

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỀN HAI ĐIỀU CHỈNH TỪ VỊ TRÍ SỐ 6 LÊN VỊ TRÍ SỐ 4 CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CHƯƠNG MỸ A

ASSESSING THE EFFICIENCY OF APPLYING SOME EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF TWO PASS TECHNIQUE FROM POSITION No 6 TO POSITION No 4 FOR MALE VOLLEYBALL TEAM OF CHUONG MY A HIGH SCHOOL

ThS. Đào Xuân Anh, Trần Thanh Cường
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam trường Trung học phổ thông Chương Mỹ A.

Abstract: Use conventional scientific research methods to study, select and evaluate the effectiveness of some exercises in order to improve the two pass technique from position No 6 to No 4 for men's volleyball team of Chuong My A High School.

Từ khóa: Hiệu quả, ứng dụng bài tập, kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh, đội tuyển bóng chuyền nam, trường THPT Chương Mỹ A.

Keywords: Effectiveness, exercise application, two pass technique, men's volleyball team, Chuong My A High School.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền có nhiều kỹ thuật khác nhau như: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt, đập bóng, chắn bóng, phát bóng... Trong đó, chuyền hai có ý nghĩa quan trọng để đánh giá trình độ người tập nói riêng và một đội bóng nói chung. Khả năng phối hợp chiến thuật tấn công của một đội bóng dựa trên rất nhiều yếu tố trong đó chuyền hai mang ý nghĩa quyết định, người chuyền hai vừa là linh hồn vừa là người dẫn nhịp trận đấu. Kỹ thuật chuyền hai bao gồm: Chuyền hai ra trước mặt, chuyền hai ra sau đầu, chuyền lao ngắn, chuyền lao dài, chuyền nghiêng, nhảy chuyền, chuyền hai bằng một tay, chuyền hai điều chỉnh (Từ vị trí số 5 lên vị trí số 2, từ vị trí số 1 lên vị trí số 4, từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 và vị trí số 2). Chuyền hai là khâu quan trọng và có ý nghĩa quyết định đến khả năng tấn công của cá nhân, khả năng phối hợp nhóm và phối hợp toàn đội.

Thực tế giảng dạy - huấn luyện bóng chuyền ở các Trường THPT được các giáo viên giảng dạy môn giáo dục thể chất quan tâm và đầu tư tương đối hợp lý. Mặc dù vậy, hệ thống bài tập chưa mang tính hệ thống, khoa học, chưa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, hạn chế đến việc xử lý các tình huống trong thi đấu.

Cho đến nay đã có nhiều công trình nghiên cứu trong và ngoài nước về Bóng chuyền, có thể kể tới các công trình tiêu biểu: Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Đinh Văn Lãm (1994, 1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2008); Trần Chí Công 2017... Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu trên đối tượng là nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A với vấn đề điều chỉnh chuyền hai từ vị trí số 6 lên vị trí số 4. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi lựa chọn đề tài: "Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền

hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển Bóng chuyên nam trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội”.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập, test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh cho đội tuyển bóng chuyên nam trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội (n=20)

TT	Nội dung test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Chạy rê quạt (giây)	7	35	13	65
2	Phối hợp chiến thuật (điểm)	17	85	3	15
3	Chạy 9-3-6-3-9 (giây)	16	80	4	20
4	Hiệu quả chuyên hai điều chỉnh (điểm)	19	95	1	5
5	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên hai	18	90	2	10
6	Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyên hai	17	85	3	15

Từ kết quả tại bảng 1 đề tài lựa chọn được 5 test đánh giá có sự đồng thuận từ 80 đến 93,3% để đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội, gồm các test:

1. Chạy 9-3-6-3-9 (giây)
2. Phối hợp chiến thuật (điểm)
3. Hiệu quả chuyên hai điều chỉnh (điểm)

số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyên nam trường THPT Chương Mỹ A

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên, đề tài tổng hợp được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên bóng chuyên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

4. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)

5. Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)

* Xác định tính thông báo của các test

Để đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá, chúng tôi tiến hành đánh giá mối tương quan giữa kết quả kiểm tra test với thành tích chuyên môn bóng chuyên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Xác định tính thông báo của test đánh giá (n=14)

TT	Nội dung test	r	P
1	Chạy 9-3-6-3-9 (giây)	0,864	<0,01
2	Phối hợp chiến thuật (điểm)	0,861	<0,01
3	Hiệu quả chuyên hai điều chỉnh (điểm)	0,818	<0,01
4	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	0,832	<0,01
5	Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	0,752	<0,01

Kết quả tại bảng 2 cho thấy cả 05 test đánh giá đề tài lựa chọn có mối tương quan mạnh

với thành tích bóng chuyên với $r > 0,7$. Như vậy, cả 05 test trên đều đảm bảo tính thông báo cho phép sử dụng trong đánh giá hiệu quả

kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 của đối tượng nghiên cứu.

