



# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN QUẦN VỢT TẠI CÂU LẠC BỘ VOI VIỆT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF SPECIALIZED PHYSICAL CONDITIONING EXERCISES AND TECHNIQUES FOR MALE TENNIS ATHLETES AT VOI VIET CLUB, HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Bài báo đã lựa chọn được 20 bài tập, bao gồm 12 bài thể lực chuyên môn và 8 bài kỹ thuật, dựa trên các đánh giá từ 42 khách thể phỏng vấn. Những bài tập này được áp dụng rộng rãi để cải thiện thể lực, kỹ thuật và nâng cao hiệu quả thi đấu của vận động viên. Kết quả nghiên cứu cung cấp một cơ sở khoa học khách quan cho việc xây dựng chương trình huấn luyện phù hợp, không chỉ cho Câu lạc bộ Voi Việt mà còn là tài liệu tham khảo cho các câu lạc bộ Quần vợt khác trong việc phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, bài tập, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, nam vận động viên, môn Quần vợt.

**ABSTRACT:** The article investigates the selection of physical conditioning and technical exercises for male tennis players at Voi Viet Club, Ho Chi Minh City. The study has compiled 20 exercises, including 12 specialized physical conditioning exercises and 8 technical exercises, based on evaluations from 42 interviewees. These exercises are widely applied to improve physical fitness, technique, and enhance the performance of athletes. The study's results provide a solid foundation for developing an appropriate training program, not only for Voi Viet Club but also as a reference for other tennis clubs in developing physical conditioning and technical skills for athletes.

**KEYWORDS:** Selection, exercises, specialized physical conditioning, technique, male athletes, Tennis.

**NGUYỄN QUỐC TUẤN**

*Câu lạc bộ Voi Việt, Thành phố Hồ Chí Minh*

**LÊ VĂN BÉ HAI**

*Công ty Văn hóa Sách Việt*

**NGUYEN QUOC TUAN**

*Voi Viet Club, Ho Chi Minh city*

**LE VAN BE HAI**

*Vietnamese Book Cultrure Corporation*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt là một môn thể thao đỉnh cao đòi hỏi sự kết hợp hoàn hảo giữa kỹ thuật, chiến thuật và thể lực. Đặc biệt đối với các vận động viên nam, để đạt được hiệu quả cao trong thi đấu, việc phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn đóng vai trò then chốt. Tuy nhiên, mỗi vận động viên có những đặc điểm thể chất và kỹ năng khác nhau, vì vậy việc lựa chọn bài tập phù hợp là một yếu tố quyết định đến sự thành công trong quá trình rèn luyện và thi đấu.

Tại Câu lạc bộ Voi Việt nơi

tập trung nhiều vận động viên tiềm năng, việc thiết kế các chương trình tập luyện phù hợp với từng cá nhân, đồng thời đáp ứng nhu cầu cải thiện thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các vận động viên quần vợt, là một thách thức lớn. Mặc dù các bài tập thể lực và kỹ thuật cho quần vợt đã được nghiên cứu và áp dụng rộng rãi trên thế giới, nhưng việc vận dụng chúng sao cho phù hợp với tình hình thực tế tại câu lạc bộ, với những yêu cầu cụ thể về thể lực và kỹ thuật của từng vận động viên, vẫn chưa được khai thác một cách

đầy đủ.

Bài báo này sẽ phân tích các yếu tố cần thiết trong việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho các vận động viên quần vợt nam tại Câu lạc bộ Voi Việt, từ đó đưa ra những đề xuất cụ thể để tối ưu hóa hiệu quả tập luyện và nâng cao thành tích thi đấu. Việc nghiên cứu này không chỉ góp phần cải thiện chất lượng đào tạo tại câu lạc bộ, mà còn cung cấp cách thức áp dụng những phương pháp huấn luyện hiện đại vào việc phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên quần vợt tại các câu lạc bộ thể thao khác.

**Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu và phương pháp toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** Khách thể phỏng vấn: 42 người bao gồm 28 HLV, 7 trọng tài, 3 cán bộ quản lý môn Quần vợt, 2 chuyên gia, 5 giảng viên.

Phạm vi nghiên cứu: Các bài tập được áp dụng cho nam vận động viên lứa tuổi U10 tại Câu lạc bộ Voi Việt Thành phố Hồ Chí Minh

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Kết quả tổng hợp các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật trong môn Quần vợt**

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên tại Câu lạc bộ Voi Việt Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp và thu thập các bài tập

phát triển thể lực và kỹ thuật của các huấn luyện viên Quần vợt hiện tại đang ứng dụng đào tạo và tập luyện cho các vận động viên trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua nghiên cứu đã tổng hợp được các bài tập đặc trưng phát triển thể lực và kỹ thuật phù hợp với lứa tuổi, trình độ và điều kiện tập luyện của đối tượng nghiên cứu như sau: Năm sấp chống ke (1 phút), Chống ke bên trái (45 giây), Chống ke bên phải (45 giây), Chống khuỷa tay sấp (1 phút), Gập bụng hai chân chéo (30 lần), Ngồi xoay hông (30 lần), Ngồi đá chân (25 giây),

Duỗi lưng (30 lần), Tay chạm gót chân (30 lần), Chạy trên cát (15 phút), Chạy 20 phút tốc độ trung bình, Chạy 10 phút, Squat (15 lần), Lunges kết hợp ép dọc (30 lần), Ép ngang (1 phút),

Ép dọc (1 phút), Chống đẩy kết hợp với ke (1 phút), Chạy cầu thang (5 phút), Chạy nâng cao đùi (1 phút), Bật cóc (15m), Chống đẩy (20 lần), Leo núi (1 phút), Khiển gót với tạ tay (20 lần), Đứng nâng tạ tay (2 tay) 7 kg, Lunges kết hợp với tạ tay 5kg, Ngồi đá chân cơ đùi trước (1 phút), Gập bụng kết hợp vạng mình (20 lần), Gập bụng hai chân chạm đất (20 lần), Hít xà đơn (5 lần), Kéo tạ dây (10kg -15 lần), Xoay hông ném bóng (20 quả), Ngựa gập cổ tay với tạ đòn (20 lần), Tập cổ tay theo hướng lệch tâm (20 lần), Năm nâng tạ tay (5kg-20 lần), Squat kết hợp tạ tay (3kg – 20 lần), Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả), Di

chuyển đánh bóng hình dấu cộng đường thẳng 20 quả vào ô (quả), Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả), Giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô (quả), Đứng bên phải trả giao bóng đường chéo 10 quả vào ô (quả), Đứng bên trái trả giao bóng đường chéo 10 quả vào ô (quả), Đứng bên phải trả giao bóng đường thẳng 10 quả vào ô (quả), Đập bóng (Smash) 20 quả vào ô (quả), Đứng cách lưới 1 mét đánh bóng vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả), Giao bóng, di chuyển lên lưới đánh vô lê thuận tay hoặc trái tay vào ô (20 quả), Di chuyển đánh bóng vô lê thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả).

### **2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam vận động viên môn Quần vợt tại Câu lạc bộ Voi Việt Thành phố Hồ Chí Minh**

Căn cứ vào hệ thống bài tập đã tổng hợp, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách thể phỏng vấn để chọn ra các bài tập phù hợp, thường sử dụng. Thang đo được sử dụng trong phiếu phỏng vấn được thiết kế theo 3 mức tương ứng với số điểm như sau:

- Thường sử dụng tương đương 3 điểm
- Ít sử dụng tương đương 1 điểm
- Không sử dụng tương đương 0 điểm

Các bài tập có tổng tỷ lệ đạt từ 80% số phiếu đánh giá ở mức



**BẢNG 1: THỐNG KÊ KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN QUẢN VỢT TẠI CÂU LẠC BỘ VOI VIỆT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH CỦA KHÁCH THỂ NGHIÊN CỨU (n=42)**

