KHẢ NĂNG CHUYỀN BÓNG THẤP TAY CỦA NỮ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

CHAU KHON
Trường Đại học An Giang,
Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh

Nhận bài ngày 13/9/2026. Sửa chữa xong 15/10/2026. Duyệt đăng 23/10/2026.

Abstract

This cross-sectional study assessed forearm passing skills among 180 female non-sport-major students (19.5 ± 0.8 years) enrolled in an elective volleyball course at An Giang University and examined differences based on previous sports experience. Performance was measured using a 30-second wall-passing test and a target-passing accuracy test. Descriptive statistics and independent-samples t-tests were conducted in SPSS 20.0. The mean results were 11.4 ± 2.9 successful passes per 30 seconds and 38.56% ± 7.5% target accuracy. Students with previous sports experience significantly outperformed those without such experience in both tests, achieving 13.5 versus 10.2 passes and 44.1% versus 35.2% accuracy, respectively ($p < 0.001$). Overall, students demonstrated limited passing consistency and accuracy. Although the cross-sectional design precludes causal inference, the findings support adapting volleyball instruction to students' initial skill levels and prior sports experience.

Keywords: *Female university students, forearm passing, motor skills, physical education, technical accuracy, volleyball.*

1. Đặt vấn đề

Giáo dục thể chất ở bậc đại học có vai trò phát triển thể lực, hoàn thiện kỹ năng vận động và hình thành thói quen hoạt động thể chất lâu dài. Trong các học phần thể thao tự chọn, bóng chuyền tạo điều kiện cho sinh viên (SV) rèn luyện khả năng phối hợp vận động, phản ứng với các tình huống thay đổi và hợp tác trong hoạt động tập thể. Tuy nhiên, hiệu quả tham gia môn học phụ thuộc đáng kể vào khả năng tiếp thu và vận dụng những kỹ thuật cơ bản, trong đó chuyền bóng thấp tay, thường được gọi là đệm bóng, giữ vai trò quan trọng trong tiếp nhận bóng và tổ chức phòng thủ (Fédération Internationale de Volleyball, 2020; Lidor & Ziv, 2010).

Chuyền bóng thấp tay là kỹ năng vận động đòi hỏi sự phối hợp giữa quan sát, dự đoán quỹ đạo bóng, điều chỉnh vị trí cơ thể và kiểm soát mặt phẳng tiếp xúc của hai cẳng tay. Người thực hiện cần lựa chọn vị trí phù hợp, ổn định tư thế và phối hợp vận động của chi dưới với thân mình để điều chỉnh hướng và lực đưa bóng. Những yêu cầu này có thể tạo ra khó khăn đáng kể đối với người mới học, đặc biệt khi họ chưa tích lũy đủ kinh nghiệm vận động và khả năng thích ứng với các tình huống bóng khác nhau (Lidor & Ziv, 2010; Schmidt & Lee, 2019).

Đối với SV không chuyên thể thao, sự khác biệt về kinh nghiệm vận động trước khi tham gia học phần có thể ảnh hưởng đến tốc độ tiếp thu kỹ thuật. Những người từng tham gia các môn thể thao khác có thể đã hình thành một số năng lực nền tảng như phối hợp mắt–tay, định hướng không gian, điều chỉnh tư thế và phản ứng vận động. Các năng lực này có khả năng hỗ trợ việc học kỹ thuật mới thông qua quá trình chuyển giao học tập. Tuy nhiên, mức độ và tính đặc thù của sự chuyển giao cần được kiểm chứng bằng dữ liệu thực nghiệm thay vì mặc nhiên xem kinh nghiệm thể thao là nguyên nhân trực tiếp của thành tích tốt hơn.

