6 tháng. Theo chương trình huấn luyện phát triển TĐDC này, các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ huấn luyện của từng giáo án, mỗi buổi tập có thời gian từ 180 phút - 210 phút, mỗi tuần VĐV tập 6 - 8 buổi, trong đó tập phát triển nâng cao TĐDC trong 2 - 3 giáo án/tuần. Sắp xếp bài tập, phân bổ thời gian huấn luyện TĐDC cần căn cứ vào mục đích của từng thời kỳ huấn luyện và phải đảm bảo các nguyên tắc huấn luyện.

Đối tượng TN: 21 nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 10 nam VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển TĐDC mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (NĐC): Gồm 11 VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển TĐDC do huấn

luyện viên (HLV) biên soạn.

- Địa điểm TN: Trung tâm Quần Vợt Hà Nội.
- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú:

- Bài tập 1: Nằm ngửa đẩy tạ 20kg (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 2: Tay cầm bóng cao su 3kg di chuyển mô phỏng kỹ thuật đánh thuận tay, trái tay không bóng 1 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 3: Đứng tại chỗ 2 tay cầm bóng cao su 3kg ném vào tường cự ly 2m 1 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 4: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 5: Bật bực đổi chân tại chỗ 1 phút. (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 6: Nằm đẩy tạ 20kg bằng chân (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 7: Di chuyển hình chữ Z (2 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 8: Di chuyển hình chữ M (2 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 9: Di chuyển tiến lùi trên lưới (2 tổ, nghỉ giữa tổ 15 giây nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 10: di chuyển tốc độ trong thang dây 5m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 11: Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)
- Bài tập 12: Chạy biến tốc 10m có lực kéo (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 13: Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)
- Bài tập 14: Chạy tốc độ 30 m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 15: Chạy tốc độ 60 m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 16: Nhảy dây đơn 30s/lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 17: Nhảy dây kép 30s/lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 18: Di chuyển bước chéo đánh bóng 1 phút/lần (có người phục vụ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 19: Buộc dây cao su vào người di chuyển lùi 2 góc sân đánh bóng thuận tay, trái tay có người kéo 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, , nghỉ ngơi tích cực)
- Bài tập 20: Di chuyển vòng qua cột đánh bóng trái tay 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa

Bảng 1. Tiến trình TN

Bài tập	Tuần																																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48							
BT 1		x				x					x						x				x				x					x																									
BT 2	x		x		x			x			x			x		x			x		x				x					x															x		x								
BT 3		x			x				x				x				x				x				x						x					x											x			x					
BT 4	x					x					x					x				x				x					x							x											x			x					
BT 5		x			x			x				x			x						x		x				x								x												x			x					
BT 6			x			x			x				x				x			x				x				x								x									x				x						
BT 7	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x							x								x				x							
BT 8		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x						x								x				x							
BT 9	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x						x	x							x	x			x			x					
BT 10	x	x		x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x							x									x	x			x			x				
BT 11	x		x	x		x	x		x	x		x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x						x									x	x			x			x				
BT 12		x		x		x							x				x							x																											x				
BT 13		x		x		x		x				x					x				x				x				x																		x			x					
BT 14			x		x		x				x					x				x				x				x																			x			x					
BT 15		x		x		x				x											x				x				x																					x					
BT 16	x		x			x						x							x					x																											x				
BT 17		x			x			x				x							x					x																											x				
BT 18	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x				x	x	x		x	x		x	x		x	x																		x			x				
BT 19		x		x		x	x		x	x		x								x	x		x	x		x	x		x	x																			x			x			
BT 20	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x																				x			x			
BT 21	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x				x	x		x	x		x	x		x	x																			x			x			
BT 22		x	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x				x	x		x	x		x	x		x	x																			x			x			
BT 23	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x				x	x		x	x		x	x		x	x																		x			x			
BT 24	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x				x	x		x	x		x	x		x	x																		x			x			
BT 25	x		x	x		x	x			x			x				x	x					x	x		x	x		x	x																				x			x		
BT 26		x	x	x				x	x				x	x							x	x				x	x		x	x																				x			x		
BT 27	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x					x	x	x		x	x		x	x		x	x																		x			x			
BT 28	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x		x	x				x	x	x		x	x		x	x																					x			x			
BT 29			x			x															x																															x			x
BT 30		x				x							x												x																											x			x

tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Di chuyển vòng qua cột đánh bóng thuận tay 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Di chuyển tiến, lùi đánh bóng 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 23: Giao bóng lên lưới đánh bóng (vole) 2 phút (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 24: Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 25: Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng thuận tay theo đường chéo cuối sân 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 26: Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng trái tay theo đường chéo cuối sân 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐDC của đối tượng nghiên cứu trước TN

