

1. Các động tác kỹ thuật

1.1. Tư thế cơ bản, các bước di chuyển

1.1.1. Tư thế cơ bản

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, các vận động viên luôn luôn phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau, các tư thế ấy có thể phân chia thành 2 loại chính:

Tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng

a. Tư thế chuẩn bị

Là tư thế đứng của đấu thủ trên sân thuận lợi, hợp lý nhất để quan sát, phán đoán tốt, di chuyển kịp thời theo mọi hướng tới vị trí cần thiết để đón đánh bóng.

Mục đích của tư thế này là tạo điều kiện tốt nhất để sẵn sàng di chuyển. Để có được tư thế tối ưu, diện tích chân chạm sân tương đối nhỏ, chân hơi khuyu khớp gối, tạo thuận lợi cho thực hiện việc dùng chân nhanh chóng bật khỏi điểm tì, chuyển trọng tâm cơ thể ra ngoài giới hạn điểm chống tì và nhanh chóng di chuyển theo hướng bất kỳ nào đó.

Căn cứ vào mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể (chủ yếu ở mức độ khuyu gối) để có các tư thế chuẩn bị khác nhau: Tư thế chuẩn bị thấp, tư thế chuẩn bị trung bình, tư thế chuẩn bị cao.

Tư thế chuẩn bị thấp:

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới hoặc lúc yểm hộ cho đồng đội hay đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuyu thấp, đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90^0 (tư thế ngồi xổm). Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại.

Tư thế chuẩn bị trung bình:

Tư thế này thường được vận dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền vì ở tư thế này người tập có thể di chuyển nhanh nhất.

Yếu lĩnh động tác: Hai chân mở rộng bằng vai, chân trước chân sau cách nhau khoảng nửa bước (chân nào trước là tùy thuộc vào vị trí đứng trên sân), đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng $90^0 - 120^0$.

Tư thế chuẩn bị cao:

Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp người tập đứng sát lưới để chuẩn bị chuyền hoặc chắn bóng.

Yếu lĩnh động tác: Giống như ở tư thế chuẩn bị trung bình nhưng có khác là ở tư thế này hai gối ít khuyu hơn và thân người gần như thẳng đứng, đùi và cẳng chân tạo thành góc trong khoảng $120^{\circ} - 145^{\circ}$.

Khi ở tư thế chuẩn bị, người tập có thể đứng yên tại chỗ, chuyển động tại chỗ nhẹ nhàng hoặc di chuyển trọng tâm từ chân này sang chân kia, hoặc nhún nhảy tại chỗ bằng hai chân để sẵn sàng di chuyển theo các hướng khác nhau.

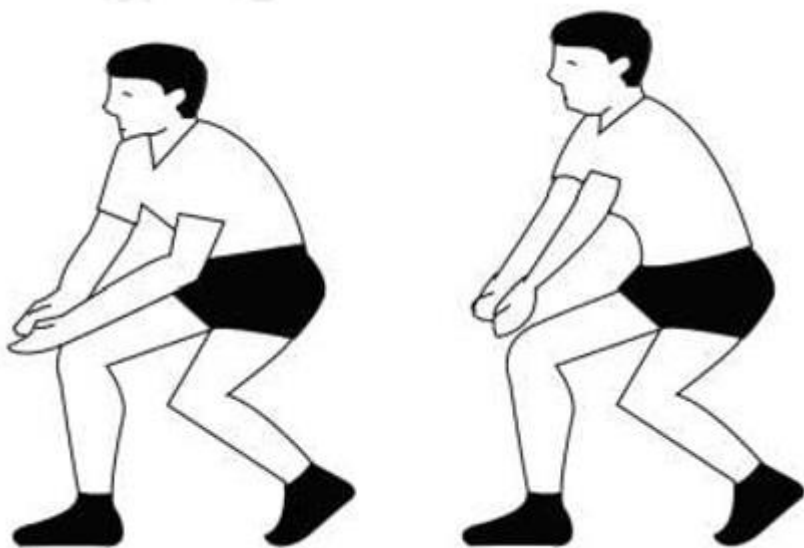
Người tập ở tư thế động thì thực hiện các động tác di chuyển nhanh hơn khi ở tư thế tĩnh. Không phụ thuộc vào các tư thế đứng, chuyển động sang các phía: Về trước – sang trái – sang phải – ra sau. Tư thế đứng hợp lý hơn cả là tư thế cơ bản (tư thế động và tư thế tĩnh).

b. Tư thế đánh bóng

Được hình thành sau khi di chuyển đến bóng hoặc ngay từ tư thế chuẩn bị sang tư thế đánh bóng. Tư thế đánh bóng tùy vào đặc điểm kỹ thuật động tác: Chuyển bóng cao tay, chuyển bóng thấp tay, đập bóng, chắn bóng.

