

**UBND TỈNH QUẢNG BÌNH**

TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

--------🙕 🕮 🙓---------

**ThS. NGUYỄN THẾ THÀNH**

**GIÁO TRÌNH**

**(Lưu hành nội bộ)**

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 1 (BÓNG CHUYỀN 1)**

**(Dành cho sinh viên khối không chuyên hệ đại học)**



**Quảng Bình, năm 2023**

**MỤC LỤC**

Lời nói đầu 1

CHƯƠNG 1. LÝ THUYẾT CHUNG 2

1.1 Giáo dục thể chất trong các trường Đại học và cao đẳng 2

1.1.1. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học và cao đẳng 2

1.1.2. Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất 5

1.2 Khái quát chung về môn bóng chuyền 13

1.2.1. Lịch sử phát sinh, phát triển bóng chuyền. 13

1.2.2. Ảnh hưởng của tập luyện bóng chuyền đối với cơ thể. 20

CHƯƠNG 2. NHỮNG ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN 22

2.1 Sân bãi và dụng cụ 22

2.1.1. Sân thi đấu 22

2.1.2. Dụng cụ thi đấu 23

2.2 Thành phần tham gia 24

2.3 Thể thức thi đấu 24

2.3.1. Thắng một hiệp 24

2.3.2. Thắng một trận 25

2.4 Hoạt động thi đấu 25

2.4.1 Bóng trong sân, bóng ngoài sân 25

2.4.2 Động tác chơi bóng 25

2.4.3. Tính chất chạm bóng. 26

2.4.4. Bóng ở lưới 26

2.4.5. Cầu thủ ở gần lưới 27

2.4.6. Phát bóng 28

CHƯƠNG 3. CÁC KỸ THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN 1 32

3.1 Kỹ thuật di chuyển 32

3.1.1. Tư thế chuẩn bị 32

3.1.2. Di chuyển 33

3.2 Kỹ thuật chuyền bóng cao tay 35

3.2.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng cao tay 35

3.2.2. Phân tích kỹ thuật 36

3.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sữa chữa 37

3.3 Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay 37

3.3.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng thấp tay: 37

3.3.2. Phân tích kỹ thuật 37

3.3.4. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sữa chữa 39

3.4 Kỹ thuật phát bóng 39

3.4.1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay 39

3.4.2. Kỹ thuật phát bóng cao tay 41

3.5 Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật 42

3.5.1. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay 42

3.5.2. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (Đệm bóng). 43

3.5.3. Kỹ thuật phát bóng 43

CHƯƠNG 4. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC 45

4.1 Các bài tập phát triển sức mạnh 45

4.1.1. Bài tập gập bụng 45

4.1.2. Bài tập co tay xà đơn 45

4.1.3. Bài tập nhảy cóc 46

4.1.4. Một số bài tập nâng cao sức mạnh bật nhảy 47

4.2 Các bài tập phát triển sức nhanh 47

4.2.1. Bài tập nhảy dậy 47

4.2.2. Các bài tập chạy tăng tốc trong cự ly ngắn 48

4.2.3. Các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn 48

4.3 Các bài tập phát triển sức bền 48

4.3.1. Bài tập plank 48

4.3.2. Bài tập squats 49

4.3.3. Bài tập chạy bộ 50

4.3.4. Một số bài tập nâng cao sức bền chuyên môn 51

4.4 Các bài tập nâng cao sự khéo léo 51

4.4.1. Bài tập đệm và ngã khi cứu bóng 51

4.4.2. Bài tập đón, đỡ bóng ở tất cả các vị trí 51

4.4.3. Bài tập đệm và bay người đỡ bóng với tốc độ nhanh và liên tiếp 52

4.4.4. Bài tập chạy rẻ quạt 52

4.4.5. Bài tập chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 52

4.5 Các bài tập nâng cao độ mềm dẻo 53

4.5.1. Bài tập tư thế mở ngực 53

4.5.2. Bài tập tư thế cây cầu 53

4.5.3. Bài tập tư thế ép dẻo hình số 4 53

4.5.4. Bài tập tư thế ngồi ép dẻo 54

4.5.5. Bài tập tư thế kéo chân thẳng 54

4.5.6. Bài tập tư thế xoạc ngang 54

4.6 Một số trò chơi vận động nhằm phát triển các tố chất thể lực 54

4.6.1. Đàn vịt nào nhanh 54

4.6.2. Nhảy cừu 55

4.6.3. Đổi bóng 55

TÀI LIỆU THAM KHẢO 57

**DANH MỤC CÁC CHỮ CÁI VIẾT TẮT**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TT** | **Viết tắt** | **Diễn giải** |
| 1 | AVC | Liên đoàn bóng chuyền Châu Á |
| 2 | FIVB | Liên đoàn bóng chuyền Thế giới |
| 3 | GDTC | Giáo dục thể chất |
| 4 | HLV | Huấn luyện viên |
| 5 | NXB | Nhà xuất bản |
| 6 | SGK | Sách giáo khoa |
| 7 | TCTL | Tố chất thể lực |
| 8 | TCVĐ | Tố chất vận động |
| 9 | TDTT | Thể dục thể thao |
| 10 | TTCB | Tư thế chuẩn bị |
| 11 | VĐV | Vận động viên |
| 12 | VFV | Liên đoàn bóng chuyền Việt Nam |

**DANH MỤC HÌNH ẢNH**

Hình 2.1. Sơ đồ khu thi đấu bóng chuyền 23

Hình 3.1 Hình tay tiếp xúc với bóng 36

Hình 3.2 Hình ảnh kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay 36

Hình 3.3 Hình tay chuyền bóng thấp tay 38

Hình 3.4 Hình ảnh kỹ thuật chuyền bóng thấp tay 39

Hình 3.5 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt 40

Hình 3.6 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình 40

Hình 3.7 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng cao tay 41

Hình 4.1 Hình ảnh động tác gập bụng 45

Hình 4.2 Hình ảnh động tác co tay xà đơn 46

Hình 4.3 Hình ảnh động tác bật cóc 47

Hình 4.4 Hình ảnh động tác nhảy dây 48

Hình 4.5 Hình ảnh tư thế plank 49

Hình 4.6 Hình ảnh động tác squats 50

Hình 4.7 Hình ảnh động tác chạy bộ 51

Hình 4.8 Sơ đồ hướng dẫn kỹ thuật chạy rẻ quạt 52

Hình 4.9 Sơ đồ hướng dẫn kỹ thuật chạy 9 – 3 – 6 – 3 - 9 53

***Lời nói đầu***

Giáo trình  *Giáo dục thể chất 1 (Bóng chuyền 1)* là môn học dành cho tất cả sinh viên khối không chuyên hệ đại học, được biên soạn dựa trên Đề cương chi tiết môn học của Trường đại học Quảng Bình. Mục đích trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản ban đầu về một số kỹ thuật bóng chuyền cũng như các bài tập phát triển thể lực; giáo dục cho sinh viên những phẩm chất tốt và nhân cách tốt đẹp như: tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tự giác tích cực trong học tập và rèn luyện thân thể. Đồng thời bồi dưỡng cho sinh viên những phương pháp tập luyện trên lớp cũng như ngoại khoá. Từ đó, người tập biết áp dụng các bài tập bóng chuyền và các bài tập phát triển thể lực nhằm rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp phần xây dựng đạo đức lối sống trong sáng, lành mạnh, thể chất cường tráng.

Cấu trúc của Giáo trình *Giáo dục thể chất 1 (Bóng chuyền 1)* được chia thành 04 chương, bao gồm:

CHƯƠNG 1. Lý thuyết chung.

CHƯƠNG 2. Những điều luật cơ bản của môn bóng chuyền.

CHƯƠNG 3. Các kỹ thuật thi đấu bóng chuyền 1.

CHƯƠNG 4. Các bài tập phát tiển thể lực.

Quá trình biên soạn cuốn giáo trình này đã tham khảo nhiều cuốn sách, giáo trình của các tác giả có uy tín trong nước và sự giúp đỡ của các giảng viên Bộ môn Giáo dục thể chất trường Đại học Quảng Bình, nhưng chắc chắn không thể tránh khỏi những thiếu sót và hạn chế, chúng tôi mong nhận được những ý kiến đóng góp quý báu của đồng nghiệp và bạn đọc.

Chúng tôi xin chân thành cám ơn lãnh đạo trường Đại học Quảng Bình, lãnh đạo Khoa Giáo dục thể chất - Quốc phòng và đồng nghiệp đã tạo điều kiện giúp đỡ hoàn thành cuốn Giáo trình này.

*Trân trọng cảm ơn!*

*Nhóm tác giả*

**CHƯƠNG 1. LÝ THUYẾT CHUNG**

**1.1 Giáo dục thể chất trong các trường Đại học và cao đẳng**

***1.1.1. Giáo dục thể chất trong các trường Đại học và cao đẳng***

*a. Sơ lược về sự phát sinh thể dục thể thao trong xã hội loài người*

*\* Sơ lược khái niệm thể dục thể thao*

Thể dục thể thao là bộ phận hữu cơ của nền văn hoá xã hội. Nội dung đặc thù của TDTT là sử dụng hợp lý hoạt động vận động như 1 nhân tố chuẩn bị thể lực cho cuộc sống, hợp lý hoá trạng thái thể chất và phát triển thể chất.

Theo nghĩa rộng TDTT là toàn bộ thành tựu của xã hội trong sự nghiệp sáng tạo những phương tiện, phương pháp và điều kiện nhằm phát triển khả năng thích nghi thể lực của thế hệ trẻ và người trưởng thành.

*\* Sự xuất hiện của TDTT trong xã hội loài người*

Theo quan điểm duy vật biện chứng (Mác- Ănghen) TDTT ra đời và phát triển như một bộ phận của nền văn hoá chung của loài người, bắt nguồn từ đời sống vật chất của xã hội nguyên thuỷ. Quá trình phát sinh đó diễn ra dưới tác động qua lại của các nhân tố khách quan là hoạt động sản xuất (săn bắt, hái lượm, bắt cá…) và nhân tố chủ quan là ý thức của con người.

