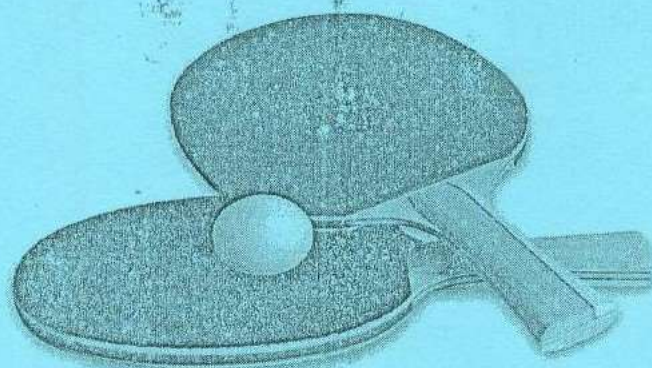


TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



TÀI LIỆU GIẢNG DẠY MÔN BÓNG BÀN



GV biên soạn: Kiên Hậu

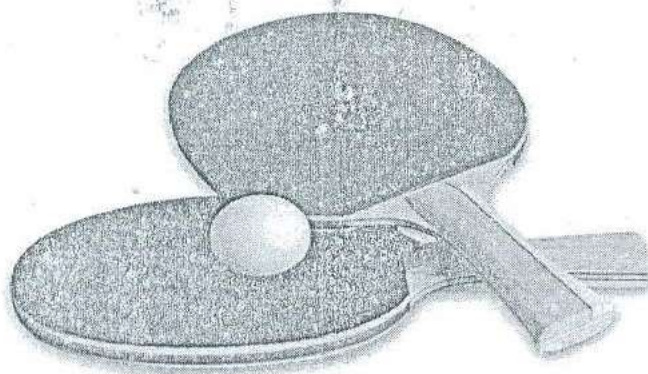
Trà Vinh, ngày 12 tháng 12 năm 2013

Lưu hành nội bộ

TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



TÀI LIỆU GIẢNG DẠY MÔN BÓNG BÀN



GV biên soạn: Kiên Hậu

Trà Vinh, ngày 12 tháng 12 năm 2013

Lưu hành nội bộ



KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÌNH TRẠNG PHÊ DUYỆT TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

Tên tài liệu giảng dạy: Bóng bàn.

Ngày hoàn chỉnh: Ngày 14 tháng 12 năm 2013.

Tác giả biên soạn: Kiên Hậu.

Đơn vị công tác: Bộ môn giáo dục Thể chất.

Địa chỉ liên lạc: SĐT 0907655645

Trà Vinh, ngày 14 tháng 12 năm 2013

		Tác giả (Ký & ghi họ tên)
		
		Kiên Hậu
PHÊ DUYỆT CỦA BỘ MÔN		
Đồng ý sử dụng tài liệu giảng dạy		môn Bóng bàn
do		Tài liệu Kiên Hậu biên soạn để giảng
Chạy môn		Bóng bàn

Trà Vinh, ngày 14 tháng 12 năm 2013

TRƯỞNG BỘ MÔN


Trương Thị Thanh Huyền

PHÊ DUYỆT CỦA KHOA

Trà Vinh, ngày 14 tháng 12 năm 2013

TRƯỞNG KHOA

Nguyễn Văn Phú



MUC LUC

Nội dung

Trang

CHƯƠNG 1: SO LỊCH LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG BÀN	2
BÀI 1: NGUỒN GỐC RA ĐỜI CỦA MÔN BÓNG BÀN.....	2
BÀI 2: BÓNG BÀN QUÁ CẢI GIẢI/ ĐỔI MỚI PHÁT TRIỂN	4
BÀI 3: QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG BÀN Ở VIỆT NAM.....	7
CHƯƠNG 2: CÁC ĐẶC ĐIỂM MẪU CHÓT CƠ BẢN KHI ĐÁNH BÓNG.	
11 Bài 1: SỰ PHÂN CHIA ĐƯỜNG VÒNG CUNG VÀ NỬA QUẢ BÓNG 1<+11	
ĐÁNH BÓNG.....	11
BÀI 2 : MẪU CHÓT CƠ BẢN 1<1-11 ĐÁNH BÓNG.....	
13 BÀI 3: TÍNH NĂNG CỦA MẪU V(JT VÀ CÁCH WT.....	15
CHƯƠNG 3: DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN TRONG BÓNG BÀN	20
BÀI 1: TẦM QUAN TRỌNG CỦA DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN TRONG BÓNG BÀN.....	20
BÀI 2: KỸ THUẬT CÁC BƯỚC DI CHUYỂN.....	21
4: KỸ BÓNG BÀN	26
BÀI 1: TẦM QUAN TRỌNG CỦA KỸ THUẬT BÓNG BÀN.....	26
BÀI 2: KHÁI NIỆM VỀ KỸ THUẬT ĐẢNH BÓNG BÀN.....	26
13 BÀI 3: PHÂN LOẠI KỸ THUẬT BÓNG BÀN.....	27
BÀI 14: PHÂN TÍCH MÔ TẢ KỸ THUẬT CƠ BẢN	27
CHƯƠNG 5: CÔNG TÁC TRONG TRIỂN VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THƯỜNG DÙNG TRONG BÓNG	
Bài 1: CÔNG TÁC TRONG TRIỂN VÀ MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT.....	44
BÀI 2 : MỘT SỐ MẪU CẢI GIẢI TRONG	45
Bài 3: MỘT SỐ LƯU Ý THƯỜNG DÙNG TRONG TRIỂN BÓNG BÀN.....	47
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	50



