

## TƯ THẾ 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 kỹ thuật môn bóng chuyền; Đặc điểm tập luyện và thi đấu bóng chuyền; Phân loại kỹ thuật trong bóng chuyền. Trên cơ sở đó giúp cho người học nắm được kỹ năng và phương thức tập luyện cơ bản của môn bóng chuyền với trọng tâm là hình thành các kỹ năng động tác 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 bóng chuyền, đồng thời bồi dưỡng phương pháp giảng dạy. Biết lựa chọn các bài tập chuyên môn bóng chuyền 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 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.

### kỹ thuật di động.

Muốn thực hiện được các động tác kỹ thuật đánh bóng trước hết người học phải biết duy chuyển trong sân. Mục đích chính của duy chuyển là chiếm vị trí để thực hiện kỹ thuật đánh bóng. Kỹ thuật di chuyển bao gồm: tư thế chuẩn bị và các phương pháp duy chuyển khác nhau.

### Tư thế chuẩn bị.

Mục đích của tư thế này nhằm tạo cho vận động viên điều kiện tối ưu để di chuyển. Để có được tư thế tối ưu, diện tích chân tùy phải nhỏ, chân gập không nhiều ở khớp gối. Tư thế này tạo thuận lợi cho lúc bắt đầu thực hiện động tác, việc dùng chân bật khỏi điểm tùy, nhanh chóng chuyển trọng tâm ra khỏi ngoài giới hạn, không tốn sức bắt đầu duy chuyển vào một hướng bất kỳ nào đó.

Tư thế chuẩn bị bao gồm hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai, đứng chân trước chân sau, chân sau hơi kiễng, hai đầu gối hướng vào trong, thân người hơi gập, hai tay co tự nhiên, khủy tay ở ngang hông gần cạnh sườn. Cẳng tay gần như song song với đùi, bàn tay mắt theo dõi theo bóng, từ đó xác định nhiệm vụ trong tình huống cụ thể. Hai chân luôn ở trạng thái động sẵn sàng di động về mọi hướng, người tập luôn luôn xoay người đúng hướng, tập trung cao độ, tư thế thân người ở trạng thái tự nhiên, thoải mái chuyển động nhịp nhàng.

## **CÁC LOẠI TƯ THẾ CHUẨN BỊ (CÓ 3 LOẠI TƯ THẾ CHUẨN BỊ):**

### **Tư thế cơ bản.**

Người tập đứng chân trước chân sau. Trọng tâm cơ thể rơi đều vào hai chân hơi khủy gối, thân người hơi ngả về trước, hai tay gập tự nhiên ở khớp khuỷu và lòng bàn tay hướng về trước

### **Tư thế vững chắc.**

Người tập đứng hai chân ngang nhau, hai bàn chân song song, cách nhau 20 – 30cm. Trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân khủy ở khớp gối, trọng lượng cơ thể phân đều vào hai chân ( hình 1b ), thân người hơi ngả về trước, hai tay hơi gập ở khớp khuỷu và đưa ra trước thân.

### **Tư thế động:( không vững chắc)**

Người tập đứng hai chân ngang nhau như tư thế cơ bản, nhưng đứng bằng mũi bàn chân. Trọng lượng cơ thể dồn về một phần ba về trước của hai bàn chân. Hai chân khủy ở khớp gối và hai tay gập ở khớp khuỷu, đưa ra trước.

Khi ở tư thế chuẩn bị, người tập có thể đứng yên tại chỗ, chuyển động tại chỗ nhẹ nhàng hoặc duy chuyển trọng tâm cơ thể từ chân này sang chân kia, hoặc nhún nhảy tại chỗ bằng hai chân. Các vận động chuyển động như vậy nhằm kích thích các nhóm cơ chân cũng như tập trung chuẩn bị tham gia hoạt động và sẵn sàng suất phát được nhanh. Những tư thế này gọi là tư thế tĩnh và tư thế động.

Đặc điểm của các tư thế chuẩn bị là trong mọi tình huống từ các tư thế chuẩn bị này, người tập điều có khả năng di động sang bất cứ hướng nào một cách nhanh chóng, chuẩn xác hơn tư thế bình thường.

Vận động viên ở tư thế động thì thực hiện tất cả các động tác di chuyển điều nhanh hơn khi ở tư thế tĩnh.

