

Nghiên cứu một số bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cho sinh viên khóa Đại học Giáo dục thể chất 2023 Trường Đại học Đồng Tháp

Nguyễn Duy Thanh, Nguyễn Văn Hậu*

*ThS. Trường ĐH Đồng Tháp

Received: 29/4/2024; Accepted: 6/5/2024; Published: 9/5/2024

Abstract: Volleyball is a sport that many people love and practice. Practicing Volleyball regularly will help give the practitioner good health, a supple and balanced body, a comfortable spirit and strong will. However, to practice and compete in Volleyball, practitioners must have basic passing techniques as well as practice skills and techniques in movement.

In volleyball, there are many tactical techniques, but in volleyball techniques as well as in competition, passing is the most basic and important technique in competition and is often used because it is a blocking technique. Therefore, studying and practicing volleyball requires building a system of high-quality teaching and training methods. Volleyball competition activities are a combination of all basic technical positions. In particular, passing the ball is one of the basic and important techniques in volleyball, if not performed well, it will put the team in a difficult situation. This is a defensive technique in volleyball. Through the process of teaching and researching, I realize that this is an important technique in volleyball, and the use of practicing this technique for students of the University of Physical Education 2023 at Dong Thap University is facing difficulties. Many difficulties and not yet achieved high efficiency. Starting from the above goals, we conducted the research "Research on some exercises to improve passing techniques for students of the 2023 University of Physical Education course at Dong Thap University"

Keywords: Volleyball, Dong Thap University, exercises, passing, technique.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền (BC) đa trong nhà là bộ môn BC phổ biến nhất hiện nay và cũng là bộ môn BC đầu tiên được thi đấu chính thức tại Olympic.

BC là môn thể thao được nhiều người yêu thích và tập luyện. Tập luyện BC thường xuyên sẽ giúp đem lại cho người tập một sức khỏe tốt, một cơ thể dẻo dai, cân đối, một tinh thần thoải mái và ý chí mạnh mẽ. Tuy nhiên để tập luyện và thi đấu được BC đòi hỏi người tập phải có kỹ thuật chuyền bóng cơ bản cũng như rèn luyện được kỹ năng, kỹ xảo trong vận động.

Trong BC có rất nhiều kỹ chiến thuật, song trong các kỹ thuật BC cũng như trong thi đấu thì chuyền bóng là một kỹ thuật cơ bản, quan trọng nhất trong thi đấu và thường được sử dụng vì đây là kỹ thuật đỡ bước một cho nên trong việc học tập cũng như nhu cầu tập luyện môn BC đòi hỏi phải xây dựng một hệ thống PP giảng dạy, huấn luyện có chất lượng cao. Hoạt động thi đấu BC là tổ hợp của mọi tư thế kỹ thuật cơ bản. Trong đó, chuyền bóng là một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng trong BC nếu thực hiện không tốt thì

sẽ đưa đội bóng vào tình huống khó. Đây là một kỹ thuật phòng thủ trong BC. Trong bài viết này, tác giả tiến hành " Nghiên cứu một số bài tập nâng cao kỹ thuật chuyền bóng cho sinh viên khóa ĐHGĐTC 2023 trường Đại học Đồng Tháp"

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cơ bản trước mặt

Chuyền bóng cao tay trước mặt về cơ bản là kỹ thuật sử dụng lực hai bàn tay với lực của các ngón tay, chuyền bóng cao tay là một kỹ thuật cơ bản trong thi đấu, chuyền bóng không đơn thuần là kỹ thuật phòng thủ mà còn mang tính tấn công, nhất là giữ vai trò chính trong phối hợp tấn công. Trước khi chuyền bóng, người chuyền bóng đứng ở TTCB chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước. Nếu đồng đội chuyền bóng đến từ phía trái thì bước chân phải lên trước và ngược lại. Người chuyền bóng khi di chuyển tới vị trí đón bóng bằng bước thường, bước chạy...ở đây điều quan trọng là động tác xuất phát phải nhanh, tăng nhanh tốc độ ở một phần ba đường đầu tiên, rồi sau đó từ từ dừng lại để chọn vị trí đón

bóng để chuyển bóng tới địa chỉ cần thiết. Ở TTCB, hai chân hơi khuỵu ở khớp gối (góc gấp khớp gối không nhỏ hơn 90°).

Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyển bóng bằng cách duỗi mạnh khớp gối, đẩy người lên hơi chếch ra phía trước. Sau đó là động tác của hai tay, vươn duỗi mạnh khớp khuỷu để tạo hướng tay cơ bản của bóng khi chuyển đi. Hoạt động vươn duỗi tay đẩy bóng được thực hiện nhờ chuyển động thẳng nhờ trục khớp cổ tay so với trục khớp vai. Khi thực hiện động tác đẩy bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh và nhanh chóng kết hợp với hai tay vươn duỗi khớp khuỷu nhưng chậm hơn. Để điều chỉnh hướng bóng, hai lòng bàn tay phải vuông góc với hướng bóng chuyển đi, khi tay chạm đẩy bóng thì bàn tay hơi ưỡn ra sau. Chức năng thực hiện đẩy bóng của các ngón tay cũng khác nhau. Các ngón cái ưỡn ra sau chịu lực xoắn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyển. Các ngón trỏ và ngón giữa là bộ phận bật đẩy chính của bàn tay còn các ngón đeo nhẫn và ngón út chỉ giữ phía bên của bóng và điều chỉnh hướng bóng đi. Sau khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết rồi dừng lại, động tác này gọi là chuyển động tay vươn theo bóng. Khi bóng đến trên cao ở phía sau đầu, thì có thể dùng động tác nhảy chuyển bóng. Chạy đà và nhảy chuyển bóng gần giống với đập bóng. Ở thời điểm dừng trên không hai tay đưa lên trên đầu cao hơn chuyển bóng bình thường, hai tay tham gia đẩy bóng tích cực kết hợp với các hoạt động của lưng và chân. Động tác nhảy chuyển chỉ có thể áp dụng khi chuyển bóng nhanh. Chuyển bóng cao tay thường được vận dụng ở 3 tư thế chính là: tư thế thấp, tư thế trung bình và tư thế cao.

2.2 Đặc điểm kỹ thuật chuyển bóng thấp tay

Chuyển bóng thấp tay: có các cách gọi khác như (ki, đệm, chỉnh bước 1). Được sử dụng với đường bóng có điểm rơi thấp, bóng có điểm rơi thấp từ ngực trở xuống. Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay là kỹ thuật sử dụng nhiều và rất đa dạng trong bóng chuyền... chuyển bóng thấp tay sử dụng trong đỡ chuyền 1, chuyền 2, chuyền bóng thấp tay có vai trò rất quan trọng trong phòng thủ hàng sau và yểm hộ.

Chuyển bóng thấp tay bao gồm:

Chuyển bóng thấp tay cơ bản (chuyền thấp tay bằng hai tay trước mặt); Chuyển bóng bằng 1 tay; Lăn ngã chuyển bóng thấp tay

Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cơ bản:

- Tư thế chuẩn bị:

Người tập quan sát hướng bóng đến tốc độ bay của bóng, người tập nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp chuẩn bị thực hiện động tác. Người tập đứng ở tư thế trung bình căng chân và đùi tạo 1 góc 90° hai chân mở rộng bằng vai, đứng chân trước chân sau, hoặc 2 chân ngang nhau tư thế vững chắc nhất trọng lượng cơ thể dồn đều lên 2 chân hai tay co tự nhiên ở bên sườn, thân người hơi gập nhẹ về phía trước, mắt tập trung quan sát

- Động tác:

+ Khi bóng đến dùng tay đón bóng ở tầm ngang ngực hoặc ngang bụng khi đỡ bóng bàn tay không thuận nắm chặt (trừ ngón cái) đặt vào trong lòng bàn tay bàn tay thuận các ngón tay bàn tay thuận bao bọc phía ngoài bàn tay không thuận, 2 ngón cái song song, sát và ngang bằng nhau, cẳng tay gập về phía trước để tạo độ căng ở cánh tay. Hai tay thẳng đặt song song về ngang bằng nhau sao cho mặt phẳng trên của 2 cẳng tay tạo thành 1 mặt phẳng, bóng tiếp xúc $1/3$ cẳng tay phía gần cơ tay để đánh bóng.

