

ĐÁNH GIÁ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG TRÁI TAY CHO CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÁI BÌNH

TÓM TẮT

Nguyễn Minh Tuấn^{1*}

Mục tiêu: Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình.

Đối tượng và phương pháp nghiên cứu: Sử dụng phương pháp nghiên cứu can thiệp có so sánh trước sau trên sinh viên tham gia câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình.

Kết quả: các kỹ thuật đang được sử dụng trong các buổi tập của CLB: 85,7% giao bóng trái phải, đôi công phải trái chiếm 73,2%, kỹ thuật gò bóng trái phải chiếm 48,2%, kỹ thuật giật bóng trái phải chỉ chiếm có 16,1 %. Nhu cầu tập luyện các bài tập bổ trợ kỹ thuật tấn công hiệu quả trong thi đấu của CLB: giật bóng phải tay chiếm 91,1%, giao bóng tấn công phải tay chiếm 87,5%, bật bóng phải tay 82,1%, giật bóng trái tay chiếm 80,4%, giao bóng tấn công trái tay chiếm 67,9% và bật bóng trái tay chiếm 62,5%. Sau thực nghiệm kết quả phân loại sinh viên theo các mức điểm đã cải thiện rất nhiều so với trước thực nghiệm.

Từ khóa: bóng bàn, giật bóng trái tay

ABSTRACT

APPLICATION ASSESSMENT OF ADVANCED TARGET EXERCISES EFFECTIVE TECHNICAL EFFICIENCY OF THE CLUB BACKGROUND PING-PONG UNIVERSITY OF THAI BINH MEDICINE AND PHARMACY

Objective: To evaluate the application of exercises to improve the efficiency of the backhand loop technique for the table tennis club of Thai Binh University of Medicine and Pharmacy.

Methods: Using the intervention research method with comparison before and after on students participating in the table tennis club of Thai Binh University of Medicine and Pharmacy

1. Trường Đại học Y Dược Thái Bình

* Chịu trách nhiệm chính: Trần Minh Tuấn

Email: tuannm@tbump.edu.vn

Ngày nhận bài: 09/6/2022

Ngày phản biện: 28/6/2022

Ngày duyệt bài: 01/7/2022

Results: the techniques used in the club's training sessions: 85,7% left-right serve, 73,2% right-left double, 48,2% left-right dribble technique, technical looping left and right only accounted for 16,1%. The need to practice exercises to supplement effective attack techniques in the club's competition: right-handed looping 91,1%, right-hand attacking serve 87,5%, right-hand slapping 82,1 %, backhand loop accounted for 80,4%, backhand attacking serve 67,9% and backhand smack accounted for 62,5%. After the experiment, the results of classifying students according to the score levels improved a lot compared to before the experiment.

Keywords: table tennis, backhand loop

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là môn thể thao hấp dẫn, sôi nổi mang tính đối kháng cao. Đồng thời nó rất phù hợp với thể chất, khả năng tiếp thu kỹ thuật, ý thức chiến thuật, tâm lý của người Châu Á nói chung và người Việt Nam nói riêng. Mặt khác, luyện tập môn bóng bàn còn có tác dụng rèn luyện một số phẩm chất cho người tập như tính quyết đoán, chí thông minh, xử lý nhanh các tình huống thay đổi đột ngột trong chuyên môn cũng như trong cuộc sống.

Trong những năm qua, giật bóng được coi là một kỹ thuật tấn công hiệu quả nhất. Trong các kỹ thuật giật bóng thì giật bóng trái tay là một trong các kỹ thuật tấn công chủ yếu để uy hiếp đối phương, có khả năng dứt điểm hoặc tạo cơ hội dứt điểm. Giật bóng trái tay có sức xoáy lớn, chủ yếu đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương, đặc biệt sử dụng khi tấn công giao bóng rất có hiệu quả.