** Xác định độ tin cậy của các test*

Để có thể lựa chọn các test một cách chính xác và phù hợp hơn với đối tượng nghiên cứu

đề tài tiếp tục sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các Tests đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	p
		Lần 1	Lần 2		
1	Chạy 9-3-6-3-9 (giây)	7,45±0,4	7,46±0,4	0.82	<0.05
2	Phối hợp chiến thuật (điểm)	4,0±0,2	4,02±0,2	0.85	<0.05
3	Hiệu quả chuyền hai điều chỉnh (điểm)	4,5±0,1	4,49±0,1	0.82	<0.05
4	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyền hai (điểm)	4,4±0,3	4,41±0,3	0.84	<0.05
5	Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyền hai (điểm)	4,6±0,3	4,59±0,3	0.83	<0.05

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: cả 5 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với $r > 0,8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy.

2.1.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam trường THPT Chương Mỹ A

Để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số

6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường THPT Chương Mỹ A, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên bóng chuyền của Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, các Trung tâm huấn luyện và giáo viên giáo dục thể chất của trường. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
1	Tại chỗ tập mô phỏng hình tay 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	5	25
2	Tại chỗ thực hiện động tác chuyền bóng 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	4	20
3	Di chuyển sang phải, sang trái, trước, sau tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân tay chuyền bóng 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	20
4	Di chuyển theo hình tam giác, hình chữ nhật 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	30
5	Đứng tại chỗ bắt và ném bóng đặc 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	3	15
6	Di chuyển bắt và ném bóng đặc 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	20
7	Ném và bắt bóng đặc ở tư thế mặt và lưng hướng theo hướng ném (cự li 1- 2 m) sau đó (3-5m) 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	25
8	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay dựng trên đầu và di chuyển 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	16	89
9	Chuyền bóng cao tay sau khi di chuyển và có đổi hướng 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	17	85

TT	Nội dung phỏng vấn	Ý kiến lựa chọn	Tỷ lệ %
10	Chuyên bóng cao tay bằng 2 tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	18	90
11	Xen kẽ các kiểu chuyên 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	30
12	Đứng cách xa lưới chuyên bóng cao tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	5	25
13	Chuyên bóng vào các đích trên tường 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	15	75
14	Từ vị trí số 6 tự chuyên vào khu số 4 (ô dài 80cm, rộng 60 cm) 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	15	75
15	Chuyên chuẩn xác đích trên tường ở tư thế đứng tại chỗ hoặc mặt và lưng hướng vào tường 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	7	35
16	Chuyên chuẩn vào khu số 4 do đồng đội đưa tới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	16	80
17	Chuyên bóng vào bảng có số, hướng chuyên bóng theo tín hiệu còi của huấn luyện viên 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	20
18	Hai người đứng ở vị trí số 6 và vị trí số 4 tự tung bóng lên cao khoảng 1 m chuyên bóng sau đó đổi vị trí trên sân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	20
19	Thay đổi hướng chuyên và quỹ đạo của bóng, thực hiện theo tín hiệu của HLV 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	17	85
20	Bài tập người chuyên động tác giả 3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	25
21	Thi đấu 3 : 3 và 4 : 4 trong khi phối hợp với đấu thủ tấn công, yểm hộ cho đấu thủ tấn công thực hiện chức năng của đấu thủ chuyên hai	7	35
22	Đấu thủ hàng sau đan lên vị trí số 6 chuyên (hoạt động theo hệ thống chiến thuật tấn công) 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	6	30
23	Nhảy dây 10s, 30s, 60s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	7	35
24	Chạy đà bật với cao 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	30
25	Tập tạ tay 3 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	20
26	Chống đẩy bằng bàn tay 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	25
27	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9, thực hiện 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	18	90
28	Chạy 30 m, 60 m, 100 m 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	30
29	Chạy rẽ quạt 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	17	85
30	Di chuyển sang phải, trái, trước sau, tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay chuyên bóng 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	16	80

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, đề tài lựa chọn được 10 bài tập để ứng dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đối tượng nghiên cứu, đó là các bài tập: 8, 9, 10, 13, 14 16, 19, 27, 29 và 30.

