

BUILDING CONTENTS OF SHORT-TERM TRAINING PROGRAM FOR QUANG BINH UNIVERSITY VOLLEYBALL TEAM

XÂY DỰNG NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN NGẮN HẠN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

Nguyễn Thế Thành
Trường Đại học Quảng Bình

TÓM TẮT: Thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến các chuyên gia. Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, 12 bài tập hoàn thiện chiến thuật và 08 bài tập phát triển tố chất thể lực để áp dụng vào huấn luyện cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Quảng Bình. Kết quả bước đầu đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Bóng chuyền, Trường Đại học Quảng Bình, hiệu quả, thể dục thể thao, bài tập, giáo dục thể chất, sinh viên, thể lực chuyên môn.

ABSTRACT: Through synthesis analysis of documents as well as enlisting the opinions of experts, the research has selected 15 exercises to improve technique, 12 exercises to improve tactics and 08 exercises to develop physical strength to apply to the training of the men's volleyball team at Quang Binh University. Initial results have yielded significant results. The difference is significant at the probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: Volleyball, Quang Binh University, efficiency, sport, exercise, physical education, students, professional fitness.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao được đông đảo học sinh, sinh viên Trường Đại học Quảng Bình ham thích tập luyện, đây cũng là môn học có trong chương trình Giáo dục thể chất dành cho sinh viên toàn trường. Nhà trường luôn có các đội tuyển bóng chuyền nam, nữ tập luyện thường xuyên sẵn sàng cho các giải đấu. Tuy nhiên, do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nhau như: thời gian huấn luyện ngắn, nội dung huấn luyện chưa phù hợp... dẫn đến việc tham gia các giải đấu của các đội bóng chuyền nam nữ của Nhà trường vẫn chưa đạt kết quả như mong đợi. Do đó việc nghiên cứu tìm ra các giải pháp, các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả trong thi đấu

cho các đội tuyển bóng chuyền Nhà trường trước sự phát triển lớn mạnh của bóng chuyền trên địa bàn tỉnh và khu vực là rất cần thiết. Việc nghiên cứu xây dựng nội dung chương trình huấn luyện ngắn hạn cho đội bóng chuyền nam Nhà trường không nằm ngoài mong muốn đó.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp tọa đàm, phương pháp phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ PHÂN TÍCH

3.1. Xây dựng chương trình huấn luyện

ngắn hạn cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Quảng Bình

3.1.1. Lựa chọn nội dung huấn luyện cho đội tuyển bóng chuyền nam

Từ việc nghiên cứu phân tích cơ sở thực tiễn, điều kiện Nhà trường và tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan, tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia có kinh nghiệm trong lĩnh vực giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền đã lựa chọn được 35 bài tập, bao gồm: 15 bài tập kỹ thuật, 12 bài tập chiến thuật và 08 bài tập thể lực. Cụ thể như sau:

*** Bài tập kỹ thuật:**

- + Bài tập 1: Chuyển bóng cao tay vào ô quy định.
- + Bài tập 2: Chuyển bóng cao tay vào tường.
- + Bài tập 3: Nhảy chuyền cao tay.
- + Bài tập 4: Chuyển bóng ra sau đầu vào ô quy định.
- + Bài tập 5: Chuyển bóng thấp tay vào ô quy định.
- + Bài tập 6: Chuyển bóng thấp tay vào tường.
- + Bài tập 7: Chắn bóng.
- + Bài tập 8: Tại chỗ thủ bóng thấp tay với lực đập mạnh.
- + Bài tập 9: Lăn ngã cứu bóng.
- + Bài tập 10: Gõ bóng vào tường.
- + Bài tập 11: Đập bóng chính diện theo phương lấy đà ở vị trí số 4.
- + Bài tập 12: Phát bóng cao tay chính diện.
- + Bài tập 13: Nhảy phát bóng.
- + Bài tập 14: Đập bóng mạnh sau vạch 3m ở các vị trí 2 – 3 – 4.
- + Bài tập 15: Chuyển nhanh - lao ngắn ở vị trí số 3.

