

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF PERFORMING HITTING THE BALL WITH MOMENTUM TECHNIQUES FOR MALE STUDENTS WHO CHOOSE VOLLEYBALL HO CHI MINH CITY INDUSTRY AND TRADE COLLEGE

TÓM TẮT: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao, bài viết đã lựa chọn được 12 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh. Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

TỪ KHÓA: Bài tập, hiệu quả kỹ thuật, đập bóng chính diện theo phương lấy đà, sinh viên, Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: Using scientific research methods in sport, the article has selected 12 supplementary exercises to improve the efficiency of the technique of performing hitting the ball with momentum for male students of Ho Chi Minh City Industry and Trade College is an elective course in volleyball.

KEYWORDS: Exercise, technique efficiency, performing hitting the ball with momentum, students, Ho Chi Minh City Industry and Trade College.

NGUYỄN THÀNH QUÂN
*Trường Cao đẳng Công Thương
Thành phố Hồ Chí Minh*

NGUYEN THANH QUAN
*Ho Chi Minh City Industry and
Trade College*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình giảng dạy các môn Giáo dục thể chất (GDTC) của Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh, bóng chuyền nằm trong nhóm các môn học tự chọn được xây dựng với khối lượng 4 tín chỉ tương ứng với hai học phần. Sinh viên hoàn thành học phần 1, nếu có nguyện vọng sẽ được đăng ký học phần tiếp theo.

Trong bóng chuyền, đập bóng là một kỹ thuật tấn công chủ yếu trong thi đấu bóng chuyền.

Đập bóng được kết thúc bằng một động tác đánh bóng của một tay ở trên không do người chuyền hai đưa tới sang sân đối phương. Ngày nay khi kỹ – chiến thuật bóng chuyền nói chung và kỹ thuật đập bóng nói riêng ngày càng không ngừng được hoàn thiện thì đập bóng còn là một biện pháp tấn công giành điểm trực tiếp. Để đạt được kết quả như mong muốn, mỗi vận động viên phải biết nhiều kiểu đập bóng khác nhau và chọn cho mình một kiểu đập bóng sở trường có hiệu



BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n=30)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
1	Tại chỗ bật nhảy với bảng liên tục 30 giây (lần)	16	10	4	58	64.4
2	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9	20	6	4	66	73.3
3	Bật nhảy đập bóng treo cố định liên tục 60 giây (lần)	14	14	2	56	62.2
4	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm	29	1	0	88	97.8
5	Đập bóng chính diện từ vị trí số 3 sang vị trí số 6 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm	21	4	5	67	74.4
6	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm	26	3	1	81	90.0

quả cao. Qua thực tế giảng dạy và quan sát các lớp học bóng chuyền, cho thấy kỹ thuật đập bóng của sinh viên (SV) nhìn chung còn nhiều hạn chế, sinh viên còn mắc những lỗi sai cơ bản dẫn đến kết quả đạt chưa được cao. Để khắc phục và hoàn thiện được những nhược điểm đó, tác giả tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền”.

Phương pháp nghiên cứu:
Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
+ Khách thể phỏng vấn: 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường

cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể kiểm tra sư phạm: 74 nam SV học tự chọn môn bóng chuyền tại Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu chuyên môn, bài viết đã tổng hợp được 06 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền. Bài viết tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một

số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, các giảng viên và huấn luyện viên đã lựa chọn được 02 test đạt tỉ lệ 80% trở lên và được ứng dụng kiểm tra cho đối tượng nghiên cứu là: Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm và đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.

2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

Thông qua quá trình giảng dạy cũng như tham khảo một số tài liệu chuyên môn, bài viết tổng hợp được 19 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao

BẢNG 2. KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN (n=30)

TT	TEST	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG			ĐIỂM QUY ĐỔI	TỈ LỆ %
		Thường xuyên sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng		
A	BÀI TẬP BỔ TRỢ THỂ LỰC					
1	Chạy 30m XPC	18	6	6	60	66.7
2	Bật nhảy đổi chân ở bậc cao 50cm	23	6	1	75	83.3
3	Bật cao với có đà	16	8	6	56	62.2
4	Nằm sấp chống đẩy	24	4	2	76	84.4
5	Nhảy dây tốc độ	15	10	5	55	61.1
6	Nằm ngửa gập bụng	22	7	1	73	81.1
7	Bật nhảy co gối	26	2	2	80	88.9
8	Chạy rẽ quạt	27	3	0	84	93.3
B	BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT					
1	Tại chỗ thực hiện động tác vung tay đập bóng	18	8	4	62	68.9
2	Mô phỏng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà	30	0	0	90	100.0
3	Bật nhảy đập bóng treo cố định	24	5	1	77	85.6
4	Bật nhảy gõ bóng vào tường	17	10	3	61	67.8
5	Đứng trên bậc cao thực hiện động tác tay đập bóng qua lưới	14	12	4	54	60.0
6	Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định	27	3	0	84	93.3
7	Mô phỏng động tác vào đà đập bóng	26	4	0	82	91.1
8	Vào đà đập bóng có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy (không lưới)	17	9	4	60	66.7
9	Vào đà đập bóng chính diện trên lưới ở vị trí số 4 và số 2 có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy	28	2	0	86	95.6
10	Đập bóng chính diện ở các vị trí số 4 và số 2 với người chuyên hai vào khu vực quy định	30	0	0	90	100.0
11	Bài tập thi đấu	29	1	0	88	97.8