2.1.3 Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng giảng dạy kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị

trí số 6 lên vị trí số 4 cho đối tượng thực nghiệm gồm các bài tập không bóng, bài tập chuẩn bị hỗ trợ, bài tập kỹ thuật, bài tập nhóm - toàn đội bài tập phát triển tố chất. Thể lực chuyên môn: Các bài tập này được áp dụng trong suốt quá trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Tiến trình thực nghiệm cho nhóm Thực Nghiệm

T T	Tuần Nội dung BT	I			II			III			IV			V			VI			VII				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút dựng trên đầu và di chuyển 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	x				x			x					x					x				x	
2	Chuyền bóng cao tay sau khi di chuyển và có đổi hướng 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút						x						x											x
3	Chuyền bóng cao tay bằng 2 tay 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút						x																	x
4	Chuyền bóng vào các đích trên tường 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x																					
5	Từ vị trí số 6 tự chuyền vào khu số 4 (ô dài 80cm, rộng 60 cm) 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x																					
6	Chuyền chuẩn vào khu số 4 do đồng đội đưa tới 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút																							
7	Thay đổi hướng chuyền và quỹ đạo của bóng, thực hiện theo tín hiệu của HLV 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút																							
8	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 thực hiện 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút																							
9	Chạy rẽ quạt 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút																							
10	Di chuyển sang phải, trái, trước sau, tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay chuyền bóng 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút																							

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển Bóng chuyền nam Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

Số giáo án huấn luyện 21; Thời gian thực nghiệm 7 tuần; Số buổi tập trên tuần: 03 (Thứ Ba, thứ Năm và Thứ Bảy).

Thời gian thực nghiệm: tuần 3 buổi vào các buổi tập ngoài giờ.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 học sinh đội tuyển Bóng chuyền nam Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội, và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 7 nam học sinh, tập luyện theo các bài tập mà đề tài lựa chọn

+ Nhóm đối chứng: Gồm 7 học sinh, tập luyện theo các bài tập mà Nhà trường đang sử dụng từ trước đến nay.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả bài tập

Để đánh giá thực trạng đối tượng nghiên cứu, đồng thời làm căn cứ so sánh hiệu quả trước và sau thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm (n=14)

TT	Nhóm Các chỉ tiêu Các test	Nhóm A	Nhóm B	t _{tính}	p
		(n=7)	(n=7)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 9-3-6-3-9 (giây)	7,45±0,4	7,46±0,4	1,200	>0,05
2	Phối hợp chiến thuật (điểm)	4,0±0,2	4,02±0,2	1,204	>0,05
3	Hiệu quả chuyên hai điều chỉnh (điểm)	4,5±0,1	4,49±0,1	1,310	>0,05
4	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	4,4±0,3	4,41±0,3	1,403	>0,05
5	Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	4,6±0,3	4,59±0,3	1,300	>0,05

Kết quả thu được tại bảng 6 cho thấy, trình độ chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 của 2 nhóm là không có sự khác biệt với $t_{tính} < t_{bảng}$, ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ điều này chứng tỏ hai nhóm có trình độ tương đương

nhau, việc phân nhóm trước thực nghiệm là khách quan và ngẫu nhiên.

Sau quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 nhóm với các nội dung kiểm tra như kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Kết quả kiểm sau thực nghiệm (n=14)

TT	Nhóm Các chỉ tiêu Các test	Nhóm A	Nhóm B	t _{tính}	p
		(n=7)	(n=7)		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 9-3-6-3-9 (giây)	7,25±0,3	7,40±0,3	2,210	<0,05
2	Phối hợp chiến thuật (điểm)	6,1±0,4	4,98±0,2	2,306	<0,05
3	Hiệu quả chuyên hai điều chỉnh (điểm)	6,5±0,5	5,02±0,5	2,311	<0,05
4	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	8,1±0,6	5,67±0,6	2,198	<0,05
5	Di chuyển thực hiện kỹ thuật chuyên hai (điểm)	7,6±0,5	5,69±0,3	2,267	<0,05

Từ bảng 7 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả 5 test đánh giá với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Kết quả này có thể nói rằng phương pháp huấn luyện và hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy huấn luyện chuyên hai điều chỉnh đã mang lại hiệu quả cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy và huấn luyện chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyền trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội.

Sau thực nghiệm kết quả kiểm tra các test đánh giá cho thấy nhóm thực nghiệm hơn hẳn nhóm đối chứng ở cả 5 test đánh giá với $t_{tính} > t_{bảng}$, kết quả có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó chứng tỏ các

bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn là hoàn toàn phù hợp và có tác dụng tốt nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên 2 điều chỉnh từ vị trí số 6

lên vị trí số 4 cho đội tuyển Bóng chuyền nam Trường THPT Chương Mỹ A - Hà Nội.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT.
2. Thành Long (dịch), *Những bài tập mẫu bóng chuyền*, Nxb TĐTT.
3. Đặng Hùng Mạnh và cộng sự (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT.
4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Khóa luận tốt nghiệp “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên hai điều chỉnh từ vị trí số 6 lên vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường THPT Chương Mỹ A, Hà Nội”, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội năm 2021.

Ngày nhận bài: 26/4/2022

Ngày đánh giá: 20/5/2022

Ngày duyệt đăng: 03/6/2022



Ảnh minh họa