

SỰ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN

Võ Nhật Thanh⁽¹⁾

Tóm tắt:

Kết quả nghiên cứu lựa chọn được 8 test đánh giá khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh. Trên cơ sở đó, tiến hành đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Nhà trường sau 3 tháng tập luyện. Kết quả nghiên cứu cho thấy, ở tất cả các nội dung đều có sự phát triển tốt, cả 8/8 test đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Sự phát triển, khả năng linh hoạt, sinh viên.

The development of flexibility of male tennis students at Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports after 3 months of training

Summary:

The research process selected 8 tests to assess flexibility for male tennis students at Ho Chi Minh City University of Sports. On that basis, the development of flexibility of male tennis students at the University was evaluated after 3 months of training. The research results showed that all contents had good development, all 8/8 tests had statistically significant growth at the probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: Development, flexibility, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt là môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật cao cùng với sự nhanh nhẹn và sức bền. Ở đó, người chơi phải nắm vững rất nhiều kỹ thuật và phải phối hợp chúng một cách nhuần nhuyễn. Để thực hiện một cú đánh, vận động viên không những phải tăng tốc (di chuyển đến bóng) và giảm tốc (dừng lại trước khi đánh bóng) sau đó mới thực hiện động tác đánh bóng. Trung bình trong một trận đấu, vận động viên phải thực hiện từ 300 – 1000 chuyển động đặc biệt, song song với đó là quá trình tiêu hao một nguồn năng lượng lớn trong nhiều giờ thi đấu. Để đạt được kết quả cao trong thi đấu, vận động viên cần đảm bảo về sức nhanh, sức mạnh, sức bền, và cả khả năng linh hoạt. Với mục đích cải tiến phương pháp, nâng cao hiệu quả huấn luyện khả năng linh hoạt, góp phần nâng cao trình độ cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần

vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng khảo sát: 12 nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Khóa 35 năm thứ nhất Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

Đối tượng phỏng vấn: 20 giảng viên, huấn luyện viên, các chuyên gia hàng đầu về môn Quần vợt trong toàn quốc.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện

Thông qua các bước tham khảo tài liệu, hệ

⁽¹⁾TS, Trung tâm TDTT, ĐHQG-HCM; Email: rafaeltanh@gmail.com

thống hoá các test, nghiên cứu đã tổng hợp được 22 test đặc trưng đánh giá khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo của test đã lựa chọn được 8 test (trong đó 4 test linh hoạt chung và 4 test linh hoạt chuyên môn).

Các test linh hoạt chung: Chạy chữ T (s); Chạy con thoi (s); Illinois Agility test (s) và Test nhảy lục giác (s).

Các test linh hoạt chuyên môn: Chạy lùi đập bóng (s); Di chuyển đánh bóng thuận tay - trái tay (s); Thay đổi hướng - gia tốc theo hướng lên lưới (s) và chạy 5 điểm (s).

2. Đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện

2.1. Tổ chức đánh giá

Kế hoạch học tập của sinh viên chuyên sâu Quần vợt Khóa 35 được phân làm 2 học kỳ, ở nghiên cứu này chỉ tiến hành thực nghiệm trong 3 tháng của học kỳ II năm thứ nhất.

Căn cứ vào lịch học chuyên sâu Quần vợt Khóa 35 của học kỳ II chúng tôi chia giáo án huấn luyện khả năng linh hoạt trong học kỳ thành các giai đoạn như sau:

* *Giai đoạn chuẩn bị chung: 11/3 - 06/4 (4 tuần).*

Phát triển sức bền chung (ura khí).

Phát triển sức nhanh – khả năng linh hoạt chung.

Phát triển khả năng mềm dẻo các khớp, dây chằng, khả năng xử lý bóng khéo léo.

* *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: 08/4 - 02/6 (8 tuần).*

Phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn: Di chuyển tốc độ, biến tốc, biến hướng.

Duy trì độ mềm dẻo, phát triển khả năng phối hợp các cú đánh.

2.2. Kết quả đánh giá

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt sau 3 tháng tập luyện qua 2 chỉ số t – student và W%. Kết quả đánh giá trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt khóa 35 sau 3 tháng tập luyện được thể hiện rõ ở tất cả 8 test, đảm bảo độ tin cậy thống kê ($P < 0.05$).

