

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GÒ BÓNG TRÁI TAY CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG THPT CHIÊM HÓA – TUYỀN QUANG

SELECTING ADVANCED EXERCISES TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF FOREHAND TOPSPIN TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF TABLE TENNIS TEAM AT CHIEM HOA HIGH SCHOOL - TUYEN QUANG PROVINCE

TS. Nguyễn Khắc Dược

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 8 bài tập nâng cao hiệu quả gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang, bước đầu ứng dụng vào trong thực tế huấn luyện đã mang lại hiệu quả cao cho đối tượng nghiên cứu, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu thi đấu cho học sinh.

Từ khóa: Bài tập; Bóng Bàn; nam học sinh; hiệu quả; Gò bóng trái tay; đội tuyển.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the author has selected 8 exercises to improve the effectiveness of the backhand ball for male students of the table tennis team at Chiem Hoa and Tuyen Quang high schools, the initial application of these measures in practical training has yielded significant results for the research subjects, contributing to enhancing the effectiveness of training and competition for students.

Keywords: Exercise; Ping pong; male students; effectiveness; Backhand mound; team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn hiện đại yêu cầu VĐV phải có kỹ thuật công thủ toàn diện, trong đó kỹ thuật gò bóng trái tay là kỹ thuật phòng thủ quan trọng mà các VĐV phải thuần thục và sử dụng với hiệu quả cao mới có hy vọng giành thắng lợi. Kỹ thuật gò bóng trái tay tốt sẽ giúp VĐV hạn chế được khả năng tấn công của đối phương đồng thời tạo cơ hội dứt điểm, thậm chí có thể ăn điểm trực tiếp.

Qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang, chúng tôi thấy rằng, các em học sinh trong đội tuyển bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật đặc biệt là gò bóng trái tay rất yếu và nhiều hạn chế, do vậy ảnh hưởng nhiều đến thành tích thi đấu của các em. Qua tìm hiểu quá trình huấn luyện cho đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang, nhận thấy việc sử dụng các bài tập huấn luyện nâng cao hiệu quả trong kỹ thuật gò bóng còn ít, sử dụng các bài tập chưa hợp lý, các bài tập chưa đồng bộ, chưa

được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao, Việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang là việc làm hết sức quan trọng, sẽ góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các em.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn Test đánh giá hiệu quả hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang

Trên cơ sở tham khảo các tài liệu chuyên môn đề tài chọn ra được 6 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay thường dùng trong thực tế hiện nay. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu đề

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tài tiến hành phỏng vấn, bằng phiếu hỏi 20 chuyên gia để lựa chọn các test đánh giá có đủ độ tin cậy và mang tính thông báo để đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa (n=20)

TT	Kết quả phỏng vấn		Đồng ý	%	Không đồng ý	%
	Nội dung các test					
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)		19	95	1	5
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)		20	100	0	0
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)		18	90	2	10
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)		19	95	1	5
5	Gò trái né giạt phải vào ô quy định (cặp/30 quả)		11	55	9	45
6	Gò bóng trái tay từ 3 điểm sang 1 điểm vào ô quy định (lần/60 quả)		8	40	12	60

Qua kết quả bảng 1: Đề tài đã lựa chọn được 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang có tỷ lệ ý kiến đồng ý từ 90% trở lên, gồm các test:

Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả).

Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)

Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả).

Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả).

* Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá

Đề tài xác định tính thông báo của test bằng cách xác định mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu nội bộ của 12 nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang. Kết quả ở bảng 2

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa các test được lựa chọn với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang

TT	Test	r	P
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	0.82	5%
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)	0.84	5%
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	0.83	5%
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)	0.85	5%

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tương quan giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu có mối tương quan $r > 0,8$; $P < 5\%$. Như vậy 4 test này có tính thông báo cao để đánh giá hiệu quả kỹ

thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa.