*** Bài tập chiến thuật:**

- + Bài tập 16: Di chuyển tiến lùi từ vị trí

số 2 vào vị trí số 3 kết hợp chuyển bóng cao tay trước – sau vào ô quy định.

+ Bài tập 17: Phòng thủ thấp tay số 1 kết di chuyển lên số 3 chuyển bóng cao tay trước – sau (ra số 4 – số 2).

+ Bài tập 18: Di chuyển kết hợp nhảy chuyền.

+ Bài tập 19: Di chuyển phòng thủ thấp tay các vị trí 1 – 6 – 5.

+ Bài tập 20: Di chuyển phòng thủ thấp tay các vị trí 1 – 2 – 6.

+ Bài tập 21: Di chuyển phòng thủ các vị trí 5 – 4 – 6.

+ Bài tập 22: Chắn bóng: tại chỗ, di chuyển 3 – 4; di chuyển 3 – 2.

+ Bài tập 23: Chiến thuật tấn công nhóm: nhanh kết hợp đánh chồng, lao ngắn kết hợp giả chồng sau đầu...

+ Bài tập 24: Chiến thuật phòng thủ bước một kết hợp tấn công nhóm.

+ Bài tập 25: Chiến thuật tấn công và yểm hộ tấn công (toàn đội).

+ Bài tập 26: Chiến thuật chắn và phòng thủ tập thể.

+ Bài tập 27: Bài tập thi đấu: Nhóm, toàn đội.

*** Các bài tập thể lực:**

- + Bài tập 28: Chạy bộ.
- + Bài tập 29: Gánh tạ + chạy nâng cao đùi.
- + Bài tập 30: Gập cơ bụng.
- + Bài tập 31: Co tay xà đơn.
- + Bài tập 32: Bật nhảy co gối trên cát.
- + Bài tập 33: Leo cầu thang.
- + Bài tập 34: Bật cóc.
- + Bài tập 35: Bật nhảy lên bụi cao 60cm.

Các bài tập trên được xác định rõ mục đích, phương pháp tổ chức tập luyện, khối lượng tập luyện trong từng buổi huấn luyện.

3.1.2. Xây dựng kế hoạch tập luyện cho đội tuyển bóng chuyền nam

Để các bài tập được áp dụng hợp lý, phát huy được hiệu quả. Nghiên cứu xây dựng phương pháp áp dụng cụ thể như sau:

+ *Thời gian thực nghiệm*: Thời gian thực nghiệm là 2 tuần, mỗi ngày tập luyện 2 buổi, mỗi buổi tập luyện từ 90 đến 120 phút.

+ *Địa điểm thực nghiệm*: Trường Đại học Quảng Bình.

+ *Khách thể thực nghiệm*: 24 nam vận

động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình được chia thành hai nhóm, nhóm đối chứng gồm có 12 em học tập luyện theo chương trình, kế hoạch của Ban huấn luyện đã có. Nhóm thực nghiệm gồm có 12 em tập luyện với các nội dung và kế hoạch mà nghiên lựa chọn xây dựng.

+ *Kế hoạch thực nghiệm*: căn cứ vào các bài tập đưa lựa chọn, nghiên cứu triển khai thực nghiệm cho đối tượng với tiến trình tập luyện cụ thể ở bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình tập luyện

Nội dung bài tập	Tiến trình tập luyện																											
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14	
	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c	s	c
Bài tập 1	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 2	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 3		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x								
Bài tập 4		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x								
Bài tập 5	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 6	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 7						x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 8						x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 9								x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 11					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x					
Bài tập 12							x		x		x		x		x		x		x		x		x		x			
Bài tập 13									x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 14									x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 15					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x					
Bài tập 16	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x									
Bài tập 17		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x								
Bài tập 18									x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Bài tập 19		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x								
Bài tập 20					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x					

