

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



**TẬP BÀI GIẢNG**  
**HỌC PHẦN V BÓNG BÀN CHUYÊN SÂU**

*(Dành cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)*

Giảng viên soạn : Nguyễn Thanh Tâm

Bộ môn : Quản lý thể dục thể thao

Khoa : Quản lý thể thao

Mã học phần : QTT017

THANH HÓA, NĂM 2018

# TẬP BÀI GIẢNG HỌC PHẦN V

## CHUYÊN SÂU BÓNG BÀN

### **1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần:**

#### ***1.1. Mục tiêu tổng quát:***

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, lịch sử phát triển, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn Bóng bàn. Trên cơ sở đó sinh viên có thể quản lý và huấn luyện Bóng bàn ngoài ra còn có thể lấy môn học làm các bài tập bổ trợ cho các môn học khác, hoạt động khác.

#### ***1.2. Mục tiêu cụ thể:***

##### ***1.2.1. Kiến thức:***

Trang bị cho người học sự phát triển toàn diện, nắm vững các kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành; về lịch sử và quá trình phát triển môn bóng bàn, nguyên lý chung về đánh bóng, thực hiện được các kỹ thuật một cách thành thạo, về phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn. Hiểu được thực trạng, xu hướng phát triển môn Bóng bàn trong nước và quốc tế. Ngoài ra, môn học Bóng bàn còn góp phần giáo dục, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí, tác phong... tạo điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện trong các môn thể thao.

##### ***1.2.2. Kỹ năng:***

Có năng lực vận dụng sự hiểu biết những kiến thức về Bóng bàn, ứng dụng vào giảng dạy trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, các cơ sở, trung tâm TDTT. Hình thành năng lực sư phạm, khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy, huấn luyện môn Bóng bàn. Năng lực tổ chức hướng dẫn luyện tập và tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở. Thực hiện đúng một số kỹ thuật cơ bản, có trình độ biết phân tích, đánh giá cách dạy và học và làm việc với người khác. Có tiềm lực để không ngừng nâng cao trình độ đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDTT trong giai đoạn đổi mới hiện nay và những yêu cầu mới cao hơn về môn bóng bàn. Khả năng tư duy sáng tạo, tự

nghiên cứu tài liệu để không ngừng nâng cao trình độ, vươn lên đáp ứng những yêu cầu mới cao hơn.

### *1.2.3. Thái độ, chuyên cần:*

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên giảng dạy môn học. Nhìn thấy giá trị của xã hội và có phẩm chất cơ bản của người giáo viên, hướng dẫn viên, người cán bộ TDTT cơ sở. có đạo đức, tác phong mẫu mực, có trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp và sự tự tin trong quá trình công tác.

## **2. Cấu trúc tổng quát học phần:**

### ***2.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết chung và thực hành chuyên sâu bóng bàn***

#### 2.1.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết chung môn bóng bàn

Bài 2: Giật bóng thuận tay kết hợp bạt bóng

Bài 3: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 4: Di chuyển vọt bóng thuận – trái tay

Bài 5: Gò bóng tấn công

Bài 6: Di chuyển giật bóng thuận tay và trái tay

#### 2.1.2. Số tiết lên lớp của GV: 15 tiết

#### 2.1.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

#### 2.1.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

### ***2.2. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn***

#### 2.2.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Giật bóng thuận tay kết hợp bạt bóng

Bài 2: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 3: Di chuyển vọt bóng thuận – trái tay

Bài 4: Gò bóng tấn công

Bài 5: Di chuyển giật bóng thuận tay và trái tay

#### 2.2.2. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 15

#### 2.2.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

#### 2.2.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

### **3. Nội dung chi tiết bài giảng:**

#### **3.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành chuyên sâu bóng bàn**

##### **3.1.1. Bài 1: Lý thuyết môn bóng bàn**

###### **3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài**

- GV giới thiệu bài học.

###### **3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

###### **\* Phương pháp giảng dạy cơ bản môn bóng bàn:**

Đối với người mới tập luyện bóng bàn, phải giảng dạy theo trình tự các bước sau đây:

- **Bước đầu tập luyện bóng bàn:**

Những người mới tập bóng bàn cần lựa chọn cho mình cách cầm vợt thật chính xác (vợt ngang hay dọc). Sau đó tập làm quen với các dụng cụ bóng bàn; làm quen với vợt và bóng bằng cách cầm vợt tâng bóng. Mới đầu chỉ có thể đánh được vài quả, kiên trì tập luyện dần dần sẽ tăng lên.

Tiếp theo là tập đánh bóng vào tường; cố gắng không cho bóng rơi xuống đất để nâng cao năng lực phản ứng và độ chuẩn xác đánh bóng. Sau khi đã nắm được tính chất và độ nảy của bóng có thể tiến hành tập luyện trên bàn.

