

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG BÀN, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Viết Hùng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sức mạnh chuyên môn trong bóng bàn là một tố chất thể lực đặc trưng, ảnh hưởng lớn đến hiệu quả thi đấu của VĐV bóng bàn. Qua nghiên cứu đã xác định được 04 test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành bóng bàn. Đề tài cũng đã lựa chọn được 13 bài tập, qua 6 tháng thực nghiệm đã cho thấy các bài tập phát huy hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh chuyên môn cho sinh viên năm thứ 2.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh chuyên môn, sinh viên chuyên ngành bóng bàn, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: The specialize strength in table tennis is a specific physical strength, which greatly influences the performance of table tennis players. The research has identified 04 tests to assess specialize strength for students in the second year of table tennis. The thesis also selected 13 exercises, over 6 months of experiments have shown that the exercises promote effective in developing specialize strength for students in the second year.

Keywords: exercise, specialize strength, student of table tennis, Danang Sport University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Bóng bàn thế giới đã phát triển với tốc độ nhanh, trình độ của các VĐV đã đạt tới mức hoàn thiện cao cả về kỹ - chiến thuật lẫn thể lực. Qua tổng kết và đánh giá xu hướng phát triển bóng bàn hiện đại cho thấy: Trong quá trình giảng dạy VĐV Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù, trong đó có sức mạnh. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển.

Nhằm mục đích phát triển sức mạnh chuyên môn góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học bóng bàn cho sinh viên chuyên ngành trong Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong Nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập*

phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng”.

Phương pháp nghiên cứu: Các phương pháp nghiên cứu gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng công tác giảng dạy sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

1.1. Thực trạng về chương trình giảng dạy sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bằng phương pháp phỏng vấn, chúng tôi đã nhận thấy hầu hết các giảng viên, HLV bóng bàn

đều cho rằng giảng dạy, huấn luyện sức mạnh cho VĐV bóng bàn là rất cần thiết, nhưng thực tế cho thấy công tác giảng dạy, huấn luyện lại chưa được quan tâm đúng mức.

Thời gian giảng dạy sức mạnh năm thứ 2 của sinh viên chuyên ngành bóng bàn chiếm 17,64% tổng thời gian giảng dạy thể lực cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn. Tổ chất sức mạnh rất quan trọng trong môn Bóng bàn và đặc biệt quan trọng trong xu hướng giảng dạy Bóng bàn hiện đại, theo ý kiến của các chuyên gia, cần tập luyện tổ chất sức mạnh (bao gồm Sức mạnh chuyên môn, sức mạnh bền) trong tất các buổi tập thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

1.2. Thực trạng về sử dụng bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong giảng dạy sức mạnh chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng thuộc nhóm bài tập không bóng, không có phụ tải và các dụng cụ hỗ trợ. Các bài tập có phụ tải và có dụng cụ hỗ trợ ít được sử dụng. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập với phụ tải và các dụng cụ hỗ trợ gây hưng phấn cho người tập và thường có tác dụng cao trong phát triển sức mạnh.

Các bài tập được sử dụng trong giảng dạy sức mạnh chuyên môn còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong tập luyện sinh viên chuyên ngành.

Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các giảng viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên từng đối tượng cụ thể.

1.3. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bằng phương pháp phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ sức mạnh

chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng gồm:

1. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần);
2. Lắc tạ 0,5kg 13s (lần);
3. Giật bóng thuận tay 20s (lần);
4. Bạt bóng thuận tay 20s (lần).

Quan nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đảm bảo tính thông báo, độ tin cậy, bên cạnh đó đề tài cũng đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng thông qua 4 test đánh giá trên.

1.4. Thực trạng về sức mạnh chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2

Để đánh giá thực trạng về sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm hai, đề tài đã kiểm tra bằng các test đã được lựa chọn và xếp loại theo phân loại theo trình độ đánh giá mà đề tài đã xây dựng, kết quả như Bảng 1.

