

## NGHIÊN CỨU CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT 15-17 TUỔI THÀNH PHỐ CHÂU ĐỐC, TỈNH AN GIANG

CN. Phan Nhân<sup>1</sup>, PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh<sup>2</sup>, TS. Nguyễn Quang Sơn<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Trung tâm Văn hóa Thông tin Thể thao TP. Châu Đốc

<sup>2</sup> Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong thể dục thể thao; tiến hành các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo đã xác định 7 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt 15 - 17 tuổi thành phố Châu Đốc, tỉnh An Giang.

**Từ khóa:** Thể lực chuyên môn, test, quần vợt, Châu Đốc, An Giang.

**Abstract:** The article used the common research methodology in sport training, implementing document synthesis, interviewing, examining the reliability and validity through which 7 physical strength test are determined in the appreciate of male tennis athletes aged 15 - 17 in Chau Doc city, An Giang province.

**Keywords:** Physical strength, test, tennis, Chau Doc city, An Giang province.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn quần vợt hiện đại ngoài trình độ kỹ - chiến thuật, tâm lý, đạo đức, ý chí thì thể lực là một trong những yếu tố quyết định thành tích của vận động viên (VĐV). Không có thể lực tốt thì dù VĐV quần vợt có kỹ thuật tốt, cũng không thể đạt được thành tích cao trong thi đấu. Thể lực là một yếu tố vô cùng quan trọng trong tập luyện và thi đấu đá cầu, đặc biệt là thể lực chuyên môn. Vì khi được đảm bảo về mặt thể lực đặc biệt là thể lực chuyên môn thì VĐV sẽ thực hiện được các bước di chuyển trên sân một cách nhanh và tốt nhất. Qua đó, giúp VĐV có thể đến được vị trí bóng rơi sớm hơn và quyết định lựa chọn kỹ thuật hợp lý cũng như xử lý tình huống đánh bóng đạt hiệu quả cao nhất. Do đó việc đánh giá đúng thể lực chuyên môn của một vận động viên quần vợt trẻ là việc làm rất quan trọng và cần thiết. Một trong những khâu quan trọng nhất quyết định sự thành công là việc tìm ra các test đánh giá nó một cách khoa học, chính xác và phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi của VĐV. Với tầm quan trọng

trên nhóm nghiên cứu đã chọn bài viết “*Nghiên cứu các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt 15- 17 tuổi thành phố Châu Đốc, tỉnh An Giang*”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Bài viết đã sử dụng phương pháp tổng hợp phân tích các tài liệu có liên quan, kiểm tra sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu và toán thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 20 nam vận động viên nam Quần vợt 15-17 tuổi thành phố Châu Đốc, tỉnh An Giang.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để tiến hành Xác định các test đánh giá kỹ thuật và thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang nhóm nghiên cứu tiến hành theo 3 bước:

**Bước 1:** Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho các VĐV Quần vợt từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước.

**Bước 2:** Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên.

*Bước 3:* Kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của test.

### 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho các VĐV Quần vợt từ các nguồn tài liệu, công trình nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước

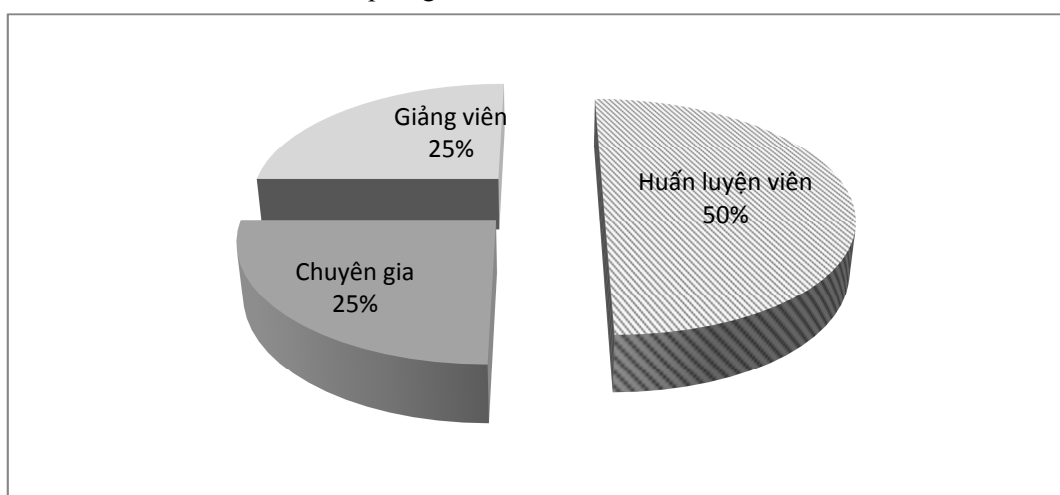
Kết quả tổng hợp từ các nguồn tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước như: Lê Minh Tuấn (2015), Trần Thế Giang (2007), Trần Trọng Anh Tú (2017), Brian Mackenzie (2005), ITF Advanced Coach Manual (2008), Miguel Crespo and Dave Miley (1998), United States Tennis Association (2000), Sách Charles Applewhaite (2000), Cao Chí Cường (2011), Giáo trình Quần vợt (2008); Tài liệu giảng dạy Lâm Quang Thành - Trần Trọng Anh Tú (2002); Các đề tài nghiên cứu của Phạm Bá Cường (2010), Trần Trọng Anh Tú (2009), Nguyễn Tiên Tiến - Đặng Hà Việt (2008).

