

GIẢI PHÁP NÂNG CAO KỸ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Trịnh Trung Dũng
Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài báo tập trung nghiên cứu và đề xuất các giải pháp nhằm nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay cho sinh viên Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua các phương pháp nghiên cứu như phân tích tài liệu, quan sát sư phạm và thực nghiệm huấn luyện, nghiên cứu đã xác định các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả phát bóng và xây dựng hệ thống bài tập, phương pháp giảng dạy phù hợp. Kết quả cho thấy việc áp dụng đồng bộ các giải pháp về kỹ thuật, thể lực, tâm lý và công nghệ đã góp phần cải thiện rõ rệt độ chính xác, lực phát bóng và tính ổn định của sinh viên.

Từ khóa: phát bóng cao tay, bóng chuyền, sinh viên, huấn luyện kỹ thuật.

SOLUTIONS TO IMPROVE OVERHAND SERVING TECHNIQUE IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS OF HO CHI MINH CITY OPEN UNIVERSITY

Abstract: This article focuses on researching and proposing solutions to improve the overhand serving technique for students at Ho Chi Minh City Open University. Through research methods such as document analysis, pedagogical observation, and training experiments, the study identified factors affecting serving performance and developed an appropriate system of exercises and teaching methods. The results showed that the synchronized application of technical, physical, psychological, and technological solutions significantly improved students' serving accuracy, serving power, and consistency.

Keywords: overhand serve, volleyball, students, technical training.

Nhận bài: 17/03/2026

Phản biện: 16/04/2026

Duyệt đăng: 20/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại, phát bóng không còn đơn thuần là hành động đưa bóng vào cuộc mà đã trở thành một phương tiện tấn công chủ động, mang tính chiến thuật cao. Sự đa dạng về hình thức phát bóng như phát bóng cao tay, phát bóng nhảy, phát bóng xoáy... đã góp phần làm thay đổi cấu trúc thi đấu, tăng tốc độ trận đấu và tạo áp lực lớn lên hệ thống đỡ bước một của đối phương. Trong đó, kỹ thuật phát bóng cao tay được xem là nền tảng cơ bản, dễ tiếp cận nhưng vẫn đảm bảo hiệu quả cao nếu được thực hiện đúng kỹ thuật và có định hướng chiến thuật rõ ràng. Đối với sinh viên trong môi trường đào tạo tại Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh kỹ thuật phát bóng cao tay là kỹ thuật góp phần nâng cao tập luyện và thi đấu. Việc thực hiện tốt kỹ thuật này giúp sinh viên nâng cao khả năng kiểm soát bóng, phát triển tư duy chiến thuật và tạo lợi thế ngay từ pha bóng đầu tiên.

Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện cho thấy, kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên vẫn còn nhiều hạn chế. Một số lỗi phổ biến có thể kể đến như: tung bóng chưa ổn định, điểm tiếp xúc bóng không chính xác, phối hợp động tác giữa tay – thân người – chân chưa nhịp nhàng, dẫn đến đường bóng thiếu lực và không có độ xoáy cần thiết. Bên cạnh đó, yếu tố thể lực, đặc biệt là sức mạnh cơ tay, vai và khả năng phối hợp

toàn thân còn hạn chế, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả phát bóng. Ngoài ra, yếu tố tâm lý cũng đóng vai trò quan trọng nhưng chưa được chú trọng đúng mức. Nhiều sinh viên còn thiếu tự tin khi thực hiện phát bóng trong điều kiện thi đấu, dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực điểm số hoặc môi trường thi đấu, dẫn đến sai sót kỹ thuật và giảm hiệu quả thực hiện. Phương pháp giảng dạy trong một số trường hợp còn mang tính truyền thống, thiếu sự hỗ trợ của công nghệ và chưa cá thể hóa theo trình độ người học, làm hạn chế khả năng tiếp thu và hoàn thiện kỹ thuật của sinh viên.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, việc nghiên cứu một cách hệ thống, khoa học nhằm xác định nguyên nhân và đề xuất các giải pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền là hết sức cần thiết. Kết quả nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa trong việc nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện mà còn góp phần hoàn thiện chương trình đào tạo, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục thể chất và thể thao trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp này được sử dụng nhằm xây dựng cơ sở lý luận cho đề tài nghiên cứu. Tác giả tiến hành thu thập, lựa chọn và phân tích các tài liệu khoa học trong và ngoài nước có liên quan