- **Luyện tập các đường bóng cơ bản:**

- Bước đầu tập đánh bóng qua lại trên bàn bằng kỹ thuật chặn, đẩy hoặc một người vọt, một người chặn theo 5 đường bóng cơ bản sau (2 đường chéo và 3 đường thẳng). Khi luyện tập có thể đánh theo 2 đường chéo.

- Tăng dần số lần đánh bóng qua lại nhằm củng cố động tác và góc độ mặt vợt, nâng cao tính chuẩn xác. Sau khi đã thuần thục 2 đường chéo thì chuyển sang tập 3 đường thẳng.

- Trên cơ sở luyện tập các đường bóng cơ bản mà dần dần xác định lối đánh của mình.

- **Luyện tập kết hợp giữa các điểm và đường:**

Sau khi đã tập tương đối thuần thục một đường đơn giản thì dần dần tăng

thêm độ khó và phạm vi đánh bóng bằng cách tập kết hợp giữa điểm và đường. Như vậy mới thể nâng cao năng lực phán đoán, phản ứng đánh bóng, kỹ xảo động tác, tăng nhanh tốc độ lăng tay 2 bên và di chuyển bước chân linh hoạt. Có thể căn cứ vào các phương pháp dưới đây để tập luyện từng bước.

+ Từ 1 điểm đánh vào 2 điểm: từ 1 điểm bên phải hay bên trái trên bàn mình đánh sang 2 điểm trên bàn đối phương.

+ Từ 2 điểm đánh về 1 điểm: từ 2 điểm trên bàn mình đánh sang 1 điểm trên bàn đối phương:

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh thuận tay sang 1 điểm bên phải bàn đối phương:

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh thuận tay sang 1 điểm bên trái bàn đối phương.

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh trái tay sang 1 điểm bên phải bàn đối phương.

- Từ 2 điểm trên bàn mình đánh trái tay sang 1 điểm bên trái bàn đối phương.

+ Từ các điểm khác nhau đánh về 1 điểm: Trên cơ sở từ 2 điểm đánh vào 1 điểm, đối phương sẽ đánh trả lại các điểm rơi khác nhau trên bàn. Tập như vậy sẽ tiến thêm một bước nâng cao năng lực phản ứng, kỹ xảo động tác và di chuyển bước chân nhanh nhẹn.

+ Đánh ngược đường bóng (2 đường thẳng; 2 đường chéo)

- Thực hiện đánh bóng bằng 2 mặt vợt xen kẽ nhau: một bên đánh 2 đường chéo và một bên đánh 2 đường thẳng. Mục đích để phát triển năng lực phản ứng, tốc độ lăng tay và tư thế đánh bóng .

**\* Cách biên soạn chương trình, tiến trình biểu, giáo án giảng dạy**

● ***Chương trình giảng dạy:***

Biên soạn chương trình là nhiệm vụ không thể thiếu được đối với giáo viên. Biên soạn chương trình là đặt ra kế hoạch làm việc phù hợp với thực tiễn.

Kế hoạch đó càng sát với thực tế, càng tỷ mỉ, cụ thể bao nhiêu thì chất lượng giảng dạy càng cao. Trong nhà trường chương trình giảng dạy thực chất là kế hoạch của một khoá học về một môn học nhất định.

Biên soạn chương trình phải dựa vào mục tiêu đào tạo để đặt ra kế hoạch và phương pháp thực hiện các nhiệm vụ một cách rõ ràng, giúp cho giáo viên giảng dạy có hệ thống và kiểm tra được quá trình giảng dạy của mình.

+ Những căn cứ để biên soạn chương trình:

- Căn cứ vào mục tiêu đào tạo.
- Căn cứ vào nội dung và yêu cầu đào tạo.
- Căn cứ đối tượng đào tạo.
- Giới tính, lứa tuổi, chế độ sinh hoạt
- Trình độ thể lực.
- Điều kiện giảng dạy, học tập, dụng cụ, sân bãi.
- Phương pháp đánh giá kết quả ...

+ Nguyên tắc biên soạn chương trình giảng dạy:

- Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao.
- Phải mang tính khoa học sư phạm cao và sát với thực tiễn.
- Phải tranh thủ ý kiến đóng góp của các cán bộ chuyên môn.

+ Những chú ý khi biên soạn chương trình:

- Phải quán triệt giữa cơ bản và nâng cao.
- Lấy kỹ chiến, thuật cơ bản là chính (Trong kỹ thuật, kỹ thuật nào là chính để bố trí thời gian cho hợp lý)

- Phần lý luận phải cụ thể, hợp lý, soi sáng phần thực hành.
- Đặt ra phương pháp đánh giá và chỉ tiêu cụ thể.

+ Nội dung chương trình:

Trong nội dung chương trình cần chú ý 3 phần sau:

- Mục tiêu đào tạo.
- Yêu cầu đào tạo.
- Nội dung giảng dạy.

