

1. Bài đăng

TƯ THẾ VÀ DI CHUYỂN TRONG BÓNG CHUYÊN

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 chuyên; Đặc điểm tập luyện và thi đấu bóng chuyên; Phân loại kỹ thuật trong bóng chuyên. Trên cơ sở đó giúp cho người học nắm được kỹ năng và phương thức tập luyện cơ bản của môn bóng chuyên 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 chuyên, đồng thời bồi dưỡng phương pháp giảng dạy. Biết lựa chọn các bài tập chuyên môn bóng chuyên 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 chuyên, 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 TRONG BÓNG CHUYÊN.

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 gấp 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 gấp, hai tay co tự nhiên, khuỷu 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 khụy gối, thân người hơi ngả về trước, hai tay gập tự nhiên ở khớp khuỷu và lòng bàn tay hướng về trước.



Hình 1a . Tư thế cơ bản

2.2.2. 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 (hình 1b), thân người hơi trước thân.



chân khụy ở khớp gối, trọng lượng cơ thể phân đều vào ngã về trước, hai tay hơi gập ở khớp khuỷu và đưa ra

Hình 1b . tư thế vững chắc. 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 khuyu ở khớp gối và hai tay gấp 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.



Hình 1.c. 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 xoạc, 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)



Hình 1.d . kỹ thuật di chuyển theo kiểu bước đi

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. 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 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.

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, lăn 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.

Người sưu tầm: Trần Viễn Đông