Qua quá trình nghiên cứu các tài liệu trong và ngoài nước, và tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nhóm nghiên cứu lựa chọn được 07 test đánh giá sự thể lực chuyên môn của VĐV quần vợt ở các lứa tuổi và giới tính khác nhau. Các test được lựa chọn đều đáp ứng được

các tiêu chuẩn như trình bày ở trên về góc độ sự phạm và quan sát sự phạm. Các test này cho phép xác định được những năng lực chuyên môn cần thiết cho sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang.

### 2. Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và tiến hành phỏng vấn hai lần phỏng vấn cách nhau một tháng, cùng một cách đánh giá, cùng một hệ thống nội dung và cùng một khách thể phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia và giảng viên về các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang. Số lượng phiếu phát ra lần một là 08 và số phiếu thu vào là 08 phiếu, số lượng phiếu phát ra lần 2 là 08 và số phiếu thu vào là 08 trả lời theo hai cách là đồng ý và không đồng ý. Thành phần phỏng vấn gồm: 04 HLV (50%), 2 chuyên gia (25%), 2 giảng viên (25%). Tỷ lệ % thành phần khách thể phỏng vấn được trình bày qua Biểu đồ 2.1.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ % thành phần khách thể phỏng vấn

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số  $\chi^2$  (khi bình phương) Bảng 1.

Kết quả nghiên cứu từ Bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua hai lần phỏng vấn của các

test đều có  $\chi^2$  tính <  $\chi^2$  bảng (= 3,84), nên sự khác biệt giữa hai lần quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV và giảng viên quần vợt có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Bảng 1. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu

TEST		KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				$\chi^2$	P
		Lần 1 (n = 08)		Lần 2 (n = 08)			
		Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %	Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %		
Test thể lực chuyên môn	Chạy 8,23m × 5 lần (giây)	8	100,0	8	100,0	0,0	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	7	87,5	7	87,5	0,0	<0,05
	Lăn tạ anet 1,5kg thuận tay trong một phút (số lần)	8	100,0	8	100,0	0,0	<0,05
	Tại chỗ ném bóng tennis (m)	8	100,0	8	100,0	0,0	<0,05
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	7	87,5	7	87,5	0,0	<0,05
	Chạy 12 phút (test Cooper) (m)	7	87,5	7	87,5	0,0	<0,05
	Đeo đứng (cm)	7	87,5	7	87,5	0,0	<0,05

Từ kết quả này, bài viết chọn các test trả lời đồng ý  $\geq 85\%$  số người được phỏng vấn. Để đảm bảo tính khách quan và tránh những sai sót các test mang tính chủ quan, ở mỗi phiếu phỏng vấn tác giả có thêm câu hỏi “mở” để các chuyên gia, HLV và giáo viên có thể bổ sung các test và theo họ là cần thiết. Kết quả phỏng vấn chọn được 07 test đánh giá thể lực chuyên môn nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang.

### 3. Kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của test - Kiểm nghiệm độ tin cậy

Để xác định độ tin cậy của các test, tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các nội dung giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày tại Bảng 2).

Bảng 2. Hệ số độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang

	Test	Lần 1		Lần 2		r	p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
Thể lực chuyên môn	Chạy 8,23m × 5 lần (giây)	11,61	0,53	11,57	0,54	0,90	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	245,35	13,08	244,05	13,67	0,06	<0,05
	Lăn tạ anet 1,5kg thuận tay trong một phút (số lần)	106,25	11,13	105,55	10,25	0,95	<0,05
	Tại chỗ ném bóng tennis (m)	37,08	2,55	37,05	2,55	0,98	<0,05
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	136,45	11,35	137,15	10,97	0,92	<0,05
	Chạy 12 phút (test Cooper) (m)	2876,20	69,34	2877,95	71,83	0,93	<0,05
	Đeo đứng (cm)	20,65	3,10	20,65	2,96	0,90	<0,05

Kết quả nghiên cứu cho thấy, tất cả test về thể lực chuyên môn đều có đủ độ tin cậy thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao về độ tin cậy với  $r \geq 0,80$ ,  $P < 0,05$ . Qua Bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ( $r > 0,8$  và  $p < 0,05$ ). Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang.

