

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ

TRƯỜNG ĐẠI HỌC HÀ NỘI

APPLY SOME PROFESSIONAL PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR STUDENTS OF THE FEMALE VOLLEYBALL TEAM AT HANOI UNIVERSITY

ThS. Trần Văn Hải - Trường Đại học Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn đề tài lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập; bài tập thể lực; thể lực chuyên môn; đội tuyển; bóng chuyền; Đại học Hà Nội.

Abstract: Using the scientific research methods used in the field of sports, the research has selected and applied some physical exercises of professional physical development for Students of women's volleyball team of Hanoi University.

Keywords: Exercises; Physical strength exercise; Professional Physical Fitness; Team; Volleyball; Ha Noi University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khoa học Giáo dục thể chất ngày nay đã xác định được quy luật, đặc điểm, tiến trình phát triển các tổ chất thể lực và kỹ năng vận động cơ bản cho học sinh, sinh viên cùng với hệ thống các phương pháp, điều kiện đảm bảo cho con người phát triển toàn diện.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật cho VĐV bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học TĐTT, các nhà nghiên cứu, các nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau như: Ngô Trung Lượng, Phan Hồng Minh (1965); Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Đinh Văn Lâm (1994, 1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2006)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các bài tập huấn luyện các kỹ thuật như đập bóng, bật nhảy phát bóng cũng như các bài tập huấn luyện thể lực, tâm lý cho VĐV bóng chuyền.

Vấn đề nâng cao chất lượng đào tạo thực hành cho sinh viên chuyên sâu cũng được nhiều tác giả nghiên cứu ở các khía cạnh khác nhau như: “Nghiên cứu một số biện pháp nâng cao chất lượng đào tạo cán bộ TĐTT”, Nguyễn Danh Thái (1998). “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn, nội dung kiểm tra đánh giá kỹ năng

chuyên môn cơ bản các môn thực hành tại Trường Đại học TĐTT I”, Trần Đức Dũng (2002)... Riêng vấn đề nghiên cứu phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền các trường đại học không chuyên cũng chỉ mới có ít các đề tài của tác giả quan tâm nghiên cứu...

Trường Đại học Hà Nội là cơ sở đào tạo và cung cấp nguồn nhân lực trình độ đại học, sau đại học đáp ứng nhu cầu của thị trường lao động trong và ngoài nước. Ngoài ra, trường Đại học Hà Nội được Bộ Giáo dục và Đào tạo giao nhiệm vụ đào tạo ngoại ngữ cho lưu học sinh, nghiên cứu sinh, thực tập sinh đi học nước ngoài; bồi dưỡng, nâng cao trình độ ngoại ngữ cho cán bộ chuyên môn, cán bộ quản lý của các Bộ, ban, ngành Trung ương và địa phương trong cả nước.

Trong công tác Giáo dục thể chất của nhà trường đã chú ý tới việc hoàn thiện và phát triển các tổ chất thể lực chung cho sinh viên nhà trường. Công tác thể thao phong trào cũng được chú trọng đưa các nội dung tập luyện thể thao nội và ngoại khóa như: Bóng chuyền, Bóng bàn, Bóng rổ, Bóng đá...

Công tác giảng dạy và huấn luyện đội tuyển bóng chuyền tại trường Đại học Hà Nội luôn nhận được sự quan tâm, đầu tư của lãnh đạo

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

nhà trường. Từ đó đội tuyển Bóng chuyền nữ đã được thành lập trước những năm 2000 gồm 24 VĐV là sinh viên nữ được tuyển chọn từ các khoa trong toàn trường. Đội tuyển duy trì tập luyện hàng năm và tham gia thi đấu các giải phong trào như: Giải bóng chuyền nữ sinh viên các trường Cao đẳng, Đại học và Học viện khu vực Hà Nội, Giải Bóng chuyền sinh viên toàn quốc gần nhất năm 2011 và 2015.

Tuy nhiên, qua thực tế giảng dạy và huấn luyện đội tuyển Bóng chuyền nữ của trường cho thấy thể lực chuyên môn của đội còn chưa đáp ứng được yêu cầu, nhất là khi tham gia thi đấu.. đội có kỹ chiến thuật rất tốt nhưng luôn yếu về thể lực nên nhiều năm tham gia các giải đấu thành tích của đội tuyển bóng chuyền nữ của trường vẫn chưa đạt như mong muốn và chưa tương xứng với sự đầu tư quan tâm của lãnh đạo nhà trường. Đây là lý do cần thiết và khoa học để tìm ra bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội.

