

GIẢI PHÁP NHẪM NÂNG CAO KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT CHO SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG VINH PHÚC

Phùng Trọng Việt
Khoa Khoa học cơ bản - Trường CĐ Vinh Phúc

Tóm tắt: Qua thực tế giảng dạy và nghiên cứu tôi nhận thấy kỹ thuật chuyền bóng cao tay là một kỹ thuật quan trọng trong bóng chuyền, việc sử dụng tập luyện kỹ thuật này đối với sinh viên chưa đạt hiệu quả cao. Vì vậy, trên cơ sở đánh giá thực tế việc học tập kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên trường Cao đẳng Vinh Phúc, bài báo lựa chọn một số giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt cho sinh viên nhà trường.

Từ khóa: Bóng chuyền, chuyền bóng cao tay, Cao đẳng Vinh Phúc.

SOLUTION TO IMPROVE HIGH HAND FRONT PASSING TECHNIQUE FOR STUDENTS OF VINH PHUC COLLEGE

Phung Trong Viet
Faculty of Basic Sciences – Vinh Phuc College

Abstract: Through teaching and research, I have found that the high-hand pass technique is an important technique in volleyball, and the practice of this technique for students has not been very effective. Therefore, based on the actual assessment of the learning of high hand serve techniques by students at Vinh Phuc College, this article selects a number of solutions to improve the effectiveness of the basic two handed high hand pass technique in front of the students of the school.

Keywords: Volleyball, high hand pass, Vinh Phuc College.

Nhận bài: 22/03/2025

Phản biện: 20/04/2025

Duyệt đăng: 24/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với nhu cầu ngày càng cao và việc học tập cũng như nhu cầu tập luyện đòi hỏi phải xây dựng một hệ thống giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao chất lượng giảng dạy và đẩy mạnh phong trào bóng chuyền phát triển là một vấn đề được coi trọng hiện nay. Do đó, việc giảng dạy nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cao tay là một vấn đề đòi hỏi các nhà chuyên môn cần phải quan tâm. Hoạt động thi đấu bóng chuyền là tổ hợp của mọi tư thế kỹ thuật cơ bản: Phát bóng, đệm bóng, đập bóng, chuyền bóng, chắn bóng tạo nên hệ thống chiến thuật. Trong đó, chuyền bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng trong bóng chuyền.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt

Chuyền bóng là một kỹ thuật cơ bản trong thi đấu, chuyền bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà nó còn mang tính tấn công, nhất là giữ vai trò chính trong phối hợp tấn công. Trước khi chuyền bóng, người chuyền bóng đứng ở trọng tâm cơ bản chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Nếu đồng đội chuyền bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại. Người chuyền bóng khi di chuyển tới vị trí đón bóng bằng bước thường, bước chạy,... điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh,

tăng nhanh tốc độ ở một phần ba quãng đường đầu tiên, sau đó từ từ dừng lại để chọn vị trí đón bóng và chuyền bóng tới địa chỉ cần thiết.

Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyền bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối, đẩy người lên hơi chếch ra phía trước, sau đó là động tác của hai tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo hướng tay cơ bản của bóng khi chuyền đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng nhờ trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh chóng kết hợp với hai tay vươn duỗi khớp khuỷu nhưng chậm hơn. Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyền đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi uốn ra sau. Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau. Các ngón cái uốn ra sau chịu lực hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyền. Các ngón trỏ và ngón giữa là bộ phận bật đẩy chính của bàn tay còn các ngón đeo nhẫn và ngón út chỉ giữ phía bên của bóng và điều chỉnh hướng bóng đi. Sau khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết rồi dừng lại, động tác này gọi là chuyển động tay vươn theo bóng. Khi bóng đến trên cao ở phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyền bóng. Chạy đà và nhảy chuyền bóng

gần giống với đập bóng. Ở thời điểm dừng trên không hai tay đưa lên trên đầu cao hơn chuyền bóng bình thường, hai tay tham gia đẩy bóng tích cực kết hợp với các hoạt động của lưng và chân. Động tác nhảy chuyền chỉ có thể áp dụng khi chuyền bóng nhanh. Hiệu quả tốt nhất của chuyền bóng là bật nhảy ở điểm cao nhất kỹ thuật chuyền bóng cao tay (CBCT) thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là: tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.

