

BIỆN PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG XOÁY LÊN THUẬN TAY HỌC PHẦN QUẦN VỢT CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

HỒ NHƯ TÙNG
Trường Đại học Tây Bắc

Nhận bài ngày 14/12/2025. Sửa chữa xong 22/01/2026. Duyệt đăng 29/01/2026.

Abstract

This study develops assessment tests to evaluate the current performance of the forehand topspin technique among Physical Education majors at Tay Bac University. The findings indicate that teaching exercises are limited in both quantity and quality; the shortage of supplementary drills constrains skill execution and skill transfer, thereby hindering students' technical development. Based on the study results and interviews, the article proposes 15 exercises to improve the effectiveness of teaching and learning in the Tennis course and to enhance overall training quality at the university.

Keywords: Effectiveness, forehand topspin technique, measures, Physical Education majors, Tay Bac University.

1. Đặt vấn đề

Trong giảng dạy học phần Quần vợt cho sinh viên (SV) chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC), Trường Đại học Tây Bắc, kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay là một trong những kỹ thuật cơ bản ban đầu được các giảng viên (GV) rất chú ý trong quá trình dạy học [5], [6]. Tuy nhiên, kết quả thực hiện kỹ thuật này của SV khá hạn chế, hiệu quả thực hiện kỹ thuật thấp. Vì vậy, việc đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay của SV nhằm xác định nguyên nhân và các biện pháp khắc phục là vấn đề cấp thiết giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật. Tuy vậy, tại Trường Đại học Tây Bắc vấn đề này đến nay vẫn chưa được quan tâm nghiên cứu. Xuất phát từ lý do trên, tác giả lựa chọn tiến hành nghiên cứu đề tài: “Biện pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay học phần Quần vợt cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc” nhằm nâng cao hiệu quả dạy học học phần này cho SV.

2. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán thống kê; Phương pháp kiểm tra sư phạm.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Tình hình hiện nay về kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay đối với sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

3.1.1. Cơ sở vật chất phục vụ dạy và học học phần Quần vợt cho sinh viên

Qua nghiên cứu cho ta số liệu ở bảng 1.

Bảng 1: Cơ sở vật chất phục vụ dạy và học học phần Quần vợt cho SV

TT	Loại hình sân bãi dụng cụ	Số lượng	Đánh giá
1	Sân Quần vợt	3	Trung bình
2	Vợt	25	Trung bình
3	Bóng	20 25 quả	Khá

Email: tungnh@utb.edu.vn

Qua bảng 1 ta thấy, chất lượng và số lượng sân bãi, dụng cụ phục vụ tập luyện đã đáp ứng được yêu cầu cơ bản cho SV chuyên ngành tham gia học tập chính khóa và tập luyện ngoại khóa song cần được đầu tư hơn nữa.

3.1.2. Đội ngũ giảng viên giảng dạy môn Quần vợt

Đội ngũ GV là yếu tố tác động trực tiếp tới quá trình dạy và học của GV và SV. Do đó, việc tìm hiểu để đánh giá về số lượng và trình độ GV là vấn đề hết sức cần thiết, giúp quá trình dạy và học đạt hiệu quả cao. Hiện nay, có 2 GV trình độ thạc sĩ và có thâm niên công tác từ 20 năm trở lên giảng dạy học phần Quần vợt tại Trường Đại học Tây Bắc và được nhà trường rất quan tâm đến việc đào tạo, bồi dưỡng nâng cao nghiệp vụ cho GV, khuyến khích và tạo mọi điều kiện cho các GV học tập và nâng cao trình độ. Vì vậy, trình độ của GV cũng được nâng lên theo yêu cầu mới. Đây là nhân tố quyết định tới sự phát triển đối với công tác GDTC của nhà trường trong những năm tiếp theo.

3.1.3. Chương trình giảng dạy học phần Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Qua phương pháp quan sát sư phạm, tác giả đã thấy được chương trình giảng dạy học phần Quần vợt cho SV chuyên ngành GDTC như sau:

Học phần Quần vợt hiện hành được giảng dạy với số tín chỉ là 02, bao gồm 4 tiết lí thuyết và 52 tiết thực hành, thời lượng là 15 tuần [7].

