

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LỬA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO

Ngô Hải Hưng*
Vũ Thế Phong**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, đề tài đã đánh giá được thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho Nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội trên các mặt: Thực trạng phân bố nội dung chương trình huấn luyện; Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện; Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động và thực trạng khả năng phối hợp vận động của VĐV. Kết quả cho thấy thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện các tố chất thể lực đã đảm bảo tính khoa học, trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện tuy chưa thực sự đầy đủ nhưng đã đảm bảo yêu cầu cơ bản của công tác huấn luyện, các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động còn ít, chưa đa dạng phong phú và đặc biệt, khả năng phối hợp vận động của VĐV còn hạn chế.

Từ khoá: Công tác huấn luyện, khả năng phối hợp vận động, VĐV Quần vợt, lứa tuổi 13-14, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Situation of training activities of coordination ability for male tennis athletes aged 13-14 in Hanoi Sports Training and Competition Center

Summary:

Using basic scientific research methods, the topic has assessed the status of motor coordination training for male tennis players aged 13-14 in Hanoi Sports Training and Competition Center in the following aspects: Current status of training program content distribution; Current conditions of facilities serving the training; The situation of using exercises to develop motor coordination ability and the status of athletes' ability to coordinate movement. The results show that the actual distribution of the physical factor training content has ensured the science characteristics; the equipment serving the training is not really adequate but has met the basic requirements of training activity; the exercises to develop the coordination ability are few, not diverse; and specially, the athlete's coordination ability is still limited.

Keywords: training activity, coordination ability, tennis athletes, ages 13-14, Hanoi Sports Training and Competition Center

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Quần vợt, khả năng phối hợp vận động đặc biệt quan trọng, nó thể hiện ở khả năng giữ thăng bằng trong di chuyển; khả năng định hướng trong việc đỡ và đánh trả bóng của đối phương; khả năng phản ứng với những cú đánh nhanh của đối phương; khả năng phân biệt dùng lực; khả năng thích ứng với các tình huống thi đấu phát sinh.... Tuy

nhiên, thực tiễn công tác huấn luyện và thực trạng khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 của Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội lại chưa được quan tâm nghiên cứu và còn hạn chế. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu, chúng tôi lựa chọn và tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
ThS, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội làm cơ sở cho việc lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm và Phương pháp toán học thông kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, thời điểm năm 2019.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng phân bổ nội dung chương trình huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng phân bổ nội dung chương trình huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu trong kế hoạch huấn luyện năm và phỏng vấn trực tiếp các cán bộ, huấn luyện viên hiện đang làm công tác huấn luyện tại Trung tâm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ thời gian cho các nội dung huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật	38	26.39
2	Chiến thuật	45	31.25
3	Thể lực	28	19.44
4	Thi đấu	33	22.92
Tổng		144	100

Qua bảng 1 cho thấy: Sự phân bổ thời gian dành cho huấn luyện thể lực còn ít so với thời gian huấn luyện kỹ - chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chỉ chiếm 19,44%). Đây là tổng

số buổi tập dành cho tập luyện thể lực nói chung, vì vậy chúng tôi đã đi sâu phân tích phân phối thời gian huấn luyện cụ thể cho các tổ chất thể lực.

Bảng 2. Phân phối thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	7	25
2	Sức mạnh	7	25
3	Sức bền	8	28.57
4	Khả năng phối hợp vận động	6	21.42
Tổng		28	100

Qua bảng 2 cho thấy: Việc phân phối thời gian huấn luyện từng tổ chất thể lực cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội có sự khác nhau.

Trên cơ sở lý thuyết huấn luyện và ý kiến của các chuyên gia, tỷ lệ thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động như vậy là hợp lý,

chiếm 21,42% trong tổng thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực.