đảng Công Thương TP. Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền. Để đảm bảo tính khả thi, bài viết tiến hành phỏng vấn 30 giảng viên, huấn luyện viên đang giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại một số trường cao đẳng, đại học ở Thành phố Hồ Chí Minh. Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2 cho thấy, bài viết đã thống kê và lựa chọn được 12 bài tập có tỉ lệ 80% trở

lên để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm bao gồm:
Nhóm bài tập bổ trợ thể lực:
Bài tập 1: Bật nhảy đổi chân ở bậc cao 50cm (30 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút).
Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy (25 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút).
Bài tập 3: Nằm ngửa gập bụng

(30 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút).
Bài tập 4: Bật nhảy co gối (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút).
Bài tập 5: Chạy rẽ quạt (1 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 5 phút).
Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật:
Bài tập 6: Mô phỏng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà (4 lần 4 nhịp/tổ



BẢNG 3: TIẾN TRÌNH THỰC NGHIỆM BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN

TT	NỘI DUNG	TUẦN							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bật nhảy đổi chân ở bậc cao 50cm (30 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút)	+		+		+		+	
2	Nằm sấp chống đẩy (25 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)		+		+		+		+
3	Nằm ngửa gập bụng (30 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 phút)	+		+		+		+	
4	Bật nhảy co gối (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút)		+		+		+		+
5	Chạy rê quạt (1 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 5 phút)	+		+		+		+	
6	Mô phỏng kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà (4 lần 4 nhịp/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 – 3 phút)	+	+	+	+				
7	Bật nhảy đập bóng treo cố định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút)	+	+	+					
8	Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)	+	+	+	+	+			
9	Mô phỏng vào đà đập bóng (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 – 7 phút)		+	+	+	+	+		
10	Vào đà đập bóng chính diện trên lưới ở vị trí số 4 và số 2 có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy (20 lần/vị trí x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút)			+	+	+	+	+	
11	Đập bóng chính diện ở các vị trí số 4 và số 2 với người chuyên hai vào khu vực quy định (20 lần/vị trí x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 – 7 phút)				+	+	+	+	+
12	Bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập bắt đầu từ tuần thứ ba trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng SV đứng ở vị trí đập bóng để SV làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người đập bóng)				+		+		+

x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 2 – 3 phút).

Bài tập 7: Bật nhảy đập bóng treo cố định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi tích cực giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 8: Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định (30 quả/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 9: Mô phỏng vào đà đập bóng (20 lần/tổ x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 – 7 phút).

Bài tập 10: Vào đà đập bóng chính diện trên lưới ở vị trí số 4

và số 2 có sự hỗ trợ của phương tiện giảng dạy (20 lần/vị trí x 2 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 3 – 5 phút).

Bài tập 11: Đập bóng chính diện ở các vị trí số 4 và số 2 với người chuyên hai vào khu vực quy định (20 lần/vị trí x 3 tổ, nghỉ ngơi giữa tổ 5 – 7 phút).

Bài tập 12: Bài tập thi đấu (Sau mỗi buổi tập bắt đầu từ tuần thứ ba trở đi tổ chức thi đấu. Cho từng SV đứng ở vị trí đập bóng để SV làm quen với các tình huống xảy ra trên sân đối với người đập bóng).

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

2.3.1. Tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch giảng dạy, nội dung, chương trình môn học của học kỳ 1, năm học 2023 – 2024, thời gian giảng dạy ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện

BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRƯỚC THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN ($n_{DC} = n_{TN} = 37$)

TT	TEST	NHÓM TN (n=37)		NHÓM DC (n=37)		t	P
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	6.27	0.73	6.16	0.65	0.67	>0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	6.08	0.64	6.05	0.66	0.18	>0.05

BẢNG 5: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CỦA NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG CÔNG THƯƠNG THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỰC NGHIỆM HỌC TỰ CHỌN MÔN BÓNG CHUYỀN ($n_{DC} = n_{TN} = 37$)

TT	TEST	NHÓM TN (n=37)		NHÓM DC (n=37)		t	P
		$\bar{x}_1$	σ	$\bar{x}_2$	σ		
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	7.76	0.93	6.86	0.67	4.74	<0.05
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	7.35	0.63	6.78	0.63	3.87	<0.05

BẢNG 6: THỐNG KÊ NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CỦA SV HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM

TT	TEST	NHÓM THỰC NGHIỆM			NHÓM ĐỐI CHỨNG		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	6.27	7.76	21.2	6.16	6.86	10.8
2	Đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm.	6.08	7.35	18.9	6.05	6.78	11.4

theo phương lấy đà cho nam SV học tự chọn môn bóng chuyền trình bày cụ thể ở bảng 3.

