

THỰC TRẠNG VIỆC ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LÚA TUỔI 11 - 12 TỈNH QUẢNG TRỊ

ThS. Lê Mậu Quốc

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Quần vợt là môn thể thao mang tính đối kháng mạnh mẽ, các phương pháp huấn luyện trong môn quần vợt không những phải tuân thủ theo các phương pháp huấn luyện nói chung mà nó còn mang một màu sắc và đặc thù chuyên môn riêng. Đề tài tiến hành nghiên cứu tìm hiểu thực trạng việc áp dụng bài tập di chuyển bước chân của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị, làm cơ sở để triển khai ứng dụng hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho các vận động viên quần vợt trẻ.

Từ khóa: Quần vợt, huấn luyện, di chuyển, vận động viên quần vợt trẻ.

Abstract: Tennis is a strong antagonists sport, training methods in tennis not only have to comply with the training methods in general but also carries a specific color and specific expertise. The theme researchs on the actual situation of applying exercises in moving the footsteps of young men tennis athletes in age group 11 - 12 years old in Quang Tri province, as the basis for deploying application system of exercises to improving the efficiency move footsteps for young tennis athletes.

Keywords: Tennis, training, movement, young tennis athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu quần vợt, VĐV phải di chuyển liên tục trong một thời gian dài và trên phạm vi khá rộng, việc di chuyển bước chân hợp lý các bước chủ yếu cần thực hiện, những điểm cần di chuyển tới và những điểm đón bóng chính xác trên sân, giúp VĐV kiểm soát tốt hơn thế trận và thể lực của mình. Để đạt được thành tích cao cần phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: Thể lực, tâm lý, tư tưởng chỉ đạo, kỹ - chiến thuật và đặc biệt là vị trí đánh bóng. Tốc độ di chuyển bước chân trong mỗi trận thi đấu có ảnh hưởng lớn đến hiệu quả việc thực hiện kỹ thuật đánh bóng. Chính vì thế trong hệ thống kỹ thuật cơ bản của môn quần vợt thì tốc độ di chuyển là yếu tố rất quan trọng, nó đảm bảo cho việc thực hiện các kỹ thuật đánh bóng chính xác, các chiến thuật được vận dụng hiệu quả, tiết kiệm thể lực và

giúp VĐV luôn sẵn sàng chủ động các động tác đánh bóng.

Khi quan sát các vận động viên trẻ tỉnh Quảng Trị tập luyện, chúng tôi thấy khả năng phối hợp di chuyển bước chân với thực hiện kỹ thuật đánh bóng chưa hợp lý, tốc độ di chuyển không đến các vị trí đánh bóng, quá trình tập luyện chủ yếu tập trung vào việc thực hiện kỹ thuật động tác, yếu tố di chuyển chưa trở thành kỹ năng, kỹ xảo thích ứng trong vận động. Do đó, thành tích tập luyện và thi đấu của VĐV quần vợt trẻ tỉnh Quảng Trị còn hạn chế và chưa mang lại hiệu quả cao.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng việc sử dụng bài tập di chuyển bước chân cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị

Để đánh giá thực trạng hiệu quả di chuyển bước chân của nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi

11 - 12 tỉnh Quảng Trị, qua số liệu thu thập, lựa chọn một số nội dung được kiểm tra, chúng tôi đã thống kê được thực trạng di chuyển bước chân của nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 qua Bảng 1.

Bảng 1: Thực trạng hiệu quả di chuyển bước chân của nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị (n = 8)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả	Tỷ lệ %
1	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần)	12,5	32,7
2	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay 20 quả (tính số lần đạt được)	8,4	42,0
3	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay kết hợp lên lưới bắt vô lê trái tay 20 quả (tính số lần đạt được)	7,7	38,5

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập di chuyển bước chân cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 11-12 tỉnh Quảng Trị (n = 14)

TT	Tên bài tập	Mức độ ưu tiên		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Di chuyển tiến lùi	11	78,57	3	21,43	0	0	0	0
2	Di chuyển với thang dây	14	100	0	0	0	0	0	0
3	Nhảy dây tốc độ 30s	13	92,85	1	7,15	0	0	0	0
4	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (tính số lần)	14	100	0	0	0	0	0	0
5	Bật bực tại chỗ 1 phút (số lần)	5	35,71	6	42,85	3	21,44	0	0
6	Bật nhảy liên tục (giây)	6	42,85	6	42,85	2	14,3	0	0
7	Chạy biển tốc 800m	6	42,85	8	57,15	0	0	0	0
8	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay 20 quả (tính số lần đạt)	14	100	0	0	0	0	0	0
9	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng trái tay 20 quả (tính số lần đạt)	14	100	0	0	0	0	0	0
10	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng trái tay kết hợp lên lưới bắt vô lê phải tay 20 quả (tính số lần đạt)	14	100	0	0	0	0	0	0
11	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay kết hợp lên lưới bắt vô lê trái tay 20 quả (tính số lần đạt)	14	100	0	0	0	0	0	0
12	Bài tập nhiều bóng với kỹ thuật tổng hợp	14	100	0	0	0	0	0	0
13	Tập thi đấu bóng rổ	6	42,85	7	50	1	7,15	0	0
14	Bài tập thi đấu	14	100	0	0	0	0	0	0

Qua Bảng 1 cho thấy thực trạng hiệu quả di chuyển bước chân của nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị còn chưa

cao. Thể hiện rõ qua di chuyển ngang sân đơn 1 phút chiếm tỷ lệ 32,7%, di chuyển kết hợp đánh bóng chiếm tỷ lệ từ 38,5 - 42%.