Nội dung bài giảng phù hợp với chương trình giảng dạy, việc phân chia các nhiệm vụ đúng trình tự giảng dạy, tuân thủ các nguyên tắc tuần tự, hệ thống, tính kế thừa giữa các bài tập, song cũng còn một số hạn chế như các loại bài tập sử dụng trong giảng dạy các giai đoạn nhìn chung còn hạn chế về số lượng và chất lượng, số lượng bài tập bổ trợ ít đã làm hạn chế việc thực hiện tốt yêu cầu cũng như việc chuyển tiếp các kỹ năng làm ảnh hưởng tới sự phát triển kỹ thuật của SV.

3.1.4. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay học phần Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Cơ sở để chúng tôi lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu là hệ thống các test của Liên đoàn Quần vợt (International Tennis Federation - ITF), các test đánh giá kỹ thuật đã được sử dụng trong thực tiễn trong giảng dạy và huấn luyện. Để giải quyết nhiệm vụ này chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test phù hợp theo các bước sau:

Bước 1: Căn cứ vào nhiệm vụ và mục đích chủ yếu của nghiên cứu, đặc điểm phát triển kỹ thuật Quần vợt, chúng tôi đã tìm hiểu, thu thập và tổng hợp được 07 test. Đây là những test được sử dụng thường xuyên trong các công trình nghiên cứu đã được công bố trước đây. Tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lấy ý kiến các giáo viên, huấn luyện viên, các chuyên gia, nhà chuyên môn nhằm lựa chọn, xác định các test đánh giá kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong học phần Quần vợt cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Như vậy, từ kết quả phỏng vấn cho thấy có cả 5 test (1, 2, 5, 6 và 7) được tán thành đồng ý ở mức cao với tỷ lệ trên 80%. Đây là 5 test phù hợp để đánh giá kỹ thuật cho khách thể nghiên cứu.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật đánh bóng phải tay cho SV (n = 20)

TT	TEST	n	Đồng ý		Không đồng ý	
			Số lượng	%	Số lượng	%
1	Đánh bóng qua lưới và đỡ bóng (quả)	20	19	95	1	5
2	Đánh bóng dài và chính xác (quả)	20	17	85	2	15
3	Làm động tác đánh không bóng (quả)	20	12	60	8	40
4	Di chuyển đánh bóng (quả)	20	10	50	10	50
5	Đánh bóng bền (quả)	20	19	95	1	5
6	Đánh bóng vào tường (quả)	20	20	100	0	0
7	Đánh bóng vào mục tiêu (điểm)	20	20	100	0	0

Bước 2: Xác định độ tin cậy các test lựa chọn: Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 20 nam SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc. Nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 1 tuần, cùng điều kiện, phương pháp và đối tượng, tính hệ số tương quan cặp về thành tích từng test qua 2 lần kiểm tra. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$ thì test có mối tương quan chặt chẽ, đủ độ tin cậy và cho phép sử dụng, kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho SV ($n=20$)

TT	Tên test	r
1	Đánh bóng qua lưới và đỡ bóng (quả)	0,87
2	Đánh bóng dài và chính xác (quả)	0,88
3	Đánh bóng bèn (quả)	0,81
4	Đánh bóng vào tường (quả)	0,83
5	Đánh bóng vào mục tiêu (điểm)	0,78

Kết quả thu được cho thấy có 4 test đã lựa chọn trong nghiên cứu thể hiện mối tương quan có đủ độ tin cậy và mang tính khả thi ($r > 0,8$) nên có thể ứng dụng trong thực tiễn; Test đánh bóng vào mục tiêu chưa đủ độ tin cậy ($r < 0,8$) nên bài viết loại bỏ. Như vậy, thông qua kiểm nghiệm thực tiễn (chính là xác định tính khả thi của hệ thống các test lựa chọn) và xác độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn của đối tượng nghiên cứu (mà hệ số tương quan này xác định mức độ phù hợp của hệ thống các test lựa chọn đối với đối tượng nghiên cứu), nghiên cứu lựa chọn được 4 test ($r > 0,8$) để đánh giá trình độ kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay đối với SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc.

Bước 3: Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định mức độ thành tích đối với từng test nhằm đánh giá kỹ thuật đánh bóng thuận tay của SV theo hệ thống điểm chúng tôi sử dụng phương pháp tính điểm theo thang độ C (thang điểm 10) và tiến hành lập thang điểm cho các test, kết quả thu được ở bảng 4.

