

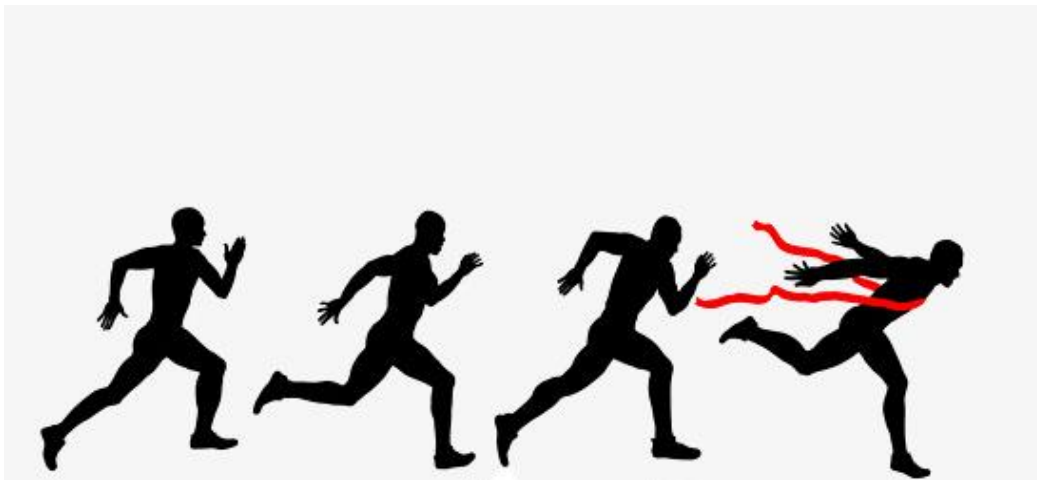
4 Phương pháp để nâng cao sức bật trong bộ môn bóng chuyền

Trong thể thao bóng chuyền sức bật nhảy hay gọi cách khác đó là độ cao khi nhảy so với mặt đất. khi bạn có sức bật nhảy tốt sẽ tạo một lợi thế rất lớn đến khả năng xử lí trên không khi đập bóng và nhảy chắn bóng.

Trên thực tế có rất rất nhiều bài tập có thể cải thiện và nâng cao sức bạn, nhưng ở đây đó chính là chọn ra 1 bài tập thích hợp và hỗ trợ để chơi bóng chuyền đó mới chính là điều quan trọng. Sau đây xin chia sẻ với các bạn 4 phương pháp rất cơ bản nhưng vô cùng hiệu quả để cải thiện và nâng cao sức bật nhảy và thích hợp cho bóng chuyền.

Đầu tiên bạn hãy chuẩn bị một đôi giày thích hợp và đo chiều cao tối đa của sức bật hiện có của bạn. Thứ nhất, mang giày sẽ giảm rủi ro chấn thương đáng tiếc trong quá trình luyện tập. Thứ hai, là các bạn càng quen và linh hoạt hơn khi vào các trận thi đấu sau này mà quy định bắt buộc phải mang giày.

I. Chạy thần tốc



Chạy thần tốc hay gọi cách khác là chạy tốc độ nhanh. Nghe có vẻ đơn giản nhưng cực kì hiệu quả. Chỉ có cách chạy với tốc độ tối đa của chính mình mới là cách hoàn hảo nhất. Các bạn cứ vạch cỡ 100m hay 50m tùy mình. Dùng hết sức mà chạy, xem mất bao nhiêu thời gian rồi từ từ cải thiện rút ngắn thời gian vào lần sau. Khi chạy thần tốc thì tất cả cơ quan

của cơ thể đều hoạt động với công suất tối đa. Điều quan trọng nhất của bài tập này đó chính là các bạn tập trung vào phần chân mình, khi chạy tiếp đất bằng mũi bàn chân trước và tốt nhất là đừng cho chạm gót chân xuống đất. Các bạn chạy bao nhiêu lượt một lần cũng được, nhưng quan trọng ngày mai phải chạy nhiều hơn ngày hôm nay.
Ưu điểm: gia tăng thể lực, sự linh hoạt của tất cả cơ quan đặc biệt đó chính là cổ chân.
Nhược điểm: dễ té, dễ ngã.

II. Nhảy dây – hỗ trợ với chì chân

Lại thêm một bài tập đơn giản nữa nhưng lại vô cùng hiệu quả. Bài tập này đơn giản nên các bạn cứ tự dè ra nhảy bao nhiêu cái một lần phù hợp với mình rồi tập thôi. Nếu thấy dễ dàng quá thì kết hợp thêm chì chân vào rồi nhảy. Nhưng lưu ý ở đây đó là chì chân chỉ là một dụng cụ hỗ trợ thôi chứ anh em đừng nên lạm dụng quá nặng. Vì khi mang nặng quá sẽ ảnh hưởng ít nhiều đến gối và dây chằng. Chỉ cần mang cho có nặng tí là được. Mang mỗi bên cỡ 1 – 2kg là tốt nhất.

