

LỰA CHỌN CÁC GIẢI PHÁP PHÁT TRIỂN PHONG TRÀO PICKLEBALL TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẠ LONG

Phùng Đức Nhật
Thể thao Quân sự, Trường Đại học Hạ Long

Tóm tắt: Pickleball là một môn thể thao mới mẻ, đơn giản nhưng hấp dẫn, đang dần thu hút sự quan tâm của sinh viên trong môi trường đại học. Với đặc điểm phù hợp nhiều đối tượng và dễ tổ chức, Pickleball mở ra cơ hội làm phong phú đời sống thể chất và tinh thần cho sinh viên Trường Đại học Hạ Long. Bài viết tìm hiểu tiềm năng của phong trào này và đưa ra những hướng đi phù hợp để Pickleball trở thành một phần sinh hoạt thể thao quen thuộc trong nhà trường.

Từ khoá: giải pháp, phong trào Pickleball

SELECTING SOLUTIONS FOR DEVELOPING THE PICKLEBALL MOVEMENT AT HA LONG UNIVERSITY

Phung Duc Nhat
Military Sports, Ha Long University

Abstract: Pickleball is a relatively new, simple yet engaging sport that is gradually attracting the interest of university students. With its accessibility to a wide range of participants and ease of organization, Pickleball offers an opportunity to enrich both the physical and mental life of students at Ha Long University. This article explores the potential of the Pickleball movement and proposes suitable approaches to help integrate Pickleball as a familiar sports activity within the university.

Keywords: solutions, Pickleball movement

Nhận bài: 10/05/2025

Phản biện: 05/06/2025

Duyệt đăng: 08/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào thể dục thể thao trong các trường đại học là yếu tố then chốt góp phần vào sự phát triển toàn diện của sinh viên, không chỉ về thể chất mà còn về tinh thần và kỹ năng xã hội. Trong bối cảnh hiện đại, việc đa dạng hóa các lựa chọn thể thao cho sinh viên trở nên cấp thiết, và Pickleball nổi lên như một ứng cử viên đầy hứa hẹn. Môn thể thao này, kết hợp các đặc điểm của tennis, bóng bàn và cầu lông, ngày càng thu hút sự quan tâm nhờ tính dễ tiếp cận, ít chấn thương và khả năng gắn kết cộng đồng cao.

Trường Đại học Hạ Long, với quy mô lớn gần 9.000 sinh viên theo học hơn 20 ngành khác nhau, đại diện cho một cộng đồng đa dạng về chuyên môn, sở thích và nguồn gốc địa lý (80% từ Quảng Ninh, 20% từ các tỉnh khác). Trường hiện sở hữu cụm 4 sân Asphalt tiêu chuẩn và có kế hoạch dành 60 tiết cho môn Giáo dục Thể chất (GDTC) chính khóa. Những điều kiện này tạo ra cả tiềm năng và thách thức độc đáo cho việc phát triển phong trào Pickleball.

Bài báo phân tích bối cảnh đặc thù của Trường Đại học Hạ Long, đánh giá tiềm năng và những rào cản hiện hữu, sau đó đề xuất các giải pháp cụ thể, mang tính khả thi để đưa Pickleball trở thành một phần sôi nổi và bền vững trong đời sống sinh viên. Các giải pháp sẽ được xây dựng dựa trên sự thấu hiểu về đặc điểm sinh viên đa ngành, cơ sở vật chất hiện có và thời lượng giảng dạy GDTC.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng quan về Pickleball và tiềm năng phát triển trong môi trường đại học

