

HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4

Nội dung: Bóng bàn 2

Mục tiêu của học phần:

I. Kiến thức:

- Phương pháp tổ chức thi đấu;
- Phương pháp trọng tài;
- Một số điều luật cơ bản

II. Kỹ năng:

- Kỹ thuật vạt bóng, chặn đẩy thuận tay;
 - Kỹ thuật vạt bóng, chặn đẩy trái tay;
 - Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên thuận tay;
 - Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên trái tay;
 - Vận dụng được phương pháp phát triển thể lực chuyên môn.
-

NỘI DUNG CHI TIẾT HỌC PHẦN GIÁO DỤC THỂ CHẤT 4(BÓNG BÀN 2):

I. PHẦN KIẾN THỨC:

Tuần 1: - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU, TRỌNG TÀI - MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN

1.1. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

Có 2 phương pháp thi đấu cơ bản: đấu vòng tròn và đấu loại trực tiếp. Ngoài ra còn phương pháp thi đấu hỗn hợp: vận dụng cả đấu loại trực tiếp và đấu vòng tròn.

1.1.1. Phương pháp đấu vòng tròn

Mỗi đội, đấu thủ lần lượt gặp nhau, phương pháp này có ưu điểm là có thể xác định một cách chính xác trình độ của các đội . Xếp hạng một cách công bằng, tránh hiện tượng "may rủi" hoặc các đội, đấu thủ khá loại nhau ngay từ đầu. Song nhược điểm là kéo dài, trận đấu nhiều, công tác tổ chức và trọng tài tốn nhiều công phu.

Thi đấu vòng tròn có 3 loại: Vòng tròn đơn (mỗi đội gặp nhau 1 lần); vòng tròn kép(mỗi đội, đấu thủ gặp nhau 2 lần); vòng tròn chia bảng (các đội, đấu thủ tham dự được chia ra từng bảng thi đấu vòng tròn trong từng bảng. Các đội, đấu thủ đầu bảng vào đấu chung kết chọn đội vô địch).

a) Thi đấu vòng tròn đơn:

Cách tính số trận và vòng đấu

Tính số trận theo công thức:

$$X = Ax(A-1)/2$$

Trong đó : X là tổng số trận đấu

A là số đội, đấu thủ tham gia thi đấu

Tính vòng đấu theo công thức:

$D = A - 1$ (Nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là số chẵn).

$D = A$ (Nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là số lẻ).

Ví dụ: có 6 đội tham gia thi đấu

- Tổng số trận đấu là: $X = Ax(A-1)/2 = 15$ trận

- Số vòng đấu là: $D = 6 - 1 = 5$ vòng

*** Trường hợp số đội tham gia là số chẵn.**

Biểu đồ thi đấu như sau: 6 Đội, đấu thủ

CÁC VÒNG ĐẤU				
I	II	III	IV	V
(1) - 6	(1) - 5	(1) - 4	(1) - 3	(1) - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Cách làm:

1-Xác định số vòng đấu theo công thức : $D = A - 1$

2-Cho các đội, đấu thủ bốc thăm chọn số, lấy một số cố định và lần lượt đặt các số khác theo thứ tự ngược với chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định, các vòng đấu sau mỗi vòng chuyển xuống một số theo ngược chiều kim đồng hồ đến hết lượt.

Biểu đồ thi đấu 5 (đội)

CÁC VÒNG ĐẤU				
I	II	III	IV	V
(x) gặp 5	(x) - 4	(x) - 3	(x) - 2	(x) - 1
1 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 5
2 - 3	1 - 2	5 - 1	4 - 5	3 - 4

Cách làm:

1-Xác định số vòng đấu theo công thức $D = A$

2-Lấy x cố định, nếu đội, x coi như được nghỉ, còn lại cách làm như biểu đồ

6 VĐV

b) Thi đấu vòng tròn kép

Cách vạch biểu đồ thi đấu cũng giống như thi đấu vòng tròn đơn, nhưng mỗi đội, đấu thủ gặp nhau 2 lần (một lượt đi và một lượt về).

c) Thi đấu vòng tròn chia bảng

Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia đông nhưng ít thời gian thì dùng hình thức đấu vòng tròn chia bảng. Thứ tự đó như sau:

- Chia số đội, đấu thủ tham gia vào nhiều bảng.
- Các đội, đấu thủ cùng bảng bốc thăm chọn số của đội mình rồi lập biểu đồ thi đấu trong từng bảng, các đội, đấu thủ cùng bảng thi đấu vòng tròn xếp thứ tự trong bảng.
- Các đội, đấu thủ đầu bảng đấu vòng tròn với nhau chọn đội vô địch.

Chú ý: Khi chia bảng, ban tổ chức nên dựa vào thành tích của các đội, đấu thủ đã đạt được để chọn làm hạt nhân (kể cả đơn vị đăng cai) để chia đều vào các bảng, tránh dồn các đội khá vào 1 bảng.

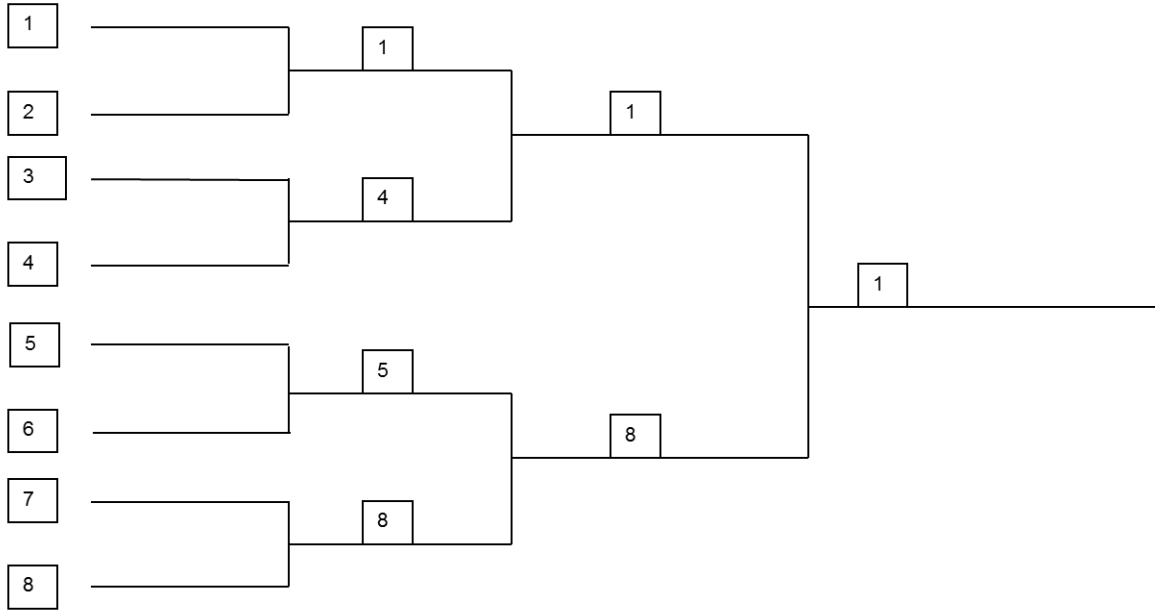
1.1.2. Phương pháp thi đấu loại trực tiếp