Không phụ thuộc vào các tư thế đứng, tốc độ chuyển động sang các hướng được xác định theo thứ tự: về trước – sang trái – sang phải – ra sau.

Tư thế đứng hợp lý hơn cả là tư thế cơ bản ( tư thế động và tư thế tĩnh ).

Trong quá trình thi đấu, để thực hiện các động tác kỹ thuật, vận động viên có thể sử dụng tất cả các tư thế đứng .

**\*Di động:** Là phương pháp duy chuyển của cầu thủ từ vị trí này tới vị trí khác, là khâu trung gian nối liền giữa tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng, di chuyển trên sân gồm: Đi, bước thường, bước lướt, bước nhảy, bước chéo, bước xoay, bước chạy và bước ngã.

**ĐI:** Người tập duy chuyển bằng các bước khuyu chân. Bước này khác với bước thường ở chỗ chân bước lên trước khuyu 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. (hình 1.c)

**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 đi 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 .Đây 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 Su 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 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 khụy 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.

*Bước ngã:* Là phương pháp duy động để cứu bóng, và thường được vận dụng nhiều trong phòng thủ như ngã sấp, ngã ngửa để chuyển bóng, lặn nghiêng để cứu bóng. Ngã không chỉ là phương pháp đỡ bóng thuận lợi, nhanh, mà còn là biện pháp bảo vệ cơ thể khi thực hiện song động tác.

## **PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY BAN ĐẦU TRONG KỸ THUẬT DI CHUYỂN .**

### **\* Bước 1 :**

- Giảng viên giới thiệu về kỹ thuật di chuyển.
- Giảng viên tạo khái niệm về kỹ thuật di chuyển. Nêu đặc điểm về kỹ thuật và tác dụng của các kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu.

### **\* Bước 2 :**

Giảng viên thị phạm kỹ thuật di chuyển (thực hiện không bóng toàn bộ kỹ thuật). Lưu ý, chọn vị trí phù hợp đảm bảo cho người tập dễ quan sát.

Yêu cầu : Giảng viên làm mẫu kỹ, động tác chính xác, đẹp để tăng tính thuyết phục để xây dựng biểu tượng đúng về kỹ thuật động tác tạo hình ảnh.

### **\* Bước 3 :**

Giảng viên phân tích kỹ từng động tác trong kỹ thuật di chuyển, theo trình tự từng giai đoạn, từng động tác đơn lẻ, sau đó kết hợp chúng lại thành một cơ cấu hoàn chỉnh. Chú ý chi tiết kỹ thuật cần phải làm đúng và đặc biệt chú ý đến yếu lĩnh của các kỹ thuật.

### **\* Bước 4 :**

Giảng viên nêu những sai lầm thường mắc và cách sửa sai trong khi thực hiện kỹ thuật.

***Những sai phạm thường mắc khi tập luyện di chuyển:***

- thực hiện sai tư thế chuẩn bị ban đầu (tư thế chuẩn bị sai).
- thực hiện không đúng cấu trúc động tác, sau đó phối hợp hoàn thành động tác không hoàn chỉnh.

**PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT DI CHUYỂN ĐI SÂU VÀO CHI TIẾT.**

**\* Mục đích:**

Củng cố kỹ năng thực hiện động tác, đi sâu nắm vững tới từng chi tiết kỹ thuật di chuyển và phối hợp thực hiện nó với các kỹ thuật khác.

**\* Nhiệm vụ:**

- Tăng độ khó và chuẩn xác khi thực hiện.
- Thực hiện kết hợp các động tác kỹ thuật khác.
- Thay độ khó hoàn thành động tác ( có tư thế chuẩn bị khác nhau, thay đổi các cách di chuyển, quy định thời gian thực hiện động tác).
- Nâng cao yêu cầu chất lượng và hiệu quả hoàn thành động tác.
- Phức tạp hóa quá trình thực hiện kỹ thuật ( thay đổi tư thế, phương hướng di động, xử lý tình huống...)
- Tạo ra các phối hợp nhỏ giữa cá nhân, nhóm gần gũi với thực tế thi đấu để người tập xử lý.
- Thực hiện kỹ thuật trong điều kiện không thuận lợi với các tác động phụ bên ngoài.

