

Xác định nguyên nhân dẫn đến những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TÓM TẮT:

Trên cơ sở tìm hiểu những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng để tìm ra những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó. Đồng thời làm cơ sở để áp dụng các bài tập này trong học tập và giảng dạy kỹ thuật giao bóng cho các đối tượng tập luyện nói chung và cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội nói riêng.

Từ khóa: Kỹ thuật, giao bóng, sai lầm thường mắc, quần vợt, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

ABSTRACT:

Based on studying common mistakes in practicing serving technique to find the causes leading to them. At the same time, use these exercises in learning and teaching serving technique to players in general and to tennis-specialized students in Hanoi University of Physical Education and Sports in particular.

Keywords: Technique, serving, common mistakes, tennis, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc mắc phải những sai lầm trong quá trình tập luyện kỹ thuật giao bóng (KTGB) trong môn Quần vợt đang là một vấn đề tồn tại lớn đối với những người mới tham gia tập luyện bộ môn này. Những sai lầm đó làm cản trở tới việc hoàn thiện kỹ thuật của người tập và hạn chế khả năng phát huy tính ưu việt của động tác dẫn tới thành tích thi đấu chưa cao. Vì vậy trong quá trình giảng dạy và huấn luyện việc xác định những nguyên nhân dẫn đến sai lầm và tìm ra những bài tập (BT) để khắc phục sửa chữa những sai lầm đó cho người tập là vấn đề hết sức quan trọng đối với những người làm công tác chuyên môn. Vấn đề này đã có một số công trình nghiên cứu đề cập tới một số góc độ khác nhau nhưng chưa có công trình nào nghiên cứu về những sai lầm thường mắc và cách khắc phục trong tập luyện KTGB cho người tập.

ThS. Phạm Văn Quý ■



(Ảnh minh họa)

Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của sinh viên chuyên sâu (SVCS) Quần vợt năm thứ 2 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao (ĐHSP TDTT) Hà Nội, chúng tôi nhận thấy KTGB của SV chưa đạt hiệu quả cao và còn rất nhiều hạn chế như: động tác chưa chính xác, độ chuẩn thấp... Đây là một nhược điểm phổ biến ở các SVCS Quần vợt. Cách khắc phục nhược điểm này là tìm ra nguyên nhân dẫn đến những sai lầm, trên cơ sở đó xây dựng những BT khoa học, hợp lý để khắc phục những vướng mắc trong tập luyện KTGB cho SV. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên và điều kiện thực tế của SVCS Quần vợt Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “Xác định nguyên nhân dẫn đến những sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: đọc và phân tích tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Vai trò của công tác giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật đối với sinh viên chuyên sâu Quần vợt

2.1.1. Tầm quan trọng của kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu Quần vợt

Cũng như các môn thể thao khác, giảng dạy là nhiệm vụ hàng đầu của quá trình giảng dạy và huấn luyện Quần vợt. Hiệu quả giảng dạy cao hay thấp cũng như thành tích thi đấu của vận động viên (VĐV) ra sao còn phụ thuộc rất nhiều vào việc trang bị đầy đủ và toàn diện kỹ thuật của môn học cho người tập.

Quần vợt có kỹ thuật tốt là góp phần tăng cường năng lực tấn công làm cho đối phương lúng túng trong việc phòng thủ và phải di chuyển nhiều trong thi đấu. Kỹ thuật hoàn hảo sẽ là yếu tố tiền đề quyết định cho việc thực hiện chiến thuật thi đấu một cách thuận lợi và có thể ứng biến linh hoạt kịp thời trong các tình thế bất thường của trận đấu. Việc hoàn thiện kỹ thuật trong quá trình thực hiện còn góp phần tích cực cho VĐV có thể thực hiện chúng một cách tinh tế và tiết kiệm tối đa năng lượng trong quá trình thi đấu, đặc biệt là ở những trận đấu căng thẳng kéo dài. Ngoài ra kỹ thuật hoàn thiện ổn định, còn góp phần không nhỏ tạo cho VĐV tâm lý tự tin để vững vàng bước vào trận đấu với bất kỳ đấu thủ nào.