Bài tập 21								x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 22								x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 23								x		x		x		x		x		x		x		
Bài tập 24										x		x		x		x		x		x		x
Bài tập 25										x		x		x		x		x		x		x
Bài tập 26										x		x		x		x		x		x		x
Bài tập 27																	x		x		x	
Bài tập 28		x						x					x									
Bài tập 29				x						x					x							
Bài tập 30				x						x					x							
Bài tập 31		x						x						x								
Bài tập 32				x						x					x							
Bài tập 33						x										x						
Bài tập 34						x										x						
Bài tập 35						x										x						

3.2. Đánh giá hiệu quả việc áp dụng các bài tập đã được xây dựng cho nam vận động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình

3.2.1. Lựa chọn test đánh giá

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống các bài tập được lựa chọn áp dụng tập luyện cho nam vận động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình. Thông qua tham khảo tài liệu cũng như tranh thủ ý kiến của các chuyên gia, các huấn luyện viên. Nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test để sử dụng đánh giá hiệu quả các bài tập đã được xây dựng cho nam vận động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình. Nội dung cụ thể như sau:

* **Đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần):**

- Yêu cầu dụng cụ: Quả bóng chuyền, sân và lưới bóng chuyền.
- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động

viên thực hiện vào đà từ vị trí số 4 đón đường chuyền hai từ vị trí số 3 ra sau đó đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà vào ô có diện tích 3 x 3 được kẻ sẵn ở vị trí số 5. Mỗi vận động viên thực hiện 10 lần đập.

- Cách tính thành tích:

+ Bóng đánh thẳng trên xuống vào ô quy định với lực mạnh, mỗi quả được tính 1 điểm.

+ Bóng đánh có đường vòng, lực nhẹ, đi ra ngoài hoặc phạm luật không tính thành tích.

* **Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần):**

- Yêu cầu dụng cụ: Quả bóng chuyền, sân và lưới bóng chuyền

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động viên thực hiện vào đà từ vị trí số 4 đón đường chuyền hai từ vị trí số 3 ra sau đó đập bóng mạnh xoay tay vào ô có diện tích 3 x 3

được kẻ sẵn ở vị trí số 1. Mỗi vận động viên thực hiện 10 lần đập.

- Cách tính thành tích:

+ Bóng đánh thẳng trên xuống vào ô quy định với lực mạnh, mỗi quả được tính 1 điểm.

+ Bóng đánh có đường vòng, lực nhẹ, đi ra ngoài hoặc phạm luật không tính thành tích.

*** *Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 vào vòng tròn ở vị trí số 4 (Số lần):***

- Yêu cầu dụng cụ: Quả bóng chuyền, sân và lưới bóng chuyền.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động viên đứng ở vị trí số 3 thực hiện chuyền bóng cao tay vào vòng tròn có đường kính 80cm được đặt ở vị trí số 2 và cao hơn mép trên của lưới 1.2m. Mỗi vận động viên thực hiện 10 lần đập.

- Cách tính thành tích:

+ Chuyền bóng chính xác, đúng kỹ thuật vào ô, mỗi quả được tính 1 điểm.

+ Chuyền bóng không vào ô hoặc không đúng kỹ thuật không tính thành tích.

*** *Chuyền bóng thấp tay vào vòng tròn vạch sẵn trên tường (Số lần):***

- Yêu cầu dụng cụ: Quả bóng chuyền, sân và lưới bóng chuyền.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động viên đứng cách tường 2m thực hiện chuyền bóng thấp tay vào vòng tròn có đường kính 60cm được kẻ sẵn trên tường và cách mặt đất 2m. Mỗi vận động viên thực hiện 10 lần đập.

- Cách tính thành tích:

+ Chuyền bóng chính xác đúng kỹ thuật vào ô, mỗi quả được tính 1 điểm.

+ Chuyền bóng không vào ô hoặc không đúng kỹ thuật không tính thành tích.

*** *Phát bóng cao tay vào ô quy định ở vị trí số 5 (Số lần):***

- Yêu cầu dụng cụ: Quả bóng chuyền, sân và lưới bóng chuyền

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động viên đứng ở khu vực phát bóng thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay sang sân vào ô có diện tích 3 x 3 được kẻ sẵn ở vị trí số 5. Mỗi vận động viên thực hiện 10 lần đập.