Trong quá trình thi đấu, nếu đội, đấu thủ nào thua 1 trận đấu loại trực tiếp 1 lần thua hoặc 2 trận trong đấu loại trực tiếp 2 lần thua thì sẽ không được thi đấu nữa.

Phương pháp này rút ngắn được thời gian song khó đánh giá chính xác trình độ thực tế của từng đội, đấu thủ.

a) Đấu loại 1 lần thua

- ***Ví dụ: Vạch sơ đồ bảng thi đấu cho 8 đội***



Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia không đúng với một số là 2^n

+ Nếu tổng số đội, đấu thủ tham gia không đúng với một số là 2^n thì sẽ có một số đội, đấu thủ phải tham gia thi đấu vòng đầu (vòng 1) để vòng 2 còn lại số đội, đấu thủ đúng với 2^n .

Công thức tính như sau:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2$$

Trong đó: X là số đội, đấu thủ tham gia thi đấu vòng đầu.

A là tổng số đội, đấu thủ tham gia thi đấu.

2 là cơ số

n là lũy thừa ($2^n < A$)

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu cho 11 đội, đấu thủ

- Số VĐV phải tham gia thi đấu vòng đầu là:

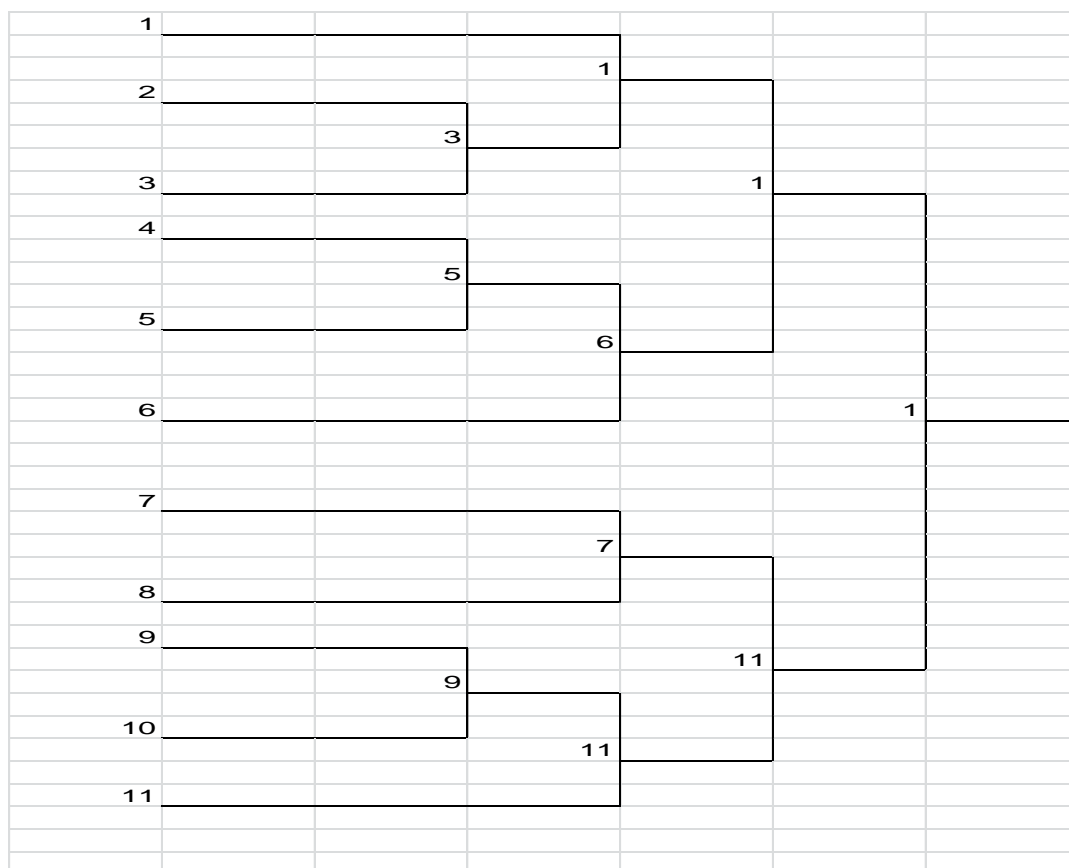
$$X = (11 - 2^3) \cdot 2 = 6 \text{ VĐV}$$

- Còn 5 VĐV được đợi để thi đấu vòng 2

Tổng số trận đấu trong phương pháp thi đấu loại trực tiếp một trận thua bằng số đội, đấu thủ tham gia trừ đi 1.

$$Y = A - 1$$

Sơ đồ thi đấu cho 11đội



b) Đấu loại 2 lần thua

Đội, đấu thủ nào thua 2 trận sẽ bị loại ngay khỏi cuộc thi. Phương pháp thi đấu này phần nào khắc phục được sự "may rủi" và cho phép xác định trình độ thứ hạng của các đội, đấu thủ tương đối chính xác. Tuy nhiên việc lập sơ đồ và theo dõi các trận đấu khá phức tạp, đòi hỏi phải tỉ mỉ và chu đáo.