Tóm lại Quần vợt là môn thể thao đối kháng gián tiếp mà thành tích của nó được thể hiện ở năng lực của cá nhân, mỗi VĐV trong việc sử dụng mỗi kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ổn định tâm lý của bản thân mình. Thi đấu Quần vợt không chỉ đòi hỏi ở VĐV sử dụng sáng tạo về chiến thuật có thể lực tốt mà còn phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện.

Trong các kỹ thuật: Giao bóng, Smash, Vô lê... mà mỗi SV hay VĐV sử dụng trong tập luyện và thi đấu, thì KTGB là kỹ thuật quan trọng nhất đưa bóng vào cuộc. Sử dụng tốt kỹ thuật này sẽ chiếm được thế chủ động trong từng pha bóng, đưa đối phương vào thế bị động, tạo cơ hội để tấn công và dứt điểm.

2.1.2. Sai lầm và khắc phục sửa chữa sai lầm trong quá trình giảng dạy động tác

Trong dạy học ban đầu bao giờ cũng có những lệch lạc đáng kể trong làm động tác so với hình mẫu quy định. Do đó cần phải đề phòng và loại trừ ở mức có thể những lệch lạc lớn nhất làm sai lệch nhiều so với động tác. Những lệch lạc hay sai lầm tiêu biểu

nhất trong giai đoạn này là:

- Thêm các động tác phụ không cần thiết.
- Động tác bị lệch lạc về phương hướng và biên độ.
- Nỗ lực cơ bắp không đúng mức.
- Nhịp độ chung của động tác sai.

Những sai lầm đó thường là tự nhiên, không tránh khỏi các quy luật tự nhiên trong lúc hình thành bước đầu các cơ chế vận động (sự lan toả các phản xạ vận động, sự khuếch tán hưng phấn, sự phân biệt thần kinh cơ không chính xác...). Nhưng cũng có thể thiếu sót trong phương pháp dạy học. Hiệu quả dạy học phụ thuộc nhiều vào cách chủ động ngăn ngừa và loại trừ các sai lầm đó được tính trước như thế nào. Những nguyên nhân cơ bản dẫn đến những sai lầm lớn trong động tác ở giai đoạn dạy học ban đầu là:

- Thể lực chưa đầy đủ, khi phân tích sai lệch trong kỹ thuật động tác trước hết phải xác định những nhiệm vụ bổ xung mới, những BT chuẩn bị (nhằm tác động có chọn lọc tới các yếu tố cần thiết).

- Sợ hãi, từ đó gây nên căng thẳng cơ bắp quá mức và hạn chế biên độ động tác, rất thường thấy khi cơ thể phải di chuyển một cách khác thường trong không gian hoặc thực hiện BT với dụng cụ và trong các tình huống dễ bị chấn thương. Cần phải tính toán trước và đề phòng bằng cách cho thích nghi dần với các điều kiện khác thường (thi đấu với đối thủ mạnh, tăng dần độ cao với dụng cụ) cũng như nhờ các biện pháp bảo hiểm tin cậy và chuẩn bị tâm lý đúng hướng.

- Có những nghiên cứu khoa học đã chứng minh: Tuy cùng trong điều kiện lo lắng và sợ hãi nhưng các đặc điểm của hệ thần kinh và khí chất của con người có ảnh hưởng cả xấu lẫn tốt đến hoạt động của họ. Sự phụ thuộc này không đơn giản, cứng nhắc.

- Hiểu nhiệm vụ vận động chưa đúng. Nguyên nhân này do người ta có thể phạm những sai lầm rất khác nhau, chỉ có thể khắc phục bằng cách giải thích rõ ràng, làm mẫu với chất lượng cao (bằng người thật hay gián tiếp) các phương pháp tích cực hóa sự chú ý và đào sâu suy nghĩ về nhiệm vụ vận động.