Qua việc quan sát về tình hình tập luyện của sinh viên trong câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình, chúng tôi nhận thấy kỹ thuật giật bóng trái tay còn hạn chế. Xuất phát từ lý do trên với mong muốn nâng cao hiệu quả của kỹ thuật giật bóng trái tay cho các thành viên là sinh viên trong Câu lạc bộ bóng bàn nhà trường chúng tôi đi sâu nghiên cứu đề tài: "Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình"

Với 02 mục tiêu nghiên cứu sau:

1. Khảo sát thực trạng, nhu cầu của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn nhà trường Đại học Y Dược Thái Bình

2. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Sinh viên tham gia câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

2.2. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 10/2020 đến tháng 7 năm 2021

2.3. Phương pháp nghiên cứu

2.3.1. Thiết kế nghiên cứu

Sử dụng phương pháp nghiên cứu can thiệp có so sánh trước sau

2.3.2. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Cỡ mẫu

Nhóm nghiên cứu lựa chọn số lượng toàn bộ sinh viên thành viên câu lạc bộ bóng bàn là đối tượng nghiên cứu. Cỡ mẫu $n = 56$

2.2.3. Phương pháp tiến hành nghiên cứu

Bước 1: Xây dựng chương trình áp dụng các bài tập đã lựa chọn các thành viên nhóm thực nghiệm

Bước 2: Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay

Bước 3: Chương trình thực nghiệm đối với nhóm đối tượng nghiên cứu

2.2.4. Các chỉ số, biến số và tiêu chuẩn đánh giá

2.2.4.1. Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay

a. Nguyên tắc lựa chọn các test

- Phù hợp với đối tượng nghiên cứu

- Đảm bảo về tính chất bài tập và thời lượng tập luyện

- Là đại diện tốt nhất trong các test cùng loại để kiểm tra đánh giá

b. Test đánh giá thể lực

- Test 1: Nhảy dây 1 phút (lần)

Mục đích: Phát triển sức nhanh, nâng cao sự linh hoạt của cổ tay. Yêu cầu bật nhảy nhanh, cổ tay thả lỏng, nhảy số lượng nhiều nhất có thể trong 1 phút.

Thang điểm	Thành tích	
	Nam	Nữ
9 - 10 điểm	> 120 lần/phút	> 100 lần/phút
7 - 8 điểm	100 - 119 lần/phút	80 - 99 lần/phút
5 - 6 điểm	80 - 99 lần/phút	60 - 79 lần/phút
3 - 4 điểm	70 - 79 lần/phút	50 - 59 lần/phút
Dưới 3 điểm	< 70 lần/phút	< 50 lần/phút

2.2.4.2. Đánh giá kết quả áp dụng bài tập lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình.

- Sử dụng các test đánh giá đã được lựa chọn để đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật giạt bóng trái tay cho các đối tượng nghiên cứu thuộc câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình ở hai thời điểm: thời điểm trước và sau khi ứng dụng các bài tập.

- So sánh kết quả thực hiện các test đánh giá mà đề tài đã lựa chọn cho nhóm đối tượng trước và sau can thiệp.

2.3. Phương pháp xử lý số liệu

Sử dụng phần mềm Epidata để nhập số liệu và quản lý số liệu; sử dụng phần mềm SPSS 18.0 để phân tích;

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thông tin chung về đối tượng nghiên cứu

Bảng 3.1. Khảo sát chiều cao và cân nặng theo giới tính của đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	Giới tính	Chiều cao (cm)		Cân nặng (kg)	
		Mean	SD	Mean	SD
	Nam (n = 41) 73,2%	163,2	8,7	61,2	9,2
	Nữ (n = 15) 26,8%	155,5	6,2	46,7	10,8

Nam chiếm là 41 chiếm 73,2%, nữ là 15 chiếm 26,8%. Chiều cao đứng và cân nặng thể hiện tầm vóc, là một trong những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến thể lực của con người. Chiều cao trung bình của nam là 163,2cm; nữ là 155,5cm; Về cân nặng trung bình, nam là 61,2kg; nữ là 46,7kg.

3.2. Khảo sát thực trạng, nhu cầu của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

3.2.1. Cơ sở vật chất và hoạt động của câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Câu lạc bộ bóng bàn Trường Đại học Y Dược Thái Bình được thành lập năm 2013. Từ đó đến nay trải qua gần 8 năm hoạt động câu lạc bộ vẫn duy trì sinh hoạt chủ yếu vào các buổi chiều từ 17h00 đến 19h00 hàng ngày, cơ sở vật chất phục vụ cho việc luyện tập, hoạt động phong trào, song vẫn còn nhiều hạn chế. Tháng 10 năm 2020 nhà Thể chất đa năng được đưa vào sử dụng và khai thác đến thời điểm hiện tại đã được trang bị cơ sở vật chất khá đầy đủ: Có 4 bàn bóng bàn đạt chất lượng tiêu chuẩn tập luyện và thi đấu, 1 máy bắn bóng tự động 11 điểm, 1 bàn chấn bạt bóng với hàng nghìn quả bóng cùng với đó là thành viên câu lạc bộ cũng đã được nhân rộng.