- Cách tính thành tích:

+ Phát bóng chính xác, đúng kỹ thuật vào ô, mỗi quả được tính 1 điểm.

+ Phát bóng không vào ô hoặc không đúng kỹ thuật không tính thành tích.

*** *Bật với có đà (cm):***

- Yêu cầu dụng cụ: Bảng đo bật với.

- Yêu cầu kỹ thuật động tác: Vận động viên thực hiện kỹ thuật vào đà và bật nhảy hết sức với tay vào bảng. Mỗi vận động viên thực hiện 03 lần bật nhảy.

- Cách tính thành tích: Thành tích được xác định là điểm chạm cao nhất trên bảng trong 3 lần nhảy của vận động viên.

3.2.2. *Đánh giá hiệu quả việc áp dụng các bài tập đã được xây dựng cho nam vận động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình*

*** *Kiểm tra trước tập luyện***

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả việc áp dụng các bài tập đã được xây dựng cho nam vận động viên bóng chuyền trường Đại học Quảng Bình. Trước tập luyện nghiên cứu đã sử dụng 07 test được lựa chọn ở trên để tiến hành kiểm tra đối với nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả cụ thể tại bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NTN $\bar{X} \pm \delta$	NĐC $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần)	4.33 ± 1.78	4.58 ± 1.73	0.34	> 0.05
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	4.25 ± 1.60	4.17 ± 1.59	0.12	> 0.05
3	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 vào vòng tròn ở vị trí số 4 (Số lần)	5.08 ± 1.62	4.42 ± 1.88	0.92	> 0.05
4	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 ra sau đầu vào vòng tròn ở vị trí số 2 (Số lần)	4.67 ± 1.78	4.33 ± 1.87	0.46	> 0.05
5	Chuyền bóng thấp tay vào vòng tròn vạch sẵn trên tường (Số lần)	5.25 ± 1.66	5.17 ± 1.64	0.19	> 0.05
6	Phát bóng cao tay vào ô quy định ở vị trí số 5 (Số lần)	4.67 ± 1.78	4.58 ± 1.62	0.13	> 0.05
7	Bật với có đà (cm)	301 ± 5.17	300 ± 5.76	0.22	> 0.05

Phân tích bảng 2 cho thấy tất cả các test được kiểm tra của 2 nhóm đều cho $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Hay nói cách khác tất cả các chỉ số được kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm là tương đương nhau.

*** Kiểm tra sau tập luyện**

Sau thời gian thực nghiệm tập luyện

với bài tập được nghiên cứu xây dựng. Để đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó đối với nam vận động viên bóng chuyền Trường Đại học Quảng Bình. Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra và so sánh các kết quả của các chỉ số được lựa chọn ở trên. Kết quả được thể hiện cụ thể như sau:

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	TTN $\bar{X} \pm \delta$	STN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần)	4.58 ± 1.73	4.92 ± 1.56	0.50	> 0.05
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	4.17 ± 1.59	4.42 ± 1.44	0.40	> 0.05
3	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 vào vòng tròn ở vị trí số 4 (Số lần)	4.42 ± 1.88	4.75 ± 1.60	0.46	> 0.05
4	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 ra sau đầu vào vòng tròn ở vị trí số 2 (Số lần)	4.33 ± 1.87	4.83 ± 1.64	0.69	> 0.05

5	Chuyền bóng thấp tay vào vòng tròn vạch sẵn trên tường (Số lần)	5.17 ± 1.64	5.58 ± 1.24	0.68	> 0.05
6	Phát bóng cao tay vào ô quy định ở vị trí số 5 (Số lần)	4.58 ± 1.62	5.00 ± 1.35	0.69	> 0.05
7	Bật với có đà (cm)	300 ± 5.76	301 ± 5.55	0.39	> 0.05

Phân tích kết quả bảng 3 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm tất cả các test được kiểm tra của nhóm đối chứng tuy có tăng lên nhưng mức độ tăng là không đáng kể. Tiến hành so sánh các chỉ số trên của nhóm

