

ĐỊNH HƯỚNG TỔ CHỨC DẠY HỌC VÀ SỬA SAI KỸ THUẬT CHẠY ĐÀ 4 BƯỚC CUỐI TRONG NÉM BÓNG CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Lê Thị Thu Hằng
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
Email: hangttl@upes.edu.vn

Tóm tắt: Kỹ thuật chạy đà 4 bước cuối là giai đoạn chuyển tiếp có ý nghĩa quan trọng trong ném bóng, giúp người học tổ chức nhịp bước, điều chỉnh tư thế thân người, phối hợp rút tay cầm bóng và chuẩn bị cho ra sức cuối cùng. Trong giảng dạy, khó khăn có thể xuất hiện khi sinh viên thực hiện các bộ phận động tác rời rạc, giảm tốc đột ngột, mở vai sớm, đặt chân chưa phù hợp hoặc chuyển tiếp sang ném thiếu liên tục. Bài viết hệ thống hóa yêu cầu kỹ thuật của giai đoạn 4 bước cuối, phân tích các nhóm lỗi kỹ thuật cần lưu ý và đề xuất định hướng tổ chức dạy học theo tiến trình từ đơn giản đến hoàn chỉnh, từ không bóng đến có bóng, từ phản hồi của giảng viên đến tự đánh giá của người học. Điểm đóng góp của bài viết là tích hợp bốn thành tố trong một khung sư phạm thống nhất gồm: tiêu chí kỹ thuật trọng tâm, nhận diện lỗi gốc, lựa chọn bài tập sửa sai theo mức độ tăng dần và công cụ quan sát định tính để hỗ trợ phản hồi. Bài viết mang tính phân tích và đề xuất sư phạm, không sử dụng số liệu khảo sát hoặc kết quả thực nghiệm để khẳng định hiệu quả. Khung đề xuất có thể được vận dụng linh hoạt trong học phần Điền kinh và làm cơ sở cho các nghiên cứu kiểm chứng tiếp theo.

Từ khóa: ném bóng; chạy đà 4 bước cuối; tổ chức dạy học; sửa sai kỹ thuật; sinh viên; điền kinh.

ORIENTATIONS FOR TEACHING AND CORRECTING THE FINAL FOUR-STEP APPROACH IN BALL THROWING FOR UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The final four-step approach is an important transitional phase in ball throwing, in which learners organize step rhythm, adjust body position, coordinate withdrawal of the throwing arm, and prepare for the delivery. Teaching difficulties may occur when learners perform movement components separately, lose approach speed, open the shoulders too early, place the feet inconsistently, or interrupt the transition into the final delivery. This paper systematizes the technical requirements of the final four-step approach, analyzes key technical error groups, and proposes a progressive teaching framework from simple to complete tasks, from no-ball drills to ball drills, and from teacher feedback to learner self-assessment. Its main contribution is an integrated pedagogical framework linking four elements: key technical criteria, identification of the primary error, progressive selection of corrective drills, and a qualitative observation tool for feedback. The paper is analytical and proposal-oriented and does not use survey statistics or experimental outcomes to claim effectiveness. The framework may be flexibly applied in university athletics courses and further examined through empirical research.

Keywords: ball throwing; final four-step approach; teaching organization; technical correction; university students; athletics.

Nhận bài: 18/08/2026

Phản biện: 18/09/2026

Duyệt đăng: 21/09/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong học phần Điền kinh, ném bóng là nội dung đòi hỏi sự phối hợp đồng bộ giữa chạy đà, chuyển bước, điều chỉnh trọng tâm, xoay hông - vai, rút tay cầm bóng và ra sức cuối cùng. Khoảng cách ném không chỉ phụ thuộc vào sức mạnh của tay mà còn liên quan đến khả năng tạo và truyền lực liên tục từ chân lên thân rồi đến tay ném. Vì vậy, chất lượng của giai đoạn chuyển tiếp giữa chạy đà và ra sức cuối cùng có ảnh hưởng trực tiếp đến hình thức kỹ thuật và khả năng thực hiện động tác một cách ổn định.