Điều quan trọng ở bài tập này vẫn là sự nhạy bén linh hoạt tác động vào cổ chân. Lưu ý cái nữa là đừng cho gót chân tiếp đất khi nhảy nhé.

Ưu điểm: Nâng cao thể lực, sự linh hoạt và sự chịu đựng của cổ chân. Ngoài ra nhảy dây còn giúp bạn cải thiện độ dẻo của cổ tay nữa đó. Nếu bạn chơi bóng chuyền thì chắc chắn bạn hiểu được tầm quan trọng của cổ tay rồi

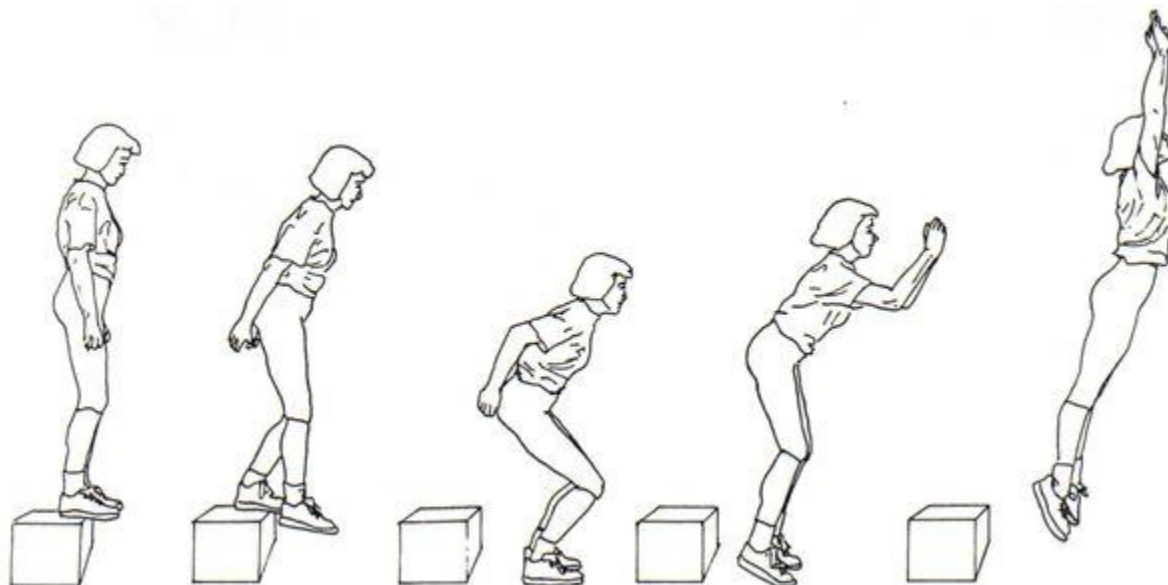
III. Depth Jump - Bài tập đỉnh cao tăng độ "dùng" trên không

Tiếp theo chúng ta tiến tới bài tập khó hơn nhé. Phương pháp tập nâng cao sức bật depth jump này giúp các bạn nâng cao sức bật rất đáng kể và đặc biệt còn giúp người tập tăng khả năng giữ thăng bằng trong giậm nhảy. Bài tập depth jump thuộc một trong những bài tập trong phương pháp Plyometrics. Depth jump là bài tập nhảy hoặc bước xuống từ một độ cao nào đó và sau đó bật lên ngay lập tức.

Chuẩn bị: một bậc (hoặc ghế nặng) cao tầm 30cm đến 50cm.

Bước 1: Từ trên ghế bước xuống, bạn có thể bước chân trái hoặc chân phải trước đều được nhưng để phù hợp cho môn bóng chuyền thì nên bước bằng chân trái trước như cách chúng ta lấy đà đập bóng (số 4), rồi chúng ta tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân cùng lúc.

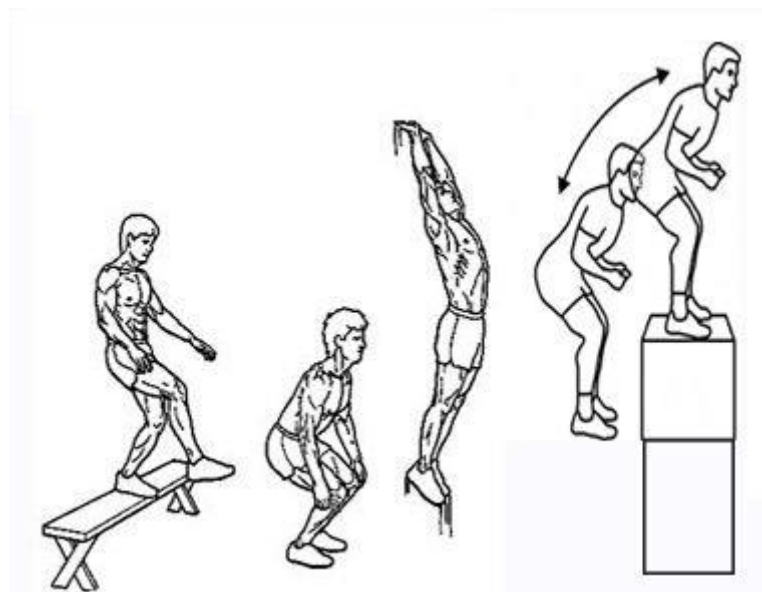
Bước 2: Sau khi tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân cùng lúc chạm đất, gót chân sau từ từ hạ xuống (xuống còn cách mặt sàn 1-2 cm) theo tự nhiên 2 đầu gối chùng xuống, 2 tay đưa về sau, kết hợp cơ bụng dùng lực tối đa bật lên lại ngay lập tức. Ad diễn ta vậy thôi chứ anh em cứ hiểu kiểu như vừa rớt xuống là bật lên lại thôi. Nhưng lưu ý là anh em phải cảm nhận được sự vận động của tất cả các cơ nhé. Nhớ phối hợp đồng điều giữa lực đòn bẩy của 2 tay và cơ bụng, đầu gối và cơ đùi và cổ chân để có thể nhảy lên lại cao nhất.



