

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC NHANH CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 12-13 ĐỘI CÔNG AN NHÂN DÂN

Đỗ Thùy Giang⁽¹⁾; Nguyễn Thụy Kiều My⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 02/07/2026

Ngày phản biện: 25/08/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thụy Kiều My

Email: Kmybbbs@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 42-46

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14273>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDTT tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức nhanh cho nữ vận động viên Bóng bàn lửa tuổi 12-13 đội Công an nhân dân. Kết quả nghiên cứu cho thấy việc bố trí thời gian và khối lượng huấn luyện sức nhanh còn chưa hợp lý, số lượng bài tập chuyên biệt còn hạn chế, chưa đáp ứng yêu cầu phát triển tố chất sức nhanh theo đặc điểm lứa tuổi và chuyên môn. Đây là cơ sở để lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập, kế hoạch huấn luyện phát triển sức nhanh phù hợp cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, sức nhanh, nữ vận động viên, bóng bàn, 12-13 tuổi, Công an nhân dân.

Current Status of Speed-Ability Training for Female Table Tennis Players Aged 12–13 on the People’s Public Security Team

Do Thuy Giang⁽¹⁾; Nguyen Thuy Kieu My⁽²⁾

Article Information:

Received: 02/07/2026

Review date: 25/08/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Nguyen Thuy Kieu My

Email: Kmybbbs@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 42-46

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14273>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using standard scientific research methods in sport sciences, the study assessed the current status of speed-ability training for female table tennis players aged 12–13 on the People’s Public Security team. The findings showed that the allocation of training time and volume for speed development was not sufficiently appropriate, while the range of specialized exercises remained limited and did not meet age- and sport-specific requirements for developing speed abilities. These results provide a basis for selecting and developing an appropriate system of exercises and a speed-development training plan for the study participants.

Keywords: current status; speed ability; female athletes; table tennis; ages 12–13; People’s Public Security.

⁽¹⁾ThS Học viện Bưu chính viễn thông

⁽²⁾HV Trung tâm HLTT CAND

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao thành tích cao, phát triển tố chất thể lực là một trong những nội dung trọng tâm, trong đó sức nhanh giữ vai trò đặc biệt quan trọng đối với các môn thể thao đòi hỏi có cường độ vận động cao như Bóng bàn. Sức nhanh không chỉ quyết định khả năng phản ứng, tốc độ di chuyển và thực hiện kỹ thuật mà còn ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả xử lý tình huống và thành tích thi đấu của vận động viên (VĐV). Đối với nữ VĐV lứa tuổi 12-13, đây là giai đoạn thuận lợi để phát triển các chức năng thần kinh – cơ và hình thành nền tảng thể lực chuyên môn cho các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Tuy nhiên, thực tế công tác huấn luyện tại đội Bóng bàn Công an nhân dân (CAND) cho thấy việc xây dựng kế hoạch và tổ chức huấn luyện sức nhanh còn chưa thực sự khoa học; nội dung, phương pháp và lượng vận động chưa được lựa chọn trên cơ sở đánh giá thực trạng. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu, việc nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện sức nhanh cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND là cần thiết, làm cơ sở đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện trong giai đoạn tiếp theo.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

Nghiên cứu được khảo sát tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao CAND. Thời điểm khảo sát: Năm 2025.

Khảo sát được tiến hành trên 33 nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 thuộc: Đội tuyển Công an nhân dân (n=11), Hà Nội (n=7), Quân đội (n=6), Hải Phòng (n=9).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng kế hoạch, chương trình huấn luyện nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội Công an nhân dân

Qua khảo sát chương trình huấn luyện năm của đội nữ Bóng bàn 12-13 tuổi CAND thông qua phân tích chương trình và phỏng vấn trực tiếp các HLV. Kết quả cho thấy, chương trình huấn luyện được thực hiện trong 10 tháng, mỗi tuần tập 6 ngày, mỗi ngày 2 buổi, thời lượng trung bình 120 phút/buổi, tương đương 2 giờ/ buổi.

