

## ĐỀ XUẤT CÁC BÀI TẬP SỬA CHỮA SAI LÂM THƯỜNG MẮC TRONG CHUYÊN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRƯỚC MẶT CHO SINH VIÊN KHỎI KHÔNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Lê Thị Nga

Trường Đại học Tây Bắc

**Tóm tắt:** Thông qua việc đánh giá thực trạng sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của SV khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc, bài báo đã lựa chọn các test để đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên và nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó. Qua đó bài báo đã đề xuất lựa chọn được 8 bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc.

**Từ khóa:** Sai lầm thường mắc, chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, đề xuất các bài tập, sinh viên không chuyên, Trường Đại học Tây Bắc.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với hàng loạt các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hóa đa dạng đã thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền góp phần phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khỏe, rèn luyện tính tập thể, tinh thần đoàn kết và ý trí góp phần phát triển con người toàn diện [1]. Trong chiến lược phát triển của mỗi quốc gia thì TDTT được xem như một lĩnh vực có vai trò quan trọng đặc biệt. Sự phát triển TDTT biểu hiện sự giàu mạnh về kinh tế, ổn định về chính trị và sự phát triển TDTT trong thời kỳ đổi mới đã và đang được Đảng và Nhà nước quan tâm. Đi đôi với sự phát triển thể thao thành tích cao là sự phát triển TDTT quần chúng nhằm mục đích xã hội hóa TDTT [1]. Trường Đại học Tây Bắc có Bộ môn TDTT là một trong những cái nôi đào tạo ra sinh viên không chỉ là giáo viên thể dục mà còn làm ở các sở, các trung tâm văn hóa, thể thao ở các huyện, các xã. Nhiệm vụ của các em sau khi ra trường đi làm là phát triển phòng trào thể thao quần chúng ở địa phương nơi các em sinh sống và làm việc, kết hợp với việc hướng dẫn cách chơi, kỹ, chiến thuật của các môn thể thao đó để làm cho chất lượng của phong trào ngày càng tiến bộ. Trong nội dung học tập chính khóa của sinh viên khối không chuyên thì môn bóng chuyền là môn học tự chọn chỉ với 2 tín chỉ nhưng rất nhiều sinh viên đăng ký tham gia. Trung bình mỗi khóa có khoảng 70 – 80 sinh viên đăng ký học môn thể thao tự chọn này. Chiếm vị trí thứ 2 chỉ sau môn học bắt buộc là môn Điền kinh.

Trong quá trình học tập, vì một số lí do chủ quan thậm chí trước khi tham gia học tập môn thể thao tự chọn là bóng chuyền thì các em đã chơi môn thể thao này từ khi còn học cấp 2, cấp 3 mà không được hướng dẫn kỹ thuật cơ bản, do đó

trong quá trình chơi bóng các em đã hình thành nên nhiều động tác thừa, kỹ năng sai mà khi vào học bài bản lại thì rất khó sửa chữa gây vất vả và mất thời gian cho cả người dạy lẫn người học [1], [7].

Xuất phát từ vấn đề nêu trên nhằm mục đích nâng cao hiệu quả trong quá trình học tập kỹ thuật, bài báo tiến hành nghiên cứu xác định “Đề xuất các bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc”.

### Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu bài báo sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lĩnh vực TDTT gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê [2], [5].

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 30 người trong đó có: 03 giảng viên cán bộ trực tiếp giảng dạy nội dung bóng chuyền ở trường Cao đẳng Sơn La, 01 cán bộ thuộc trung tâm hoạt động thanh thiếu niên tỉnh, 03 giảng viên trường cao đẳng y tế Sơn La, 23 giảng viên Bộ môn TDTT – Trường Đại học Tây Bắc, Thời gian nghiên cứu từ tháng 4/2020 đến tháng 12/2020.