Trong cấu trúc kỹ thuật ném bóng, bốn bước chạy đà cuối giữ vai trò chuẩn bị tư thế ném. Người học phải vừa duy trì đà tiến, vừa thay đổi dần tư thế thân người, phối hợp rút tay cầm bóng về sau và hình thành điểm tựa thuận lợi ở bước cuối. Nếu chỉ chú ý đến thứ tự chân mà bỏ qua sự

phối hợp của hông, vai và tay ném, động tác dễ trở thành chuỗi bước rời rạc. Ngược lại, nếu quá tập trung vào ném mạnh khi nhịp bước chưa ổn định, người học thường sử dụng tay là chính và làm mất tính liên hoàn của kỹ thuật.

Thực tiễn giảng dạy cho thấy việc sửa sai kỹ thuật có ý nghĩa sư phạm khi giảng viên xác định đúng lỗi trọng tâm, lựa chọn bài tập phù hợp và tổ chức luyện tập theo tiến trình tăng dần độ phức tạp. Bài viết này kế thừa hướng phân tích lỗi kỹ thuật của các tài liệu Điền kinh trong nước, đồng thời bổ sung các nguyên tắc của học kỹ năng vận động và tài liệu kỹ thuật của World Athletics để xây dựng một khung tổ chức dạy học không phụ thuộc vào số liệu thực nghiệm. Mục đích của bài viết là: hệ thống hóa yêu cầu kỹ thuật của 4 bước cuối; xác định các nhóm lỗi cần ưu tiên sửa; đề

xuất tiến trình bài tập và cách tổ chức phản hồi; đồng thời đưa ra công cụ quan sát định tính phục vụ giảng dạy.

Điểm đóng góp của bài viết không nằm ở việc chứng minh một hệ thống bài tập có hiệu quả thống kê, mà ở việc hệ thống hóa quá trình sửa sai thành một chuỗi sự phạm có thể sử dụng trực tiếp trong giờ học: xác định tiêu chí kỹ thuật -> nhận diện lỗi gốc -> lựa chọn bài tập tương ứng -> ghép lại kỹ thuật hoàn chỉnh -> tự đánh giá bằng checklist. Cách trình bày này giúp liên kết nội dung kỹ thuật với nguyên tắc học vận động, đồng thời tạo cơ sở rõ ràng để giảng viên điều chỉnh theo trình độ sinh viên, điều kiện sân bãi và thời lượng học phần. Đây là điểm mới theo phạm vi của bài viết so với cách trình bày chỉ liệt kê lỗi hoặc bài tập riêng lẻ.

II. CƠ SỞ LÝ LUẬN

Bảng 1. Yêu cầu kỹ thuật và trọng tâm quan sát trong 4 bước chạy đà cuối

Thành phần kỹ thuật	Yêu cầu thực hiện	Trọng tâm quan sát
Nhịp bước	Các bước nối tiếp tự nhiên, không khựng và không giảm tốc đột ngột.	Quan sát sự liên tục của bước chân và tiết tấu chung.
Hướng di chuyển	Giữ hướng chạy đà ổn định, điều chỉnh bàn chân và trục thân vừa đủ để chuẩn bị ném.	Tránh đặt chân chéo quá mức hoặc quay người quá sớm.
Rút tay cầm bóng	Tay ném được đưa dần ra sau đồng bộ với tiến trình bước chân.	Không giật tay, co khuỷu sớm hoặc giữ bóng sát thân.
Hông - vai - thân	Xoay và nghiêng thân có kiểm soát, vẫn duy trì thăng bằng và khả năng tiếp tục di chuyển.	Vai không mở sớm; thân không dựng lên quá sớm.
Bước cuối	Tạo điểm tựa phù hợp để chuyển tiếp ngay sang ra sức cuối cùng.	Chân trước đặt chắc, hướng cơ thể thuận lợi cho truyền lực.