Khoa học ngày nay đã chứng minh việc săn bắt các thú lớn được gắn với thời kỳ sớm nhất của quá trình hình thành xã hội loài người. Săn bắt tập thể là một hiện tượng có nguyên nhân xã hội, những người săn đuổi phải phối hợp ăn khớp hành vi của mình với hành vi của những người khác cùng tham gia. Trong đó cần phải biểu hiện cao độ về khả năng thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, tính khéo léo, mềm dẻo vv…) cũng như sự kiên trì và tập trung chú ý. Quá trình săn bắt tập thể, hái lượm làm cho năng lực hoạt động của con người tăng lên. Những kỹ năng vận động cần thiết để đấu tranh cho sự tồn tại (óc quan sát, khả năng tư duy, những tri thức thực tế…) được tích luỷ thêm.

Thời kỳ này những công cụ phục vụ cho việc săn bắt, hái lượm đã ra đời (những công cụ ném, đẩy…)

Tuy nhiên, chỉ riêng nhu cầu phải có thể lực tốt chưa thể dẫn tới sự xuất hiện các bài tập TDTT. Chính nhu cầu truyền thụ những kinh nghiệm vận động từ thế hệ này sang thế hệ khác đã làm nảy sinh những bài tập thể dục thể thao đầu tiên. Trong quá trình lao động con người cổ xưa đã phải chú ý đến hiện tượng tập luyện, tập luyện không chỉ là biện pháp để chuẩn bị cho hoạt động sắp tới mà còn để truyền thụ kinh nghiệm, để phối hợp hành vi vận động vv…

Qua quá trình lao động, tư duy của con người phát triển. Họ thấy được sự phụ thuộc của kết quả hoạt động với việc chuẩn bị hoạt động đó từ trước. Trên cơ sở nhận thức ấy những hoạt động để phục vụ cho lao động, săn bắt… đã ra đời.

Ví dụ: Tập chạy trên địa hình tự nhiên, chạy, nhảy, ném…

Như vậy, những bài tập kể trên không còn trực tiếp phục vụ cho sản xuất xã hội mà chỉ chuẩn bị để sản xuất qua việc hình thành các kỹ xảo, phát triển các kỹ năng…Cũng thông qua các bài tập mối quan hệ giữa con người với thế giới tự nhiên và giữa con người với nhau cũng khăng khít.

Sự xuất hiện các bài tập thể dục thể thao được xếp vào thời kỳ sớm nhất, thời kỳ chưa có tôn giáo trong lịch sử xã hội loài người( tự hoàn thiện, tự thích nghi).

Các bài tập thể dục thể thao biểu hiện quan hệ của con người với thế giới tự nhiên và giữa con người với nhau nó trở thành nhu cầu để củng cố và nâng cao năng suất lao động.

*\* Sự ra đời của hệ thống giáo dục thể chất trên thế giới*

TDTT ở Hy Lạp cổ đại được phát triển như là một bộ phận của văn hóa cổ đại, bắt đầu từ những thời kỳ sớm nhất của lịch sử Hy Lạp. Ở Hy Lạp cổ đại, người ta chú ý đến giáo dục thể chất và các cuộc thi đấu khác nhau.Sức mạnh, sức nhanh, bền bỉ và lòng dũng cảm được đánh giá rất cao.

Hi Lạp cổ đại không thống nhất thành một quốc gia, do đó số đàn ông trong mỗi bang không nhiều. Vì vậy đã buộc người Hi Lạp quan tâm tới giáo dục và huấn luyện quân sự - thể lực cho từng người.

Trong thời kỳ phồn vinh của nền văn hóa Hi Lạp cổ đại(thế kỷ thứ V- IV trước công nguyên) nổi bật hơn cả là văn hóa ở Aten và Xpacto.

**Hệ thống giáo dục thể chất ở Xpacto.**

Xpacto là một nhà nước bảo thủ, còn duy trì nhiều truyền thống của chế độ thị tộc; nền kinh tế tự nhiên còn dựa chủ yếu trên lực lượng quân sự, chính điều đó đã quy định những khác biệt trong giáo dục. Ở Xpacto người ta rất chú ý đến rèn luyện thể chất cho trẻ em từ thời thơ ấu.

Khi có con mới đẻ, cha mẹ phải đưa đến các già làng(gọi là Hê Rôn) để kiểm tra. Những đứa trẻ khỏe mạnh và cứng cáp thì để nuôi, trẻ ốm yếu thì bị thủ tiêu. Con trai chỉ được giáo dục trong gia đình đến 7 tuổi. Từ 7 tuổi trở đi con trai phải sống xa gia đình và được giáo viên đặc biệt giáo dục. Từ 14 tuổi chúng được huấn luyện dùng vũ khí và bắt đầu làm nghĩa vụ quân sự. Con gái Xpacto khi chưa lấy chồng cũng phải tập luyện như con trai để có cơ thể khỏe, sinh ra những đứa con khỏe mạnh, trở thành những chiến binh giỏi. Ở Xpáctơ có chưa đầy 10 nghìn đàn ông nhưng họ đã thu phục được khoảng 250 nghìn nô lệ.

**Hệ thống giáo dục thể chất ở Aten.**

Aten là một nhà nước tiến bộ, có kinh tế và văn hóa phát triển nhanh. Cho nên Aten cần những công dân không những khỏe mạnh về thể lực mà còn phải có học vấn, biết buôn bán, điều khiển các con tàu, giao tiếp với các đại biểu của các quốc gia khác. Ở Aten, giáo dục thẩm mỹ, ca hát, âm nhạc có ý nghĩa lớn.

Dưới 7 tuổi trẻ em được giáo dục trong gia đình. Từ 7 tuổi đến 14 tuổi trẻ em được học ở các trường ngữ pháp và trường thể dục. Từ 16 tuổi trở lên họ được học ở trường Trung học(gọi là Gimnaxion), ở đó họ được giáo dục thể chất một cách nghiêm khắc hơn.

Mục đích chính trong tất cả các thành bang Hy Lạp là đào tạo chiến binh có sức khoẻ và lòng dũng cảm để sẵn sàng phục vụ tổ quốc khi cần. Phương tiện GDTC chủ yếu là 5 môn phối hợp Hy Lạp: Chạy , nhảy, ném đĩa, phóng lao, vật.

*b. Mục đích, nhiệm vụ của giáo dục thể chất*

*\* Mục đích của giáo dục thể chất*

Mục đích GDTC được xây dựng trên cơ sở nhu cầu xây dựng XHCN và nó gắn lền với mục đích giáo dục chung. Mục đích GDTC cũng là mục đích TDTT của nước ta đã được xác định trong những văn kiện quan trọng của Đảng cộng sản Việt Nam. “Khôi phục và tăng cường sức khoẻ cho nhân dân, góp phần xây dựng con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc Việt Nam XHCN”.

Như vậy mục đích GDTC XHCN là sự phản ảnh nhu cầu cụ thể của xã hội có cội nguồn từ lao động và quốc phòng, song điều đó không có nghĩa là thể chất chỉ hoàn toàn thoả mãn nhu cầu thực dụng của xã hội, mục đích của GDTC và mục đích giáo dục nói chung trong chế độ xã hội chủ nghĩa phải là sự phản ánh nguyên tắc cao nhất của CNXH “tất cả vì con người, vì lợi ích của con người”

Mục đích của giáo dục thể chất ở các trường Đại học, Cao đẳng là đào tạo người học có phẩm chất chính trị, đạo đức, có ý thức phục vụ nhân dân, có kiến thức và kỹ năng thực hành nghề nghiệp tương xứng với trình độ đào tạo, có sức khỏe, đáp ứng yêu cầu xây dựng và bảo vệ tổ quốc.

*\* Nhiệm vụ của giáo dục thể chất*

Củng cố và tăng cường sức khoẻ phát triển toàn diện cân đối hình thái chức năng cơ thể. phát triển tố chất vận động và khả năng hoạt động thể lực của con người nhằm đảm bảo phát triển toàn diện các tố chất và năng lực thể chất nói chung, hoàn thiện hình thể củng cố sức khoẻ, phát triển duy trì lâu dài khả năng vận động và thể lực chung.

Có thể nói rằng nhiệm vụ hàng đầu của GDTC là đảm bảo phát triển tối ưu ở mỗi cá nhân các tố chất vận động cơ bản cần thiết cho cuộc sống: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền và khả năng phối hợp vận động. Sự phát triển các tố chất vận động có ảnh hưởng trực tiếp tới khả năng tiếp thu và hoàn thiện kỹ xảo vận động cũng như chuẩn bị trình độ thể lực chung trên cơ sở giáo dục tố chất vận động có thể giải quyết những nhiện vụ nhất định về việc hoàn thiện hình thái chức năng cơ thể.

Hình thành và hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo vận động quan trọng trong cuộc sống kể cả kỹ năng kỹ xảo thực dụng và thể thao, trang bị những kiến thức chuyên môn.

Trang bị tri thức chuyên môn, ở đây muốn đề cập tới những kiến thức tiền đề cho việc tiếp thu những kỹ năng kỹ xảo vận động và những kiến thức có ý nghĩa xã hội của GDTC về bản chất của GDTC và những hiểu biết cho tập luyện phải hiểu lý luận phương pháp giáo dục, đặc điểm tâm sinh lý con người, ý nghĩa tác dụng của TDTT, nắm chắc đặc điểm phương tiện, phương pháp, nguyên tắc giáo dục.