- *Mục tiêu đào tạo:*

Cần xác định rõ mô hình được đào tạo; hết chương của một khoá học thì người học ở trình độ nào, sẽ được gọi như thế nào, cấp bậc gì? ...

Thí dụ: Đào tạo hướng dẫn viên, Giáo viên hoặc cán bộ TDTT cho tỉnh, thành...

- *Yêu cầu đào tạo:* Cần nêu rõ yêu cầu về:

- Tư tưởng, đạo đức.

- Lý luận, thực hành.

- Năng lực công tác.

- *Nội dung giảng dạy :*

Khi biên soạn chương trình về mặt nội dung giảng dạy cần phải tiến hành theo các bước:

- Dựa vào quỹ thời gian (Tổng số giờ).

- Mục tiêu đào tạo.

- Điều kiện thực tiễn.

Căn cứ trên tổng số giờ của chương trình mà phân chia thời gian cho các nội dung giảng dạy: Lý thuyết, thực hành kỹ chiến thuật, thảo luận, thực tập...

Trên cơ sở bảng phân phối thời gian chung đó, cần phải phân ra các nội dung học tập tương đối cụ thể theo từng học kỳ hoặc từng học phần. Tiến hành phân chia nội dung cụ thể cho từng học phần, trong đó các nội dung được phân chia theo từng giáo án, mỗi giáo án là 2 tiết.

- Ở phần cuối chương trình thì cần ghi rõ những nội dung và các chỉ tiêu kết thúc môn học – đánh giá.

- Ghi rõ các điều kiện đảm bảo cho việc thực hiện chương trình: về người dạy, người học, về chế độ sinh hoạt và điều kiện sân bãi, dụng cụ ...

● ***Tiến trình giảng dạy:***

Dựa vào chương trình giảng dạy giáo viên cần phải biên soạn tiến trình giảng dạy (Tiến trình biểu). Thực chất của tiến trình biểu là kế hoạch giảng dạy của một học kỳ; trong đó bao gồm tổng số thời gian, các nội dung giảng dạy (lý

thuyết, thực hành, kiểm tra) được phân chia một cách cụ thể cho từng giáo án. Tiến trình biểu là tiến độ giảng dạy một môn học của giáo viên cho từng giáo án lên lớp.

- *Phương pháp biên soạn tiến trình biểu :*

+ Căn cứ vào quỹ thời gian của từng học kỳ (đã có trong chương trình) để xác định số giáo án thực hiện.

+ Căn cứ vào nội dung giảng dạy về lý thuyết và thực hành để phân cụ thể theo thứ tự từng giáo án từ giáo án số 1 đến hết. Lý thuyết học giáo án nào, thực hành học giáo án nào , cái gì trước , cái gì học sau.

+ Căn cứ vào yêu cầu của từng nội dung giảng dạy để xác định thứ tự từng giáo án học nội dung nào

+ Khi sắp xếp các nội dung học trong tiến trình biểu nên đảm bảo nguyên tắc hệ thống.

• ***Giáo án lên lớp:***

Dựa vào tiến trình biểu để soạn giáo án lên lớp. Giáo án lên lớp là kế hoạch cụ thể trong một buổi lên của giáo viên. Kế hoạch này rất chi tiết về cả nội dung, thời gian và phương pháp. Giáo án lên lớp có 2 loại :

- Lý thuyết và thực hành.

+ *Giáo án lý thuyết :*

Phải xác định tên bài giảng, mục đích, yêu cầu nội dung bài giảng một cách cụ thể, trình tự thực hiện bài giảng và phương pháp giảng dạy của giáo viên.

Chú ý khi biên soạn giáo án lý thuyết cần liên hệ chặt chẽ với thực tế để mở đường cho phân kỹ, chiến thuật hoặc phương pháp của phần thực hành.

+ *Giáo án thực hành :*

- Phải xác định rõ thứ tự giáo án số mấy.

- Nội dung, yêu cầu của giáo án.

- Trên cơ sở nguyên tắc phân chia của giáo thực hành: Giáo án được phân



chia thành 3 phần: Phần chuẩn bị, phần cơ bản và phần kết thúc.

- Trên 3 phần cơ bản của 1 giáo án lại có những nội dung sau: - Nội dung tập luyện, yêu cầu và chỉ dẫn kỹ thuật – lượng vận động – biện pháp tổ chức học tập.

+ Sau đây xin giới thiệu mẫu một giáo án lên lớp thực hành:

BỘ GIÁO DỤC & ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG .....  
BỘ MÔN .....

GIÁO ÁN SỐ : .....

- Dạy lớp : .....
- Tổng số : ..... Nữ :.....
- Ngày dạy : .....

I. Nhiệm vụ :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

II. Yêu cầu :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

III – Thời gian : ..... Phút

IV. Địa điểm : .....

V. Dụng cụ: .....



- Quy trình thực hiện bài của SV
- Sinh viên quan sát, lắng nghe giảng viên thuyết trình.
- Sinh viên thảo luận, trả lời câu hỏi.
- Sinh viên làm bài kiểm tra

#### 3.1.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh; nghiên cứu tài liệu...

#### 3.1.1.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên thảo luận, thực hiện các bài tập, các bài chuyên đề mà giảng viên đề ra.