Đề tài tiếp tục sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các Test đã lựa chọn

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		r
		Lần 1($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	36.8 \pm 2.32	37.2 \pm 2.41	0.82
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)	33.6 \pm 3.43	33.9 \pm 3.21	0.84
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	35.3 \pm 3.98	34.9 \pm 3.75	0.81
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)	31.2 \pm 3.63	30.9 \pm 3.59	0.81

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, cả 4 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với $r > 0,8$. Điều đó chứng tỏ 4 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn 4 test đánh giá đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang, đó là:

Test 1: Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả).

Test 2: Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả).

Test 3: Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả).

Test 4: Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả).

3.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát thực tế công tác giảng dạy huấn luyện đội tuyển bóng bàn, đề tài đã tổng hợp và xác định được 18 bài tập được sử dụng trong thực tế để nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT. Đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia để xác định mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam HS đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa (n=20)

TT	Bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		Ưu tiên 3 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 1 (1 điểm)	
A	BÀI TẬP THỂ LỰC				
1	Chạy 30m XPCx3 tổ, quãng nghỉ 2'	10	5	5	45
2	Chạy 60m x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút	10	6	4	46
3	Bật bực 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút	10	7	3	47
4	Bật cóc 15m x 5 tổ, quãng nghỉ 2 phút	11	5	4	47
5	Co tay xà đơn tối đa x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút	12	5	3	49

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm
		Ưu tiên 3 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 1 (1 điểm)	
6	Nằm sấp chống đẩy tối đa x 3 tổ quãng nghỉ 2 phút	14	4	2	52
7	Cầm vợt sắt thực hiện kỹ thuật gò bóng trái tay 1' x 3 tổ quãng nghỉ 2'	15	3	2	53
8	Gập bụng tối đa x 3 tổ quãng nghỉ 2'	9	6	5	44
B	BÀI TẬP CHUYÊN MÔN				
9	Gò bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm vào ô quy định 50 quả x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút 30	16	3	1	55
10	Gò bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút 30	20	0	0	60
11	Di chuyển gò bóng thuận trái tay liên tục 1 phút x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30"	17	2	1	56
12	Gò bóng trái tay từ một điểm sang 3 điểm 30 quả x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30"	16	3	1	55
13	Gò bóng tấn công liên tục 30 quả	19	1	0	59
14	Di chuyển gò bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm 30 quả x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút 30	20	0	0	60
15	Gò bóng trái tay tự do liên tục 1 phút	10	6	4	46
16	Gò bóng trái tay từ 3 điểm đến 1 điểm 50 quả	10	7	3	47
17	Gò bóng trái tay, giạt bóng trái tay 1 phút	12	4	4	48
18	Gò bóng trái tay di chuyển tiến lùi 1 phút	10	7	3	47

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập có số điểm đánh giá mức độ ưu tiên sử dụng từ 52 điểm trở lên để áp dụng trong thực tiễn huấn luyện để nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang. Đó là các bài tập sau:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy tối đa x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 2: Cầm vợt sắt thực hiện gò bóng trái tay 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2'.
- Bài tập 3: Gò bóng trái tay 1 điểm sang 1 điểm vào ô quy định 50 quả x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút 30.
- Bài tập 4: Gò bóng trái tay 1 điểm sang 2 điểm 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 1'30".
- Bài tập 5: Di chuyển gò bóng thuận trái tay 1 phút x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30".

- Bài tập 6: Gò bóng trái tay từ một điểm sang 3 điểm 30 quả x 2 tổ, 1'30".

- Bài tập 7: Gò bóng tấn công liên tục 30 quả.

- Bài tập 8: Di chuyển gò bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm 30 quả x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30".

3.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Tuyên Quang

3.3.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 12 nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 6 nam học sinh, được tập luyện các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 6 nam học sinh, tập theo giáo án cũ với các bài tập do giáo viên trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 06 tuần, mỗi tuần tập luyện 3 buổi, mỗi buổi tập luyện 120 phút 150 phút.

