

# TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYỀN

## Tóm tắt

Nội dung chương trình này nhằm trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về khái niệm về tư thế chuẩn bị và di chuyển bóng chuyền; Đặc điểm tập luyện và Phân loại kỹ thuật trong bóng chuyền. Trên cơ sở đó giúp cho người học nắm được kỹ năng và phương thức tập luyện để người tập áp dụng vào trong tập luyện và thi đấu. và hệ thống các phương pháp giảng dạy để nâng cao thành tích trong thể thao trường học.

## Mục tiêu chung

### \* Kiến thức

Trang bị cho sinh viên hệ thống những kiến thức cơ bản về nội dung chính của kỹ thuật các tư thế chuẩn bị và di chuyển trong bóng chuyền, đồng thời bồi dưỡng phương pháp giảng dạy. Biết lựa chọn các bài tập chuyên môn để phát triển kỹ năng, kỹ xảo và nâng cao năng lực vận động.

### \* Kỹ năng

Có kỹ năng vận dụng các kiến thức về kỹ thuật di chuyển vào môn bóng chuyền, ứng dụng, giảng dạy, huấn luyện trong đại học duy tân, khả năng tư duy sáng tạo, tự nghiên cứu tài liệu để không ngừng nâng cao trình độ, vươn lên đáp ứng nhu cầu của bộ giáo dục đưa ra.

### \* Thái độ

Sinh viên cần nghiêm túc chấp hành đúng quy chế lớp học; tích cực thực hiện tốt nội dung học tập, có ý thức tổ chức kỷ luật. Đồng thời hiểu được vai trò ý nghĩa của môn học trong lĩnh vực học tập.

## 2.1. TƯ THẾ CHUẨN BỊ .

### 2.1.1. Tư thế chuẩn bị.

Trong bóng chuyền thường có 3 tư thế chuẩn bị cơ bản đó là: Tư thế thấp, Tư thế trung bình và tư thế cao.( các tư thế này khác nhau ở mức độ mở gối).

#### 2.1.1.1.Tư thế chuẩn bị thấp.

Tư thế chuẩn bị này thường được vận dụng trong khi phòng thủ, yểm trợ đồng đội lúc tấn công hoặc đỡ những đường bóng thấp.

Yếu lĩnh động tác: hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau. trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân ( góc mở gối dưới 90 độ). Bụng hơi hóp, hai tay co tự nhiên trước ngực.



**Hình 2.1.1.1. tư thế chuẩn bị thấp**

### **2.1.1.2. Tư thế trung bình.**

Tư thế này thường được vận dụng nhiều trong đỡ phát bóng, là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu.

Yếu lĩnh động tác: hai chân rộng bằng vai hoặc chân trước chân sau, trọng tâm cơ thể dồn đều vào hai chân, góc mở gối tầm 90 đến 120 độ. Bụng hơi hóp, hai tay co khủy tự nhiên trước ngực.( hình 2.1.1.2)



**Hình 2.1.1.2. tư thế trung bình**

### 2.1.1.3. Tư thế cao.

Tư thế này thường áp dụng khi cầu thủ đứng ở sát lưới thường để chuẩn bị chuyền bóng hoặc chặn bóng.

Yếu lĩnh động tác: tư thế này giống tương tự như tư thế trung bình nhưng khác chỗ góc mở gối 120 độ trở lên.( hình 2.1.1.3)



Hình 2.1.1.3. Tư thế cao

## 2.2. DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN.

Di chuyển bước chân là đảm bảo được tốc độ duy chuyển nhanh đến vị trí cần thiết, đồng thời luôn di trì được tư thế ổn định.

Di chuyển bước chân chân trong bóng chuyền có nhiều cách: bước thường, bước lướt, bước chéo, bước chạy, bước nhảy, bước đi bộ, bước xoay.

*Đi:* Người tập duy chuyển bằng các bước khụy chân. Bước này khác với bước thường ở chỗ chân bước lên trước khụy ở khớp gối, khi thực hiện kỹ thuật này trọng tâm cơ thể ít giao động theo trục dọc và dễ dàng chuyển sang tư thế chuẩn bị để thực hiện động tác kỹ thuật tiếp theo.

*Bước thường:* Được vận dụng nhiều khi bóng đến có tốc độ chậm, cự ly không xa. Trong quá trình thực hiện di động bằng bước thường thân người ở tư thế gần như tư thế đánh bóng, tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng. Kết thúc giai đoạn di động cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

*Bước lướt:* Là phương pháp di chuyển có thể thực hiện một bước hoặc nhiều bước. Di chuyển bằng bước lướt thì chân ở hướng di động bước trước, chân kia bước theo đà lướt di trì ở tư thế cơ bản. Cứ tiếp tục như thế có thể thực hiện nhiều bước với hình thức chân nọ kế tiếp chân kia liên tục cho đến khi dừng lại và trở về tư thế đánh bóng. Quá trình thực hiện bước lướt cần hạn chế thay đổi trọng tâm về độ cao, tư thế người

mức độ thích hợp, hai chân khuyu, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi bóng, người ở tư thế thoải mái.

*Bước nhảy:* Là phương pháp duy chuyển khi có giai đoạn hai chân rời đất. Tuy là bước nhảy nhưng trọng tâm cơ thể chỉ nâng lên ở mức độ cần thiết để tạo cho bước nhảy dài thêm để thực hiện bước nhảy, chân bước trước co và nâng cao đùi, chân bước sau đạp đất duỗi nhanh khớp gối. Đẩy cơ thể chuyển động theo hướng duy động, hai chân rời mặt đất, đánh bóng song chân co tự nhiên, chân trước chạm đất chủ yếu bằng gót chân, chân Sau chạm đất chủ yếu bằng mũi bàn chân, khi hai chân chạm đất cũng là tư thế đánh bóng được thực hiện.

*Bước chéo:* Là phương pháp di động khi thực hiện hai chân bước chéo nhau. Nếu di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang chân trái rồi chân trái bước tiếp. Trọng tâm cơ thể nhanh chóng chuyển sang chân vừa bước.

*Bước xoạc:* Dài hơn bước thường. Khi thực hiện chân bước theo hướng di động, chân nào bước trước chạm đất khuyu gối nhiều chân sau duỗi tự nhiên hoặc hơi gập khớp gối. Người luôn ở tư thế sẵn sàng đánh bóng.

*Bước chạy:* Có đặt điểm tăng tốc độ suất phát, khoảng cách di chuyển ngắn, đột ngột thay đổi hướng và dừng lại. Bước chạy cuối cùng phải dài nhất và được kết thúc bằng một động tác hãm lại của chân đưa ra trước tương tự như bước chạy đà cuối cùng khi đập bóng. Nó giúp cho người tập có khả năng dừng lại nhanh sau di động và thay đổi hướng di động

TRẦN VIỄN ĐÔNG