Cách lập sơ đồ theo dõi kết quả thi đấu gồm 2 phần

- Đầu tiên, tất cả các đội, đấu thủ tham gia giải đều xếp vào 1 sơ đồ giống như sơ đồ thi đấu loại 1 lần thua. Sơ đồ này gọi là sơ đồ A (sơ đồ chính), các đội, đấu thủ thắng (chưa thua lần nào) sẽ thi đấu ở sơ đồ này.

- Sau vòng đấu đầu tiên, các đội, đấu thủ thua được xếp xuống sơ đồ B (sơ đồ phụ), sơ đồ này gồm các đội, đấu thủ đã bị thua 1 lần, đội, đấu thủ nào thua thêm 1 lần nữa ở sơ đồ B sẽ bị loại. Các đội, đấu thủ ở sơ đồ A bị thua ở vòng đầu thì sẽ được xếp vào sơ đồ B ở vòng đấu tương ứng.

Đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ A sẽ gặp đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ B và nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ A lại thắng thì sẽ vô địch. Nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ B thắng thì phải đấu thêm 1 trận nữa (vì đội, đấu thủ ở sơ đồ A mới thua một lần, bằng số lần thua của đội ở sơ đồ B), đội ở sơ đồ nào thắng thì sẽ vô địch.

- Tổng số trận đấu trong phương pháp đấu loại 2 lần thua là:

$$Y = (A \times 2) - 2$$

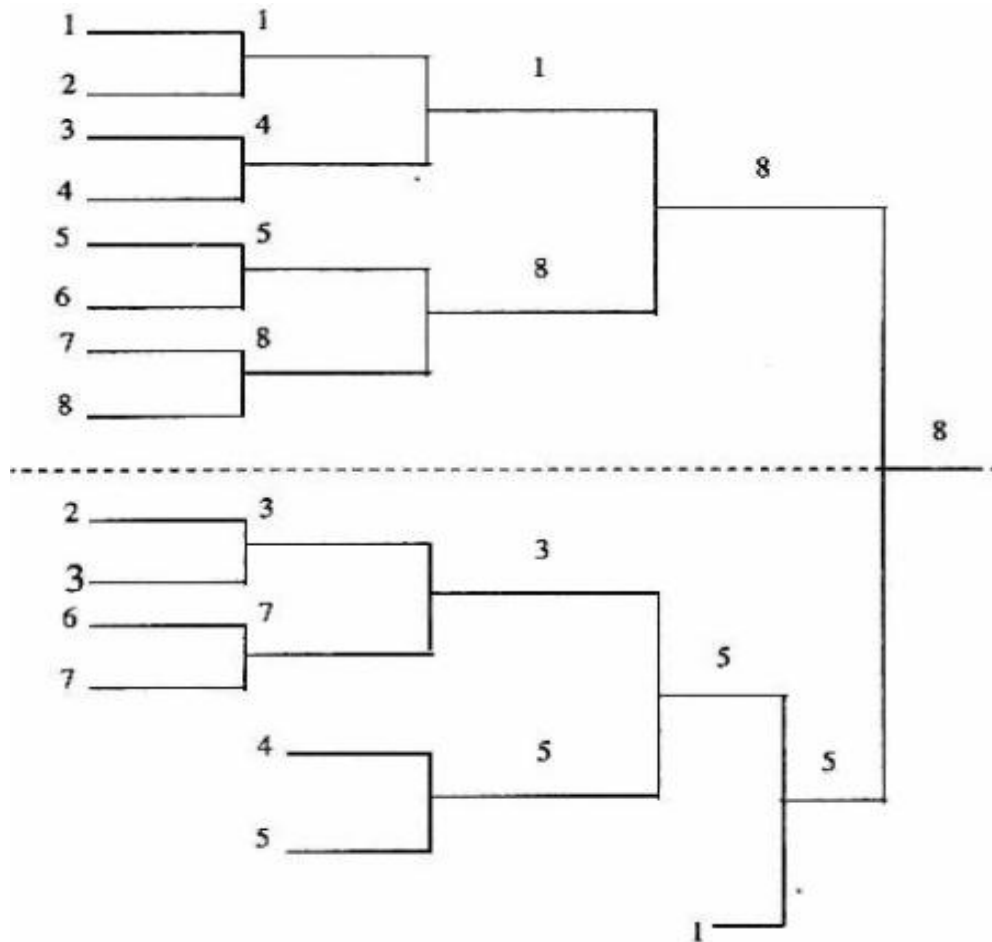
Trong đó: Y là tổng số trận đấu.

A là số đội, đấu thủ tham gia giải đấu.

- Nếu tổng số đội, đấu thủ tham gia giải không đúng với một số là $2n$, thì cách tính cũng giống như đấu loại 1 lần thua.

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu loại 2 lần thua cho 8 đội:

Sơ đồ thi đấu loại 2 lần thua cho 8 đội:



1.1.3. Phương pháp thi đấu tổng hợp:

Phương pháp thi đấu này tổng hợp cả 2 phương pháp trên. Có thể giai đoạn đầu chia bảng thi đấu vòng tròn, giai đoạn sau đan chéo, hoặc giai đoạn đầu đấu vòng loại trực tiếp, giai đoạn sau còn 4 đội, đấu thủ đấu vòng tròn ..v.v...

Chú ý: Tổ chức theo điều lệ giải quy định

1.2. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

1.2.1. Những yêu cầu đối với trọng tài:

- Phải có tư tưởng và đạo đức tốt.
- Phải nắm vững và không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ của bản thân.
- Phải có sức khỏe tốt.
- Phải có bản lĩnh vững vàng và tác phong nghiêm túc

1.2.2. Thành phần trọng tài của môn Bóng bàn:

Trong một trận đấu có:

- Một trọng tài chính.
- Một trợ lý trọng tài.
- Ngoài ra còn có người phụ trách lật bảng điểm và một người phụ trách bấm đồng hồ.

Trọng tài chính chịu trách nhiệm toàn bộ trận đấu. Từ khi rút thăm đến chọn giao bóng, chọn bàn nào cho đến khi kết thúc trận đấu đối thủ ra khỏi bàn thi đấu.

Trợ lý trọng tài phụ trách kiểm tra sân bãi cũng như hỗ trợ cho trọng tài chính trong suốt trận đấu.

