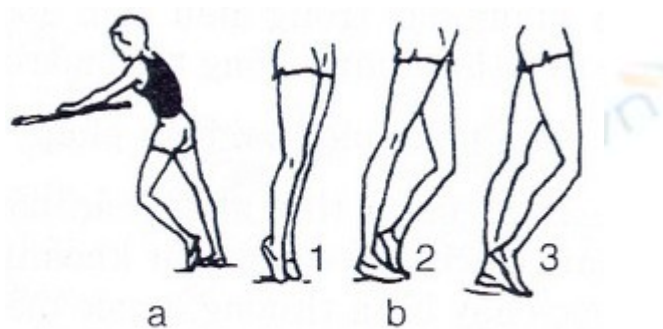


Câu 1:

❖ Kỹ thuật chạy bước nhỏ: hai chân luôn phiên chạy bước nhỏ về trước (không nâng cao gối). Khi bàn chân chạm đất cần nhẹ nhàng và hơi miết xuống đất sao cho bàn chân chạm đất từ mũi bàn chân đến hết nửa bàn chân trên. Cổ chân cần linh hoạt, không để cả bàn hoặc gót chân chạm đất, toàn thân thả lỏng.



Hình 12

➤ Tác dụng: dùng để phát triển tần số động tác tay chân khi chạy.

❖ Kỹ thuật nâng cao đùi: mỗi bước chạy khi đưa chân về trước cần chủ động nâng cao đùi sao cho đầu gối cao ngang hoặc hơn thắt lưng. Thân trên thẳng hoặc hơi ngả về trước, tay đánh phối hợp tự nhiên hoặc để căng tay vuông góc với thân ở đoạn thắt lưng, khi chạy nâng đùi chạm vào bàn tay

➤ Tác dụng: nâng độ dài bước chân, phát triển sức mạnh các cơ.

❖ Kỹ thuật chạy đạp sau: dùng sức mạnh của chân sau đạp mạnh sao cho hông, đầu gối căng chân và thân trên tạo thành một đoạn thẳng chếch với mặt đất, đồng thời phối hợp với

chân trước co gối ở phía trước. Tay khác bên với chân sau đánh mạnh ra sau, tay cùng bên với chân sau đánh về trước. Vươn căng chân trước ra chạm đất bằng nửa bàn chân trên, đồng thời co căng chân sau để đưa ra trước phối hợp luân phiên với hai tay để chuẩn bị cho bước đạp sau tiếp theo.

- Tác dụng: tạo ra lực đẩy chủ yếu để đưa cơ thể về phía trước.

Các kỹ thuật trên có tác dụng hỗ trợ cho quá trình chạy, giúp nâng cao thành tích.

Câu 2.

- ❖ Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt:

Tư thế chuẩn bị: người tập đứng quay mặt về lưới, chân trái trước, mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, chân phải sau cách chân trước nửa bước trọng tâm dồn vào chân sau, tay trái cầm bóng đưa về trước bụng.

Tung bóng: tay trái làm động tác tung bóng lên cao khoảng 25-30 cm và hơi chếch về trước một chút.

Vung tay đánh bóng: Tay trái tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau và hơi khuỵu gối, tay phải đưa về phía sau chuẩn bị đánh bóng. Khi đánh bóng tay duỗi thẳng tự nhiên, vung từ sau ra trước. Khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước, hoàn thành động tác đánh bóng, thân người và tay có xu hướng vươn thẳng theo hướng bóng và nhanh chóng bước chân sau lên để giữ thăng bằng.

- ❖ Kỹ thuật đánh bóng thấp tay nghiêng mình:

Tư thế chuẩn bị: Người tập đứng hông cùng bên tay cầm bóng hướng vào lưới, hai chân mở rộng bằng vai hoặc hơn, hai bàn chân gần như song song với nhau, trọng tâm dồn đều vào hai chân, tay cầm bóng ở ngang thắt lưng.

Tung bóng: tay làm động tác tung bóng lên cao từ 40-50 cm hơi chếch về phía trước một chút.

Vung tay đánh bóng: lúc tung bóng thân người hơi xoay sang phải, hai chân hơi khuỵu trọng lượng cơ thể dồn

chân sau, cánh tay lúc đầu vung xuống và vung ngang ra sau, sau đó duỗi thẳng tự nhiên vung từ sau ra trước. Khi đánh bóng trọng lượng cơ thể chuyển lên trước đồng thời xoay thân sang bên trái mặt hướng vào lưới và nhanh chóng bước chân phải lên để giữ thăng bằng.