2.2. Nguyên tắc tổ chức dạy học và sửa sai

Kỹ năng vận động được hình thành thông qua quan sát mẫu, thực hành có mục đích, phản hồi và điều chỉnh dần động tác. Magill và Anderson cho rằng quá trình học kỹ năng cần phân biệt giữa biểu hiện tức thời trong luyện tập và sự thay đổi tương đối bền vững của năng lực vận động; vì vậy phản hồi và cấu trúc luyện tập cần hướng người học tới khả năng tự kiểm soát thay vì phụ thuộc hoàn toàn vào chỉ dẫn bên ngoài. Schmidt và cộng sự cũng nhấn mạnh vai trò của điều kiện luyện tập, hướng chú ý, quan sát mẫu và phản hồi bổ sung trong học vận động. Đối với kỹ thuật 4 bước cuối, nội dung giảng dạy nên giảm độ phức tạp ở giai đoạn đầu, ưu tiên đúng nhịp và đúng phối hợp trước khi tăng tốc độ hoặc yêu cầu thành tích.

2.1. Đặc điểm kỹ thuật của giai đoạn 4 bước cuối

Bốn bước cuối là giai đoạn nối giữa chạy đà và ra sức cuối cùng. Yêu cầu cốt lõi là duy trì nhịp điệu di chuyển trong khi cơ thể dần chuyển từ tư thế chạy tự nhiên sang tư thế chuẩn bị ném. Tài liệu kỹ thuật của World Athletics nhấn mạnh sự chuyển tiếp có kiểm soát từ chạy đà sang bước chéo, rút tay, tạo bước chuẩn bị và đặt chân trước vững trước khi thực hiện động tác ném. Các bài tập dạy ném theo chạy đà của World Athletics cũng coi nhịp điệu, phối hợp, thăng bằng và duy trì tay ném ở vị trí phù hợp là những yếu tố nền tảng. Đối với người thuận tay phải, sự phối hợp cần hướng tới việc đưa tay cầm bóng ra sau, kiểm soát độ xoay của vai và hông, giữ trục cơ thể ổn định và kết thúc bằng một điểm tựa chắc để chuyển lực sang động tác ném. Với người thuận tay trái, hướng phối hợp được thực hiện đối xứng.

Việc sửa sai cần tập trung vào lỗi có ảnh hưởng lớn nhất đến chuỗi động tác, tránh cùng lúc đưa quá nhiều yêu cầu khiến người học khó kiểm soát.

Có thể vận dụng trình tự: nhận biết kỹ thuật đúng; mô phỏng không bóng; luyện từng bộ phận; ghép các bộ phận thành chuỗi 4 bước; phối hợp với bóng ở cường độ kiểm soát; sau đó mới tăng mức độ hoàn chỉnh. Trong suốt quá trình, giảng viên sử dụng tín hiệu ngắn, trực tiếp và dễ nhớ như “giữ nhịp”, “rút tay”, “vai chưa mở”, “đặt chân chắc”. Các nghiên cứu tổng quan về học vận động cho thấy cách định hướng chú ý và phản hồi ngắn gọn có thể ảnh hưởng đến chất lượng thực hiện và quá trình học kỹ năng; trong đó việc hướng người học tới mục tiêu vận động thay vì phân tích quá mức từng bộ phận cơ thể là một hướng đáng lưu ý. Do

đó, phản hồi trong giờ học nên có trọng tâm, nhất quán và giảm dần khi người học đã có khả năng tự phát hiện lỗi.

III. Phương pháp NGHIÊN CỨU

Bài viết được xây dựng theo hướng nghiên cứu lý luận - ứng dụng sư phạm. Không tiến hành điều tra bằng bảng hỏi, không thiết kế thực nghiệm đối chứng và không sử dụng các phép thống kê suy luận. Các phương pháp được sử dụng nhằm hệ thống hóa cơ sở kỹ thuật và xây dựng một khung sửa sai có logic, có thể tham khảo trong tổ chức dạy học.