*Bảng 3. Hệ số tương quan giữa các test đánh giá thể lực chuyên môn với thành tích thi đấu của nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang*

	Test	r	p
Thể lực chuyên môn	Chạy 8,23m × 5 lần (giây)	0,72	<0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	0,71	<0,05
	Lăn tạ anet 1,5kg thuận tay trong một phút (số lần)	0,73	<0,05
	Tại chỗ ném bóng tennis (m)	0,75	<0,05
	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	0,76	<0,05
	Chạy 12 phút (test Cooper) (m)	0,68	<0,05
	Đeo đứng (cm)	0,66	<0,05

Kết quả Bảng 3 cho thấy tất cả các test thể hiện mối tương quan chặt với thành tích thi đấu ( $r > 0,6$ ,  $P < 0,05$ ). Các test này có đủ tính thông báo và tính khả thi để sử dụng trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo đề tài đã xác định được các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang gồm các test sau: Chạy 8,23m × 5 lần (giây), Chạy 12 phút (test Cooper) (m), Tại chỗ ném bóng tennis (m), Lăn tạ anet 1,5kg thuận tay trong một phút (số lần), Bật xa tại chỗ (cm), Đeo đứng (cm), Nhảy dây đơn 1 phút (lần).

Từ kết quả nghiên cứu trên có thể phân tích và bàn luận về các test đánh giá thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu như sau:

Trong nghiên cứu này đã chọn được 7 test về thể lực chuyên môn các test trên tập trung

### **Kiểm nghiệm tính thông báo**

Tính thông báo của test là mức độ chính xác của từng test trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó (chất lượng, khả năng, đặc tính...). Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test nghiên cứu, nhóm nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích của các test kiểm tra với thứ hạng kết quả thi đấu vòng tròn theo công thức tương quan thứ bậc Spirmen. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

vào các tố chất sức mạnh bột phát, sức nhanh trong di chuyển, khéo léo và ức bền là những tố chất thể lực đặc trưng của môn quần vợt.

Trong thi đấu quần vợt cần phán đoán nhanh, phản ứng nhanh, vung tay nhanh, động tác phương hướng biến đổi nhanh do vậy tố chất thể lực chuyên môn của VĐV quần vợt cần có tốc độ của động tác riêng lẻ, không mang tính chu kỳ, tức là khi đánh bóng cần có tốc độ để vung tay và có góc độ thích hợp đón đánh bóng hoặc khi bóng đến cần phải có tốc độ di chuyển cơ thể nhanh. Nếu xét từ góc độ đánh bóng đơn lẻ và di chuyển hay nói cách khác là xem cách vung tay phối hợp với cách di chuyển bước chân thì mặc dù có quy luật nhất định nhưng trong thi đấu lại phụ thuộc vào điểm rơi và tốc độ bóng đến, mà điểm rơi và tốc độ bóng đến lại không có quy luật biến đổi bất thường. Tất cả các hoạt động trước khi VĐV thực hiện một chuyển động đánh bóng phản ánh thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động. Ở VĐV quần vợt, thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động

chiếm 10%. Tuy nhiên đây mới là một khía cạnh của sức nhanh. Để thực hiện cú đánh, VĐV phải di chuyển đến nó ít nhất 2 - 3 bước và thỉnh thoảng hơn 10m với tốc độ nhanh nhất. Có nghĩa là vận động viên phải thực hiện nhanh một số bước đến bóng. Nó thể hiện một khía cạnh khác của tốc độ hay còn được gọi là tổ chất tốc độ. Tốc độ di chuyển đơn, khi VĐV chỉ di chuyển một bước. Bước này thường xuất hiện khi VĐV thực hiện cú đánh vô lê, đỡ giao bóng với tốc độ bóng đến rất cao buộc VĐV phải thực hiện một bước và chạm vào bóng. Nhưng khi VĐV chạy 2 - 4 bước để đánh bóng thì lại thể hiện một khía cạnh khác của tốc độ - Tốc độ xuất phát. Nhưng khi di chuyển 6-7 bước hoặc nhiều hơn để đến được bóng thì VĐV cần tần số động tác hay tần số bước. Tổ chất tốc độ ảnh hưởng khoảng 18% đến thành tích thi đấu [7].