3.2.2. Khảo sát về thực trạng sử dụng các bài tập bổ trợ kỹ thuật trong quá trình luyện tập của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y dược Thái Bình

Bảng 3.2: Thống kê bài tập bổ trợ kỹ thuật đang sử dụng trong các buổi tập của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

TT	Nội dung bài tập	Số lượng	Tỷ lệ
1	Đôi công phải, trái	41	73,2
2	Gò bóng trái, phải	27	48,2
3	Giao bóng trái, phải	48	85,7
4	Giật bóng trái, phải	9	16,1

Các kĩ thuật đang được sử dụng trong các buổi tập của của các thành viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình chủ yếu là tập kĩ thuật giao bóng hai bên trái phải và đôi công qua lại (giao bóng trái phải chiếm 85,7%, đôi công phải trái chiếm 73,2%), sau đó đến kĩ thuật gò bóng trái phải chiếm 48,2%, kĩ thuật giật bóng trái phải ít được sử dụng chỉ có 9 trên tổng số 56 sinh viên tập kĩ thuật đó trong các buổi tập của mình chiếm có 16,1 %.

Bảng 3.3. Nhu cầu tập luyện các bài tập bổ trợ kỹ thuật tấn công hiệu quả trong thi đấu của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

TT	Nội dung bài tập	Số lượng	Tỷ lệ
1	Giao bóng tấn công phải tay	49	87,5
2	Giao bóng tấn công trái tay	38	67,9
3	Giật bóng phải tay	51	91,1
4	Giật bóng trái tay	45	80,4
5	Bạt bóng phải tay	46	82,1
6	Bạt bóng trái tay	35	62,5

Các thành viên có nhu cầu tập trung cho các kĩ thuật tấn công rất cao trên 60% trong đó nhu cầu giật bóng phải tay cao nhất chiếm 91,1%, giao bóng tấn công phải tay chiếm 87,5%, bạt bóng phải tay 82,1%, giật bóng trái tay chiếm 80,4%, giao bóng tấn công trái tay chiếm 67,9% và bạt bóng trái tay chiếm 62,5%.

3.3. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

3.3.1. Lựa chọn một số bài tập và test đánh giá nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay cho sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Bảng 3.4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay cho sinh viên CLB bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình (n=20)

TT	Test kiểm tra	Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Nhảy dây 1 phút (lần)	18	90
2	Di chuyển ngang nhặt bóng 4,5m x 21 quả (s)	3	15
3	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang bàn	19	95
4	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang chéo bàn có điểm rơi cố định	17	85
5	Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang thẳng bàn có điểm rơi cố định	3	15

- Test Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang bàn (có điểm rơi tự do) với tỷ lệ 95%
- Test Nhảy dây 1 phút (lần) với tỷ lệ 90%
- Test Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang chéo bàn có điểm rơi cố định với tỷ lệ 85%
- Test Giặt bóng trái tay từ 1 điểm sang thẳng bàn có điểm rơi cố định với tỷ lệ 15%
- Di chuyển ngang nhặt bóng 4,5m x 21 quả (s) với tỷ lệ 15%

3.3.2. Lựa chọn thời gian và số buổi tập trong chương trình thực nghiệm

Bảng 3.5: Phỏng vấn lựa chọn số buổi tập trong 1 tuần và thời gian tập trong một buổi (n= 56)

TT	Số buổi tập			Thời gian tập		
	Số buổi/tuần	Lựa chọn tối ưu	Tỷ lệ %	Tg/buổi	Lựa chọn tối ưu	Tỷ lệ %
1	1	10	17,9	45'	4	7,1
2	2	41	73,2	60'	17	30,4
3	3	5	8,9	90'	35	62,5

Qua bảng 3.7 cho thấy các thành viên của câu lạc bộ đưa ý kiến về số buổi tập phù hợp trong 1 tuần là 2 buổi chiếm tỉ lệ cao nhất 73,2% và thời gian của buổi tập nên là 90 phút (62,5%). Chỉ có 10 ý kiến cho là tuần nên tập 1 buổi chiếm 17,9%; có 8,9% ý kiến cho là tuần tập 3 buổi. Ý kiến cho rằng thời gian một buổi tập là 60 phút chiếm 30,4%, 45 phút chỉ có 7,1%.

