

# Lựa chọn bài tập bổ trợ nhằm tăng hiệu quả thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện cho sinh viên trường Đại học Mở – Địa chất

Lã Ngọc Linh\*

\*ThS. Trường đại học Mở – Địa chất

Received: 28/2/2024; Accepted: 8/3/2024; Published: 18/3/2024

**Abstract:** By using scientific research methods, the author has given supplementary exercises to increase the efficiency of high-hand kicking technique for students of the University of Mining and Geology.

**Keywords:** Supporting exercises for students to launch the ball with the right hand.

## I. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao được nhiều người yêu thích và tham gia tập luyện. Khi tập luyện kỹ thuật bóng chuyền có tác dụng củng cố nâng cao sức khỏe, giáo dục cho con người những phẩm chất. Tinh tập thể, tinh thần đoàn kết, lòng dũng cảm, những phẩm chất ý chí vững vàng tạo cho họ có đủ năng lực trong cuộc sống và sự nghiệp. Góp phần vào công cuộc xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Bóng chuyền là môn thể thao có tính hấp dẫn cao dễ tập, thích hợp với mọi lứa tuổi và giới tính, ngoài ra bóng chuyền còn được coi như một phương tiện hồi phục sức khỏe sau những ngày làm việc mệt nhọc. Tập luyện bóng chuyền giúp người tập phát triển các tố chất: Nhanh, mạnh, bền và khéo léo, kết hợp với kỹ thuật điều luyện. Nhu cầu tập luyện và thi đấu bóng chuyền ngày càng đòi hỏi phải xây dựng một hệ thống giảng dạy, huấn luyện nhằm đào tạo có chất lượng. Hoạt động bóng chuyền là tổ hợp các kỹ thuật cơ bản như: Chuyền bóng, đệm bóng, đập bóng, phát bóng và chắn bóng tạo nên hệ thống chiến thuật. Trong đó kỹ thuật phát bóng là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng trong môn bóng chuyền, phát bóng không chỉ là mở màn cho một trận đấu, hiệp đấu mà còn mang tính chất tấn công rõ rệt. Phát bóng uy lực sẽ gây khó khăn cho đối phương trong chuyền một và có thể dành được điểm trực tiếp. Trong thi đấu thì phát bóng không chỉ gây niềm tin cho đồng đội mà còn làm căng thẳng cho đối phương, ức chế dẫn đến việc rối loạn về chiến thuật tổ chức tấn công. Trong thi đấu khi dành được quyền phát bóng, người phát bóng có quyền thực hiện kỹ thuật động tác theo sở trường và trình độ kỹ thuật cá nhân của mình. Trong các kỹ thuật tấn công thì phát bóng giữ một vai trò không kém phần quan trọng trong việc góp phần dành thắng lợi cho một trận đấu. Theo xu hướng bóng

chuyên hiện đại ngày nay tấn công dần dần chiếm ưu thế do chiều cao, sức mạnh và trình độ ngày càng hoàn thiện, ý chí thi đấu tốt hơn. Do vậy muốn thi đấu đạt kết quả cao người chơi bóng chuyền phải có đầy đủ các yếu tố như kỹ, chiến thuật, thể lực tốt, trạng thái tâm lý vững vàng thì càng không thể xem nhẹ phát bóng. Phát bóng cũng là một kỹ, chiến thuật mà bóng chuyền hiện đại quan tâm và sử dụng nó như một chiến thuật tấn công có hiệu quả.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Xác định các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật phát bóng