Tiếp cận cơ sở lý luận, cơ sở thực tế giảng dạy và huấn luyện Bóng chuyền tại trường Đại học Hà Nội, để đáp ứng yêu cầu đổi mới phương pháp giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền chúng tôi lựa chọn đề tài: ***“Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội”***.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học sau đây: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp điều tra, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Xác định test đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội

Cơ sở để chúng tôi lựa chọn các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu là hệ

thống các test của Viện khoa học Thể dục thể thao, các test đánh giá thể lực đã được sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện của các tác giả khác trong những công trình nghiên cứu khoa học đã được công nhận... Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào điều kiện thực tiễn của trường, chúng tôi đã chọn 9 test đánh giá trình độ thể lực cho nữ sinh viên môn bóng chuyền trường Đại học Hà Nội. Đó là các test: Chạy 30m xuất phát cao (s), bật xa tại chỗ (cm), bật cao tại chỗ (cm), bật cao có đà (cm), ném bóng rổ bằng hai tay từ sau đầu ta trước (m), chạy cây thông 72m (s), chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s), chạy 200m, đứng dẻo gập thân (cm).

3.2. Xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội

Để xác định được hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội, đề tài tiến hành theo các bước: tiến hành lựa chọn sơ bộ các bài tập qua các tài liệu tham khảo và quan sát sự phạm, lựa chọn sàng lọc qua phỏng vấn và các lần kiểm tra sự phạm, xây dựng cách thức tập luyện, phù hợp với giáo trình, giáo án giảng dạy và khoa học trong huấn luyện. Trên cơ sở vấn đề lý luận đã phân tích, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình giảng dạy – huấn luyện bóng chuyền cho sinh viên và vận động viên tại các trường Đại học có khoa giáo dục thể chất, địa phương, trung tâm, chúng tôi nhận thấy: để xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực ứng dụng trong quá trình giảng dạy – huấn luyện cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

- Dựa vào thời gian và chương trình giảng dạy để xây dựng hệ thống bài tập.

- Hệ thống các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể. Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

giảng dạy – huấn luyện cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường Đại học Hà Nội.

- Hệ thống các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận cơ thể tham gia vào hoạt động thể lực trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

- Việc xây dựng hệ thống các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết với đối tượng nghiên cứu. Để thực hiện được mục đích xây dựng hệ thống bài tập phát

triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu 30 giáo viên, huấn luyện viên, các nhà chuyên môn và các chuyên gia liên quan. Từ kết quả phỏng vấn thu được, chúng tôi lựa chọn các bài tập với số ý kiến tán đồng từ 70% trở lên. Theo đó, số bài tập được chỉ lựa chọn bao gồm 24 bài tập ứng dụng vào mục đích phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu (trình bày ở bảng 1).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Bình thường (1đ)		
		n	%	n	%	n	%	
Sức nhanh								
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5	16.67	10	33.33	15	50.00	50
2	Chạy tốc độ cao 4 x 10m (s)	6	20.00	9	30.00	15	50.00	51
3	Chạy biến tốc từ chậm đến nhanh (s)	10	33.33	4	13.33	16	53.33	54
4	Chạy theo tín hiệu, bật cao mô phỏng động tác đập bóng (lần/phút)	25	83.33	5	16.67	0	0.00	85
5	Di chuyển tiến, lùi, sang trái, sang phải 30s	4	13.33	6	20.00	20	66.67	44
6	Chạy tiến - lùi theo tín hiệu	26	86.67	3	10.00	1	3.33	85
7	Nhảy dây tốc độ hai chân (lần/phút)	27	90.00	2	6.67	1	3.33	86
8	Bật nhảy di động song song với hướng đối diện, chạm tay nhau hoặc đưa bóng cho nhau lên lưới (lần/phút)	28	93.33	1	3.33	1	3.33	87
9	Đứng chân trước chân sau, bật nhảy liên tục, tăng dần biên độ (lần/phút)	3	10.00	7	23.33	20	66.67	43
10	Bật một chân, hai chân tốc độ trên bục có độ cao hợp lý (lần/phút)	4	13.33	12	40.00	14	46.67	50
11	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	25	83.33	3	10.00	2	6.67	83
12	Bật chắn bóng 3 vị trí trên lưới (lần/phút)	28	93.33	2	6.67	0	0.00	88
Sức mạnh								