Email: khoahoctdtt@gmail.com

Trong thực tiễn giảng dạy giáo dục thể chất tại trường đại học, việc đánh giá kỹ năng đôi khi chủ yếu dựa vào kết quả thực hành tổng hợp hoặc nhận định của giảng viên (GV). Nếu thiếu các chỉ số định lượng cụ thể, việc xác định mức độ thành thạo, phân biệt những khó khăn về tính liên tục với hạn chế về độ chính xác và xây dựng nội dung hỗ trợ theo trình độ ban đầu sẽ gặp nhiều trở ngại. Vì vậy, đánh giá kỹ năng bằng các bài kiểm tra thực địa có tiêu chí ghi nhận rõ ràng là cần thiết để bổ sung thông tin khách quan cho quá trình tổ chức dạy học.

Tại Trường Đại học An Giang, việc khảo sát định lượng khả năng chuyền bóng thấp tay của nữ SV không chuyên có ý nghĩa thực tiễn đối với công tác đánh giá đầu ra và điều chỉnh phương pháp giảng dạy. Đặc biệt, so sánh thành tích giữa SV có và không có kinh nghiệm thể thao trước đó có thể giúp nhận diện những khác biệt ban đầu cần được lưu ý khi tổ chức các hoạt động học tập.

Trên cơ sở đó, nghiên cứu được thực hiện với hai mục tiêu: (1) đánh giá thực trạng khả năng chuyền bóng thấp tay của nữ SV thông qua các chỉ số về tính liên tục và độ chính xác; và (2) so sánh thành tích giữa nhóm có và không có kinh nghiệm thể thao trước đó. Kết quả nghiên cứu được kỳ vọng cung cấp bằng chứng thực tiễn phục vụ việc điều chỉnh nội dung và phương pháp giảng dạy bóng chuyền trong học phần giáo dục thể chất đại học.

2. Phương pháp nghiên cứu

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang nhằm đánh giá khả năng chuyền bóng thấp tay của nữ SV tại một thời điểm trong quá trình học tập. Thiết kế này đồng thời được sử dụng để so sánh thành tích giữa các nhóm được phân loại theo kinh nghiệm thể thao trước đó. Do không có can thiệp thực nghiệm và không theo dõi sự thay đổi theo thời gian, kết quả chỉ phản ánh đặc điểm thành tích và sự khác biệt giữa các nhóm trong mẫu nghiên cứu.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu gồm 180 nữ SV không chuyên ngành Thể dục thể thao, được tuyển chọn theo phương pháp thuận tiện từ các lớp bóng chuyền tự chọn tại Trường Đại học An Giang trong học kỳ I năm học 2025–2026.

Đặc điểm nhân trắc học của mẫu gồm tuổi trung bình 19,5 ± 0,8 năm, chiều cao 158,2 ± 4,5 cm và cân nặng 52,4 ± 5,1 kg.

2.3. Tiêu chí lựa chọn

Nữ SV không thuộc khối ngành thể dục thể thao và tham gia đầy đủ quá trình học kỹ thuật đệm bóng theo yêu cầu chuyên cần được xác định trong nghiên cứu.

2.4. Tiêu chí loại trừ

SV có tiền sử chấn thương cơ, xương hoặc khớp trong sáu tháng gần nhất có khả năng ảnh hưởng đến việc thực hiện các bài kiểm tra.

Theo kinh nghiệm thể thao trước đó, người tham gia được chia thành hai nhóm: nhóm không có kinh nghiệm thể thao (n = 112) và nhóm có kinh nghiệm thể thao (n = 68). Kinh nghiệm thể thao được xác định dựa trên việc từng tham gia ít nhất một môn thể thao trong thời gian học phổ thông.

2.5. Quy trình đánh giá kỹ năng

Dữ liệu được thu thập vào tuần thứ 14 của học phần thông qua hai bài kiểm tra thực địa nhằm đánh giá những khía cạnh khác nhau của kỹ thuật chuyền bóng thấp tay. Quy trình thực hiện và tiêu chí ghi nhận được mô tả như sau.