Tuy nhiên, qua quan sát thực tế thi đấu của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội nhận thấy, khả năng phối hợp vận động của các em chưa thực sự tốt, ảnh hưởng trực tiếp tới kết quả thi

đầu. Bên cạnh việc phân bổ thời gian dành cho huấn luyện thể lực còn ít, cần tiếp tục xác định nguyên nhân ở các nội dung nghiên cứu tiếp theo.

2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 thông qua trao đổi, phỏng vấn cán bộ, huấn luyện viên và quan sát sự phạm thực tế điều kiện sân bãi, dụng cụ tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng
1	Sân tập	3	Tốt
2	Bóng	100	khá
3	Lưới	3	khá
4	Cọc, móc	10	khá
5	Tạ đòn	3	khá
6	Tạ ante	10	khá
7	Xà đơn	1	khá
8	Xà kép	1	khá

Qua bảng 3 cho thấy: Sân bãi tập luyện đã đáp ứng tốt yêu cầu của công tác huấn luyện cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

Về bóng tập cho VĐV, với 100 quả chỉ đáp ứng được yêu cầu tối thiểu về số lượng cho 3 sân tập, với số lượng bóng được cấp như vậy sẽ hạn chế việc áp dụng các bài tập nhiều bóng. Ngoài ra, các dụng cụ tập luyện thể lực như tạ đòn, tạ ante, xà đơn, xà kép với chất lượng khá đã đáp ứng được yêu cầu của công tác huấn luyện thể lực cho VĐV.

Như vậy, trang thiết bị phục vụ công tác huấn luyện tuy chưa thực sự đầy đủ nhưng đã đảm bảo được những yêu cầu cơ bản của công tác huấn luyện Quần vợt tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, chúng tôi đã tiến hành phân tích giáo án huấn luyện kết hợp với phỏng vấn trực tiếp 03 huấn luyện viên đang làm công tác huấn luyện cho nam VĐV Quần Vợt lứa tuổi 13-14 để tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các bài tập trong huấn luyện phát triển khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được các bài tập như sau:

1. Hai người đánh bóng trong khu vực ô giao bóng theo đường thẳng.
2. Hai người đánh bóng trong khu vực ô giao bóng theo đường chéo.
3. Hai người từ cuối sân đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng.
4. Hai người từ cuối sân đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường chéo.
5. Di chuyển ngang đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay vào các điểm khác nhau (có người phục vụ).
6. Di chuyển tiến lùi đánh bóng xoáy lên thuận tay vào khu vực quy định (có người phục vụ).
7. Di chuyển tiến lùi đánh bóng xoáy lên trái tay vào khu vực quy định (có người phục vụ).
8. Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường thẳng, đường chéo (có người phục vụ).
9. Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên trái tay theo đường thẳng, đường chéo (có người phục vụ).
10. Phối hợp đỡ giao bóng với đánh bóng vào các điểm khác nhau.
11. Phối hợp đánh bóng xoáy lên trái tay với di chuyển lên lưới bắt vô lê.
12. Từ vị trí trung tâm cuối sân di chuyển sang trái đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường chéo (có người phục vụ).

Qua tổng hợp các bài tập trên cho thấy các bài tập khá phù hợp với trình độ tập luyện của VĐV lứa tuổi 13-14 và cũng đã có tác dụng tốt trong việc phát triển khả năng phối hợp vận



Phát triển khả năng phối hợp vận động là tiền đề quan trọng để nâng cao thành tích thể thao cho VĐV quần vợt (Ảnh minh họa)

động cho đối tượng nghiên cứu, tuy nhiên, vẫn còn có một số hạn chế sau:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên thuộc nhóm bài tập chuyên môn cơ bản và chủ yếu phát triển khả năng phối hợp di chuyển và đánh bóng thuận tay, trái tay. Các bài tập được sử dụng còn quá nghèo nàn, chưa đa dạng và phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán, cũng như hạn chế sự phát triển toàn diện khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các huấn luyện viên mà chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

Kết quả đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội đã cho thấy, về cơ bản còn thiếu các dạng bài tập phối hợp tấn công, phòng thủ, nhóm bài tập trò chơi và thi đấu, nhóm bài tập kết hợp nhiều kỹ thuật tạo trong thực tiễn huấn luyện. Đây là nhóm các bài tập có tác dụng tốt trong việc nâng cao khả năng phối hợp kỹ thuật trong thi đấu cho đối tượng nghiên cứu.

