

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LÚA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO PHÚ THỌ

ThS. Phạm Quang Mạnh¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao, tác giả đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao Phú Thọ. Kết quả cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn còn chưa mang tính khoa học, chưa phong phú và đa dạng; trình độ sức bền chuyên môn của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao Phú Thọ còn thấp và chưa đạt yêu cầu đòi hỏi thực tế với quần vợt hiện nay.

Từ khóa: sức bền chuyên môn; lứa tuổi 15 – 16; Quần vợt.

Abstract: By routine research methods in sport and physical education, the article assessed the current situation of professional endurance training for male tennis players aged 15-16. Phu-Tho. The results show that the use of professional endurance development exercises is still not scientific, the exercises are not many, rich and diverse; The level of professional endurance of male tennis players aged 15-16 is still low and has not met the actual requirements for tennis today.

Keywords: professional endurance; ages 15 - 16; Tennis.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Quần vợt là môn thể thao có cấu trúc hỗn hợp: Vừa có hoạt động chu kỳ (các bước nhảy), vừa có hoạt động không chu kỳ (giao bóng, đập bóng). Đặc điểm tiêu biểu của Quần vợt là cường độ hoạt động cao và hình thức di chuyển luôn thay đổi trong thời gian dài. Vì vậy, sức bền chuyên môn (SBCM) trong Quần vợt là vô cùng quan trọng, góp phần không nhỏ mang lại hiệu quả và có vai trò quyết định đến thành tích của vận động viên (VĐV). Chính vì lẽ đó trong quá trình giảng dạy và huấn luyện cho VĐV ngoài việc phát triển các tố chất chuyên môn đặc thù như: sức nhanh, sức mạnh, khả năng phối hợp vận động thì huấn luyện SBCM có ý nghĩa đặc biệt quan trọng.

Qua quan sát tập luyện và thi đấu của các nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao (TTHL TDTT) Phú Thọ, chúng tôi nhận thấy: Sự phát triển SBCM cho các VĐV chưa đầy đủ, điều này thể hiện rõ các VĐV chỉ thi đấu tốt ở những ván đầu tiên, đặc biệt ở những tình huống dứt điểm nhanh. Tuy nhiên ở những ván đầu về sau và những tình huống giằng co thì lại cho thấy khả năng di chuyển thực hiện

động tác đánh bóng kém hiệu quả và rời rạc, dẫn đến thành tích thi đấu của các VĐV không cao. Do đó việc đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SBCM để đưa ra những giáo án phù hợp nhằm phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ là hết sức quan trọng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, để có cơ sở lựa chọn các bài tập chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Thực trạng công tác huấn luyện SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ”**

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng chương trình huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ

2.1.1. Phân bổ thời gian tập luyện của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16

TTHL TDTT Phú Thọ, đề tài tiến hành phân tích nội dung chương trình huấn luyện trong 1 năm dành cho đối tượng này. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: thời gian huấn luyện kỹ thuật được chú ý nhiều nhất chiếm 31.18%, sau đó tới chiến thuật chiếm 24.73% và thi đấu chiếm 23.19%. Thời gian giành cho huấn luyện thể lực là 20.9% tổng thời gian huấn luyện (tính cả những buổi tập riêng cho thể lực và những buổi tập thể lực chung cuối mỗi giáo án). Tổ chức thể lực đóng vai trò rất quan trọng trong các môn thể thao nói chung và Quần vợt nói riêng. Việc dành 20% tổng thời gian huấn luyện dành cho tập luyện thể lực, theo ý kiến trao đổi với các chuyên gia là phù hợp. Tuy nhiên, thời gian đó dành cho tập luyện những tổ chức nào, sử dụng những phương tiện gì và hiệu quả ra sao lại là vấn đề cần quan tâm.