2.5.1. Bài kiểm tra 1: Đệm bóng vào tường trong 30 giây

Bài kiểm tra được sử dụng để đánh giá khả năng duy trì chuỗi động tác và kiểm soát bóng trong điều kiện thực hiện liên tục. SV đứng sau vạch giới hạn cách tường 2,0 m; vạch mục tiêu trên tường được đặt ở độ cao 1,5 m so với mặt đất. Khi có hiệu lệnh, SV tự tung bóng và thực hiện đệm bóng liên tục vào khu vực phía trên vạch mục tiêu trong thời gian 30 giây.

Thành tích được xác định bằng tổng số lần bóng chạm tường đúng khu vực và đáp ứng yêu cầu kỹ thuật trong thời gian quy định. Kết quả được tính bằng số lần thực hiện.

2.5.2. Bài kiểm tra 2: Đệm bóng vào mục tiêu không gian

Bài kiểm tra này nhằm đánh giá độ chính xác khi điều chỉnh hướng bóng trong tình huống có yêu cầu di chuyển và lựa chọn vị trí. Một ô mục tiêu kích thước 2 m × 2 m được xác định trên sân, với tâm ô cách vị trí người thực hiện 4,0 m. GV đứng cách người thực hiện 6,0 m và tung bóng theo quỹ đạo hình parabol về phía SV.

Người tham gia quan sát quỹ đạo bóng, di chuyển đến vị trí phù hợp và thực hiện đệm bóng hướng về ô mục tiêu. Mỗi SV thực hiện 10 lần. Số lần bóng rơi trúng mục tiêu được ghi nhận và quy đổi thành tỷ lệ chính xác theo phần trăm.

Hai bài kiểm tra cung cấp các chỉ số bổ sung cho nhau: bài kiểm tra thứ nhất phản ánh khả năng duy trì thực hiện kỹ thuật, trong khi bài kiểm tra thứ hai tập trung vào độ chính xác định hướng trong điều kiện bóng được đưa đến từ bên ngoài.

2.6. Phân tích thống kê

Dữ liệu được nhập và xử lý bằng phần mềm SPSS phiên bản 20.0. Thống kê mô tả được sử dụng để trình bày kết quả dưới dạng trung bình, độ lệch chuẩn, giá trị nhỏ nhất và giá trị lớn nhất. Phân phối chuẩn của dữ liệu được kiểm tra bằng kiểm định Kolmogorov–Smirnov. Tính đồng nhất của phương sai giữa hai nhóm được đánh giá thông qua kiểm định Levene (Levene's test of equality of variances). Sự khác biệt về thành tích giữa nhóm có và không có kinh nghiệm thể thao được đánh giá bằng kiểm định Independent-samples t-test (sử dụng kết quả ở tùy chọn giả định phương sai bằng nhau – Equal variances assumed khi p của kiểm định Levene > 0,05). Mức ý nghĩa thống kê được xác định ở $p < 0,05$.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Thực trạng khả năng chuyền bóng thấp tay

Kết quả của 180 nữ SV được tổng hợp ở bảng 1.

Bảng 1: Thống kê mô tả thành tích chuyền bóng thấp tay của nữ SV (N = 180)

Bài kiểm tra	Đơn vị	Min	Max	Trung bình	SD
Đệm bóng vào tường trong 30 giây	Lần	5	21	11,4	2,9
Độ chính xác đệm bóng vào mục tiêu	%	10,0	70,0	38,56	7,5

Ghi chú: SD = độ lệch chuẩn.

Ở bài kiểm tra đệm bóng vào tường trong 30 giây, thành tích trung bình đạt 11,4 ± 2,9 lần, với khoảng biến thiên từ 5 đến 21 lần. Kết quả cho thấy số lần thực hiện thành công có sự khác biệt giữa các cá nhân. Mặc dù chỉ số này phản ánh khả năng duy trì chuỗi đệm bóng trong thời gian quy định, nó không đủ để xác định riêng lẻ nguyên nhân kỹ thuật hoặc thể lực dẫn đến thành tích thấp.