3.3.3. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng trái tay cho sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Bảng 3.6: Kết quả kiểm tra đánh giá trước thực nghiệm

Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	Xếp loại	Nhảy dây		Test 1: Giặt bóng trái tay sang bàn		Test 2: Giặt bóng trái tay chéo bàn	
		SL	%	SL	%	SL	%
	9 - 10 điểm	6	10,7	3	5,3	0	0
	7 - 8 điểm	11	19,6	8	14,3	4	7,2
	5 - 6 điểm	23	41,1	15	26,8	15	26,8
	3 - 4 điểm	12	21,4	21	37,5	25	44,6
	Dưới 3 điểm	4	7,2	9	16,1	12	21,4

Sự phân loại ở thang điểm 9/10 có rất ít sinh viên đạt được, ở test thể lực có 6 sinh viên chiếm 10,7%, test kĩ thuật 1 có 3 sinh viên còn test 2 kĩ thuật giặt bóng trái tay chéo bàn là không có bạn nào đạt được.

Ở Test nhảy dây kiểm tra thể lực của sinh viên thì sinh viên đạt chủ yếu ở mức 5-6 điểm chiếm 41,1 %, đạt điểm 7 - 8 cũng có 19,6 % , có 21,4% đạt 3-4 điểm và 7,2% dưới 3 điểm.

Ở 2 test kĩ thuật thì số sinh viên đạt mức 7- 8 điểm như sau: test 1 có 8/56 chiếm 14,3%, test 2 có 4/56 chiếm 7,2 %. Sinh viên đạt mức 5-6 điểm ở cả hai test trong lần kiểm tra này đều chiếm 26,8%. Sinh viên đạt mức 3 - 4 điểm ở test 1 kĩ thuật có tới 37,5% và test 2 kĩ thuật có tới 44,6%, mức dưới 3 điểm Tests 1 có 16,1% và test 2 có 21,4%.

Bảng 3.7: Kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm

	Xếp loại	Test nhảy dây		Test giặt bóng trái tay sang bàn		Test giặt bóng trái tay chéo bàn	
		SL	%	SL	%	SL	%
Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	9 - 10 điểm	17	30,4	8	14,3	5	8,8
	7 - 8 điểm	21	37,5	14	25,0	17	30,4
	5 - 6 điểm	14	25,0	27	48,2	30	53,6
	3 - 4 điểm	4	7,1	4	7,1	3	5,4
	< 3 điểm	0	0	3	5,4	1	1,8

Bảng 3.9 cho biết kết quả kiểm đánh giá khả năng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm. Ở test nhảy dây có tới 38/56 sinh đạt mức từ 7 điểm trở lên: có 17 sinh viên đạt mức điểm 9 - 10 chiếm 30,4% và 37,5% đạt 7 - 8 điểm; có 14 sinh viên đạt mức 5 - 6 điểm chiếm 25%, có 7,1 % sinh viên đánh giá ở mức 3 - 4 điểm, không còn sinh viên có điểm dưới 3 ở nội dung nhảy dây.

Ở 2 test kĩ thuật chủ yếu sinh viên đạt được ở mức 5 - 6 điểm: test 2 chiếm khoảng 53,6%, test 1 chiếm 48,2%; sinh viên đạt điểm 7 - 8 ở test 1 có 25% và test 2 có 30,4 % sinh viên đạt được; sinh viên đạt điểm 9 - 10 ở Test 1 có 8/56 chiếm 14,3% test 2 có 5/56 chiếm 8,8%. Vẫn còn tỉ lệ nhỏ có sinh viên chỉ đạt được ở mức 3 - 4 điểm và dưới 3 điểm.

Bảng 3.8. So sánh kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	Xếp loại	Tổng				p
		Trước TN		Sau TN		
		SL	%	SL	%	
	9 - 10 điểm	6	10,7	17	30,4	p < 0,05
7 - 8 điểm	11	19,6	21	37,5	p < 0,05	
5 - 6 điểm	23	41,1	14	25,0	p > 0,05	
3 - 4 điểm	12	21,4	4	7,1	p > 0,05	
< 3 điểm	4	7,2	0	0	p > 0,05	

Kết quả bảng 3.10 cho thấy kết quả kiểm tra thể lực nội dung nhảy dây của nhóm nghiên cứu thực nghiệm đã có kết quả khác biệt. Số lượng thành viên đạt điểm 9 - 10 đã tăng từ 10,7% lên 30,4%, tỉ lệ đạt 7 - 8 điểm cũng tăng gấp đôi từ 19,6% lên đến 37,5%. Tỉ lệ 5 - 6 điểm giảm mạnh từ 41,1% trước thực nghiệm còn 25% sau thực nghiệm. Tỉ lệ đạt dưới 4 điểm từ 28,6% xuống còn 7,1%, sau thực nghiệm không còn sinh viên kiểm tra thể lực dưới điểm 3.