Dựa vào việc phân tích tổng hợp tài liệu tham khảo và trao đổi phỏng vấn với các giáo viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm, thông qua việc quan sát sự phạm việc tập luyện của các VĐV, chúng tôi đã xác định được một số nguyên nhân chi phối trong di chuyển bước chân của các VĐV như: Không có tư thế chuẩn bị, căng thẳng quá mức dẫn đến ảnh hưởng khi di chuyển để thực hiện động tác, di chuyển không hợp lý, phán đoán bóng không chính xác, động tác xuất phát chưa tốt, bước chân cuối cùng khi thực hiện động tác chưa hợp lý, bị động khi di chuyển. Để đảm bảo cho việc huấn luyện có hiệu quả, rút ngắn được thời gian và tiết kiệm sức lực thì việc lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân trong quá trình tập luyện là một trong những công việc cần thiết và rất quan trọng.

2. Lựa chọn bài tập di chuyển bước chân cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị

Để có căn cứ cho việc lựa chọn các bài tập có hiệu quả một cách khách quan, chúng tôi tiến hành tham khảo ý kiến đánh giá của huấn luyện viên, chuyên gia, kết quả thu được ở Bảng 2.

Qua Bảng 2 có thể thấy các Bài tập 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14 có các số phiếu tiến hành ở mức độ ưu tiên 1 từ 78,58% trở lên trên tổng số phiếu được hỏi; còn các bài tập 5, 6, 7, 13 có số phiếu đánh giá ưu tiên 1 chỉ chiếm từ 35,1% đến 42,85% số phiếu được hỏi.

Vì vậy chúng tôi đã loại bỏ các bài tập có số phiếu đánh giá quá ít ở mức độ ưu tiên 1 và chỉ giữ lại 10 bài tập có số phiếu tán thành cao để thực nghiệm phục vụ cho công tác nghiên cứu đề tài.

Bảng 3: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n = 8)

TT	Nội dung kiểm tra Thông số kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Kết quả			
		$\bar{X}$	$\bar{X}$	σ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần)	12,7	12,6	0,11	0,61	2,447	0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay 20 quả (tính số lần đạt được)	8,5	8,4	0,26	0,39		
3	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay kết hợp lên lưới bắt vô lê trái tay 20 quả (tính số lần đạt được)	10,5	10,4	0,26	0,39		

Trước khi tập luyện, chúng tôi đã tham khảo tài liệu, phỏng vấn huấn luyện viên tham gia công tác huấn luyện môn quần vợt, từ đó rút ra được 3 test để đánh giá năng lực di chuyển bước chân của VĐV quần vợt lứa tuổi 11 - 12. Đó là: Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần), di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay 20 quả (tính số lần đạt được), di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay kết hợp lên lưới bắt vô lê trái tay 20 quả (tính số lần đạt được). Để đánh giá một cách chính xác và khách quan cho kết quả kiểm tra cuối cùng, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở giai đoạn ban đầu bằng

các test được trình bày ở trên, kết quả thu được ở Bảng 3.

Kết quả trên cho thấy: kết quả ở cả hai nhóm đều là $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 5\%$. Hay nói cách khác, kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là sự khác biệt không có ý nghĩa.

Sau thời gian thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra cả hai nhóm bằng các test được trình bày ở Bảng 3 để lấy số liệu, qua đó xử lý, đánh giá kết quả và tính thực tiễn của các bài tập ứng dụng. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4: So sánh kết quả trước và sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm (n = 8)

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	Kết quả			
	Thông số kiểm tra	$\bar{X}$	$\bar{X}$	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần)	14,1	17,4	0,12	3,1	2,447	0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay 20 quả (tính số lần đạt được)	10,8	12,5	0,32	2,7		
3	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải tay kết hợp lên lưới bắt vô lê trái tay 20 quả (tính số lần đạt được)	13,9	16,6	0,33	3,4		

Qua Bảng 4 ta thấy kết quả kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, có nghĩa là sau khi áp dụng các bài tập đã được lựa chọn vào tập luyện, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn trước và đạt hiệu quả cao. Điều này đã khẳng định được tính hiệu quả và thực tiễn của các bài tập ứng dụng.

KẾT LUẬN

1. Thực tế kết quả của hiệu quả di chuyển bước chân của nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị là chưa cao, chưa đáp ứng được yêu cầu của công tác huấn luyện. Nguyên nhân: không có tư thế chuẩn bị, căng thẳng quá mức dẫn đến ảnh hưởng khi di chuyển để thực hiện động tác, di chuyển không hợp lý, phán đoán bóng không chính xác, động tác xuất phát chưa tốt, đứng chân cuối cùng khi

thực hiện động tác chưa hợp lý, bị động khi di chuyển.

2. Đề tài đã lựa chọn 10 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển bước chân cho nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị. Qua thực nghiệm các bài tập trên đã mang lại hiệu quả cao hơn hẳn các bài tập thông thường được sử dụng.

3. Việc ứng dụng các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam VĐV quần vợt trẻ lứa tuổi 11 - 12 tỉnh Quảng Trị đã mang lại hiệu quả di chuyển bước chân trong đánh bóng và nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu môn quần vợt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đức Tài (2006), *Hướng dẫn tập luyện kỹ chiến thuật quần vợt*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Lâm Việt Anh - Từ Chí Thành - Trương Hoa Quang (2003), *Quần vợt cơ bản và nâng cao (sách dịch)*, NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), *Giáo Trình toán thống kê trong TDTT*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- S.Piacentini - P. Missalia (2002), *Quần vợt - kỹ thuật và thực hành*, (Nguyễn Ngọc Sương dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 25/3/2018, phản biện ngày 02/5/2018, duyệt in ngày 09/5/2018