Quan Bảng 1 ta thấy rằng xếp loại về sức mạnh chuyên môn của các sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2 còn khá khiêm tốn, chỉ có 21,43% sinh viên xếp loại trên trung bình, bên cạnh đó tuy không có sinh viên xếp loại kém, nhưng đáng quan tâm là có đến 21,43% sinh viên xếp loại yếu. Đây là một tỷ lệ còn khá cao, cần phải có những nghiên cứu để hoàn thiện thêm về sức mạnh chuyên môn cho các sinh viên.

2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài đã tổng hợp được 17 bài tập thuộc các nhóm bài tập không bóng, bài tập có bóng, bài tập trò chơi và

thi đấu. Bằng phương pháp phỏng vấn trên phiếu hỏi đến các giảng viên trực tiếp giảng dạy tại Trường và các cán bộ chuyên môn có nhiều kinh

nghiệm trong công tác đào tạo và quản lý VĐV Bóng bàn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 1. Xếp loại về sức mạnh chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2 (n = 14)

Xếp loại	Xếp loại sức mạnh chuyên môn (n = 14)	
	n	%
Tốt	1	7,14
Khá	2	14,29
Trung bình	8	57,14
Yếu	3	21,43
Kém	0	0
Tổng	14	100

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2 (n = 20)

TT	Nội dung kiểm tra	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
	Bài tập không bóng							
1	Nằm sấp chống đẩy	18	54	1	2	1	1	57
2	Treo ke bụng thang giống tối đa sức	12	36	4	8	4	4	48
3	Di chuyển ngang 4m nhặt bóng	18	54	1	2	1	1	57
4	Bật cóc	16	48	3	6	1	1	55
5	Nhảy dây	17	51	3	6	0	0	57
6	Cầm tạ Ante 0,5kg làm động tác giật bóng liên tục	19	57	1	2	0	0	59
7	Cầm tạ Ante 0,5kg làm động tác bật bóng liên tục	16	48	3	6	1	1	55
	Bài tập có bóng							
8	Giật bóng thuận tay liên tục	18	54	1	2	1	1	57
9	Bật bóng thuận tay liên tục	17	51	3	6	0	0	57
10	Giật bóng trái tay liên tục	17	51	2	4	1	1	56
11	Bật bóng trái tay liên tục	17	51	3	6	0	0	57
12	Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay	16	48	3	6	1	1	55

TT	Nội dung kiểm tra	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
13	Cầm vợt nặng 0,5kg giạt bóng liên tục	13	39	2	4	5	5	48
14	Cầm vợt nặng 0,5kg bạt bóng liên tục	12	36	5	10	3	3	49
Bài tập trò chơi và thi đấu								
15	Các trò chơi vận động	16	48	3	6	1	1	55
16	Thi đấu với vợt nặng 0,5 kg	12	36	5	10	3	3	49
17	Thi đấu 11 điểm	19	57	1	2	0	0	59

Qua Bảng 2 cho thấy: Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 13 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng có kết quả phỏng vấn đạt từ 55 tổng điểm trở lên sử dụng cho đối tượng nghiên cứu tập luyện. Các bài tập còn lại vì có tổng điểm phỏng vấn nhỏ hơn 55 tổng điểm bị loại. Cụ thể gồm các nhóm bài tập sau:

** Nhóm bài tập không bóng:*

1. Nằm sấp chống đẩy;
2. Nhảy dây;
3. Di chuyển ngang 4m nhặt bóng;
4. Bật cóc;
5. Cầm tạ Ante 0,5kg làm động tác giạt bóng liên tục;
6. Cầm tạ Ante 0,5kg làm động tác bạt bóng liên tục.

** Nhóm bài tập có bóng (Thực hiện với máy bắn bóng):*

1. Giạt bóng thuận tay xoáy lên liên tục;
2. Bạt bóng thuận tay liên tục;
3. Giạt bóng trái tay liên tục;
4. Giạt bóng trái tay liên tục;
5. Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay.

** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu:*

1. Các trò chơi vận động;
2. Thi đấu 11 điểm.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh đã lựa chọn cho nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành bóng bàn Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: năm học 2015 - 2016, gồm 14 nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Nhóm thực nghiệm gồm 7 nam sinh viên; Nhóm đối chứng gồm 7 nam sinh viên.

Hai nhóm được phân chia theo hình thức bốc thăm ngẫu nhiên.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh đã lựa chọn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về trình độ sức mạnh chuyên môn trong giai đoạn I trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh trình độ sức mạnh của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm được trình bày ở Bảng 3.

Qua Bảng 3 cho thấy: kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn trước thực nghiệm của nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2 thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 04 test đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở

ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh chuyên

môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_a = n_b = 14$)

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_a \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_b \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14,20 $\pm$ 2,19	14,18 $\pm$ 2,13	1,56	>0,05
2	Lăng tạ 0,5kg 13s (lần)	18,17 $\pm$ 1,78	18,27 $\pm$ 1,79	1,49	>0,05
3	Giật bóng thuận tay 20s (lần)	16,22 $\pm$ 2,75	16,18 $\pm$ 2,32	1,56	>0,05
4	Bạt bóng thuận tay 20s (lần)	15,24 $\pm$ 1,73	15,19 $\pm$ 1,73	1,89	>0,05

* *Kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm:* Sau 03 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 04

test như ở trước thực nghiệm, sau đó tính nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát trên cơ sở kết quả lập test. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 3 tháng thực nghiệm ($n_a = n_b = 14$)

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_a \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_b \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	15,27 $\pm$ 2,15	15,35 $\pm$ 1,79	2,45	<0,05
2	Lăng tạ 0,5kg 13s (lần)	19,21 $\pm$ 1,68	19,57 $\pm$ 2,13	2,45	<0,05
3	Giật bóng thuận tay 20s (lần)	17,21 $\pm$ 2,71	17,35 $\pm$ 2,32	2,57	<0,05
4	Bạt bóng thuận tay 20s (lần)	16,05 $\pm$ 1,57	16,2 $\pm$ 1,73	2,42	<0,05

Qua Bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, so sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng thuộc nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 04 test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ hay nói cách khác trình độ sức mạnh chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 03 tháng thực nghiệm.

* *Kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm:*

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng thuộc 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 04 test đã kiểm tra ở Học kỳ 1.

Đề tài tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát qua kết quả lập test. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm ($n_a = n_b = 14$)

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_a \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_b \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	16,1 ± 1,05	17,23 ± 1,23	2,41	<0,05
2	Lăng tạ 0,5kg 13s (lần)	20,15 ± 1,12	21,34 ± 1,26	2,48	<0,05
3	Giật bóng thuận tay 20s (lần)	18,26 ± 1,12	19,54 ± 1,29	2,65	<0,05
4	Bạt bóng thuận tay 20s (lần)	16,89 ± 1,23	18,12 ± 1,03	2,60	<0,05

Qua Bảng 5 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, so sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ở cả 04 test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ ở. Như vậy, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ hay nói cách khác trình độ sức mạnh

chuyên môn của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể sau 6 tháng thực nghiệm.

Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

Bảng 6. So sánh nhịp độ tăng trưởng sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 06 tháng thực nghiệm

Các test	Nhóm đối chứng		W%	Nhóm thực nghiệm		W%
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14,20±1,19	16,1±1,05	12,54	14,18±2,13	17,23±1,26	19,42
Lăng tạ 0,5kg 13s (lần)	18,17±1,78	20,15±1,12	10,33	18,27±1,79	21,34±1,26	15,50
Giật bóng thuận tay 20s (lần)	16,22±2,75	18,26±1,12	11,83	16,18±2,32	19,54±1,29	18,81
Bạt bóng thuận tay 20s (lần)	15,24±1,73	16,89±1,23	10,27	15,19±1,73	18,12±1,03	17,59

Đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở Biểu đồ 1.