3.1. Nguồn tài liệu và phạm vi phân tích

Nguồn tài liệu gồm các giáo trình Điền kinh bằng tiếng Việt đang được sử dụng làm cơ sở mô tả kỹ thuật và bài tập chuyên môn; các tài liệu quốc tế về học vận động, cấu trúc luyện tập, phản hồi và hướng chú ý; cùng tài liệu kỹ thuật và học liệu dạy ném chính thức của World Athletics. Nội dung phân tích tập trung vào giai đoạn chạy đà 4 bước cuối và sự chuyển tiếp sang ra sức cuối cùng, không mở rộng sang đánh giá thành tích thi đấu hoặc các biến số sinh cơ học chuyên sâu.

3.2. Phân tích - tổng hợp tài liệu và phân tích cấu trúc động tác

Phương pháp phân tích - tổng hợp được sử dụng để xác định các yêu cầu cốt lõi của kỹ thuật, gồm nhịp bước, hướng đặt chân, thời điểm rút tay, phối hợp hông - vai - thân, điểm tựa ở bước cuối và tính liên tục khi chuyển sang ra sức. Trên cơ sở đó, động tác được phân tích theo quan hệ giữa các khâu thay vì tách rời từng bộ phận. Mỗi biểu hiện sai được xem xét trong mối liên hệ với lỗi có thể

xuất hiện trước hoặc sau nó trong chuỗi vận động.

3.3. Hệ thống hóa biện pháp theo logic sư phạm

Các biện pháp được xây dựng theo trình tự: (1) xác định yêu cầu kỹ thuật cần quan sát; (2) nhận diện biểu hiện sai và lỗi gốc cần ưu tiên; (3) lựa chọn bài tập có độ khó thấp hơn để cô lập hoặc làm rõ yếu tố cần sửa; (4) ghép trở lại chuỗi 4 bước; (5) nối với ra sức cuối cùng ở cường độ kiểm soát; và (6) sử dụng phản hồi của giảng viên, quan sát theo cặp và checklist để củng cố khả năng tự đánh giá. Cách hệ thống hóa này tạo sự thống nhất giữa phân tích lỗi, lựa chọn bài tập và tổ chức lớp học.

3.4. Giới hạn của phương pháp

Do không thu thập dữ liệu thực nghiệm, bài viết không xác định tần suất xuất hiện của từng lỗi, không so sánh trước - sau và không khẳng định mức độ hiệu quả của từng bài tập. Các nhóm lỗi và biện pháp được trình bày dưới dạng khung phân tích và đề xuất sư phạm. Checklist chỉ là công cụ hỗ trợ quan sát trong quá trình học, không phải thang đo đã được kiểm định độ tin cậy hoặc giá trị.

IV. NỘI DUNG PHÂN TÍCH VÀ ĐỀ XUẤT

4.1. Các nhóm lỗi cần ưu tiên sửa trong 4 bước cuối

Các nhóm lỗi kỹ thuật trong giai đoạn 4 bước cuối có thể liên kết với nhau thay vì xuất hiện hoàn toàn độc lập. Một lỗi nhịp bước có thể kéo theo sai thời điểm rút tay; mở vai sớm có thể làm bước cuối mất điểm tựa; giảm tốc đột ngột có thể khiến người học phải dùng tay nhiều hơn khi ném. Vì vậy, khi quan sát cần xác định “lỗi gốc” trước khi xử lý các biểu hiện thứ cấp.

Bảng 2. Nhóm lỗi kỹ thuật cần lưu ý và định hướng sửa sai

Nhóm lỗi	Biểu hiện điển hình	Nguyên nhân kỹ thuật trực tiếp	Định hướng sửa ưu tiên
Rối nhịp 4 bước	Bước chân giật cục, khựng hoặc giảm tốc khi chuyển bước.	Chưa hình thành tiết tấu; quá chú ý từng chân.	Tập không bóng theo nhịp đếm, sau đó mới tăng tốc.
Hướng đặt chân chưa phù hợp	Bàn chân quay quá nhiều hoặc quá ít; thân lệch khỏi hướng ném.	Chưa hình dung quỹ đạo chân và trục cơ thể.	Dùng móc định hướng, tập từng đoạn rồi ghép hoàn chỉnh.
Rút tay không đồng bộ	Tay còn ở trước quá lâu hoặc đưa ra sau quá sớm.	Phối hợp tay - chân chưa ổn định.	Mô phỏng bước kèm rút tay nhưng chưa ném.