1.2.3. Công tác của trọng tài trong một trận đấu :

- Bắt đầu trận đấu:

Sau khi đưa đấu thủ vào khu vực thi đấu và làm mọi thủ tục với khán giả, với nhau xong. Trọng tài chính cho bắt đầu đánh thử 2 phút. Sau khi đánh thử xong, trọng tài chính cầm bóng và tuyên bố bắt đầu trận đấu: bóng được trao cho đấu thủ chọn giao bóng trước. Đồng thời trận đấu bắt đầu theo lệnh của trọng tài.

- Vào trận đấu:

Trọng tài chính phải điều hành toàn bộ trận đấu, xem xét về mặt kỹ thuật cũng như tác phong đạo đức của VĐV; để bắt lỗi kỹ thuật và cảnh cáo nhắc nhở khi có những biểu hiện xấu về đạo đức. Đồng thời là người công bố điểm trong ván đấu và trận đấu. Trọng tài chính cần phối hợp với trợ lý trọng tài để công bố điểm cho thống nhất. Phải công bố điểm của người giao bóng trước và người đỡ giao bóng sau. Trường hợp không thống nhất về điểm và lỗi kỹ thuật giữa trọng tài chính và trợ lý trọng tài, thì cần có sự hội ý thống nhất sau đó trọng tài chính sẽ công bố điểm. Trong trường hợp cần thiết phải có giải thích về sự bắt lỗi của mình cho đấu thủ và khán giả biết. Nhưng điều quan trọng chỉ khi nào trọng tài chính công bố điểm, lúc đó mới được báo điểm trên bảng.

Trường hợp khi tiến hành phương pháp đánh khăn trương thì trọng tài chính phải tuyên bố rõ ràng và người phụ trách theo dõi thời gian lúc này phải theo dõi số lần đánh bóng qua lại.

- *Kết thúc một ván đấu:*

Trọng tài phải công bố người thắng, người thua cùng với tỷ số của họ và cho các đấu thủ đổi bên đứng

- *Kết thúc một trận đấu:*

Trọng tài chính cũng phải công bố rõ ràng người thắng, người thua với tỷ số ván đấu của họ. Sau đó làm thủ tục và ký biên bản

*** Một số ký hiệu cơ bản của trọng tài :**



VĐV được điểm



Bóng chạm mép bàn



Giao lại, tạm dừng



Bắt đầu lần giao luân phiên

1.3. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN:

- Bắt đầu một trận đấu.

Bắt đầu một trận thi đấu giống như các môn đối kháng khác bằng việc chọn bên thi đấu và giao bóng. Hiện nay việc giao bóng được quyết định cho bên nào giao trước bằng cách tung đồng xu.

- Luật giao bóng

+ Người giao bóng phải đứng sau cạnh bàn, với trái bóng trong tay, người giao bóng tung bóng lên cao ít nhất là 16 cm hoặc 5 giây mới được chạm bóng, bóng tung lên không được xoáy.

+ Người giao bóng phải đánh quả bóng bàn sao cho nó nảy một lần bên nửa bàn của mình rồi nảy ít nhất 1 lần bên phần bàn của đối thủ. Nếu trái bóng không đập bên nửa phần sân của đối phương khi đó đối phương sẽ được 1 điểm. Nếu trái bóng đụng lưới nhưng vẫn bay sang phần sân bên thì khi đó phải giao lại bóng. Nếu giao bóng tốt bóng đi đúng luật qua lưới và đập bên phần sân của đối phương khi đó đối phương sẽ phải đánh trả cú giao bóng vừa rồi.

- Luật đổi giao bóng.

Luật đổi giao bóng diễn ra sau mỗi 2 điểm cho tới khi một bên chiến thắng với cách biệt 2 điểm. Nếu điểm thi đấu đạt tới 10-10 (Deuce), giao bóng sẽ được đổi sau mỗi điểm. Trận đấu sẽ kết thúc sau khi 1 bên đạt đến 11 điểm và người chơi phải thắng với ít nhất 2 điểm cách biệt. Việc giao bóng cũng thay đổi giữa các tay vợt cùng 1 bên, một người A1 của đội A được giao bóng 2 lần sau đó đổi quyền giao bóng sang đối phương, sau khi người B1 của đội B giao bóng 2 lần quyền giao bóng sẽ thuộc về A2 của đội A. Việc giao bóng cứ hoán đổi như vậy cho tới khi có bên chiến thắng.

- Luật đánh bóng và chiến thắng

Hai bên được phép đánh bóng với mọi phương pháp khác nhau sao cho bóng sang phần sân của đối phương và ăn điểm khi đối phương không đỡ được bóng để bóng đập bàn 1 lần rồi bay ra ngoài hoặc bóng đập bàn ít nhất 2 lần.

Đường Link dưới đây để theo dõi luật một cách chính xác và kịp thời với sự thay đổi bổ sung luật:

https://wikithethao.com/luat-bong-ban-moi-nhat/#Dieu_khien_tran_dau

<https://thuvienphapluat.vn/van-ban/The-thao-Y-te/Quyet-dinh-836-QD-UBTDTT-Luat-Bong-ban-106191.aspx>

II. PHẦN KỸ NĂNG:

Tuần 2: KỸ THUẬT VƯỢT NHANH, CHẶN ĐÁY THUẬN TAY

2.1. Kỹ thuật vượt nhanh thuận tay:

- Giai đoạn chuẩn bị:

+ Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại).

+ Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải.

+ Vợt để hơi cao gần ngang với ngực.

+ Góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ

+ Góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ

+ Góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ.

+ Người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với trái một chút

- Giai đoạn đánh bóng:

+ Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, vợt nhanh chóng lăn từ sau ra trước, lên trên, sang trái.

+ Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa trên của bóng, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung.

+ Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng.

+ Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

- Giai đoạn kết thúc:

+ Sau khi vượt bóng, tay vung vợt ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị trước khi đánh bóng.

*** Những sai lầm thường mắc:**

- Khi lăng vợt , khuỷu tay hướng ra ngoài thì mới giờ lên được.