Ở bài kiểm tra độ chính xác, tỷ lệ thành công trung bình đạt 38,56% ± 7,5%, dao động từ 10% đến 70%. Như vậy, xét theo giá trị trung bình, số lần đưa bóng trúng mục tiêu chưa đạt bốn trong tổng số mười lần thực hiện. Kết quả này cho thấy độ chính xác định hướng bóng là một khía cạnh cần được quan tâm trong quá trình giảng dạy kỹ thuật đệm bóng cho nhóm SV được khảo sát.

3.2. So sánh thành tích theo kinh nghiệm thể thao trước đó

Để làm rõ sự khác biệt về thành tích kỹ thuật theo kinh nghiệm vận động, mẫu nghiên cứu được phân thành nhóm không có kinh nghiệm thể thao (n = 112) và nhóm có kinh nghiệm thể thao (n = 68). Kết quả so sánh được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: So sánh thành tích chuyền bóng thấp tay giữa hai nhóm theo kinh nghiệm thể thao

Bài kiểm tra	Không có kinh nghiệm (n = 112)	Có kinh nghiệm (n = 68)	t	p
Đệm bóng vào tường (lần/30 giây)	10,2 ± 2,1	13,5 ± 2,9	−8,83	< 0,001
Độ chính xác vào mục tiêu (%)	35,2 ± 6,4	44,1 ± 5,8	−9,37	< 0,001

Ghi chú: Các giá trị được trình bày theo trung bình ± độ lệch chuẩn. Giá trị p < 0,05 được xem là có ý nghĩa thống kê.

Ở bài kiểm tra đệm bóng vào tường, nhóm có kinh nghiệm thể thao đạt trung bình 13,5 lần, cao hơn nhóm không có kinh nghiệm với 10,2 lần. Chênh lệch trung bình giữa hai nhóm là 3,3 lần/30 giây. Sự khác biệt được báo cáo có ý nghĩa thống kê ($t = -8,83$; $p < 0,001$).

Đối với bài kiểm tra độ chính xác, nhóm có kinh nghiệm thể thao đạt 44,1%, trong khi nhóm không có kinh nghiệm đạt 35,2%. Chênh lệch trung bình là 8,9 điểm phần trăm. Kiểm định thống kê cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t = -9,37$; $p < 0,001$).

Nhìn chung, nhóm có kinh nghiệm thể thao trước đó đạt thành tích cao hơn ở cả hai chỉ số được khảo sát. Kết quả này cho thấy kinh nghiệm vận động là một đặc điểm có liên quan đến năng lực thực hiện kỹ thuật đệm bóng trong mẫu nghiên cứu. Tuy nhiên, dữ liệu hiện có chưa cho phép xác định mức độ đóng góp độc lập của kinh nghiệm thể thao sau khi kiểm soát các yếu tố cá nhân khác.

4. Bàn luận

4.1. Kết quả nghiên cứu và hàm ý giảng dạy

Nghiên cứu đánh giá khả năng chuyền bóng thấp tay của 180 nữ SV không chuyên tại Trường Đại học An Giang bằng hai chỉ số định lượng: số lần đệm bóng vào tường trong 30 giây và tỷ lệ đệm bóng chính xác vào mục tiêu. Kết quả cho thấy thành tích trung bình lần lượt đạt 11,4 ± 2,9 lần và 38,56% ± 7,5%.

Một phát hiện đáng chú ý khác là nhóm có kinh nghiệm thể thao trước đó đạt thành tích cao hơn nhóm không có kinh nghiệm ở cả hai bài kiểm tra, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hai kết quả này bổ sung bằng chứng thực tiễn về trình độ kỹ thuật của mẫu SV được khảo sát và cho thấy sự cần thiết của việc xem xét kinh nghiệm vận động ban đầu khi tổ chức giảng dạy bóng chuyền.

Tỷ lệ chính xác trung bình 38,56% cho thấy việc đưa bóng đến vị trí mục tiêu vẫn là một yêu cầu khó đối với nhiều SV trong mẫu nghiên cứu. Tuy nhiên, cần phân biệt giữa kết quả thực hiện bài kiểm tra và năng lực kỹ thuật tổng thể. Thành tích chịu ảnh hưởng đồng thời của khả năng quan sát bóng, lựa chọn vị trí, điều chỉnh tư thế, kiểm soát mặt phẳng cẳng tay và phối hợp động tác. Nghiên cứu chưa đo lường trực tiếp từng thành phần này, vì vậy chưa thể xác định yếu tố nào đóng góp lớn nhất vào kết quả quan sát được.