Hông và vai mở sớm	Ngực quay về hướng ném trước khi hoàn thành tư thế chuẩn bị.	Nôn nóng ra sức; thiếu cảm giác tư thế nghiêng.	Tập giữ tư thế chuẩn bị ở cuối bước chuyển.
Thân dựng sớm	Không giữ được tư thế chuẩn bị và mất khả năng kéo dài đường truyền lực.	Chuyển trọng tâm và thân trên chưa hợp lý.	Tập mô phỏng chậm, nhấn mạnh ổn định trục thân.
Bước cuối thiếu điểm tựa	Chân trước đặt không chắc, quá gần hoặc quá xa.	Chưa kiểm soát chiều dài bước; chuyển sang ném quá vội.	Đánh dấu vùng đặt chân và tập giữ tư thế trước khi ghép ném.
Chuyển sang ra sức bị ngắt	Dừng lại sau bước cuối rồi mới ném hoặc chỉ dùng tay.	Chưa cảm nhận chuỗi truyền lực toàn thân.	Ghép 4 bước với động tác ném kiểm soát, chú ý sự liên tục.

4.2. Hệ thống bài tập theo tiến trình sư phạm

Hệ thống bài tập nên được sắp xếp theo mức độ phức tạp tăng dần. Giảng viên không nhất thiết sử dụng toàn bộ bài tập trong một buổi mà lựa chọn

theo lỗi của từng nhóm sinh viên. Trọng tâm của giai đoạn đầu là hình thành nhịp và cảm giác vị trí; giai đoạn sau mới tích hợp bóng, tốc độ và ra sức cuối cùng.

Bảng 3. Hệ thống bài tập đề xuất không phụ thuộc số liệu thực nghiệm

Bài tập	Cách thực hiện	Mục tiêu chính	Lưu ý tổ chức
Mô phỏng 4 bước không bóng	Thực hiện chậm theo nhịp đếm hoặc tín hiệu của giảng viên.	Ghi nhớ thứ tự, nhịp và hướng di chuyển.	Chưa yêu cầu tốc độ cao; ưu tiên đúng động tác.
4 bước theo mốc định hướng	Bố trí mốc chân phù hợp để người học đi hoặc chạy qua theo trình tự.	Điều chỉnh hướng chân và khoảng cách bước.	Mốc cần linh hoạt theo đặc điểm người học, không áp dụng cứng nhắc.
4 bước kết hợp rút tay	Thực hiện chuỗi bước đồng thời đưa tay cầm bóng hoặc tay mô phỏng dần ra sau.	Đồng bộ tay - chân - vai.	Tránh giật tay và tránh mở vai quá sớm.
Bài tập giữ tư thế chuẩn bị	Kết thúc chuỗi bước và dừng ngắn ở tư thế trước ra sức.	Củng cố điểm tựa, trục thân và vị trí tay.	Không khóa cứng khớp; vẫn duy trì thăng bằng.
Ghép 4 bước với ra sức kiểm soát	Thực hiện với bóng ở cường độ vừa phải, ưu tiên kỹ thuật hơn khoảng cách.	Hình thành chuyển tiếp liên tục từ bước cuối sang ném.	Chỉ tăng tốc và lực khi nhịp động tác đã ổn định.
Quan sát theo cặp hoặc video ngắn	Một người thực hiện, người còn lại đối chiếu checklist rồi đổi vai.	Tăng khả năng tự nhận biết và phản hồi kỹ thuật.	Phản hồi ngắn, tập trung vào một lỗi chính; bảo đảm an toàn và quyền riêng tư khi quay video.