2.1.1. Khái niệm và đặc điểm của Pickleball

Pickleball là môn thể thao dùng vợt, được chơi trên sân nhỏ với vợt nhẹ và bóng nhựa có lỗ. Sự kết hợp giữa các động tác của tennis, bóng bàn, và cầu lông tạo nên một môn thể thao độc đáo với những đặc điểm nổi bật: Dễ học, dễ chơi; Luật chơi đơn giản, các kỹ thuật cơ bản dễ nắm bắt, giúp người mới bắt đầu nhanh chóng làm quen. Điều này đặc biệt phù hợp với sinh viên từ các ngành học đa dạng, nhiều người có thể không có nền tảng thể thao chuyên nghiệp; Ít va chạm và chấn thương: Tốc độ trận đấu tương đối chậm và không đòi hỏi những động tác mạnh bạo, giúp giảm thiểu nguy cơ chấn thương, phù hợp với việc tập luyện thường xuyên; Tính xã hội và cộng đồng cao: Thường được chơi theo thể thức đôi, khuyến khích sự giao tiếp, phối hợp và tương tác giữa các người chơi. Đây là yếu tố quan trọng giúp kết nối sinh viên từ các ngành học khác nhau; Chi phí hợp lý: Chi phí đầu tư ban đầu cho vợt, bóng và lưới tương đối thấp so với nhiều môn thể thao khác, làm tăng tính khả thi cho việc triển khai đại trà trong môi trường đại học.

2.1.2. Lợi ích của Pickleball đối với sinh viên đa ngành

Việc phát triển Pickleball trong trường đại học mang lại nhiều lợi ích, đặc biệt là đối với cộng đồng sinh viên đa ngành tại trường Đại học Hạ

Long: Nâng cao sức khỏe thể chất: Cải thiện sức bền, sự linh hoạt, phản xạ và khả năng phối hợp vận động; Giám căng thẳng học tập và nghiên cứu: Sinh viên từ các ngành học khác nhau, đặc biệt là các ngành đòi hỏi tư duy cao hoặc khối lượng kiến thức lớn, thường đối mặt với áp lực. Pickleball cung cấp một kênh giải tỏa hiệu quả; Phát triển kỹ năng mềm: Tăng cường giao tiếp, tinh thần làm việc nhóm, kỹ năng giải quyết vấn đề và thích nghi trong môi trường chơi đôi. Đây là những kỹ năng quan trọng cho mọi ngành nghề; Mở rộng mối quan hệ xã hội: Pickleball là cầu nối giúp sinh viên từ các khoa, các ngành khác nhau có cơ hội gặp gỡ, giao lưu, tạo dựng tình bạn mới, phá vỡ rào cản chuyên môn; Đa dạng hóa lựa chọn thể thao: Bổ sung vào danh mục các môn thể thao hiện có của trường, tạo thêm lựa chọn phù hợp với sở thích và thể trạng của nhiều sinh viên hơn.

2.1.3. Kinh nghiệm quốc tế về phát triển Pickleball trong môi trường giáo dục

Nhiều trường đại học ở Bắc Mỹ, châu Âu và một số quốc gia châu Á đã thành công trong việc đưa Pickleball vào chương trình giảng dạy GDTC và phát triển thành các hoạt động ngoại khóa sôi nổi. Các mô hình thành công thường tập trung vào: Tích hợp chính thức vào chương trình GDTC: Đảm bảo môn học được giảng dạy bài bản, có giáo trình, phương pháp và đánh giá rõ ràng; Phát triển các câu lạc bộ sinh viên: Cung cấp không gian, dụng cụ và sự hỗ trợ cho sinh viên tự tổ chức, tập luyện và thi đấu; Tổ chức các sự kiện và giải đấu: Thúc đẩy phong trào thông qua các hoạt động thi đấu nội bộ và giao lưu với các đơn vị bên ngoài; Đầu tư cơ sở vật chất linh hoạt: Tận dụng tối đa các sân thể thao hiện có bằng cách kẻ vạch và sử dụng lưới di động, đồng thời xem xét đầu tư chuyên biệt khi cần.