- Đầu vợt rũ xuống hoặc đưa ra ngoài.
- Tuyển độ lẳng vợt dài quá, mặt chính vợt không nhằm vào đúng bóng đến.
- Khi đánh bóng lật khuỷu tay.
- Khi đánh bóng ngừng toàn phần cánh tay. Không tùy theo phía trước cánh tay tiếp tục vung vợt.
- Khi phát lực, vợt hướng lên dùng lực qua nhiều.
- Vị trí điểm đánh bóng về phía trước hay phía sau quá nhiều.
- Động tác đánh bóng chỉ có động tác cánh tay, mà không có động tác đối trọng tâm thân hình chuyển thất lưng.

(Video hướng dẫn thực hiện kỹ thuật vợt bóng thuận tay)

<https://youtu.be/GvJUKCjUn5o>

2.2. Kỹ thuật chặn đẩy thuận tay:

- Giai đoạn chuẩn bị:

- + Vị trí đứng ở khu giữa hoặc lệch sang trái bàn, thân người cách bàn khoảng (40-50)cm,
- + Hai chân tách sang hai bên, chân trái hơi ra trước, hai gối hơi khuỷu, hóp ngực và bụng.
- + Thân trên hơi xoay sang phải, tay phải co tự nhiên và hơi xoay trong làm cho mặt vợt gần vuông góc với mặt đất,

- Giai đoạn đánh bóng:

- + Khi bóng đối phương đánh bóng bật lên khỏi mặt bàn
- + Cẳng tay đưa vợt ra trước bóng
- + Ở thời điểm bóng bật lên, dùng mặt vợt gần vuông góc với mặt bàn đẩy vào phần giữa của bóng

+ Chỉ dùng sức nhẹ nhàng của cẳng tay và cổ tay, chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng để chặn bóng trả lại đối phương.

- **Giai đoạn kết thúc:** Sau khi chặn bóng, tay vung vọt ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị trước khi đánh bóng.

*** Những sai lầm thường mắc:**

- Không chế vọt không ổn định khi đánh bóng
- Thời gian đánh bóng sớm quá hoặc muộn quá
- Không cố định hướng phát lực
- Khi lăng vọt, khuỷu tay hướng ra ngoài sẽ ảnh hưởng độ chính xác động tác quỹ đạo đánh bóng
- Đầu vọt quá cúi xuống
- Đầu vọt bóng quá hát lên
- Khi đẩy bóng, ngón tay cái dùng lực, ảnh hưởng tới sự không chế chính xác góc độ mặt vọt



Hình ảnh minh họa động tác chặn đẩy thuận tay

(Video hướng dẫn thực hiện kỹ thuật chặn đẩy thuận tay)

https://youtu.be/MRj8_XOpX4I

2.3. Bài tập thực hành:

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay)

https://youtu.be/Ff0_KOgcNmM

Tuần 3: KỸ THUẬT VỆT NHANH, CHẶN ĐẨY THUẬN TAY (tiếp theo)

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay)

https://youtu.be/Ff0_KOgcNmM

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay)

<https://youtu.be/mF-lGjiN7YA>

Tuần 4: KỸ THUẬT VỆT NHANH, CHẶN ĐẨY THUẬN TAY (tiếp theo)

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay)

https://youtu.be/Ff0_KOgcNmM

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay)

<https://youtu.be/mF-lGjiN7YA>

- Bài tập vệt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vệt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay)

<https://youtu.be/Re9xKzCQ3fE>

Tuần 5: KỸ THUẬT VỆT BÓNG, CHẶN ĐẨY TRÁI TAY

2.1. Kỹ thuật vợt nhanh trái tay:

- Giai đoạn chuẩn bị:

+ Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại)

+ Người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khuyu, vợt để ngang lườn trái,

+ Góc độ giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và cẳng tay để thẳng.

- Giai đoạn đánh bóng:

+ Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung)

+ Vợt nhanh chóng lẳng từ sau ra trước , lên trên, sang phải.

+ Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi cẳng tay

+ Vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái.

+ Vợt tiếp xúc bóng ở giữa trên của bóng.

+ Cổ tay điều chỉnh mặt vợt

+ Trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lẩn của vợt.

- **Giai đoạn kết thúc:** Sau khi chặn bóng, bàn tay và cánh tay vung ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị trước khi đánh bóng.

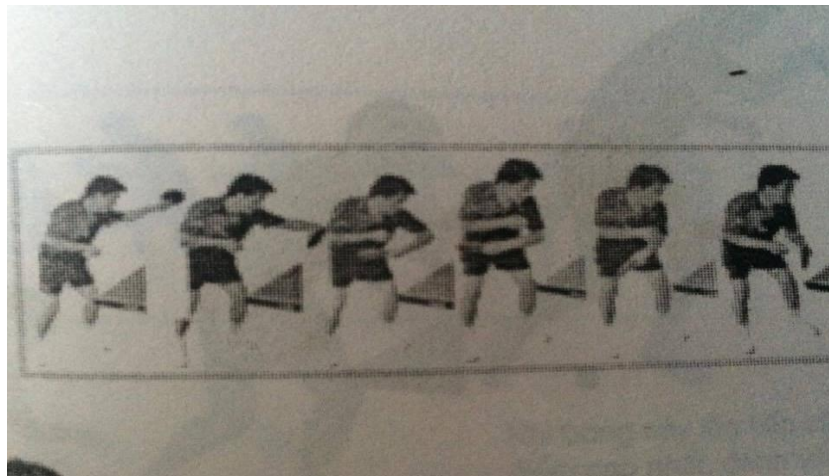
*** Những sai lầm thường mắc:**

- Khi lẳng vợt, khuỷu tay hướng ra ngoài thì mới giờ lên được.

- Đầu vợt rũ xuống hoặc đưa ra ngoài.

- Tuyến độ lẳng vợt dài quá, mặt chính vợt không nhằm vào đúng bóng đến.

- Khi đánh bóng lật khuỷu tay.
- Khi đánh bóng ngừng toàn phần cánh tay. Không tùy theo phía trước cánh tay tiếp tục vung vợt.
- Khi phát lực, vợt hướng lên dùng lực quá nhiều.
- Vị trí điểm đánh bóng về phía trước hay phía sau quá nhiều.
- Không chuyển trọng tâm cơ thể.