Bên cạnh đó phải đi đôi với giáo dục đạo đức, nó dường như xuyên suốt toàn bộ thực tiễn giáo dục xã hội, xuyên suốt các mặt giáo dục và hình thức giáo dục, bởi vì hiệu quả cuối cùng của bất kỳ mặt giáo dục nào cũng phụ thuộc chủ yếu vào việc giải quyết toàn diện nhiệm vụ, hình thành lý tưởng tiêu chuẩn đạo đức thói quen đạo đức.

*c. Các hình thức giáo dục thể chất*

*\* Giờ học thể dục thể thao chính khoá*

Giờ học thể dục thể thao hệ Đại học có tổng số tiết là 150 tiết được chia làm nhiều học phần(5 học phần), trong đó có học phần bắt buộc và học phần tự chọn. Nội dung của giờ học thể dục thể thao là lý thuyết về thể dục thể thao và thực hành là các môn thể thao điền kinh, bóng đá, bóng chuyền, cầu lông....

*\* Các bài tập thể dục vệ sinh và chống mệt mỏi hàng ngày*

Là các bài tập thể dục nhẹ nhàng được thực hiện hàng ngày trong đời sống như đi dạo, tập thể dục buổi sáng. Các bài tập này được tiến hành tại nhà hoặc xung quanh nơi ở, công viên.

*\* Các hình thức hoạt động thể dục thể thao ngoại khoá*

Bao gồm các hình thức : Thể dục thể thao trường học, thể dục thể thao quần chúng(TDTT thực dụng, TDTT hồi phục sức khỏe, TDTT giải trí...), Thể dục thể thao thành tích cao.

Thể dục thể thao trường học nhằm nâng cao sức khoẻ, đảm bảo sự phát triển bình thường của học sinh. Phát triển thể lực, dạy các kỹ năng kỹ xảo cơ bản, cần thiết cho cuộc sống. Hình thành thói quen rèn luyện thân thể, giữ gìn vệ sinh và góp phần giá dục các phẩm chất đạo đức, nhân cách.

Thể dục thể thao quần chúng là hoạt động tập luyện tự nguyện của đông đảo nhân dân với nội dung và hình thức phong phú, đa dạng, tùy theo hứng thú, nhu cầu, sở thích và nguyện vọng của từng cá nhân**.**

Thể dục thể thao thành tích cao nhằm mục đích đạt được thành tích thể thao cao và cao nhất trong các cuộc thi đấu thể thao trong nước và quốc tế (Seagames, Olympics...). Đây là lĩnh vực hoạt động của thanh thiếu niên có năng khiếu và tài năng thể thao.

***1.1.2. Cơ sở khoa học của giáo dục thể chất***

*a. Cơ sở người là một hệ sinh học thống nhất*

Cơ thể người tuy có cấu tạo phức tạp, nhưng luôn luôn lại là một khối thống nhất, vì toàn bộ các tế bào, các tổ chức, các cơ quan và hệ cơ quan trong cơ thể luôn hoạt động đồng bộ. Nếu một một bộ phận hay một cơ quan nào đó hoạt động không bình thường thì cơ thể sẽ hoạt động không bình thường. Ví dụ, khi chạy nhanh, làm tăng nhịp tim, tăng nhịp hô hấp, tăng bài tiết CO2và mồ hôi.

Sự thống nhất được thể hiện ngay trong từng tế bào. Mỗi tế bào đều thực hiện các đặc trưng chung của một cơ thể sống, đó là tế bào cũng thực hiện sự [trao đổi chất và năng lượng](http://www.dthu.edu.vn/bgdt/BG/Pham%20Van%20Hap/BaigiangGP-SLN/C1/KhainiemTDC.htm) thông qua quá trình [đồng hoá](http://www.dthu.edu.vn/bgdt/BG/Pham%20Van%20Hap/BaigiangGP-SLN/C1/Khainiemdonghoa.htm)  và  [dị hoá](http://www.dthu.edu.vn/bgdt/BG/Pham%20Van%20Hap/BaigiangGP-SLN/C1/Khainiemdihoa.htm); cũng [sinh trưởng và phát triển](http://www.dthu.edu.vn/bgdt/BG/Pham%20Van%20Hap/BaigiangGP-SLN/C1/KnST-PT.htm)

Đồng hóa là quá trình tổng hợp từ các chất đơn giản thành các chất phức tạp đặc trưng của cơ thể và tích lũy năng lượng..

Dị hóa là quá trình phân giải các chất phức tạp thành các sản phẩm đơn giản và giải phóng năng lượng.

Có thể nói sự trao đổi chất và năng lượng theo phương thức đồng hoá và dị hoá là một đặc trưng cơ bản của sự sống và là điều kiện tồn tại và phát triển của cơ thể sống

Đồng hoá và dị hoá là 2 quá trình đối lập nhau, nhưng lại thống nhất với nhau trong quá trình trao đổi chất của cơ thể. Trong mỗi tế bào chúng xảy ra đồng thời và liên quan mật thiết với nhau. Nghĩa là trong tế bào vừa có quá trình tổng hợp, xây dựng cấu trúc tế bào, vừa có quá trình phân giải các chất để cung cấp năng lượng cho hoạt động sống của tế bào. Năng lượng giải phóng trong quá trình dị hoá được sử dụng trong quá trình tổng hợp. Không có đồng hoá thì không có dị hoá. Ngược lại không có dị hoá thì sẽ không có năng lượng để thực hiện quá trình đồng hoá.

Sự thống nhất còn thể hiện ở chỗ sự tổn thương về một bộ phận nào đó đều ảnh hưởng đến sự hoạt động sinh lý của các bộ phận khác và cả toàn bộ cơ thể.

Các chất cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể hoạt động:

*\* Đường(Gluxit)*

Gluxit là chất cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể hoạt động (khoảng 55-65% tổng số năng lượng cơ thể), được dự trữ trong cơ thể dưới dạng glucoza ở các mô và máu, dưới dạng glycozen ở cơ và gan. Khi lượng gluxit trong cơ thể dư thừa thì sẽ chuyển hóa thành mỡ.

Gluxit cần cho sự hoạt động bình thường của hệ thần kinh. Nếu lượng đường trong máu giảm thì nhiệt độ cơ thể sẽ hạ xuống, cơ sẽ yếu, hoạt động thần kinh bị biến loạn (trường hợp bị choáng hạ đường huyết, đường huyết  hạ ở mức 45mg%)

Trong hoạt động thể dục thể thao, đường là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng tức thời cho hoạt động. Khi hoạt động với thời gian kéo dài thì lượng đường trong máu và dự trữ trong gan cạn dần, khi đó cơ thể sẽ tái tổng hợp gluxit từ mỡ.

Khi bị hạ đường huyết do hoạt động thể dục thể thao hay do mệt mỏi thì nên cho nạn nhân uống nước đường pha loãng nhằm bổ sung hàm lượng đường trong máu và duy trì năng lượng cho hoạt động TDTT.

Đường có nhiều trong các thực phẩm có nguồn gốc là thực vật, đặc biệt là ngũ cốc. Hàm lượng gluxit trong gạo tẻ giã 75%, gạo tẻ máy 76,2%, ngô mảnh 72%, hạt ngô vàng 69%, bột mỳ 73%, bánh mỳ 52%, mỳ sợi 74%, miến dong 82%, khoai lang 28%, khoai tây 21%, sắn củ 36%...

*\* Mỡ(Lipit)*

Lipit là một chất giàu năng lượng, năng lượng do chất béo cung cấp nhiều hơn gấp hai lần so với gluxit(chất béo cho 9Kcal/g, còn gluxit là 4Kcal/g). Là nguồn năng lượng dự trữ được tích lũy ở dạng mỡ dưới da, bao bọc cơ thể và các cơ quan nội tạng có nhiệm vụ bảo vệ các cơ quan nội tạng khi va chạm cơ học, bên cạnh đó mỡ còn có khả năng giữ nhiệt cho cơ thể. Dự trữ mỡ ở cơ thể chiếm khoảng 10-30% trọng lượng cơ thể.

Trong hoạt động thể dục thể thao, với thời gian kéo dài lượng đường dự trữ trong cơ thể đã cạn mỡ được huy động để tái tạo năng lượng cho cơ thể hoạt động. Cơ thể sử dụng mỡ dưới dạng các axit béo. Tỷ lệ cung cấp năng lượng cho cơ thể từ mỡ có thể lên đến 80%.

Mỡ có nhiều trong thực phẩm có nguồn gốc là động vật, và một số thực vật có hàm lượng mỡ cao như dầu Ô liu, dầu cải, dầu đậu phộng...

*\* Đạm(Protein)*

Đạm hay còn gọi là Protein là cấu trúc thành phần chủ yếu của các tổ chức và tế bào cơ thể. Protein được cung cấp để cơ thể sinh trưởng, là nguyên liệu tái tạo và bổ sung tổ chức mới. Chiếm 80% thành phần tế bào và tổ chức rắn của cơ thể.

Tác dụng chính của Protein không phải là cung cấp năng lượng nhưng khi gluxit và lipid cung cấp năng lượng không đầy đủ thì protein được sử dụng để cung cấp năng lượng cho cơ thể. Khi phân giải protein sẽ sản sinh ra năng lượng, 1g protein khi oxy hóa sẽ giải phóng 4kcal.

Đạm có nhiều trong thực phẩm có nguồn gốc là động vật như cá, tôm, cua, lươn,...ngoài ra còn có nhiều trong trứng và một số loại thực vật như đậu đỗ, vừng, lạc...

*\* Muối khoáng, vitamin và nước*

Muối khoáng chiếm khoảng 4% trọng lượng cơ thể, là bộ phận cấu tạo nên các men(enzim), các nội tiết tố, các vitamin ....tạo nên các tổ chức trong cơ thể.

