



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỨA TUỔI 12-14 TUỔI TẠI TRƯỜNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH BÌNH DƯƠNG (CŨ)

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED FOR MALE TABLE TENNIS ATHLETES AGED 12–14 AT BINH DUONG SPORTS TALENT SCHOOL (FORMER BINH DUONG PROVINCE)

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12–14 tại Trường Năng khiếu Thể dục Thể thao tỉnh Bình Dương. Thông qua phân tích tài liệu, quan sát, phỏng vấn nghiên cứu đã tổng hợp 31 bài tập (13 không bóng, 10 có bóng, 8 trò chơi – thi đấu). Kết quả phỏng vấn xác định 25 bài tập đạt yêu cầu (9 không bóng, 10 có bóng, 6 trò chơi – thi đấu) với tỷ lệ tán thành trên 70%. Các bài tập được lựa chọn đảm bảo tính khoa học, khả thi và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện sức nhanh, đồng thời tạo cơ sở thực tiễn cho công tác đào tạo vận động viên bóng bàn năng khiếu tại địa phương.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, sức nhanh, nam vận động viên, môn Bóng bàn.

ABSTRACT: This study aimed to select a system of exercises to develop speed for male table tennis athletes aged 12–14 at Binh Duong Sports Talent school. Through document analysis, observation, and interviews, the study compiled 31 exercises (13 without ball, 10 with ball, and 8 games/competition). The interview results identified 25 exercises that met the requirements (9 without ball, 10 with ball, and 6 games/competition) with an approval rate of over 70%. The selected exercises ensure scientific basis, feasibility, and suitability for the age characteristics, thereby contributing to improving speed training effectiveness and providing practical foundations for the training of young table tennis athletes at the local level.

KEYWORDS: Selection, exercises, speed, male athletes, table tennis.

NGUYỄN THANH TÙNG

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

NGUYỄN THỊ THU PHƯƠNG

ĐỖ PHƯƠNG CHƠN

**NGUYỄN HOÀI PHƯƠNG
PHƯƠNG**

*Trung tâm Thể dục Thể thao, Đại học
Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh*

NGUYEN THANH TUNG

University of Sport Ho Chi Minh city

NGUYEN THI THU PHUONG

**NGUYEN HOAI PHUONG
PHUONG**

DO PHUONG CHON

*Sport center, Vietnam National
University, Ho Chi Minh City*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình huấn luyện thể thao, thể lực là nền tảng quan trọng để nâng cao thành tích thi đấu của vận động viên. Đối với môn bóng bàn, ngoài các yếu tố kỹ – chiến thuật và tâm lý, thì sức nhanh đóng vai trò then chốt, quyết định khả năng di chuyển, phản xạ và xử lý tình huống trong thi đấu. Nghiên cứu của nhiều tác giả cho thấy, sức nhanh là một trong những tố chất thể lực cơ bản cần được chú trọng phát

triển ở lứa tuổi thiếu niên, giai đoạn 12–14 tuổi, nhằm tạo cơ sở vững chắc cho sự tiến bộ ở các giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

Tại Trường Năng khiếu Thể dục Thể thao tỉnh Bình Dương (cũ), bóng bàn là môn thể thao được quan tâm, thu hút nhiều học sinh năng khiếu tham gia tập luyện. Tuy nhiên, qua thực tiễn huấn luyện cho thấy việc lựa chọn và áp dụng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên ở lứa tuổi

12-14 vẫn chưa thật sự được nghiên cứu, tổng hợp và chuẩn hóa một cách khoa học. Điều này dẫn đến hiệu quả rèn luyện chưa cao, ảnh hưởng đến khả năng phát triển tố chất và thành tích thi đấu.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trên, việc nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp, có cơ sở khoa học và mang tính khả thi nhằm phát triển sức nhanh cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-14 tại Trường Năng khiếu Thể dục Thể thao tỉnh Bình Dương (cũ) là rất cần thiết. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện, đồng thời bổ sung cơ sở lý luận và thực tiễn cho công tác đào tạo vận động viên bóng bàn năng khiếu tại địa phương.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê

Khách thể nghiên cứu: 31 người là các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng bàn.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ)

Để lựa chọn được các bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ), nghiên cứu tiến hành

xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển tố chất sức nhanh rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ - chiến thuật môn Bóng bàn.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam vận động viên Bóng bàn tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ).

- Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn của vận động viên Bóng bàn tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ).

- Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nâng cao được trình độ sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ).

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho vận động viên.

- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện tố chất

sức nhanh trong huấn luyện Bóng bàn hiện đại.