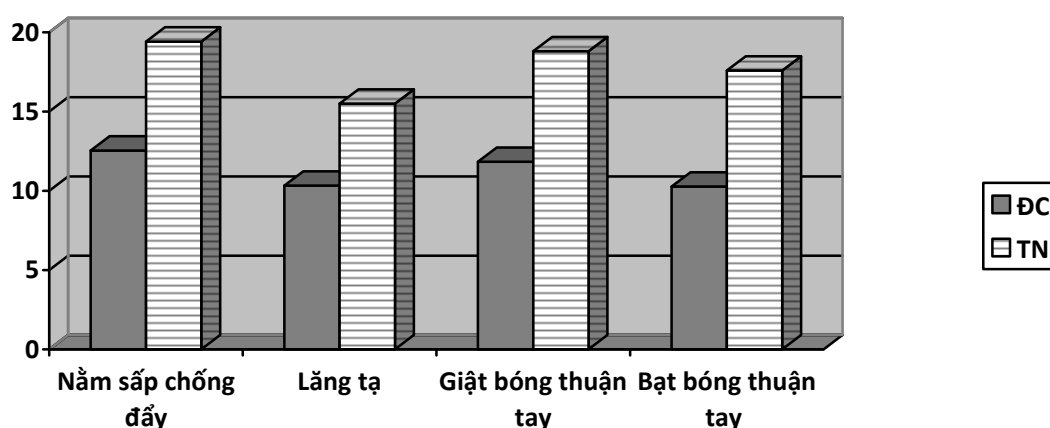
Để khẳng định rõ hiệu quả hệ thống các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy về sức mạnh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức

mạnh chuyên môn đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được như trình bày ở Bảng 7.

Từ kết quả thu được ở Bảng 7 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp sức mạnh chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tốt của nhóm đối chứng chiếm tỷ lệ trung bình là

42,85%, loại khá chiếm 42,85% trung bình chiếm tỷ lệ 14,28%. Trong khi nhóm thực nghiệm kết quả xếp loại tốt chiếm tỷ lệ trung 57,14%, loại khá chiếm 42,85%. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Như vậy, sau 06 tháng thực nghiệm ứng dụng các bài tập của đề tài lựa chọn phát triển sức mạnh chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn một cách rõ rệt so với nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của đề tài đã có hiệu quả cao trên đối tượng nghiên cứu.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng Sức mạnh chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 06 tháng thực nghiệm

Bảng 7. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả tổng điểm đạt được			
	Nhóm đối chứng (n = 7)		Nhóm thực nghiệm (n = 7)	
	n	%	n	%
Tốt	3	42,85	4	57,14
Khá	3	42,85	3	42,85
Trung bình	1	14,28	0	0
Yếu	0	0	0	0
Kém	0	0	0	0
Tổng	7		7	

KẾT LUẬN

1. Sức mạnh chuyên môn rất quan trọng trong giảng dạy thể lực nói chung và trong tập

luyện Bóng bàn nói riêng, từ đó khẳng định về hướng trọng tâm phát triển tổ chất sức mạnh chuyên môn của sinh viên chuyên ngành bóng

bàn, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Đề tài đã lựa chọn được 4 test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm hai Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Qua kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho thấy các sinh viên chuyên ngành năm thứ 2 còn yếu, cần phải được cải thiện.

2. Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập phát triển Sức mạnh

chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm hai Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 06 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành bóng bàn năm thứ 2, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội
2. Bùi Quốc Dân (2002), *Bóng bàn Việt Nam hội nhập Quốc tế*, NXB Trẻ, TP. Hồ Chí Minh
3. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, NXB TDTT Hà Nội
4. Nguyễn Văn Trạch (2001), *Giảng dạy kỹ chiến thuật bóng bàn hiện đại*, NXB TDTT Hà Nội
5. Văn Thái (2012), *Hỏi đáp về kỹ thuật bóng bàn*, NXB TDTT, Hà Nội
6. Nguyễn Ngọc Tuấn, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2015), *Giáo trình bóng bàn*, NXB TDTT, Hà Nội.