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

#### 2.1. Thực trạng sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của SV khối không chuyên Trường Đại học Tây Bắc

##### 2.1.1. Thực trạng công tác giảng dạy và tập luyện môn bóng chuyền cho sinh viên khối không chuyên

###### 2.1.1.1. Chương trình giảng dạy môn bóng chuyền.

Trong nội dung giảng dạy chính khóa của sinh viên không chuyên thì môn bóng chuyền là môn học tự chọn chỉ với 2 tín chỉ nhưng rất nhiều sinh viên đăng ký tham gia. Trung bình mỗi khoá có khoảng 100 – 120 sinh viên đăng ký học môn thể thao tự chọn này. Chiếm vị trí thứ 2 chỉ sau môn Điền kinh.

2.1.1.2. Thời lượng dành cho nội dung chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

Để làm rõ hơn vấn đề này. Bài báo đã tiến hành so sánh thời lượng dành cho nội dung học tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên với các nội dung khác trong cả quá trình học tập môn tự chọn bóng chuyền. Kết quả thu được bài báo trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1: Thời lượng dành cho nội dung chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt với các nội dung khác của bóng chuyền (n=4)**

| STT | Tên đội  | Số buổi/ (tuần) | Thời gian/ (buổi) |
|-----|--|-----------------|-------------------|
| 1   | Học nội dung kỹ thuật đệm bóng                                   | 2               | 50' – 60'         |
| 2   | Học nội dung kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt | 2               | 40' – 50'         |
| 3   | Học nội dung kỹ thuật đập bóng                                   | 2               | 50' – 60'         |
| 4   | Học nội dung kỹ thuật phát bóng                                  | 2               | 30' – 35'         |

Qua bảng 1 cho thấy, hầu hết các nội dung học trong các buổi học với số thời lượng cũng chưa tương đồng với nhau, đa số giáo viên chỉ chú trọng vào nội dung cơ bản như đệm bóng và đập bóng.

Vì là môn tự chọn 2 tín chỉ nên số buổi tập là 2 buổi/tuần và thời gian từ 90' – 100'/buổi. Với thời gian và số buổi tập như vậy của Trường Đại học Tây Bắc là đủ để các em kịp thời nắm bắt về mặt lý thuyết và các động tác cơ bản, thực hiện theo đúng yêu cầu bài tập đưa ra, nhưng xét về mặt bằng chung của sinh viên hiện nay là ý thức tự giác học tập kém, việc tự học, tự bồi dưỡng của các em sau giờ học rất hạn chế và hứng thú tập luyện của các em cũng giảm hơn do nhiều yếu tố chủ quan và khách quan chi phối làm hạn chế quá trình sửa chữa những sai lầm thường mắc trong học tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên.

2.1.1.3. Hệ thống bài tập giảng dạy nội dung chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường đại học Tây Bắc.

**Bảng 2. Hệ thống bài tập giảng dạy nội dung chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường đại học Tây Bắc**

| Bài tập  | Hình thức | Áp dụng vào thực tế kỹ thuật |    |          |    |
|--|-----------|------------------------------|----|----------|----|
|  |           | Thành công                   | %  | Thất bại | %  |
| Tại chỗ chuyên bóng vào tường.   | BT hỗ trợ | 432                          | 83 | 87       | 17 |
| Hai người chuyên bóng đi chuyên.   | BT hỗ trợ | 380                          | 80 | 95       | 20 |
| Dùng hình tay cơ bản làm động tác đón bóng tung đến tầm trước trên trán. | BT hỗ trợ | 338                          | 75 | 112      | 25 |
| Dùng hình tay cơ bản đập bóng ở tầm trước trên trán đi.                  | BT hỗ trợ | 160                          | 52 | 140      | 48 |

**Nhận xét chung:** Với thực trạng hiệu quả chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc thấp hơn so với các trường khác và thấp hơn so với kỹ thuật bóng chuyền khác đề tài nhận thấy một số nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên:

Do số lượng các dạng bài tập cũng như mức độ ưu tiên bài tập ứng dụng trong quá trình học tập kỹ

Chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt là một trong những nội dung mà sinh viên được học đi học lại nhiều, được hướng dẫn một cách tỉ mỉ và chi tiết, vì đó là kỹ thuật tương đối khó, chỉ cần điểm tiếp xúc hoặc hình tay không đúng là sẽ làm cho bóng đi không đúng hướng mình mong muốn, thậm chí còn rất dễ gây chấn thương. Chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt là kỹ thuật tiền đề cho tất cả các kỹ thuật khác bởi vì. Chỉ khi các em biết điều khiển quả bóng đi theo đúng hướng mình muốn thì các em mới có cơ sở và khả năng để thực hiện được các động tác khó như đập bóng, phát bóng. Bên cạnh đánh giá thực trạng nội dung kỹ thuật khác trong quá trình học tập môn bóng chuyền, bài báo cũng tiến hành hệ thống lại các bài tập giảng dạy nội dung chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc chưa thực sự hợp lý.

Sinh viên thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt chưa tốt vẫn mắc phải những sai lầm khi chuyên bóng làm việc hoàn thiện cũng như thực hiện các kỹ năng kỹ xảo còn hạn chế.

Từ những nguyên nhân trên bài báo tiến hành điều tra, xác định những sai lầm mà sinh viên thường mắc để xây dựng bài tập và biện pháp nhằm khắc phục những sai lầm đó.

### **2.1.2. Lựa chọn các test để đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc.**

Để để đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học

Tây Bắc một cách khách quan, bài báo dựa vào việc tổng hợp phân tích các tài liệu chuyên môn để chọn ra một số test nhằm đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng trước mặt. Tuy nhiên để chọn ra các test đặc trưng nhất mà các chuyên gia vẫn thường sử dụng, bài báo tiến hành phỏng vấn 30 GV, chuyên gia trong lĩnh vực liên quan đến vấn đề nghiên cứu (mỗi người được hỏi chỉ lựa chọn 1 test duy nhất). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Lựa chọn các test để đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc (n=30)**

| STT | Nội dung phỏng vấn                                     | n  | %  |
|-----|--|----|----|
| 1   | Chuyên bóng vào tường 10 quả liên tục                  | 11 | 33 |
| 2   | 2 người chuyên bóng qua lại cho nhau                   | 2  | 6  |
| 3   | Tự chuyên bóng lên trên cao                            | 1  | 3  |
| 4   | Chuyên bóng trúng đích                                 | 7  | 21 |
| 5   | 2 người chuyên bóng qua lại cách nhau 3-4m             | 6  | 18 |
| 6   | Đứng trong sân thực hiện chuyên bóng có người phục vụ. | 1  | 3  |
| 7   | Chuyên bóng nhồi                                       | 1  | 3  |
| 8   | Vừa đi chuyên ngang vừa thực hiện chuyên bóng cao tay  | 1  | 3  |

Thông qua kết quả ở bảng 3. Bài báo lựa chọn được 3 test để đánh giá kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc. Đó là: chuyên bóng vào tường liên tục 10 quả, chuyên bóng trúng đích, hai người chuyên bóng qua lại cách nhau 3 – 4m.

### **2.1.3. Đánh giá thực trạng chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc.**

Trong bóng chuyên có 4 loại kỹ thuật cơ bản đặc trưng đó là: phát bóng, chuyên bóng, chắn bóng, đập bóng. Trong chuyên bóng có chuyên bóng thấp tay (đệm bóng) và chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt, chuyên bóng cao tay bằng hai tay lật ra sau đầu, chuyên bóng cao tay bằng một tay... Những loại kỹ thuật này có liên quan chặt chẽ với nhau. Mỗi loại kỹ thuật đều có những hình thái và cấu trúc động tác khác nhau.

Kỹ thuật chuyên bóng cao tay trước mặt được chia làm các giai đoạn sau:

Giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn di động, giai đoạn trên không và giai đoạn kết thúc.

Mục đích của chuyên bóng là đưa bóng tới vị trí xác định hoặc chuyên cho đồng đội. Vì vậy có thể coi đó là một động tác kỹ thuật hoàn chỉnh.