Thời gian thực nghiệm 08 tuần học kỳ 1 năm học 2023 – 2024 (tương đương 08 giáo án), vào thời gian tập chính khóa của trường, thời gian tập từ 30 – 45 phút/buổi. Nhóm đối chứng tập luyện các bài tập theo chương trình đang áp dụng tại trường, nhóm thực nghiệm áp dụng các bài tập đã lựa chọn.

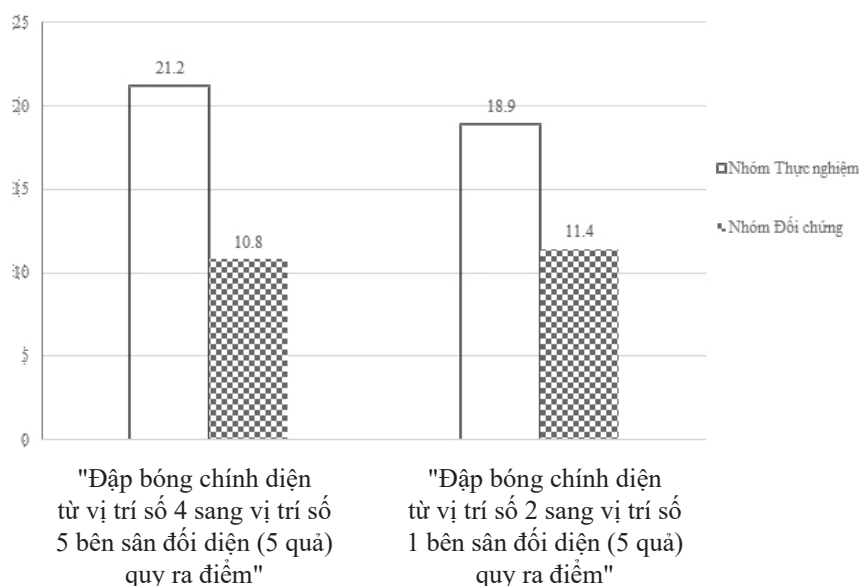
2.3.2. Kết quả ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền.

Trước thực nghiệm, bài viết sử dụng 02 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của SV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Kết quả bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 02 test không có sự khác biệt với $t_{tính} = 0.18 - 0.67$ đều nhỏ hơn $t_{bảng} = 1.96$. Điều đó chứng tỏ trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng khác biệt không có ý nghĩa với $p > 0.05$, chứng tỏ rằng trước thực nghiệm trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo

phương lấy đà của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau 08 tuần thực nghiệm, bài viết tiếp tục sử dụng 02 test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả 02 test đã có sự khác biệt với $t_{tính} = 3.87 - 4.74$ đều lớn hơn $t_{bảng} = 1.96$. Điều đó cho thấy sự khác biệt về trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có ý nghĩa thống kê với xác suất $p < 0.05$, chứng tỏ rằng sau thực



BIỂU ĐỒ 1: SO SÁNH NHỊP TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG LẤY ĐÀ CỦA SINH VIÊN HAI NHÓM THỰC NGHIỆM VÀ ĐỐI CHỨNG SAU 08 TUẦN THỰC NGHIỆM

nghiệm trình độ kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà của SV hai nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để thấy rõ sự khác biệt đó, bài viết tiến hành xác định mức độ tăng trưởng thành tích đánh giá kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà bóng của SV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 08 tuần ứng dụng các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng. Kết quả được trình bày ở bảng 6 và biểu đồ 1. Qua

bảng 6 và biểu đồ 1 cho thấy: sau 08 tuần thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của SV nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 02 test. Điều này cho thấy các bài tập mà bài viết lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền và cũng chứng tỏ

rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn được bước đầu phù hợp hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn 02 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam sinh viên Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền (Đập bóng chính diện từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm và đập bóng chính diện từ vị trí số 2 sang vị trí số 1 bên sân đối diện (5 quả) quy ra điểm). Đồng thời bài viết đã lựa chọn 12 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà cho nam SV Trường Cao đẳng Công Thương Thành phố Hồ Chí Minh học tự chọn môn bóng chuyền và thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 08 tuần thực nghiệm. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 12/03/2024, ngày phản biện đánh giá: 26/03/2024, ngày chấp nhận đăng: 21/04/2024).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), Giáo trình đo lường TDTT, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đức Tiến (2011), Giáo trình Bóng chuyền, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Peggy Martin (2010), 101 bài tập Bóng chuyền, Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Đức Văn (2015), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.