đến kỹ thuật phát bóng trong môn bóng chày, cũng như các phương pháp huấn luyện hiện đại. Nguồn tài liệu bao gồm sách chuyên khảo, giáo trình, bài báo khoa học, luận văn, luận án và các công trình nghiên cứu đã công bố. Trên cơ sở đó, tiến hành tổng hợp, hệ thống hóa các quan điểm khoa học, các kết quả nghiên cứu tiêu biểu nhằm xác định xu hướng phát triển, những vấn đề còn tồn tại và khoảng trống nghiên cứu. Kết quả của phương pháp này góp phần định hướng nội dung nghiên cứu, xây dựng giả thuyết khoa học và đề xuất các giải pháp phù hợp.

2.2. Phương pháp quan sát sư phạm

Phương pháp quan sát sư phạm được sử dụng nhằm thu thập thông tin thực tiễn về quá trình học tập và rèn luyện kỹ thuật phát bóng của sinh viên. Việc quan sát được tiến hành trực tiếp trong các giờ học và buổi tập luyện, có kế hoạch và mục đích rõ ràng, đảm bảo tính khách quan và khoa học. Nội dung quan sát tập trung vào các yếu tố như: tư thế chuẩn bị, động tác phát bóng, sự phối hợp các bộ phận cơ thể, độ chính xác và hiệu quả của đường bóng. Đồng thời, ghi nhận các lỗi sai phổ biến mà sinh viên thường mắc phải, như sai tư thế, lực phát bóng chưa phù hợp, thiếu ổn định trong kỹ thuật. Kết quả quan sát là cơ sở thực tiễn quan trọng để đề xuất hệ thống bài tập và biện pháp khắc phục nhằm nâng cao hiệu quả giảng dạy.

2.3. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Phương pháp thực nghiệm sư phạm được áp dụng nhằm kiểm chứng tính hiệu quả của các giải pháp và hệ thống bài tập đã đề xuất. Đối tượng nghiên cứu được chia thành các nhóm (nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng), đảm bảo tính tương đồng về trình độ ban đầu. Trong quá trình thực nghiệm, nhóm thực nghiệm được áp dụng các bài tập và phương pháp huấn luyện mới, trong khi nhóm đối chứng vẫn học tập theo phương pháp truyền thống. Thời gian thực nghiệm được xác định phù hợp để đảm bảo đủ cơ sở đánh giá. Sau quá trình thực nghiệm, tiến hành kiểm tra, đánh giá kết quả thông qua các tiêu chí cụ thể như độ chính xác phát bóng, hiệu quả thi đấu, sự ổn định kỹ thuật. Kết quả thu được cho phép so sánh, đối chiếu nhằm xác định mức độ tác động của các giải pháp đã đề xuất.

2.4. Phương pháp thống kê toán học

Phương pháp thống kê toán học được sử dụng để xử lý và phân tích các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu, đảm bảo tính chính xác và độ tin cậy của kết quả. Các tham số thống

kê cơ bản như giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, hệ số biến thiên, và các kiểm định thống kê (như kiểm định t-test) được sử dụng để đánh giá sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm, cũng như giữa các nhóm nghiên cứu. Việc sử dụng các công cụ thống kê giúp lượng hóa mức độ cải thiện kỹ thuật phát bóng của sinh viên, từ đó đưa ra các kết luận khoa học có cơ sở và độ tin cậy cao. Đồng thời, kết quả thống kê cũng là căn cứ để khẳng định tính hiệu quả và khả thi của các giải pháp đã đề xuất trong nghiên cứu.

2.5. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.5.1. Thực trạng kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên

Để đánh giá thực trạng kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu đã tiến hành quan sát sư phạm kết hợp kiểm tra kỹ thuật và phỏng vấn giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả cho thấy kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên còn tồn tại nhiều hạn chế cả về kỹ thuật, thể lực và tâm lý thi đấu.