* Nội dung thực nghiệm: Cả 2 nhóm tập theo chương trình huấn luyện của đội tuyển nam bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang, tuy nhiên phần nội dung huấn luyện kỹ thuật gò bóng trái tay nhóm đối chứng vẫn tập theo chương trình cũ, nhóm thực nghiệm tập nội dung này theo các bài tập và lượng vận động theo tiến trình huấn luyện mà đề tài đã xây dựng. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ của từng giáo án. Tiến trình thực nghiệm được thể hiện ở bảng 5.

Bảng 5. Tiến trình thực nghiệm

TT	BÀI TẬP	Tuần 1			Tuần 2			Tuần 3			Tuần 4			Tuần 5			Tuần 6		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Bài tập 1	x			x		x		x		x		x		x		x		x
2	Bài tập 2		x			x		x		x				x		x		x	
3	Bài tập 3	x			x	x			x			x					x		
4	Bài tập 4			x				x					x	x	x				x
5	Bài tập 5		x				x				x	x					x	x	
6	Bài tập 6	x		x		x		x			x				x				
7	Bài tập 7		x		x				x	x		x		x		x			
8	Bài tập 8			x			x			x			x			x		x	x

3.3.2. Kết quả thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về kỹ thuật gò

bóng trái tay trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t(tính)	t(bảng)	P
		NTN (n=6)	NDC (n=6)			
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	36.7±2.45	37.1±2.64	0.854	2.228	5%
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)	33.2±3.65	32.9±3.42	0.851	2.228	5%
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	35.3±3.68	35.5±3.19	1.167	2.228	5%
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)	31.6±3.52	31.2±3.98	1.027	2.228	5%

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái

tay đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

Sau 6 tuần tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã

lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của 2 nhóm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t(tính)	t(bảng)	P
		NTN (n=6)	NĐC (n=6)			
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	42.9 ± 3.13	38.1 ± 3.48	3.623	2.228	5%
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)	39.2 ± 3.15	35.4 ± 2.34	3.534	2.228	5%
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	41.3 ± 3.62	37.5 ± 3.53	2.976	2.228	5%
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)	37.6 ± 3.64	33.4 ± 3.45	2.971	2.228	5%

Qua bảng 7 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 4 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 6 tuần thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật gò

bóng trái tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tuần thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 8.

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 1 điểm vào ô cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	36.7 ± 2.45	42.9 ± 3.13	15.57	37.1 ± 2.64	38.1 ± 3.48	2.65
2	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào 2 ô cuối bàn 40x40cm (lần/50 quả)	33.2 ± 3.65	39.2 ± 3.15	16.57	32.9 ± 3.42	35.4 ± 2.34	7.32
3	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và cuối bàn bên trái 40x40cm (lần/50 quả)	35.3 ± 3.68	41.3 ± 3.62	15.66	35.5 ± 3.19	37.5 ± 3.53	5.47
4	Gò bóng trái tay từ 1 điểm sang 2 điểm vào ô gần lưới bên phải và trái 40x40cm (lần/50 quả)	31.6 ± 3.52	37.6 ± 3.64	17.34	31.2 ± 3.98	33.4 ± 3.45	6.81

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Qua kết quả của bảng 8 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 4 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà đề tài lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa,

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Ngọc Dũng, Tô Thế Thợi, Tô Tiến Thành (2007), *Giáo trình bóng bàn trường ĐHSPT DTT Hà Nội*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2012), *Đo lường TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Thị Thiệu, Trần Thị Hạnh Dung, Quách Văn Tinh (2010), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích dẫn từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa - Chiêm Hóa - Tuyên Quang” của tác giả Trần Anh Tuấn, giảng viên hướng dẫn TS. Nguyễn Khắc Dược.

Ngày nhận bài: 12/6/2023

Ngày đánh giá: 15/6/2023

Ngày duyệt đăng:

Tuyên Quang đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật gò bóng trái tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng bàn trường THPT Chiêm Hóa, Tuyên Quang, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập trong việc nâng cao hiệu quả gò bóng trái tay cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa với tính > $t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.