Bảng 3.9. So sánh kết quả kiểm tra test giật bóng trái tay từ một điểm sang bàn (điểm rơi tự do) trước và sau thực nghiệm của nhóm nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	Xếp loại	Tổng				p
		Trước TN		Sau TN		
		SL	%	SL	%	
	9 - 10 điểm	3	5,3	8	14,3	p > 0,05
7 - 8 điểm	8	14,3	14	25,0	p < 0,05	
5 - 6 điểm	15	26,8	27	48,2	p < 0,05	
3 - 4 điểm	21	37,5	4	7,1	p < 0,05	
< 3 điểm	9	16,1	3	5,4	p > 0,05	

Qua quá trình luyện tập sau thời gian thực nghiệm tỉ lệ sinh viên đạt điểm 7 - 8 và 9 - 10 đã tăng lên gấp đôi cụ thể đã có 8 sinh viên đạt điểm 9 - 10 chiếm 14,3%, 14 sinh viên đạt điểm 7 - 8 chiếm 25% trong khi tỉ lệ đạt ở mức điểm này ở trước thực nghiệm tương ứng chỉ có 5,3% và 14,3%. Trước thực nghiệm sinh viên đạt ở mức 5 - 6 điểm là 26,8%, sau thực nghiệm là 48,2%. Cụ thể trước thực nghiệm ở Test giật bóng trái tay từ một điểm sang bàn với điểm rơi tự do này có tới 21/56 sinh viên chỉ đạt ở mức 3 - 4 điểm chiếm 37,5%, 16,1% đạt dưới điểm 3 nhưng sau thực nghiệm tỉ lệ này đã thay đổi rõ rệt chỉ còn có 4 đạt ở khung 3 - 4 điểm chiếm 7,1% và 3 đạt ở mức dưới 3 điểm chiếm 5,4%.

Bảng 3.10. So sánh kết quả kiểm tra test giật bóng trái tay từ một điểm sang chéo bàn (điểm rơi cố định) trước và sau thực nghiệm của nhóm nghiên cứu.

Đối tượng nghiên cứu (n = 56)	Xếp loại	Tổng				p
		Trước TN		Sau TN		
		SL	%	SL	%	
	9 - 10 điểm	0	0	5	8,8	p < 0,05
7 - 8 điểm	4	7,2	17	30,4	p < 0,05	
5 - 6 điểm	15	26,8	30	53,6	p < 0,05	
3 - 4 điểm	25	44,6	3	5,4	p < 0,05	
< 3 điểm	12	21,4	1	1,8	p < 0,05	

Qua kết quả bảng 3.12 cho thấy kết quả xếp loại kiểm tra Test giật bóng trái tay từ một điểm sang chéo bàn (điểm rơi cố định) trước và sau thực nghiệm của nhóm nghiên cứu. Kết quả thực hiện trước thực nghiệm cho thấy chỉ có 4/56 sinh viên đạt ở mức 7 - 8 điểm, không có sinh viên nào đạt mức 9 - 10 điểm, 26,8% đạt mức 5 - 6 điểm, 44,6% đạt mức 3 - 4 điểm và 21,4% dưới 3 điểm.

Sau thực nghiệm ở 8,8 % đạt điểm 9 - 10 và 30,4 đạt mức 7 - 8 điểm. Ở Test này trước thực nghiệm có 15/56 sinh viên đạt 5 - 6 điểm chiếm 26,85%, có tỉ lệ 44,6% đạt mức 3 - 4 điểm và 21,4% dưới 3 điểm. Sau thực nghiệm sinh viên đạt 5 - 6 chiếm 53,6%, chỉ còn lại 3 sinh viên khi kiểm tra vẫn chỉ đạt ở mức 3 - 4 điểm chiếm 5,4% và 1 sinh viên đạt dưới mức 3 điểm (1,8%).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Thông tin chung về đối tượng nghiên cứu

Trong số 20 giảng viên, giáo viên và các chuyên gia thể thao chuyên ngành bóng bàn được mời tham gia phỏng vấn có 9 người có trình độ đại học chiếm 45%, trình độ thạc sĩ trở lên là 11/20 chiếm 55%. Về năm kinh nghiệm dưới 5 năm có 2 người chiếm 10%, từ 5 năm đến 10 năm có 9/20 người

chiếm 45%, có 9 người chiếm 45% trong tổng số có kinh nghiệm trên 10 năm.