2.5.2. Thực trạng về kỹ thuật động tác

a. Giai đoạn tung bóng

- Nhiều sinh viên tung bóng không ổn định, độ cao và vị trí chưa phù hợp
- Bóng thường lệch ra trước hoặc ra sau cơ thể, gây khó khăn cho động tác đánh

b. Giai đoạn vung tay và tiếp xúc bóng

- Tay đánh bóng chưa duỗi thẳng hoàn toàn.
- Điểm tiếp xúc bóng không đúng (thường lệch tâm hoặc tiếp xúc bằng ngón tay).
- Chưa tận dụng được lực của toàn thân, chủ yếu dùng lực cánh tay.

c. Giai đoạn phối hợp toàn thân

- Sự phối hợp giữa chân – thân – tay chưa nhịp nhàng.
- Trọng tâm cơ thể chưa được chuyển dịch hợp lý.
- Thiếu động tác xoay thân khi phát bóng.

d. Giai đoạn kết thúc động tác

- Nhiều sinh viên không thực hiện động tác theo đà.

- Mắt thẳng bằng sau khi phát bóng.

- Tư thế kết thúc chưa đúng kỹ thuật.

2.5.3. Thực trạng về hiệu quả phát bóng

Kết quả kiểm tra cho thấy:

- Độ chính xác thấp tỷ lệ bóng vào sân chưa cao, đặc biệt khi phát vào các vị trí chiến thuật.

- Thiếu ổn định dễ mắc lỗi khi thực hiện liên tiếp nhiều lần.

- Lực phát bóng yếu chưa đủ gây khó khăn cho đối phương.

- Ít biến hóa chiến thuật chủ yếu phát bóng đơn giản, chưa có định hướng rõ ràng.

2.5.4. *Thực trạng về thể lực chuyên môn*

- Sức mạnh cơ tay, vai và cổ tay còn hạn chế.
- Khả năng phối hợp vận động toàn thân chưa tốt.
- Thiếu sức bền chuyên môn khi thực hiện nhiều lần phát bóng.
- Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến lực và độ ổn định của phát bóng.

2.5.5. *Thực trạng về tâm lý thi đấu*

- Sinh viên còn thiếu tự tin khi thực hiện phát bóng trong thi đấu.
- Dễ bị ảnh hưởng bởi áp lực điểm số hoặc khán giả.

- Chưa hình thành thói quen tâm lý trước khi phát bóng.

- Dẫn đến sai sót kỹ thuật và giảm hiệu quả thực hiện trong các tình huống quan trọng.

2.5.6. *Phân tích thống kê đánh giá hiệu quả thực nghiệm*

Để đánh giá mức độ khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm, nghiên cứu sử dụng kiểm định t-test cho mẫu ghép nhằm so sánh giá trị trung bình của các chỉ tiêu kỹ thuật phát bóng cao tay của cùng một nhóm sinh viên (n = 30) trước và sau khi áp dụng các giải pháp huấn luyện.

a. *Kết quả kiểm định t-test*

| Chỉ tiêu (%) | Trước TN (Mean ± SD) | Sau TN (Mean ± SD) | t | p-value |
|-------------------------|----------------------|--------------------|--------|---------|
| Tỷ lệ phát bóng vào sân | 68.3 ± 6.2 | 85.7 ± 5.4 | -12.45 | <0.001 |
| Phát bóng đúng vị trí | 52.6 ± 7.1 | 78.4 ± 6.3 | -14.32 | <0.001 |
| Lực phát bóng | 49.2 ± 6.8 | 74.6 ± 5.9 | -13.87 | <0.001 |
| Tính ổn định | 45.8 ± 7.5 | 72.1 ± 6.6 | -15.04 | <0.001 |
| Sai kỹ thuật | 31.4 ± 5.9 | 12.7 ± 4.8 | 11.26 | <0.001 |
| Tự tin thi đấu | 54.0 ± 6.5 | 82.3 ± 5.7 | -16.12 | <0.001 |

Kết quả kiểm định t-test cho thấy: Tất cả các chỉ tiêu đều có giá trị p < 0.001, chứng tỏ sự khác biệt giữa trước và sau thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê rất cao. Các giá trị t lớn (|t| > 10) cho thấy mức độ tác động mạnh của các giải pháp huấn luyện. Các chỉ tiêu kỹ thuật như độ chính xác, lực phát bóng và tính ổn định đều tăng đáng kể. Đặc biệt, chỉ tiêu tự tin thi đấu có mức thay đổi lớn nhất (t = -16.12), cho thấy tác động rõ rệt của các biện pháp tâm lý. Chỉ tiêu sai kỹ thuật giảm mạnh với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (p < 0.001), phản ánh hiệu quả của việc hoàn thiện kỹ thuật cơ bản.