Nước chiếm 60-70% trọng lượng cơ thể trong đó 62% nằm trong tế bào và 38% còn lại nằm ngoài tế bào đó là dung môi cấu thành huyết thanh, máu trắng và các dịch khác. Chức năng chính của nước là cân bằng nội môi và điều hòa thân nhiệt. Khi hoạt động thể dục thể thao cơ thể người tập thường bị mất nước do mồ hôi bài tiết ra ngoài kèm theo các chất muối như natri, clo, kali đồng thời làm giảm khả năng vận động. Vì vậy, trong hoạt động thể dục thể thao cần phải thường xuyên bù nước và lượng khoáng chất đã mất.

Vitamin là những chất hữu cơ không cho ta năng lượng, không có chức năng cấu trúc (tạo hình) nhưng vô cùng quan trọng. Vitamin cần thiết để thức ăn được sử dụng tốt nhất nhưng không thể thay thế thức ăn được. Vitamin cần thiết cho hoạt động chuyển hóa, đồng hóa các chất dinh dưỡng, điều hòa chức năng các bộ phận của cơ thể. Mỗi loại vitamin có một chức năng đặt biệt, không thay thế lẫn nhau được.

Muối khoáng, vitamin và nước là những chất không cung cấp năng lượng nhưng là những chất không thể thiếu trong cơ thể.

*b. Cơ thể người là một bộ máy vận động*

Bộ máy vận động của cơ thể bao gồm hệ xương, hệ cơ và các dây chằng, là những bộ phận trực tiếp đảm nhận chức năng vận động của cơ thể. Ngoài ra còn có các hệ dinh dưỡng gồm hệ hô hấp, hệ tuần hoàn, hệ máu làm nhiệm vụ cung cấp oxy, đảm bảo năng lượng cho bộ máy vận động hoạt động. Hệ vận động và hệ dinh dưỡng hoạt động được là do chịu sự điều khiển của hệ thần kinh trung ương.

*\* Bộ máy vận động*

Bộ máy vận động bao gồm có hệ xương, hệ cơ, dây chằng và thần kinh –cơ điều khiển cơ vân.

Bộ xương người chia làm ba phần là [xương đầu](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=X%C6%B0%C6%A1ng_%C4%91%E1%BA%A7u&action=edit&redlink=1) (gồm [các xương mặt](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=C%C3%A1c_x%C6%B0%C6%A1ng_m%E1%BA%B7t&action=edit&redlink=1) và [khối xương sọ](http://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%E1%BB%91i_x%C6%B0%C6%A1ng_s%E1%BB%8D)), [xương thân](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=X%C6%B0%C6%A1ng_th%C3%A2n&action=edit&redlink=1) (gồm [xương ức](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=X%C6%B0%C6%A1ng_%E1%BB%A9c&action=edit&redlink=1), [xương sườn](http://vi.wikipedia.org/wiki/X%C6%B0%C6%A1ng_s%C6%B0%E1%BB%9Dn) và [xương sống](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=X%C6%B0%C6%A1ng_s%E1%BB%91ng&action=edit&redlink=1)) và [xương chi](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=X%C6%B0%C6%A1ng_chi&action=edit&redlink=1) (xương chi trên - [tay](http://vi.wikipedia.org/wiki/Tay) và xương chi dưới - [chân](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Ch%C3%A2n&action=edit&redlink=1)). Tất cả gồm 300 chiếc xương ở trẻ em và 206 xương ở người trưởng thành, dài, ngắn, dẹt khác nhau hợp lại ở các [khớp xương](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=Kh%E1%BB%9Bp_x%C6%B0%C6%A1ng&action=edit&redlink=1). Trong bộ xương còn có nhiều phần [sụn](http://vi.wikipedia.org/wiki/S%E1%BB%A5n).

Các xương được liên kết với nhau bằng các khớp. Nhờ khớp mà cơ thể có thể vận động. Ở khớp, các xương không tiếp xúc trực tiếp với nhau mà được ngăn cách bởi sụn khớp, dịch và được bao bọc trong ổ khớp đảm bảo cho xương không những không ma sát với nhau khi vận động mà còn giữ cho xương không trượt ra khỏi vị trí của nó.

Hệ cơ bao gồm cơ trơn, cơ vân và cơ tim. Cơ tim hoạt động thường xuyên trong suốt cuộc đời của con người, nó co bóp làm cho máu lưu thông trong cơ thể cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể hoạt động. Cơ trơn bao bọc xung quanh mạch máu và các cơ quan nội tạng và dưới da, hoạt động không theo ý muốn chủ quan của con người. Cơ vân bao bọc ở xương và làm cho xương hoạt động nên còn gọi là cơ xương. Xương hoạt động do cơ chế co của cơ.

Để cơ hoạt động được phải có những xung động thần kinh từ trung ương thần kinh đi đến các cơ theo các sợi thần kinh. Các sợi thần kinh đi đến các cơ xương là sợi nhánh của tế bào thần kinh vận động. Một tế bào thần kinh vận động có thể có rất nhiều nhánh thần kinh đi đến nhiều sợi cơ. Tế bào thần kinh vận động và những sợi cơ mà nó điều khiển tạo thành một đơn vị vận động, khi tế bào thần kinh phát xung động thì tất cả các sợi cơ của nó điều khiển, tức là các sợi cơ trong cùng 1 đơn vị vận động sẽ hoạt động và có càng nhiều đơn vị vận động hoạt động thì sự co cơ sẽ càng mạnh.

*\* Máu và tuần hoàn máu*

Máu là thể lỏng, màu đỏ được lưu thông trong mạch kín. Máu có 2 thành phần chính: Huyết tương chiếm 55 – 60% thể tích máu và các tế bào máu(hồng cầu, bạch cầu, tiểu cầu) chiếm 40- 45%. Ở người trưởng thành có khoảng 4 – 5 lít máu.

Máu có chức năng sau:

*Chức năng hô hấp* vận chuyển oxy từ phổi vào tế bào và CO­2 từ tế bào ra ngoài nhờ huyết cầu tố hemoglobin (Hb)

*-* Chức năng dinh dưỡng: hấp thụ các chất dinh dưỡng như glucoza, axit amin, axit béo, vitamin từ ống tiêu hóa đến các mô để đảm bảo hoạt động sống của tế bào.

- Chức năng đào thải:máu đưa các chất cuối cùng của quá trình trao đổi chất đến cơ quan bài tiết thận, phổi đển bài tiết ra ngoài.

*-* Chức năng bảo vệ: máu tạo kháng thể chống lại các vi trùng xâm nhập, ngoài ra tế bào bạch cầu trong máu có khả năng tiêu diệt vi khuẩn, vi trùng.

- Chức năng điều hòa thân nhiệt: máu theo mạch máu thực hiện chức năng dẫn nhiệt từ trung tâm ra ngoại biên. Nhờ máu mà nhiệt độ cơ thể chỉ dao động tron phạm vi hẹp.

- Chức năng điều khiển: máu lưu thông trong cơ thể mang theo các hoocmon của hệ thống nội tiết đi đến các cơ quan và điều khiển hoạt động của các cơ quan đó.

- Ngoài ra máu còn có các chức năng như: ổn định nội môi, ổn định lượng nước và muối.

Máu được lưu thông trong cơ thể nhờ sự co bóp của tim và sự chênh lệch áp suất trong ở tim và các phần động – tĩnh mạch.

Tuần hoàn máu gồm 2 vòng: vòng tuần hoàn lớn và vòng tuần hoàn nhỏ (Hình)

- Vòng tuần hoàn nhỏ: Máu từ tâm thất phải đi lên phổi bằng động mạch phổi là động mạch chứa máu màu đỏ thẫm để thực hiện sự trao đổi khí là nhả CO2 và nhận O2. Máu từ phổi trở về tâm nhĩ trái bằng các tĩnh mạch phổi là tĩnh mạch chứa máu màu đỏ tươi.

- Vòng tuần hoàn lớn: Máu từ tâm thất trái theo động mạch chủ đi nuôi cơ thể rồi về tâm nhĩ phải bằng các tĩnh mạch chủ và xoang tĩnh mạch vành.

*\* Hệ hô hấp*

Hô hấp là quá trình trao đổi khí(C02 và 02) giữa cơ thể với môi trường bên ngoài thông qua các hiện tượng cơ học, lý học và các quá trình điều hòa hô hấp. Hô hấp được chia làm 2 loại đó là hô hấp trong và hô hấp ngoài.

Hô hấp ngoài là quá trình vận chuyển 02 từ ngoài vào máu thông qua hệ hô hấp và đào thải C02 từ máu ra ngoài.

Hô hấp trong hay còn gọi là hô hấp tế bào là quá trình sử dụng 02 để oxy hóa các chất hữu cơ ở tế bào giải phóng năng lượng và đào thải C02.

Hô hấp thường được đánh giá bằng các chỉ số sinh lý:

- Tần số hô hấp: là số lần hít vào thở ra trong vòng 1 phút. Ở người bình thường có tần số hô hấp là 16 – 20 lần /phút.

- Thông khí phổi: là lượng khí ra vào phổi trong khoảng thời gian 1 phút. Người bình thường có thông khí phổi khoảng 6 – 9 lít/phút.

- Dung tích phổi toàn phần: là tổng lượng khí tối đa có được trong phổi, gồm các thể tích khí: thể tích thở bình thường, thể tích hít vào dự trữ, thể tích dự trữ thở ra, thể tích cặn.

- Nhu cầu oxy: là lượng oxy cần thiết trong quá trình oxy hóa các chất hữu cơ giải phóng năng lượng cho cơ thể hoạt động hiệu quả.

- Hấp thụ oxy:được thể hiện qua trạng thái ổn định giả và trạng thái ổn định thật.

Ngoài ra còn có một số thông số khác như *hấp thụ oxy tối đa, đương lượng hô hấp...*

*\* Điều hòa sự hoạt động của cơ thể*

Hoạt động của bộ máy vận động, của các cơ quan cung cấp oxy và năng lượng cũng như sự phối hợp trong hoạt động của các cơ quan đều chịu sự điều khiển chung của hệ thần kinh trung ương và cơ chế điều hòa tổng dịch.