❖ Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt:

Tư thế chuẩn bị: tay cầm bóng đưa lên ngang tầm mặt làm động tác tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80-100 cm theo hướng thẳng lên trên hơi chếch sang phải. Khi tung bóng người phát hơi hạ thấp trọng tâm rồi vươn người lên cao kết hợp với động tác tung bóng nhịp nhàng.

Vung tay đánh bóng: tay tung bóng lên cao, tay co lại và chuyển động từ trước lên cao ra sau thân trên ngửa về sau. Bàn tay mở tự nhiên. Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm thì tay phải vung thẳng từ sau lên cao ra trước đánh mạnh về phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên đồng thời có sự phối hợp lực của toàn thân cũng như lực gập của cổ tay để điều khiển bóng đi đúng hướng. Chân phải do có sự đẩy lên theo đà của cánh tay phải đánh bóng nên lúc này trọng tâm dồn vào chân trước do đó sau khi đánh bóng xong cần nhanh chóng bước chân lên một bước nhỏ để giữ thăng bằng.

➤ Những sai lầm thường mắc:

+ **Khi phát bóng cao tay trước mặt:**

Tay cong, sau khi đánh bóng, tay và thân người không chuyển động theo hướng đi lên mép trên của lưới, tay hạ xuống quá sớm.

➤ Cách khắc phục: Trước hết phải chú ý làm động tác thật đúng, sau đó đến mức chính xác của đường bóng (đúng chỗ quy định), rồi mới đến sức phát bóng mạnh hay nhẹ.

+ **Khi phát bóng thấp tay:**

Không dự đoán được hướng bóng bay, không sử dụng lực vừa phải, tư thế không đúng.

- Cách khắc phục: thường xuyên tập luyện nâng cao kỹ năng, chú ý thực hiện đúng động tác.

Câu 3.

- ❖ Kỹ thuật nhảy cao úp bụng gồm bốn kỹ năng cơ bản là:

Chạy đà: chạy đà từ 7 đến 14 bước. Chạy đà theo đường xiên góc từ 25° - 40° cùng bên phía chân giậm nhảy. Tốc độ tăng dần, tuy tốc độ không cần đạt tới mức tối đa ở cuối đà. Ở VĐV tốc độ chỉ đạt tới 7,5 m/s (nam) và 6,3 m/s (nữ).

- Bước nhảy phải có tính đàn hồi nhưng bước cuối hơi dài hơn, trọng tâm hạ thấp để chuẩn bị giậm nhảy.

Giậm nhảy: chân giậm đặt bằng gót, gối chân giậm hơi co tạo góc khoảng 130° rồi thực hiện động tác giậm nhảy nhờ duỗi thẳng các khớp cổ chân, gối và hông để đưa trọng tâm cơ thể lên cao về trước (lúc này chân giậm từ gót đã lăn sang mũi chân). Ngay khi chân giậm chạm đất, chân lăn nhanh chóng đá lên cao, căng chân duỗi thẳng, mũi chân hướng lên trên; hai tay đánh vòng từ sau ra trước lên cao, khi hai khuỷu tay bằng vai thì dừng đột xuất để kéo trọng tâm cơ thể lên cao.

- Lực giậm nhảy trong nhảy cao có thể đạt tới 650kg, thời gian giậm nhảy kéo dài khoảng 0,18-0,22 giây.

- Tốc độ bay ban đầu của cơ thể theo hướng thẳng đứng 4,1-4,2 m/s. Góc bay của trọng tâm cơ thể dao động trong khoảng 60° - 75° .

Bay trên không: Khi mũi chân giậm rời mặt đất thì bắt đầu giai đoạn bay trên không, khi trọng tâm lên cao nhất mũi chân lăng xoay vào xà, ngực cũng xoay vào xà tạo cho thân người tư thế nằm trên xà.

- Nhảy cao úp bụng có hai kiểu kỹ thuật qua xà:

- **Kiểu bằng:** khi trọng tâm đã lên cao hơn xà thì thân trên nằm dọc theo xà, tay bên chân lăng để dọc theo chân, tay bên chân giậm co lại tự nhiên chân giậm co lại ở gối và bàn chân thu lên gần gối chân lăn. Khi qua xà tay bên chân lăng thả xuống dưới, vai bên chân lăng chủ động ép xuống xoay quanh xà ngang. Chân lăng duỗi tuồng đối thẳng mũi chân ép xuống. Bộ phận qua xà cuối cùng là chân giậm;

chân giậm qua xà cần thực hiện động tác mở hông, duỗi thẳng chân giậm qua xà.