Hình ảnh minh họa động tác vọt nhanh trái tay

(Video hướng dẫn thực hiện kỹ thuật vọt bóng trái tay)

<https://youtu.be/YQRKAtHtEo0>

2.2. Kỹ thuật chặn đẩy trái tay:

- Giai đoạn chuẩn bị:

- + Đứng ở khoảng giữa hoặc lệch sang trái bàn bóng
- + Thân người cách bàn khoảng (40-50)cm.
- + Hai chân đứng mở sang hai bên rộng hơn vai, hai chân đứng ngang bằng và vuông góc với hướng bóng tới.
- + Hai đầu gối hơi khuỷu, hóp bụng và ngực, thân trên hơi quay sang trái

+ Tay phải co tự nhiên

+ Cầm vợt ở phía trước thân người hoặc hơi lệch trái, đồng thời căng tay xoay ngoài làm cho mặt vợt gần vuông góc với mặt đất.

- Giai đoạn đánh bóng:

+ Khi bóng đối phương đánh sang bật lên khỏi mặt bàn,

+ căng tay đưa vợt ra trước đón bóng ở thời điểm bóng đi lên dùng mặt vợt gần vuông góc với mặt bàn đẩy vào phần giữa của bóng.

+ Trong giây lát vợt tiếp xúc vào bóng chỉ dùng sức nhẹ nhàng của căng tay và cổ tay.

+ Chủ yếu dựa vào sức bật trở lại của bóng đánh sang để chặn bóng trả bóng đối phương.

- Giai đoạn kết thúc: Sau khi chặn bóng, bàn tay và cánh tay vung ra trước theo đà đồng thời nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị trước khi đánh bóng.

*** Những sai lầm thường mắc:**

- Không chế vợt không ổn định khi đánh bóng

- Thời gian đánh bóng sớm quá hoặc muộn quá

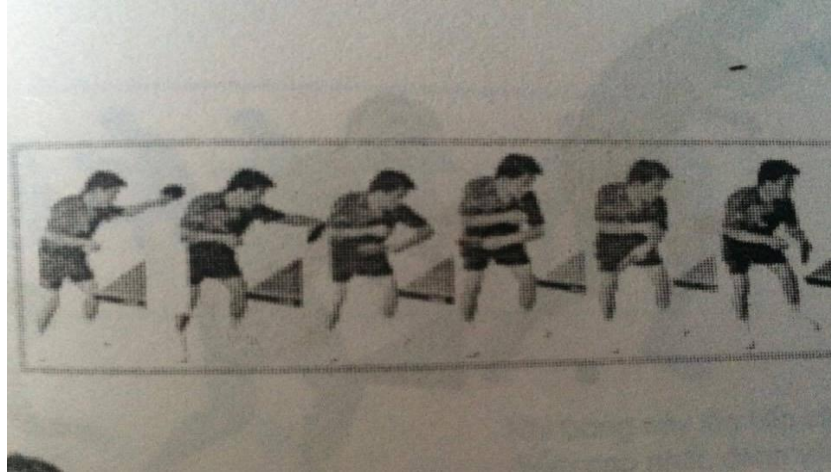
- Không cố định hướng phát lực

- Khi lăng vợt, khuỷu tay hướng ra ngoài sẽ ảnh hưởng độ chính xác động tác quỹ đạo đánh bóng

- Đầu vợt quá cúi xuống

- Đầu vợt bóng quá hất lên

- Khi đẩy bóng, ngón tay cái dùng lực, ảnh hưởng tới sự không chế chính xác góc độ mặt vợt



Hình ảnh minh họa động tác chặn đẩy trái tay

(Video hướng dẫn thực hiện kỹ thuật chặn đẩy thuận tay)

<https://youtu.be/X6vwtnBY2-0>

2.3. Bài tập thực hành:

- Bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo:

(Video hướng dẫn bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/ARqbCfe4Td8>

Tuần 6: KỸ THUẬT VỤT BÓNG, CHẶN ĐẨY TRÁI TAY (tiếp theo)

- Bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo:

(Video hướng dẫn bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/ARqbCfe4Td8>

- Bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng:

(Video hướng dẫn bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng)

<https://youtu.be/1dFAI81I4v8>

Tuần 7: KỸ THUẬT VỤT BÓNG, CHẶN ĐẨY TRÁI TAY (tiếp theo)

- Bài tập vụt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/ARqbCfe4Td8>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng)

<https://youtu.be/1dFAI81I4v8>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm)

https://youtu.be/5xwEzf7J_O0

Tuần 8: KIỂM TRA GIỮA KỲ (KIỂM TRA LÝ THUYẾT)

CÂU HỎI

I/ Kiến thức về phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài và một số luật cơ bản

1. Nêu phương pháp thi đấu vòng tròn và phương pháp thi đấu loại trực tiếp?
Nêu nhược điểm của từng phương pháp? Công thức tính của từng phương pháp?
2. Phương pháp vòng tròn có mấy loại ? Nêu tên các loại phương pháp?
3. Phương pháp thi đấu loại trực tiếp có mấy loại ? Nêu tên các loại phương pháp?
4. Trong một trận thi đấu bóng bàn gồm có bao nhiêu trọng tài?
5. Trình bày các yêu cầu cơ bản đối với trọng tài bóng bàn?
6. Trình bày công tác của trọng tài bóng bàn trong một trận đấu?
7. Trong giao bóng người giao bóng phải tung bóng lên cao tối thiểu là bao nhiêu cm thì đúng luật ?
8. Trong một ván thi đấu mỗi đấu thủ được giao mấy quả thì đổi luôn phiên người giao?

9. Trong một ván thi đấu bóng bàn điểm số kết thúc của một ván thi đấu là bao nhiêu điểm?

10. Trong một ván thi đấu khi tỷ số 10 – 10 thì mỗi đấu thủ được giao bao nhiêu quả thì đôi luôn phiên người giao?

11. Trong một ván thi đấu khi tỷ số 10 – 10 thì mỗi đấu thủ phải thắng cách biệt bao nhiêu điểm để kết thúc ván đấu ?

II/ Về kỹ năng:

1. Phân tích kỹ thuật vạt bóng thuận tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

2. Phân tích kỹ thuật chặn đẩy thuận tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

3. Phân tích kỹ thuật vạt bóng trái tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

4. Phân tích kỹ thuật chặn đẩy trái tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

5. Phân tích kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên thuận tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

6. Phân tích kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên trái tay ? Nêu những sai lầm thường mắc khi tập luyện động tác?