Bảng 4: Thang điểm đánh giá kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho SV

Test	Đơn vị	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Quả	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Quả	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Quả	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4	Quả	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Ghi chú: Test 1: Đánh bóng qua lưới và đỡ bóng; Test 2: Đánh bóng dài và chính xác; Test 3: Đánh bóng bèn; Test 4: Đánh bóng vào tường.

Đối với test 3 và 4 cứ 01 quả thì được 0,5 điểm.

3.1.5. Đánh giá tình hình hiện nay của kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay đối với sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Xác định tình hình hiện nay của kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay đối với SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc: Sau khi lựa chọn được 4 test để đánh giá trình độ kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay của SV, tác giả tiến hành kiểm tra sự phạm, kết quả kiểm tra tổng hợp được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay của SV ($n = 20$)

TT	Test	Thành tích (điểm)		
		X	δ	Cv%
1	Đánh bóng qua lưới và đỡ bóng (quả)	7	2	11,7
2	Đánh bóng dài và chính xác (quả)	6	2	15,9
3	Đánh bóng bèn (quả)	13	3	9,2
4	Đánh bóng vào tường (quả)	11	3	8,4

Quan sát bảng 5 cho thấy, đánh giá tình hình kỹ thuật của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc thông qua các giá trị của toán học thống kê cho biết giá trị các chỉ tiêu: - Đánh bóng qua lưới

và đỡ bóng (quả): thành tích trung bình là 7 ± 2 ; hệ số biến thiên $Cv\% 11,7 > 10\%$, cho thấy thành tích giữa các SV ở nội dung này chỉ ở mức khá, thành tích có sự chênh lệch lớn, không đồng đều; - Đánh bóng dài và chính xác (quả): Thành tích trung bình là 6 ± 2 ; hệ số biến thiên $Cv\% = 15,9 > 10\%$, cho thấy thành tích chỉ ở mức trung bình và giữa các SV có sự chênh lệch lớn, không đồng đều; - Đánh bóng bên (quả): Thành tích trung bình toàn đội là 13 ± 3 ; hệ số biến thiên $Cv\% = 9,2 < 10\%$, cho thấy thành tích nội dung này ở mức trung bình khá và tương đối đồng đều; - Đánh bóng vào tường (quả): Thành tích trung bình toàn đội là 11 ± 3 ; hệ số biến thiên $Cv\% = 8,4 < 10$ cho thấy thành tích nội dung này ở mức trung bình và tương đối đồng đều.

Qua quá trình nghiên cứu cho biết kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay học phần Quần vợt của SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc chỉ ở mức trung bình khá nên cần phải có các bài tập phát triển thêm.

3.1.6. Đặc điểm thi đấu môn Quần vợt

Quần vợt là môn thể thao đối kháng cá nhân hoặc đôi, thi đấu trên sân có lưới ngăn cách, trong đó vận động viên sử dụng vợt để đánh bóng qua lưới sao cho bóng rơi hợp lệ vào phần sân đối phương và khiến đối phương không thể trả bóng hợp lệ. Đặc điểm thi đấu của môn Quần vợt thể hiện ở nhiều phương diện: cấu trúc trận đấu, yêu cầu kỹ - chiến thuật, đặc điểm vận động, yếu tố tâm lý và điều kiện thi đấu.

Trước hết, về cấu trúc thi đấu, quần vợt có hệ thống tính điểm đặc thù theo trình tự: điểm (15-30-40-game), game, set và trận. Một trận đấu thường diễn ra theo thể thức 3 set thắng 2 (ở hệ thi đấu thông thường) hoặc 5 set thắng 3 (tại các giải Grand Slam). Cách tính điểm không liên tục theo số tự nhiên tạo nên tính kịch tính cao; chỉ một vài điểm quan trọng như "deuce" hay "break point" có thể quyết định cục diện cả set đấu. Vì vậy, thi đấu quần vợt đòi hỏi vận động viên duy trì sự tập trung cao độ trong từng pha bóng, không được chủ quan ở bất kỳ thời điểm nào.

