



ISSN: 1859-3100

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP. HỒ CHÍ MINH
TẠP CHÍ KHOA HỌC

KHOA HỌC GIÁO DỤC
Tập 16, Số 1 (2019): 107-116

Email: tapchikhoahoc@hcmue.edu.vn; Website: http://tckh.hcmue.edu.vn

HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION
JOURNAL OF SCIENCE

EDUCATION SCIENCE
Vol. 16, No. 1 (2019): 107-116

NGHIÊN CỨU, ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ – CHIẾN THUẬT ĐÔI CÔNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thị Hiền¹, Trương Thị Tuyết Châu²

¹ Khoa Giáo dục Thể chất – Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

Tác giả liên hệ: Email: hiennt@hcmue.edu.vn

Ngày nhận bài: 08-9-2017; ngày nhận bài sửa: 29-5-2018; ngày duyệt đăng: 17-01-2019

TÓM TẮT

Bài viết đề cập vấn đề lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao trình độ phát triển kỹ – chiến thuật đôi công môn bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục Thể chất tại Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua việc sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp thực nghiệm sư phạm; tác giả đã xác định được bảy test đánh giá và tiến hành lựa chọn, ứng dụng các bài tập vào quá trình giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên. Hệ thống các bài tập này đã được kiểm nghiệm và chứng tỏ tính hiệu quả đối với việc nâng cao trình độ kỹ – chiến thuật của sinh viên chuyên sâu bóng bàn của Trường.

Từ khóa: giáo dục thể chất, thể dục thể thao, huấn luyện, kỹ chiến thuật, bóng bàn.

1. Đặt vấn đề

Bóng bàn là một trong những môn được đào tạo chuyên sâu đầu tiên của Khoa Giáo dục Thể chất (GDTC) Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP TPHCM) nhằm đáp ứng nhu cầu phổ cập và phát triển môn bóng bàn trong các trường phổ thông trên địa bàn Thành phố cũng như cả nước. Để có thể đảm bảo chất lượng đào tạo, đáp ứng nhu cầu thực tiễn giảng dạy và huấn luyện bóng bàn ở các trường phổ thông, nhiều việc cần phải được giải quyết, trong đó một vấn đề khá bức xúc là nâng cao trình độ kỹ chiến thuật cho các sinh viên (SV) chuyên sâu.

Thực tế giảng dạy và huấn luyện chuyên sâu bóng bàn tại Trường ĐHSP TPHCM trong thời gian qua cho thấy trình độ kỹ – chiến thuật đôi công của các SV chuyên sâu bóng bàn còn rất hạn chế. Bên cạnh việc tìm cách nâng cao chất lượng đầu vào của SV chuyên sâu bóng bàn thì việc cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy kỹ – chiến thuật bóng bàn nói chung, nhất là kỹ – chiến thuật đôi công của SV là vấn đề rất đáng được quan tâm. Là giáo viên bóng bàn trực tiếp tham gia giảng dạy cho các SV, ngay từ đầu chúng tôi rất trăn trở và có nhiều suy nghĩ về vấn đề này. Xuất phát từ lí do trên, chúng tôi mạnh dạn chọn đề tài: “Nghiên cứu, ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh”.

Mục đích nghiên cứu: Nghiên cứu đề tài này nhằm mục đích chủ yếu là để xác định một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo cho SV chuyên sâu bóng bàn Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM.

Để đạt được mục đích nêu trên đề tài cần giải quyết các mục tiêu sau:

- Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM;
- Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM;
- Đánh giá hiệu quả một số bài tập đã lựa chọn.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng một số phương pháp thường quy sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu của đề tài là chín SV nữ và năm SV nam chuyên sâu bóng bàn Khoa GDTC Trường ĐHSP TPHCM.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM

Để lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM chúng tôi tiến hành thu thập, tổng hợp các test đã được sử dụng để đánh giá hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho đối tượng chúng tôi nghiên cứu. Thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên môn bóng bàn để lựa chọn các test phù hợp. Các test được tiến hành phỏng vấn lựa chọn trên ba mức độ: sử dụng thường xuyên (TX), ít thường xuyên (ITX) và không sử dụng (KSD). (test mà chúng tôi lựa chọn dựa vào kết quả phỏng vấn là các test đạt mức sử dụng thường xuyên từ 75% trở lên).