Tương tự, số lần đệm bóng vào tường trong 30 giây phản ánh khả năng duy trì chuỗi thực hiện thành công trong một nhiệm vụ có điều kiện tương đối ổn định. Chỉ số này không nên được diễn giải như phép đo thuần túy về sức mạnh, khả năng kiểm soát lực hoặc độ ổn định kỹ thuật, bởi thành tích còn phụ thuộc vào độ chính xác khi tiếp xúc bóng và khả năng điều chỉnh vị trí cẳng tay giữa các lần thực hiện.

Do đó, việc sử dụng đồng thời hai bài kiểm tra có giá trị thực tiễn: một bài tập trung vào tính liên tục, bài còn lại đánh giá độ chính xác trong tình huống bóng được đưa đến từ bên ngoài. Cách tiếp cận này cung cấp thông tin đa chiều hơn so với việc sử dụng một chỉ số đơn lẻ để đánh giá kỹ năng đệm bóng.

Sự khác biệt giữa hai nhóm là kết quả nổi bật của nghiên cứu. Nhóm có kinh nghiệm thể thao đạt thành tích cao hơn 3,3 lần/30 giây ở bài kiểm tra thứ nhất và 8,9 điểm phần trăm ở bài kiểm tra thứ hai. Các chênh lệch này cho thấy kinh nghiệm vận động trước đó có thể là một đặc điểm hữu ích để xem xét khi phân nhóm trình độ và thiết kế hoạt động học tập.

Một cách giải thích khả dĩ là kinh nghiệm tham gia thể thao trước đó giúp người học phát triển những năng lực nền tảng như phối hợp mắt–tay, định hướng không gian, phản ứng với vật thể chuyển

động và điều chỉnh tư thế. Theo lý thuyết lược đồ vận động, những kinh nghiệm thực hành đa dạng có thể hỗ trợ việc hình thành và vận dụng các quy tắc điều khiển vận động khi người học tiếp cận nhiệm vụ mới (Schmidt & Lee, 2019). Theo cách tiếp cận này, một số kỹ năng được tích lũy từ các môn thể thao khác có thể hỗ trợ quá trình tiếp thu kỹ thuật bóng chuyền.

Tuy nhiên, cần thận trọng khi áp dụng cách giải thích trên vào kết quả hiện tại. Nghiên cứu chỉ phân loại người tham gia theo kinh nghiệm thể thao đã có, không đo lường trực tiếp quá trình chuyển giao kỹ năng và cũng chưa kiểm soát thời lượng, cường độ hoặc loại hình thể thao từng tham gia. Vì vậy, kết quả chứng minh sự khác biệt về thành tích giữa hai nhóm trong mẫu nghiên cứu, chứ chưa xác nhận rằng kinh nghiệm thể thao là nguyên nhân trực tiếp tạo ra sự khác biệt đó.

Những yếu tố như mức độ vận động hiện tại, thời gian tự luyện tập, động lực học tập, sự tự tin và mức độ quen thuộc với bóng có thể đồng thời liên quan đến thành tích. Các nghiên cứu tiếp theo cần thu thập những biến số này để làm rõ hơn mối liên hệ giữa kinh nghiệm vận động và khả năng tiếp thu kỹ thuật.

Từ kết quả khảo sát, việc tổ chức giảng dạy kỹ thuật đệm bóng nên chú trọng đánh giá trình độ ban đầu thay vì giả định rằng mọi SV đều có khả năng vận động tương đương. Hai chỉ số về tính liên tục và độ chính xác có thể được sử dụng như thông tin hỗ trợ GV xác định những khía cạnh kỹ thuật cần ưu tiên trong quá trình thực hành.