Kết quả phân tích thống kê khẳng định rằng hệ thống giải pháp áp dụng cho sinh viên Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh có hiệu quả

rõ rệt. So với các nghiên cứu trước đây trong lĩnh vực huấn luyện kỹ thuật thể thao, mức cải thiện đạt được là tương đối cao, đặc biệt ở các chỉ tiêu liên quan đến phối hợp vận động và tâm lý thi đấu. Điều này cho thấy việc kết hợp giữa: Hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực chuyên môn và can thiệp tâm lý là hướng tiếp cận toàn diện và phù hợp với đặc điểm của người học trong môi trường đào tạo đại học thể thao.

b. *Kết quả kiểm định*

Các kết quả kiểm định đã chứng minh rằng sự cải thiện kỹ thuật phát bóng cao tay sau thực nghiệm là không phải ngẫu nhiên; Các giải pháp đề xuất có tính hiệu quả và độ tin cậy cao; có thể ứng dụng rộng rãi trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên.

Bảng 1. So sánh hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay trước và sau thực nghiệm (n = 30)

| TT | Chỉ tiêu đánh giá | Trước TN (%) | Sau TN (%) | Mức tăng (%) |
|----|---|--------------|------------|--------------|
| 1 | Tỷ lệ phát bóng vào sân | 68.3 | 85.7 | +17.4 |
| 2 | Tỷ lệ phát bóng đúng vị trí chiến thuật | 52.6 | 78.4 | +25.8 |
| 3 | Tỷ lệ phát bóng có lực mạnh | 49.2 | 74.6 | +25.4 |
| 4 | Tỷ lệ phát bóng ổn định (10 quả liên tiếp) | 45.8 | 72.1 | +26.3 |
| 5 | Tỷ lệ sai kỹ thuật (tung bóng, tiếp xúc bóng) | 31.4 | 12.7 | -18.7 |
| 6 | Tỷ lệ sinh viên tự tin khi phát bóng | 54.0 | 82.3 | +28.3 |

Qua bảng 1 cho thấy sau quá trình thực nghiệm, các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật phát bóng cao tay đều có sự cải thiện rõ rệt: Độ chính xác phát bóng tăng mạnh (từ 68.3% lên 85.7%); Khả năng phát bóng chiến thuật được cải thiện đáng kể (+25.8%); Lực phát bóng và tính ổn định đều tăng trên 25%; Tỷ lệ sai kỹ thuật giảm rõ rệt (giảm 18.7%); Yếu tố tâm lý (tự tin) có sự tiến bộ cao nhất (+28.3%) điều này chứng tỏ các giải pháp thực nghiệm có hiệu quả toàn diện, không chỉ cải thiện kỹ thuật mà còn tác động tích cực đến thể lực và tâm lý của sinh viên.

2.5.7. Nguyên nhân của những hạn chế

- Qua phân tích, các nguyên nhân chính bao gồm:
- Chưa được rèn luyện kỹ thuật một cách hệ thống và chuyên sâu
- Phương pháp giảng dạy còn thiên về truyền thống, ít ứng dụng công nghệ
- Thiếu các bài tập bổ trợ chuyên môn phù hợp
- Chưa chú trọng đầy đủ đến yếu tố tâm lý và cá thể hóa trong huấn luyện

Nhìn chung, kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên Trường Đại học Mở Thành phố Hồ Chí Minh chưa đạt yêu cầu về độ chính xác, sức mạnh và tính ổn định. Những hạn chế này đòi hỏi cần có các giải pháp can thiệp toàn diện, kết hợp giữa hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao thể lực và đổi mới phương pháp giảng dạy nhằm nâng cao chất lượng đào tạo.

