

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LỬA TUỔI 12 – 14 TỈNH NINH BÌNH

ThS. Trần Xuân Ngọc¹

Tóm tắt: Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập (BT) và 04 test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho cho nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, Quần vợt, lứa tuổi 12 – 14, tỉnh Ninh Bình...

Abstract: Through the application of scientific research methodologies—including literature review, expert interviews and seminars, and statistical analysis—we have selected 20 exercises and 04 assessment tests for evaluating the power (speed-strength) of male tennis players in the 12-14 age group from Ninh Binh province. The selected tests have demonstrated sufficient reliability and informative value for this specific athlete population.

Keywords: Exercises; power; speed-strength; male athletes; Tennis; 12-14 age group; Ninh Binh province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, ngành Thể dục thể thao (TDTT) đã xác định Quần vợt là một trong những môn thể thao trọng điểm, có tiềm năng và triển vọng lớn của thể thao Việt Nam. Tuy phát triển muộn hơn so với các môn thể thao khác, nhưng Quần vợt đã và đang chiếm một vị trí quan trọng trong làng thể thao Việt Nam. Các vận động viên (VĐV) Việt Nam đã có mặt trên các đấu trường của khu vực và thế giới, và bước đầu đã giành được những thành tích nhất định trong các kỳ Seagames... Qua quan sát một số trận đấu ở giải quốc gia, khu vực và một số giải quốc tế, chúng tôi đã trao đổi mạn đàm với các chuyên gia bên cạnh những mặt mạnh mà VĐV Việt Nam đã đạt được như: Tinh thần, kỹ, chiến thuật ... thì còn một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực, đặc biệt là SMTĐ điều này được bộc lộ qua các đường bóng chậm, thiếu uy lực, không gây khó khăn cho đối phương, không duy trì được nhịp độ của trận đấu dẫn đến tạo cơ hội cho đối phương giành thế chủ động tấn công giành điểm.

Chính vì lẽ đó, trong quá trình giảng dạy và huấn luyện cho VĐV thì việc phát triển các tố chất chuyên môn đặc thù như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo... Trong đó SMTĐ là yếu tố có ý nghĩa rất lớn đến hiệu quả thực hiện động tác và thành tích thi đấu của VĐV.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình,

chúng tôi tiến hành: Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN:

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình.

Với mục đích lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu ứng dụng trong huấn luyện, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên quần vợt tại các Trung tâm huấn luyện thể thao và các Trường Đại học TDTT. Với số phiếu phát ra 32 thu về 30. Kết quả lựa chọn được 20 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: Các BT phát triển SMTĐ chung (03 BT)

+ Nhóm 2: Các BT chuẩn bị chuyên môn (17 BT)

Cách thực hiện BT:

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy 15s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 2: Bật xa tại chỗ (cm) (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 3: Chạy 30m XPC (s) (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 4: Mô phỏng kỹ thuật phải, trái với dây chun 15s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ

ngôi tích cực).

- BT 5: Mô phỏng kỹ thuật giao bóng với dây chun 15s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 6: Di chuyển ngang sân đơn mô phỏng kỹ thuật phải, trái 15s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 7: Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng mô phỏng kỹ thuật đập bóng với dây chun 15s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8 Tại chỗ đánh bóng thuận, trái tay 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải trái 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Tại chỗ đánh bóng thuận, trái tay với vợt gắn trì 100g 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Giao bóng mạnh vào ô quy định với vợt gắn trì 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải trái với vợt gắn trì 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng với vợt gắn trì 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 15: Tại chỗ đánh bóng thuận, trái tay với dây chun 25s.

- BT 16: Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái với dây chun 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 17: Di chuyển tiến lùi trong ô giao bóng kết hợp đập bóng với dây chun 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 18: Di chuyển kết hợp nhặt bóng 5 điểm trên sân (s) (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 19. Di chuyển ngang sân đơn 25s (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 20. Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng 10 lần (s) (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa lần 1 – 2 phút/tổ, nghỉ ngơi tích cực).

2.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Để xác định tính hiệu quả của các BT mới lựa chọn, đề tài tiến hành lựa chọn các test đánh giá SMTĐ sử dụng trong thực nghiệm. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên quần vợt tại các Trung tâm huấn luyện thể thao và các Trường Đại học TDTT. Với số phiếu phát ra 32 thu về 30.

Dựa trên cơ sở khoa học trong huấn luyện SMTĐ cho VĐV. Để có những căn cứ lựa chọn test đánh giá SMTĐ trong quá trình huấn luyện thì các test đánh giá SMTĐ thì phải thỏa mãn các yêu cầu sau:

- Yêu cầu 1: Các test phải có hệ thống đánh giá: m,s...

- Yêu cầu 2: Các test phải có đủ độ tin cậy: 0,8 trở lên; đảm bảo tính thống báo: 0,6 trở lên.

- Yêu cầu 3: Các test phải chuẩn hoá tiêu chuẩn tức là phương pháp và cách thức tiến hành phải như nhau trong mọi điều kiện. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình gồm:

+ *Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)*

+ *Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)*

+ *Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)*

+ *Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)*

2.3. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 5 buổi (tương đương 60 giáo án), thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 15 nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình tại và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 8 học viên tập luyện theo 20 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 7 học viên tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của môn Quần vợt tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Ninh Bình

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Ninh Bình.

2.3.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã

Bảng 1. Kết quả của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n=7)		Nhóm TN (n=8)		t	P
		\bar{x}	$\pm s$	\bar{x}	$\pm s$		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	8.3	0.42	7.9	0.53	0.92	>0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	10.8	0.56	10.4	0.48	0.66	>0.05
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	8.7	0.45	9.3	0.64	0.58	>0.05
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	10.8	0.62	10.4	0.48	0.62	>0.05

Bảng 2. Kết quả của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n=7)		Nhóm TN (n=8)		t	P
		\bar{x}	$\pm s$	\bar{x}	$\pm s$		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	9.4	0.45	11.8	0.42	2.56	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	11.7	0.48	13.5	0.38	2.34	<0.05
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	9.6	0.62	12.7	0.44	2.82	<0.05
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	11.9	0.61	13.6	0.57	2.65	<0.05

lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm ở cả 4 test đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,10$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này, chứng tỏ sự khác biệt về kết quả kiểm tra các test giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa, hay nói cách khác trước khi vào thực nghiệm đánh giá SMTĐ của các nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 ở 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể so với trước thực nghiệm ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở tất các các test với ngưỡng xác suất $p < 0,05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình tốt hơn so với các BT thường được sử dụng Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Ninh Bình.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT

và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TĐTT, Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: trích từ kết luận văn thạc sĩ tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình”. Luận văn bảo vệ năm 2012, tác giả Trần Xuân Ngọc.

Ngày nhận bài: 19/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.