4.3. Tiến trình tổ chức sửa sai trong giờ học

Giai đoạn nhận diện lỗi. Giảng viên quan sát một số lần thực hiện để xác định lỗi có ảnh hưởng lớn nhất đến toàn bộ chuỗi động tác. Không nên bắt đầu bằng việc liệt kê tất cả lỗi cùng lúc.

Giai đoạn làm mẫu và định hướng chú ý. Giảng viên làm mẫu ở tốc độ phù hợp, có thể làm mẫu toàn bộ rồi nhấn mạnh riêng bộ phận cần sửa. Tín hiệu kỹ thuật nên ngắn và nhất quán.

Giai đoạn tách động tác. Sinh viên tập không

bóng hoặc tập riêng phần đang sai nhằm giảm độ phức tạp và tạo cảm giác vận động đúng.

Giai đoạn ghép chuỗi. Khi bộ phận chính đã ổn định, người học ghép lại 4 bước, sau đó nối với tư thế chuẩn bị ra sức và động tác ném kiểm soát.

Giai đoạn tự đánh giá và củng cố. Sinh viên sử dụng checklist hoặc quan sát theo cặp để tự nhận biết mức độ ổn định của kỹ thuật; giảng viên xác nhận điểm cần duy trì và lỗi cần tiếp tục sửa.

4.4. Tổ chức lớp học theo nhóm lỗi kỹ thuật

Thay vì tổ chức tất cả sinh viên thực hiện cùng một bài tập trong suốt buổi học, giảng viên có thể chia nhóm theo lỗi kỹ thuật đang ưu tiên xử lý. Nhóm gặp vấn đề về nhịp bước tập trung vào mô phỏng không bóng và mốc định hướng; nhóm gặp lỗi phối hợp tay - chân tập trung vào rút tay theo bước; nhóm đã ổn định nhịp nhưng bước cuối chưa chắc tập trung vào tư thế điểm tựa và chuyển tiếp ra sức. Cách tổ chức này giúp phản hồi cụ thể hơn và hạn chế tình trạng bài tập không phù hợp với lỗi của người học.

Khi tổ chức theo nhóm, cần bố trí không gian bảo đảm an toàn, đặc biệt khi bắt đầu sử dụng bóng và thực hiện động tác ném. Khu vực tập mô phỏng, khu vực ghép kỹ thuật và khu vực ném nên được phân định rõ. Người học chỉ thực hiện ném khi có tín hiệu và theo hướng đã quy định. Đây là yêu cầu bắt buộc vì sửa kỹ thuật trong môn ném luôn phải gắn với kiểm soát an toàn.

4.5. Công cụ quan sát định tính trong quá trình học

Phiếu quan sát ngắn có thể được sử dụng như công cụ hỗ trợ phản hồi, không nhất thiết chuyển thành điểm số. Mục đích của phiếu là giúp giảng viên và sinh viên cùng tập trung vào những dấu hiệu kỹ thuật quan trọng. Có thể sử dụng hai mức “Đạt” và “Cần sửa”, hoặc ghi chú ngắn bên cạnh từng tiêu chí.

4.6. Gợi ý tích hợp vào cấu trúc một buổi học Điền kinh

Phần đầu buổi học có thể sử dụng khởi động chuyên môn kết hợp mô phỏng không bóng để nhắc lại nhịp và hướng bước. Phần trọng tâm dành cho luyện theo mốc, phối hợp rút tay, giữ tư thế chuẩn bị và sửa lỗi theo nhóm. Khi kỹ thuật đã tương đối ổn định, sinh viên chuyển sang ghép

4 bước với ra sức cuối cùng ở cường độ kiểm soát. Cuối buổi, giảng viên tổ chức tự đánh giá ngắn bằng checklist và nhắc lại lỗi ưu tiên cho lần học sau.