Hoạt động thi đấu quần vợt là hoạt động không có chu kỳ, chịu nhiều áp lực di chuyển để phòng thủ, phản công hoặc tấn công. Để khả năng đạt được sự tăng tốc cao phụ thuộc vào sức mạnh các nhóm cơ chi dưới. Tốc độ chạy hay sự tăng tốc phụ thuộc vào sức mạnh và sức nhanh của sự co cơ để tay, chân đạt đến tần số bước chạy lớn nhất, thời gian chân tiếp xúc mặt đất ngắn nhất, lực đạp đất mạnh nhất đẩy người về trước. Khả năng tăng tốc của VĐV phụ thuộc vào cả lực chân và lực tay. Phát triển sức mạnh tăng tốc là cần thiết đối nhiều môn thể thao, trong đó có quần vợt.

Lối đánh tấn công nhanh rất coi trọng sự phát lực của cánh tay. Nếu đứng từ góc độ lực học mà xem xét các tổ chức và xếp sắp cơ bắp của cánh tay thì việc gập khuỷu tay thực sự là một đòn bẩy tốc độ. Trong đó cơ chủ yếu để xoay khớp vai và cánh tay. Nếu xoay khớp vai và cánh tay tạo ra lực bật phát sẽ làm cho tay cầm vợt chuyển động với tốc độ tương đối lớn, từ đó làm cho tốc độ đánh bóng tăng lên.

Mềm dẻo giúp VĐV có khả năng thực hiện động tác với biên độ lớn nhất, rất cần thiết cho việc thực hiện các kỹ thuật động tác. Nếu không có độ dẻo, việc thực hiện các động tác kỹ thuật sẽ bị hạn chế về biên độ và ảnh hưởng đến tốc

độ của động tác. Độ mềm dẻo chiếm 9% kết quả thi đấu. Trong thi đấu quần vợt, VĐV phải thực hiện các cú đánh khác nhau về độ cao và đôi khi rất thấp. Nó đòi hỏi VĐV phải khuỵu gối rất thấp và đòi hỏi độ dẻo rất cao. Không đạt được sự mềm dẻo cần thiết là nguyên nhân dẫn đến các chấn thương, giãn cơ, dây chằng.

Một tổ chất thể lực khác không thể thiếu ở một VĐV quần vợt hiện đại là sức bền chuyên môn. Thật vậy, quần vợt là môn thi đấu mang tính đối kháng cá nhân, sự tiêu hao năng lượng rất lớn cho những cuộc thi đấu liên tục nhiều ngày. Vào những giai đoạn cuối ngày càng căng thẳng nên yêu cầu VĐV phải có sức bền chuyên môn cao để thi đấu đạt hiệu quả cao nhất.

Sức bền chuyên môn mà VĐV quần vợt cần là sức bền chuyên môn có cường độ luôn biến động và kết hợp chặt chẽ mang tính chuyên môn giữa tốc độ và tính linh hoạt. Sự biến động này phụ thuộc vào trình độ của đối phương. Trong thi đấu quần vợt, việc một ngày phải thi đấu nhiều trận, khả năng hồi phục của các vận động viên quần vợt rất quan trọng, nên VĐV quần vợt phải có sức bền chuyên môn tốt. Mặt khác, sức bền chuyên môn của VĐV quần vợt phải kết hợp chặt chẽ từ đầu đến cuối, thích ứng với tốc độ và độ linh hoạt, nếu không thì tốc độ và tính linh hoạt không thể duy trì cho đến những trận đấu, ván đấu và điểm cuối cùng.

## KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo đề tài đã xác định được các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Quần vợt 15-17 tuổi TP. Châu Đốc, tỉnh An Giang gồm 07 test sau:

- Chạy 8,23m × 5 lần (giây);
- Chạy 12 phút (test Cooper) (m);
- Tại chỗ ném bóng tennis (m);
- Lăn tạ anet 1,5kg thuận tay trong một phút (số lần);
- Bật xa tại chỗ (cm);
- Dẻo đứng (cm);
- Nhảy dây đơn 1 phút (lần).

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Charles Applewhaite (2000), “*Quần vợt thực hành*”, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Cao Chí Cường (2001), “*Tennis căn bản - chiến thuật - phương pháp huấn luyện*”, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Trần Trọng Anh Tú (2017), “*Nghiên cứu ứng dụng một số phương tiện hỗ trợ chuyên môn trong hoàn thiện kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt trường ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh*”, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [4]. Trần Trọng Anh Tú (2009), “*Nghiên cứu ứng dụng phần mềm chuyên dụng Dartfish trong sửa chữa kỹ thuật vợt bóng thuận tay và nghịch tay cho sinh viên chuyên sâu môn quần vợt trường ĐHTDTT Tp. HCM, 2009*”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [5]. Đặng Hà Việt, Nguyễn Tiên Tiến, *Đánh giá trình độ tập luyện đội tuyển vận động viên quần vợt trẻ Việt Nam*, Tạp chí Khoa học Thể thao số 6, 2008.