▪ **Kiểu lặn:** khi thân trên đã cao hơn xà thì vai cùng với tay bên chân lặn chủ động cúi xuống dưới bên kia xà. Khi chân lặn cao hơn xà cũng lập tức xoay mũi chân xuống dưới và tích cực chủ động hạ xuống nệm nhờ chân lặn xoay, lặn thân trên xuống dưới mà chân giậm được nâng lên cao và qua xà thuận lợi hơn. Thực tế cho thấy kiểu lặn có lợi cho việc nâng cao thành tích và cũng tập dễ hơn. Các VĐV có thành tích cao úp bụng thường nhảy kiểu lặn.

Rơi xuống đất: tùy kỹ thuật qua xà mà áp dụng kỹ thuật rơi khác nhau. Với kiểu bằng bàn tay bên chân lặn và chân lặn chạm cát trước và hơi dùng sức để hoãn xung giúp cho lườn và hông bên chân lặn chạm cát từ từ. Với kiểu lặn hai bàn tay chủ động chạm cát trước rồi đến cẳng tay, cánh tay, vai cũng bên chân lặn chủ động hạ xuống và cuối cùng là thân trên chạm cát.

❖ **Những sai lầm thường mắc và cách khắc phục:**

- Đo đà sai, chạy đà không chính xác.
 - ✓ Cách khắc phục: tập đo đà nhiều lần trước khi nhảy (đo đà theo khoảng cách nhất định, không nên thay đổi cách đo đà, thông thường hai bước đi thường bằng một bước đà).
- Giậm nhảy không hết.
 - ✓ Cách khắc phục: chạy đà ổn định những bước cuối, điều chỉnh lại cự li, tập bước đi đặt chân vào điểm giậm nhảy
- Giậm nhảy bị lao vào xà.
 - ✓ Cách khắc phục: tập chạy thấp trọng tâm, kết hợp đưa chân giậm nhảy, tập phản xạ giậm nhảy nhanh.
- Chân lặn giậm nhảy đá rơi xà.

- ✓ Cách khắc phục: tập các động tác rèn luyện độ linh hoạt của khớp hông và phát huy sức mạnh của chân, sức bật của chân, tập mô phỏng giậm nhảy qua xà.
- Tiếp đất gây chấn động mạnh.
 - ✓ Cách khắc phục: đứng trên một chân, tập khuỵu gối rồi đứng lên, tập bật nhảy rơi bằng hai chân trong hố cát.

Câu 4.

Thể thức thi đấu loại trực tiếp một lần thua có những ưu điểm và khuyết điểm sau:

- ❖ *Ưu điểm*: thể thức này rút ngắn được thời gian, ít tốn kém kinh phí tổ chức giải
- ❖ *Khuyết điểm*: khó đánh giá chính xác trình độ thực tế của từng đội hoặc đấu thủ.
- ❖ *Lập sơ đồ thi đấu*:
 - a. có 9 đội tham gia: số đội phải thi đấu vòng 1 là:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2 \Rightarrow X = 2 \text{ (đội)}$$

Vòng 1: Trận 1: 1 dv 2

- vòng 2 còn lại 8 đội tham gia với lịch thi đấu như sau:

Vòng 2:

⇒ ta có lịch thi đấu :

1		1	
2			1
3		4	
4			1 (vô địch)
5		5	
6			8
7		8	
8			

- b. có 10 đội tham gia: số đội thi đấu vòng 1 là:

$$X = (10 - 8) \cdot 2 \Rightarrow X = 4 \text{ (đội)}$$

Vòng 1: Trận 1: 1 đv 2

Trận 2: 9 đv 10

➤ vòng 2 còn lại 8 đội tham gia với lịch thi đấu như sau:

Vòng 2: ta có lịch thi đấu:

1		1	
2			1
3		4	
4			1 (vô địch)
5		5	
6			8
7			
8		8	

Câu 5: Ưu điểm và khuyết điểm của thể thức thi đấu vòng tròn một lượt:

- ❖ **Ưu điểm:** thể thức này xác định một cách chính xác trình độ của các đội hoặc các đấu thủ. Xếp hạng một cách công bằng tránh được hiện tượng may, rủi hoặc các đội khá mạnh bị loại ngay từ đầu. Do mỗi đội tham gia phải thi đấu với tất cả các đội còn lại.
- ❖ **Khuyết điểm:** thời gian kéo dài, trận đấu nhiều, công tác tổ chức và trọng tài tốn nhiều công phu, kinh phí tổ chức tốn kém.
- ❖ **Lập sơ đồ thi đấu:**
 - a. Có 7 đội tham gia thi đấu:

⇒ $D = A = 7$ (vòng)

Lịch thi đấu như sau:

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5	Vòng 6	Vòng 7
0 đv 1	0 đv 2	0 đv 3	0 đv 4	0 đv 5	0 đv 6	0 đv 7