STT	TÊN BÀI TẬP	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG				TỶ LỆ %
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Điểm	
1	Nằm sấp chống ke (1 phút)	38	2	2	116	92.06%
2	Chống ke bên trái (45 giây)	20	20	2	80	63.49%
3	Chống ke bên phải (45 giây)	15	10	17	55	43.65%
4	Chống khuỷa tay sấp (1 phút)	32	8	2	104	82.54%
5	Gập bụng hai chân chéo (30 lần)	22	10	10	76	60.32%
6	Ngồi xoay hông (30 lần)	25	10	7	85	67.46%
7	Ngồi đá chân (25 giây)	35	4	3	109	86.51%
8	Duỗi lưng (30 lần)	28	8	6	92	73.02%
9	Tay chạm gót chân (30 lần)	25	10	7	85	67.46%
10	Chạy trên cát (15 phút)	39	3	0	120	95.24%
11	Chạy 20 phút tốc độ trung bình.	34	7	1	109	81.75%
12	Chạy 10 phút	21	15	6	78	61.9%
13	Squat (15 lần)	35	4	3	109	86.51%
14	Lunges kết hợp ép dọc (30 lần)	25	10	7	85	67.46%
15	Ép ngang (1 phút)	15	18	9	63	50%
16	Ép dọc (1 phút)	28	5	9	89	70.63%
17	Chống đẩy kết hợp với ke (1 phút)	25	7	10	82	65.08%
18	Chạy cầu thang (5 phút)	37	4	1	115	91.27%
19	Chạy nâng cao đùi (1 phút)	21	19	2	82	65.08%
20	Bật cóc (15m)	35	7	0	112	88.89%
21	Chống đẩy (20 lần)	19	18	5	75	59.52%
22	Leo núi (1 phút)	38	2	2	116	92.06%
23	Khiển gót với tạ tay (20 lần)	30	3	9	93	73.81%
24	Đứng nâng tạ tay (2 tay) 7 kg	15	18	9	63	50%

25	Lunges kết hợp với tạ tay 5kg	28	5	9	89	70.63%
26	Ngồi đá chân cơ đùi trước (1 phút)	19	18	5	75	59.52%
27	Gập bụng kết hợp vặng mình (20 lần)	25	10	7	85	67.46%
28	Gập bụng hai chân chạm đất (20lần)	19	10	13	32	25.39%
29	Hít xà đơn (5 lần)	22	10	10	76	60.32%
30	Kéo tạ dây (10kg -15 lần)	35	5	2	110	87.3%
31	Xoay hông ném bóng (20 quả)	36	5	1	113	89.68%
32	Ngửa gập cổ tay với tạ đòn (20 lần)	17	15	10	66	52.38%
33	Tập cổ tay theo hướng lệch tâm (20 lần)	22	10	10	76	60.32%
34	Nằm nâng tạ tay (5kg-20 lần)	17	15	10	66	52.38%
35	Squat kết hợp tạ tay (3kg – 20 lần)	35	4	3	109	86.51%
36	Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả).	32	8	2	104	82.54%
37	Di chuyển đánh bóng hình dấu cộng đường thẳng 20 quả vào ô (quả).	25	10	7	85	67.46%
38	Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả).	38	2	2	116	92.06%
39	Giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô (quả).	35	5	2	110	87.3%
40	Đứng bên phải trả giao bóng đường chéo 10 quả vào ô (quả).	39	3	0	120	95.24%
41	Đứng bên trái trả giao bóng đường chéo 10 quả vào ô (quả).	15	18	9	63	50%
42	Đứng bên phải trả giao bóng đường thẳng 10 quả vào ô (quả)	28	5	9	89	70.63%
43	Đập bóng (Smash) 20 quả vào ô (quả).	39	3	0	120	95.24%
44	Đứng cách lưới 1 mét đánh bóng vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả).	35	5	2	110	87.3%
45	Giao bóng, di chuyển lên lưới đánh vô lê thuận tay hoặc trái tay vào ô (20 quả).	32	6	4	102	80.95%
46	Di chuyển đánh bóng vô lê thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả).	38	2	2	116	92.06%



thường sử dụng và ít sử dụng thì được chọn.