Thứ nhất, với SV gặp khó khăn trong việc duy trì chuỗi đệm bóng, GV có thể tăng cường các bài tập kiểm soát tư thế, hình thành mặt phẳng tiếp xúc cẳng tay, điều chỉnh vị trí cơ thể và phối hợp vận động trong điều kiện bóng có quỹ đạo tương đối ổn định. Khi khả năng thực hiện được cải thiện, nhiệm vụ có thể được điều chỉnh theo hướng tăng dần yêu cầu về tốc độ và sự biến đổi của quỹ đạo bóng.

Thứ hai, đối với SV có tỷ lệ đưa bóng trúng mục tiêu thấp, nên chú trọng các bài tập xác định điểm tiếp xúc, điều chỉnh hướng bóng và lựa chọn vị trí trước khi thực hiện kỹ thuật. Việc thay đổi có kiểm soát khoảng cách, hướng tung bóng và kích thước mục tiêu có thể giúp GV điều chỉnh độ khó phù hợp với năng lực của người học.

Thứ ba, kinh nghiệm thể thao trước đó có thể được sử dụng như một thông tin tham khảo khi tổ chức các nhóm thực hành hỗ trợ. SV có thành tích tốt hơn có thể tham gia hoạt động luyện tập theo cặp hoặc hỗ trợ đồng đẳng dưới sự hướng dẫn của GV. Tuy nhiên, không nên sử dụng kinh nghiệm thể thao làm tiêu chí duy nhất để phân nhóm, bởi người học có thể có thế mạnh khác nhau ở từng thành phần kỹ thuật.

Các nguyên tắc này phù hợp với cách tiếp cận huấn luyện dựa trên các ràng buộc (constraints-led approach), trong đó nhiệm vụ, môi trường và đặc điểm người học được điều chỉnh để tạo điều kiện cho quá trình khám phá giải pháp vận động phù hợp (Krajenbrink et al., 2018; Renshaw et al., 2019). Dù vậy, hiệu quả của những biện pháp cụ thể, bao gồm sử dụng bóng mềm hoặc phản hồi bằng video, cần được kiểm tra bằng nghiên cứu can thiệp trước khi khẳng định là giải pháp tối ưu cho nhóm SV này.

4.2. Hạn chế của nghiên cứu

Nghiên cứu có một số hạn chế cần được xem xét khi diễn giải kết quả.

Thứ nhất, thiết kế cắt ngang chỉ cho phép mô tả thành tích và so sánh các nhóm tại một thời điểm, không xác định được diễn biến tiến bộ kỹ thuật hoặc quan hệ nhân quả giữa kinh nghiệm thể thao và thành tích.

Thứ hai, mẫu được tuyển chọn thuận tiện từ các lớp bóng chuyền tự chọn tại một trường đại học. Vì vậy, kết quả không thể mặc nhiên khái quát cho toàn bộ nữ SV đại học hoặc các nhóm người học có đặc điểm khác biệt về độ tuổi, nền tảng thể lực và chương trình học.

Thứ ba, nghiên cứu sử dụng hai bài kiểm tra thực địa nhưng chưa trình bày các hệ số độ tin cậy, sai số đo lường hoặc dữ liệu kiểm định độ giá trị trong chính mẫu nghiên cứu. Đối với bài kiểm tra có GV tung bóng, sự khác biệt về tốc độ, độ cao hoặc vị trí bóng giữa các lần thử có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của kết quả. Do đó, các nghiên cứu tiếp theo cần chuẩn hóa quy trình tung bóng và báo cáo đầy đủ các chỉ số đo lường.

Thứ tư, nghiên cứu chưa đánh giá trực tiếp các biến số kỹ thuật, tâm lý và vận động có thể liên quan đến thành tích, chẳng hạn như mức độ lo âu khi tiếp xúc bóng, động lực học tập, khả năng di chuyển và chất lượng mặt phẳng cẳng tay. Vì vậy, các diễn giải về cơ chế sinh cơ học hoặc tâm lý cần được xem là giả thuyết cần kiểm chứng, không phải kết luận trực tiếp từ dữ liệu hiện có.

