

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU QUẦN VỢT TẠI QUẬN 1 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Võ Nhật Thanh¹; PGS.TS. Lý Vĩnh Trường²; TS. Hoàng Hà³; ThS. Đỗ Thị Ngân³

Tóm tắt: Bằng các phương pháp thường quy trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 34 bài tập để phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho vận động viên (VĐV) năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh. Dựa vào nguyên tắc tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao, nghiên cứu đã xây dựng được chương trình huấn luyện có tổng số 30 giáo án (10 tuần), mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó thời gian dành cho huấn luyện thể lực chuyên môn từ 30 – 35 phút/giáo án. Các bài tập bố trí trong các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên và đảm bảo tính khoa học.

Từ khóa: Bài tập; thể lực chuyên môn; Quần vợt; Chương trình huấn luyện; Vận động viên năng khiếu; Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh...

Summary: Through standard research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 34 exercises to develop specialized physical fitness (SPF) for tennis athletes in District 1, Ho Chi Minh City. Following the principles of training cycle in sports, the research has developed a training program consisting of 30 lessons (10 weeks), with three sessions per week, each lasting 120 minutes. The time allocated for specialized physical fitness training ranges from 30 to 35 minutes per lesson. The arrangement of exercises in the training sessions ensures the development of two or more qualities and maintains a scientific approach.

Keywords: Exercises, specialized physical fitness, tennis, training program, talented athletes, District 1, Ho Chi Minh City..

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Quần vợt, VĐV muốn đạt thành tích cao trong thi đấu cần phải hoàn thiện tất cả các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, linh hoạt, mềm dẻo và khéo léo,... kỹ thuật, chiến thuật phải điêu luyện, có tâm lý thi đấu, ý chí vững vàng vượt qua những trận đấu lớn đòi hỏi VĐV cần phải có sự nỗ lực cao độ. Muốn hoàn thiện được các yếu tố kỹ chiến thuật, tâm lý, ý chí mà đặc biệt là thể lực trong thi đấu yêu cầu VĐV phải có một hệ thống huấn luyện phù hợp, và khoa học.

Đào tạo VĐV là một quá trình đào tạo lâu dài, với mục tiêu nền tảng vững chắc để phát triển thành tích đỉnh cao. Do đó, chương trình huấn luyện rất chú trọng sự phát triển các tố chất thể lực, làm nền tảng phát triển và nâng cao kỹ chiến thuật, trong đó thể lực chuyên môn

(TLCM) đóng vai trò rất quan trọng góp phần đem lại thành công cho VĐV.

Hiện nay, các tài liệu về giảng dạy và huấn luyện Quần vợt ở Việt Nam chưa nhiều, gần đây có một số công trình của các nhà khoa học về đánh giá trình độ tập luyện cũng như phát triển một vài tố chất đặc trưng trong Quần vợt cho các VĐV đội tuyển tỉnh, quốc gia. Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu về một số bài tập phát triển TLCM trong môn Quần vợt mang tính khoa học trong giảng dạy cũng như huấn luyện, nên việc nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển TLCM và xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM) là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng

1. Trung tâm TDTT, Đại học Quốc gia-HCM
2. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
3. Trung tâm TDTT, Đại học Quốc gia-HCM

vấn, tọa đàm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh.

Sau khi tổng hợp, hệ thống hóa nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các giảng viên, huấn luyện viên, các chuyên gia về môn Quần vợt về các bài tập phát triển TLCM đã được tuyển chọn, nghiên cứu tiến hành mã hóa các bài tập được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 34 bài tập là có tổng số điểm chiếm hơn 80% ý kiến đồng ý, bao gồm: 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền, và 8 bài tập sức bền chuyên môn. Qua tham khảo tài liệu và điều tra thực tế, kết quả phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 34 bài tập tối ưu phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM (gồm 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền, và 8 bài tập sức bền chuyên môn). Việc phân nhóm bài tập giúp định hướng cho việc sử dụng bài tập dễ dàng hơn.

2.2. Xây dựng chương trình huấn luyện cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM.

Để xây dựng chương trình, giáo án tập luyện đạt hiệu quả và có khoa học trong huấn luyện với mục đích phát triển TLCM, nghiên cứu căn cứ vào kế hoạch huấn luyện năm của đội tuyển năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TPHCM để soạn chương trình tập luyện cho các bài tập đã được lựa chọn.

Định hướng chương trình tập luyện sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền.

Các thông số tập luyện sức mạnh tốc độ:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ. - Số lượng bài tập: 7 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 1 – 5 lần. - Số tổ: 3 – 5 tổ/bài tập.

- Quảng nghỉ giữa các lần lặp lại: 25 – 30

giây. - Quảng nghỉ giữa các tổ: 2 – 5 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Các thông số tập luyện sức mạnh bền:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh bền. - Số lượng bài tập: 6 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Trung bình đến tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 5 lần. - Số tổ: 3 – 5 tổ/bài tập.

- Quảng nghỉ giữa các lần lặp lại: 25 – 30 giây. - Quảng nghỉ giữa các tổ: 30 – 45 giây.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Định hướng chương trình tập luyện sức bền chuyên môn.

Các thông số tập luyện sức bền chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn. - Số lượng bài tập: 8 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 5 tổ/bài tập.

- Quảng nghỉ giữa các lần lặp lại: 30 – 35 giây. - Quảng nghỉ giữa các tổ: 45 – 60 giây.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách. - Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

Định hướng chương trình tập luyện sức nhanh và linh hoạt chuyên môn.