7. Trong kỹ thuật vạt bóng thuận tay Góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là bao nhiêu độ?

8. Trong kỹ thuật vạt bóng trái tay góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là bao nhiêu độ?

9. Trong kỹ thuật vạt bóng thì mặt vợt tiếp xúc ở phần nào của quả bóng?

10. Trong kỹ thuật chặn đẩy thì thân người cách bàn bao nhiêu cm?

11. Trong kỹ thuật chặn đẩy thì mặt vợt tiếp xúc ở phần nào của quả bóng?

12. Trong kỹ thuật chặn đẩy thì người đánh bóng có sử dụng nhiều lực để đánh bóng ko?

Tuần 9: KỸ THUẬT GIAO BÓNG XOÁY NGANG LÊN THUẬN TAY

2.1. Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên thuận tay:

- Giai đoạn chuẩn bị:

+ Đứng bên trái nửa bàn, chân trái trước cách bàn 15cm.
+ Khi tay giữ bóng tung bóng lên, tay cầm vợt nhanh chóng đưa vợt ra phía sau

+ Thân hình chuyển sang phải

- Giai đoạn đánh bóng:

+ Khi phát bóng xoáy lên sang bên, cánh tay từ phía sau bên phải đưa xuống dưới bên trái, mặt vợt ngửa sau.

+ Xoay hông kéo theo cánh tay vung vợt ra phía trước xuống dưới.

+ Góc độ mặt vợt chuyển dần từ trạng thái ngửa sau sang trạng thái nằm ngang.

+ Lúc tiếp bóng, cổ tay phát lực theo hướng hơi nghiêng so với phương ngang, đồng thời hơi miết để tăng cường độ xoáy lên.

- **Giai đoạn kết thúc:** Sau khi giao bóng, tay vung vợt theo đà ra trước lên trên sang trái và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.



Hình ảnh minh họa động tác giao bóng xoáy ngang lên thuận tay

*** Những sai lầm thường mắc:**

- Cầm vợt không đủ lực, phát bóng kém.
- Đánh bóng cầu vòng quá cao
- Động tác phát bóng hướng về phía trước, tung vợt không đầy đủ.
- Người không chuyển động theo vợt. Không để một không gian đánh bóng đầy đủ, dẫn đến phát bóng kém chất lượng.
- Vợt hướng về phía trước bên phải nên vung vợt bị yếu.
- Phán đoán và lựa chọn thời điểm tiếp xúc bóng với vợt sai.
- Khi phát bóng điểm rơi bóng cách quá xa, qua cao thân mình dẫn đến việc không thể vung vợt lên trước và dùng lực.
- Xoáy ngang không đủ, đường bay của bóng không có hiện tượng rẽ phải.

Tuần 10: KỸ THUẬT GIAO BÓNG XOÁY NGANG LÊN TRÁI TAY

2.1. Kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên trái tay:

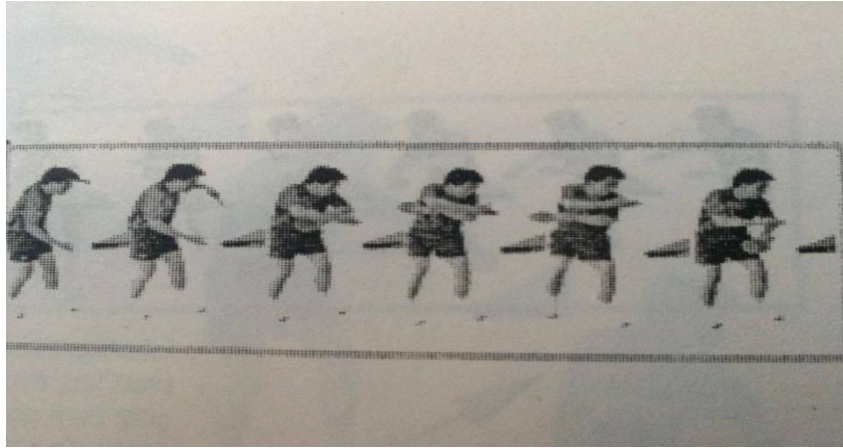
- Giai đoạn chuẩn bị:

- + Đứng gần bên trái bàn cách bàn 15cm, chân phải trước.
- + Phần trên mình hơi cúi xuống, thân hình hơi nghiêng bên trái.
- + Tay cầm bóng tung bóng lên
- + Tay cầm vợt ngả về sau bên trái, đưa vợt tới dưới nách bên trái, mặt vợt hơi ngửa sau

- Giai đoạn đánh bóng:

- + Khi bóng rơi xuống tay cầm vợt xoay hông chuyển động vai.
- + Đồng thời lấy phần trước tay làm chính nhanh chóng vung vợt về phía trước xuống dưới bên phải.
- + Mặt vợt chuyển dần từ trạng thái ngửa sau sang trạng thái nằm ngang.
- + Lúc tiếp bóng, cổ tay phát lực theo hướng nghiêng so với phương nằm ngang.
- + Khi giao bóng xoáy ngang lên sang bên, vợt hơi đứng lên, vung vợt hướng ra ngoài hết mức.

- **Giai đoạn kết thúc:** Sau khi giao bóng, tay vung vợt theo đà ra trước và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu.



Hình ảnh minh họa động tác giao bóng xoáy ngang lên trái tay

(Video hướng dẫn thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy ngang lên trái tay)

<https://youtu.be/wcbF4861Vcs>

*** Những sai lầm thường mắc:**

- Cầm vợt không đủ lực, phát bóng kém.
- Đánh bóng cầu vòng quá cao
- Động tác phát bóng hướng về phía trước, tung vợt không đầy đủ.
- Người không chuyển động theo vợt. Không để một không gian đánh bóng đầy đủ, dẫn đến phát bóng kém chất lượng.
- Vợt hướng về phía trước bên phải nên vung vợt bị yếu.
- Phán đoán và lựa chọn thời điểm tiếp xúc bóng với vợt sai.
- Khi phát bóng điểm rơi bóng cách quá xa, qua cao thân mình dẫn đến việc không thể vung vợt lên trước và dùng lực.
- Xoáy ngang không đủ, đường bay của bóng không có hiện tượng rẽ phải.

Tuần 11: TẬP LUYỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÃ HỌC

- Bài tập vợt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vợt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay)

https://youtu.be/Ff0_KOgcNmM

- Bài tập vợt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay)

<https://youtu.be/mF-IGjiN7YA>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay)

<https://youtu.be/Re9xKzCQ3fE>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/ARqbCfe4Td8>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng)

<https://youtu.be/1dFAI81I4v8>

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm)

https://youtu.be/5xwEzf7J_O0

- Bài tập kết hợp vạt bóng, chặn đẩy thuận trái tay theo đường chéo

(Video hướng dẫn kết hợp vạt bóng, chặn đẩy thuận trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/V5e7ODeEF9Y>

- Bài tập giao bóng xoáy ngang lên thuận, trái tay

Tuần 12: TẬP LUYỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÃ HỌC

- Bài tập vạt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vạt bóng, chặn đẩy theo đường chéo thuận tay)

https://youtu.be/Ff0_KOgcNmM

- Bài tập vựt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vựt bóng, chặn đẩy theo đường thẳng thuận tay)

<https://youtu.be/mF-lGjiN7YA>

- Bài tập vựt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay:

(Video hướng dẫn bài tập vựt bóng, chặn đẩy 1 điểm về 2 điểm thuận tay)

<https://youtu.be/Re9xKzCQ3fE>

- Bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo:

(Video hướng dẫn bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/ARqbCfe4Td8>

- Bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng:

(Video hướng dẫn bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay theo đường thẳng)

<https://youtu.be/1dFAI81I4v8>

- Bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm:

(Video hướng dẫn bài tập vựt bóng, chặn đẩy trái tay 1 điểm về 2 điểm)

https://youtu.be/5xwEzf7J_00

- Bài tập kết hợp vựt bóng, chặn đẩy thuận trái tay theo đường chéo

(Video hướng dẫn kết hợp vựt bóng, chặn đẩy thuận trái tay theo đường chéo)

<https://youtu.be/V5e7ODeEF9Y>

- Bài tập giao bóng xoáy ngang lên thuận, trái tay

Tuần 13: THI ĐẤU NỘI BỘ

- Tổ chức thi đấu đơn

- Tổ chức thi đấu đôi
- Hướng dẫn cách làm trọng tài môn bóng bàn và một số điều luật cơ bản.

Tuần 14: THI ĐẤU NỘI BỘ

- Tổ chức thi đấu đơn
- Tổ chức thi đấu đôi
- Hướng dẫn cách làm trọng tài môn bóng bàn và một số điều luật cơ bản.

Tuần 15: ÔN TẬP KIỂM TRA THỂ LỰC

Trong thời gian không thể tập trung để học tập theo kế hoạch, sinh viên có thể tự tập luyện theo tiêu chuẩn thể lực của sinh viên (QĐ 53/2008/QĐ-BGDĐT), nhằm nâng cao thể lực hoàn thành nhiệm vụ học tập trong điều kiện hiện nay.

Lưu ý: Chương trình này không áp dụng đối với học sinh, sinh viên khuyết tật, tàn tật; học sinh, sinh viên mắc các loại bệnh không thể vận động với cường độ và khối lượng cao được cơ sở y tế có thẩm quyền từ cấp huyện trở lên xác nhận.

Cụ thể đối với sinh viên chọn môn Bóng bàn trong Học phần GDTC4 (Bóng bàn 2) thì chọn nội dung Chạy con thoi 4x10m và nội dung Nằm ngửa gập bụng 30s để kiểm tra cuối kỳ.

Chạy con thoi 4 x 10m

1. Yêu cầu sân bãi, dụng cụ: Đường chạy có kích thước 10 x 1,2m bằng phẳng, không trơn, bốn góc có vật chuẩn để quay đầu, hai đầu đường chạy có khoảng trống ít nhất là 2m. Dụng cụ gồm đồng hồ bấm giây, thước đo dài, bốn vật chuẩn đánh dấu bốn góc đường chạy.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra thực hiện tư thế xuất phát cao. Khi chạy đến vạch 10m, chỉ cần một chân chạm vạch, nhanh chóng quay 180⁰ chạy trở về vạch xuất phát và sau khi chân lại chạm vạch xuất phát thì lại quay

trở lại. Thực hiện lặp lại cho đến hết quãng đường, tổng số bốn lần 10m với ba lần quay. Quay theo chiều trái hay phải là do thói quen của từng người. Thực hiện một lần.

3. Cách tính thành tích: Thành tích chạy được xác định là giây và số lẻ từng 1/100 giây.

Video thực hiện nội dung chạy 4x10m

https://youtu.be/Eog_UiB3CTc

Nằm ngửa gập bụng

1. Yêu cầu dụng cụ: Đệm cao su hoặc ghế băng, chiếu cời, trên cỏ bằng phẳng, sạch sẽ.

2. Yêu cầu kỹ thuật động tác: Người được kiểm tra ngồi chân co 90^0 ở đầu gối, hai bàn chân áp sát sàn. Một học sinh, sinh viên khác hỗ trợ bằng cách hai tay giữ phần dưới cẳng chân, nhằm không cho bàn chân người được kiểm tra tách ra khỏi sàn.

3. Cách tính thành tích: Mỗi lần ngả người, co bụng được tính một lần. Tính số lần đạt được trong 30 giây.

Video thực hiện nội dung chạy Nằm ngửa gập bụng 30s

https://youtu.be/Z68_v57Vnlk

Thang điểm đánh giá nội dung chạy 4 x10m

Đối tượng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NAM	12,80	12,65	12,50	12,45	12,30	12,15	12,05	11,95	11,85	11,70
NỮ	13,50	13,35	13,20	13,05	12,90	12,75	12,60	12,35	12,15	11,90

Thang điểm đánh giá nội dung Nằm ngửa gập bụng 30s

Đối tượng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NAM	7	9	11	12	15	17	19	21	23	25
NỮ	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20