

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỨA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

EVALUATING THE DEVELOPMENT OF GENERAL PHYSICAL FITNESS AND BASIC TECHNIQUE FOR MALE ATHLETES AGED 10 - 11 THE HO CHI MINH CITY YOUTH TENNIS TEAM AFTER 1 YEAR OF TRAINING

TÓM TẮT: Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được sự phát triển thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện cho thấy giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TỪ KHÓA: Đánh giá, sự phát triển, thể lực chung, kỹ thuật cơ bản, vận động viên nam, lứa tuổi 10 – 11, đội quần vợt trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh, sau 1 năm tập luyện

ABSTRACT: Research results have evaluated the development of general physical strength and basic technique for male athletes aged 10 - 11 of the Ho Chi Minh City youth tennis team after one year of training, showing the average value the achievements of all tests assessing general physical fitness and basic technique for male athletes aged 10 - 11 of the Ho Chi Minh City youth tennis team all increased, with statistical significance at the probability threshold. $P < 0.05$.

KEYWORDS: Evaluating, development, general physical fitness, basic technique, male athletes aged 10 – 11, the Ho Chi Minh City, youth tennis team, after 1 year of training.

CHÂU VĨNH HUY
ĐẶNG LÊ TRỌNG KHANG
Trưởng ĐHSP TDTT TP.HCM

CHAU VINH HUY
DANG LE TRONG KHANG
Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, cùng với sự phát triển mạnh mẽ về kinh tế, nhiều câu lạc bộ, cụm sân quần vợt đã xuất hiện với đầy đủ trang thiết bị, dụng cụ tập luyện. Cả nước hiện có khoảng 3000 sân quần vợt, riêng Hà Nội có gần 600 sân, Thành phố Hồ Chí Minh gần 800 sân. Hằng năm, ngoài 15 giải quốc gia và quốc tế nằm trong hệ thống thi đấu quốc gia có hàng trăm giải phong trào uy tín, quy mô lớn của các Tỉnh, Thành phố, Bộ, Ban, Ngành, Doanh nghiệp

và các tổ chức xã hội. Nhưng đó chỉ mang tính nghiệp dư, phong trào; Lực lượng quần vợt chuyên nghiệp, thành tích cao vẫn chưa có nhiều cơ hội phát triển. Trong môn quần vợt, vận động viên trẻ muốn đạt được thành tích cao trong thi đấu cần phải hoàn thiện tất cả các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, sự mềm dẻo và khéo léo,... Kỹ thuật, chiến thuật phải điều luyện, có tâm lý, ý chí tốt trong thi đấu, để vững vàng vượt qua những trận đấu lớn đòi

**BẢNG 1: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUNG VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỬA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRÈ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=15)**

TT	TEST	CHỈ SỐ			
		\bar{x}	S	Cv %	ϵ
Test thể lực	1 Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	120.33	5.60	4.66	0.03
	2 Chạy 10m XPC (s)	2.14	0.06	2.87	0.02
	3 Bật xa tại chỗ (cm)	145.40	3.64	2.50	0.01
	4 Ném bóng quần vợt thuận tay (m)	17.87	1.46	8.16	0.05
	5 Di chuyển nhặt bóng 5 điểm trên sân (s)	4.35	0.05	1.18	0.01
Test kỹ thuật cơ bản	6 Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả)	8.40	0.74	8.77	0.05
	7 Di chuyển hình dấu cộng đánh bóng 20 quả vào ô (quả)	9.00	0.85	9.39	0.05
	8 Đứng cách lưới 3m di chuyển đánh vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả)	8.80	0.77	8.80	0.05
	9 Đập bóng (smash) 20 quả vào ô (quả)	9.00	0.76	8.40	0.05
	10 Giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô (quả)	9.00	0.85	9.39	0.05

hỏi sự cố gắng cao độ. Muốn thực hiện tốt các yếu tố về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý - ý chí trong thi đấu yêu cầu vận động viên trẻ phải có một hệ thống huấn luyện phù hợp, khoa học, nhằm đạt thành tích cao trong các giải đấu cấp quốc gia và quốc tế. Để làm được điều đó thì vấn đề đánh giá đúng thực trạng sự phát triển thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh có ý nghĩa cấp thiết, có giá trị thực tiễn cao.