đối chứng trước và sau thực nghiệm, cho thấy tất cả các test đều có kết quả $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	TTN $\bar{X} \pm \delta$	STN $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần)	4.33 ± 1.78	6.33 ± 1.72	2.72	< 0.05
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	4.25 ± 1.60	6.17 ± 1.53	3.00	< 0.05
3	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 vào vòng tròn ở vị trí số 4 (Số lần)	5.08 ± 1.62	6.75 ± 1.96	2.27	< 0.05
4	Chuyền bóng cao tay từ vị trí số 3 ra sau đầu vào vòng tròn ở vị trí số 2 (Số lần)	4.67 ± 1.78	6.67 ± 1.78	2.76	< 0.05
5	Chuyền bóng thấp tay vào vòng tròn vạch sẵn trên tường (Số lần)	5.25 ± 1.66	7.08 ± 1.68	2.69	< 0.05
6	Phát bóng cao tay vào ô quy định ở vị trí số 5 (Số lần)	4.67 ± 1.78	6.50 ± 1.68	2.59	< 0.05
7	Bật với có đà (cm)	301 ± 5.17	306 ± 4.06	2.58	< 0.05

Phân tích kết quả bảng 4 cho thấy: sau thời gian thực nghiệm các test được lựa chọn kiểm tra của nhóm thực nghiệm tăng

lên rõ rệt, kết quả kiểm tra đều cho $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra các test được lựa chọn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	NTN $\bar{X} \pm \delta$	NĐC $\bar{X} \pm \delta$	T	P
1	Đập bóng mạnh chính diện theo phương vào đà số 4 sang số 5 (Số lần)	6.33 ± 1.72	4.92 ± 1.56	0.55	< 0.05
2	Đập bóng số 4 xoay sang số 1 (Số lần)	6.17 ± 1.53	4.42 ± 1.44	0.23	< 0.05
3	Chuyển bóng cao tay từ vị trí số 3 vào vòng tròn ở vị trí số 4 (Số lần)	6.75 ± 1.96	4.75 ± 1.60	0.10	< 0.05
4	Chuyển bóng cao tay từ vị trí số 3 ra sau đầu vào vòng tròn ở vị trí số 2 (Số lần)	6.67 ± 1.78	4.83 ± 1.64	0.05	< 0.05
5	Chuyển bóng thấp tay vào vòng tròn vạch sẵn trên tường (Số lần)	7.08 ± 1.68	5.58 ± 1.24	0.23	< 0.05
6	Phát bóng cao tay vào ô quy định ở vị trí số 5 (Số lần)	6.50 ± 1.68	5.00 ± 1.35	0.10	< 0.05
7	Bật với có đà (cm)	247 ± 15.94	301 ± 5.55	0.05	< 0.05

Phân tích kết quả bảng 5 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm các test được lựa chọn của nhóm thực nghiệm tăng lên rõ rệt hay nói cách khác trình độ kỹ chiến thuật và thể lực của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng rất nhiều, kết quả kiểm tra đều cho $t_{\text{tinh}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Thông qua tham khảo tài liệu, thảo luận và phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 15 bài tập kỹ thuật, 12 bài tập chiến thuật và 08 bài tập thể lực. Các bài tập sau khi được lựa chọn đã được xây dựng kết

hoạch tập luyện chi tiết cụ thể cho từng buổi huấn luyện. Kết quả sau thời gian áp dụng, hệ thống các bài tập được lựa chọn xây dựng đã đem lại hiệu quả rõ rệt trên đối tượng thực nghiệm, các test được lựa chọn kiểm tra đều cho kết quả tốt hơn nhiều so với trước thực nghiệm. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Hữu Hùng (2011), Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền, NXB TĐTT.
- [2] Nguyễn Quang (2001), Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền, NXB TĐTT.

Liên hệ:

ThS. Nguyễn Thế Thành

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quảng Bình

Địa chỉ: 18 Nguyễn Văn Linh, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: thethanhltdhqb@gmail.com

Ngày nhận bài: 18/4/2023

Ngày gửi phản biện: 22/4/2023

Ngày duyệt đăng: 20/5/2024