Khảo sát đối tượng nghiên cứu trong tổng số 56 thành viên thì nam chiếm gần $\frac{3}{4}$ tổng số, nam là 41 chiếm 73,2%, nữ là 15 chiếm 26,8%. Đối tượng nghiên cứu có chiều cao trung bình của nam là 163,2cm; nữ là 155,5cm; Về cân nặng trung bình, nam là 61,2kg; nữ là 46,7kg. Với chỉ số đó cho

thấy đối tượng nghiên cứu của đề tài có chiều cao đứng, cân nặng trung bình kể cả nam và nữ đều ở mức trung bình rất phù hợp với những người chơi bóng bàn. Về thời gian đã luyện tập bóng bàn thì phần lớn trong số đối tượng nghiên cứu có thời gian luyện tập dưới 2 năm chiếm 53,6%, từ 2 - 3 năm chiếm 26,8%, sau 3 năm có 19,6%.

4.2. Khảo sát thực trạng, nhu cầu của sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Câu lạc bộ bóng bàn Trường Đại học Y dược thành lập từ năm 2013, đến nay CLB bóng bàn đã đi vào hoạt động rất tốt, với phong trào được nâng cao, số lượng thành viên tăng dần.

Qua kết quả thống kê bài tập hỗ trợ kỹ thuật đang sử dụng trong các buổi tập của các sinh viên cho thấy chủ yếu là tập kỹ thuật giao bóng hai bên trái phải chiếm tỉ lệ 85,7% vì đây là kỹ thuật cơ bản, nền tảng chiếm thế chủ động trong thi đấu. Tiếp đến là kỹ thuật đôi công qua lại chiếm 73,2%, kỹ thuật gò bóng trái phải chiếm 48,2%, kỹ thuật giạt bóng trái phải ít được sử dụng chỉ có 9 trên tổng số 56 sinh viên tập kỹ thuật đó trong các buổi tập chiếm 16,1% vì giạt bóng trái phải là kỹ thuật khó, đòi hỏi động tác phối hợp toàn thân và cũng là kỹ thuật tấn công hiệu quả nhất để dành điểm trong thi đấu.

Dựa vào kết quả khảo sát nhu cầu tập luyện các bài tập hỗ trợ kỹ thuật tấn công hiệu quả trong thi đấu cho thấy các thành viên có nhu cầu tập trung cho các kỹ thuật tấn công rất cao trên 60% trong đó nhu cầu giạt bóng phải tay cao nhất chiếm 91,1%, giao bóng tấn công phải tay chiếm 87,5%, bật bóng phải tay 82,1%, giạt bóng trái tay chiếm 80,4%, giao bóng tấn công trái tay chiếm 67,9% và bật bóng trái tay chiếm 62,5%. Nhu cầu tập kỹ thuật giạt bóng trái phải chiếm tỉ lệ cao vì qua quá trình tự tập đa số các em thấy kỹ thuật giạt bóng của mình chưa đúng và hiệu quả.

4.3. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

4.3.1. Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay.

Từ kết quả tổng hợp phỏng vấn chuyên gia, nhóm nghiên cứu sẽ lựa chọn lựa chọn được 8 bài tập gồm 4 bài tập kỹ thuật và 4 bài tập thể lực (có số tổng số ý kiến chọn rất quan trọng và quan trọng chiếm từ 80% trở lên) để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu. Đó là các bài tập sau:

* Nhóm bài tập kỹ thuật

- Bài tập 1: Giạt bóng trái tay từ 1 điểm sang bàn
- Bài tập 2: Giạt bóng trái tay 1 điểm sang chéo bàn có điểm rơi cố định
- Bài tập 3: Giạt bóng trái tay 1 điểm sang thẳng bàn có điểm rơi cố định
- Bài tập 4: Phối hợp giạt bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm cố định (chéo và thẳng)

* Nhóm bài tập thể lực

- Bài tập 1: Chạy 100m (s)
- Bài tập 2: Nhảy dây 1 phút (lần)
- Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)
- Bài tập 4: Di chuyển ngang nhặt bóng 4,5m x 21 quả (s)