Phương pháp nghiên cứu bao gồm các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sơ phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: là 15 VĐV nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh (những VĐV này đã được tập luyện 3 đến 5 năm trở lên), tập luyện từ thứ 2 đến thứ 6, 5 - 7 buổi/tuần.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh (ban đầu)

Sau khi xác định các chỉ tiêu đánh giá thể lực và kỹ thuật cơ bản, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy:

+ Test nhảy dây đơn 1 phút có giá trị trung bình $\bar{x} = 120.33$ với độ lệch chuẩn $S = 5.60$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 4.66\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.03 < 0.05$.

+ Test chạy 10m XPC (s) có giá trị trung bình $\bar{x} = 2.14$ với độ lệch chuẩn $S = 0.06$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 2.87\% <$

10%. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.02 < 0.05$.

+ Test bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x} = 145.40$ với độ lệch chuẩn $S = 3.64$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 2.50\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.01 < 0.05$.

+ Test tại chỗ ném bóng quần vợt thuận tay (m) có giá trị trung bình $\bar{x} = 17.87$ với độ lệch chuẩn $S = 1.46$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 8.16\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

+ Test di chuyển nhặt bóng 5 điểm trên sân (s) có giá trị trung bình $\bar{x} = 4.35$ với độ lệch chuẩn $S = 0.05$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 1.18\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.01 < 0.05$.

+ Test di chuyển đánh bóng

BẢNG 2: SỰ TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỬA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN (n=15)

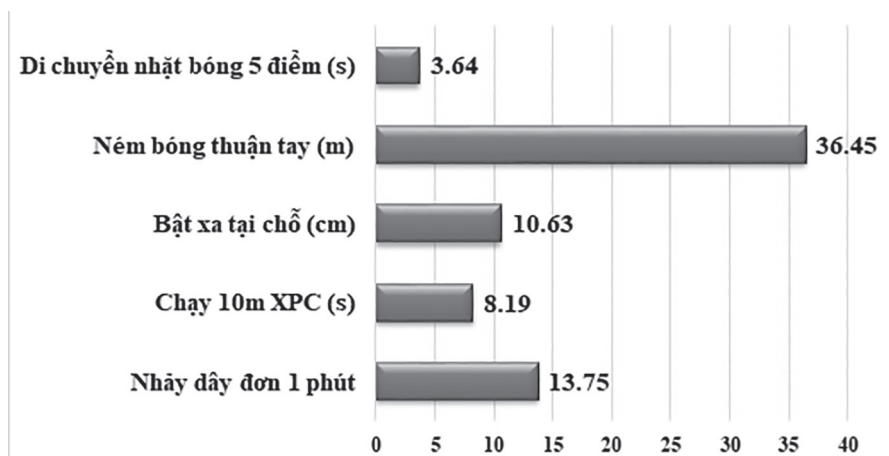
TT	TÊN CHỈ TIÊU	BAN ĐẦU	SAU 1 NĂM	d	W%	t	P
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$				
1	Nhảy dây đơn 1 phút (lần)	120.30±5.60	138.00±2.88	17.67	13.75	16.15	<0.01
2	Chạy 10m XPC (s)	2.14±0.06	1.98±0.06	0.17	8.19	15.05	<0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	145.40±3.64	161.73±4.30	16.33	10.63	21.31	<0.01
4	Ném bóng quần vợt thuận tay (m)	17.87±1.46	25.80±	7.93	36.45	26.42	<0.01
5	Di chuyển nhật bóng 5 điểm trên sân (s)	4.35±0.05	4.19±0.10	0.15	3.64	11.15	<0.01

liên tục thuận tay trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả) có giá trị trung bình $\bar{x} = 8.40$ với độ lệch chuẩn $S = 0.74$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 8.77\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

+ Test di chuyển hình dấu cộng đánh bóng 20 quả vào ô (quả) có giá trị trung bình $\bar{x} = 9.00$ với độ lệch chuẩn $S = 0.85$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 9.39\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

