

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HƠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ KIÊN GIANG

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT EXERCISES FOR FEMALE ATHLETES OF THE SOFT VOLLEYBALL TEAM AT KIEN GIANG MEDICAL COLLEGE

TÓM TẮT: Qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tế tại đơn vị. Nghiên cứu cũng đã xây dựng được chương trình thực nghiệm cụ thể, bao gồm việc phân chia thời gian và cường độ tập luyện phù hợp với đặc điểm các nữ vận động viên bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, phát triển thể lực, nữ vận động viên, bóng chuyền hơi.

ABSTRACT: Through the research steps, 20 exercises have been selected that are suitable for the subjects and the actual conditions at the unit. The study also developed a specific experimental program, including the division of time and training intensity appropriate to the characteristics of the female soft volleyball athletes at Kien Giang Medical College.

KEYWORDS: Selection, exercise, physical fitness development, female athlete, soft volleyball.

NGUYỄN CHÁNH TÍNH

Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang

NGUYỄN HOÀNG MINH

Trung tâm Thể dục Thể thao Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN CHANH TINH

Kien Giang Medical College

NGUYEN HOANG MINH

District 5 Sports Center, Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh phát triển mạnh mẽ của thể thao học đường và phong trào thể thao quần chúng tại Việt Nam, môn bóng chuyền hơi đã trở thành một môn thể thao phổ biến, thu hút sự tham gia của đông đảo các đối tượng từ học sinh, sinh viên đến người lớn tuổi. Bóng chuyền hơi, với những đặc điểm dễ chơi hơn so với bóng chuyền truyền thống, không chỉ là một môn thể thao rèn luyện sức khỏe mà còn là phương tiện giúp gắn kết cộng đồng, nâng cao tinh thần đồng đội và khả năng phối hợp. Với những ưu điểm đó, bóng chuyền hơi nhanh chóng trở thành một trong những môn thể thao được

ưa chuộng trong các cơ sở giáo dục và các hoạt động thể thao cộng đồng.

Tại Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, đội tuyển bóng chuyền hơi nữ đã và đang tích cực tham gia vào các hoạt động thi đấu trong tỉnh và ngoài tỉnh. Mặc dù vậy, một trong những thách thức lớn mà đội tuyển phải đối mặt là khả năng phát triển thể lực của các vận động viên (VĐV).

Các VĐV nữ của trường, chủ yếu là sinh viên ngành y dược, thường có quỹ thời gian hạn chế do lịch học tập dày đặc. Điều này dẫn đến việc tập luyện thể thao không đều đặn, ảnh hưởng trực tiếp đến việc nâng cao thể lực và khả năng thi đấu.



Thể lực trong bóng chuyên hơi là yếu tố quan trọng quyết định sự thành công trong thi đấu. Không giống như nhiều môn thể thao khác, bóng chuyên hơi yêu cầu người chơi không chỉ có sức mạnh và sức bền, mà còn phải phát triển khả năng linh hoạt, khéo léo, và đặc biệt là sự nhanh nhẹn trong các tình huống phòng thủ và tấn công. Do đó, việc xây dựng một chương trình huấn luyện thể lực hiệu quả là điều cần thiết để nâng cao thành tích thi đấu cho đội tuyển bóng chuyên hơi nữ của Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang.

Tuy nhiên, hiện tại, các chương trình huấn luyện thể lực cho đội tuyển bóng chuyên hơi của trường vẫn chưa được xây dựng một cách hệ thống và chưa tập trung vào việc phát triển những yếu tố thể lực chuyên biệt. Điều này khiến các VĐV không thể đạt được thành tích tốt nhất trong các giải đấu, đồng thời làm giảm khả năng cạnh tranh của đội tuyển trong các giải đấu cấp tỉnh và khu vực. Hơn nữa, việc thiếu hụt một chương trình huấn luyện cụ thể còn gây khó khăn cho các huấn luyện viên trong việc theo dõi và đánh giá sự tiến bộ của từng VĐV.

Trước những vấn đề cấp thiết đó, nghiên cứu này được thực hiện với mục tiêu lựa chọn một số bài tập thể lực phù hợp để phát triển các yếu tố thể lực cần thiết cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyên hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang. Các bài tập được lựa chọn không chỉ dựa trên cơ sở lý thuyết về huấn

luyện thể thao mà còn phải phù hợp với điều kiện thực tế về thời gian, cơ sở vật chất, và đặc điểm sinh lý của các VĐV nữ. Việc xây dựng và triển khai chương trình với các bài tập huấn luyện thể lực phù hợp sẽ giúp cải thiện thành tích thi đấu, đồng thời góp phần nâng cao sức khỏe và thể lực chung cho các VĐV.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn bóng chuyên, bóng chuyên hơi.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển bóng chuyên hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang

Qua tham khảo các tài liệu, các công trình nghiên cứu liên quan, kết quả tham khảo ý kiến các giảng viên giảng dạy, các huấn luyện viên. Căn cứ từ quá trình quan sát, tập luyện, huấn luyện, điều kiện thực tế tại đơn vị, tác giả tổng hợp được 30 bài tập thường dùng để phát triển thể lực cho VĐV môn bóng chuyên, bóng chuyên hơi thường được sử dụng như sau: Chạy xuất phát cao 30m, Chạy con thoi 9 lần x 6m, Chạy con thoi 4 lần x 10m, Chạy biến tốc theo tín hiệu của HLV 15s, Nằm sấp đẩy xe cút kít cự li 15m, Nằm sấp gập lưng 30s,

Nằm ngửa gập bụng 30s, Nằm sấp chống đẩy 30s, Bật nhảy bằng 2 chân lên bục thể dục 30s, Bật nhảy đổi chân lên bục thể dục 15s, Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân 15s, Bật nhảy ôm gối 30s, Bật cóc 20m, Bật cóc 30m, Bật nhảy liên tục chạm vật chuẩn 30s, Bật nhảy ôm gối 5 lần và kết hợp chạy tăng tốc trên đường thẳng 20m, Nhảy dây nhanh 1 phút, Nhảy dây nhanh 2 phút, Chạy 1000m, Chạy 1500m, Chạy 2000m, Chạy lặp lại 3 lần 30m, Di chuyển kết hợp nhiều hướng theo tín hiệu HLV 20s, Di chuyển kết hợp thay đổi nhiều hướng VĐV tự đổi hướng 20s, Lò cò nhanh 20m: Chân trái 10m, chân phải 10m, Lò cò nhanh 30m: Chân trái 15m, chân phải 15m, Chạy tùy sức 5 phút, Chạy 9-3-6-3-9, Chuyển, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg) và Chạy rẽ quạt.

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển bóng chuyên hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang

Sau khi tổng hợp bài tập, nghiên cứu tiến hành tiến hành lập phiếu và phỏng vấn các khách thể nghiên cứu để đánh giá lựa chọn các bài tập. Các bài tập được đánh giá theo phương thức đánh dấu vào các mức lựa chọn bài tập như sau: Thường sử dụng (2 điểm), Ít sử dụng (1 điểm) và Không sử dụng (0 điểm).

Quy ước các bài tập được đánh giá của các khách thể khi có tổng điểm đánh giá ở mức độ thường sử dụng trở lên đạt 80% trở lên sẽ được chọn.

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỂN HƠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ KIÊN GIANG (n=20)

TT	BÀI TẬP	THƯỜNG SỬ DỤNG	ÍT SỬ DỤNG	KHÔNG SỬ DỤNG	ĐIỂM QUY ĐỔI	TỶ LỆ %
1	Chạy 30m xuất phát cao.	15	5	0	35	87.5
2	Chạy con thoi 9L x 6m.	15	3	2	33	82.5
3	Chạy con thoi 4L x 10m.	9	6	5	24	60
4	Chạy biến tốc theo tín hiệu của HLV 15s.	17	3	0	37	92.5
5	Nằm sấp đẩy xe cút kit cự li 15m.	12	8	0	32	80
6	Nằm sấp gập lưng 30s.	15	4	1	34	85
7	Nằm ngửa gập bụng 30s.	16	3	1	35	87.5
8	Nằm sấp chống đẩy 30s.	19	1	0	39	97.5
9	Bật nhảy bằng 2 chân lên bục thể dục 15s.	13	7	0	33	82.5
10	Bật nhảy đổi chân lên. bục thể dục 15s.	16	3	1	35	87.5
11	Đứng lên ngồi xuống. bằng 1 chân 15s.	14	4	2	32	80
12	Bật nhảy ôm gối 30s.	11	4	5	26	65
13	Bật cóc 20m.	12	8	0	32	80
14	Bật cóc 30m.	6	9	5	21	52.5
15	Bật nhảy liên tục chạm vật chuẩn 30s.	18	1	1		92.5
16	Bật nhảy ôm gối 5 lần và kết hợp chạy tăng tốc trên đường thẳng 20m.	15	5	0	35	87.5
17	Nhảy dây nhanh 1 phút.	16	4	0	36	90
18	Nhảy dây nhanh 2 phút.	13	7	0	33	82.5
19	Chạy 1000m.	10	6	4	26	65
20	Chạy 1500m.	14	5	1	33	82.5
21	Chạy 2000m.	9	7	4	25	62.5
22	Chạy lặp lại 3 lần 30m.	7	8	5	22	55
23	Di chuyển kết hợp nhiều hướng theo tín hiệu HLV 20s.	12	2	6	26	65
24	Di chuyển kết hợp thay đổi nhiều hướng VĐV tự đổi hướng 20s.	16	2	2	34	85
25	Lò cò nhanh 20m. Chân trái 10m, chân phải 10m.	12	5	3	29	72.5
26	Lò cò nhanh 30m. Chân trái 15m, chân phải 15m.	15	3	2	33	82.5
27	Chạy tùy sức 5 phút.	13	7	0	33	82.5
28	Chạy 9-3-6-3-9.	19	1	0	39	97.5
29	Chuyên, ném bóng nhồi (0,5 - 1kg).	12	6	2	30	75
30	Chạy rê quạt.	11	3	6	25	62.5



Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 1, cho thấy có 20 bài tập đạt yêu cầu để ứng dụng phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang như sau:

- (1) Chạy 30m xuất phát cao (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (2) Chạy con thoi 9L x 6m (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (3) Chạy biến tốc theo tín hiệu của HLV 15s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (4) Nằm sấp đẩy xe cút kít cự li 15m (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (5) Nằm sấp gập lưng 30s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (6) Nằm ngửa gập bụng 30s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (7) Nằm sấp chống đẩy 30s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (8) Bật nhảy bằng 2 chân lên bục thể dục 15s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (9) Bật nhảy đổi chân lên bục thể dục 15s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (10) Đứng lên ngói xuống bằng 1 chân 15s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (11) Bật cóc 20m (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (12) Bật nhảy liên tục chạm vật chuẩn 30s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (13) Bật nhảy ôm gối 5 lần và kết hợp chạy tăng tốc trên đường thẳng 20m (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (14) Nhảy dây nhanh 1 phút (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)
- (15) Nhảy dây nhanh 2 phút (1 lần)
- (16) Chạy 1500m (1 lần)
- (17) Di chuyển kết hợp thay đổi nhiều hướng VĐV tự đổi

hướng 20s (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)

(18) Lò cò nhanh 30m. Chân trái 15m, chân phải 15m (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)

(19) Chạy tùy sức 5 phút (1 lần)

(20) Chạy 9-3-6-3-9 (2 lần x nghỉ giữa 60 giây)

2.3. Ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang

Từ hệ thống bài tập đã lựa chọn nghiên cứu tiến hành xây dựng kế hoạch tập luyện thực nghiệm với các nội dung như sau:

- Mục đích:

+ Góp phần ổn định và hoàn thiện thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho từng thành viên.

+ Thi đấu đạt kết quả cao trong các giải thi đấu.

+ Hoàn thành nhiệm vụ chuyên môn theo kế hoạch của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang.

- Nhiệm vụ:

+ Hoàn thiện thể lực của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho các thành viên đội tuyển.

+ Tiếp tục phát triển thể lực của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y

tế Kiên Giang.

- Đặc điểm của đối tượng huấn luyện:

Nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang là các sinh viên hệ cao đẳng có lứa tuổi từ 18 – dưới 22 tuổi là các sinh viên học ngành điều dưỡng, dược, y sỹ, hộ sinh ...

- Kế hoạch huấn luyện xây dựng cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang dựa vào các yếu tố sau:

+ Căn cứ vào kế hoạch chung của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang đề ra trong năm.

+ Căn cứ vào thời gian tập luyện của 30 nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, theo thời khóa biểu tập luyện chung của đội tuyển.

+ Căn cứ vào các bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, phù hợp với đối tượng huấn luyện.

Từ những căn cứ trên nghiên cứu tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện, tập luyện các bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, từ tháng 6 năm 2023 đến tháng 12 năm 2023.

- Phân chia thời gian của kế hoạch huấn luyện

Kế hoạch huấn luyện các bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang được tiến hành trong 6 tháng, 24 tuần, mỗi tuần tập 3 ngày (thứ 2,4,6), mỗi ngày tập

BẢNG 2: TIẾN TRÌNH PHÂN BỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NỮ VĐ ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HƠI TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ KIẾN GIANG