Nhờ có kỹ thuật này mà bóng được nâng lên cao để thực hiện các bước chiến thuật tiếp theo.

Trong quá trình thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay trước mặt sự kết hợp của các giai đoạn là tổng hợp của một quá trình khá phức tạp. Vì vậy việc mắc phải những sai lầm ở giai đoạn này hay giai đoạn khác là điều rất dễ.

Qua quá trình học tập tại trường đồng thời qua tổng hợp tài liệu chuyên môn bài báo đã hệ thống và rút ra được một số những sai lầm thường mắc đối với người tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt.

1. Chuyên bóng ở tư thế 2 chân đứng thẳng.
2. Khi chuyên bóng người ngửa ra sau
3. Tiếp xúc bóng hai tay lệch (tay cao tay thấp).
4. Tiếp xúc bóng ở tầm xa trán (trên 20cm)
5. Tiếp xúc bóng ở tầm thấp (dưới cằm)
6. Khi chuyên bóng hai ngón cái hướng trước
7. Chuyên dính bóng
8. Hai tay dùng sức lệch
9. Dùng sức đột ngột

Trên đây là 9 sai lầm có thể xảy ra với người luyện tập kỹ thuật này. Xong để xem xét sai lầm nào thường mắc nhất đề tài đã tiến hành xác định theo 2 phương pháp sau: Phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn.

### **2.1.4. Những sai lầm thường mắc chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên**

Qua quan sát thực tế 30 sinh viên không chuyên (1 lớp học nội dung tự chọn bóng chuyên) tại các buổi tập của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc. Bài báo thu được kết quả ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả quan sát sự phạm những sai lầm thường mắc (tính theo tỷ lệ %, n=30)**

| STT | Tên sai lầm                                    | N = 20 | %    | Mức độ | Ghi chú |
|-----|--|--------|------|--------|---------|
| 1   | Chuyên bóng ở tư thế 2 chân đứng thẳng.        | 28     | 93.3 | Lớn    | x       |
| 2   | Khi chuyên bóng người ngửa ra sau              | 16     | 53.3 | Vừa    |         |
| 3   | Tiếp xúc bóng hai tay lệch (tay cao tay thấp). | 10     | 33.3 | Nhỏ    |         |
| 4   | Tiếp xúc bóng ở tầm xa trán (trên 20cm)        | 14     | 46.6 | Nhỏ    |         |
| 5   | Tiếp xúc bóng ở tầm thấp (dưới cằm)            | 26     | 86.6 | Lớn    | x       |
| 6   | Khi chuyên bóng hai ngón cái hướng trước       | 29     | 96.6 | Lớn    | x       |
| 7   | Chuyên dính bóng                               | 17     | 56.6 | Vừa    |         |
| 8   | Hai tay dùng sức lệch                          | 12     | 40.0 | Nhỏ    |         |
| 9   | Dùng sức đột ngột                              | 28     | 93.3 | Lớn    | x       |

Kết quả bảng 4 cho thấy các sai lầm 1,5,6,9 chiếm tỉ lệ nhiều hơn cả.

Nhằm đảm bảo tính khách quan bài báo tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên cán bộ và những người làm công tác giảng dạy, huấn luyện trên địa

bàn tỉnh Sơn La. Để tìm ra những sai lầm thường mắc nhất khi tập luyện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả thu được bài báo trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Kết quả phỏng vấn những sai lầm thường mắc (tính theo tỉ lệ %, n=20).**

| STT | Tên sai lầm                                    | N = 20 | %  | Mức độ | Ghi chú |
|-----|--|--------|----|--------|---------|
| 1   | Chuyên bóng ở tư thế 2 chân đứng thẳng.        | 17     | 85 | Lớn    | x       |
| 2   | Khi chuyên bóng người ngửa ra sau              | 10     | 50 | Vừa    |         |
| 3   | Tiếp xúc bóng hai tay lệch (tay cao tay thấp). | 7      | 35 | Nhỏ    |         |
| 4   | Tiếp xúc bóng ở tầm xa trán (trên 20cm)        | 8      | 40 | Nhỏ    |         |
| 5   | Tiếp xúc bóng ở tầm thấp (dưới cằm)            | 13     | 80 | Lớn    | x       |
| 6   | Khi chuyên bóng hai ngón cái hướng trước       | 19     | 95 | Lớn    | x       |
| 7   | Chuyên dính bóng                               | 11     | 55 | Vừa    |         |
| 8   | Hai tay dùng sức lệch                          | 6      | 30 | Nhỏ    |         |
| 9   | Dùng sức đột ngột                              | 16     | 80 | Lớn    | x       |