Ở test linh hoạt chung: nhịp tăng trưởng W% dao động trong khoảng 4.25 – 8.38%. Tăng trưởng cao nhất là test nhảy lục giác (bên phải) tăng 8.38%, test nhảy lục giác (bên trái) tăng 6.95%, tiếp đến là test chạy con thoi tăng 7.98%,

Bảng 1. Kết quả đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện (n=12)

TT	Test	Ban đầu			Sau 3 tháng			W%	t	P	
		\bar{x}	δ_x	Cv	\bar{x}	δ_x	Cv				
1	Chạy lùi đập bóng (s)	2.51	0.16	6.21	2.33	0.11	4.53	7.57	8.8	<0.05	
2	Di chuyển đánh bóng (s)	Thuận tay	2.48	0.21	8.49	2.19	0.07	3.25	12.34	6.45	<0.05
		Trái tay	2.68	0.24	8.89	2.37	0.11	4.74	12.51	6.96	<0.05
3	Thay đổi hướng gia tốc theo hướng lên lưới (s)	Phải	3.38	0.21	6.08	3.14	0.11	3.48	7.13	6.83	<0.05
		Trái	3.48	0.27	7.67	3.24	0.13	4.16	7.16	5.21	<0.05
4	Chạy 5 điểm (s)	15.99	1.15	7.2	15.37	0.71	4.61	3.93	4.01	<0.05	
5	Chạy chữ T (s)	10.53	0.15	1.39	10.09	0.22	2.13	4.25	6.13	<0.05	
6	Chạy con thoi (s)	6.06	0.32	5.22	5.6	0.28	5.05	7.98	10.16	<0.05	
7	Illinois Agility test (s)	16.92	0.97	5.73	16.21	0.73	4.5	4.3	5.67	<0.05	
8	Nhảy lục giác (s)	Phải	12.86	1.11	8.64	11.83	0.5	4.26	8.38	3.37	<0.05
		Trái	12.72	0.88	6.94	11.87	0.47	3.99	6.95	4.49	<0.05

thứ ba là test Lllinois Agility tăng 4.30% và thấp nhất là test chạy chữ T tăng 4.25%, tất cả các test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P<0.05$).

Ở test linh hoạt chuyên môn: nhịp tăng trưởng W% dao động trong khoảng 3.93 – 12.51%. Tăng trưởng cao nhất là test di chuyển đánh bóng thuận tay tăng 12.34%, test di chuyển đánh bóng trái tay tăng 12.51%, tiếp đến là test chạy lùi đập bóng tăng 7.57%, thứ ba là test thay đổi hướng – gia tốc theo hướng lên lưới (bên phải) tăng 7.13%, test thay đổi hướng – gia tốc theo hướng lên lưới (bên trái) tăng 7.16% và thấp nhất là test chạy 5 điểm tăng 3.93%, tất cả các test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P<0.05$).

Như vậy, kết quả huấn luyện khả năng linh hoạt cho các nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện đã mang lại hiệu quả tích cực. Kết quả kiểm tra cho thấy thành tích thu được ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng, khả năng linh hoạt có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê, phù hợp với quy luật huấn luyện thể thao.

Tóm lại, kết quả nghiên cứu cho thấy nhịp độ tăng trưởng của thành tích test đều rất tốt và đạt độ tin cậy ở ngưỡng 5% ($P<0.05$), điều này cho thấy chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt được xây dựng và hệ thống bài tập được vận dụng là hợp lý và phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Đặc biệt các chỉ tiêu về linh hoạt chuyên môn có sự tăng trưởng khá cao, chứng tỏ hệ thống bài tập được ứng dụng là có hiệu quả và phù hợp với các nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 8 test đánh giá khả năng linh hoạt của nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh. Sau 3 tháng tập luyện, kết quả kiểm tra cho thấy thành tích đạt được ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, có sự khác biệt về mặt thống kê ($P<0.05$). Như vậy, có thể khẳng định với các bước lựa chọn logic, cách sắp xếp thứ tự bài tập khoa học, phân bổ lượng vận động hợp lý đã phát huy hiệu quả phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lee. E. Brown, Vance A. Ferrigno (2005), *Training for speed, agility and quickness*, Human Kinetic.
2. D. Hare (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Brian Mackenzie (2005), *101 performance evaluation tests, Electric Word plc 2005*, 117, 119, 140.
4. Hường Xuân Nguyên (2008), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Thành Tấn (2011), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển trẻ Quần vợt quốc gia Việt Nam năm 2011”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Võ Nhựt Thanh (2011), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho đội tuyển trẻ Quần vợt Việt Nam”, *Khoá luận tốt nghiệp*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Nguyễn Trương Phương Uyên (2010), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện tính linh hoạt cho VĐV Bóng rổ nữ đội dự bị tập trung Thành phố Hồ Chí Minh”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
8. Đặng Hà Việt, Nguyễn Tiên Tiến (2008), “Đánh giá trình độ tập luyện đội tuyển VĐV Quần vợt trẻ Việt Nam”, *Tạp chí Khoa học thể thao số 6 năm 2008*, tr 31- 35.

(Bài nộp ngày 14/8/2024, Phản biện ngày 12/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)