

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá hiệu quả của kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế (n = 20)

STT	Test	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
			Sử dụng rất nhiều		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng	
			n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy trong thời gian 01 phút (lần)		6	30	7	35	7	35
2	Chạy rẽ quạt (s)		18	90	2	10	0	0
3	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)		10	50	6	30	4	20
4	Chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả)		20	100	0	0	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 1 cho thấy: Các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 02 test đạt tỷ lệ 90% trở lên được chúng tôi ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm gồm 2 test sau:

Test 1: Chuyền bóng từ số 3 sang số 4 vào ô quy định (10 quả).

Test 2: Chạy rẽ quạt (s).

2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay chính diện cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế (n=20)

TT	Tên bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %
1	Gánh tạ bật nhảy	4	20	16	80
2	Bật bực đổi chân liên tục	17	85	3	15
3	Nhảy dây	16	80	4	20
4	Nằm sấp gập cơ lưng	2	10	18	90
5	Nằm sấp chống đẩy	10	50	10	50
6	Chạy di chuyển 9 - 3 - 6 - 3 - 9	18	90	2	10
7	Chạy biến tốc	5	25	15	75
8	Chạy đổi hướng theo tính hiệu còi	16	80	4	20
9	Tập hình tay tiếp xúc bóng	12	60	8	40
10	Bài tập tại chỗ và di chuyển chuyền bóng vào tường	18	90	2	10
11	Một người phát bóng, một người đỡ bóng, một người chuyền bóng	16	80	4	20

trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế

Thông qua nghiên cứu phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã đưa ra 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho nữ sinh viên Trường Du lịch - Đại học Huế. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.