- Tự kiểm tra động tác chưa đủ mức, khắc phục điều này ở giai đoạn thứ nhất rất khó, nhưng có thể tiến hành bằng cách tập trung chú ý vào động tác đang thực hiện, cũng như nhờ các phương pháp thông tin cấp tốc.

- Sai sót khi thực hiện động tác trước đó có thể bị loại trừ bằng cách chia nhỏ động tác ra và sửa chữa riêng phần động tác bị sai, dĩ nhiên là với động tác bị chia nhỏ.

- Một mỗi, tập động tác mới thường dẫn đến mệt mỏi hơn vì chưa quen với sự căng thẳng cơ bắp mới

quá mức và sự vận động mới đề ra những yêu cầu cao hơn đối với hệ thần kinh. Điều đó buộc phải chấp hành đặc biệt nghiêm túc với mức độ lặp lại động tác.

- Chuyển xấu các kỹ xảo vận động, cách đề phòng cơ bản và làm yếu sự chuyển này là tạo ra một trình tự dạy học hợp lý.

- Các điều kiện không thuận lợi đối với việc thực hiện động tác (dụng cụ hoặc trang thiết bị kém, điều kiện thời tiết...).

Nói tóm lại trong quá trình giảng dạy động tác ban đầu các SV, VĐV không thể tránh khỏi mắc phải những sai lầm, chính vì vậy giáo viên (GV) và huấn luyện viên (HLV) phải tìm ra được những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm để từ đó đưa ra phương pháp khắc phục sai lầm đó. Đây là một nhiệm vụ rất quan trọng của giai đoạn giảng dạy ban đầu.

2.2. Xác định nguyên nhân dẫn đến những sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

2.2.1. Xác định những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu

Quá trình tập luyện KTGB nói riêng và các kỹ thuật khác của Quần vợt nói chung, mắc phải sai lầm là điều không thể tránh khỏi của người tập. Mức độ sai lầm nhiều hay ít, sai lầm nghiêm trọng hay không nghiêm trọng phụ thuộc rất nhiều yếu tố khác nhau. Qua nghiên cứu thực tế, đề tài đã xác định được một số nguyên nhân dẫn đến những sai lầm trong tập luyện KTGB của SVCS.

- Trước hết phụ thuộc vào kinh nghiệm và trình độ giảng dạy của GV. Người GV có chuyên môn cao, kỹ thuật chuẩn xác sẽ là mẫu mực để người tập có điều kiện bắt trước kỹ thuật đúng và ngược lại người GV có kỹ thuật chưa hoàn hảo sẽ dẫn đến những lệch lạc trong tiếp thu động tác của người tập. Ngoài ra trình độ của GV còn được thể hiện ở sự lựa chọn phương pháp, phương tiện giảng dạy để sao cho người tập, người học có thể tiếp thu động tác trong khoảng thời gian ngắn nhất.

- Thứ hai là phụ thuộc rất nhiều vào năng lực của người học. Có người khi tiếp thu động tác mới mắc rất ít sai lầm và họ có thể sửa chữa những sai lầm đó rất nhanh. Nhưng cũng có những người mắc phải những sai lầm khi học tập kỹ thuật và thời gian để sửa chữa những sai lầm đó là rất lâu, kéo dài hơn rất nhiều so với đối tượng đã nói ở trước.