#### 3.1.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu rõ luật môn bóng bàn.

#### 3.1.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

- \* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

- \* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Nhà tập, bàn, vợt, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### 3.1.2. Bài 2: Giật bóng kết hợp bạt bóng

#### 3.1.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

### 3.1.2.2. *Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:*

#### \* Giật bóng:

Giật bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giật bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giật bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giật bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giật bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giật bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giật bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

#### + Ưu điểm của giật bóng :

- Giật bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giật bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giật bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

#### + Nhược điểm của giật bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giật bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giật bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giật Bóng được chia ra 2 loại: Giật xung và giật cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giật xung*

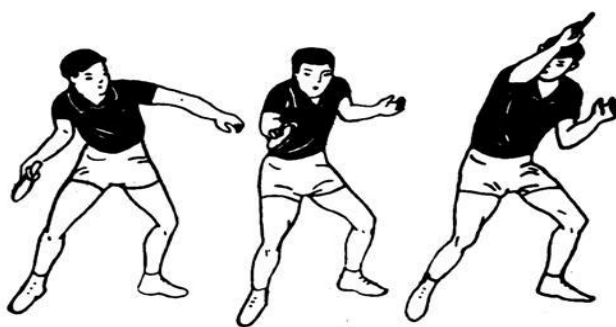
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

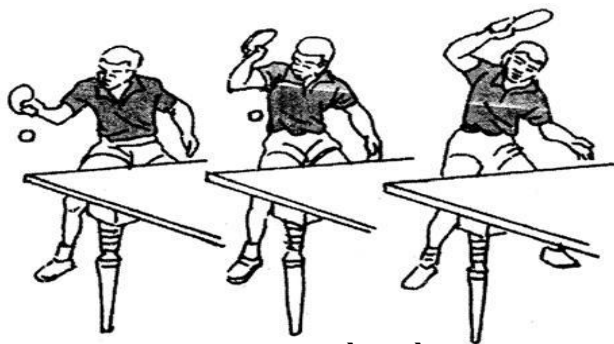
- *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

- ♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

- + Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

- + Đối với giật vòng:

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

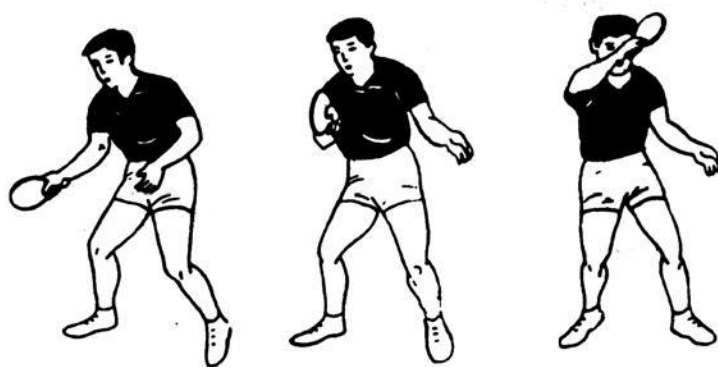
- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

\* Bạt bóng:

Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lạng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lạng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



**Hình: Bạt bóng thuận tay**

♣ *Những sai lầm thường mắc của bạt bóng:*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.
- Không dùng sức của cẳng tay để bạt bóng mạnh.

### 3.1.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

### 3.1.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.1.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + Thực hiện phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Nâng cao kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng một cách biến hóa.

### 3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.

### 3.1.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng



dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### **3.1.3. Bài 3: Cắt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.1.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

\* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

+ Cắt bóng bằng vợt dọc

+ Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

Gồm : - Cắt bóng gần bàn

- Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

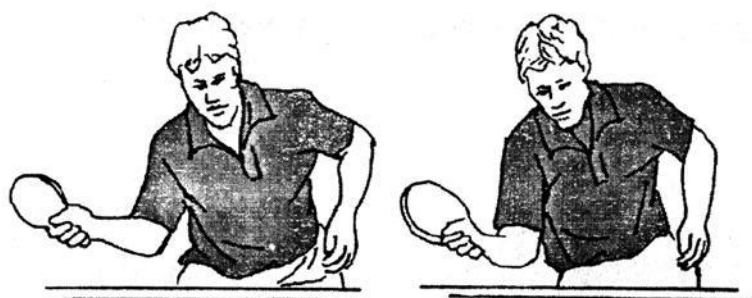
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

\* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



**Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn**

+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

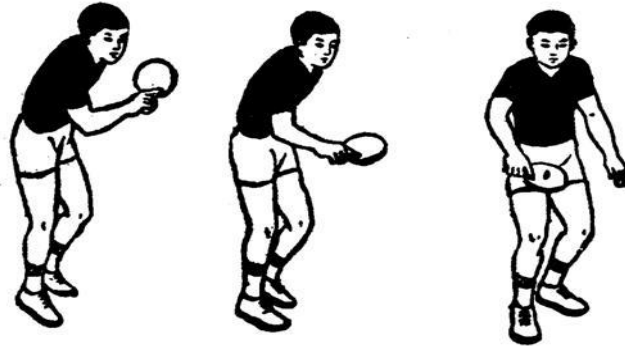
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéch lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ

tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



**Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn**

+ Cắt bóng xa bàn:

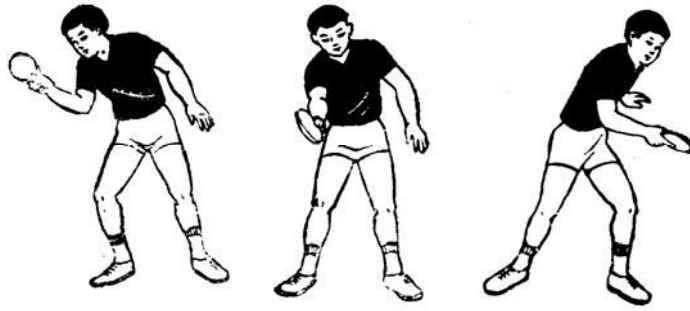
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chếch lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.



**Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn**

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $75^0$ . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



**Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn**

### 3.1.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

#### - Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Phối hợp nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

### 3.1.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.1.3.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

#### - Thao tác căn bản:

+ SV thực hiện phối hợp kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

#### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

### 3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

### 3.1.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

#### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### **3.1.4. Bài 4: Di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay**

#### **3.1.4.1. Phân mở đầu tiếp cận bài**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.4.2. Phân kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

\* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên,

sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

*Giai đoạn kết thúc :*

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

\* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đối phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đối phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khụy, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và cẳng tay để thẳng.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lặn từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi cẳng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lặn của vợt.

*Giai đoạn kết thúc:*

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

\* Những điểm cần chú ý khi vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vợt nhanh trái tay (mượn lực của đối phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vợt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay)

### *3.1.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV*

- *Quy trình thị phạm của GV*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn tập di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.



+Thực hiện phối hợp vọt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

#### *3.1.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### *3.1.4.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập phối hợp vọt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển thực hiện vọt bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

#### *3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:*

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay.

#### *3.1.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### 3.1.5. Bài 5: Gò bóng kết hợp tấn công

#### 3.1.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### 3.1.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Gò bóng là kỹ thuật cơ sở của cắt bóng, bóng đánh đi xoáy xuống. Đồng thời để đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương. Gò bóng đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, chủ yếu dùng sức của cẳng tay, cổ tay để gò bóng. Bóng đi tốc độ chậm, dễ điều chỉnh điểm rơi. Động tác đánh bóng đơn giản nhưng yêu cầu phải không chế được điểm rơi, kết hợp xoáy, không xoáy đột kích tấn công.

Gò bóng gồm có: gò nhanh, gò chậm, gò không xoáy, gò xoáy.

+ Gò Nhanh: phù hợp với lối đánh nhanh, nên các VĐV thiên về tấn công hay sử dụng. Đánh bóng lúc đang nảy lên, mặt vợt lúc đầu vuông góc với bàn, sau đó ngửa dần về sau.

+ Gò chậm: kỹ thuật gò chậm thích hợp với lối đánh phòng thủ. Đứng cách bàn 50cm, thân trên hơi cúi về trước, vợt đưa chéo lên trên. Bóng nảy qua điểm cao nhất rơi xuống thì gò, vợt ngửa tiếp xúc vào phần giữa dưới bóng, cẳng tay và cổ tay đưa từ sau ra trước, chéo xuống, khi tăng xoáy thì lắc mạnh cổ tay.

Dù gò nhanh hay chậm cũng đều có thể gò xoáy và không xoáy.



**Hình: Gò bóng thuận tay và trái tay**

### 3.1.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn tập kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Hướng dẫn nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

#### - Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

### 3.1.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.1.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

#### - Thao tác căn bản:

- + Thực hiện từng bước nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Mỗi người tấn công theo thời gian. Gò bóng ngắn, đặt bóng dài góc trái và né đánh tấn công.

#### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công một cách biến hóa.