Ý nghĩa của bài tập này là sự căng cơ khi anh em bước xuống từ trên cao tiếp đất, Ngay lúc này các bắp cơ bị áp lực của trọng lực (căng cơ) và ngay sau đó tiếp tục sử dụng lực cơ bật lên lại lần 2 thì sẽ rất hiệu quả trong việc luyện sức bật cho bóng chuyên. Phương pháp này anh em nên tập vài ngày để làm quen và sẽ biến tấu sao cho bài tập của mình phù hợp với đập bóng chuyên hay chấn bóng. Đó là sử dụng kết hợp động tác đập bóng hay chấn bóng trong lúc bật lên. Thứ nhất, giúp không nhầm chán khi tập. Thứ hai, giúp động tác đập bóng chuyên và chấn bóng được cải thiện hơn.

Trong bóng chuyên, thuật ngữ "độ dừng trên không" thì anh em đã quá quen thuộc. Để có cảm giác đập bóng và chấn bóng tốt nhất thì anh em cần rèn luyện kỹ thuật này thường xuyên. Bài tập Depth này giúp tăng khả năng "dừng" tốt nhất dành cho dân bóng chuyên. Các bạn cứ tập phương pháp này nửa tháng xong để động tác chuẩn nhất xong rồi kèm thêm Chì chân vào tập tiếp. Đảm bảo 1 tháng sau anh em đập bóng chuyên thì cảm giác như đứng im trên không luôn chứ

không phải đùa. Các bạn có để ý nhiều người lúc đập bóng mà cảm giác cứ như đứng im trên không tầm 1 đến 2s rồi mới đập. còn mình cứ nhảy lên rồi rớt mất. Đó là do cảm giác trên không của mình không tốt, cứ tập bài này là cải thiện điều đó.



Cảm giác dửng trên không rất quan trọng trong bóng chuyên.

IV. Gánh tạ

Bài tập cuối cùng xin giới thiệu ở bài viết này đó chính là gánh tạ. Gánh tạ là một trong những bài tập tăng cơ bắp mạnh cho chân và phá vỡ giới hạn của của sức bật nhanh nhất. Phương pháp này được rất nhiều vận động viên bóng chuyên nghiệp sử dụng. đó cách tốt nhất để phá vỡ giới hạn của cơ bắp (chân) để tăng sức bật.

Gánh tạ đòi hỏi anh em phải thật cẩn thận và thực hiện chính xác động tác và đồng đều, nếu không rủi ro bị chấn thương sẽ đến bất cứ lúc nào.

Phương pháp này có 3 cách tập chính:

- *Gánh tạ cho cổ chân:* chỉ sử dụng cổ chân để tạo lực đẩy. giúp gia tăng lực cổ chân.
- *Gánh tạ cho đùi:* chỉ sử dụng đầu gối để đẩy. giúp gia tăng lực khớp gối và đùi.
- *Kết hợp cho đùi và cổ chân:* sử dụng động tác ở cách 2 trước sau đó kết hợp động tác ở cách 1.



Gánh tạ phá vỡ giới hạn của cơ bắp chân tăng sự bật nhanh nhất

Điều quan trọng nhất trong phương pháp gánh tạ này đó là: Gánh tạ chỉ là phá vỡ giới hạn của cơ bắp và tăng sức chịu đựng của cơ thể. Cho nên khi cơ bắp của bạn tăng lên thì phải phối hợp với các phương pháp tập như chạy, nhảy dây, Depth Jump... mà đã nêu ở trên để tạo ra sự năng động và linh hoạt của các cơ giúp đẩy sức bật lên cao. Các bạn chỉ tập trung gánh tạ thôi thì chỉ dừng ở mức tăng độ to của cơ bắp (trong Gym) dẫn đến bị "ì" cơ không tăng được sức bật.

Lưu ý: Các bạn nên sử dụng với mức tạ từ thấp trước, phù hợp với thể trạng của mình rồi mới từ từ tăng dần.