Thông qua việc tìm hiểu, thu thập, phân tích tài liệu chuyên môn, đề tài đã đề xuất được 5 test để kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho nhóm đối tượng nghiên cứu

4.3.2. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng trái tay cho sinh viên câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Kết quả cho thấy ở thang điểm 9/10 có rất ít sinh viên đạt được, ở test thể lực có 6 sinh viên chiếm 10,7%, test kỹ thuật 1 có 3 sinh viên còn test 2 kỹ thuật giạt bóng trái tay chéo bàn là không có bạn nào đạt được. Ở mức đạt 7 - 8 điểm nhảy dây có 19,6%, test 1 kỹ thuật có 8/56 chiếm 14,3%, test 2 kỹ thuật có 4/56 chiếm 7,2%. Số lượng sinh viên đạt điểm 5 - 6 ở test thể lực chiếm 41,1%, điểm ở cả hai test trong lần kiểm tra này đều chiếm 26,8%. Ở Test nhảy dây có 21,4% đạt 3 - 4 điểm và 7,2% dưới 3 điểm trong khi tỉ lệ đạt 3 - 4 ở test 1 kỹ thuật có tới 37,5% và test 2 kỹ thuật có tới 44,6%, mức dưới 3 điểm Tests 1 có 16,1% và test 2 có 21,4%. Với kết quả trước thực nghiệm cho thấy nội dung kỹ thuật giạt bóng trái tay của các thành viên trong câu lạc bộ còn rất yếu, có những bạn khi kiểm tra còn không thực hiện được kỹ thuật đúng, giạt không trúng một quả bóng nào.

Sau khi ứng dụng các bài tập ưu tiên đã được lựa chọn trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra đánh giá thể lực và trình độ kỹ thuật giạt bóng trái tay của sinh viên bằng 3 test kiểm tra đã được lựa chọn để đánh giá sau thực nghiệm. Ở test nhảy dây có tới 38/56 sinh đạt mức từ 7 điểm trở lên: có 17 sinh viên đạt mức điểm 9 - 10 chiếm 30,4% và 37,5% đạt 7 - 8 điểm; có 14 sinh viên đạt mức 5 - 6 điểm chiếm 25%, có 7,1% sinh viên đánh giá ở mức 3 - 4 điểm, không còn sinh viên có điểm dưới 3 ở nội dung nhảy dây. Ở

2 test kĩ thuật chủ yếu sinh viên đạt được ở mức 5 - 6 điểm: test 2 chiếm khoảng 53,6%, test 1 chiếm 48,2%; sinh viên đạt điểm 7 - 8 ở test 1 có 25% và test 2 có 30,4 % sinh viên đạt được; sinh viên đạt điểm 9 - 10 ở Test 1 có 8/56 chiếm 14,3% test 2 có 5/56 chiếm 8,8%. Vẫn còn tỉ lệ nhỏ có sinh viên chỉ đạt được ở mức 3 - 4 điểm và dưới 3 điểm.

Để đánh giá kết quả ứng dụng bài tập đã lựa chọn, nhóm nghiên cứu đã so sánh các số liệu thu được trước và sau thực nghiệm ở cả 3 test. Bảng 3.11. cho thấy ở Test nhảy dây kết quả sau thực nghiệm đã có sự thay đổi đáng kể so với trước thực nghiệm. Tỉ lệ sinh viên đạt điểm 9 - 10 đã tăng từ 10,7% lên 30,4%, tỉ lệ đạt 7 - 8 điểm cũng tăng gấp đôi từ 19,6% lên đến 37,5%. Gần 70% sinh viên đã có thể lực đạt ở mức từ 7 điểm trở lên, tỉ lệ đạt dưới 4 điểm từ 28,6% xuống còn 7,1%, sau thực nghiệm không còn sinh viên kiểm tra thể lực dưới điểm 3.