Thứ hai, về tính chất đối kháng và chiến thuật, quần vợt là môn thể thao đối kháng gián tiếp (không va chạm cơ thể trực tiếp) nhưng mức độ cạnh tranh rất cao. Mỗi cú đánh đều mang tính chiến thuật rõ rệt, bao gồm lựa chọn hướng bóng (chéo sân, dọc dây), độ xoáy (topspin, slice), độ cao quỹ đạo và tốc độ. Vận động viên phải biết khai thác điểm yếu của đối phương, ví dụ đánh vào trái tay nếu đối phương trái tay yếu hoặc điều bóng sâu cuối sân để đẩy đối phương vào thế phòng thủ. Các chiến thuật phổ biến gồm: giao bóng - lên lưới (serve and volley), đánh cuối sân bên bả (baseline play), tấn công inside-out hoặc thay đổi nhịp độ bằng bóng ngắn - bóng bổng. Đặc điểm này cho thấy quần vợt không chỉ là cuộc đấu về thể lực mà còn là cuộc đấu trí căng thẳng.

Thứ ba, về đặc điểm vận động, quần vợt là môn thể thao mang tính vận động không chu kỳ, cường độ biến đổi liên tục. Trong một trận đấu, vận động viên phải thực hiện hàng trăm pha di chuyển ngắn, đổi hướng nhanh, tăng tốc đột ngột rồi dừng lại. Các động tác chủ yếu bao gồm chạy ngang sân (side step), bước chéo, trượt trên mặt sân đất nện, bật nhảy khi đánh smash... Thời gian mỗi pha bóng thường kéo dài từ vài giây đến hơn 20 giây, xen kẽ là khoảng nghỉ ngắn giữa các điểm. Vì vậy, quần vợt đòi hỏi sự kết hợp giữa sức bền yếm khí - ưa khí, tốc độ, sức mạnh bột phát và khả năng phối hợp vận động tinh tế giữa tay - mắt - chân.

Thứ tư, về yêu cầu kỹ thuật, quần vợt bao gồm nhiều kỹ thuật đa dạng như giao bóng (serve), đánh thuận tay (forehand), trái tay (backhand), volley, smash, bỏ nhỏ (drop shot)... Trong đó, giao bóng được xem là kỹ thuật khởi đầu và có tính quyết định cao vì người giao bóng có lợi thế chủ động tấn công ngay từ cú đánh đầu tiên. Các cú đánh thường sử dụng độ xoáy để kiểm soát quỹ đạo và tăng độ an toàn. Ví dụ, topspin giúp bóng bay vòng cung và rơi sâu trong sân, slice tạo quỹ đạo thấp và trượt nhanh. Tính đa dạng kỹ thuật khiến vận động viên phải rèn luyện lâu dài để đạt độ ổn định và chính xác cao trong thi đấu.

Thứ năm, về yếu tố tâm lý thi đấu, quần vợt là môn thể thao mang tính cá nhân rõ rệt (đặc biệt ở nội dung đơn). Vận động viên phải tự điều chỉnh cảm xúc, duy trì sự tự tin và bản lĩnh khi bị dẫn điểm hoặc gặp áp lực từ khán giả. Do không có huấn luyện viên chỉ đạo trực tiếp trong phần lớn thời gian thi đấu (trừ một số giải cho phép coaching hạn chế), khả năng tự chủ và điều tiết tâm lý đóng vai trò cực kỳ quan trọng. Những thời điểm then chốt như tie-break hoặc break point thường là thử thách lớn về tâm lý.

Cuối cùng, điều kiện thi đấu và mặt sân cũng là đặc điểm đáng chú ý. Quần vợt được thi đấu trên nhiều loại

mặt sân như sân cứng (hard court), sân đất nện (clay), sân cỏ (grass). Mỗi loại sân ảnh hưởng đến tốc độ và độ nảy của bóng, từ đó ảnh hưởng đến chiến thuật thi đấu. Ví dụ, sân đất nện làm bóng nảy cao và chậm hơn, phù hợp với lối chơi bền bỉ cuối sân; sân cỏ có tốc độ nhanh, thuận lợi cho lối chơi tấn công nhanh và lên lưới.