2.1.2. Phân phối thời gian tập luyện thể lực của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian tập luyện các tổ chức thể lực của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ, trên cơ

sở phân tích chương trình huấn luyện, phân tích giáo án tập luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên làm công tác huấn luyện Quần vợt tại TTHL TDTT Phú Thọ, đề tài tổng hợp kết quả tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện các tổ chức thể lực cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ tập trung nhiều nhất vào tổ chức sức bền (trong đó đặc biệt chú ý tới phát triển sức bền tốc độ và sức bền mạnh) chiếm tới 30.77% tổng số thời gian huấn luyện thể lực, trong đó sức bền tốc độ chiếm 17.94% và sức bền mạnh chiếm 12.83%. Tiếp theo là sức nhanh (tốc độ) chiếm 23.09% và sức mạnh (lực) chiếm 20.51% tổng tỷ trọng huấn luyện thể lực. Khả năng phối hợp động tác và mềm dẻo ít được chú ý hơn chỉ chiếm 17.94% và 7.69%.

Từ kết quả thống kê, đề tài tiến hành trao đổi mạn đàm với các chuyên gia, huấn luyện viên Quần vợt về tỷ lệ phân phối thời gian huấn luyện các tổ chức thể lực của VĐV, hầu hết các HLV đều cho rằng phân phối tỷ lệ huấn luyện các tổ chức thể lực như hiện tại là hợp lý.

Như vậy, qua tham khảo ý kiến chuyên gia

Bảng 1. Phân bổ thời gian tập luyện của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ trong 1 năm

TT	Hình thức tập luyện	Tổng thời gian huấn luyện (buổi)	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	58	31.18%
2	Chiến thuật	46	24.73%
4	Thể lực	39	20.90%
5	Thi đấu	43	23.19%
	Tổng	186	100%

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tổ chức thể lực cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm HL TDTT Phú Thọ

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	9	23.09%
2	Sức mạnh	8	20.51%
3	Sức bền	12	30.77%
	<i>Sức bền tốc độ</i>	7	17.94%
	<i>Sức bền mạnh</i>	5	12.83%
4	Khả năng phối hợp động tác	7	17.94%
5	Mềm dẻo	3	7.69%
	Tổng	39	100%

cho thấy: Tỷ lệ thời gian dành cho huấn luyện thể lực phù hợp với thực tế, đồng thời phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực, trong đó đặc biệt là SBCM cũng được đánh giá là hợp lý. Tuy nhiên, vấn đề ở đây là trong quá trình huấn luyện các tố chất thể lực thì phương pháp huấn luyện, thời gian cũng như các bài tập huấn luyện được sử dụng như thế nào để đem lại hiệu quả cao là rất cần thiết.

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ, đề tài tiến hành quan sát trực tiếp các buổi huấn luyện thể lực của đối tượng nghiên cứu, đồng thời tiến hành phân tích giáo án tập luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên hiện đang huấn luyện nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ, về việc các bài tập thường sử dụng huấn luyện SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả đề tài thu thập được 24 bài tập được các HLV sử dụng để phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ, bao gồm:

1. Chạy 60m XPC
2. Chạy zíc zắc 30 m
3. Chạy biến tốc
4. Chạy 1500m
5. Nhảy dây tốc độ 1 phút
6. Di chuyển ngang sân đôi 20 lần
7. Chạy hình chữ M
8. Chạy hình chữ Z
9. Di chuyển nhật và đặt bóng 4 điểm khác nhau
10. Di chuyển tiến lùi lên lưới
11. Bật nhảy tiến lùi qua vật cản
12. Gánh tạ 20 kg đứng lên ngồi xuống
13. Kéo dây cao su trước mặt 1 phút
14. Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng xoáy lên bên phải, trái 20 lần.
15. Di chuyển tiến, lùi đánh bóng 1 phút
16. Di chuyển bước chéo đánh bóng 1 phút
17. Giao bóng lên lưới đánh bóng liên tục 20 lần
18. Phối hợp di chuyển lên lưới bắt vô lê phải, trái và Smat 20 lần
19. Di chuyển 2 điểm lớp bóng 1 phút
20. Di chuyển lên lưới đánh bóng trái tay theo đường thẳng và đường chéo