Trên cơ sở các nguyên tắc lựa chọn, đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển tố chất sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ)

3.2.2. Kết quả lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ)

Để lựa chọn được các bài tập đa dạng và phù hợp phát triển tố chất sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ), nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, quan sát các giờ tập luyện thể lực của đội tuyển Bóng bàn tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương (cũ) và các tỉnh thành lân cận có phong trào Bóng bàn phát triển mạnh, phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên làm công tác huấn luyện môn Bóng bàn... về các bài tập sử dụng huấn luyện tố chất sức nhanh cho đối tượng nghiên cứu. Trên cơ sở đó, nghiên cứu đã tổng hợp được 31 bài tập thuộc các nhóm bài tập không bóng, bài tập có bóng, bài tập trò chơi và thi đấu như sau:

* Nhóm các bài tập không bóng (13 bài tập)

1. Chạy 10m, 20m và 30m xuất phát cao
2. Chạy 60m xuất phát cao
3. Chạy 100m
4. Nhảy dây tốc độ
5. Bật bực đổi chân



BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LÚA TUỔI 12-14 TẠI TRƯỜNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO BÌNH DƯƠNG (CỦ) (n=31)

TT	NHÓM	BÀI TẬP	TÁN THÀNH		KHÔNG TÁN THÀNH	
			n	%	n	%
1	Bài tập không bóng	Chạy 10m, 20m và 30m xuất phát cao	25	80.65	6	19.35
2		Chạy 60m xuất phát cao	19	61.29	12	38.71
3		Chạy 100m	18	58.06	13	41.94
4		Nhảy dây tốc độ	26	83.87	5	16.13
5		Bật bực đổi chân	25	80.65	6	19.35
6		Bật nhảy adam	27	87.10	4	12.90
7		Xuất phát nhanh sau đó trở về vị trí cũ cự ly 20m	24	77.42	7	22.58
8		Di chuyển theo tín hiệu	25	80.65	6	19.35
9		Phản ứng với các tín hiệu khác nhau trong khi chạy	20	64.52	11	35.48
10		Phản ứng với vật thể di động trong khi chạy	21	67.74	10	32.26
11		Thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ đơn lẻ liên tục không bóng	27	87.10	4	12.90
12		Thực hiện động tác kỹ thuật đánh bóng phối hợp liên tục (không bóng)	26	83.87	5	16.13
13		Thực hiện kỹ thuật phối hợp di chuyển và đánh bóng liên tục (không bóng)	28	90.32	3	9.68
14	Bài tập có bóng	Di chuyển nhặt bóng liên tục	28	90.32	3	9.68
15		Giật bóng thuận tay liên tục	27	87.10	4	12.90
16		Bạt bóng liên tục	26	83.87	5	16.13
17		Giật bóng xoáy lên trái tay liên tục	28	90.32	3	9.68
18		Giật bóng xoáy lên phải tay liên tục	29	93.55	2	6.45
19		Di chuyển 1 bước với 1 bước lướt ngang phải làm động tác (bạt, giật, cắt, gò...)	28	90.32	3	9.68
20		Đôi công liên tục	27	87.10	4	12.90
21		Đẩy trái né giật phải liên tục	25	80.65	6	19.35
22		Tấn công thuận tay liên tục	26	83.87	5	16.13
23		Đập bóng bóng liên tục	24	77.42	7	22.58
24	Bài tập trò chơi và thi đấu	Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ	26	83.87	5	16.13
25		Phản xạ nhanh với màu sắc	25	80.65	6	19.35
26		Thi đấu Bóng rổ	27	87.10	4	12.90
27		Mèo đuổi chuột	26	83.87	5	16.13
28		Người thừa thứ ba	26	83.87	5	16.13
29		Thi đấu khống chế thời gian	24	77.42	7	22.58
30		Thi đấu 3 điểm	17	54.84	14	45.16
31		Thi đấu 5 điểm	18	58.06	13	41.94

6. Bật nhảy adam
7. Xuất phát nhanh sau đó trở về vị trí cũ cự ly 20m
8. Di chuyển theo tín hiệu
9. Phản ứng với các tín hiệu khác nhau trong khi chạy
10. Phản ứng với vật thể di động trong khi chạy
11. Thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ đơn lẻ liên tục không bóng
12. Thực hiện động tác kỹ thuật đánh bóng phối hợp liên tục (không bóng)
13. Thực hiện kỹ thuật phối hợp di chuyển và đánh bóng liên tục (không bóng)