Như vậy, đặc điểm thi đấu môn quần vợt là sự tổng hòa của cấu trúc tính điểm đặc thù, tính đối kháng chiến thuật cao, vận động cường độ biến đổi, yêu cầu kỹ thuật đa dạng và yếu tố tâm lý cá nhân mạnh mẽ. Chính những đặc điểm này tạo nên sức hấp dẫn đặc biệt của quần vợt và đặt ra yêu cầu toàn diện về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và bản lĩnh cho người tham gia thi đấu.

3.2. Đề xuất hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay học phần Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Tây Bắc

Để đề xuất được hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay môn Quần vợt cho SV chuyên ngành GDTC, Trường Đại học Tây Bắc, tác giả đã nghiên cứu nhiều tài liệu như Lý luận và phương pháp giáo dục TDTT và học thuyết huấn luyện hiện đại [4] cho thấy: muốn nâng cao được hiệu quả kỹ thuật thì cần áp dụng nhiều loại hình bài tập. Sau khi nghiên cứu tài liệu, chương trình, kế hoạch giảng dạy cho SV và một số tài liệu huấn luyện tại các trường học, các câu lạc bộ, tác giả lựa chọn được 15 bài tập có được sự đồng ý trên 80% sau khi phỏng vấn các chuyên gia, GV đại học. Dưới đây là 15 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay (Topspin Forehand) trong học phần Quần vợt dành cho SV chuyên ngành GDTC (trình độ trung bình → khá → nâng cao). Nguyên tắc xây dựng: Chuẩn hóa kỹ thuật → Ổn định → Tăng lực và độ xoáy → Gắn với chiến thuật thi đấu.

Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật cơ bản

1. Shadow swing (vung vợt không bóng): 3-5 hiệp × 20 lần. Tập trung: xoay hông - chuyển trọng tâm - kết thúc vợt cao qua vai.

2. Đánh bóng tại chỗ từ tay huấn luyện viên: Huấn luyện viên thả bóng chậm vào vị trí thuận tay. Nhấn mạnh: điểm tiếp xúc trước thân người, mặt vợt đóng nhẹ.

3. Đánh bóng với máy bắn bóng (tốc độ chậm): Tập trung tạo vòng cung cao, bóng rơi sâu cuối sân.

Nhóm bài tập tăng độ ổn định và kiểm soát

4. Rally chéo sân thuận tay: Đánh qua lại liên tục 20-30 quả. Mục tiêu: duy trì độ xoáy và chiều sâu bóng.

5. Đánh vào mục tiêu cố định: - Đặt vòng tròn hoặc cọc tiêu ở cuối sân; - Tính điểm theo độ chính xác.

6. Bài tập "3 sâu - 1 ngắn": 3 quả topspin sâu cuối sân, 1 quả điều bóng ngắn. Rèn kiểm soát lực và chiến thuật.

Nhóm bài tập tăng lực và độ xoáy

7. Đánh topspin với dây kháng lực (buộc hông): 3 hiệp × 15 quả. Tăng sức mạnh xoay thân và tốc độ vung vợt.

8. Đánh bóng sau khi bật cao (high ball drill): Huấn luyện viên đánh bóng bổng. SV xử lý topspin với điểm tiếp xúc cao.

9. Đánh topspin kết hợp di chuyển ngang sân: Di chuyển chữ V hoặc ngang baseline. Nhấn mạnh phối hợp chân - thân - tay.

Nhóm bài tập chiến thuật nâng cao

10. Forehand inside-out: Di chuyển sang trái (với vận động viên thuận tay phải) để đánh thuận tay chéo sân. Phát triển tấn công chủ động.

11. Bài tập 2 góc - 1 kết thúc: 2 quả rally chéo sân → 1 quả dọc dây tấn công.

12. Giao bóng - quả 2 topspin: Sau giao bóng, thực hiện ngay 1 cú topspin thuận tay mạnh. Gắn với thi đấu thực tế.

Nhóm bài tập thể lực chuyên môn hỗ trợ

13. Cầm bóng đặc xoay thân ném ngang: 3 hiệp × 12 lần. Phát triển sức mạnh xoay thân.

14. Ladder drill (thang phản xạ): 4-5 hiệp × 30 giây. Tăng tốc độ bước chân.

15. Plank xoay hông: 3 hiệp × 30-45 giây. Tăng ổn định core (vùng lưng bụng).

Xem tiếp trang 208