+ Test đứng cách dưới 3m di chuyển đánh vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả) có giá trị trung bình $\bar{x} = 8.80$ với độ lệch chuẩn $S = 0.77$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 8.80\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

+ Test tại chỗ đập bóng (smash) 20 quả vào ô có giá trị trung bình $\bar{x} = 9.00$ với độ lệch chuẩn $S = 0.76$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 8.40\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập



BIỂU ĐỒ 1: NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỬA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

+ Test giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô có giá trị trung bình $\bar{x} = 9.00$ với độ lệch chuẩn $S = 0.85$. Tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao do hệ số biến thiên $Cv = 9.39\% < 10\%$. Giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số $\epsilon = 0.05$.

Như vậy, thành tích ban đầu của các nội dung kiểm tra đều có hệ số biến thiên $< 10\%$ nên thành tích của các VĐV tương đối đồng đều, giá trị trung bình có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon \leq 0.05$ chứng tỏ giá trị trung bình thành tích của các nội dung nghiên cứu có tính đại diện cao.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chung cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện

Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chung cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện được trình bày ở bảng 2.

Kết quả các số liệu tại bảng 2 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, cụ thể như sau:

+ Test nhảy dây đơn 1 phút:

**BẢNG 3: SỰ TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CƠ BẢN VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỬA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN (n=15)**

TT	TÊN CHỈ TIÊU	BAN ĐẦU	SAU 1 NĂM	d	W%	T	P
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$				
1	Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay trái tay đường chéo 20 quả vào ô	8.40±0.74	15.47±0.74	7.07	59.36	34.26	<0.01
2	Di chuyển hình dấu cộng đánh bóng 20 quả vào ô	9.00±0.85	14.67±1.23	5.67	47.83	17.78	<0.01
3	Đứng cách lưới 3m di chuyển đánh vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô	8.80±0.77	14.80±1.32	6.00	50.73	19.44	<0.01
4	Đập bóng (smash) 20 quả vào ô	9.00±0.76	14.80±1.21	5.80	48.70	22.15	<0.01
5	Giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô	9.00±0.85	14.80±0.86	5.80	48.90	23.87	<0.01

Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 18 (lần). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích nhảy dây đơn (lần) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 13.75%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 16.15 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test chạy 10m XPC (s): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 0.17 (s). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích chạy 10m XPC (s) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 8.19%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 15.05 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test bật xa tại chỗ (cm): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 16.33 (cm). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích bật xa tại chỗ (cm) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 10.63 %, sự tăng

trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 21.31 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test ném bóng quần vợt thuận tay (m): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 7.93 (m). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích ném bóng (m) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 36.45%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 26.42 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test di chuyển nhật bóng 5 điểm trên sân (s): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 0.15 (s). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích di chuyển nhật bóng 5 điểm trên sân (s) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 3.64%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tính}} = 11.15 > t_{0.01} = 2.977$.

Nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chung của vận động viên nam ở lứa tuổi 10 – 11 của đội quần vợt

trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện được thể hiện ở biểu đồ 1.

Qua phân tích trên và biểu đồ 1 cho thấy, sau 1 năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chung của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Trong đó thành tích test ném bóng quần vợt thuận tay (m) tăng trưởng cao nhất (36.45%) và test di chuyển nhật bóng 5 điểm trên sân (s) tăng trưởng thấp nhất (3.64%).

2.3. Đánh giá sự phát triển kỹ thuật cơ bản của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện

Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật cơ bản của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 của đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện được trình bày ở bảng 3.