- Thứ ba là điều kiện học tập, đó cũng là yếu tố ảnh hưởng nhiều đến việc mắc sai lầm và khả năng sửa chữa của người tập. Phương tiện học tập tốt sẽ

Bảng 1. Kết quả quan sát sự phạm những sai lầm thường mắc trong KTGB (n = 56)

T T	Tên các sai lầm	Số người mắc	Tỷ lệ %
1	Cách cầm vợt chưa đúng	6	10.7
2	Tư thế chuẩn bị	5	8.9
3	Động tác tung bóng không đúng	8	14.2
4	Tung bóng chưa chính xác	9	16
5	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	10	17.8
6	Phối hợp động tác không đều	7	12.5
7	Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật	4	7.1
8	Kết thúc động tác sai	8	14.2
9	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	11	19.6
10	Lông bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	10	17.8

giúp cho người tập nhanh chóng sửa chữa sai lầm và ngược lại. Chính vì những lý do trên mà trong khi tiếp thu KTGB người tập có thể mắc phải những sai lầm với nhiều nguyên nhân khác nhau. Song đối với SVCS Quần vợt Trường ĐHTT Hà Nội thì yếu tố GV và điều kiện tập luyện của họ là như nhau. Vậy thì chúng ta chỉ xem xét những sai lầm do yếu tố chủ quan của bản thân họ.

Qua quan sát trên thực tế các buổi học của các lớp chuyên sâu Quần vợt khoá 43, 44, 45 đề tài đã phát hiện ra những sai lầm mà SV hay mắc phải khi thực hiện KTGB được trình bày ở bảng 1.

Như vậy, qua bảng 1 bằng phương pháp quan sát sự phạm chúng tôi nhận thấy các SV mắc phải rất nhiều các sai lầm khác nhau, tỷ lệ mắc sai lầm từ thấp đến cao từ 7,1% - 19,6%.

Các sai lầm 1, 2, 3, 6, 7, 8 là những sai lầm chiếm tỷ lệ ít từ 7,1% - 14,2%. Những sai lầm này trong quá trình học tập và tập luyện KTGB SV ít mắc phải hơn. Còn các sai lầm số 4, 5, 9, 10 là những sai lầm chiếm tỷ lệ tương đối cao từ 16% - 19,6%. Trong đó sai lầm về mặt vợt khi tiếp xúc bóng chiếm tỷ lệ cao là 19,6%. Vậy cũng có thể coi đây là những sai lầm mà trong quá trình học tập và tập luyện KTGB SV thường mắc phải.

Để có được kết quả chính xác hơn chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các thầy cô giáo trong bộ môn Quần vợt của nhà trường, giảng viên các trường thể thao chuyên nghiệp, các HLV có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện Quần vợt nhiều năm để tìm ra những sai lầm mà người tập hay mắc phải khi tập luyện KTGB. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy các sai lầm chiếm tỷ lệ ít, hay người tập ít mắc phải trong quá

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc trong tập luyện KTGB (n = 20)

TT	Tên các sai lầm	Số người tán thành	Tỷ lệ %
1	Cách cầm vợt chưa đúng	14	70
2	Tư thế chuẩn bị	16	80
3	Động tác tung bóng không đúng	11	55
4	Tung bóng chưa chính xác	19	95
5	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	18	90
6	Phối hợp động tác không đều	12	60
7	Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật	13	65
8	Kết thúc động tác sai	15	75
9	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	17	85
10	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	16	80

trình tập luyện chiếm tỷ lệ từ 55% - 75%, trong đó sai lầm về động tác tung bóng không đúng ít mắc phải nhất là 55%. Các sai lầm ít mắc phải lần lượt là:

- Cách cầm vợt chưa đúng.
- Động tác tung bóng không đúng.
- Phối hợp động tác không đều.
- Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật.
- Kết thúc động tác sai.

Các sai lầm chiếm tỷ lệ cao từ 80% - 95%, trong đó sai lầm về tung bóng chưa chính xác chiếm tỷ lệ cao nhất (95%).

- Tư thế chuẩn bị.
- Tung bóng chưa chính xác.
- Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác.
- Mặt vợt khi tiếp xúc bóng.
- Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật.