21. Di chuyển lên lưới bắt vô lê, sau đó lùi 3 bước đập bóng

22. Di chuyển vòng qua cột đánh bóng thuận tay, trái tay 30 lần

23. Thi đấu đơn

24. Thi đấu đôi

Các bài tập trên tương đối phù hợp với trình độ tập luyện của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ và cũng đã phát triển được thể lực chuyên môn nói chung và SBCM nói riêng. Tuy nhiên việc sử dụng các bài tập trên chưa mang tính khoa học cao, các bài tập chưa được chia nhóm sử dụng (phân loại bài tập), nội dung bài tập chưa phong phú, quy định về thời gian và lượng vận động chưa chặt chẽ nên chưa tác động được toàn bộ các nhóm cơ của cơ thể, các bài tập sử dụng phần lớn dựa theo kinh nghiệm cá nhân của HLV. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và tố chất SBCM nói riêng.

2.3. Thực trạng SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

2.3.1. Lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

Để lựa chọn test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành theo các bước:

- Phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu đánh giá tố chất thể lực VĐV Quần vợt;

- Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các HLV, các chuyên gia, các cán bộ quản lý đang làm công tác huấn luyện Quần vợt tại các Câu lạc bộ, các TTHL VĐV Quần vợt mạnh khu vực phía Bắc;

- Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

Từ đó, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ, đó là:

- Chạy 1500m (phút)
- Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)
- Di chuyển hình chữ M 10 lần (s)
- Di chuyển nhật và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)
- Di chuyển lên lưới đánh bóng, sau đó lùi 3 bước đập bóng 2 phút (lần)
- Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 1 phút (lần)

Đồng thời, đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, thang điểm và tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm tại bảng 3.6, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SBCM thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém như sau:

- Tốt: $> + 2\sigma$
- Khá: Từ $+ 1\sigma$ đến $+ 2\sigma$
- Trung bình: Từ $- 1\sigma$ đến $+ 1\sigma$
- Yếu: Từ $- 1\sigma$ đến $- 2\sigma$
- Kém: $< - 2\sigma$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< - 2\sigma$ là tốt và $> + 2\sigma$ là kém. Khi ứng dụng vào thực tiễn, cũng có thể sử dụng phương pháp tiệm cận để phân loại, nếu kết quả kiểm tra gần với mức trên thì xác định theo tiệm cận trên, như vậy có tác dụng động viên, khuyến khích VĐV tinh thần phấn đấu trong tập luyện và thi đấu. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trong đánh giá SBCM cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 3, 4.

Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15 Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 1500m (phút)	>6.66	6.66 - 6.54	6.54 - 6.30	6.30 - 6.18	<6.18
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	<11	11 - 13	13 - 17	17 - 19	>19
3	Di chuyển hình chữ M 10 lần (s)	>95.71	95.71- 91.53	91.53- 83.17	83.17- 78.99	<78.99
4	Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	<9	9 -11	11 - 15	15 - 17	>17
5	Di chuyển lên lưới đánh bóng, sau đó lùi 3 bước đập bóng 2 phút (lần)	< 8	8- 10	10 - 14	14- 16	<16
6	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 1 phút (lần)	<12	12-14	14-18	18-20	>20

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 16 Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 1500m (phút)	>6.53	6.53 - 6.39	6.39 - 6.11	6.11 - 5.97	<5.97
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	<12	12 - 14	14 - 18	18 - 20	>20
3	Di chuyển hình chữ M 10 lần (s)	>92.84	92.84- 88.48	88.48- 79.76	79.76- 75.40	<75.40
4	Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	<10	10 -12	12 - 16	16 - 18	>18
5	Di chuyển lên lưới đánh bóng, sau đó lùi 3 bước đập bóng 2 phút (lần)	< 9	9- 11	11 - 15	15- 17	<17
6	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 1 phút (lần)	<13	13-15	15-19	19-21	>21