Kết quả thống kê tại bảng 2 cho thấy đã lựa chọn được 20 bài tập đạt yêu cầu trên 80% đánh giá ở mức thường sử dụng và ít sử dụng của khách thể phỏng vấn. Trong đó có 12 bài tập về thể lực chuyên môn và 8 bài tập về kỹ thuật cụ thể như sau:

**❖ Bài tập thể lực chuyên môn:**

1. Nằm sấp chống ke (1 phút)
2. Chống khuỷa tay sấp (1 phút)
3. Ngồi đá chân (25 giây)
4. Chạy trên cát (15 phút)
5. Chạy 20 phút tốc độ trung bình
6. Squat (15 lần)
7. Chạy cầu thang (15 phút)
8. Bật cóc (15m)
9. Leo núi (1 phút)
10. Kéo tạ dây (10kg -15 lần)
11. Xoay hông ném bóng (20 quả)
12. Squat kết hợp tạ tay (3kg – 20 lần)

**❖ Bài tập kỹ thuật**

1. Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả).
2. Di chuyển đánh bóng liên tục thuận tay, trái tay đường chéo 20 quả vào ô (quả).
3. Giao bóng mỗi bên 10 quả vào ô (quả).
4. Đứng bên phải trả giao bóng đường chéo 10 quả vào ô (quả).
5. Đập bóng (Smash) 20 quả vào ô (quả).
6. Đứng cách lưới 1 mét đánh bóng vô lê thuận tay và trái tay xen kẽ 20 quả vào ô (quả).
7. Giao bóng, di chuyển lên lưới đánh vô lê thuận tay hoặc trái tay vào ô (20 quả).
8. Di chuyển đánh bóng vô lê thuận tay đường thẳng 20 quả vào ô (quả).

**3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập, bao gồm 12 bài tập phát triển thể lực chuyên

môn và 8 bài tập kỹ thuật cho nam vận động viên lứa tuổi U10 tại Câu lạc bộ Voi Việt Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả của nghiên cứu này có ý nghĩa quan trọng trong việc xây dựng chương trình huấn luyện hiệu quả, giúp nâng cao thể lực, kỹ thuật và thành tích thi đấu cho vận động viên nam tại Câu lạc bộ Voi Việt. Đồng thời, nghiên cứu này còn là tài liệu tham khảo hữu ích cho các đơn vị khác trong việc nâng cao thể lực và kỹ thuật cho vận động viên môn Quần vợt, giúp các huấn luyện viên xây dựng chương trình tập luyện hiệu quả, tối ưu hóa quá trình đào tạo và phát triển tài năng thể thao, từ đó nâng cao thành tích thi đấu và góp phần phát triển môn thể thao này tại các đơn vị. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/09/2024;  
ngày phản biện đánh giá: 19/09/2024;  
ngày chấp nhận đăng: 10/10/2024)

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ngô Hải Hưng (2014), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*, Đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.
2. Lê Phạm Thanh Phong (2013), *Nghiên cứu xây dựng bài tập phát triển thể lực cho sinh viên năm 1 và năm 2 chuyên sâu môn Quần vợt Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh
3. Nguyễn Đức Thành, Đỗ Duy Hải, Lê Minh (2022), *Giáo trình quần vợt*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
4. Võ Nhật Thanh, Lý Vinh Trường, Đỗ Thị Ngân (2023), *Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và xây dựng chương trình huấn luyện cho vận động viên năng khiếu Quần vợt Quận 1 Thành phố Hồ Chí Minh*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao, số 3, tr 68-75.
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, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
6. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.