CHUONG 1

SO LUQC LICH Sir RA VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN Môn BÓNG BÀN

NGUON GỐC RA ĐÙI CỦA Môn BÓNG BÀN

Mục tiêu hQC tập: Sau khi hQC xong bài này, người hQC Có thể:
Nắm được nguồn gốc ra đời của môn Bóng bàn

Có nhiều ý kiến khác nhau về sự ra đời của môn bóng bàn. Tuy nhiên, căn cứ vào các tài liệu lịch sử Có thể tổng hợp thành một ý kiến lớn như sau:

Có ý kiến Cho rằng, bóng bàn Có xuất xứ từ môn quan vợt mà ra và được cải biến thành. Theo HC), vào cuối thế kỷ XIX ở nước Anh, môn quần vợt đã khá phát triển trong giới thượng lưu. Trong một lần tổ chức thi đấu môn quan vợt, các trận đấu đang diễn ra gay go, quyết liệt bỗng nhiên trời đổ mưa to, cuộc đấu phải tạm dừng, những người tham gia cuộc Chơi phải trú mưa trong một nhà căn tin gần đó. Nhưng mưa to và kéo dài, vì thế HQ nghĩ ra một cách là mắc lưới trên giữa hai bàn ăn, lấy vợt và bàn quan vợt đánh qua, đánh lại giữa hai cái bàn. Từ trò Chơi này, HQ đã nghĩ ra cách thức Chơi mới, là Chơi bóng trên bàn để các nhà quý tộc Chơi trong nhà và Có tên gọi là tennis de table, bóng bàn ra đời Có xuất xứ từ trò Chơi này.

+ Có ý kiến khác Cho rằng, vào khoảng năm 1895 cũng chơi như trên, nhưng bóng được thay bằng bóng nhựa và từ đó bóng nhựa dần dần

được Phê biến. Tiếng bóng nhua này trên bàn gỗ phát ra tiếng kêu "ping ping", "pông pông" do đó bóng bàn còn có tên mới là "ping pông"



+ Cũng có tài liệu nói rằng, bóng bàn đầu tiên được lưu hành trong cung đình nước Anh và Đức, nghe nói nữ hoàng Anh đã có Ian tặng quà cho vua nước Đức nhưng dụng cụ chơi bóng bàn, sau đó từ cung đình Ian rQng ra ngoài trở thành trò chơi Phê biến trong công chúng, mang tính chất giải trí ở các nước Âu Châu.



+ Theo Ông Môngtaga chủ tịch danh dự hiệp hội bóng bàn thế giới thì khoảng năm 1880 có công ty (ở nước Anh bán dụng cụ thể dục thể thao đã đăng quảng cáo bán các thiết bị chơi bóng bàn nên bóng bàn ra đời vào năm 1880 ở nước Anh là tương đối chính xác. Ngoài ra các tài liệu lịch sử TDTT các nước không có tài liệu nào nói bóng bàn ra đời sớm hơn năm 1880. Vì vậy dựa vào các kiến thức môn bóng bàn ra đời vào khoảng năm 1880 ở nước Anh và ban đầu là một hình thức trò chơi giải trí.

- Câu hỏi (bài tập) củng cố:
- 1. Bóng bàn xuất hiện như thế nào?