Cuối cùng, việc so sánh hai nhóm chủ yếu dựa trên kiểm định t độc lập. Phân tích này chưa điều chỉnh các yếu tố gây nhiễu tiềm tàng và chưa cung cấp đầy đủ thông tin về kích thước ảnh hưởng hoặc khoảng tin cậy. Những yếu tố này nên được bổ sung trong các nghiên cứu tiếp theo để tăng khả năng diễn giải ý nghĩa thực tiễn của sự khác biệt.

Các nghiên cứu tiếp theo nên triển khai thiết kế dọc để theo dõi sự thay đổi kỹ năng trong suốt học phần, qua đó mô tả quỹ đạo học tập và xác định thời điểm người học có tiến bộ rõ rệt. Nghiên cứu can thiệp có nhóm đối chứng cũng cần được thực hiện để so sánh hiệu quả của những phương pháp giảng dạy cụ thể, chẳng hạn như phản hồi video, bài tập điều chỉnh độ khó theo cá nhân hoặc sử dụng dụng cụ có đặc tính tiếp xúc phù hợp với người mới học.

Bên cạnh thành tích cuối cùng, các nghiên cứu nên xem xét khả năng duy trì kỹ năng, mức độ chuyển giao sang tình huống thi đấu và tính ổn định của kỹ thuật khi quỹ đạo bóng thay đổi. Việc bổ sung các chỉ số về động lực, lo âu, mức độ tự tin và kinh nghiệm vận động sẽ giúp giải thích rõ hơn những khác biệt cá nhân, đồng thời tạo cơ sở khoa học cho việc thiết kế chương trình giảng dạy phù hợp với trình độ của SV.

5. Kết luận

Nghiên cứu cho thấy khả năng chuyền bóng thấp tay của 180 nữ SV không chuyên tại Trường Đại học An Giang còn hạn chế ở cả hai chỉ số được khảo sát. Thành tích trung bình đạt 11,4 ± 2,9 lần trong bài kiểm tra đệm bóng vào tường 30 giây và tỷ lệ chính xác 38,56% ± 7,5% trong bài kiểm tra đệm bóng vào mục tiêu. SV có kinh nghiệm thể thao trước đó đạt thành tích cao hơn SV không có kinh nghiệm ở cả hai bài kiểm tra, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0,001$). Phát hiện này cho thấy kinh nghiệm vận động ban đầu là một đặc điểm đáng lưu ý trong đánh giá và tổ chức giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền. Tuy nhiên, do thiết kế cắt ngang và chưa kiểm soát các yếu tố gây nhiễu, chưa thể kết luận kinh nghiệm thể thao trực tiếp gây ra sự khác biệt về thành tích. Về ứng dụng, kết quả ủng hộ việc đánh giá trình độ ban đầu bằng các chỉ số định lượng, phân biệt yêu cầu về tính liên tục với độ chính xác và điều chỉnh nhiệm vụ thực hành theo năng lực của người học. Các nghiên cứu can thiệp trong tương lai cần xác định hiệu quả của từng phương pháp giảng dạy trước khi đề xuất áp dụng rộng rãi.

Tài liệu tham khảo

Fédération Internationale de Volleyball. (2020). *Volleyball development and coaching manual for beginners*. https://www.fivb.com/development/coaching-resources.

Krajenbrink, H., van Abswoude, F., Vermeulen, S., van Cappellen, S., & Steenbergen, B. (2018). Motor learning and movement automatization in typically developing children: The role of instructions with an external or internal focus of attention. *Human Movement Science, 60*, 183–190. https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.06.010.

Lidor, R., & Ziv, G. (2010). Physical characteristics and physiological attributes of adolescent volleyball players—A review. *Pediatric Exercise Science, 22*(1), 114–134. https://doi.org/10.1123/pes.22.1.114.

Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W. (2019). *The constraints-led approach: Principles for sports coaching and practice design*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315102351.

Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.