+ Bóng tiếp xúc với tay khi tay hợp với mặt đất một góc khoảng 30° . thực hiện tiếp xúc bóng, duỗi các khớp cổ chân, khớp gối, tạo lực đưa cơ thể lên cao, về phía trước. đồng thời với việc duỗi các khớp hai tay đưa từ dưới ra phía trước, lên cao. tạo lực đánh bóng đi theo hướng đã định lực đánh bóng tùy thuộc vào vào tốc độ bóng đến và vị trí cự ly cần đưa bóng tới.

+ Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục vươn lên cao ra trước. Tay vươn theo hướng bóng đi, và dừng lại ở tầm vai

- Kết thúc động tác:

+ Trong quá trình thực hiện động tác hai bàn tay luôn luôn nắm chặt cổ tay gập xuống phía dưới sau khi bóng rời tay thì hai tay cũng rời nhau và nhanh chóng về tư thế chuẩn bị

2.3 Thực trạng tập luyện kỹ thuật chuyển bóng của SV Khóa ĐHGĐTC 2023 ĐHĐT.

* Tác giả đã tiến hành phỏng vấn GV, các huấn luyện viên (HLV) môn bóng chuyền. Số phiếu phát ra là: 19 phiếu; thu về là 19 phiếu. Kết quả:

Xuất phát từ cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi xác định được 5 nội dung cơ bản có ảnh hưởng nhiều đến khả năng hình thành kỹ thuật chuyển bóng thấp tay cơ bản SV khi mới học BC đó là:

- *Thế lực chung SV còn yếu, phân xạ phối hợp vận động còn chậm:* Việc nắm vững kỹ thuật động tác và hoạt động chiến thuật phụ thuộc vào trình độ các tố chất và thế lực của người học. Tác động của

các phương tiện tập luyện bóng chuyền tới sự phát triển thể lực toàn diện và trạng thái chức năng cơ thể lại phụ thuộc nhiều vào trình độ nắm vững kỹ thuật động tác. Vai trò tập luyện cho SV, VĐV bóng chuyền là rất quan trọng trong thi đấu.

- *Động tác phối hợp di chuyển thực hiện đón đỡ bóng trong chuyên bóng còn yếu:* Trong quá trình tập luyện hay thi đấu việc xác định động tác phối hợp di chuyển đón chuyên bóng là yếu tố rất quan trọng. Do vậy có được động tác di chuyển phù hợp để đón chuyên bóng hợp lý cần phải xác định đúng nguyên nhân dẫn đến những hạn chế đó là: Cảm giác không gian về bóng kém, chưa xác định đúng vị trí điểm rơi của bóng, động tác phối hợp di chuyển chưa nhịp nhàng.

- *Chưa có khả năng phán đoán được hướng bóng đến chính xác:* Trong khi đánh bóng, xác định hướng bóng, đường bóng đến là rất quan trọng. Nếu phán đoán tốc độ bay của bóng không tốt thì không có khả năng thực hiện kỹ thuật chuyên bóng chính xác được. Nguyên nhân xảy ra hạn chế đó là: Không xác định rõ tính năng đường bóng đi. Chưa có khả năng định hình trong không gian. Ít nhạy cảm với kỹ thuật.

Góc độ và hình tay đón đỡ, chuyên bóng đi không hợp lý: Do khả năng phán đoán đường bóng trong không gian chưa tốt nên ảnh hưởng đến độ chuẩn xác khi tiếp xúc với bóng. Nguyên nhân là: Động tác di chuyển đến vị trí chuyên bóng thích hợp để tiếp xúc bóng không chính xác, sớm quá hoặc muộn quá.