### 3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng kết hợp tấn công.

### 3.1.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

#### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.1.6. Bài 6: Di chuyển giạt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.1.6.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.1.6.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giạt bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giạt bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giạt bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giạt bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giạt bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giạt bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gập đôi phương đánh phòng thủ.
- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng

túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giạt bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

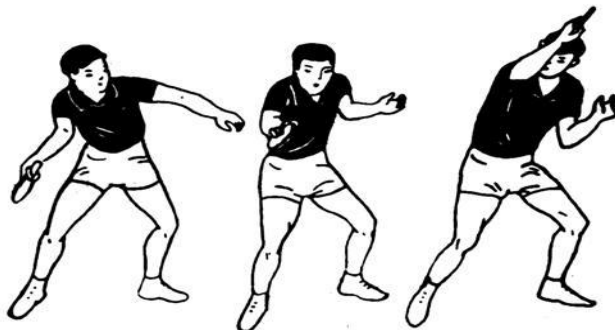
- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90 độ so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt

khoảng  $60^\circ$  so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

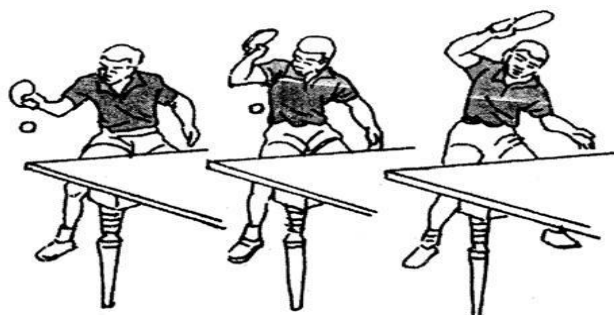
- *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh, đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giạt bóng:*

+ *Đôi với giạt xung:*

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giạt bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ *Đôi với giạt vòng:*

- Cũng giống như giạt xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

*3.1.6.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:*

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

*3.1.6.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

*3.1.6.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuận thực và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay một cách biến hóa.

### **3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:**

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

### **3.1.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:**

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

## **3.2. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn**

### **3.2.1. Bài 1: Giạt bóng kết hợp bật bóng**

#### **3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.



### 3.2.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

#### \* Giật bóng:

Giật bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giật bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giật bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giật bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giật bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giật bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giật bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

#### + Ưu điểm của giật bóng :

- Giật bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giật bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giật bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

#### + Nhược điểm của giật bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giật bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giật bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giật Bóng được chia ra 2 loại: Giật xung và giật cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giật xung*

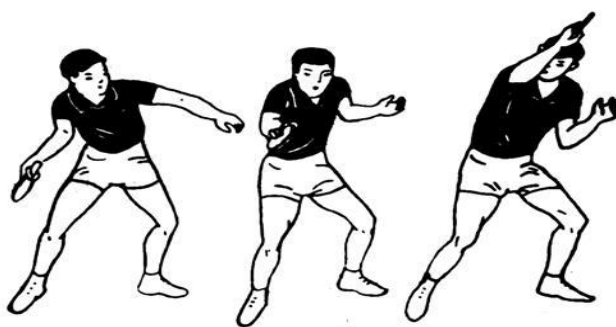
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

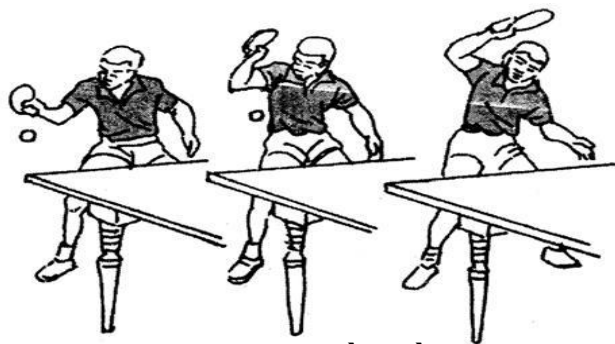
- *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

- ♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

- + Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

- + Đối với giật vòng:

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

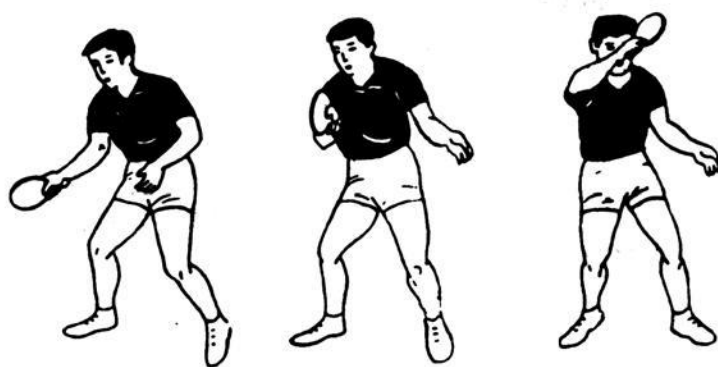
- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

\* Bạt bóng:

Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lạng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lạng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



**Hình: Bạt bóng thuận tay**

♣ *Những sai lầm thường mắc của bạt bóng:*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.
- Không dùng sức của cẳng tay để bạt bóng mạnh.

### 3.2.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

### 3.2.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.2.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + Thực hiện phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- + Nâng cao kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.
- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng một cách biến hóa.