BÓNG BÀN QUA CÁC GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN

- tiêu hQC tập: Sau khi học xong bài này, người học có thể:
1. Nắm được các giai đoạn phát triển của môn Bóng bàn

Thực tiễn đã chứng minh rằng, sự phát triển của môn bóng bàn phụ thuộc chủ yếu vào sự cải tiến các thiết bị dụng cụ chơi, cũng như các quy định về cách thức chơi. Tuy vậy thời gian đầu do dụng cụ chơi và luật lệ chơi đơn giản như: lúc đầu chơi sử dụng cây vợt gỗ bề mặt phẳng, nhẵn, cứng nên dễ ma sát với bóng ít, năng lực không chế bóng kém, do vậy thời kỳ này các kỹ thuật phòng thủ thường được sử dụng như cát, chặn dây bóng. Việc đánh giá trình

dù VĐV chú ý thông qua việc đánh giá tính kiên trì, bền bỉ, dẻo dai, số lần đánh bóng qua lại nhiều hay ít.

liệu

Qua một thời gian người ta thấy cần phải cải tiến vợt để tăng hiệu suất đánh bóng bằng cách tăng ma sát với bóng. Vì vậy cây vợt gỗ đã được gắn một lớp phủ lên bề mặt một lớp nhưng, gãy rách. Chiếc vợt này đã làm thay đổi một phần về trình độ kỹ thuật. Lúc bấy giờ, hiệu suất đánh bóng đã được tăng lên và đã xuất hiện một vài quả tán công đơn thuần.

Năm 1902, vợt gai cao su ra đời bắt đầu từ VĐV người Anh sau một buổi tập trên đường đi về ngang qua chợ anh bỗng thấy trong hộp đựng tiền của người bán hàng có gắn một lớp cao su để hạn chế tiếng kêu và làm cho những đồng xu không nảy ra ra ngoài... Sau đó về nhà anh cũng dán lên vợt gỗ của mình một lớp cao su để đánh bóng. Vợt gai cao su ra đời với tính năng có độ đàn hồi lớn hơn, nên có tác dụng tăng ma sát khi chạm bóng, đồng thời nâng cao tốc độ khi đánh bóng. Sự ra đời của vợt gai cao su đã giúp cho kỹ thuật bóng bàn phát triển thêm một bước mới, một số kỹ thuật tấn công như vút, lúp bóng đã xuất hiện, phạm vi đánh bóng được mở rộng, hình thành rõ nét các kỹ thuật tấn công và 10 thuật phòng thủ, sự đổi mới giữa hai hệ thống kỹ thuật này dẫn đến sự phát triển ngày càng cao của môn bóng bàn. Tuy vậy, do quy định của kích thước bàn, lưới, thời gian một ván đấu lúc bấy giờ nên các kỹ thuật phòng thủ có lợi hơn tấn công, các kỹ thuật tấn công chưa được nâng cao, do đó các VĐV dùng các kỹ thuật phòng thủ vẫn chiếm ưu thế. Vì vậy trong thi đấu đã xuất hiện nhiều trận đấu kéo dài theo kiểu "marathon".

Đến năm 1952, tại giải vô địch bóng bàn lần thứ XIX tổ chức tại Bombay (Ấn Độ), đội tuyển Nhật Bản đã đem đến họ một vũ khí mới Đó là cây vợt mút hoàn chỉnh. Với loại vũ khí mới này đội Nhật Bản đã chiếm hầu hết các giải của đại hội (đồng đội nam, đồng đội nữ, đơn nam, đơn nữ). Vợt mút ra đời với tính năng ưu việt làm nâng cao năng lực không

li?u



chê bóng, dũa ma sát lớn, tốc độ bóng nhanh hơn, độ chính xác cao hơn, uy lực vọt bóng hơn hẳn vợt cao su, phạm vi đánh bóng được mở rộng hơn. Đến năm 1961, tại giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 26 tổ chức tại Bắc Kinh (Trung Quốc), một lần nữa các VĐV Nhật Bản mang đến hội quần vợt thú vị với khí mới - đó là kỹ thuật giạt bóng. Giạt bóng với tính năng tạo lực ma sát với bóng lớn, sức xoáy mạnh, tốc độ bóng đi nhanh, độ chuẩn xác cao, Có khả năng đánh bóng được những "điểm chết" mà các kỹ thuật tấn công khác không sử dụng được. Với kỹ thuật này một thời gian dài, đội Nhật Bản đã "làm mưa làm gió" trên đấu trường Quốc tế, làng bóng bàn thế giới đã phải thốt lên: "Quả bóng ma quý Tokyo". Giạt bóng đã uy hiếp mạnh mẽ, phá vỡ chiến thuật của các VĐV phòng thủ. Trong suốt một thời gian dài các VĐV sử dụng kỹ thuật tấn công mà đặc biệt là kỹ thuật đặt bóng đã chiếm ưu thế và giữ thành tích cao trong các cuộc thi đấu quốc tế. Để đối phó với sự uy hiếp của kỹ thuật giạt bóng, các VĐV đã nghĩ ra một loại vũ khí mới đó là cây vợt "chống giạt" hay còn gọi là "vợt phản xoáy". Vợt phản xoáy đầu tiên xuất hiện năm 1972 do các VĐV châu Âu sử dụng nhưng hiệu quả chưa cao, đến năm 1973 khi các VĐV Trung Quốc sử dụng mới đưa cây vợt chống giạt lên thành một vũ khí nguy hiểm. Đặc điểm nổi bật của vợt chống giạt là làm thay đổi quy luật xoáy bóng, quỹ đạo bay của bóng. Do vợt phản xoáy làm ảnh hưởng đến nghệ thuật bóng bàn, phá vỡ các kỹ thuật tấn công, nên giới bóng bàn đã lên tiếng phản đối. Vì vậy liên đoàn bóng bàn thế giới đã đưa ra một số biện pháp (như cấm cầm chân khi giao bóng) hoặc kể từ ngày 1/1/1984 thì vợt thi đấu phải là hai màu khác nhau rõ rệt, một bên màu đen một bên màu đỏ tươi, trên mặt vợt phải Có chữ ITTF mới được thi đấu các giải quốc tế. Với quy định này, uy lực của vợt phản xoáy đã giảm đáng kể bởi các VĐV đã phân biệt được nhờ hai màu khác nhau nên đã Có