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 1			TUẦN 2			TUẦN 3			TUẦN 4			TUẦN 5			TUẦN 6		
		T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6
1	Bài tập 1	x					x	x					x	x					x
2	Bài tập 2		x			x			x			x			x			x	
3	Bài tập 3			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				
8	Bài tập 8		x				x		x				x		x				x
9	Bài tập 9	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
10	Bài tập 10				x	x					x	x					x	x	
11	Bài tập 11	x		x		x		x		x		x		x		x		x	
12	Bài tập 12	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
13	Bài tập 13			x	x					x	x					x	x		
14	Bài tập 14			x		x				x		x				x		x	
15	Bài tập 15	x					x	x					x	x					x
16	Bài tập 16			x						x						x			
17	Bài tập 17			x	x					x	x					x	x		
18	Bài tập 18		x			x				x			x			x			x
19	Bài tập 19						x						x						x
20	Bài tập 20			x			x			x			x			x			x
TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 7			TUẦN 8			TUẦN 9			TUẦN 10			TUẦN 11			TUẦN 12		
		T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6
1	Bài tập 1	x					x	x					x	x					x
2	Bài tập 2		x			x			x			x			x			x	
3	Bài tập 3			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				
8	Bài tập 8		x				x		x				x		x				x
9	Bài tập 9	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
10	Bài tập 10				x	x					x	x					x	x	
11	Bài tập 11	x		x		x		x		x		x		x		x		x	



12	Bài tập 12	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
13	Bài tập 13			x	x					x	x						x	x	
14	Bài tập 14			x		x				x		x					x		x
15	Bài tập 15	x					x	x					x	x					x
16	Bài tập 16			x						x							x		
17	Bài tập 17			x	x					x	x						x	x	
18	Bài tập 18		x			x			x			x			x				x
19	Bài tập 19						x						x						x
20	Bài tập 20			x			x			x			x				x		x

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 13			TUẦN 14			TUẦN 15			TUẦN 16			TUẦN 17			TUẦN 18		
		T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6
1	Bài tập 1	x					x	x					x	x					x
2	Bài tập 2		x			x			x			x			x				x
3	Bài tập 3			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				
8	Bài tập 8		x				x		x				x		x				x
9	Bài tập 9	x				x	x		x			x	x		x			x	x
10	Bài tập 10					x	x					x	x				x	x	
11	Bài tập 11	x		x		x		x		x		x		x		x			x
12	Bài tập 12	x				x	x		x			x	x		x			x	x
13	Bài tập 13			x	x					x	x					x	x		
14	Bài tập 14			x		x				x		x				x			x
15	Bài tập 15	x					x	x					x	x					x
16	Bài tập 16			x						x							x		
17	Bài tập 17			x	x					x	x					x	x		
18	Bài tập 18		x			x				x			x			x			x
19	Bài tập 19						x							x					x
20	Bài tập 20			x			x			x				x				x	x

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 19			TUẦN 20			TUẦN 21			TUẦN 22			TUẦN 23			TUẦN 24		
		T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6	T2	T4	T6
1	Bài tập 1	x					x	x					x	x					x
2	Bài tập 2		x				x			x			x			x			x
3	Bài tập 3			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				
8	Bài tập 8		x				x	x					x	x					x
9	Bài tập 9	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
10	Bài tập 10				x	x					x	x					x	x	
11	Bài tập 11	x		x		x		x			x			x		x		x	
12	Bài tập 12	x			x	x		x			x	x		x			x	x	
13	Bài tập 13			x	x						x	x				x	x		
14	Bài tập 14			x		x					x					x		x	
15	Bài tập 15	x					x	x						x	x				x
16	Bài tập 16			x							x						x		
17	Bài tập 17			x	x						x	x				x	x		
18	Bài tập 18		x			x					x					x			x
19	Bài tập 19							x								x			x
20	Bài tập 20			x				x								x			x

1 buổi; thời gian mỗi buổi tập là 120 phút. Phân bố các bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang được mô tả tại bảng 2.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phù hợp để phát triển thể lực cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền hơi Trường Cao đẳng Y tế Kiên Giang, dựa trên

các bước nghiên cứu khoa học phù hợp. Chương trình huấn luyện được xây dựng một cách có hệ thống, bao gồm việc phân chia thời gian và cường độ tập luyện, đáp ứng tốt với đặc điểm thể chất và điều kiện thực tế của các nữ VĐV.

Kết quả của nghiên cứu này sẽ là cơ sở giúp cho các nhà quản lý có một lộ trình huấn luyện bài bản góp phần nâng cao thể lực cho các VĐV nữ. Chương

trình không chỉ cải thiện sức mạnh, sức bền và tốc độ mà còn tăng cường khả năng thi đấu linh hoạt, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích của đội tuyển trong thời gian tới. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 05/07/2024;
ngày phân biện đánh giá: 18/07/2024;
ngày chấp nhận đăng: 29/07/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vinh (2010), *Giáo trình Thống kê*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Đặng Hùng Mạnh (2004), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Thị Thu Oanh (2024), *Xây dựng bộ tài liệu các bài tập rèn luyện sức bền cho sinh viên trường Ngoại ngữ - Đại học Thái Nguyên trong dạy học học phần bóng chuyền hơi*, Tạp chí Khoa học và Công nghệ, Đại học Thái Nguyên, số 8, tr 390-396.
5. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.