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Bình thường (1đ)		
		n	%	n	%	n	%	
13	Bật xa 3 bước liên tục (m)	5	16.67	12	40.00	13	43.33	52
14	Bật nhảy hố cát (lần)	26	86.67	2	6.67	2	6.67	84
15	Bật nhảy đôi chân ở bục (lần)	27	90.00	2	6.67	1	3.33	86
16	Bật nhảy cóc (s)	6	20.00	4	13.33	20	66.67	46
17	Bật đập bóng treo (lần)	25	83.33	3	10.00	2	6.67	83
18	Gập - đuôi cổ tay với dây thun hoặc tạ tay (kg)	6	20.00	5	16.67	19	63.33	47
19	Nhảy cừu: xếp vòng tròn, người sau nhảy qua người trước (m)	7	23.33	5	16.67	18	60.00	49
20	Gánh tạ 30% trọng lượng cơ thể đứng lên ngồi xuống (lần)	6	20.00	7	23.33	17	56.67	49
21	Gánh tạ có trọng lượng nhẹ, bật nhảy qua ghế dài (lần)	28	93.33	2	6.67	0	0.00	88
22	Đứng lên ngồi xuống nhanh (lần/phút)	5	16.67	6	20.00	19	63.33	46
23	Ném bóng nhồi bằng 1 tay từ sau ra trước (m)	27	90.00	1	3.33	2	6.67	85
24	Ném bóng nhồi bằng 2 tay từ sau ra trước (m)	26	86.67	3	10.00	1	3.33	85
25	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	27	90.00	2	6.67	1	3.33	86
26	Nằm ngửa gập bụng (lần/phút)	25	83.33	3	10.00	2	6.67	83
27	Gập lưng nằm sấp, hai tay sau đầu (lần/phút)	6	20.00	4	13.33	20	66.67	46
28	Nằm sấp chống hai tay trên đất, di chuyển trên hai bàn tay sang phải và sang trái, thân người thẳng (m)	5	16.67	6	20.00	19	63.33	46
Sức bền								
29	Bật bục tại chỗ 60 - 90s (lần/phút)	5	16.67	7	23.33	17	56.67	46
30	Bật cao hai chân liên tục (lần/5 phút)	4	13.33	7	23.33	19	63.33	45
31	Bật nhảy liên tục chạm tay vào bảng hoặc vành rổ; di chuyển bật nhảy động tác chặn bóng vào hai bên bảng rổ (lần/5 phút)	28	93.33	1	3.33	2	6.67	88
32	Bật cóc liên tục (lần/5 phút)	27	90.00	3	10.00	0	0.00	87
33	Chạy 800m (s)	7	23.33	5	16.67	18	60.00	49
34	Chạy biến tốc 100m x 4)s)	6	20.00	7	23.33	17	56.67	49
35	Chạy cây thông 72m (s)	26	86.67	4	13.33	0	0.00	86

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Bình thường (1đ)		
		n	%	n	%	n	%	
36	Mô phỏng động tác đập bóng số 4, chắn bóng số 3, chắn bóng số 2 (lần/3 phút)	5	16.67	4	13.33	21	70.00	44
37	Nhảy đập bóng liên tục do giáo viên tung lên (lần/3 phút)	28	93.33	1	3.33	1	3.33	87
38	Nhảy chắn bóng liên tục do giáo viên tung sang (lần/3 phút)	27	90.00	3	10.00	0	0.00	87
Mềm dẻo, khéo léo								
39	Bật cao tại chỗ, quay 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ ở trên không (lần)	8	26.67	4	13.33	18	60.00	50
40	Chạy rẽ quạt (s)	10	33.33	2	6.67	18	60.00	52
41	Chạy ziczac qua chướng ngại vật 30m (s)	9	30.00	3	10.00	18	60.00	51
42	Bật xoay 90 kết hợp chạy 20m xuất phát cao theo tín hiệu (s)	8	26.67	5	16.67	17	56.67	51
43	Các bài tập trên thang giống (lần/phút)	7	23.33	6	20.00	17	56.67	50
44	Các bài tập căng cơ, ép dẻo thụ động	25	83.33	3	10.00	2	6.67	83
45	Các bài tập ép dẻo hai người	26	86.67	3	10.00	1	3.33	85
46	Cầm gậy xoay vai trước sau	9	30.00	2	6.67	19	63.33	50
47	Các trò chơi thả lỏng	28	93.33	2	6.67	0	0.00	88
48	Chạy nhẹ nhàng thả lỏng các cơ tay, thân người	27	90.00	2	6.67	1	3.33	86
49	Cúi người về trước, thả lỏng vùng vẩy hai tay	28	93.33	1	3.33	1	3.33	87
50	Hai tay giơ cao, thả lỏng bàn tay, căng tay, cánh tay, đầu, vai, thân rồi từ từ hạ xuống thấp và chuyển sang tư thế ngồi xổm	4	13.33	6	20.00	20	66.67	44
51	Nằm ngửa, thả lỏng hoàn toàn các cơ vai, tay, chân và thân	3	10.00	5	16.67	22	73.33	41
52	Rung và vẩy tay từ các tư thế khác nhau dưới thấp, dang ngang, trên đầu	7	23.33	4	13.33	19	63.33	48

3.3. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng tập luyện

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng cùng các nội

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

dung như nhau với 20 sinh viên nữ đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

Kết quả nghiên cứu trước thực nghiệm:

Để đánh giá một cách khách quan, chúng tôi tiến hành kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra ở các

test lựa chọn giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt đáng kể ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$, ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$). Điều đó chứng tỏ rằng trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là đồng đều nhau (bảng 2).