2.2. Phân tích thực trạng và tiềm năng tại Trường Đại học Hạ Long

2.2.1. Đặc điểm cộng đồng sinh viên đa ngành

Với gần 9.000 sinh viên theo học hơn 20 ngành khác nhau, Trường Đại học Hạ Long là một bức tranh đa sắc về trí tuệ và cá tính; Sự đa dạng về ngành nghề: Sinh viên đến từ các khối ngành Kỹ thuật, Kinh tế, Sư phạm, Văn hóa, Du lịch, Ngoại ngữ, Khoa học cơ bản... Mỗi ngành có đặc thù riêng về cường độ học tập và tư duy. Pickleball, với tính linh hoạt và không quá đòi hỏi thể lực, có thể thu hút cả sinh viên khối ngành khoa học tự nhiên lẫn khoa học xã hội, những người có thể không quen với các môn thể thao nặng về sức mạnh.

Thành phần địa lý: 80% sinh viên trong tỉnh Quảng Ninh: Đây là lực lượng nòng cốt, có sự

gắn bó với địa phương, dễ dàng tham gia các hoạt động ngoại khóa và có thể trở thành hạt nhân lan tỏa phong trào Pickleball trong cộng đồng địa phương sau này. Họ có thể là những người đầu tiên tiếp cận và yêu thích môn này; 20% sinh viên ngoài tỉnh: Lực lượng này thường có nhu cầu cao hơn trong việc tìm kiếm các hoạt động để hòa nhập với môi trường mới. Pickleball, với tính kết nối cao, có thể là một kênh hiệu quả để họ giao lưu, làm quen bạn bè và giảm bớt cảm giác xa nhà; Nhu cầu giải trí và rèn luyện: Dù học ngành nào, sinh viên đều có nhu cầu giải trí, rèn luyện sức khỏe để giảm áp lực học tập và phát triển bản thân. Pickleball có thể đáp ứng tốt nhu cầu này.

2.2.2. Cơ sở vật chất hiện có

Trường hiện có cụm 4 sân ngoài trời, mặt sân Asphalt tiêu chuẩn.

- Lợi thế: Số lượng sân đầy đủ: 4 sân có thể phục vụ đồng thời nhiều lớp học hoặc nhóm sinh viên, rất thuận lợi cho việc tổ chức các buổi GDTC chính khóa và các hoạt động ngoại khóa; Mặt sân tiêu chuẩn: Đảm bảo điều kiện chơi tốt, độ nảy bóng ổn định và an toàn cho người chơi. Asphalt cũng là loại vật liệu phổ biến cho sân Pickleball.

- Hạn chế: Không có mái che: Đây là thách thức lớn nhất. Thời tiết nắng nóng gay gắt hoặc mưa bão tại Hạ Long sẽ ảnh hưởng nghiêm trọng đến lịch trình giảng dạy và tần suất sử dụng sân. Điều này đòi hỏi sự linh hoạt cao trong kế hoạch và cần có phương án dự phòng.

* Thời lượng học chính khóa dự kiến: 60 tiết

Với 60 tiết GDTC chính khóa, có đủ thời lượng để: Giới thiệu môn học: Cung cấp cái nhìn tổng quan về Pickleball, luật chơi, lợi ích; Huấn luyện kỹ thuật cơ bản: Đảm bảo sinh viên nắm vững các kỹ thuật cầm vợt, giao bóng, đỡ bóng, di chuyển và các cú đánh cơ bản, Thực hành và trải nghiệm: Cung cấp đủ thời gian cho sinh viên thực hành, chơi thử, và trải nghiệm niềm vui của Pickleball trong môi trường có tổ chức; Phát triển chiến thuật đơn giản: Giúp sinh viên hiểu cách phối hợp trong đánh đôi.

Thời lượng này là nền tảng vững chắc để sinh viên có thể tự tin tiếp tục tập luyện và tham gia các hoạt động ngoại khóa sau này. Tuy nhiên, việc phân bổ hợp lý giữa Pickleball và các môn thể thao khác trong chương trình GDTC là cần thiết.