Sau khi phỏng vấn kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 10 test và tiến hành đánh giá độ tin cậy, tính thông báo của các test, kết quả được thể hiện qua Bảng 1 và 2 như sau:

Bảng 1. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy các test đánh giá trình độ kỹ - chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM

STT	TÊN TEST	NAM		NỮ	
		r	p	r	p
1	Đẩy trái né vọt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,83	<0,05	0,80	<0,01
2	Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả)	0,87	<0,05	0,86	<0,01
3	Đôi công tự do trong 1 phút (quả)	0,87	<0,05	0,90	<0,01
4	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả)	0,80	<0,05	0,63	<0,05
5	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,12	>0,05	0,80	<0,01

6	Di chuyển giạt bóng từ 2 điểm về 1 điểm liên tục trong 1 phút (quả)	0,85	<0,05	0,39	<0,05
7	Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người giạt bóng theo đường thẳng trong 1 phút (quả)	0,44	>0,05	0,68	<0,05
8	Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vụt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,87	<0,05	0,84	<0,01
9	Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công)	- 0,62	>0,05	0,52	<0,05
10	Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả)	0,80	<0,05	0,81	<0,01

(Nguồn: Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà, 1994; Trương Hệ Khâm và Tô Khâm, 2001; Nguyễn Danh Thái và Vũ Thành Sơn, 1999; Trịnh Chí Trung, 2004).

Từ Bảng 1 cho ta thấy, hầu hết các test kiểm tra kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn là đủ độ tin cậy ($r > 0,8$). Tuy nhiên ở nam có các test: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả) có $r = 0,12$; Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người giạt bóng theo đường thẳng trong 1 phút (quả) có $r = 0,44$; Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công) có $r = -0,62$ và ở nữ có các test: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả) có $r = 0,63$; Di chuyển giạt bóng từ 2 điểm về 1 điểm liên tục trong 1 phút (quả) có $r = 0,39$; Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công) có $r = 0,52$, đều không ổn định qua hai lần kiểm tra nên chúng tôi loại bỏ.

Kết quả ở bước này chúng tôi đã lựa chọn được 7/10 test ở nam và 6/10 test ở nữ và tất cả những test này đều được chúng tôi kiểm nghiệm tính thông báo, kết quả thu được ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Kết quả kiểm nghiệm tính thông báo các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM

STT	TÊN TEST	NAM		NỮ	
		r	p	r	p
1	Đẩy trái né vụt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,53	<0,05	0,78	<0,01
2	Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả)	0,63	<0,05	0,73	<0,05
3	Đôi công tự do trong 1 phút (quả)	0,65	<0,05	0,80	<0,01
4	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả)	0,78	<0,05	0,19	<0,05
5	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,28	<0,05	0,74	<0,05
6	Di chuyển giạt bóng từ 2 điểm về 1 điểm liên tục trong 1 phút (quả)	0,38	<0,05	0,22	<0,05

7	Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người giạt bóng theo đường thẳng trong 1 phút (quả)	0,28	<0,05	0,37	<0,05
8	Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vụt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả)	0,73	<0,05	0,86	<0,01
9	Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công)	0,05	<0,05	0,33	<0,05
10	Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả)	0,88	<0,01	0,78	<0,01

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích của các test với kết quả thi đấu vòng tròn một lượt để xếp hạng. Ở bước này chúng tôi đã loại bỏ một số test có hệ số tương quan yếu với thành tích thi đấu ($r < 0,4$) đó là các test: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả); Di chuyển giạt bóng từ 2 điểm về 1 điểm liên tục trong 1 phút (quả); Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người giạt bóng theo đường thẳng trong 1 phút (quả); Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công) ở nữ và các test: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả); Di chuyển giạt bóng từ 2 điểm về 1 điểm liên tục trong 1 phút (quả); Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người giạt bóng theo đường thẳng trong 1 phút (quả); Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay trong 10 lần (tính số lần đột kích thành công) ở nam.