2.2. Thực trạng kết quả tập luyện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước

mặt của sinh viên trường Cao đẳng Vĩnh Phúc

Kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản xét về cấu trúc động tác là mối liên hệ có tính qui luật hoàn chỉnh và thống nhất giữa các giai đoạn trong kỹ thuật. Để đánh giá thực trạng mức độ nhận thức về tầm quan trọng và việc tiến hành luyện tập kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản của SV trường CĐVP, tôi đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên (GV), các huấn luyện viên (HLV) môn bóng chuyền. Số phiếu phát ra là: 105 phiếu; thu về là 100 phiếu. Cụ thể :

Bảng 1. Những nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng CBCT bằng 2 tay cơ bản trước mặt.

TT	Nguyên nhân	Ý kiến đánh giá	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Thể lực chung yếu, phản xạ chậm	80	90,0
2	Chưa nắm vững kỹ thuật cơ bản	50	50,0
3	Động tác di chuyển phối hợp chuyền bóng yếu	90	90,0
4	Khả năng phán đoán bóng đến chưa chuẩn xác	90	90,0
5	Góc độ hình tay chuyền bóng chưa hợp lý	80	80,0
6	Phối hợp về cảm giác dùng sức chuyền bóng kém	60	60,0
7	Kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện	90	90,0
8	Yếu tố tâm lý không ổn định	40	40,0
9	Cảm giác không gian kém, xác định điểm rơi của bóng yếu	50	50,0

Kết quả trên cho thấy, ở nội dung 1, 3, 4, 5, 7 được các giảng viên và HLV đồng ý chiếm tỷ lệ cao. Để đạt kết quả cao trong giờ học đòi hỏi người GV, HLV phải lựa chọn được các bài tập và sử dụng các biện pháp nhằm nâng cao khả năng CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt, khắc phục được những sai lầm của SV nâng cao hiệu quả trong khi thực hiện kỹ thuật động tác của SV, trên

cơ sở phân tích tổng hợp các tài liệu, đã qua trao đổi với các GV, HLV bóng chuyền. Thông qua quá trình quan sát các khóa học của SV ở trường khi mới học kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt, kết hợp với việc hỏi ý kiến của các GV trong giờ lên lớp, tôi thống kê được tỷ lệ SV mắc sai lầm hạn chế ở các nội dung sau:

Bảng 2. Những nguyên nhân yếu kém khi thực hiện kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt khi mới học.

TT	Nguyên nhân	Số lượng SV	Số lượng SV mắc phải	Tỷ lệ %
1	Do thể lực chung yếu, phản xạ chậm	85	22	25,9 %
2	Chưa nắm được kỹ thuật cơ bản	85	12	14,1 %
3	Động tác di chuyển đón, đỡ bóng yếu	85	34	40,0 %
4	Khả năng phán đoán bóng đến chưa chuẩn xác	85	17	20,0 %
5	Góc độ hình tay chuyền bóng chưa hợp lý	85	37	43,5%
6	Phối hợp về cảm giác dùng sức chuyền bóng kém	85	16	18,8 %
7	Kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện	85	42	49,4 %
8	Yếu tố tâm lý không ổn định	85	13	15,2%
9	Cảm giác không gian kém, xác định điểm rơi của bóng yếu	85	9	10,9 %

Kết quả trên cho thấy: các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt trong bóng chuyền đối với SV mới học phần lớn mắc những sai lầm hạn chế ở nội dung: 1, 3, 4, 5, 7 còn những nội dung khác chiếm tỷ lệ thấp hơn. Dựa vào phỏng vấn và quan sát sự phạm trên, tôi nhận thấy nội dung: 1, 3, 4, 5, 7 của hai kết quả tỷ lệ cao. Xuất phát từ cơ sở lý luận chuyên môn và nghiên cứu thực tiễn, tôi xác định được 5 nội dung cơ bản có ảnh hưởng nhiều đến khả năng tiếp thu hình thành kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt của SV khi mới học bóng chuyền đó là:

Thứ nhất, do thể lực chung còn yếu, phối hợp vận động chậm: Việc nắm vững kỹ thuật động tác và hoạt động chiến thuật phụ thuộc vào trình độ các tố chất và thể lực của người tập; Tác động của bản thân các phương tiện tập luyện bóng chuyền tới sự phát triển thể lực toàn diện và trạng thái chức năng cơ thể lại phụ thuộc nhiều vào trình độ nắm vững kỹ thuật động tác; Vai trò tập luyện cho SV là hết sức quan trọng trong thi đấu.