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra ở các chỉ tiêu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm (n=20)

TT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P (%)
1	Chạy 30m (XPC)	5,48±0,21	5,47±0,27	0.0456	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	223,27±6,15	223,15±7,10	0.1042	>0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	61,05±1,52	61,07±1,47	0.0366	>0,05
4	Bật cao có đà (cm)	69,60±1,64	69,56±1,52	0.0712	>0,05
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	13,37±1,60	13,92±1,76	0.9488	>0,05
6	Chạy cây thông 72m (s)	29,14±0,89	29,97±1,01	1.9042	>0,05
7	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9,70±0,28	9,88±0,22	0.8050	>0,05
8	Chạy 200m (s)	33,88±12,1	33,91±12,6	0.0191	>0,05
9	Đứng gập thân (cm)	17,37±2,10	17,28±1,97	0.1411	>0,05

Kết quả nghiên cứu sau thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn trên đối tượng thực

thực nghiệm, chúng tôi đánh giá kết quả sau thực nghiệm sử dụng các nội dung đánh giá đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra ở các chỉ tiêu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm (n=20)

TT	Nội dung test	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P (%)
1	Chạy 30m (XPC)	4,38±0,36	5,20±0,34	2,30	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	238,10±4,14	223,92±5,10	3,26	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	64,06±1,70	61,86±1,67	3,23	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	72,17±1,66	70,06±1,62	2,29	<0,05
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	15,17±1,62	13,22±1,56	2,20	<0,05
6	Chạy cây thông 72m (s)	28,82±1,01	29,11±1,04	2,23	<0,05
7	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8,82±0,47	9,30±0,36	2,35	<0,05
8	Chạy 200m (s)	32,97±11,02	33,42±11,3	2,47	<0,05
9	Đứng gập thân (cm)	19,16±2,10	17,99±2,02	3,16	<0,05

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, tất cả 9 test đánh giá đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$), trong đó kết quả kiểm tra của nhóm

thực nghiệm sau thực nghiệm đều tốt hơn nhóm đối chứng.

Đánh giá nhịp tăng trưởng

Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Bảng 4. So sánh nhịp tăng trưởng của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (n=20)

TT	Nội dung test	Nhóm TN		Nhóm ĐC		W%	So sánh	
		TNT	STN	TNT	STN		t	P (%)
1	Chạy 30m (XPC)	5,48	4,38	5,47	5,20	10,02	2,30	<0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	223,27	238,10	223,15	223,92	6,05	3,26	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	61,05	64,06	61,07	61,86	11,01	3,23	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	69,60	72,17	69,56	70,06	9,37	2,29	<0,05
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m)	13.37	15.17	13.92	13.22	11,02	2,20	<0,05
6	Chạy cây thông 72m (s)	29.14	28.82	29.97	29.11	5,60	2,23	<0,05
7	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9.70	8.82	9.88	9.30	5,71	2,35	<0,05
8	Chạy 200m (s)	33,88	32,97	33,91	33,42	5,27	2,47	<0,05
9	Đứng gập thân (cm)	17.37	19.16	17.28	17.99	12,06	3,16	<0,05

Từ kết quả tại bảng 4 cho thấy: sau quá trình thực nghiệm trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm có sự cải thiện đáng kể ở các chỉ tiêu đánh giá, nhịp tăng trưởng đạt mức cao.

KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập/ 53 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương Cao Đại (2011), *Phương pháp phát triển sức mạnh chung và chuyên môn nhằm tăng và duy trì tốc độ đập bóng cho vận động viên nam bóng chuyền trẻ Matanzas*.
2. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Bùi Trọng Toại (2006), *Hiệu quả ứng dụng các bài tập sức mạnh đối với các VĐV bóng chuyền nữ trình độ cao*.
5. Lê Trí Trường (2012), *Xác định tiêu chuẩn đánh giá và phương pháp phát triển sức bền chuyên môn của VĐV Bóng chuyền nữ cấp cao Việt Nam*.
6. Tô Xuân Thục (2014), *Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong bóng chuyền*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học Trần Văn Hải (2016): “*Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Hà Nội*”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 18/10/2021; Ngày đánh giá: 01/11/2021; Ngày duyệt đăng: 15/11/2021