T	T	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			ĐC (n=11)	TN (n=10)		
1		Chạy 30m XPC (s)	5.79 $\pm$ 0.2	5.76 $\pm$ 0.25	0.34	> 0.05
2		Chạy biến tốc 10m có lực kéo (s)	3.76 $\pm$ 0.3	3.74 $\pm$ 0.28	0.20	> 0.05
3		Nhảy dây đơn 30s (lần)	59.50 $\pm$ 0.3	59.75 $\pm$ 0.29	0.25	> 0.05
4		Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	15.50 $\pm$ 0.5	15.75 $\pm$ 0.45	0.25	> 0.05
5		Di chuyển tốc độ trong thang dây 5m (s)	4.45 $\pm$ 0.3	4.32 $\pm$ 0.32	1.30	> 0.05
6		Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	14.25 $\pm$ 0.2	14.64 $\pm$ 0.25	0.45	> 0.05
7		Di chuyển đơn bước đánh bóng 1 phút (lần)	16.33 $\pm$ 0.5	16.75 $\pm$ 0.45	0.43	> 0.05
8		Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút (lần)	17.55 $\pm$ 0.6	17.76 $\pm$ 0.55	0.23	> 0.05
9		Di chuyển tiến lùi đánh bóng 1 phút (lần)	9.47 $\pm$ 0.5	9.68 $\pm$ 0.45	0.21	> 0.05
10		Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)	17.38 $\pm$ 0.4	17.75 $\pm$ 0.37	0.47	> 0.05
11		Di chuyển bước chéo đánh bóng 1 phút (lần)	13.42 $\pm$ 0.6	14.61 $\pm$ 0.56	0.18	> 0.05
12		Giao bóng lên lưới đánh bóng (vole) sau đó lùi 3 bước đập bóng (smars) 2 phút (lần)	8.50 $\pm$ 0.5	8.76 $\pm$ 0.46	0.27	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá TĐDC của đối tượng nghiên cứu sau 12 tháng TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		ĐC (n = 11)	TN (n = 10)		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.97 $\pm$ 0.56	4.81 $\pm$ 0.58	4.610	< 0.01
2	Chạy biến tốc 10m có lực kéo (s)	3.02 $\pm$ 0.75	2.95 $\pm$ 0.76	4.521	< 0.01
3	Nhảy dây đơn 30s (lần)	65.16 $\pm$ 1.58	67.61 $\pm$ 1.52	5.230	< 0.01
4	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	20.26 $\pm$ 1.75	21.67 $\pm$ 1.76	5.321	< 0.01
5	Di chuyển tốc độ trong thang dây 5m (s)	3.85 $\pm$ 0.76	3.73 $\pm$ 0.78	4.756	< 0.01
6	Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	18.61 $\pm$ 1.50	19.76 $\pm$ 1.55	5.632	< 0.01
7	Di chuyển đơn bước đánh bóng 1 phút (lần)	21.69 $\pm$ 1.72	23.51 $\pm$ 1.74	4.352	< 0.01
8	Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút (lần)	22.52 $\pm$ 1.21	24.11 $\pm$ 1.23	6.123	< 0.01
9	Di chuyển tiến lùi đánh bóng 1 phút (lần)	14.17 $\pm$ 1.45	15.47 $\pm$ 1.47	6.210	< 0.01
10	Di chuyển ngang đánh bóng 1 phút (lần)	22.41 $\pm$ 1.32	24.37 $\pm$ 1.35	4.567	< 0.01
11	Di chuyển bước chéo đánh bóng 1 phút (lần)	17.52 $\pm$ 1.56	19.66 $\pm$ 1.58	4.650	< 0.01
12	Giao bóng lên lưới đánh bóng (voley) sau đó lùi 3 bước đập bóng (smars) 2 phút (lần)	13.81 $\pm$ 1.57	14.92 $\pm$ 1.60	4.738	< 0.01

- Bài tập 27: Di chuyển đơn bước đánh bóng 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 28: Di chuyển đa bước đánh bóng 1 phút/lần (có người phục vụ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 29: Thi đấu đơn.

- Bài tập 30: Thi đấu đôi

2.3.2. Kết quả thực nghiệm

- Trước TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra TĐDC của NTN và NĐC thông qua so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐDC. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước TN kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐDC giữa NTN và NĐC không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở thời điểm trước TN TĐDC của hai nhóm tương đương và đồng đều nhau.

- Sau 12 tháng TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test nhằm so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm, kết quả trình bày ở bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra sau 12 tháng TN các test đánh giá TĐDC đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$. như vậy sau 12 tháng TN kết quả kiểm tra của NTN phát triển hơn NĐC. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập phát triển TĐDC cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội gồm:

+ Nhóm các bài tập phát triển TĐDC không bóng (16 bài tập).

+ Nhóm các bài tập phát triển TĐDC có bóng (12 bài tập).

+ Nhóm các bài tập thi đấu phát triển TĐDC (2 bài tập).

- Thông qua TN sư phạm cho thấy các bài tập đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao TĐDC cho nam VĐV quần vợt trẻ Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Hải Hưng (2012), *Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực và tốc độ đánh bóng ở một số kỹ thuật cơ bản chonam vận động viên quần vợt lứa tuổi 14 - 16*, Luận án tiến sĩ Khoa học Giáo dục.

2. Hướng Xuân Nguyên, Trần Văn Vinh, Đào Xuân Anh (2005), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lê Hồng Sơn, Phạm Quang Khánh (2016), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb Thông tin và truyền thông.

Nguồn bài báo: Luận án tiến sĩ Nguyễn Thành Hưng “Nghiên cứu đánh giá phương pháp huấn luyện tốc độ di chuyển cho nam vận động viên Quần vợt trẻ Hà Nội”. Năm bảo vệ: tháng 6 năm 2019 tại Học viện TDTT Thượng Hải - Trung Quốc.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 12/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 24/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 20/4/2020)