Qua kết quả thu được từ hai phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp phỏng vấn cho thấy sự trùng lặp giữa hai ý kiến đánh giá của thầy cô giáo, các HLV cũng tương đối đồng quan điểm với kết quả mà chúng tôi theo dõi và quan sát được. Vậy có thể khẳng định rằng các sai lầm số 1, 3, 6, 7, 8 là những sai lầm SV ít mắc phải, những sai lầm này thường xảy ra do các em quá tập trung chú ý vào việc giao bóng qua sân mà không để ý cách cầm vợt, mặt vợt, hai chân đứng chuẩn bị không hợp lý và bề cổ tay quá về phía sau. Còn sai lầm 2, 4, 5, 9, 10 là những sai lầm mà người tập hay mắc phải. Đây là những sai lầm khó tránh khỏi ở những người mới tập luyện KTGB trong môn Quần vợt. Do vậy chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu 05 sai lầm:

1. Tư thế chuẩn bị.
2. Tung bóng chưa chính xác.
3. Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác.
4. Mặt vợt khi tiếp xúc bóng.
5. Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật.

Để khắc phục những sai lầm trên chúng tôi đã tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm, từ đó có biện pháp sửa chữa khoa học, hợp lý nhằm nâng cao chất lượng học tập của sinh viên chuyên sâu nói riêng và người tập Quần vợt nói chung.

2.2.2 Nguyên nhân dẫn đến những sai lầm thường mắc khi tập luyện kỹ thuật giao bóng

Trong thể thao nói chung và Quần vợt nói riêng, bất kỳ ai mới bắt đầu tập luyện đều khó tránh khỏi việc mắc phải những sai lầm khi thực hiện kỹ thuật. Vấn đề này mà không kịp thời phát hiện sửa chữa những sai lầm ngay từ buổi tập đầu tiên thì nó sẽ trở thành những khuyết điểm cố hữu và sẽ ảnh hưởng nhiều đến sự phát triển thành tích tập luyện lâu dài của người tập. Thực tế cho thấy có những sai lầm xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau, song cũng có nhiều sai lầm chỉ xuất phát từ một nguyên nhân. Chính vì vậy mà yêu cầu của những người làm chuyên môn phải có kinh nghiệm để xác định sai lầm nào là chính, nguyên nhân gây ra những sai lầm. Từ đó có thể đề ra được những biện pháp khắc phục hợp lý đạt hiệu quả cao. Đây được coi là nhiệm vụ hàng đầu và là một nghệ thuật của người làm công tác giảng dạy và huấn luyện.

Qua quan sát và học tập chúng tôi tìm ra được các nguyên nhân cơ bản dẫn đến những sai lầm khi thực hiện KTGB:

- Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật.
- Do không tập trung chú ý.
- Do mệt mỏi về tinh thần.
- Do chưa đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật.
- Do cảm giác với bóng chưa hợp lý.
- Do cổ tay lỏng khi thực hiện kỹ thuật.
- Do sai sót khi thực hiện động tác trước đó.
- Do căng thẳng cơ bắp quá mức.
- Do ý thức tập luyện chưa tốt.
- Do khả năng phối hợp vận động kém.

Để có kết quả chính xác và đầy đủ hơn, một lần nữa chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giảng viên trong bộ môn Quần vợt của nhà trường và một số HLV ở các câu lạc bộ (CLB) quần vợt có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện quần vợt nhiều năm để tìm ra những nguyên nhân chính dẫn đến những sai lầm thường mắc khi tập luyện KTGB. Kết quả

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn xác định nguyên nhân những sai lầm thường mắc trong tập luyện KTGB (n = 20)

TT	Tên các sai lầm	Số người tán thành	Tỷ lệ %
1	Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật	15	75
2	Do không tập trung chú ý	16	80
3	Do mệt mỏi về tinh thần	9	45
4	Do chưa đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật	10	50
5	Do cảm giác với bóng chưa hợp lý	18	90
6	Do cổ tay lỏng khi thực hiện kỹ thuật	19	95
7	Do sai sót khi thực hiện động tác trước đó	8	40
8	Do căng thẳng cơ bắp quá mức	11	55
9	Do ý thức tập luyện chưa tốt	17	85
10	Do khả năng phối hợp vận động kém	16	80

được trình bày ở bảng 3.