Thực trạng đã chỉ rõ, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

4. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

4.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Việc lựa chọn các tiêu chí đánh giá khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội được tiến hành thông qua:

- Xác định các test kiểm tra thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, huấn luyện viên Quần vợt...

- Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới các HLV tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, các HLV tại một số trung tâm huấn luyện Quần vợt trên toàn quốc và một số CLB khác trên địa bàn thành phố Hà Nội.

- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu gồm: Phối hợp di chuyển ngang sân đơn thực hiện kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay và trái tay 10 lần (s); Phối hợp tiến trước và lùi sau 2m làm động tác bật nhảy đập bóng 10 lần (s); Phối hợp giao bóng di chuyển lên lưới bắt vô lê trái tay theo đường thẳng vào ô cuối sân 10 lần (quả) và Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay và lên lưới bắt vô lê theo đường chéo vào ô cuối sân 10 lần (quả).

4.2. Đánh giá thực trạng khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Tiến hành kiểm tra và so sánh khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, Quân đội và Bắc Giang bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 tại một số đơn vị huấn luyện

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra			So sánh (* tương đương P>0.05)		
		Hà Nội (1) ($\bar{x} \pm \delta$)	Quân đội (2) ($\bar{x} \pm \delta$)	Bắc Giang (3) ($\bar{x} \pm \delta$)	t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₂₋₃
1	Phối hợp di chuyển ngang sân đơn thực hiện kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay và trái tay 10 lần (s)	28.56±0.41	27.52±0.43	27.55±0.48	2.15	2.13	0.39*
2	Phối hợp tiến trước và lùi sau 2m làm động tác bật nhảy đập bóng 10 lần (s)	26.35±0.62	25.37±0.65	25.39±0.62	2.21	0.18	1.12*
3	Phối hợp giao bóng di chuyển lên lưới bắt vô lê trái tay theo đường thẳng vào ô cuối sân 10 lần (quả)	7.54±0.38	7.85±0.41	7.78±0.40	2.08	2.06	1.07*
4	Phối hợp di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay và lên lưới bắt vô lê theo đường chéo vào ô cuối sân 10 lần (quả)	7.12±0.15	7.46±0.13	7.43±0.16	2.05	2.03	1.26*

Qua bảng 4 cho thấy:

Xét về giá trị trung bình thành tích kiểm tra các test, kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 của Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội thấp nhất trong 3 đơn vị thuộc diện khảo sát.

Khi so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra bằng tham số t cho thấy: có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê khi so sánh giữa VĐV đội Hà Nội với Quân đội và Hà Nội với Bắc Giang, nhưng khi so sánh kết quả kiểm tra của đội Bắc Giang và Quân đội không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Như vậy, có thể nhận thấy, khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội còn hạn chế. Cần có biện pháp phù hợp để phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV.

KẾT LUẬN

Thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và thi đấu

TDTT Hà Nội cho thấy: Phân phối nội dung chương trình huấn luyện đảm bảo tính khoa học; cơ sở vật chất đáp ứng tương đối tốt yêu cầu huấn luyện; tuy nhiên, việc sử dụng bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu còn nhiều hạn chế nên hiệu quả chưa cao; Khả năng phối hợp vận động của VĐV còn hạn chế. Cần có biện pháp phù hợp để phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt - kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Philin. V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 3/8/2020, Phản biện ngày 12/8/2020, duyệt in ngày 21/8/2020
 Chịu trách nhiệm chính: Ngô Hải Hưng; Email: ngohungqv@gmail.com)