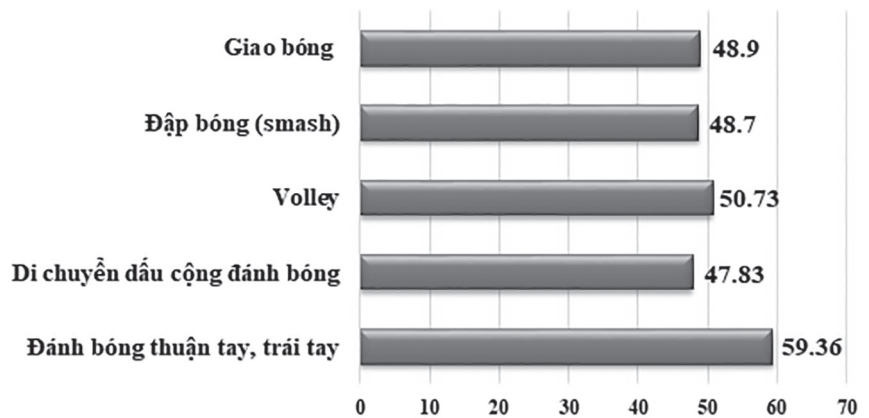
Kết quả các số liệu tại bảng 3

cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá kỹ thuật chung của khách thể nghiên cứu đều tăng trưởng, cụ thể như sau:

+ Test di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay trái tay đường chéo vào ô: Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 7 (quả). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay trái tay đường chéo vào của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 59.36%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tinh}} = 34.26 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test di chuyển hình dấu cộng đánh bóng 20 quả vào ô (lần): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 6 (quả). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích di chuyển hình dấu cộng đánh bóng vào ô của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 của đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 47.83%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tinh}} = 17.78 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test Đứng cách lưới 3m di chuyển đánh vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 6 (quả). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích đứng cách lưới 3m di chuyển đánh volley thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ



BIỂU ĐỒ 2: NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT CHUNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM LỨA TUỔI 10 – 11 ĐỘI QUẦN VỢT TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 50.73%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tinh}} = 19.44 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test đập bóng (Smash) 20 quả vào ô (quả): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 6 (quả). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích đập bóng (smash) 20 quả vào ô (quả) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 48.70%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tinh}} = 22.15 > t_{0.01} = 2.977$.

+ Test giao bóng (quả): Sau 1 năm thành tích tốt hơn ban đầu là 6 (quả). Nhịp tăng trưởng trung bình thành tích giao bóng (quả) của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện là 48.90%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$ vì có $t_{\text{tinh}} = 23.87 > t_{0.01} = 2.977$.

Nhịp tăng trưởng thành tích

các test đánh giá kỹ thuật chung của vận động viên nam ở lứa tuổi 10 – 11 của đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện được thể hiện ở biểu đồ 2.

Qua phân tích trên và biểu đồ 2 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá kỹ thuật chung của vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 của đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$. Trong đó thành tích test di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay trái tay đường chéo vào ô (quả) tăng trưởng cao nhất (59.36%) và test di chuyển hình dấu cộng đánh bóng 20 quả vào ô (quả) tăng trưởng thấp nhất (47.83%).

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được sự phát triển thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện cho thấy: giá trị trung



bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chung và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam lứa tuổi 10 – 11 đội quần vợt trẻ Thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả cụ thể như sau:

Về thể lực chung: thành tích test ném bóng quần vợt tay

thuận (m) tăng trưởng cao nhất (36.45%) và test di chuyển nhật bóng 5 điểm trên sân chạy (s) tăng trưởng thấp nhất (3.64%).

Về kỹ thuật cơ bản: thành tích test duy chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả) tăng trưởng cao nhất (59.36%) và test di chuyển hình dấu cộng

đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả) tăng trưởng thấp nhất (47.83%). ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 25/08/2023;
ngày phản biện đánh giá: 07/09/2023;
ngày chấp nhận đăng: 17/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Bá Cường (2010), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền cho các vận động viên đội tuyển trẻ quần vợt quốc gia Việt Nam” năm 2010, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT TP. HCM.
2. Lê Nguyệt Nga (2013), Một số cơ sở y sinh học của tuyển chọn và huấn luyện VĐV, NBX Đại học Quốc gia TP.HCM.
3. Hướng Xuân Nguyên - Trần Văn Vinh (2008), “Giáo trình quần vợt”, NXB TDTT Hà Nội.
4. Đặng Hà Việt, Nguyễn Tiên Tiến, “Đánh giá trình độ tập luyện đội tuyển VĐV quần vợt trẻ Việt Nam”, TC khoa học thể thao số 6 năm 2008.
5. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “Giáo trình đo lường thể thao”, NXB TDTT.