Có sai lầm xuất phát từ một nguyên nhân, song cũng có sai lầm xuất phát từ nhiều nguyên nhân.

Như sai lầm 6 chỉ xuất phát từ nguyên nhân do ý thức tập luyện chưa tốt. Có nhiều sai lầm cùng xuất phát từ một nguyên nhân như sai lầm 2, 4, 7, 8 cũng xuất phát từ nguyên nhân do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật. Với những sai lầm mà do nhiều nguyên nhân khác nhau gây lên thì trong số các nguyên nhân đó có những nguyên nhân chỉ ảnh hưởng có những nguyên nhân là tác nhân chủ yếu. Như sai lầm số 8 thì nguyên nhân chưa nắm vững nội dung yêu cầu kỹ thuật là chủ yếu, còn các nguyên nhân khác như: do cảm giác với bóng chưa hợp lý, do không đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật, do khả năng phối hợp động tác còn kém chỉ là nhân tố làm ảnh hưởng tới sai lầm này.

Các nguyên nhân số 1, 2, 5, 6, 9, 10 là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai lầm của người tập,

kết quả phỏng vấn chiếm tỷ lệ rất cao từ 75% - 95%. Vậy có thể coi đây là những nguyên nhân cơ bản dẫn đến các sai lầm, một số nguyên nhân chiếm tỷ lệ trung bình như nguyên nhân số 4, 8, còn hai nguyên nhân là 3, 7 chiếm tỷ lệ ít hay ít ảnh hưởng đến việc mắc sai lầm khi tập luyện KTGB.

Với một số sai lầm có thể sửa chữa dễ dàng bằng cách hướng dẫn, phân tích và thị phạm kỹ thuật một cách chính xác cho người học để họ có thể chú ý hơn trong quá trình tập luyện. Đó là một số sai lầm xuất phát từ các nguyên nhân sau:

- Nguyên nhân do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật.
- Nguyên nhân do ý thức tập luyện chưa tốt.
- Nguyên nhân do không tập trung chú ý.

Còn các nguyên nhân khác thì không thể qua hướng dẫn, phân tích và thị phạm lại động tác kỹ thuật mà người học có thể sửa chữa được sai lầm của mình bằng cách thông qua tập luyện bằng các BT riêng cho từng sai lầm.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 05 sai lầm thường mắc trong KTGB của sinh viên chuyên sâu quần vợt Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội:

- Tư thế chuẩn bị.
- Tung bóng chưa chính xác.
- Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác.
- Mặt vợt khi tiếp xúc bóng.
- Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật.

Xác định nguyên nhân chính dẫn đến các sai lầm nêu trên: Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật, do cảm giác với bóng chưa hợp lý, do ý thức tập luyện chưa tốt, do không tập trung chú ý, do cổ tay lỏng khi thực hiện kỹ thuật, do khả năng phối hợp vận động kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dr Harre (1996) - "Học thuyết huấn luyện" (sách dịch) - Nxb TĐTT- Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1996) - "Sinh lý học TĐTT" - Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999) - "Phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT" - Nxb TĐTT- Hà Nội.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tốn (1993) - "Lý luận và phương pháp thể thao"- Nxb TĐTT- Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008) - "Phương pháp thống kê trong TĐTT"- Nxb TĐTT.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002) - "Giáo trình Quần vợt"- Nxb TĐTT- Hà Nội.
7. Vũ Như Ý (2001) - "Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt" - Nxb TĐTT.
8. Vũ Như Ý (2002) - "Quần vợt thực hành các bài tập kỹ thuật" - Nxb TĐTT.

Nguồn bài báo: Đề tài cấp trường năm 2016 của Ths Phạm Văn Quý.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 15/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 14/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/6/2020)