Bóng chuyền là một môn thể thao với tình huống phức tạp luôn thay đổi, tính bất ngờ làm cho người chơi phải sử lý tình huống trong thời gian ngắn. Trong các hiệp đấu và ngay cả trong từng lần bóng qua lại trên lưới, trong sân người chơi liên tục thực hiện và ứng phó với tình huống luôn thay đổi trên sân và thực hiện các kỹ thuật khác nhau nó phụ thuộc vào vị trí cụ thể từng đấu thủ. Đấu thủ hàng trên luôn thực hiện kỹ thuật đập bóng phòng thủ trên lưới, bọc lót yểm trợ lẫn nhau và chuyền bóng tấn công. Các đấu thủ hàng sau thì phòng thủ, chuyền một tấn công hàng sau. Bên cạnh đó người chơi phải thực hiện ý đồ chiến thuật của đội, cá nhân và chiến thuật không bóng. Hoạt động trong thời gian dài như vậy đòi hỏi người chơi phải có tâm lý vững vàng thể lực bền bỉ, kỹ thuật và chiến thuật điều luyện mới đáp ứng được yêu cầu thi đấu trong thời gian dài. Phát bóng là một trong những kỹ thuật mở màn cho trận đấu, nó có ý nghĩa và tầm quan trọng đặc biệt, thực hiện tốt kỹ thuật sẽ tạo cho đồng đội có tâm lý vững vàng thực hiện kỹ thuật khác tự tin và độ chuẩn cao hơn. Nhưng để thực hiện điều này đòi hỏi ở người tập phải có một kỹ thuật tốt, nắm rõ được nguyên lý kỹ thuật động tác, thực hiện động tác chính xác, thuần thực đòi hỏi

sự khéo léo, cảm giác không gian thời gian, cảm giác dùng sức. Ngoài ra còn có rất nhiều yếu tố khách quan ảnh hưởng tới hiệu quả thực hiện kỹ thuật phát bóng như:

+ Mức độ hoàn thiện kỹ thuật :

Huấn luyện kỹ thuật là quá trình giảng dạy và hoàn thiện các động tác kỹ thuật để dùng làm phương tiện tiến hành thi đấu thể thao (các động tác kỹ thuật đánh bóng). Nhiệm vụ chung của huấn luyện kỹ thuật là nắm vững kỹ thuật bóng chuyên và trong quá trình đó người học hiểu được các quy luật sinh cơ học của động tác, nắm vững kỹ năng vận động phù hợp với thực tế để hoàn thiện nó ở mức độ cao nhất. Việc đạt được thành tích cao phụ thuộc vào trình độ chuẩn bị kỹ thuật toàn diện của người tập bóng chuyên, bởi vì nói chung trình độ huấn luyện có ảnh hưởng lớn đến sự điều luyện chiến thuật của toàn đội.

Yếu tố kỹ thuật có vai trò quan trọng đặc biệt trong kỹ thuật phát bóng khi đạt được trình độ kỹ thuật cao nắm vững nguyên lý kỹ thuật động tác, kỹ thuật ổn định thì khi thực hiện kỹ thuật sẽ đem lại hiệu quả cao và ngược lại khi chưa nắm vững được nguyên lý kỹ thuật động tác, kỹ thuật chưa ổn định thì khi thực hiện sẽ không tránh khỏi những sai lầm. Sự điều khiển tự động hóa với các động tác là một đặc điểm rất có giá trị và có ý nghĩa quyết định của kỹ xảo vận động, tự động hoá giúp rất nhiều cho việc thực hiện động tác, ý thức lúc đó được giải thoát khỏi việc phải thường xuyên kiểm tra các chi tiết động tác. Do đó giảm nhẹ hoạt động chức năng của cơ về điều khiển động tác và cho phép chuyển sự chú ý và tư duy tập chung vào kết quả và điều kiện sáng tạo.

Xu thế tấn công trong phát bóng.

Bóng chuyên hiện đại người ta đã lấy phát bóng là một phương tiện tấn công hữu hiệu và chủ động nhất, nhằm phá vỡ hệ thống chiến thuật, phá vỡ đội hình thi đấu của đối phương, gặp khó khăn trong việc phối hợp chiến thuật cho đội bạn và tạo được tâm lý vững vàng cho đồng đội. Ngoài ra phát bóng còn là hình thức chủ động tấn công có thể giành được điểm trực tiếp từ những quả bóng đầu tiên, từ đó có thể khẳng định tấn công phát bóng là một hình thức tấn công tiêu biểu điển hình.

Phát bóng tốt còn tạo điều kiện, khả năng phối hợp thực hiện các động tác, thực hiện chiến thuật một cách tự tin hơn, đạt hiệu quả cao hơn.