2.2.3. Đánh giá sơ bộ về nguồn lực khác

- Đội ngũ giảng viên GDTC: Cần đánh giá mức độ quen thuộc và khả năng giảng dạy Pickleball của đội ngũ hiện có. Việc đào tạo chuyển giao kiến thức là trọng tâm.

- Ngân sách: Ước tính kinh phí ban đầu cho dụng cụ, đào tạo và hoạt động truyền thông là cần thiết.

2.3. Các giải pháp phát triển phong trào Pickleball tại Trường Đại học Hạ Long

2.3.1. Giải pháp về Chương trình và Giảng dạy

**Tích hợp Pickleball vào chương trình Giáo dục thể chất chính khóa (60 tiết)*

Xây dựng giáo trình chuyên biệt: Thiết kế giáo trình giảng dạy Pickleball khoa học, chi tiết cho 60 tiết, bao gồm:

Lý thuyết (10-15%): Giới thiệu lịch sử, luật chơi cơ bản, các thuật ngữ, lợi ích sức khỏe và tinh thần, tầm quan trọng của Pickleball trong đời sống hiện đại.

Kỹ thuật cơ bản (40-50%): Hướng dẫn chi tiết các kỹ thuật cầm vợt (forehand, backhand), giao bóng (serve), đỡ giao bóng (return), volley, dink, overhead smash. Tập trung vào động tác chuẩn, lặp lại để tạo phản xạ.

Chiến thuật cơ bản và thực hành (35-40%): Hướng dẫn chiến thuật di chuyển trên sân, vị trí trong đánh đôi, chiến thuật dink game, chiến thuật tấn công/phòng thủ cơ bản. Dành phần lớn thời gian cho việc thực hành chơi đối kháng, luyện tập tình huống.

Tài liệu giảng dạy cần đa dạng, có hình ảnh, video minh họa để tăng tính hấp dẫn và dễ hiểu cho sinh viên từ nhiều ngành khác nhau.

**Đào tạo và nâng cao năng lực giảng viên:* Tổ chức các khóa tập huấn chuyên sâu, mời chuyên gia Pickleball từ Liên đoàn Pickleball Việt Nam (nếu có) hoặc các câu lạc bộ lớn để đào tạo bài bản cho đội ngũ giảng viên GDTC của trường; Khuyến khích giảng viên tham gia các giải đấu, hội thảo chuyên môn để cập nhật kiến thức và kinh nghiệm; Xây dựng đội ngũ giảng viên nòng cốt có khả năng tự nghiên cứu, phát triển và hướng dẫn Pickleball.

**Phương pháp giảng dạy linh hoạt:* Kết hợp giảng dạy lý thuyết với thực hành trên sân; Sử dụng phương pháp học theo nhóm, khuyến khích sinh viên tự hướng dẫn lẫn nhau, đặc biệt là những sinh viên có năng khiếu; Áp dụng các bài tập thể lực chuyên biệt hỗ trợ cho Pickleball (ví dụ: bài tập phản xạ, di chuyển nhanh).

**Phát triển các lớp học tự chọn và khóa học ngắn hạn*

Mở các lớp Pickleball tự chọn hoặc khóa học ngoại khóa ngắn hạn (ví dụ: 10-15 buổi) để đáp ứng nhu cầu của những sinh viên muốn tìm hiểu sâu hơn, nâng cao kỹ năng hoặc đơn giản là muốn thử sức. Điều này giúp tận dụng tối đa cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên.

2.3.2. Giải pháp về Cơ sở vật chất

**Tận dụng và tối ưu hóa cụm 4 sân Asphalt hiện có*

Kẻ vạch sân chuẩn: Đảm bảo tất cả 4 sân được kẻ vạch chính xác theo tiêu chuẩn Pickleball, không chồng chéo với các vạch của môn thể thao khác nếu là sân đa năng.