*c. Cơ sở lý luận của hoạt động thể lực*

*\* Kỹ năng vận động*

Trong quá trình tập luyện các động tác phản xạ không điều kiện đơn giản kết hợp thêm với các thành phần vận động có điều kiện mới để hình thành các động tác hoặc toàn bộ một hành động trọn vẹn, được thực hiện theo thói quen một cách tự động và trở thành kỹ năng vận động. Vậy *kỹ năng vận động là tổ hợp các động tác vận động được hình thành trong cuộc sống cá thể do tập luyện thể dục thể thao.*

Bản chất của kỹ năng vận động là tổng hợp các phản xạ vận động có điều kiện chúng được hình thành theo cơ chế của đường liên hệ tạm thời.

- Kĩ năng vận động được hình thành dựa trên phản xạ có điều kiện cũ vốn. Hình thành kĩ năng vận động các đường dây liên hệ tạm thời có nối giữa 2 trung khu trên vỏ não đại diện cho phản xạ có điều kiện cũ và đại diện cho phản xạ có điều kiện mới.

- Trong các kĩ năng vận động phản ứng trả lời đ/v các kích thích không phải là những phản ứng đã có sẵn. Để đáp ứng lại kích thích vận động, cơ thể phải sử dụng một động tác mới hoặc phải xây dựng một tổ hợp mới các động tác mà trước đó chưa có.

- Trong các kĩ năng vận động có sự phối hợp cả 2 loại đường liên hệ tạm thời. Một mặt thông qua hệ thống tín hiệu thứ nhất và thứ 2, cần phải hình thành đường liên hệ giữa kích thích vô quan và động tác phải thực hiện. Mặt khác cần phải xây dựng các phản ứng vận động trả lời mới tương ứng không phải chỉ với nhiệm vụ vận động mà cả với những biến đổi dinh dưỡng.

- Sự hình thành kĩ năng vận động bao giờ cũng làm xuất hiện các đường liên hệ tạm thời với các cơ quan dinh dưỡng nhằm đảm bảo thực hiện có hiệu quả. Có nghĩa là Kĩ năng VĐ bao gồm cả thành phần dinh dưỡng. Thành phần vận động và thành phần dinh dưỡng của kĩ năng vận động có thể hình thành ko cùng 1 lúc tron các KNVĐ đơn giản như đI chạy, thành phần VĐ được hình thành trước. Trong các kỹ năng có động tác phức tạp như các môn bóng, TD-DC, thành phần dinh dưỡng. KNVĐ của con người có thể được hình thành nhờ các đg liên hệ tạm thời cao cấp xdựng dựa trên sự tác độc ko chỉ của hệ thống tín hiệu thứ nhất mà còn cả hệ thống tién hiệu thứ 2 việc xdựng KNVĐ ko chỉ bằng thị phạm mà bằng lời nói và bằng tư duy.

- Khi kĩ năng vận động đã được hình thành thì thành phần dinh dưỡng có quán tính cao và ít biến đổi hơn thành phần vận động.

*Ví dụ* Khi chuyển từ chạy sang ném bóng thì chức ănng vận động thay đổi rất nhanh, ngay tức khắc còn các cơ quan dinh dưỡng vẫn tiếp tục hoạt động như khi chạy một thời gian dài.

- Kĩ năng vận động không phải là một hoạt động đơn lẻ mà là một tổ hợp của các phản xạ vận động có điều kiện phức tạp nối lại với nhau theo một trình tự nhất định tạo nên hoạt động thống nhất.

*\* Vai trò của việc hình thành kỹ năng vận động*

Các kĩ năng động tác mới bao giờ cũng được hình thành dựa trên cơ sở của những động tác cũ đã xuất phát từ trước. *Ví dụ* kỹ năng đi được hình thành trên cơ sở kỹ năng đứng. Kỹ năng chạy được hình thành trên cơ sở kỹ năng đi.

Các kỹ thuật TDTT cũng được xây dựng hình thành theo quy luật như vậy.

*Ví dụ* kỹ thuật nhảy xa gồm 4 giai đoạn chạy đà, dậm nhảy, bay trên không, tiếp đất.

*Động tác chạy đà*: Phản xạ cũ là đi, hình thành phản xạ có điều kiện mới là chạy đà.

*Động tác giậm nhảy*: Phản xạ cũ là đứng hình thành phản xạ có điều kiện mới là dậm nhảy.

*Động tác bay trên không*: Phản xạ cũ là chạy hình thành phản xạ có điều kiện mới là bay trên không.

Khi cần phải tiếp thu các kỹ thuật thể thao phức tạp mà thành phần của chúng có nhiều động tác mới lạ, người ta phải phải sử dụng các bài tập bổ trợ chuẩn bị xây dựng khái niệm theo từng phần. Như vậy kỹ năng vận động sẽ được xây dựng dần dần dựa trên cơ sở các đường liên hệ tạm thời đã được hình thành trong các động tác đơn giản hơn.

Trong nhiều trường hợp các kỹ năng vận động đã được cung cấp vững chắc không góp phần thúc đẩy mà ngược lại còn cản trở việc hình thành các kỹ năng vận động mới. Nhất là trong các trường hợp khi kĩ năng vận động mới đòi hỏi phải thay đổi kĩ năng cũ.

*Ví dụ k*ỹ năng đá bóng bằng chân phải được củng cố vững chắc sẽ làm cản trở việc xây dựng kỹ năng đá bóng bằng chân trái.

Vì vậy khi tập một động tác thể thao phải đảm bảo hình thành động tác đúng ngay từ đầu vì sửa một động tác sai đã được củng cố vững chắc còn khó hơnvà đòi hỏi nhiều thời gian hơn học một động tác mới.

*\* Các tố chất vận động*

Quá trình hình thành kỹ năng vận động và huấn luyện thể dục thể thao bao giờ cũng dẫn đến những thay đổi, phát triển các tố chất vận động như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Khi thực hiện các động tác, các tác động thể lực khác nhau, cơ thể phải thể hiện khả năng của mình ở nhiều mặt, các mặt khác nhau đó của khả năng cơ thể trong hoạt động thể lực được gọi là tố chất thể lực. *Ví dụ* khi cử tạ hoặc ném đẩy đòi hỏi sự căng cơ lớn để thắng lực cản, tạo cho dụng cụ một vận tốc chuyển động rất lớn, hoạt động như vậy thể hiện mức độ nào đó của sức mạnh- tốc độ.

*Tố chất sức mạnh:* Sức mạnh là năng lực của cơ bắp để khắc phục một trọng tải hay lực cản bên ngoài bằng sự căng cơ. Sức mạnh được thể hiện ở nhiều hoạt động vận động khác nhau *ví dụ* nâng vật nặng,bắn súng, cử tạ, trong các môn chạy ngắn, nhảy, ném đẩy, thể dục dụng cụ...Có 4 loại sức mạnh đó là: *sức mạnh tối đa, sức mạnh tuyệt đối, sức mạnh tương đối, sức mạnh bột phát.*

*Tố chất sức nhanh*: Sức nhanh là khả năng thực hiện động tác trong một khoảng thời gian ngắn nhất. Để đánh giá sức nhanh người ta căn cứ vào 3 yếu tố *thời gian phản ứng, thời gian thực hiện động tác đơn lẽ, tần số động tác trong 1 đơn vị thời gian.* Sức nhanh được thể hiện trong các môn thể thao như  *chạy, đấu kiếm, các môn bóng, bơi...* Có 2 loại sức nhanh đó là *sức nhanh đơn giản và sức nhanh phức tạp.*

*Tố chất sức bền*: Sức bền là khả năng hoạt động lâu dài một hoạt động chuyên môn nào đó. Bản chất của sức bền là khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể và khả năng duy trì lâu dài mức hấp thụ oxy cao. Phát triển sức bền là biện pháp chống lại mệt mỏi có hiệu quả nhất. Sức bền đặc trưng cho các hoạt động thể lực có thời gian kéo dài với sự tham gia một khối lượng cơ bắp lớn như *chạy 1500m* trở lên *đi bộ thể thao, đua xe đạp đường trường, bơi 400m* trở lên... Có 3 loại sức bền đó là *sức bền cục bộ, sức bền toàn bộ(sức bền chung), sức bền chuyên môn.*

*Tố chất khéo léo (Năng lực phối hợp vận động):* Nếu như các năng lực sức mạnh, sức nhanh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì năng lực phối vận động (NLPHVĐ) lại phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển hành động vận động. Việc xác định năng lực phối hợp vận động về cơ bản dựa trên cơ sở lý luận của tâm lý học hiện đại về khái niệm năng lực và dựa trên cơ sở học thuyết vận động. Theo quan điểm này NLPHVĐ là một phức hợp các tiền đề của người tập (cần thiết ít hoặc nhiều) để thực hiện thắng lợi một hoạt động Thể thao nhất định. Năng lực này được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển (các quá trình thông tin) và được người tập hình thành và phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và năng lực khác như Sức nhanh, sức mạnh, sức bền

Năng lực phối hợp của người tập được thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh chóng và có chất lượng cũng như việc hoàn thiện củng cố và vận dụng các kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao. Tuy nhiên, giữa NLPHVĐ và kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao có điểm khác nhau cơ bản. Trong khi kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ vận động cụ thể thì NLPHVĐ là tiền đề cho rất nhiều hành động vận động khác nhau. Căn cứ vào đặc điểm các loại hoạt động Thể thao và yêu cầu riêng của chúng về PHVĐ, người ta phân thành bảy loại NLPHVĐ: Năng lực liên kết vận động, năng lực định hướng, năng lực thăng bằng, năng lực nhịp điệu, năng lực phản ứng, năng lực phân biệt vận động, năng lực thích ứng.

*Tố chất mềm dẻo:* Năng lực mềm dẻo là một trong những tiền đề để người tập có thể giành được thành tích cao trong môn Thể thao chuyên sâu. Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo. Trước đây, người ta xếp năng lực mềm dẻo cùng nhóm với các tố chất thể lực như Sức mạnh, Sức nhanh, sức bền.