Tổng thời gian huấn luyện trong năm đạt 950 giờ. Kết quả phân bố thời gian các nội dung chuyên môn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy chương trình huấn luyện của đội nữ Bóng bàn lứa tuổi 12-13 CAND được xây dựng với thời lượng 950 giờ/năm, trong đó nội dung kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật chiếm tỷ lệ cao nhất (44,21%), phản ánh sự chú trọng phát triển kỹ năng chuyên môn ở giai đoạn đào tạo ban đầu. Thời gian dành cho chiến thuật (16,63%), thể lực chung (15,37%) và thể lực chuyên môn (14,53%) tương đối cân đối, tuy nhiên tỷ lệ huấn luyện thể lực chuyên môn còn thấp so với yêu cầu của môn Bóng bàn hiện đại. Phân tích chi tiết về nội

Bảng 1. Tỷ lệ thời gian huấn luyện trong năm của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND (n=950 giờ)

TT	Nội dung huấn luyện	Giờ	%
1	Kỹ thuật và hoàn thiện kỹ thuật	420	44.21
2	Chiến thuật	158	16.63
3	Thể lực chung	146	15.37
4	Thể lực chuyên môn	138	14.53
5	Khám sức khỏe, kiểm tra	18	1.89
6	Thi đấu	70	7.37
Tổng		950	100.00



Bóng bàn đòi hỏi các tố chất thể lực đặc trưng như sức nhanh, sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp vận động, linh hoạt và sức bền để duy trì hiệu quả thi đấu

Bảng 2. Tỷ lệ thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND (n=284 giờ)

TT	Nội dung	Giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	78	27.46
2	Sức mạnh	62	21.83
3	Sức bền	66	23.24
4	Năng lực phối hợp vận động	79	27.82
Tổng		284	100.00

dung huấn luyện thể lực thông qua phân tích chương trình và phỏng vấn trực tiếp các HLV, kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, tổng thời gian huấn luyện thể lực của đội nữ Bóng bàn lứa tuổi 12-13 CAND là 284 giờ, được phân bổ tương đối đồng đều giữa các tố chất thể lực. Trong đó, năng lực phối hợp vận động chiếm tỷ lệ cao nhất (27,82%), tiếp đến là sức nhanh (27,46%), sức bền (23,24%) và sức mạnh (21,83%). Mặc dù sức nhanh được quan tâm với tỷ lệ thời gian tương đối lớn, song chưa có

sự khác biệt rõ rệt so với các tố chất khác. Trong khi đó, sức nhanh là tố chất có vai trò quyết định đối với khả năng phản xạ, di chuyển và xử lý kỹ thuật trong thi đấu bóng bàn. Điều này cho thấy việc phân bổ thời gian huấn luyện sức nhanh chưa thực sự đáp ứng yêu cầu chuyên môn, cần được nghiên cứu và điều chỉnh theo hướng tăng cường tính chuyên biệt và hiệu quả trong quá trình huấn luyện.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội Công an nhân dân

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các nhóm bài tập phát triển sức nhanh cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND

TT	Nhóm bài tập	Số bài	%	Số giờ	%
1	Phản ứng nhanh	6	31.58	18	23.08
2	Di chuyển chuyên môn	5	26.32	28	35.90
3	Đánh bóng tốc độ cao	5	26.32	18	23.08
4	Phối hợp tổng hợp	3	15.79	14	17.95
Tổng		19	100.00	78	100.00

Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND thông qua phân tích chương trình và giáo án huấn luyện, phỏng vấn trực tiếp các HLV đang huấn luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy, đội nữ Bóng bàn lứa tuổi 12-13 CAND đang sử dụng 19 bài tập phát triển sức nhanh, phân thành 4 nhóm. Trong đó, nhóm bài tập phản ứng nhanh chiếm số lượng lớn nhất (6 bài, 31.58%) nhưng thời lượng huấn luyện chỉ đạt 18 giờ (23,08%). Ngược lại, nhóm bài tập di chuyển chuyên môn tuy chỉ có 5 bài (26.32%) nhưng được dành nhiều thời gian nhất (28 giờ, 35,90%), phản ánh sự ưu tiên phát triển khả năng di chuyển đặc thù trong thi đấu. Hai nhóm bài tập đánh bóng tốc độ cao và phối hợp tổng hợp chiếm tỷ lệ thời gian lần lượt là 23,08% và 17,95%. Nhìn chung, hệ thống bài tập đã bao quát các nội dung cơ bản phát triển sức nhanh, tuy nhiên số lượng bài tập còn hạn chế, thời gian phân bổ giữa các nhóm chưa thật sự cân đối, đặc biệt các bài tập phản ứng nhanh và phối hợp tổng hợp chưa được quan tâm tương xứng với yêu cầu chuyên môn của môn Bóng bàn hiện đại.