Qua kiểm nghiệm độ tin cậy và nghiên cứu mối tương quan giữa thành tích thi đấu với thành tích các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM, chúng tôi xem xét, lựa chọn các test trên theo nguyên tắc:

Test có độ tin cậy $r > 0,8$ và tính thông báo $r > 0,4$ với $P < 0,05$ ở cả hai lần kiểm nghiệm và kết quả thu được các test sau:

- Đẩy trái né vụt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả);
- Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả);
- Đôi công tự do trong 1 phút (quả);
- Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả – dành cho Nam);
- Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả – dành cho Nữ);
- Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vụt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả).
- Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả).

2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSPTPHCM

Để lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSPTPHCM chúng tôi tiến hành phân tích tài liệu và qua quan sát thực tiễn tại các câu lạc bộ bóng bàn, Trường ĐHSPTPHCM... và kinh nghiệm bản thân, thống kê các bài tập được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện kỹ chiến thuật đôi công cho SV. Phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên môn bóng bàn để lựa chọn các bài tập phù hợp trong giảng dạy kỹ chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSPTPHCM. Các bài tập được tiến hành phỏng vấn lựa chọn trên ba mức độ: sử dụng thường xuyên, ít thường xuyên và không sử dụng.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập nhằm phát triển kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSPTPHCM

STT	TÊN BÀI TẬP	Mức độ sử dụng					
		TX	TL%	ITX	TL%	KSD	TL%
<i>Nhóm các bài tập mô phỏng hỗ trợ</i>							
1	Mô phỏng vạt 2 bên thuận tay và trái tay với tạ 1,5kg trong 2 phút (lần)	15	65,2	4	17,3	4	17,3
2	Di chuyển phối hợp vạt 2 bên thuận tay và trái tay cự li 1,5m x 2 phút (lần)	14	60,8	5	21,7	4	17,3
3	Mô phỏng vạt thuận tay với tạ 1,5kg trong 2 phút (lần)	18	78,2	3	13,0	2	8,6
4	Mô phỏng vạt trái tay với tạ 1,5kg trong 2 phút (lần)	18	78,2	11	47,8	6	26,0
5	Mô phỏng vạt phối hợp thuận tay và trái tay với tạ 1,5kg trong 2 phút (lần)	18	78,2	15	65,2	0	0
<i>Nhóm các bài tập kỹ – chiến thuật</i>							
6	Đôi công thuận tay, trái tay nhanh đường thẳng – đường chéo (cự ly trung bình)	11	47,8	7	30,4	5	21,7
7	Liên tục kết hợp vạt nhanh thuận tay gần bàn với giạt (bạt) xa bàn	14	60,8	7	30,4	2	8,6
8	Liên tục xoay người đẩy trái – vạt nhanh thuận tay	18	78,2	5	21,7	0	0
9	Liên tục đẩy trái – xoay người giạt (bạt) thuận tay – di chuyển về góc phải đánh bóng thuận tay	18	78,2	5	21,7	0	0
10	Vạt nhanh thuận tay-trái tay đường thẳng – đường chéo (gần bàn)	17	73,9	6	26,0	0	0
11	Đôi công trái tay – bắt ngờ đánh sang phải – tấn công toàn bàn	13	56,5	9	39,1	1	4,3
12	Đôi công thuận tay – bắt ngờ đánh sang trái – tấn công toàn bàn	13	56,5	8	34,7	2	8,6
13	Chặn đẩy nhanh gần bàn, không chế điểm rơi – tấn công	13	56,5	9	39,1	1	4,3
14	Đôi công tự do	18	78,2	5	21,7	0	0
15	Giạt 2 góc kết hợp bạt bóng	12	53,1	7	30,4	4	17,3
16	Thi đấu chỉ sử dụng đôi công	9	39,1	10	43,4	4	17,3
17	Phối hợp di chuyển vạt bóng thuận tay từ 2 điểm về 1 điểm ½ bàn bên trái	20	86,9	3	13,0	0	0
18	Phối hợp di chuyển đôi công thuận tay đánh bóng từ 2	18	78,2	4	17,3	1	4,3