Các thông số tập luyện sức nhanh chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển sức nhanh chuyên môn. - Số lượng bài tập: 7 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 20 – 25 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối đa và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 4 tổ/bài tập.

- Quảng nghỉ giữa các lần lặp lại: 45 – 60 giây. - Quảng nghỉ giữa các tổ: 3 – 5 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách, phương pháp tập luyện biến đổi.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích

Bảng 1. Tiến trình tập luyện sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
			Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT1	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT2	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT3	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT8	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT9	2x2	3x2	4x3	3x2
1	Thứ tư	BT4	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT5	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT6	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT10	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT11	2x2	3x2	4x3	3x2
1	Thứ sáu	BT7	2x2	3x2	4x3	3x2
2		BT1	2x2	3x2	4x3	3x2
3		BT2	2x2	3x2	4x3	3x2
4		BT11	2x2	3x2	4x3	3x2
5		BT12	2x2	3x2	4x3	3x2
6		BT13	2x2	3x2	4x3	3x2
Lượng vận động			Thấp	Trung bình	Cao	Trung bình

Bảng 2. Tiến trình tập luyện sức bền chuyên môn.

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2	Tuần 3	Tuần 4
			Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT14	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT15	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT16	2x2	3x2	3x3	3x2
1	Thứ tư	BT17	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT18	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT19	2x2	3x2	3x3	3x2
1	Thứ sáu	BT20	2x2	3x2	3x3	3x2
2		BT21	2x2	3x2	3x3	3x2
3		BT14	2x2	3x2	3x3	3x2
Lượng vận động			Thấp	Trung bình	Cao	Trung bình

Bảng 3. Tiến trình tập luyện sức nhanh và linh hoạt chuyên môn

STT	Thời gian	Bài tập	Tuần 1	Tuần 2
			Lần x Tổ	Lần x Tổ
1	Thứ hai	BT22	2x2	3x3
2		BT23	2x2	3x3
3		BT24	2x2	3x3
4		BT29	2x2	3x2
5		BT30	2x2	3x2
1	Thứ tư	BT25	2x2	3x3
2		BT26	2x2	3x3
3		BT27	2x2	3x3
4		BT31	2x2	3x2
5		BT32	2x2	3x2
6		BT33	2x2	3x2
1	Thứ sáu	BT28	2x2	3x3
2		BT22	2x2	3x3
3		BT23	2x2	3x3
4		BT34	2x2	3x2
5		BT29	2x2	3x2
6		BT30	2x2	3x2
Lượng vận động			Trung bình	Cao

cực, đi bộ thả lỏng.

Các thông số tập luyện linh hoạt chuyên môn:

- Mục đích: Phát triển khả năng linh chuyên môn. - Số lượng bài tập: 6 bài tập.

- Thời gian mỗi giáo án: 15 – 20 phút. - Cường độ thực hiện: Cận tối đa và tối đa.

- Số bài tập/ buổi: 2 – 3 bài tập. - Số lần lặp lại: 2 – 3 lần. - Số tổ: 2 – 3 tổ/bài tập.

- Quãng nghỉ giữa các lần lặp lại: 20 – 25 giây. - Quãng nghỉ giữa các tổ: 1 – 2 phút.

- Phương pháp lặp lại, phương pháp giãn cách.

- Biện pháp nghỉ giữa quãng: Nghỉ ngơi tích cực, đi bộ thả lỏng.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 34 bài tập để phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TP.HCM (gồm 7 bài tập sức nhanh chuyên môn, 6 bài tập linh hoạt chuyên môn, 13 bài tập sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền và 8 bài tập sức bền chuyên môn).

Nghiên cứu đã xây dựng chương trình huấn luyện ứng dụng 34 bài tập vào chương trình huấn luyện trong 10 tuần (giai đoạn huấn luyện chuyên môn ở chu kỳ 1) nhằm phát triển TLCM cho VĐV năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 TP.HCM: Mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, trong đó thời gian dành cho tập luyện TLCM từ 30 – 35 phút/giáo án. Tổng số giáo án huấn

luyện TLCM Quần vợt trong chu kỳ 1 là 30 giáo án, các bài tập được bố trí trong các buổi tập đảm bảo phát triển 2 tố chất trở lên và đảm bảo tính khoa học.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bompá.T, *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*. Biên dịch, Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, Nxb TDTT, 2002.

2. Ngô Hải Hưng, *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*. Đề tài cấp cơ sở, 2014.

3. Hương Xuân Nguyên, *Giáo trình Quần vợt*. Nxb TDTT Hà Nội, 2008.

4. Lê Phạm Thanh Phong, *Nghiên cứu xây dựng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm 1 và năm 2 chuyên sâu môn Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, 2013.

5. Phạm Thành Tấn, *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho*

các VĐV Quần vợt Thành phố Hồ Chí Minh. Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, 2021.

6. Võ Nhựt Thanh, *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển tính linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Khóa 35 trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh năm học 2012 – 2013*. Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh, 2014.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích xuất từ kết quả nghiên cứu Đề tài NCKH cấp cơ sở: *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên năng khiếu Quần vợt tại Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện*. Chủ nhiệm đề tài: TS. Võ Nhựt Thanh, đề tài dự kiến bảo vệ tại Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2022.

Ngày nhận bài: 15/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)