Trang bị lưới và dụng cụ: Mua sắm đủ số lượng lưới Pickleball di động chất lượng tốt, dễ dàng lắp đặt và tháo dỡ; Đầu tư bộ dụng cụ ban đầu gồm khoảng 50-100 bộ vợt và bóng chất lượng trung bình đến khá, đủ để phục vụ các lớp học và cho sinh viên mượn miễn phí hoặc với chi phí thấp. Nên có nhiều kích cỡ vợt để phù hợp với sinh viên các lứa tuổi và thể trạng khác nhau; Bảo trì định kỳ: Thường xuyên kiểm tra, sửa chữa mặt sân, lưới và dụng cụ để đảm bảo an toàn và kéo dài tuổi thọ sử dụng.

**Xây dựng phương án ứng phó với điều kiện thời tiết bất lợi (không có mái che)*

Đây là giải pháp then chốt để đảm bảo tính liên tục của hoạt động:

Ngắn hạn (linh hoạt và dự phòng): Lịch trình linh hoạt: Bố trí lịch học và tập luyện Pickleball vào các khung giờ có thời tiết thuận lợi (buổi sáng sớm hoặc chiều tối khi trời mát, tránh giữa trưa nắng gắt). Sử dụng ứng dụng dự báo thời tiết để chủ động điều chỉnh; Kế hoạch dự phòng trong nhà: Chuẩn bị sẵn các hoạt động thay thế khi trời mưa hoặc nắng nóng gay gắt: Các buổi học lý thuyết sâu hơn về luật, chiến thuật; Phân tích video các trận đấu chuyên nghiệp để học hỏi; Tổ chức các bài tập thể lực, khởi động, giãn cơ trong nhà thể chất hoặc phòng đa năng của trường; Tổ chức các hoạt động nhóm liên quan đến sức khỏe, dinh dưỡng.

Dài hạn (đề xuất đầu tư):

Xây dựng mái che: Trình bày đề xuất chi tiết với Ban Giám hiệu về việc xây dựng mái che cho ít nhất 1-2 sân trong cụm 4 sân hiện có. Việc này sẽ đảm bảo hoạt động liên tục quanh năm. Nguồn kinh phí có thể từ ngân sách trường, kêu gọi tài trợ từ các doanh nghiệp, cựu sinh viên, hoặc xã hội hóa.

Nghiên cứu không gian trong nhà: Khảo sát và xem xét khả năng sử dụng các không gian trong nhà (nhà thi đấu đa năng, các phòng tập lớn) để tạm thời kẻ vạch sân Pickleball và tổ chức các buổi tập, giải đấu nhỏ khi cần.

2.3.3. Giải pháp về Truyền thông và Phát triển Phong trào Cộng đồng

**Nâng cao nhận thức và quảng bá rộng rãi Pickleball:* Chiến dịch truyền thông đa kênh: Sử dụng website chính thức, fanpage, bản tin sinh viên, hệ thống phát thanh nội bộ của trường để đăng tải bài viết, hình ảnh, video giới thiệu

Pickleball, luật chơi, lợi ích và các hoạt động sắp tới; Thiết kế các poster, tờ rơi bắt mắt đặt tại các khu vực đông sinh viên (nhà ăn, ký túc xá, thư viện); Phát huy vai trò của sinh viên tình nguyện, cộng tác viên truyền thông.

**Tổ chức các buổi trải nghiệm và giao lưu:* Định kỳ tổ chức các “Ngày hội Pickleball” hoặc “Giờ vàng Pickleball” miễn phí, mời sinh viên đến thử chơi dưới sự hướng dẫn của giảng viên. Tạo không khí vui vẻ, thoải mái để mọi người dễ dàng tiếp cận; Tổ chức các buổi giao lưu, thi đấu biểu diễn giữa giảng viên với sinh viên, hoặc giữa các khoa.