Tiến trình này có thể điều chỉnh theo trình độ lớp học, thời lượng học phần, không gian sân bãi và mức độ an toàn. Nguyên tắc quan trọng là không chạy theo số lần thực hiện đơn thuần mà bỏ qua chất lượng động tác. Khi lỗi xuất hiện trở lại, người học cần quay về bài tập đơn giản hơn để củng cố cảm giác vận động trước khi tiếp tục tăng mức độ hoàn chỉnh.

V. BÀN LUẬN

Điểm cốt lõi của hướng tổ chức đề xuất là xem 4 bước chạy đà cuối như một chuỗi phối hợp toàn thân, không phải bốn vị trí chân riêng lẻ. Hiệu quả kỹ thuật phụ thuộc vào sự phối hợp giữa chân, tay, vai, hông và thân người; vì vậy, việc chỉ ghi nhớ “mẫu chân” chưa đủ để tạo tư thế ra sức thuận lợi.

Trong giai đoạn sửa sai, không nên đặt yêu cầu ném xa quá sớm vì sinh viên dễ dùng sức tay, làm rối nhịp bước và mở vai sớm. Do đó, cần ưu tiên tiêu chí “đúng nhịp – đúng phối hợp – chuyển tiếp liên tục” trước khi tăng tốc độ và lực ném. Chất lượng nhiệm vụ, phản hồi và cách tổ chức luyện tập có vai trò quan trọng trong quá trình hình thành kỹ năng.

Khung bài tập và checklist đề xuất có tính linh hoạt, ít phụ thuộc thiết bị và có thể áp dụng trong lớp đông theo hình thức nhóm hoặc quan sát theo cặp. Tuy nhiên, do chưa có thiết kế thực nghiệm, bài viết chưa thể khẳng định mức độ cải thiện thành tích hay tốc độ học kỹ thuật. Các nghiên cứu tiếp theo có thể xây dựng thang đánh giá từ checklist, chuẩn hóa quay video, ghi nhận tần suất lỗi và so sánh sự thay đổi kỹ thuật trước – sau can thiệp.

VI. KẾT LUẬN

Kỹ thuật 4 bước chạy đà cuối trong ném bóng đòi hỏi sự phối hợp giữa nhịp bước, hướng đặt chân, rút tay, chuyển động hông – vai, tư thế thân người và điểm tựa cuối. Vì các lỗi thường liên kết với nhau, sửa sai cần xác định lỗi trọng tâm và tổ chức luyện tập từ đơn giản đến hoàn chỉnh.

Bài viết đề xuất khung dạy học gồm: xác định tiêu chí kỹ thuật, nhận diện lỗi gốc, mô phỏng không bóng, tập theo mốc định hướng, phối hợp

rút tay, giữ tư thế chuẩn bị, ghép 4 bước với ra sức kiểm soát, quan sát theo cặp và sử dụng checklist định tính. Giảng viên nên lựa chọn bài tập theo lỗi của từng nhóm sinh viên và ưu tiên độ chính xác, tính liên tục trước yêu cầu về tốc độ và thành tích.

Do chưa có số liệu thực nghiệm, khung này chỉ nên được xem là hướng dẫn sơ phạm. Việc áp dụng cần đi kèm ghi nhận lỗi, hoàn thiện tiêu chí quan sát và nghiên cứu thực nghiệm để đánh giá hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Nguyễn Văn Tri. (2022). Giáo trình Điền kinh 2. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Kim Minh & Nguyễn Trọng Hải. (2004). Giáo trình Điền kinh. Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
- Quang Hưng. (2004). Bài tập chuyên môn trong điền kinh. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2021). Motor learning and control: Concepts and applications (12th ed.). McGraw Hill.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). Motor control and learning: A behavioral emphasis (6th ed.). Human Kinetics.
- World Athletics. (n.d.). Javelin throw. World Athletics. <https://worldathletics.org/disciplines/throws/javelin-throw>
- World Athletics. (n.d.). Throw further: Kids' Athletics – Teaching Athletics. World Athletics. <https://worldathletics.org/kids-athletics/teaching-athletics/throw-further>