	<i>điểm về 2 điểm</i>						
19	Vụt bóng kết hợp giạt đôi đường	17	73,9	5	21,7	1	4,3
20	Đôi công thuận tay từ 2 điểm về 1 điểm toàn bàn	12	53,1	7	30,4	4	17,3
21	Đôi công thuận tay từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn	18	78,2	5	21,7	0	0
22	Đẩy trái kết hợp đột kích trái tay 10 quả (tính quả đột kích thành công)	21	91,3	1	4,3	1	4,3
23	Đẩy trái né vụt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái	17	73,9	6	26,0	0	0
24	Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 1 điểm	20	86,9	3	13,0	0	0
25	Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn	22	95,6	1	4,3	0	0
26	Đôi công vụt – bật từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo thuận 10 quả (tính số quả bật thành công)	20	86,9	3	13,0	0	0
27	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn	21	91,3	2	8,6	0	0
28	Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm (theo đường chéo)	22	95,6	1	4,3	0	0
29	Đôi công thuận tay từ 1 điểm về 1 điểm (chéo thuận)	22	95,6	1	4,3	0	0
30	Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 2 điểm về 1 điểm liên tục	18	78,2	4	17,3	1	4,3
31	Đôi công trái tay đường thẳng 2 lần, né người lép, giạt bóng thuận tay theo đường thẳng liên tục	22	95,6	1	4,3	0	0
32	Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vụt bóng thuận tay theo đường chéo trái liên tục	18	78,2	4	17,3	1	4,3
33	Giạt bóng thuận tay vào ô 60 x 60cm	18	78,2	5	21,7	0	0
34	Di chuyển giạt bóng kết hợp dứt điểm 10 quả (tính quả giạt dứt điểm)	18	78,2	2	8,6	3	13,0
35	Gò gài – đột kích bằng thuận tay hoặc trái tay	18	78,2	3	13,0	2	8,6
36	Đôi công phối hợp thuận tay hoặc trái tay về 2 góc (đánh hai đường chéo)	21	91,3	2	8,6	0	0
37	Líp bóng thuận tay vào ô 45 x 45cm	18	78,2	4	17,3	1	4,3
38	Líp bóng trái tay vào ô 45 x 45cm	18	78,2	4	17,3	1	4,3
39	Gò bóng phối hợp thuận tay và trái tay theo đường chéo về nửa cuối bàn	14	60,8	6	26,0	3	13,0
40	Giao bóng đường thẳng, di chuyển giạt bóng về 2 góc (10 quả)	15	65,2	6	26,0	2	8,6
41	Giao bóng công tùy ý đánh quả thứ 3 về 2 góc (10 quả)	14	60,8	5	21,7	4	17,3
	Nhóm các bài tập thể lực						
42	Chạy XFC 30m (gy)	19	82,6	4	17,3	0	0
43	Nhảy 7 bước 1 chân (m)	3	13,0	15	65,2	5	21,7
44	Ném bóng nhồi 1kg theo động tác vụt bóng thuận tay	3	13,0	12	52,1	8	34,7
45	Nhảy dây (lần)	23	100	0	0	0	0
46	Di chuyển 4m x 42 quả bóng x 3 tổ (gy)	19	82,6	3	13	1	4,3
47	Nằm ngửa gập bụng 2 tay sau gáy 1 phút (lần)	16	69,5	6	26,0	0	0
48	Chạy 400m; 800m (nữ), 1500m (nam)	6	26,0	15	65,2	0	8,6
49	Nằm xấp chống đẩy 1 phút (lần)	15	65,2	6	26,0	2	8,6

Nguồn: (Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà, 1994; Trương Hệ Khâm và Tô Khâm, 2001; Nguyễn Danh Thái và Vũ Thành Sơn, 1999; Trịnh Chí Trung, 2004).