**\* Đặc điểm phương pháp sử dụng :**

- Phương pháp tập luyện nguyên vẹn đi sâu vào chi tiết kỹ thuật.
- Phương pháp lặp lại ổn định động tác : GV tăng cường nhận thức của người tập và yêu cầu người tập nắm vững lý thuyết và tập biểu hiện động tác trong tư duy.
- Phương pháp làm mẫu : Chú ý phương pháp tạo cảm giác về cơ bắp chính xác.
- Đưa ra một số biến dạng vào tập luyện bằng phương pháp tập luyện thay đổi.

**Chú ý :** Sau mỗi lần tập luyện, GV động viên người tập khắc phục khó khăn, không bị quan chán nản.

\* Giảng viên chú ý quan sát sửa chữa sai lầm, nếu có sai phạm lớn thì phải dừng tập để định hình lại kỹ thuật động tác và đề cập tất những phần xạ sai lệch.

## **PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT DI CHUYỂN TRONG GIAI ĐOẠN CỨNG CỐ VÀ HOÀN THIỆN.**

**\* Mục đích của giai đoạn này là:**

Hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động được đặc trưng bởi tính ổn định của trình tự thực hiện động tác được xây dựng trong quá trình tái hiện nhiều lần một động tác trong các điều kiện khác nhau. Động tác được thực hiện một cách tự động hóa và mang tính bền vững, tính linh hoạt cao.

**\* Nhiệm vụ của giai đoạn này là:**

- Củng cố kỹ năng hoàn thành kỹ thuật động tác đã học và thực hiện kỹ thuật động tác đó phù hợp đặc điểm cá nhân người tập.

- Tăng tính chuẩn xác thực hiện động tác kỹ thuật.

- Thay đổi độ khó hoàn thành động tác ( có tư thế chuẩn bị khác nhau, thay đổi cách di chuyển quy định thời gian thực hiện động tác).

- Tạo mô hình đơn giản của tình huống thi đấu mà trong đó thời gian cần để thực hiện động tác bị hạn chế.

- Xử lý, biến đổi từ dạng kỹ thuật này sang dạng kỹ thuật khác một cách điều luyện, linh hoạt trong mọi tình huống.

- Thực hiện động tác một cách tin tưởng và ổn định, không bị chi phối bởi các yếu tố cản trở bên ngoài và cản phá của đối phương.

- Nắm vững các kỹ thuật động tác đặc thù để hoàn thành nhiệm vụ của mình trong đội hình chiến thuật của đội.

- Thực hiện kỹ thuật động tác ở trạng thái căng thẳng tâm lý, mệt mỏi .

**\* Đặc điểm phương pháp sử dụng:**

- Phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện biến dạng.

- Tăng cường phương pháp vận động bằng tư duy.

- Kết hợp phương pháp tập luyện bình thường và phương pháp tập luyện phức tạp để tạo sự biến dạng.

## **2.6. CÁC BÀI TẬP MẪU TRONG KỸ THUẬT DI CHUYỂN.**

- Xuất phát cao chạy tăng tốc 5 – 10 m.
- Chạy biến tốc 3 x 20 m ( Theo tín hiệu giảng viên ).
- Người tập đứng thành một hàng dọc. Huấn luyện viên đứng gần người đầu hàng, lẳng bóng trên sân với tốc độ nhất định, người tập theo thứ tự chạy đuổi theo bắt bóng lại. Sau đó tập chạy lùi ( yêu cầu tốc độ lẩn bóng tùy theo trình độ của mỗi người tập), (bài tập 1).
- Cũng bài tập 1. Nhưng huấn luyện viên tung bóng trên không về trước. Vận động viên chạy phán đoán điểm rơi để bắt bóng lại.
- Chạy chậm rồi sau đó trở về tư thế chuẩn bị cao ( bài tập có thể thực hiện theo hàng hoặc riêng tung người ở bất kỳ vị trí nào trong sân).
- Chạy bình thường rồi dừng lại theo tín hiệu của giảng viên và trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện kỹ thuật đánh bóng theo quy định.
- Dừng nhanh theo tín hiệu bất ngờ và thực hiện mô phỏng động tác đã quy định
- Sau khi di chuyển bằng bước thường hoặc chạy rồi thực hiện bước nhảy về trước hoặc chéo sang hai bên theo hiệu lệnh .
- Bật nhảy tại chỗ.
- Chạy nhanh và bật nhảy và thực hiện mô phỏng động tác kỹ thuật nào đó.

TRẦN VIỄN ĐÔNG