Hiện nay có nhiều quan điểm xếp năng lực mềm dẻo vào nhóm các năng lực phối hợp vận động. Năng lực mềm dẻo được phân thành hai loại: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động. Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ tác động của ngoại lực như: trọng lượng của cơ thể, lực ấn, ép của giảng viên hoặc bạn tập…Năng lực mềm dẻo phụ thuộc vào đàn tính của cơ bắp và dây chằng. Tính chất đàn hồi cao của bộ máy vận động và sự phát triển chưa ổn định của hệ thống xương, khớp trong lứa tuổi thiếu niên là điều kiện rất thuận lợi để phát triển năng lực mềm dẻo. 2. Ý nghĩa của năng lực mềm dẻo Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được những yêu cầu về số lượng và

**1.2 Khái quát chung về môn bóng chuyền**

***1.2.1. Lịch sử phát sinh, phát triển bóng chuyền.***

*a. Sự hình thành, phát tiển môn bóng chuyền trên thế giới*

Các nhà sử học cho rằng: Bóng chuyển ra đời ở Mỹ khoảng năm 1895 do giáo viên thể thao tên là WILIAM MORGAM nghĩ ra. Lúc đầu, luật chơi đơn giản và được xem như trò chơi vận động cho học sinh. Ông dùng luới cao khoảng 1,95 m và ruột quả bóng rổ để người ta chuyền qua lưới. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chuyền vào tháng 6 năm 1896 tại Springfield.

Năm 1897 ở Mỹ, Luật bóng chuyền ra đời gồm có 10 điều:

Đánh dấu sân;

Trang phục;

Kích thước sân: 7,5 m x 15,1 m;

Kích thước lưới : 0,61 m x 8,2 m ; chiều cao lưới : 198 cm;

Bóng: Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất tổng hợp tương tự. Chu vi bóng: 63,5 cm - 68,5 cm. Trọng lượng bóng : 340 gam;

Phát bóng: Cầu thủ phát bóng đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng bàn tay mở. Nếu lần đầu phát bóng phạm lỗi thì được phát lại;

Tính điểm: Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm (chỉ có bên phát bóng mới được điểm);

Trong thời gian thi đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật;

Bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật;

Không hạn chế số người chơi.

Từ năm 1895 đến năm 1920, bóng chuyền được du nhập vào các nước khác và phát triển rộng rãi ở các châu. Trong giai đoạn này luật bóng chuyền cũng thay đổi và hoàn thiện dần.

Năm 1912 các vận động viên nghiệp dư thành lập hiệp hội và năm 1913 tổ chức giải bóng chuyền tại Paradiát.

Bóng chuyền vào châu Âu đầu tiên ở Pháp. Vào Anh năm 1914. Vào Nga, Tiệp Khắc, Ba Lan khoảng năm 1920 - 1921 và phát triển nhanh ở các nước châu Âu. Năm 1928 tại Mátxcơva trong chương trình đại hội thể dục thể thao đã có bóng chuyền.

Năm 1922 tại Brooklyn (Mỹ) chính thức tổ chức giải bóng chuyền và quyết định đưa môn bóng chuyền vào chương trình Thế vận hội lần thứ VIII sẽ tổ chức vào năm 1924 tại Pari (Pháp).

Cùng với sự phát triển của phong trào bóng chuyền, luật thi đấu cũng được thay đổi:

Năm 1900 mỗi điểm kết thúc ở điểm 21. Chiều cao lưới là 2,13 m và các đường biên được tính là trong sân;

Năm 1912 diện tích sân là 10,6 m x 18,2m; chều cao lưới là 2,28m; chiều rộng lưới là 0,91m. Sau khi phát bóng hỏng thì thay cầu thủ;

Năm 1917: Chiều cao lưới là 2,43 m;

Năm 1918: Đội hình mỗi đội có 6 người, điểm mỗi hiệp là 15;

Năm 1921: Có thêm đường kẻ giữa sân;

Năm 1922: Mỗi đội chỉ được chạm bóng 3 lần;

Năm 1923: Diện tích sân bóng chuyền là 9,1 m x 18,2 m;

Năm 1925: Khi ở tỉ số 14 - 14, đội nào hơn 2 điểm trước thì thắng hiệp ấy.

Luật lệ thay đổi có tác dụng thúc đẩy các mặt kỹ thuật và chiến thuật phát triển. Từ một trò chơi được hình thành từ các động tác tự nhiên với mục đích nghỉ ngơi tích cực, bóng chuyền trở thành một môn thể thao.

Từ năm 1929 đến năm 1939, kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền có những bước tiến nhảy vọt. Chắn bóng tập thể xuất hiện đã thúc đẩy sự phát triển các hình thức tấn công mới. Bóng chuyền trở thành môn thể thao mang tính tập thể nhiều hơn. Điều đó được thể hiện rất rõ trong cách sắp xếp các đấu thủ trên sân, trong việc tổ chức tấn công và phòng thủ, trong việc yểm hộ người đập bóng và người chắn bóng.

Năm 1934 Tại Thụy Điển, thành lập ủy ban kỹ thuật bóng chuyền, quyết định lấy luật bóng chuyền Mỹ làm cơ sở cho luật thi đấu bóng chuyền (có thay đổi vài điều) và đưa môn bóng chuyền vào chương trình thi đấu Thế vận hội năm 1940. Cụ thể:

Lấy đơn vị mét làm đơn vị đo lường thống nhất;

Phần thân thể chạm bóng chỉ được tính từ thắt lưng trở lên;

Đấu thủ chắn bóng không được chạm bóng lần thứ 2 khi chưa có người khác chạm bóng;

Chiều cao của lưới nữ là 2,24m;

Vị trí phát bóng được thu hẹp lại.

Tháng 4/1947 tại Pari (Pháp), Hội nghị bóng chuyền Quốc tế đầu tiên quyết định thành lập hiệp hội bóng chuyền quốc tế (FIVB). Sự kện này chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có tầm thế giới.

Năm 1948: Lần đầu tiên FIVB tổ chức giải vô địch bóng chuyền nam Châu Âu tại ý với 6 đội tham gia. Đội Tiệp Khắc đoạt chức vô địch.

Tháng 9/1949 tại Praha (Tiệp Khắc) tổ chức giải bóng chuyền Thế giới lần thứ nhất cho các đội nam và vô địch châu Âu cho các đội nữ. Hai đội bóng chuyền nam, nữ của Liên Xô đều giành chức vô địch.

Từ 1948 - 1968: Bóng chuyền phát triển mạnh trên thế giới. Các giải vô địch Thế giới, vô địch châu Âu... được tiến hành thường xuyên và có nhiều nước tham gia. Giải vô địch thế giới năm 1956 tại Pháp có 17 đội bóng chuyền nữ và 24 đội bóng chuyền nam tham gia. Trong đó châu á có 3 đội tham gia là ấn Độ, Cộng hoà nhân dân Trung Hoa, Cộng hoà dân chủ nhân dân Triều Tiên. Châu Mỹ có 3 đội tham gia là Mỹ, Brazin và Cu Ba.

Năm 1964: Bóng chuyền chính thức được đưa vào chương trình thế vận hội Tokyo (Nhật Bản), đội bóng chuyền nam Liên Xô và đội nữ Nhật Bản giang chức vô địch. Luật bóng chuyền vẫn không ngừng được hoàn thiện:

Năm 1949: Mỗi hiệp đấu được tạm ngừng 3 lần để hội ý và cho phép chắn bóng tập thể.

Năm 1951: Có đường hạn chế tấn công (vạch 3m) và cho phép đổi vị trí trên sân sau khi phát bóng.

Năm 1952: Mỗi hiệp chỉ được hội ý 2 lần.

Năm 1957: Giảm số lần thay người từ 12 lần xuống 4 lần. Giảm thời gian thay người từ 1 phút xuống 30 giây. Cấm làm động tác che khuất đấu thủ phát bóng. Ngoài ra, FIVB còn qui định Luật bóng chuyền sẽ được thay đổi 4 năm 1 lần.

Năm 1961: Tăng số lần thay người trong một hiệp lên 6 lần.

Năm 1965: Cho phép tay qua lưới chắn bóng và người tham gia chắn bóng được đánh bóng lần thứ 2 ngay sau khi chắn chạm bóng nhằm nâng cao khả năng phòng thủ và sự liên tục của trận đấu.

Trong thời gian 1948 - 1968, kỹ chiến thuật bóng chuyền cũng được phát triển cao:

Kỹ thuật đập bóng giãn biên, đập nhanh, đập lao, đập trên tay chắn đã xuất hiện nhiều ở các giải đấu quốc tế;

Chiến thuật tấn công cũng phát triển như: Tấn công 2 chuyền phối hợp với động tác giả; tấn công 3 người do hàng sau đan lên tổ chức (chuyền 2); tấn công "đan chéo", "đập chồng", đập với động tác giả...;

Chiến thuật phát bóng cũng xuất hiện, đặc biệt là kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình bay của đội bóng chuyền nữ Nhật Bản;

Đi đôi với sự cải tiến kỹ - chiến thuật phát bóng, kỹ thuật đệm bóng cũng xuất hiện và được sử dụng chủ yếu trong chuyền bước một. Các kỹ thuật lăn ngã cứu bóng trong phòng thủ cũng ra đời.

Tháng 7/1966 tại Hunggari lần đầu tiên tổ chức Giải bóng chuyền trẻ châu Âu (đến 20 tuổi) có 12 đội nữ và 16 đội nam tham gia. Đội bóng chuyền nam, nữ trẻ của Liên Xô doạt chức vô địch.