Trong thi đấu bóng chuyên VĐV sử dụng rất nhiều các kỹ thuật phát bóng khác nhau như:

+ Phát bóng cao tay chính diện.

+ Phát bóng cao tay nghiêng mình.

+ Phát bóng thấp tay chính diện.

+ Phát bóng thấp tay nghiêng mình.

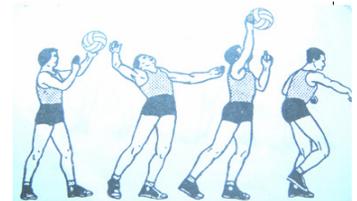
+ Nhảy phát bóng.

Ngoài ra tính chất đường bay của bóng cũng khác nhau, có thể là xoáy, bay, mạnh hoặc nhẹ. Với phạm vi của báo cáo tôi trình bày kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện:

+ Phát bóng cao tay trước mặt (Hình 1)

- Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng mặt quay vào lưới, chân trái trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, chân phải sau (chân trước cách chân sau nửa bước) trọng lượng cơ thể dồn đều trên cả hai chân, tay trái cầm bóng ở phía trước.

- Tung bóng: Tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mặt thì tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80 - 100cm thẳng lên trên nhưng hơi chéch sang phải (tay đánh bóng). Khi tung bóng người phát cũng có thể hơi khuỵu gối hạ thấp trọng tâm, sau đó vươn thẳng hai



Hình 1

chân lên kết hợp với động tác tung bóng nhịp nhàng. Chú ý: Khi tung bóng nếu bóng ở tầm thấp thì đường bóng sẽ không chính xác.

- Vung tay đánh bóng:

Cùng lúc tay trái tung bóng lên cao, tay phải co lại và chuyển động từ trước - lên cao - ra sau, thân trên ngả về sau, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm tay giơ thẳng thì đánh mạnh vào phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên. Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát bóng người ở TTCB mặt đối diện với lưới, tay tiếp xúc lúc đánh bóng ở tầm cao. Bóng tung cao hơn đầu khoảng 1-1,5m và hơi chéch về trước, tay phải vung lên trên, hơi gập ở khớp khuỷu và kéo căn ra sau. Góc gập ở khớp khuỷu lớn hơn 90 độ. Cùng lúc vung tay, vai phải và đầu chuyển động ra sau, vùng ngực và thắt lưng căng. Khi đánh bóng, tay phải duỗi mạnh ở khớp khuỷu, đưa tay vươn lên cao kết hợp với nâng vai và vung tay ra trước đánh bóng (góc nghiêng vươn tay khoảng 80 độ) từ phía sau hơi xuống dưới để bóng chuyển động ra trước - lên cao.

## 2.2. Các giai đoạn của giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật phát bóng.

- Giai đoạn giảng dạy ban đầu.

Giai đoạn này có ý nghĩa rất quan trọng trong

phạm vi tạo ra nền móng để đạt tới hiệu quả điều luyện của người chơi bóng chuyên, đây là giai đoạn hình thành kỹ năng ban đầu, hoàn thành nét chính của động tác. Những nét đặc trưng của cơ chế sinh lý hình thành kỹ năng là sự lan toả các phản xạ vận động, sự căng thẳng cơ bắp không cần thiết do sự khuyếch tán của quá trình hưng phấn ở vỏ bán cầu đại não. Nhiệm vụ về mặt phương pháp ở giai đoạn này là nắm vững các nguyên lý kỹ thuật và nhịp điệu chung của động tác, loại bỏ các động tác thừa và sự căng thẳng cơ không cần thiết. Trong giai đoạn giảng dạy ban đầu khâu cơ bản của kỹ thuật động tác phải được nắm vững. Ban đầu học những động tác đơn lẻ, sau đó luận phiên kết hợp với các động tác khác theo nguyên tắc từ động tác chủ yếu đến động tác thứ yếu

- Giai đoạn củng cố sâu thêm:

Đi sâu nghiên cứu và hoàn thiện kỹ thuật phát bóng trên cơ sở nắm vững các chi tiết động tác. Hợp lý hóa cấu trúc động tác khi thực hiện kỹ thuật tăng độ chuẩn xác của biên độ, nhịp điệu động tác sự phối hợp các bộ phận của cơ thể, sửa chữa các động tác sau và loại bỏ các hoạt động thừa.