Kết quả bảng 5 cho thấy các sai lầm 1,5,6,9 chiếm tỉ lệ nhiều hơn cả. Để có kết luận chính xác bài báo tiến hành so sánh kết quả của 2 phương

pháp: quan sát sự phạm và phỏng vấn. Kết quả thu được bài báo trình bày ở bảng 6.

**Bảng 6. Kết quả so sánh hai phương pháp quan sát sự phạm và phỏng vấn những sai lầm thường mắc**

| STT | Tên sai lầm                                    | QSSP | Phỏng vấn | Mức độ | Ghi chú |
|-----|--|------|-----------|--------|---------|
| 1   | Chuyên bóng ở tư thế 2 chân đứng thẳng.        | 93.3 | 85        | Lớn    | x       |
| 2   | Khi chuyên bóng người ngửa ra sau              | 53.3 | 50        | Vừa    |         |
| 3   | Tiếp xúc bóng hai tay lệch (tay cao tay thấp). | 33.3 | 35        | Nhỏ    |         |
| 4   | Tiếp xúc bóng ở tầm xa trán (trên 20cm)        | 46.6 | 40        | Nhỏ    |         |
| 5   | Tiếp xúc bóng ở tầm thấp (dưới cằm)            | 86.6 | 80        | Lớn    | x       |
| 6   | Khi chuyên bóng hai ngón cái hướng trước       | 96.6 | 95        | Lớn    | x       |
| 7   | Chuyên dính bóng                               | 56.6 | 55        | Vừa    |         |
| 8   | Hai tay dùng sức lệch                          | 40.0 | 30        | Nhỏ    |         |
| 9   | Dùng sức đột ngột                              | 93.3 | 80        | Lớn    | x       |

Kết quả bảng 6 cho thấy sự trùng lặp giữa 2 phương pháp các sai lầm chiếm tỉ lệ cao hơn được coi là những sai lầm cơ bản, người tập thường mắc đó là 1,5,6,9.

Thông qua quan sát sự phạm, phỏng vấn

chuyên gia, bài báo đã thống kê những sai lầm trong khi tập luyện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả trình bày tại bảng 7.

**Bảng 7. Những sai lầm thường mắc và nguyên nhân dẫn đến những sai lầm đó.**

| STT | Sai lầm thường mắc                   | Nguyên nhân   |
|-----|--------------------------------------|---|
| 1   | Chuyên bóng ngón tay cái hướng trước | - Do thói quen vồ vào bóng<br>- Sợ bóng rơi<br>- Chưa có cảm giác bóng<br>- Khi bóng đến mạnh do ngón tay yếu không dám duỗi ra sau sợ bị chấn thương |
| 2   | Chuyên bóng người ngửa ra sau        | - Khả năng hướng bóng đến kém<br>- Đôi chân khi di chuyển thiếu linh hoạt để chiếm vị trí thích hợp dưới bóng   |

|   |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| 3 | Dùng sức đột ngột        | - Chưa có tính nhịp điệu, phối hợp thiếu nhịp nhàng khi thực hiện động tác<br>- Chưa có cảm giác dùng sức, chưa biết tạo lực xoắn xung |
| 4 | Tiếp xúc bóng ở tầm thấp | - Do hấp tấp chưa muốn chuyển bóng ngay<br>- Chưa có khả năng định hình trong không gian, đưa tay lên làm động tác quá muộn            |

## 2.2. Đề xuất lựa chọn bài tập khắc phục sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc

### 2.2.1. Cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn lựa chọn bài tập.

Khi xem xét lựa chọn các bài tập thì điều quan trọng là phải xem xét tác dụng tổng hợp của các bài tập đó với sự phát triển các năng lực vận động của cơ thể và sự hình thành các kỹ năng vận động.