Bắt đầu từ năm 1965 đã xác định thứ tự tổ chức các giải bóng chuyền quốc tế lớn: Cúp thế giới tổ chức vào năm sau giải vô địch, sau đó là giải vô địch châu Âu và cuối cùng là Thế vận hội Olympic. Như vậy mỗi năm đều có một giải thi đấu chính thức. Từ năm 1975 giải vô địch Bóng chuyền châu Âu 2 năm tổ chức 1 lần.

FIVB tổ chức các giải chính thức sau: giải trong chương trình của Thế vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần; giải Vô địch Thế giới 4 năm 1 lần; giải vô địch các Châu lục; giải các câu lạc bộ; các giải trẻ…

Do yêu cầu phát triển toàn cầu đã có nhiều thay đổi về luật lệ, kỹ chiến thuật cũng không ngừng được nâng cao nhằm làm cho bóng chuyền trở thành một môn thể thao thêm phần hấp dẫn.

Năm 1983 Liên đoàn bóng chuyền Thế giới có 146 nước thành viên. Bóng chuyền trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu của thế giới.

*b. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam qua các thời kỳ*

Môn bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 - 1922 ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng...

Sau tháng 8/1945, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao nói chung, môn bóng chuyền cũng từng bước mở rộng tới các vùng và mọi miền trong cả nước với số lượng người tham gia đông đảo hơn. Vì vậy, môn bóng chuyền là môn thể thao có tính quần chúng rộng rãi.

Từ khi xuất hiện cho đến nay, bóng chuyền Việt Nam đã tồn tại và phát triển qua các thời kỳ:

***\* Sự hình thành và phát triển của bóng chuyền Việt Nam trước Cách mạng tháng Tám năm 1945***

Vào khoảng năm 1920 - 1922 bóng chuyền xuất hiện và phổ biến trong học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác với luật chơi gần giống như bóng chuyền hiện đại:

Kích thước sân là 9m x 18m;

Khu phát bóng là 1,2m ;

Lưới nam cao 2,40m; lưới nữ cao 2,20m;

Số điểm thi đấu mỗi hiệp là 21;

Các cầu thủ trong đội được đánh 4 chuyền;

Nếu phát bóng rơi vào khu phát bóng của đối phương thì được 2 điểm.

Năm 1927 trận thi đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải Phòng và Hà Nội.

Năm 1928 Giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở Bắc kỳ giữa 2 đội: Một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.

Dưới ách thống trị của thực dân phong kiến, phong trào bóng chuyền nước ta không được phát triển

***\* Từ Cách mạng tháng 8 năm 1945 đến năm 1954***

Sau Cách mạng tháng 8 thành công, chính quyền nhân dân ra đời. Bác Hồ ra "Lời kêu gọi tập thể dục" và được toàn dân nhiệt liệt hưởng ứng. Một số môn thể thao được hình thành. Bóng chuyền đã phát triển ở các vùng nông thôn và được nhân dân tham gia tập luyện đông đảo. Trong cuộc kháng chiến chống thực dân Pháp, bóng chuyên trở thành môn thể thao chủ yếu trong các cơ quan kháng chiến ở Việt Bắc, ở Khu 5 và trong các đơn vị bộ đội...

Trong thời kỳ này đã tổ chức 2 giải bóng chuyền:

Giải vô địch Liên khu 3 cho 3 tỉnh: Thái Bình - Hải Dương - Hưng Yên;

Giải vô địch Liên khu 5 cho 2 tỉnh: Quảng Nam - Quảng Ngãi.

Tuy phong trào phát triển rộng nhưng kỹ chiến thuật bóng chuyền còn rất đơn giản, vẫn áp dụng luật cũ. Mối liên hệ giữa phong trào trong nước và thế giới chưa có, do đó những kỹ thuật tiên tiến trên thế giới không có điều kiện du nhập vào nước ta.

***\* Từ năm 1954 đến năm 1975***

Sau khi hoà bình lập lại ở nước ta (1954), bóng chuyền có điều kiện thuận lợi để phát triển. Phong trào bóng chuyền phát triển mạnh mẽ trong các lực lượng vũ trang. Đoàn Thể Công - một tổ chức thể dục thể thao của quân đội được thành lập bao gồm nhiều môn trong đố có bóng chuyền. Đội bóng chuyền Thể Công đã trở thành một đội thể thao tiêu biểu cho nền thể dục thể thao mới, góp phần thúc đẩy phong trào phát triển và làm nòng cốt cho đội tuyển quốc gia sau này. Thời kỳ này có nhiều đội nữ xuất hiện như: Quân y viện 108; Trường cấp 3 Trưng Vương (Hà Nội)... Tuy nhiên, phong trào chỉ ở giai đoạn tự phát và thiếu sự chỉ đạo chung.

Năm 1955 Uỷ ban Thể dục thể thao Trung ương được thành lập. Tháng 3 năm 1957 Hội bóng chuyền Việt Nam ra đời. Năm 1956 - 1957 tổ chức các giải Hoà bình - Thống nhất, giải Mùa Xuân 1957 để động viên cổ vũ phong trào.

Tháng 10 năm 1957 Đội tuyển bóng chuyền Việt Nam được thành lập dự giải 4 nước: Việt Nam - Trung Quốc - Triều Tiên - Mông Cổ tại Bình Nhưỡng (Triều Tiên). Tuy thành tích không cao nhưng qua thi đấu và tham quan phong trào các nước bạn, các cán bộ và vận động viên nước ta đã tiếp thu được một số kỹ thuật mới, phương pháp huấn luyện mới cũng như những kinh nghiệm về xây dựng lực lượng, xây dựng và phát triển phong trào bóng chuyền.

Năm 1959 trình độ kỹ chiến thuật của các đội trong nước ta tiến bộ khá nhanh nhưng nhìn chung còn yếu.

Năm 1960 lần đầu tiên tổ chức Giải bóng chuyền hạng A toàn miền Bắc gồm 8 đội nam và 8 đội nữ.

Ngày 10 tháng 6 năm 1961: Hiệp hội bóng chuyền Việt Nam được thành lập.

Năm 1962 - 1964 phong trào bóng chuyền phát triển mạnh và vững chắc về chiều sâu và chiều rộng. Hội bóng chuyền Việt Nam và bộ môn Bóng chuyền của Uỷ ban Thể dục thể thao Trung ương đã liên tiếp tổ chức những hội nghị chuyên đề nhằm mở rộng phong trào và chỉ đạo nâng cao.

Tháng 7 năm 1963 Hội nghị về phương hướng huấn luyện của bóng chuyền Việt Nam được tổ chức tại Thái Bình với phương châm huấn luyện là: "nhanh, chuẩn, biến hoá trên cơ sở không ngừng nâng cao sức mạnh".

Đội tuyển bóng chuyền nam, nữ nước ta tham gia đại hội Ganefo lần I (1963) tại Inđônêxia.

Năm 1964: Uỷ ban Thể dục thể thao Trung ương phong cấp kiện tướng và cấp I đầu tiên cho vận động viên môn bóng chuyền.

Từ tháng 8 năm 1964, miền Bắc bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh phá hoại của Mỹ. Phong trào thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng tạm thời bị thu hẹp.

Tháng 3 năm 1965, tổ chức Hội nghị bóng chuyền tại Hải dương nhằm xác định phương hướng, nhiệm vụ phát triển môn bóng chuyền trong thời chiến: Tiếp tục duy trì ở các địa phương, cơ sở có phong trào mạnh.

Năm 1969, Giải bóng chuyền đại biểu các nghành lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội, đồng thời các giải bóng chuyền hạng A và B vẫn được duy trì nhằm củng cố và khôi phục phong trào.

Năm 1970, Chỉ thị 180 của Ban bí thư Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao bổ sung tăng cường lực lượng cán bộ, vận động viên bóng chuyền cho các cơ sở nhằm phục vụ sức khỏe quần chúng.

Năm 1973, Giải bóng chuyền hạng A với sự tham gia của 24 đội nam, nữ.

Năm 1974, Giải bóng chuyền hạng B được tổ chức từ cơ sở đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia. Giải hạng A được tổ chức theo định kỳ và chọn được 12 đội A1 (nam, nữ) và 12 đội A2 (nam, nữ).

***\* Từ năm 1975 đến nay***

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hòa bình, thống nhất, môn bóng chuyền được phát triển mạnh mẽ. Hằng năm từ cơ sở đến Trung ương đều tổ chức các giải bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, nghành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao.

Tháng 8 năm 1991: Tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federatron of Vietnam - VFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu á). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam gồm có 6 tiểu ban:

Tiểu ban huấn luyện - khoa học kỹ thuật;

Tiểu ban thi đấu, trọng tài;

Tiểu ban tài chính;

Tiểu ban thanh - thiếu niên;

Tiểu ban kiểm tra - khen thưởng - kỷ luật;

Tiểu ban bảo trợ.

Giải bóng chuyền cho các đối tượng khác nhau được tổ chức hằng năm: Giải vô địch các đội mạnh tòan quốc; giải A1, A2: giải bóng chuyền bãi biển...

Bóng chuyền là môn thi đấu chính thức của Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc (4 năm một lần) hay trong chương trình Hội khỏe Phù Đổng (4 năm một lần).

Bóng chuyền là môn thể thao được Đảng và Nhà Nước quan tâm tạo nhiều điều kiện thuận lợi về vật chất lẫn tinh thần, do đó phong trào bóng chuyền được phát triển rộng rãi trong mọi tầng lớp nhân dân. Bóng chuyền đỉnh cao cũng được phát triển mạnh mẽ ở các tỉnh, thành, nghành: Hà Nội, TP Hồ Chí Minh, Quảng Ninh, Thái Bình, Long An, Quân đội, Công an, Bưu điện...

Tại các giải thi đấu khu vực hay quốc tế. Các đội tuyển bóng chuyền trong nhà hay bãi biển của Việt Nam đã giành được thứ hạng cao. Đội tuyển bóng chuyền nữ Việt Nam luôn chiếm vị trí số 2 từ Seagame 20 (Đại hội thể thao Đông nam á) cho đến nay.