điều chỉnh chiến thuật thi đấu cho phù hợp. Đến nay, vận thi đấu của VĐV sử dụng rất đa dạng để phục vụ cho từng lối đánh sở trường khác nhau.

Như vậy, quá trình phát triển của kỹ chiến thuật bóng bàn có quan hệ chặt chẽ với sự phát triển cải tiến của các dụng cụ đánh bóng cũng như những quy định về cách thức chơi... Sự thay đổi nhằm giải quyết các mâu thuẫn thực tế và đó chính là quy luật đấu tranh của các mặt đối lập dẫn tới sự phát triển của môn bóng bàn.

Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Trình bày các giai đoạn phát triển của môn Bóng bàn?

QUA' TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG BÀN NAM

tiêu ITPC tập: Sau khi học xong bài này, người học có thể:

- Nắm được quá trình phát triển môn bóng bàn Việt Nam

Môn bóng bàn được du nhập vào Việt Nam vào khoảng năm 1920. (3 miền Bắc do các thực dân gia Hoa Kieu, ở miền Nam do thực dân Pháp du nhập vào, đây cũng là môn thể thao giải trí dành cho giới thượng lưu. Đến năm 1924 bóng bàn đã phát triển mạnh các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Huế, Sài Gòn. Lúc này đã tổ chức các giải bóng bàn theo miền là Bắc kỳ, Nam Kỳ, Trung Lối đánh chủ yếu của thời kỳ này dùng kỹ thuật cắt bóng gò lý, thỉnh thoảng có cơ hội bóng bổng thì vút mặt quả, sau đó lại cắt tiếp.

hèm

Tháng 3/1938 đã tổ chức cuộc thi đấu quốc tế tại Việt Nam giữa vận động viên Kelenka Szabados người Hungary (chú võ địch bóng bàn thế giới) với 2 vận động viên Việt Nam do Hội thể thao Bắc Kỳ tiên cử là: Nguyễn Đình Thi (Nam Định) Lý Ngọc Sơn (Hà Nội). Kết quả mỗi vận động viên của ta đều thắng được 1 ván. Sau đó đội Việt Nam đi Campuchia thi đấu giải vô địch

bóng bần đồng duang tại Nồng Phênh gồm 3 vận động viên Id Lý Ngọc San, Nguyễn Đình Thi, Mai Duy Dũng kết quả vận động viên Lý Ngọc Scyn đạt chức vô địch đơn nam, cặp đôi nam Lý Ngọc San và Mai Duy Dũng đoạt chức vô địch đôi nam. Với thành tích này, có thể nói rằng: Môn bóng bần đã mang lại thành tích thi đấu quốc tế đáng kể cho thể thao Việt Nam.

Năm 1949 tổ chức thi đấu giao hữu bóng bần quốc tế lần 2 giữa 2 danh thủ Pháp Hansonago (Cầu thủ vô địch thế giới) Amauretti (cầu thủ số 2 của Pháp) với các tay vợt Việt Nam. Kết quả vận động viên Mai Văn Hòa dẫn thắng vận động viên Amauretti với tỉ số 3/2 trong một trận đấu đầy kịch tính. Thành tích thi đấu quốc tế của các vận động viên Việt Nam dần dần được khẳng định có thể đi qua một số thành tích đáng kể sau:

Năm 1952 tại giải vô địch bóng bần thế giới lần thứ 19 tổ chức tại Bombay (Ấn Độ), đồng đội nam Việt Nam xếp thứ 8 trong tổng số 19 đội.

Năm 1953 tại giải vô địch bóng bần Châu Á lần thứ 2 vận động viên Mai Văn Hòa đoạt chức vô địch đơn nam và cũng với Trần Cảnh Duệc đoạt chức vô địch đôi nam Châu Á.

Năm 1954 tại giải vô địch bóng bần Châu Á lần thứ 3 tại Singapore, một lần nữa vận động viên Mai Văn Hòa đoạt chức vô địch đơn nam, rất tiếc (ở giải đôi nam cặp đôi Hòa — Duệc đã bị thua trong trận chung kết đành nhận huy chương bạc. Cũng năm này tại giải vô địch bóng bần thế giới lần

Tài

liệu

đọc

thứ 21 tại Anh, đồng đại nam Việt Nam xếp hạng 5 trên tổng số 24 đối thủ.

Năm 1957 tại giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 24 tại Stockholm (Thụy Điển) Mai Văn Hòa xếp hạng giồng số 8 thế giới, cũng năm này tại giải vô địch bóng bàn Châu Á tại Manila (Philippines), đội Việt Nam đoạt 2 huy chương vàng đồng đội nam và đôi nam (Hòa - Duệ).

Ngày 23/05/1959 Hội bóng bàn Việt Nam Dân chủ Cộng hòa ra đời và gia nhập hội bóng bàn thế giới tháng 02/1960. Cũng năm này tại giải vô địch bóng bàn thế giới lần thứ 25 tại Đức đông đại nam Việt Nam xếp hạng 3 thế giới, VĐV LO Văn Tiết là hạt giống số 6 và Mai Văn Hòa hạng 12 sau đó về Pháp CIV giải Quốc tế. LO Văn Tiết đoạt chức vô địch đơn nam sau khi thắng Murakami Nhật Bản 3/2 trong trận chung kết. Với những thành tích trên có thể nói trong những năm thập kỷ 50 bóng bàn Việt Nam đặc biệt là một trong những cường quốc bóng bàn thế giới.



Sau thời kỳ này bóng bàn Việt Nam bắt đầu suy sụp, các VĐV trẻ chưa đủ sức thay thế các lớp đi trước. Tuy nhiên năm 1962 và năm 1966 các vận động viên cũng giành được huy chương đồng trong các kỳ vận hội, ngoài ra chúng ta không giành thêm thành tích đáng kể nữa. Từ sau hòa bình lập lại, đất nước thống nhất, trong một thời gian (Fai chúng ta không có điều

kien giao lưu quốc tế nên nên bóng bàn nước ta thực tế đã hầu so với trình độ châu lục và thế giới. Từ năm 1989 trở đây được sự quan tâm của Đảng, Chính Phủ và lãnh đạo Các cấp, môn bóng bàn tiếp tục tham gia Các kỳ Sea games và cũng đạt được những thành tích khá với 29 huy chương Các loại qua 8 kỳ Sea games và gần đây nhất, vận động viên Đoàn Kiên Quốc đã đoạt chiếc vé duy nhất khu vực Đông Nam Á tham dự thế vận hội Athen 2004 vừa qua, nhưng cũng không được thành tích gì. Rõ ràng để không phụ lòng người hâm mộ, môn bóng bàn Việt Nam cần phải cố gắng nhiều hơn nữa mới duy trì được những thành tích đã có, từng bước nâng dần trình độ bóng bàn nước ta ngang tầm châu lục và thế giới.

Câu hỏi (bài tập) Cần có:

1. Bóng bàn Việt Nam xuất hiện và phát triển như thế nào?
2. Bóng bàn Việt Nam đã Có những thành tích gì?

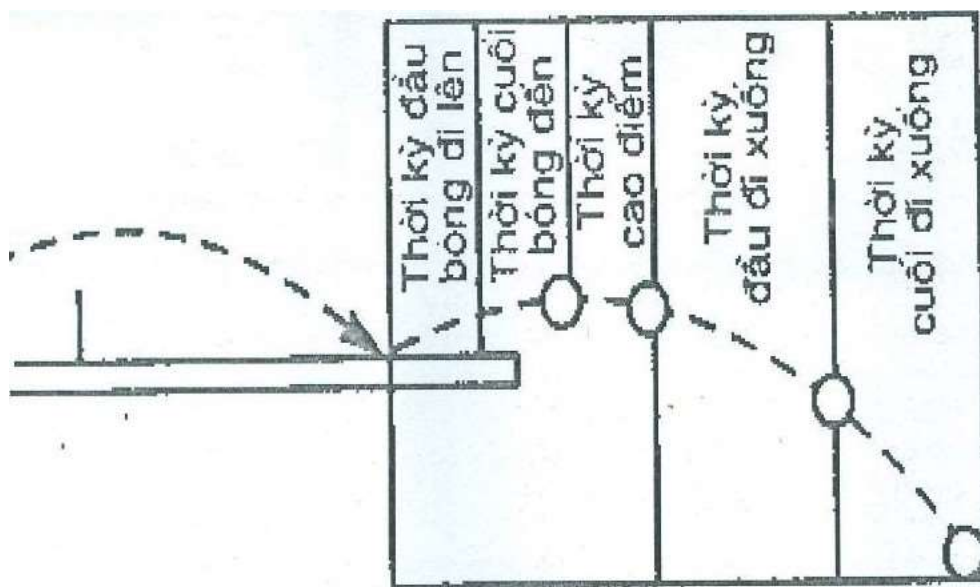
SUPHÂN CHIA ĐƯỜNG VÒNG CUNG và NỬA QUẢ BÓNG KHI

ĐÁNH BÓNG

Mục tiêu học tập: Sau khi học xong bài này, người học có thể: Nắm được các giai đoạn đường vòng cung bóng rồi phân chia nửa quả bóng

1. Phân chia đường vòng cung đánh bóng

- Khi bóng đôi phuong đánh sang chqm bàn, nảy lên và rơi xuống. Để có thể đánh trả bóng tốt, người ta quy ước từ khi bóng chạm bàn nảy lên và rơi xuống đtrợc chia ra thành 5 giai đoạn:



Hình I : Các giai đoạn của đường vòng cung bóng rơi

Clgy bàn

2. Str phân chia nfra qui bóng

- Nhu chúng ta đã biết muôn đánh trả bóng tốt sang bàn đôi phucyng chúng ta chỉ có thể tiếp xúc $\frac{1}{2}$ quả bóng. Người ta quy ước chia nửa quả bóng thành 5 phân như sau :

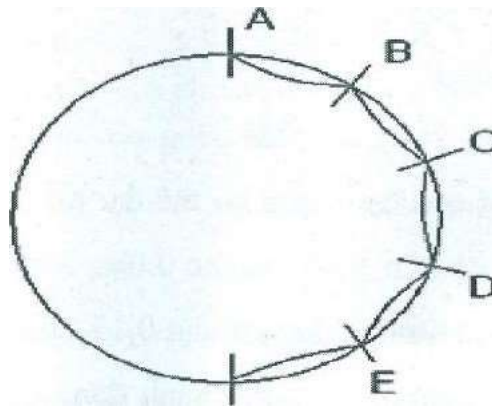
AB là phân trên quả bóng

BC là phân giữa trên quả bóng

CD là phân giữa quả bóng

DE là phân giữa dưới quả bóng

EF là phân dưới bóng



Hình 2: Sơ đồ chia 5 quả bóng

Câu hỏi (bài tập) cùng cá:

1. Đường vòng cung Bóng rơi chia làm mấy giai đoạn? kê tên
2. Quả bóng được chia làm mấy phần

Tili

Clgy

Mục tiêu hQC ạp: Sau khi hQC xong bài my, người hQC có thể:
Nắm được các mắtl chỐt cơ bản khi đánh bóng?

Để đánh bóng tốt, trước tiên cần phải phán đoán hướng bóng đến, điểm rơi của bóng, tính chất xoáy của bóng, lực đánh bóng mạnh hay nhẹ, sau đó nhanh chóng di chuyển bước chân tạo vị trí thuận lợi về giở tay đánh bóng. Vì vậy cần phải có năng lực phán đoán tốt, di chuyển bước chân nhanh, biết nắm vững thời cơ, vận dụng thành thục các kỹ thuật đánh bóng mới thu được hiệu quả.

I. Phán đoán

Muốn đánh bóng tốt phải nâng cao năng lực phán đoán. Ví dụ: Tốc độ bóng của một quả bóng mạnh có thể đạt tới 50m/s, để đối phó với những quả bóng có tốc độ (!) trên VDV cần có 0.06s. Nhưng thực tế thời gian phản xạ của VDV cấp kiện tướng cũng chỉ đạt 0,13 - 0.15s. Rõ ràng nếu không phán đoán trước thì người đỡ chưa kịp hình dung thì bóng đã tới. Ngược lại khác đối phương bao giờ cũng che giấu ý đồ của mình nếu sẽ rất khó khăn cho người đỡ bóng. Vì vậy đối phương đánh bóng thì không chỉ chú ý đến quả bóng mà phải để ý đến động tác đánh bóng của hQ (động tác tay Ichi vùng vợt, hướng chuyển động của vợt, thời điểm tiếp xúc với bóng) cụ thể là:

- + Xem phương hướng chuyển động của vợt để phán đoán tính năng bóng xoáy .
- + Căn cứ vào góc độ mặt vợt khi tiếp xúc bóng để phán đoán hướng bóng tới vì tầm bóng đến.

bim

- + Căn cứ biên độ động tác của cẳng tay, cổ tay và tốc độ lăng tay để phán đoán bóng đến mạnh hay nhẹ, điểm rơi và mức độ xoáy của bóng.

2. Di chuyển bước Chân

Sau khi phán đoán duo hướng bóng dên, lgc bóng đánh sang mạnh hay nhẹ, tính chất xoáy và mức dQ xoáy của bóng diêm roi thì cân di chuyên nhanh dên vi trí thích hqp dé đánh bóng.

3. Gir tay đánh bóng

Đồng thời với phán đoán, cân di chuyên bước Chân nhanh và quyết định đồng tác đánh bóng trả lai. Khi quyết định đồng tác đánh trả cần chú ý dên 3 diêm sau:

- Nếu dùng kỹ thuật chăn, dây, vut nhanh thì đồng tác phải nhanh, vut tiếp xúc với bóng lúc vira nây lên.
- Nếu dùng 10 thuật vut, giât xung thì VQt tiếp xúc với bóng ở diêm cao nhất.
- Nếu dùng kỹ thuật giât vòng hay cắt bóng thì đánh bóng ở thời diêm bóng roi xuống thấp.

Tóm lai: Phán đoán bóng dên, di chuyên bước Chân và gio tay đánh bóng là 3 diêm mâu chôt co bản khi đánh bóng, giữa chúng có môi quan hê chat chề với nhau. Nếu thiêu mât trong 3 giai doqn này thì bóng đánh di sẽ khó chính xác, 3 giai doan này phải hoàn thành gàn nhu đồng thỪi trong mât thời gian rất ngắn. Vì vậy, cân phải tập luyện nâng cao cả 3 diêm trên dê đánh bóng có hiêu quả cao.

Câu hỏi (bài tập) cing co:

1. Trình bày các mấu chét cc bản khi đánh bóng? Chúng có môi hê nhu the nào?

BÀI 3

TÍNH NĂNG CỦA MẶT VỢT VÀ CÁCH CẦM VỢT

❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể:

- **Biết được các loại mặt vợt đang sử dụng, mặt vợt thi đấu.**
- **Biết cách cầm vợt**

TÍNH NĂNG CỦA MẶT VỢT VÀ CÁCH CẦM VỢT

I. Tính năng của mặt vợt

Trong môn bóng bàn có nhiều loại mặt vợt khác nhau, mỗi loại vợt có đặc tính riêng. Cho ra đời vợt cung và dũa xoay của bóng cũng khác nhau, người ta sử dụng mặt vợt gồm 4 loại: Mặt vợt gai cao su, mặt vợt mút xốp, mặt vợt mút ngựa và mặt vợt chổi gỗ (phân xoay).

- **Mặt vợt gai cao su:** Có nhiều gai hình trụ được gắn đều trên toàn bộ mặt vợt. Tùy theo chất lượng cao su của mặt vợt khi đánh bóng có dũa nảy và dũa xoay khác nhau. Mặt vợt gai cao su có dũa nảy ổn định, dũa không chệch và đánh bóng chuẩn xác, dễ phối với bóng xoay thuận lượn. Những vận động viên thiên về phòng thủ cần bóng thường sử dụng loại mặt vợt này.

- **Mặt vợt mút ngựa:** Loại mặt vợt dưới mặt vợt gai ngựa có dán mặt lớp mút, khi đánh bóng lực nảy mạnh, lực tập trung nhưng khó không cần bóng hơn mặt vợt gai cao su. Khi sử dụng vợt này dũa đánh bóng dũa tốc độ nhanh, gọn, dứt khoát. Mặt vợt này thích hợp với lối đánh bat bóng, dũa trái vợt phải.

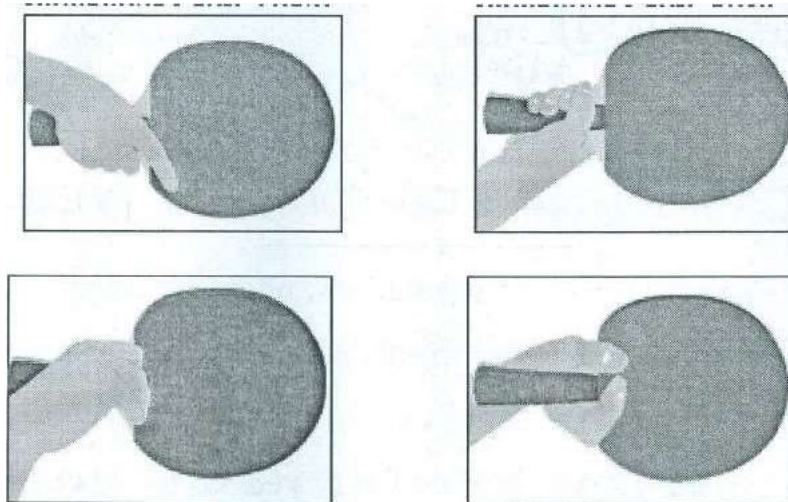
- **Mặt vợt mút xốp:** Loại mặt vợt này gai cao su dán vào mút, khi tiếp xúc với bóng mặt vợt bị lõm xuống, có sự biến dạng của gai và mút ở dưới, nên ma sát với bóng nhiều. Lối vợt mút xốp thích hợp với lối đánh bóng xoay như gỗ bóng, cát bóng.

- Mặt vợt chông giât (phản xoáy): Mặt vợt này thường có 3 loại: phản xoáy gai, phản xoáy úp, phản xoáy ngựa. Cau tao phía trên bề mặt vợt ít có ma sát, khi mặt vợt tiếp xúc với bóng làm cho bóng xoáy theo qui luật khác không như các loại mặt vợt khác, dễ làm cho đôi phuơng lúng túng khi đánh bóng.

Tùy theo lối đánh khác nhau mà mỗi vận động viên chọn cho mình một loại mặt vợt thích hợp. Nếu thiên về lối đánh tốc độ, sức mạnh sử dụng một vợt gai ngựa; nếu lối đánh thiên về bóng xoáy thì chọn mặt vợt mặt úp, còn nếu thiên về phòng thủ chọn mặt vợt gai cao su; ngoài ra thiên về lối đánh biến hóa chọn hai vợt khác nhau phù hợp với lối đánh của mình.

2. Cách cầm vợt

Cầm vợt là động tác đầu tiên của người tập bóng bàn, cách cầm vợt có liên quan mật thiết đến việc phát triển và nâng cao kỹ thuật bóng bàn. Có hai cách cầm vợt: cầm vợt ngang và cầm vợt dọc.

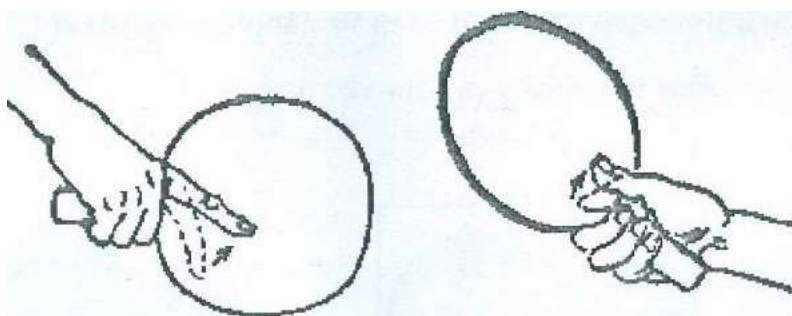


* Cách cầm vợt ngang:

Sử dụng được cả hai mặt vợt để đánh bóng, nên Phạm vi đánh bóng rộng, kết hợp tốt giữa tấn công và phòng thủ, cô tay linh hoạt phát huy được sức mạnh đánh bóng trái tay.

* Kiểu cầm vợt ngang thứ nhất: ngón tay cái đặt bên phải mặt vợt, ngón tay trỏ đặt ở bên trái mặt vợt, ba ngón còn lại cầm lấy cán vợt. Cầm vợt kiểu này tương đối linh hoạt, có thể sử dụng được sức mạnh của cánh tay, Phạm vi đánh bóng rộng. Đây là kiểu cầm vợt thuận lợi cho vợt ngang, phát huy kỹ thuật tung dôi toàn diện, dễ tấn công và phòng thủ.

Đề xuất lỗi trong việc dùng lực khi vọt bóng, có thể thay đổi vị trí ngón tay. Nếu vọt thuận tay, ngón tay cái giữ nguyên, ngón tay trỏ di chuyển lên mặt vợt để giữ thẳng băng và điều chỉnh góc độ mặt vợt.



Hình 3: Cách cầm vợt ngang thứ nhất

_ Kiểu cầm vợt ngang thứ hai: ngón tay cái đặt bên phải mặt vợt, ngón tay giữa và ngón tay trỏ sát nhau và để tự nhiên bên mặt trái vợt, các ngón còn lại cầm vào cán vợt. Cầm vợt kiểu này dễ dàng vọt thuận tay, nhưng vọt trái tay khó hơn do lực yếu, tay không linh hoạt, phạm vi giữa tấn công và phòng thủ kém.