Để nắm vững các bài tập thì các HLV, GV ngoài việc hiểu biết những biến đổi tâm lý, sinh lý còn phải hiểu được phương pháp tác dụng của bài tập đó với nhiệm vụ giáo dục và giáo dưỡng đặt ra. Những bài tập được lựa chọn phải nhằm mục đích hoàn thiện kỹ thuật, phát triển các tố chất vận động và phẩm chất ý chí.

Do đặc điểm của hoạt động chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt có nhiều giai đoạn

### **Bảng 8. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc (n=20)**

| STT | Nội dung phỏng vấn   | Kết quả PV |         |
|-----|--|------------|---------|
|     |  | Lựa chọn   | Tỷ lệ % |
| 1   | Dùng hình tay cơ bản đẩy và bắt bóng nhồi ở tầm chuyên   | 18         | 90      |
| 2   | Dùng hình tay cơ bản bật bóng liên tục sát tường   | 17         | 85      |
| 3   | Dùng hình tay cơ bản, hai lòng bàn tay hướng vào nhau làm động tác đón bóng                      | 15         | 75      |
| 4   | Đạp mạnh bóng xuống đất rồi dùng hình tay cơ bản đón bóng trước trên chân.                       | 19         | 90      |
| 5   | Tại chỗ chuyên bóng vào tường  | 19         | 95      |
| 6   | Hai người chuyên bóng di chuyển  | 20         | 100     |
| 7   | Tung bóng đến phía trước và ra sau đầu người tập, yêu cầu người tập tiến lùi để chuyên bóng.     | 6          | 30      |
| 8   | Tại chỗ, di chuyển rồi dừng lại làm động tác mô phỏng chuyên nhịp nhàng tay không.               | 15         | 75      |
| 9   | Dùng hình tay cơ bản cầm bóng nhồi ở tầm trước trán làm động gập và duỗi ngựa cổ tay và bàn tay. | 17         | 85      |
| 10  | Tại chỗ chuyên bóng nhịp nhàng vào tường.  | 18         | 90      |
| 11  | Tung lên cao, người tập nhảy lên làm động tác đón bóng.  | 6          | 30      |
| 12  | Người tập nhắm mắt đưa tay lên làm động tác đón bóng ở sát trán.                                 | 8          | 40      |
| 13  | Dùng hình tay cơ bản làm động tác đón bóng tung đến tầm trước trên trán                          | 19         | 95      |
| 14  | Dùng hình tay cơ bản đẩy bóng ở tầm trước trên trán đi   | 6          | 80      |

Bài báo đề xuất 7 bài tập ứng dụng trong huấn luyện kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho đối tượng nghiên cứu, bài tập sử dụng nhằm mục đích sửa chữa những sai lầm thường mắc, nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt. Các bài tập gồm:

1. Dùng hình tay cơ bản đẩy và bắt bóng nhồi ở tầm chuyên.

phức tạp mà mục đích và ý nghĩa của các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm khi tập luyện động tác ở từng giai đoạn là giúp người tập nhanh chóng hoàn thiện kỹ thuật đó thông qua các bài tập dẫn dắt và hỗ trợ.

### 2.2. Đề xuất lựa chọn bài tập khắc phục sai lầm thường mắc trong chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc.

Qua tham thảo và tìm hiểu thực trạng công tác giảng dạy và học tập kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc, đồng thời nhằm tìm hiểu cơ sở thực tiễn ứng dụng bài tập đã lựa chọn. Quá trình nghiên cứu, bài báo đã tiến hành phỏng vấn thông qua phiếu hỏi. Đối tượng phỏng vấn là 20 người bao gồm: GV chuyên ngành, HLV, chuyên gia ở một số trung tâm các CLB bóng chuyên trên địa bàn tỉnh Sơn La. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 8.