Chưa nắm vững yếu lĩnh kỹ thuật, khái niệm động tác còn sai, kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện: Bất kỳ một SV hay VĐV thể thao nào nếu kỹ thuật động tác chưa đạt tới mức hoàn thiện thì hiệu quả thi đấu sẽ không cao. Vì vậy, việc nắm vững và hoàn thiện kỹ thuật là điều thiết yếu (nắm vững then chốt kỹ thuật động tác; thực hiện kỹ thuật phải hợp lý, điều luyện phù hợp với trình độ của VĐV)

** Việc áp dụng các bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật chuyên bóng cho SV ĐHGĐTC 2023 Trường ĐHĐT*

Kỹ thuật chuyên bóng là kỹ thuật được sử dụng đạt hiệu quả cao trong thi đấu, nhưng nó là một trong những kỹ thuật khó thực hiện. Vì thế, để đảm bảo cho việc thực hiện các kỹ thuật này, GV cần phải đánh giá tốt về khả năng tâm sinh lý cũng như sự phát triển tố chất thể lực của SV. Bên cạnh các bài tập được áp dụng ít chú trọng đến kỹ thuật chuyên bóng thấp tay cơ bản thì điều kiện sân bãi, dụng cụ, điều kiện tập luyện, cũng gây ảnh hưởng lớn đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

* CSVC phục vụ cho việc giảng dạy môn bóng chuyền

Qua kết quả khảo sát và điều tra chúng tôi thấy rằng: Với điều kiện CSVC hiện tại vẫn chưa đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện cho SV. Tuy nhiên Nhà trường cần chú trọng đầu tư và xây dựng CSVC cũng như mua sắm đầy đủ các dụng cụ trang thiết bị để đáp ứng được nhu cầu tập luyện và ngoại khóa của SV của trường.

2.4. Một số bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật chuyên bóng thấp tay cho SV khóa ĐHGĐTC 2023

1. Tập hình tay tiếp xúc bóng.

- *Mục đích:* Xây dựng định hình động tác kỹ thuật.

- *Yêu cầu:* Tư thế đứng đúng, thực hiện đúng động tác tay.

- *Cách thực hiện:* Người tập đứng ở tư thế chuẩn bị, tạo hình tay tiếp xúc bóng, người hỗ trợ cầm bóng đặt vào tay người tập. Sau đó người tập phối hợp lực đẩy bóng đi trong khi người hỗ trợ giữ và hơi đè bóng xuống.

2. Tập phản xạ tay đón bóng.

- *Mục đích:* Tạo cảm giác của tay khi đón bóng.

- *Yêu cầu:* Hai bàn tay tạo thành hình túi để đỡ bóng.

- *Cách thực hiện:* Hai người đứng đối diện và cách nhau khoảng 1,5m. Một người làm tư thế chuyên bóng, người kia tung nhẹ bóng vào tay người chuyên để bắt, giữ bóng.

3. Tập tự tung bóng lên cao, sau đó tạo hình tay đỡ bóng để bóng rơi vào tay.

- *Mục đích:* Tập động tác tiếp xúc bóng.

- *Yêu cầu:* Luôn luôn tiếp xúc bóng ở chéch trán, không để bóng rơi vào lòng bàn tay. Bàn tay hơi ngửa.

- *Cách thực hiện:* Mỗi người một bóng, tập tự tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng. Khi bóng rơi xuống đúng tầm thì đón bóng.

4. Tập chuyên bóng vào tường.

- *Mục đích:* Điều chỉnh được lực cổ tay và tập các ngón tay linh hoạt, mềm dẻo.

- *Yêu cầu:* Sử dụng lực cổ tay và các ngón tay là chính. Không để bóng tiếp xúc vào lòng bàn tay.

- *Cách thực hiện:* Mỗi người một bóng, đứng cách tường 50cm, đưa bóng lên chéch trước trán và chuyên bóng vào tường.

5. Tập tự tung bóng lên cao, sau đó kết hợp lực và chuyên bóng liên tục lên cao.

(Xem tiếp trang 356)