Kết quả kiểm tra 2 test kĩ thuật: test giật bóng trái tay từ một điểm sang bàn (điểm rơi tự do) và test giật bóng trái tay từ một điểm sang chéo bàn có điểm rơi cố định trước và sau thực nghiệm cho thấy qua quá trình luyện tập sau thời gian thực nghiệm tỉ lệ sinh viên đạt điểm 7 - 8 và 9 - 10 đã tăng lên gấp đôi cụ thể ở test kĩ thuật 1 sau thực nghiệm đã có 8 sinh viên đạt điểm 9 - 10 chiếm 14,3%, có 14 sinh viên đạt điểm 7 - 8 chiếm 25% trong khi tỉ lệ đạt ở mức điểm này ở trước thực nghiệm tương ứng chỉ có 5,3% và 14,3%. Ở test kĩ thuật 2 trước thực nghiệm chỉ có 4 sinh viên đạt được ở mức điểm từ 7 trở lên trong đó tỉ lệ 4 đạt này đều ở mức 7 - 8 điểm, không có sinh viên đạt được mức điểm cao nhất 9 - 10. Nhưng sau thực nghiệm thì tỉ lệ này đã thay đổi đã có tới 22 sinh viên đạt mức từ 7 điểm trở lên trong đó 17 em đạt mức 7 - 8 điểm chiếm 30,4% và 5 em đạt mức 9 - 10 điểm. Tỉ lệ sinh viên đạt điểm 3 - 4 và dưới 3 đã giảm hẳn đáng kể, một dấu hiệu tốt cho thấy các bài tập hỗ trợ đã một phần có tác dụng tốt trong việc nâng cao khả năng thực hành kĩ thuật giật bóng trái tay. Ở Test giật bóng trái tay từ một điểm sang chéo bàn (điểm rơi cố định) trước thực nghiệm của nhóm nghiên cứu có tới trên 60% không đạt mức bình thường ở 5 điểm, có tới 44,6% đạt mức 3 - 4 điểm và 21,4% dưới 3 điểm.

Nhưng sau thực nghiệm, chỉ còn lại 3 sinh viên khi kiểm tra vẫn chỉ đạt ở mức 3 - 4 điểm chiếm 5,4% và 1 sinh viên đạt dưới mức 3 điểm (1,8%).

V. KẾT LUẬN

5.1. Khảo sát thực trạng, nhu cầu của câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

Thái Bình

- Thực trạng các kĩ thuật đang được sử dụng trong các buổi tập của CLB: 85,7% giao bóng trái phải, đôi công phải trái chiếm 73,2%, kĩ thuật gò bóng trái phải chiếm 48,2%, kĩ thuật giật bóng trái phải chỉ chiếm có 16,1 %.

- Khảo sát nhu cầu tập luyện các bài tập hỗ trợ kĩ thuật tấn công hiệu quả trong thi đấu của CLB: giật bóng phải tay chiếm 91,1%, giao bóng tấn công phải tay chiếm 87,5%, bật bóng phải tay 82,1%, giật bóng trái tay chiếm 80,4%, giao bóng tấn công trái tay chiếm 67,9% và bật bóng trái tay chiếm 62,5%.

5.2. Đánh giá ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giật bóng trái tay cho sinh viên CLB bóng bàn trường Đại học Y Dược Thái Bình

- Sau thực nghiệm kết quả phân loại sinh viên theo các mức điểm đã cải thiện rất nhiều so với trước thực nghiệm.

+ Test nhảy dây: Tỉ lệ đạt điểm 9 - 10 đã tăng từ 10,7% lên 30,4%, tỉ lệ đạt 7 - 8 điểm tăng gấp đôi từ 19,6% lên đến 37,5%, tỉ lệ đạt dưới 4 điểm từ 28,6% giảm xuống còn 7,1%.

+ Test giật bóng trái tay từ 1 điểm sang bàn (điểm rơi tự do). Sau thực nghiệm có 14,3% đạt điểm 9 - 10; 25 % đạt điểm 7 - 8, 48,2% đạt điểm 5 - 6 chỉ còn 7,1% đạt 3 - 4 điểm và 5,4% dưới điểm 3.

+ Test giật bóng trái tay 1 điểm sang chéo bàn có điểm rơi cố định. Sau thực nghiệm đã có tỉ lệ 8,8% đạt điểm 9 - 10; có 30,4 % đạt điểm 7 - 8, đạt điểm 5 - 6 có 53,6% chỉ còn 5,4% đạt 3 - 4 điểm và 1,8% dưới điểm 3.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Alessandro M. Zagatto 2016:** "Energetics of table tennis and table tennis- specific exercise testing" International Journal of Sport Physiologyperformance
2. **Alessandro M. Zagatto 2018:** "Energetics demand and physical conditioning of table tennis players" Journal of sports sciences
3. **Wu Y và cộng sự năm 2018:** "Interactive visualization of Tabletennis data" IEEE Trans vis comput Graph
4. **Martin C và cộng sự 2015** "Influence of playing style on the physiological responses of offensive player in table tennis" J Sports MedPhys Fitness.