2. Dùng hình tay cơ bản bật bóng liên tục sát tường
3. Đạp mạnh bóng xuống đất rồi dùng hình tay cơ bản đón bóng trước trên chân.
4. Hai người chuyên bóng di chuyển
5. Dùng hình tay cơ bản cầm bóng nhồi ở tầm trước trán làm động gập và duỗi ngựa cổ tay và bàn tay.

6. Tại chỗ chuyển bóng nhịp nhàng vào tường.

7. Dùng hình tay cơ bản làm động tác đón bóng tung đến tầm trước trên trán

8. Dùng hình tay cơ bản đẩy bóng ở tầm trước trên trán đi.

### 3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên đây cho phép rút ra kết luận sau:

1. Những sai lầm thường mắc trong quá trình chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên Trường Đại học Tây Bắc là:

- Chuyển bóng ngón cái hướng trước
- Chuyển bóng người ngửa sau
- Dùng sức đột ngột
- Tiếp xúc bóng ở tầm thấp

2. Các bài tập gồm:

- Dùng hình tay cơ bản đẩy và bắt bóng nhồi ở tầm chuyên.

- Dùng hình tay cơ bản bật bóng liên tục sát tường

- Đập mạnh bóng xuống đất rồi dùng hình tay cơ bản đón bóng trước trên chân.

- Hai người chuyển bóng đi chuyên

- Dùng hình tay cơ bản cầm bóng nhồi ở tầm trước trán làm động gập và duỗi ngửa cổ tay và bàn tay.

- Tại chỗ chuyển bóng nhịp nhàng vào tường.

- Dùng hình tay cơ bản làm động tác đón bóng tung đến tầm trước trên trán

- Dùng hình tay cơ bản đẩy bóng ở tầm trước trên trán đi

3. Trên cơ sở xác định những sai lầm thường mắc trong học tập kỹ thuật chuyên

bóng cao tay bằng hai tay trước mặt của sinh viên không chuyên trường Đại học Tây Bắc, bài báo đã xác định và lựa chọn một số bài tập nhằm sửa chữa những sai lầm trên. Đó là cơ sở, là tiền đề để tác giả có thể nghiên cứu ứng dụng các bài tập đó vào thực tiễn giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay trước mặt cho sinh viên không chuyên các khoá tiếp theo.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Phạm Đình Bẩm, Trương Anh Tuấn, Nguyễn Quý Bình, *Giáo dục học TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, 1998.

[2]. Trần Đức Dũng, Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Xuân Sinh, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học*, NXB TDTT Hà Nội, 1994.

[3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, *Sinh lý học TDTT*, NXB Hà Nội, 1995.

[4]. Đinh Văn Lãm và các cộng sự, *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2006.

[5]. Nguyễn Xuân Sinh, *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2012.

[6]. Nguyễn Toán, Phạm danh tôn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, 2000.

[7]. *Giáo trình bóng chuyền trường ĐH TDTT Bắc Ninh, Giáo trình bóng chuyền trường ĐHSPTDTT Hà Nội, một số đề tài nghiên cứu khoa học khác về bóng chuyền (tài liệu thư viện trường đại học TDTT Bắc Ninh)...*

## EXERCISES TO CORRECT THE COMMON MISTAKES OF HIGH-HANDED BALL TRANSITION BY NON-SPECIALIST STUDENTS AT TAY BAC UNIVERSITY

Le Thi Nga

Tay Bac University

**Abstract:** The research focuses on specific tests to evaluate the mistakes of high-handed transition in volleyball by non-specialist students at Tay Bac university. Accordingly, the study proposes 8 exercises to correct the common mistakes for students.

**Keywords:** high-handed ball transition in volleybal, suggested exercises, non-specialist students, Tay Bac University.

Ngày nhận bài: 19/08/2020. Ngày nhận đăng: 17/11/2020

Liên lạc: Lê Thị Nga; e-mail: [lengamc@gmail.com](mailto:lengamc@gmail.com)