Dựa vào kết quả phỏng vấn với các bài tập đạt mức sử dụng thường xuyên từ 75% trở lên chúng tôi đã lựa chọn được 28 bài tập (*chữ in nghiêng*) đó là:

- Nhóm các bài tập mô phỏng hỗ trợ: 3, 4, 5;
- Nhóm các bài tập kỹ – chiến thuật: 8, 9, 14, 17, 18, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38;
- Nhóm các bài tập thể lực: 42, 45, 46.

Các bài tập đã lựa chọn trên được sử dụng vào quá trình thực nghiệm trong 12 tháng, mỗi tuần ba buổi (tổng số: 120 buổi).

2.3. *Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM*

Để đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá mức độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM sau một năm tập luyện, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra SV thông qua các test kiểm tra, kết quả được trình bày ở Bảng 4 và Bảng 5.

Bảng 4. *Nhiệm tăng trưởng (W%) các test đánh giá trình độ của SV nam chuyên sâu bóng bàn sau một năm tập luyện*

Thời gian	Tham số	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6
Ban đầu	\bar{X}	54,0	52,6	44,4	51,2	55,0	51,0
	δ	2,55	2,30	1,52	2,17	1,58	2,24
	C_v	4,72	4,38	3,42	4,23	2,87	4,38
	ϵ	0,058	0,054	0,042	0,052	0,035	0,054
Sau 1 năm tập luyện	\bar{X}	59,8	58,0	52,6	58,0	60,0	62,2
	δ	2,39	1,58	1,67	1,58	1,58	2,39
	C_v	3,99	2,73	3,18	2,73	2,64	3,84
	ϵ	0,049	0,033	0,039	0,034	0,033	0,048
	W%	10,19	9,76	16,91	12,45	8,70	19,79
	t	7,89	10,59	8,46	8,37	4,39	19,21
	p	0,01	0,001	0,01	0,01	0,05	0,001

Ghi chú: $n = 5$, $t_{0,05} = 2,776$, $t_{0,01} = 4,607$, $t_{0,001} = 8,610$

Qua Bảng 4 ta thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình của các test đều có sự tăng trưởng.

Trong đó có 2/6 test có sự tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p < 0,001$ là:

- Test 2: Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 10,19$;
- Test 6: Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 19,21$.

Có 3/6 test có giá trị trung bình tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p < 0,01$ là:

- Test 1: Đẩy trái né vệt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 7,89$;

- Test 3: Đôi công tự do trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 8,46$;

- Test 4: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 8,37$.

Có 01 test có giá trị trung bình tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ là:

- Test 5: Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vệt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 4,39$.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng (W%) các test đánh giá trình độ của SV nữ chuyên sâu bóng bàn sau một năm tập luyện

Thời gian	Tham số	TEST 1	TEST 2	TEST 3	TEST 4	TEST 5	TEST 6
Ban đầu	\bar{X}	47,0	49,4	47,3	58,9	50,1	53,8
	δ	3,44	3,78	2,69	3,01	2,89	2,64
	C_V	7,29	7,64	5,69	5,13	5,77	4,90
	ϵ	0,056	0,059	0,043	0,039	0,044	0,037
Sau 1 năm tập luyện	\bar{X}	57,8	58,8	57,1	61,6	59,0	59,0
	δ	2,86	3,46	2,47	3,21	1,12	2,18
	C_V	4,95	5,88	4,33	5,21	1,90	3,69
	ϵ	0,038	0,045	0,033	0,040	0,015	0,028
	W%	20,34	17,25	18,72	4,43	16,29	9,26
	t	11,47	6,84	9,30	3,49	10,79	7,05
	p	0,001	0,001	0,001	0,01	0,001	0,001

Ghi chú: $n = 9$, $t_{0,05} = 2,306$, $t_{0,01} = 3,355$, $t_{0,001} = 5,041$

Qua Bảng 5 cho thấy, sau một năm tập luyện giá trị trung bình của các test đều có sự tăng trưởng.