Thứ hai, động tác phối hợp di chuyển thực hiện đón đỡ bóng trong chuyền cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt yếu. Trong quá trình tập luyện hay thi đấu việc xác định động tác phối hợp di chuyển đón chuyền bóng là yếu tố quan trọng. Do vậy, có được động tác di chuyển phù hợp để đón chuyền bóng hợp lý cần phải xác định đúng nguyên nhân dẫn đến sai lầm hạn chế đó là: Cảm giác không gian về bóng kém; Chưa xác định đúng vị trí điểm rơi của bóng; Động tác phối hợp di chuyển chưa nhịp nhàng.

Thứ ba, chưa có khả năng phán đoán bóng đến chính xác. Trong khi đánh bóng việc xác định hướng bóng, đường bóng đến là hết sức quan trọng. Nếu phán đoán tốc độ bay của bóng đến mình hạn chế thì không có khả năng thực hiện kỹ thuật chuyền bóng chính xác được. Nguyên nhân xảy ra hạn chế đó là: Không xác định rõ tính năng đường bóng đi; Chưa có khả năng định hình trong không gian. Ít nhạy cảm với kỹ thuật.

Thứ tư, góc độ và hình tay đón đỡ, chuyền bóng đi không hợp lý: Do khả năng phán đoán tính năng đường bóng trong không gian chưa tốt nên ảnh hưởng đến độ chuẩn xác khi tiếp xúc với bóng. Nguyên nhân đó là: Động tác di chuyển đến vị trí chuyền bóng thích hợp để tiếp xúc bóng không chính xác sớm quá hoặc muộn quá; Chưa nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật, khái niệm động tác còn sai.

Thứ năm, do kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện:

Bất kỳ một vận động viên (VĐV) thể thao nào nếu kỹ thuật động tác chưa đạt tới mức hoàn thiện thì hiệu quả thi đấu không thể đạt kết quả cao. Vì vậy, việc nắm vững và hoàn thiện kỹ thuật là điều thiết yếu; Cần nắm vững then chốt kỹ thuật động tác; Thực hiện kỹ thuật phải hợp lý, điều luyện phù hợp với trình độ của VĐV. Trong quá trình giảng dạy việc truyền đạt kỹ thuật là yếu tố quan trọng giữa GV với SV. Khả năng hoàn thiện kỹ thuật còn phụ thuộc vào thời gian giảng dạy và trình độ tiếp thu của SV.

2.2. Thực tế việc áp dụng các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt cho sinh viên trường CĐVP

Việc giảng dạy môn bóng chuyền cho SV trường CĐVP chưa được chú trọng nhiều và kỹ thuật CBCT cũng ít được chú trọng. Tuy nhiên, kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt là kỹ thuật được sử dụng đạt hiệu quả cao trong thi đấu, nhưng đó là một trong những kỹ thuật khó thực hiện. Vì thế, để đảm bảo cho việc thực hiện các kỹ thuật này cần phải đánh giá tốt về khả năng tâm - sinh lý cũng như sự phát triển tố chất thể lực của SV. Bên cạnh các bài tập được áp dụng trong kỹ thuật CBCT tay bằng hai tay cơ bản trước mặt thì điều kiện sân bãi, dụng cụ, điều kiện tập luyện cũng ảnh hưởng lớn đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

Trong quá trình giảng dạy, tôi nhận thấy việc bố trí nhiều sân bóng chuyền trong trường sẽ tạo nhiều thuận lợi cho việc giảng dạy cũng như tập luyện của SV. Tuy nhiên, hiện tại cơ sở tập luyện của nhà trường còn hạn chế nên phần nào ảnh hưởng đến chất lượng học tập của SV.

Kết quả điều tra cho thấy, điều kiện trang thiết bị vật chất phục vụ công tác giảng dạy tốt thì mới đảm bảo kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu. Vì thế, với điều kiện cơ sở vật chất hiện tại vẫn chưa đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện cho SV. Nhà trường cần chú trọng đầu tư và xây dựng cơ sở vật chất cũng như mua sắm đầy đủ các dụng cụ trang thiết bị để đáp ứng được nhu cầu tập luyện và ngoại khóa của SV.

2.4. Một số giải pháp nhằm nâng cao kỹ thuật CBCT trước mặt cho SV trường CĐVP

Dựa trên cơ sở lý luận chung, chuyên môn và phương pháp huấn luyện giảng dạy môn bóng chuyền. Kết hợp quan sát, trao đổi với GV, HLV, tôi đã lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt cho SV trường CĐVP như sau.