2.3.4. Thành lập và phát triển các Câu lạc bộ Pickleball sinh viên

Hỗ trợ thành lập và duy trì: Hướng dẫn sinh viên các bước thành lập câu lạc bộ, xây dựng quy chế hoạt động, cơ cấu tổ chức; Cung cấp không gian và dụng cụ: Đảm bảo CLB có không gian tập luyện định kỳ và được ưu tiên mượn dụng cụ của trường; Khuyến khích hoạt động tự chủ: Động viên CLB tự tổ chức các buổi tập luyện thường xuyên, giải đấu nội bộ nhỏ, các buổi giao lưu với các CLB khác (trong và ngoài trường); Hỗ trợ cố vấn: Giảng viên GDTC đóng vai trò cố vấn chuyên môn và định hướng hoạt động cho CLB; Kết nối cộng đồng: Khuyến khích CLB tham gia các hoạt động Pickleball của cộng đồng bên ngoài, tham gia các giải đấu cấp tỉnh/thành phố để nâng cao trình độ và quảng bá hình ảnh của trường.

2.3.5. Tổ chức các giải đấu và sự kiện thường niên

Giải đấu nội bộ trường: Tổ chức ít nhất 1-2 giải Pickleball cấp trường mỗi năm học (có thể chia theo đối tượng: sinh viên, cán bộ-giảng viên, hoặc

phân chia theo trình độ: nghiệp dư, bán chuyên). Các giải đấu này cần có giải thưởng, huy chương để khuyến khích tinh thần thi đấu; Giao lưu liên trường: Tổ chức các buổi giao lưu, thi đấu hữu nghị với các trường đại học, cao đẳng khác trong khu vực; Kết hợp với sự kiện lớn: Đưa Pickleball vào danh sách các môn thi đấu hoặc hoạt động biểu diễn trong các sự kiện thể thao lớn của trường (Đại hội Thể dục thể thao sinh viên, Ngày hội văn hóa-thể thao...).

III. KẾT LUẬN

Phát triển phong trào Pickleball tại Trường Đại học Hạ Long là một hướng đi chiến lược, đầy tiềm năng và phù hợp với xu thế hiện đại. Với lợi thế về quy mô sinh viên đa ngành (gần 9.000 sinh viên từ hơn 20 ngành khác nhau, 80% từ Quảng Ninh), 4 sân Asphalt tiêu chuẩn và 60 tiết GDTC chính khóa dự kiến, Trường Đại học Hạ Long có đủ điều kiện để biến Pickleball thành một môn thể thao chủ lực.

Mặc dù thách thức về sân không có mái che và sự mới mẻ của môn thể thao này cần được giải quyết, nhưng với các giải pháp đồng bộ về chương trình giảng dạy, đào tạo giảng viên, tối ưu hóa cơ sở vật chất, đẩy mạnh truyền thông, phát triển câu lạc bộ và tổ chức các sự kiện thi đấu, Trường Đại học Hạ Long hoàn toàn có thể xây dựng một phong trào Pickleball sôi nổi, hấp dẫn và bền vững. Điều này không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe thể chất, tinh thần cho sinh viên mà còn tạo môi trường giao lưu, kết nối, phát triển toàn diện các kỹ năng mềm, khẳng định vị thế và sự năng động của Trường Đại học Hạ Long trong hệ thống giáo dục đại học Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020). *Chương trình Giáo dục thể chất trong các cơ sở giáo dục đại học*. Hà Nội: Nhà xuất bản Giáo dục Việt Nam.
- Nguyễn Văn Hùng (2023). “Thực trạng và giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động thể thao ngoại khóa tại các trường đại học”. *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao*, số 42, tr. 55–62.
- Trần Thị Thanh Tâm (2022). “Tổ chức hoạt động giáo dục thể chất theo hướng phát triển năng lực người học”. *Tạp chí Giáo dục*, số 521, tr. 20–24.