Trong đó có 5/6 test có sự tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p < 0,001$ là:

- Test 1: Đẩy trái né vệt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả), có $t_{\text{tính}} = 11,4$;

- Test 2: Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 6,84$;

- Test 3: Đôi công tự do trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 9,30$;

- Test 5: Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vệt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 10,79$;

- Test 6: Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 7,05$.

Có 01 test có giá trị trung bình tăng trưởng rõ rệt ở ngưỡng xác suất $p < 0,01$ là:

- Test 4: Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả) có $t_{\text{tính}} = 3,94$.

Như vậy, sau một năm áp dụng các bài tập được lựa chọn, trình độ kỹ – chiến thuật đôi công của các SV chuyên sâu bóng bàn trường ĐHSP TPHCM có những tăng trưởng đáng kể, đại bộ phận nhịp tăng trưởng là trên 10%. Điều đó chứng tỏ, bước đầu các bài tập được lựa chọn đã có tác dụng tích cực đến trình độ kỹ – chiến thuật của các SV.

3. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu trên chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

- Phát triển kỹ – chiến thuật đôi công là một nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu được trong quá trình giảng dạy và huấn luyện bóng bàn góp phần nâng cao trình độ kỹ chiến thuật cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM.

- Qua nghiên cứu đã xác định được các test đánh giá trình độ kỹ – chiến thuật đôi công cho SV chuyên sâu bóng bàn là:

- ✓ Đẩy trái né vọt phải từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả);
- ✓ Đôi công phối hợp 2 trái 1 phải từ 1 điểm về 2 điểm toàn bàn trong 1 phút (quả);
- ✓ Đôi công tự do trong 1 phút (quả);
- ✓ Đôi công trái tay từ 1 điểm về 2 điểm trong 1 phút (quả – dành cho Nam);
- ✓ Đôi công trái tay từ 1 điểm về 1 điểm theo đường chéo trái trong 1 phút (quả – dành cho Nữ);
- ✓ Đẩy bóng trái tay theo đường chéo trái 2 lần, né người vọt bóng thuận tay theo đường chéo trái trong 1 phút (quả).
- ✓ Đôi công phối hợp thuận tay và trái tay về 2 góc trong 1 phút (quả).

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được hệ thống 18 bài tập để phát triển kỹ – chiến thuật đôi công. Hệ thống các bài tập này đã được kiểm nghiệm và chứng tỏ tính hiệu quả đối với việc nâng cao trình độ kỹ – chiến thuật của SV chuyên sâu bóng bàn Trường ĐHSP TPHCM.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trịnh Trung Hiếu và Nguyễn Sĩ Hà. (1994). *Huấn luyện thể thao*, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Trương Hệ Khâm và Tô Khâm. (2001). *Huấn luyện kỹ chiến thuật bóng bàn hiện đại*, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Danh Thái và Vũ Thành Sơn. (1999). *Bóng bàn*, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Trịnh Chí Trung. (2004). *Hướng dẫn tập bóng bàn*, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.

**RESEARCH AND APPLICATIONS OF EXERCISES TO IMPROVE
SKILLS AND TACTICS IN DOUBLES TABLE TENNIS
FOR STUDENTS MAJORING IN PHYSICAL EDUCATION
AT HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION**

Nguyen Thi Hien¹, Truong Thi Tuyet Chau²

¹ Ho Chi Minh City University of Education

² Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Corresponding author: Email: hiennth@hcmue.edu.vn

Received: 08/9/2017; Revised: 29/5/2018; Accepted: 17/01/2019

ABSTRACT

The article examines selective exercises to improve skills and tactics in doubles table tennis for students majoring in PE at Ho Chi Minh City University of Education. Through analysis, the author has designated seven assessment tests and used them in training for students. This collection has been tested and proven effective in improving skill levels and tactics for students majoring in doubles table tennis at Ho chi Minh City University of Education.

Keywords: physical education, sports, training, engineering tactics, table tennis.