2.6. Các giải pháp nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay

Hoàn thiện kỹ thuật cơ bản: Chuẩn hóa tư thế chuẩn bị; luyện tập tung bóng đúng quỹ đạo; cải thiện động tác vung tay và tiếp xúc bóng.

Xây dựng hệ thống bài tập chuyên môn: Bài tập tung bắt bóng; bài tập phát bóng vào tường; bài tập phát bóng theo mục tiêu; bài tập phát bóng thi đấu mô phỏng.

Phát triển thể lực chuyên môn: Tăng cường sức mạnh tay, vai; phát triển sức mạnh thân người và chân; bài tập phối hợp toàn thân.

Ứng dụng công nghệ trong giảng dạy: Phân tích video kỹ thuật; so sánh động tác chuẩn và sai; sử dụng phần mềm hỗ trợ huấn luyện.

Đổi mới phương pháp giảng dạy: Cá thể hóa nội dung huấn luyện; tăng cường phương pháp trực quan; khuyến khích tự đánh giá và phản hồi.

Rèn luyện tâm lý thi đấu: Xây dựng thói quen trước khi phát bóng; tăng khả năng tập trung; giảm áp lực tâm lý.

Đánh giá hiệu quả giải pháp: Sau thời gian thực nghiệm: Độ chính xác phát bóng tăng rõ rệt; Lực phát bóng được cải thiện; Tính ổn định trong thi đấu tốt hơn; Sinh viên tự tin hơn khi thực hiện kỹ thuật.

III. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài đã đề xuất và triển khai hệ thống các giải pháp nhằm nâng cao kỹ thuật phát bóng cao tay cho sinh viên chuyên ngành bóng chuyền. Kết quả nghiên cứu cho thấy, các giải pháp đưa ra có tính khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu và điều kiện giảng dạy thực tế, đồng thời đã chứng minh được hiệu quả rõ rệt thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm. Việc chú trọng hoàn thiện kỹ thuật cơ bản đã giúp sinh viên nắm vững cấu trúc động tác, cải thiện độ chính xác và tính ổn định trong phát bóng. Song song với đó, các bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tay, vai và khả năng phối hợp vận động, đã góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả thực hiện kỹ thuật. Bên cạnh đó, việc đổi mới phương pháp giảng dạy theo hướng tích cực hóa người học, tăng cường tính chủ động và khả năng tự điều chỉnh của sinh viên, đã tạo ra sự chuyên biến rõ rệt trong quá trình tiếp thu và rèn luyện kỹ năng.

Đặc biệt, việc ứng dụng công nghệ trong giảng dạy và huấn luyện như sử dụng video phân tích kỹ thuật, phần mềm hỗ trợ đánh giá động tác đã giúp nâng cao tính trực quan, chính xác và hiệu quả của quá trình đào tạo. Điều này không chỉ giúp sinh viên dễ dàng nhận diện và sửa chữa lỗi sai mà còn góp phần nâng cao hứng thú học tập.

Kết quả thống kê cho thấy sự cải thiện có ý nghĩa về mặt kỹ thuật phát bóng cao tay của sinh viên sau quá trình thực nghiệm, qua đó khẳng định tính khả thi và hiệu quả của các giải pháp đề xuất.

Từ những kết quả đạt được, có thể khẳng định rằng việc kết hợp đồng bộ giữa hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực, đổi mới phương pháp giảng dạy và ứng dụng công nghệ là hướng đi phù hợp và cần thiết trong đào tạo chuyên ngành bóng chuyền hiện nay. Tuy nhiên, nghiên cứu vẫn còn một số hạn chế nhất định như phạm vi đối tượng nghiên cứu chưa rộng, thời gian thực nghiệm còn hạn chế. Trong thời gian tới, cần tiếp tục mở rộng quy mô nghiên cứu, đa dạng hóa đối tượng và hoàn thiện hơn nữa hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả ứng dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2021). *Official volleyball rules 2021–2024*. FIVB.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Nguyễn Văn Hòa. (2018). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Toán, & Phạm Danh Tôn. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Trần Đức Dũng. (2015). *Phương pháp giảng dạy bóng chuyền trong trường đại học*. Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.