- Giai đoạn tiếp tục hoàn thiện:

Củng cố kỹ năng, hoàn thiện các động tác kỹ thuật đã được học và thực hiện kỹ thuật đó phù hợp với đặc điểm cá nhân, tăng cường số lượng lặp lại động tác kỹ thuật phát bóng đúng, thực hiện kỹ thuật một cách tự tin và ổn định. Thực hiện tốt kỹ thuật động tác phát bóng đảm bảo hiệu quả cao trong các điều kiện thi đấu khác nhau.

2. Sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện

Khi phát bóng cao tay, rất nhiều người chơi mới gặp phải các sai lầm sau khiến đường bóng bay không chuẩn, bao gồm:

- Tung bóng quá xa người, quá thấp, quá cao hoặc nghiêng, lệch hẳn sang một bên.

- Tiếp xúc bóng không chính xác.

- Tay co khi thực hiện đánh bóng.

- Các bộ phận thân thể khi thực hiện phát bóng như chân, tay (cổ tay, khuỷu tay), thân, cổ phối hợp không nhịp nhàng.

- Tư thế chuẩn bị chưa ổn định, quá vội vàng trong việc phát bóng.

Những lỗi này không chỉ là sai lầm phổ biến khi thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay

3. Một số bài tập bổ trợ nhằm tăng hiệu quả kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện trước mặt

- Bài tập: tay không thuận cầm và tung bóng lên cao, bóng rơi về bên tay thuận. tay thuận vung và bắt

bóng chéo trước trên đầu mình.

- Tập kỹ thuật không bóng, phối hợp nhịp nhàng. Tay trái đưa lên cao, tay phải vung về sau, hạ thấp trọng tâm ở tư thế trung bình rồi đứng lên đánh vào tay trái trên cao.

- Tay cầm bóng ném bóng qua lưới

- Một người cầm bóng, người kia phối hợp đánh bóng.

- Tập gõ bóng vào tường

- 2 người tập gõ bóng qua lại.

- Đứng gần lưới phát bóng qua lưới sau đó lùi dần về cuối sân.

Qua quá trình áp dụng các bài tập cho sinh viên tập luyện đã giúp cho các sinh viên đã thực hiện kỹ thuật rất tự nhiên, thuần thục hơn, không bị gò bó và không còn cảm giác sợ với nội dung phát bóng nữa.

### 3. Kết luận, kiến nghị.

- *Kết luận:* Đối với sinh viên sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất, khi mới học kỹ thuật phát bóng cao tay chính diện trước mặt, việc xác định đúng những yếu điểm cơ bản và nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng thực hiện kỹ thuật đó là cơ sở quan trọng để tìm các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện.

Việc thực hiện các bài tập bổ trợ và bài tập kỹ thuật có vai trò đặc biệt quan trọng nhằm giúp người tập nhanh chóng nâng cao kỹ năng phát bóng cao tay trong bóng chuyên.

- *Kiến nghị:* Qua kết quả của báo cáo, đề nghị các giáo viên giảng dạy môn bóng chuyên có thể tiếp tục áp dụng các bài tập trên cho các khóa sinh viên mới học bóng chuyên để tăng hiệu quả học tập, rút kinh nghiệm khẳng định thêm hiệu quả các bài tập được lựa chọn.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Công Bằng (2006), "*Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các BT phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu cự ly ngắn 100m trường Đại học TDTT TP.HCM*", Luận văn thạc sỹ GDH, Trường Đại học TDTT TPHCM.

2. Lê Dương Nghiệp Chí và cs (2000), *Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đại Dương (2002), "*Chạy cự ly ngắn*", NXB TDTT, Hà Nội.

4. Đàm Quốc Chính (2000) *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ GDH, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.