Độ cao của tư thế đánh bóng biểu hiện ở mức độ khuyu gối và được chia làm 3 loại: Cao, trung bình, thấp.

Tùy theo đặc điểm, tính chất đường bóng cũng như mục đích, yêu cầu kỹ thuật, chiến thuật, tình huống để lựa chọn tư thế đánh bóng cho thích hợp.



Hình tư thế đánh bóng

1.1.2. Các bước di chuyển

Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là phương pháp di chuyển của đấu thủ từ vị trí này đến vị trí khác, là khâu trung gian nối liền giữa tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng. Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền có các cách sau: Đi, chạy, nhảy, lăn ngã.

a. Đi (bước) có các loại bước:

Bước thường: Được vận dụng nhiều khi bóng đến có tốc độ chậm, cự li không xa. Quá trình thực hiện thân người gần giống như tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên ở thắt lưng. Kết thúc giai đoạn di chuyển cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

Bước lướt: Là phương pháp di chuyển một hay nhiều bước liên nhau. Di chuyển bằng bước lướt thì chân ở phía di chuyển về hướng cần thiết phải di động ra trước, chân kia bước tiếp theo, duy trì tư thế cơ bản. Có thể thực hiện nhiều bước liên tục chân nọ kế tiếp chân kia cho đến khi dừng lại trở về tư thế đánh bóng. Quá trình thực hiện động tác không thay đổi độ cao trọng tâm. Người ở tư thế tự nhiên, hai chân khuyu, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi bóng, không căng cơ.

Bước nhảy: Là phương pháp di chuyển có giai đoạn hai chân rời mặt đất, tuy là bước nhảy, nhưng trọng tâm cơ thể chỉ nâng lên ở mức độ cần thiết đủ để tạo cho bước nhảy được dài thêm. Khi thực hiện bước nhảy, chân bước trước co và nâng cao đùi, chân bước sau đạp đất bật nhanh, khớp gối đẩy cơ thể chuyển động theo hướng di chuyển hơi chệch lên cao. Lúc này chân bước trước duỗi vươn dài về hướng cần tới, hai chân rời mặt đất. Đánh bóng xong, chân sau co tự nhiên, chân trước chạm đất bằng mũi bàn chân, chân trước chạm đất chủ yếu bằng gót chân. Khi hai chân chạm đất cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

Bước nhảy thường vận dụng trong các trường hợp sau:

- Khi khoảng cách giữa người và bóng không xa nhưng lớn hơn bước di chuyển;
- Khi không kịp sử dụng các bước di động khác.

Bước chéo: Là phương pháp di chuyển hai chân bước chéo nhau. Muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước qua chân trái rồi chân trái bước tiếp, trọng tâm cơ thể chuyển nhanh sang chân vừa bước. Bước chéo có bước chéo trước và bước chéo sau, sử dụng trong tấn công hay phòng thủ với cự ly di chuyển không xa.

Bước xoạc: Dài hơn bước thường. Khi thực hiện, chân trước bước theo hướng cần di chuyển, khi chân chạm đất thì khuyu gối nhiều, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập một chút ở khớp gối, người ở tư thế sẵn sàng đánh bóng. Bước xoạc được vận dụng khi bóng đến tầm thấp, chủ yếu là bước sang ngang hay bước về phía trước.

b. Chạy

Đặc điểm của chạy là tăng tốc độ xuất 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 động tác hãm lại của chân đưa ra trước. Nó giúp cho người tập có khả năng dừng lại nhanh sau di chuyển hay thay đổi hướng di chuyển.

c. Nhảy

Trong bóng chuyền có bật nhảy để đập bóng, chắn bóng hoặc bước nhảy.

Nhảy để bật xa đỡ bóng phòng thủ. Bật nhảy có nhiều cách.

- Bật nhảy bằng hai chân và một chân;

- Bật nhảy tại chỗ và có đà.

Bước nhảy là bước dài và có giai đoạn bay trên không. Nói cách khác, bước nhảy là sự phối hợp giữa đi và chạy. Di chuyển có thể kết thúc bằng bước nhảy vì như thế cho phép kết thúc việc di chuyển nhanh hơn.

d. Lăn ngã

Lăn: Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là các động tác quay để xoay chuyển thân người.

Ngã: Là phương pháp di chuyển gồm có: Ngã sấp, ngã ngựa, ngã nghiêng.

Ngã được vận dụng nhiều trong phòng thủ như: Cá nhảy, lăn nghiêng cứu bóng, ngã ngựa chuyền bóng.

Ngã không chỉ là phương pháp đỡ bóng thuận lợi, nhanh mà còn là biện pháp bảo vệ thân thể khi đỡ bóng.

Sưu tầm (T. Trương Thái Sơn)