### 3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.

### 3.2.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### **3.2.2. Bài 2: Cắt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.2.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.2.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

\* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

+ Cắt bóng bằng vợt dọc

+ Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

Gồm : - Cắt bóng gần bàn

- Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

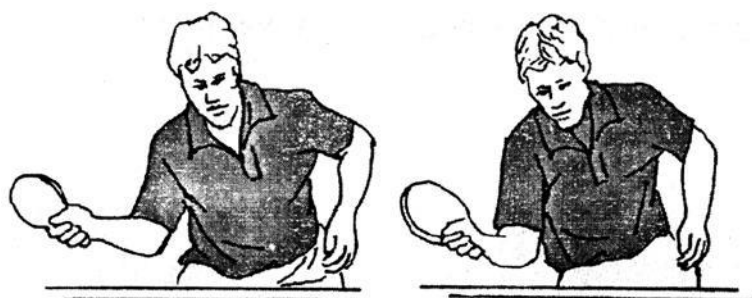
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

\* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



**Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn**

+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

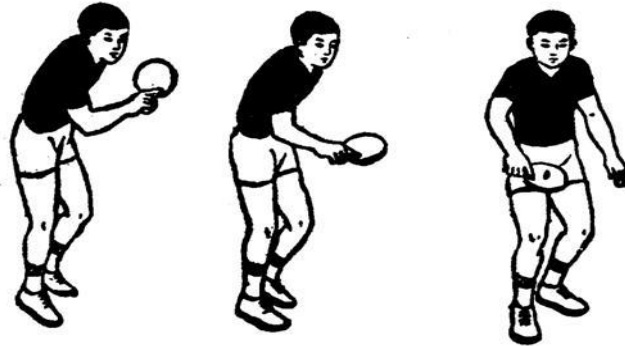
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $45^0$ , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéch lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ

tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



**Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn**

+ Cắt bóng xa bàn:

- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

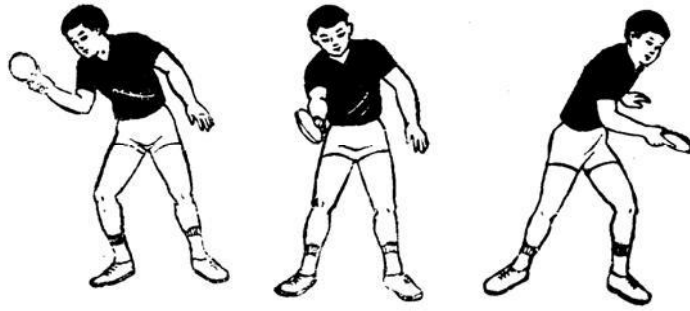
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc  $45^0$ . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chếch lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.





**Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn**

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc  $75^0$ . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



**Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn**

### 3.2.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

#### - Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Phối hợp nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

### 3.2.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.2.2.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

#### - Thao tác căn bản:

+ SV thực hiện phối hợp kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

#### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

### 3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

### 3.2.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

#### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### **3.2.3. Bài 3: Di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay**

#### **3.2.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.2.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

\* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên,

sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

*Giai đoạn kết thúc :*

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

\* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đối phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đối phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

*Giai đoạn chuẩn bị:*

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khuỵu, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và cẳng tay để thẳng.

*Giai đoạn đánh bóng:*

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lạng từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi cẳng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lặn của vợt.

*Giai đoạn kết thúc:*

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

\* Những điểm cần chú ý khi vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vợt nhanh trái tay (mượn lực của đối phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vợt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vợt nhanh trái tay ( chặn đẩy trái tay )

### 3.2.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn tập di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+Thực hiện phối hợp vọt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

#### *3.2.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

#### *3.2.3.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập phối hợp vọt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển thực hiện vọt bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

#### *3.2.3.6. Sản phẩm thực hành:*

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay.

#### *3.2.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành*

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

### 3.2.4. Bài 4: Gò bóng kết hợp tấn công

#### 3.2.4.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### 3.2.4.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Gò bóng là kỹ thuật cơ sở của cắt bóng, bóng đánh đi xoáy xuống. Đồng thời để đối phó với bóng xoáy xuống của đối phương. Gò bóng đứng gần bàn, biên độ động tác nhỏ, chủ yếu dùng sức của cẳng tay, cổ tay để gò bóng. Bóng đi tốc độ chậm, dễ điều chỉnh điểm rơi. Động tác đánh bóng đơn giản nhưng yêu cầu phải không chế được điểm rơi, kết hợp xoáy, không xoáy đột kích tấn công.

Gò bóng gồm có: gò nhanh, gò chậm, gò không xoáy, gò xoáy.

+ Gò Nhanh: phù hợp với lối đánh nhanh, nên các VĐV thiên về tấn công hay sử dụng. Đánh bóng lúc đang nảy lên, mặt vợt lúc đầu vuông góc với bàn, sau đó ngửa dần về sau.