*** Nhóm các bài tập có bóng (10 bài tập)**

1. Di chuyển nhặt bóng liên tục
2. Giật bóng thuận tay liên tục
3. Bạt bóng liên tục
4. Giật bóng xoáy lên trái tay liên tục
5. Giật bóng xoáy lên phải tay liên tục
6. Di chuyển 1 bước với 1 bước lướt ngang phải làm động tác (bạt, giật, cắt, gò...)
7. Đôi công liên tục
8. Đẩy trái né giật phải liên tục
9. Tấn công thuận tay liên tục
10. Đập bóng bổng liên tục

*** Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu (08 bài tập)**

1. Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ
2. Phản xạ nhanh với màu sắc
3. Thi đấu Bóng rổ
4. Mèo đuổi chuột
5. Người thừa thứ ba
6. Thi đấu không chế thời gian
7. Thi đấu 3 điểm
8. Thi đấu 5 điểm

Trên cơ sở 31 bài tập đã lựa chọn qua tham khảo tài liệu,

quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi đến các giáo viên, huấn luyện viên và cán bộ chuyên môn có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng bàn.

Các bài tập được lựa chọn khi có kết quả tán thành từ 70% tổng ý kiến phỏng vấn trở lên từ đánh giá của khách thể phỏng vấn.

Tổng số phiếu phát ra 36 phiếu, thu về 31 phiếu đạt yêu cầu. Số liệu thống kê chi tiết được trình bày tại bảng 1 dưới đây.

Qua bảng 1 cho thấy có 06 bài tập không đạt yêu cầu tán thành từ 70% trở lên của khách thể phỏng vấn là Chạy 60m xuất phát cao, Chạy 100m, Phản ứng với các tín hiệu khác nhau trong khi chạy, Phản ứng với vật thể di động trong khi chạy, Thi đấu 3 điểm và Thi đấu 5 điểm.

Kết quả phân tích cho thấy có 25 bài tập đạt yêu cầu (có tỷ lệ tán thành >70%) để đưa vào tập luyện phát triển sức nhanh cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12- 14 tại Trường Năng khiếu Thể dục thể thao Bình Dương cũ bao gồm:

*** Nhóm bài tập không bóng (09 bài tập)**

1. Chạy 10m, 20m và 30m xuất phát cao
2. Nhảy dây tốc độ
3. Bật bực đổi chân
4. Bật nhảy adam
5. Xuất phát nhanh sau đó trở về vị trí cũ cự ly 20m
6. Di chuyển theo tín hiệu
7. Thực hiện các kỹ thuật tấn công và phòng thủ đơn lẻ liên

tục không bóng

8. Thực hiện động tác kỹ thuật đánh bóng phối hợp liên tục (không bóng)

9. Thực hiện kỹ thuật phối hợp di chuyển và đánh bóng liên tục (không bóng)

*** Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập)**

10. Di chuyển nhặt bóng liên tục

11. Giật bóng thuận tay liên tục

12. Bạt bóng liên tục

13. Giật bóng xoáy lên trái tay liên tục

14. Giật bóng xoáy lên phải tay liên tục

15. Di chuyển 1 bước với 1 bước lướt ngang phải làm động tác (bạt, giật, cắt, gò...)

16. Đôi công liên tục

17. Đẩy trái né giật phải liên tục

18. Tấn công thuận tay liên tục

19. Đập bóng bổng liên tục

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập)**

20. Phản xạ nhanh với bóng treo nhỏ

21. Phản xạ nhanh với màu sắc

22. Thi đấu Bóng rổ

23. Mèo đuổi chuột

24. Người thừa thứ ba

25. Thi đấu không chế thời gian

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xác định được hệ thống nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh phù hợp cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-14 tại Trường Năng khiếu Thể dục Thể thao tỉnh Bình Dương (cũ). Trên cơ sở đó, từ 31 bài tập thu thập ban đầu,



kết quả phỏng vấn chuyên gia và huấn luyện viên đã lựa chọn được 25 bài tập đạt yêu cầu (tỷ lệ tán thành >70%), bao gồm 09 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 06 bài tập trò chơi – thi đấu.

Hệ thống bài tập được lựa chọn đảm bảo tính khoa học,

tính khả thi và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, góp phần nâng cao hiệu quả rèn luyện sức nhanh, đồng thời tạo cơ sở thực tiễn cho công tác huấn luyện bóng bàn năng khiếu tại địa phương. Kết quả nghiên cứu có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo cho huấn luyện

viên trong việc xây dựng giáo án, đồng thời là tiền đề cho các nghiên cứu ứng dụng và thực nghiệm trong giai đoạn tiếp theo. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 05/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 20/07/2025,
ngày chấp nhận đăng: 10/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thành Sơn, (2006), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng bàn*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. 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.
3. Nguyễn Ngọc Tuấn, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2015), *Giáo trình Bóng bàn*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), *Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-14*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
5. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.