**Bảng 5. Bảng điểm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15
Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 1500m (phút)	6.12	6.18	6.24	6.3	6.36	6.42	6.48	6.54	6.6	6.66
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Di chuyển hình chữ M 10 lần (s)	76.9	78.99	81.08	83.17	85.26	87.35	89.44	91.53	93.62	95.71
4	Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
5	Di chuyển lên lưới đánh bóng, sau đó lùi 3 bước đập bóng 2 phút (lần)	17	16	15	14	13	12	10	9	8	7
6	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 1 phút (lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

**Bảng 6. Bảng điểm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 16
Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 1500m (phút)	5.9	5.97	6.04	6.11	6.18	6.25	6.32	6.39	6.46	6.53
2	Di chuyển ngang sân đơn 40s (lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
3	Di chuyển hình chữ M 10 lần (s)	73.22	75.4	77.58	79.76	81.94	84.12	86.3	88.48	90.66	92.84
4	Di chuyển nhặt và đặt bóng 4 điểm khác nhau 1 phút (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
5	Di chuyển lên lưới đánh bóng, sau đó lùi 3 bước đập bóng 2 phút (lần)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
6	Di chuyển ngang sân đánh bóng thuận tay, trái tay 1 phút (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau do đó để đánh giá tổng hợp năng lực SBCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 5, 6.

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng

hợp đánh giá SBCM. Đề tài sử dụng 6 test sự phạm theo thang điểm 10 đánh giá SBCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 điểm, tuy nhiên để đạt được số điểm tuyệt đối này là rất khó. Vì vậy, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 3.5, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá SBCM của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ, như bảng 7.

Bảng 7. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền chuyên môn cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện TDTT Phú Thọ

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	> 54
2	Khá	42 - 54
3	Trung bình	30 - 41
4	Yếu	29 - 18
5	Kém	< 18

2.3.2. Thực trạng SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại SBCM trên 17 VĐV Quần vợt TTHL TDTT Phú Thọ (9 VĐV lứa tuổi 15 và 8 VĐV lứa tuổi 16) theo thang điểm và tiêu chuẩn đã xây dựng, kết quả được trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Thực trạng kết quả xếp loại SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.88%
2	Khá	4	23.53%
3	Trung bình	6	35.29%
4	Yếu	5	29.42%
5	Kém	1	5.88%

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt chiếm 5.88 %; loại khá chiếm 23.53%; trong khi đó loại trung bình là chủ yếu loại chiếm 35.29%; Loại yếu kém cũng khá cao: loại yếu chiếm 29.42%; loại kém chiếm 5.88%. Như vậy có thể nói SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn

những bài tập hợp lý để phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu trên, chúng tôi có kết luận sau: Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ chưa mang tính khoa học, các bài tập chưa được chia nhóm sử dụng (phân loại bài tập), nội dung bài tập chưa phong phú, quy định về thời gian và lượng vận động chưa chặt chẽ nên chưa tác động được toàn bộ các nhóm cơ của cơ thể, các bài tập sử dụng phần lớn dựa theo kinh nghiệm cá nhân của HLV. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển tố chất SBCM của VĐV, thể hiện ở tỷ lệ xếp loại SBCM của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ ở mức trung bình, yếu và kém chiếm tỷ lệ cao (trên 60%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NxbTDTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.
3. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Ngô Hải Hưng (2011), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá lực và tốc độ đánh bóng một số kỹ thuật cơ bản cho VĐV Quần vợt nam lứa tuổi 14-16*, Tạp chí khoa học thể thao - Viện Khoa học TDTT, số 3, 34-38.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: bài báo trích từ kết luận văn cao học TDTT do học viên Phạm Quang Mạnh thực hiện với tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 15-16 TTHL TDTT Phú Thọ”. Luận văn đã bảo vệ thành công năm 2018 tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 15/6/2022; Ngày duyệt đăng: 26/7/2022