+ Gò chậm: kỹ thuật gò chậm thích hợp với lối đánh phòng thủ. Đứng cách bàn 50cm, thân trên hơi cúi về trước, vợt đưa chéo lên trên. Bóng nảy qua điểm cao nhất rơi xuống thì gò, vợt ngửa tiếp xúc vào phần giữa dưới bóng, cẳng tay và cổ tay đưa từ sau ra trước, chéo xuống, khi tăng xoáy thì lắc mạnh cổ tay.

Dù gò nhanh hay chậm cũng đều có thể gò xoáy và không xoáy.



**Hình: Gò bóng thuận tay và trái tay**

### 3.2.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

#### - Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn tập kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Hướng dẫn nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

#### - Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

### 3.2.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

### 3.2.4.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

#### - Thao tác căn bản:

- + Thực hiện từng bước nâng cao kỹ thuật gò bóng kết hợp tấn công.
- + Mỗi người tấn công theo thời gian. Gò bóng ngắn, đặt bóng dài góc trái và né đánh tấn công.

#### - SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện động tác gò bóng kết hợp tấn công một cách biến hóa.

### 3.2.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo gò bóng kết hợp tấn công.

### 3.2.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

#### \* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định



\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

### **3.2.5. Bài 5: Di chuyển giạt bóng thuận tay và trái tay**

#### **3.2.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:**

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

#### **3.2.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:**

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giạt bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giạt bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giạt bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giạt bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giạt bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giạt bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gập đôi phương đánh phòng thủ.
- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng

túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giạt bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

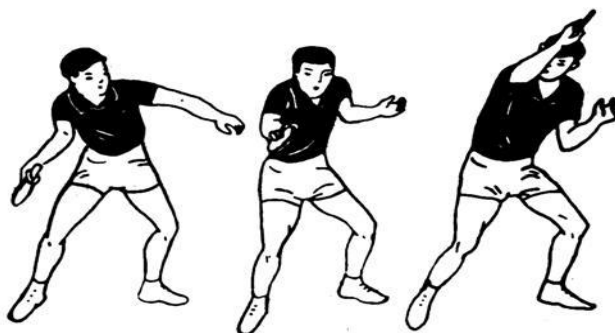
- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90 độ so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt

khoảng  $60^\circ$  so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



**Hình: Giật xung**

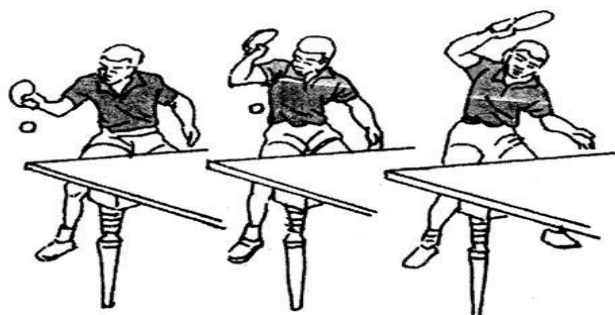
- *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh, đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



**Hình: Giật cầu vòng**

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giạt bóng:*

+ *Đôi với giạt xung:*

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giạt bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ *Đôi với giạt vòng:*

- Cũng giống như giạt xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

*3.2.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:*

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

*3.2.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:*

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

*3.2.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:*

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuận thực và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay một cách biến hóa.

#### 3.2.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

#### 3.2.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

\* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

\* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

\* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 – Bóng bàn (dùng cho học sinh ĐH TDTT) Bộ Môn Bóng Bàn Trường ĐHTDTT - NXB TDTT Hà Nội 1980
- 2 –Bóng bàn hiện đại Trung Quốc – Người dịch: PGS Nguyễn Văn Trạch – NXB TDTT – HN – 1997
- 3 –Bóng bàn hiện đại Trương Huệ Khâm – Tô Khảm - NXB TDTT –HN – 2001
- 4 – Kỹ thuật đánh bóng bàn Thanh Long - NXB Mũi Cà Mau - 2001
- 5 – Bóng bàn Việt Nam – Thế giới Lê Văn Inh - NXB Trẻ - 1991
- 6 – Bóng bàn PGS .Nguyễn Danh Thái – Th sĩ.Vũ Thanh Sơn - NXB TDTT – HN – 1999
- 7 – Bóng bàn căn bản và nâng cao Đường Kiên Quân - NXB TDTT – HN – 2003
- 8 – Bài tập chiến thuật bóng bàn phổ thông Trần Văn Mỹ – Mai Đình Trường - NXB TPHCM – 1984
- 9 – Bóng bàn Việt Nam hội nhập Quốc tế Bùi Quốc Dân - NXB Trẻ – 2002
- 10 – Kỹ thuật bóng bàn Nguyễn Xuân Hiền - NXB TDTT – HN – 1976
- 11 – Luật bóng bàn UB TDTT - NXB TDTT – HN – 2002.

**KHOA TDTT&SU PHẠM**

**BỘ MÔN THTT**

**GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN**

**Ths. Lã Thị Tuyên**

**Ths. Trịnh Ngọc Trung**

**Ths. Nguyễn Thanh Tâm**