Thứ nhất, bài tập bổ trợ gồm: Tập các tư thế chuẩn bị; Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9; Chạy tốc độ 30m; Tập mô phỏng các giai đoạn chuyển bóng.

Thứ hai, bài tập kỹ thuật động tác: Tập phán đoán đường bóng và di chuyển đón đỡ chuyển bóng; Tập góc độ ra tay thích hợp; Tập kết hợp dùng sức toàn thân; Sử dụng các bài tập với bóng đặc; Di chuyển chuyển bóng vào tường; Tự chuyển bóng nhiều lần; Tự chuyển bóng và di chuyển; Phối hợp chuyển bóng với đồng đội; Bài tập phối hợp với các kỹ thuật khác. Để xác định được cơ sở thực tiễn và khách quan, khi đưa ra những bài tập, tôi đã phỏng vấn kết hợp trao đổi trực tiếp với các GV, HLV bóng chuyền để lấy ý kiến đánh giá lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt. Qua kết quả phỏng vấn và lấy ý kiến của các GV, HLV tôi nhận thấy các bài tập được các nhà chuyên môn quan tâm sử dụng nhiều hơn ở các phần trong giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật trong bóng chuyền đó là: Tập các tư thế chuẩn bị; Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9; Tập mô phỏng các giai đoạn chuyển bóng.

Thứ ba, bài tập kỹ thuật động tác: Tập phán đoán đường bóng và di chuyển đón đỡ chuyển bóng; Sử dụng các bài tập với bóng đặc; Di chuyển chuyển bóng vào tường; Tự chuyển bóng nhiều lần; Bài tập phối hợp chuyển bóng với đồng đội. Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, tôi nhận thấy cần lựa chọn những bài tập hợp lý được nhiều người quan tâm sử dụng đã đưa vào quá trình thực nghiệm cho SV nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt đó là.

Bài tập 1: Tập các tư thế chuẩn bị : Chia lớp ra thành 4 hàng ngang, thực hiện các tư thế: 2 chân rộng bằng vai, chân trước chân sau, khoảng cách bằng một bàn chân. Thực hiện bước đệm, bước

chạy, bước lướt di chuyển chuyển bóng. Chú ý: Khi cho SV thực hiện động tác chuyển bóng đi phải kết hợp lực toàn thân khi thực hiện động tác.

Bài tập 2: Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9: Người tập thực hiện chạy xuất phát từ giữa đường biên ngang cuối sân chạy tới chạm tay vào đường giữa sân, sau đó quay lại chạm vào vạch 3m, tiếp tục quay ngược lại chạm vào đường 3m bên sân đối diện, sau đó quay lại chạm vào đường giữa sân và kết thúc bằng cách chạy ngược lại nhanh về đường cuối sân. Yêu cầu: Người tập phải chạy tích cực với tốc độ cao

Bài tập 3: Tập mô phỏng các giai đoạn chuyển bóng: Thực hiện tư thế chuẩn bị tập các giai đoạn chuyển bóng, hình tay đón chuyển bóng hợp lý, tập luyện kỹ thuật đón chuyển bóng để kiểm tra hình tay, góc độ ra tay khi chuyển bóng. Chú ý: Kết hợp lực toàn thân khi thực hiện kỹ thuật.

III. KẾT LUẬN

Đối với SV trường CĐVP, khi mới học kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt trong bóng chuyền, việc xác định đúng những yếu tố cơ bản và nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng thực hiện kỹ thuật đó là cơ sở quan trọng để tìm các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện ở các giai đoạn tiếp theo. Tôi đã xây dựng được hệ thống 8 bài tập ứng dụng trong tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật CBCT bằng hai tay cơ bản trước mặt cho SV trường CĐVP, gồm: (1). Chạy 9 - 6 - 3 - 9; (2). Tập các tư thế chuyển bóng; (3). Tập mô phỏng các giai đoạn chuyển bóng; (4). Tập phán đoán đường bóng và di chuyển đón đỡ chuyển bóng; (5). Sử dụng các bài tập với bóng đặc; (6). Di chuyển chuyển bóng vào tường; (7). Tự chuyển bóng nhiều lần; (8). Bài tập phối hợp chuyển bóng với đồng đội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nhiều tác giả (2010), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, HN.
2. Nguyễn Viết Minh (2004), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Đại học sư phạm, HN.
3. Vũ Đức Thu - Trương Anh Tuấn (2007), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Đại học sư phạm, HN.