3. Thực trạng trình độ sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội Công an nhân dân

Để có được hệ thống test kiểm tra khách quan và khoa học nhằm đánh giá chính xác mức độ phát triển sức nhanh cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 CAND, chúng tôi tiến hành các bước: Nghiên cứu và tổng hợp các test thông qua các tài liệu tham khảo; điều tra thực trạng

sử dụng các test đánh giá sức nhanh tại các đội tuyển bóng bàn (Hà Nội, Quân Đội, Hải Dương, Hà Nội T&T, Hải Phòng); phỏng vấn các chuyên gia, HLV và VĐV Bóng bàn; đặc biệt qua 2 bước xác định tính thông báo của test cũng như xác định độ tin cậy của test, đề tài đã lựa chọn được 5 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 CAND gồm:

Nhảy dây đơn 10s (lần)
 Vụt thuật tay vào ô 10s (lần)
 Vụt trái tay vào ô 10s (lần)
 Giật bóng xoáy lên vào ô 10s (lần)
 Di chuyển giật bóng 2 điểm về 1 điểm 10s (lần)

Để đánh giá thực trạng sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND (n=11), đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu với nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 của đội tuyển Hà Nội (n=7), Quân đội (n=6), Hải Phòng (n=9). Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, thành tích sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND nhìn chung thấp hơn so với các đội Hà Nội, Quân đội và Hải Phòng ở hầu hết các nội dung kiểm tra. Mặc dù, một số chỉ tiêu như vụt bóng thuận tay vào ô 10 giây và vụt bóng trái tay vào ô 10 giây có sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê so với một số đơn vị ($P > 0,05$), nhưng các nội dung như nhảy dây đơn 10 giây, giật bóng xoáy lên vào ô 10 giây và di chuyển giật bóng 2 điểm về 1 điểm 20 giây vẫn có thành tích thấp hơn các đội mạnh. Kết quả này cho thấy, năng lực sức nhanh chuyên môn của VĐV

Bảng 4. Thực trạng sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra				So sánh		
		CAND (1)	Hà Nội (2)	Quân đội (3)	Hải Phòng (4)	t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₁₋₄
1	Nhảy dây đơn 10s (lần)	27.35±2.03	29.26±2.61	28.27±2.66	27.95±2.51	2.67	2.42	1.26*
2	Vặt bóng thuật tay vào ô 10s (lần)	8.87±0.76	9.05±0.85	8.78±0.72	9.11±0.83	2.01*	1.47*	2.23
3	Vặt bóng trái tay vào ô 10s (lần)	8.68±0.79	8.97±0.81	8.83±0.79	9.01±0.79	1.97*	1.25*	2.26
4	Giật bóng xoáy lên vào ô 10s (lần)	8.05±0.72	8.46±0.78	8.33±0.80	8.27±0.72	2.35	2.01*	1.19*
5	Di chuyển giật bóng 2 điểm về 1 điểm 20s (lần)	9.25±0.83	9.68±0.83	9.43±0.86	9.37±0.86	2.23	2.08*	1.73*

Ghi chú: * P>0.05

đội CAND còn hạn chế, đặc biệt ở các bài kiểm tra phản ánh khả năng di chuyển và thực hiện kỹ thuật tốc độ cao. Đây là cơ sở thực tiễn cho thấy cần nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng các bài tập phù hợp nhằm nâng cao sức nhanh, góp phần cải thiện hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của đội.

KẾT LUẬN

- Chương trình huấn luyện của đội nữ Bóng bàn lứa tuổi 12-13 CAND được xây dựng đã tuân thủ theo qui định, tuy nhiên thời lượng dành cho huấn luyện thể lực chuyên môn và phát triển sức nhanh còn chưa hợp lý, chưa đáp ứng yêu cầu của huấn luyện hiện đại.

- Công tác phát triển sức nhanh hiện sử dụng 19 bài tập thuộc 4 nhóm nội dung, song số lượng bài tập chuyên biệt còn hạn chế, phân bổ thời gian giữa các nhóm chưa cân đối, đặc biệt các bài tập phát triển phản ứng nhanh và phối hợp vận động chưa được quan tâm đúng mức.

- Trình độ sức nhanh của nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 đội CAND còn thấp hơn một số đội mạnh trong nước ở nhiều chỉ tiêu chuyên môn.

Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn để lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, & Nguyễn Danh Thái. (2002). *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao Hà Nội.
2. Nguyễn Thanh Tùng. (2017). *Nghiên cứu hệ thống phương pháp huấn luyện thể lực chuyên môn đặc trưng (trọng tâm) cho nữ vận động viên bóng bàn 13-15 tuổi Việt Nam* [Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao].
3. Nguyễn Tiên Tiến. (2001). *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng bàn nam 12-15 tuổi* [Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao].
4. Trần Hiếu. (2007). *Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu* [Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao].