

## BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC VỚI BÓNG

Trương Thị Hồng Tuyền\*

Sau một ngày làm việc căng thẳng, bạn muốn tham gia hoạt động thể thao nào đó nhằm nâng cao thể lực. Môn thể thao hấp dẫn thường là Bóng đá, Bóng rổ,... tuy nhiên với việc quy định số lượng người thi đấu, điều kiện sân bãi... không phải lúc nào bạn cũng có thể tham gia ngay với mọi người. Trong số này, tạp chí sẽ hướng dẫn một số bài tập tăng cường thể lực rất cơ bản chỉ với trái bóng, giúp bạn có thể tận dụng được thời gian và nâng cao thể lực trong thời gian rảnh rỗi.

### 1. Bài tập: Hai tay cầm bóng trên cao ngồi xuống - đứng lên



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng trên cao, tay duỗi thẳng tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Co gối, hạ trọng tâm ngang đầu gối, hai tay cầm bóng hạ từ trên xuống giữa hai chân, ra sau, bóng không chạm đất. Dùng sức cơ đùi đứng thẳng lên, đồng thời hai tay nâng bóng từ dưới lên trên về tư thế chuẩn bị, lặp lại thực hiện tương tự. (Lưu ý: Khi hạ bóng, yêu cầu lưng thẳng, đầu ở tư thế tự nhiên. Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra).

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

### 2. Bài tập: Hai tay cầm bóng trước ngực ngồi xuống - đứng lên



#### Hướng dẫn thực hiện:

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng ngang ngực, cẳng tay co tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Co gối, hạ trọng tâm thấp hơn đầu gối, lưng thẳng mắt nhìn trước. Hai tay cầm bóng ngang ngực, cẳng tay co tự nhiên. Dùng sức cơ đùi đứng lên duỗi thẳng hết bàn chân, đồng thời hai tay nâng bóng từ ngang ngực lên cao. Hạ bóng về tư thế chuẩn bị, lặp lại thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

### 3. Bài tập: Hai tay cầm bóng trên cao hạ thấp trọng tâm thành tư thế quỳ xoay người sang bên



\*ThS, Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Sư phạm Hà Nội

**Hướng dẫn thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng trên đầu, hai tay thẳng.

**2. Thực hiện:** Xoay người hướng trái, hạ trọng tâm, tư thế quỳ gối không chạm đất. Hai tay cầm bóng xoay theo hướng thân người, hạ bóng chạm đất. Đứng thẳng về tư thế chuẩn bị, lặp lại đối bên, thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

**4. Bài tập: Cầm bóng bước chân chống trước xoay thân**



**Hướng dẫn thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Đứng thẳng, hai chân rộng hơn vai, mũi bàn chân hơi mở, 2 tay cầm bóng ngang ngực, tay co tự nhiên.

**2. Thực hiện:** Bước chân trái chống trước thấp. Hai tay cầm bóng xoay thân người sang trái, thẳng lưng, mắt nhìn theo hướng bóng. Dùng sức cơ đùi đạp chân, xoay thân về tư thế chuẩn bị. Đổi chân, thực hiện tương tự. (Lưu ý: Hạ trọng tâm hít vào, đứng lên thở ra)

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

**5. Bài tập: Một tay chống đất một tay chống trên bóng co duỗi tay**



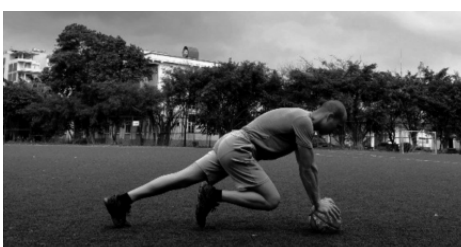
**Hướng dẫn thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm chống sấp, hai tay rộng hơn vai, tay trái co trên bóng, tay phải duỗi chống đất, chân, mông, lưng thẳng, thân người song song mặt đất, chống mũi bàn chân.

**2. Thực hiện:** Hít vào, co tay hạ thân người xuống sát mặt đất, giữ trong 2 giây. Thở ra, đẩy thẳng tay về tư thế chuẩn bị, đổi tay, thực hiện tương tự.

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện trong 3 lượt, mỗi lượt 15- 20 lần.

**6. Bài tập: Chống hai tay trên bóng co duỗi chân**



**Hướng dẫn thực hiện:**

**1. Tư thế chuẩn bị:** Nằm sấp chống thẳng tay trên bóng, không chế thân người thẳng không chạm đất, mũi chân chống.

**2. Thực hiện:** Kéo co gối chân trái (hoặc phải) lên ngực căng chân co tự nhiên, từ đạp duỗi xuống tư thế bắt đầu, thực hiện đổi chân. (Lưu ý: Nhịp thở hít vào, thở ra theo nhịp chân)

**3. Khối lượng thực hiện bài tập:** Thực hiện trong 3 lượt, mỗi lượt 20-30 lần.

**Chú ý:** Nếu bạn muốn nâng cao thể lực của mình, có thể tăng số lần lặp lại cho mỗi 1 bài tập. Thực hiện chậm và đúng kỹ thuật. Trong quá trình tập luyện, chú ý hơi thở đều và sâu, hãy nhớ rằng hơi thở của bạn đóng vai trò quan trọng, quyết định hiệu quả của bài tập. Quãng nghỉ giữa các lượt từ 30 giây đến 1 phút.