Trong ngành Đại học - Cao đẳng - Trung học chuyên nghiệp và Dạy nghề, bóng chuyền là môn thể thao phổ cập và nằm trong chương trình giảng dạy chính khóa ở các trường. Được sự quan tâm lãnh đạo của Bộ Giáo dục - Đào tạo và Ban giám hiệu các trường nên phong trào phát triển mạnh. Mỗi trường đều có đội đại biểu, có sân tập hoàn chỉnh và các trang thiết bị khác để tập luyện bóng chuyền.

Năm 1968, đại hội bóng chuyền ngành Đại học và Trung học chuyên nghiệp lần I được tổ chức có trên 100 đội nam, nữ tham gia. Năm 1969 thành lập đội đại biểu ngành tham gia giải hạng A toàn miền Bắc.

Sau tháng 4 năm 1975, Bộ Đại học - Trung học chuyên nghiệp và Dạy nghề nay là Bộ Giáo dục - Đào tạo đã cùng Hội thể thao Đại học và Chuyên nghiệp Việt Nam phối hợp tổ chức định kỳ giải bóng chuyền toàn Ngành, lôi cuốn hàng trăm trường và hàng ngàn vận động viên tập luyện và thi đấu.

***1.2.2. Ảnh hưởng của tập luyện bóng chuyền đối với cơ thể.***

Từ những đặc điểm của bóng chuyền cho thấy: Giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền có ảnh hưởng và tác dụng tốt đến người tập.

Mỗi kỹ thuật bóng chuyền dù đơn giản nhất như: Chuyền bóng thấp tay, chuyền bóng cao tay, phát bóng... đòi hỏi người tập vận động tay chân, toàn thân một cách hợp lý và kịp thời. Khi thực hiện động tác yêu cầu phải tập trung chú ý cao và lặp lại nhiều lần giúp người tập tăng cường sức mạnh tay, chân, toàn thân, hình thành khả năng xử lý nhanh nhẹn, khéo léo, tạo điều kiện thích ứng với những hoạt động phức tạp trong lao động sản xuất, trong chiến đấu cũng như trong cuộc sống hàng ngày.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền là quá trình rèn luyện, bồi dưỡng con người phát triển toàn diện về phẩm chất tâm lý - ý chí, tinh thần tập thể, tính kiên trì, dũng cảm.

Sự đa dạng của các kỹ năng - kỹ xảo vận động và hành động thi đấu khác nhau không chỉ về cường độ dùng sức mà cả về cấu trúc phối hợp sẽ tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực của con người như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong những động tác phối hợp hài hoà.

Tập luyện, thi đấu bóng chuyền có tác động tích cực tới sự phát triển, hoàn thiện khả năng thích ứng và định hướng nhanh cho người tập, xử lý nhanh những tình huống thường xuyên thay đổi, biết lựa chọn kỹ thuật hợp lý nhất trong vốn dự trữ phong phú về kỹ thuật của mình, biết nhanh chóng chuyển từ hành động này sang hành động khác giúp họ đạt được tính linh hoạt cao của các quá trình thần kinh.

Sự đa dạng các kỹ năng - kỹ xảo vận động, hành động thi đấu khác nhau sẽ tạo điều kiện phát triển các tố chất thể lực: nhanh, mạnh, bền, mềm dẻo và khéo léo.

Tập luyện và thi đấu bóng chuyền ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cho người tập lòng dũng cảm, tính kiên định, tính quyết đoán, tính sáng tạo và kỷ luật. Người tập biết hành động tập thể, thường xuyên hợp tác và giúp đỡ lẫn nhau, điều đó sẽ góp phần giáo dục ý thức trách nhiệm tập thể, tình cảm bạn bè, tính tập thể... cho người tập.

Tập luyện bóng chuyền giúp cơ thể phát triển hài hòa. Sự phối hợp hành động khi thực hiện các chiến thuật tạo vẻ đẹp và sức lôi cuốn người xem. Điều đó chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có sức hấp dẫn với quần chúng ở các lứa tuổi, đối tượng, ngành nghề khác nhau và đội ngũ người tập bóng chuyền ngày càng phát triển và lớn mạnh.

**Nội dung ôn tập**

1. Hãy trình bày mục tiêu và nhiệm vụ của GDTC trong các trường Đại học và cao đẳng.

2. Hãy trình bình cơ sở khoa học của GDTC.

3. Hãy trình bày lịch sử phát sinh, phát triển bóng chuyền trên thế giới và ở Việt Nam

4. Hãy cho biết tác dụng của tập luyện bóng chuyền đối với cơ thể.

**CHƯƠNG 2. NHỮNG ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN**

**2.1 Sân bãi và dụng cụ**

***2.1.1. Sân thi đấu***

*a. Kích thước*

Sân thi đấu hình chữ nhật, kích thước 18 x 9m, xung quanh là khu tự do rộng ít nhất 3m về tất cả mọi phía.

Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu không có vật cản nào ở chiều cao tối thiểu 7m tính từ mặt sân.

*b. Mặt sân*

Mặt sân phải phẳng, ngang bằng và đồng nhất. Mặt sân không có bất kỳ nguy hiểm nào gây chấn thương cho vận động viên. Cấm thi đấu trên mặt sân gồ ghề hoặc trơn.

Mặt sân thi đấu trong nhà phải là màu sáng.

Độ dốc thoát nước cho phép của mặt sân là 5mm/m. Cấm dùng các vật liệu cứng để làm các đường giới hạn trên sân.

*c.* *Các đường trên sân*

Bề rộng các đường trên sân là 5cm có màu sáng khác với màu sân và bất lỳ đường kẻ nào khác.

Các đường biên: Hai đường biên dọc và hai đường biên ngang giới hạn sân đấu. Các đường này nằm trong phạm vi kích thước sân đấu.

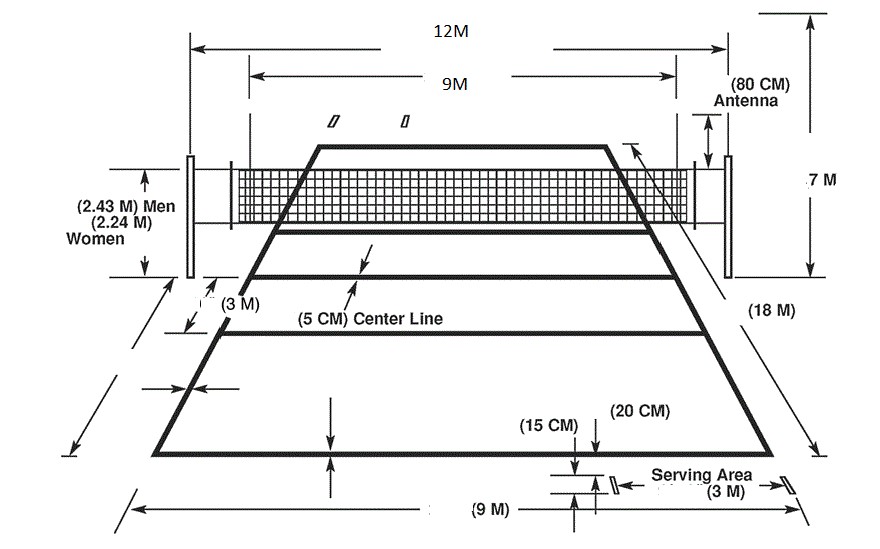
Đường giữa sân

Trục đường giữa sân chia sân đấu ra làm hai phần bằng nhau, mỗi phần 9 x 9m, đương nhiên bề rộng của đường giữa sân chia đều cho mỗi bên. Đường này chạy dưới lưới nối hai đường biên dọc với nhau.

Đường tấn công

Ở mỗi bên sân có một đường tấn công được kẻ song song với đường giữa sân tính từ mép sau đường tấn công tới trục của đường giữa là 3m, để giới hạn khu trước (khu tấn công).

Khu phát bóng được giới hạn bởi hai vạch dài 15cm thắng góc với đường biên ngang, cách đường này 20cm và được coi là phần kéo dài của đường biên dọc. Cả hai vạch này đều thuộc khu phát bóng. Chiều sâu khu phát bóng kéo dài tới hết khu tự do.



**Hình 2.1. Sơ đồ khu thi đấu bóng chuyền**

***2.1.2. Dụng cụ thi đấu***

*a. Lưới và cột lưới*

***\* Chiều cao của lưới***

Lưới được căng ngang trên đường giữa sân. Chiều cao mép trên của lưới nam là 2,43m và của nữ là 2,24m.

Chiều cao của lưới phải được đo ở giữa sân. Hai đầu lưới ở trên đường biên dọc phải cao bằng nhau và không cao hơn chiều cao quy định 2cm.

***\* Cấu tạo***

Lưới màu đen, dài 9,50 - 10m, rộng 1m, đan thành các mắt lưới hình vuông mỗi cạnh 10cm (mỗi bên đầu lưới kể từ mép ngoài băng giới hạn lưới có 1 khoảng dài từ 0,25m đến 0,5m).

Viền suốt mép trên lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 7cm. Hai đầu băng vải có một lỗ để luồn dây buộc vào cọc lưới.

Luồn một sợi dây cáp mềm bên trong băng vải trắng tới hai cọc lưới để căng mép trên của lưới. Hai đầu băng viền mép trên của lưới có hai lỗ và dùng hai dây để buộc kéo vào cột giữ căng vải băng mép trên lưới.

Viền suốt mép dưới lưới là một băng vải trắng gấp lại rộng 5cm, trong luồn qua một dây buộc giữ căng phần dưới của lưới vào hai cột.

***\* Cột lưới***

Cột căng giữ lưới đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 0,50 - 1,00m, cao 2,55m, có thể điều chỉnh được.

Cột lưới tròn và nhẵn, được cố định chắc xuống đất, không dùng dây cáp giữ. Cấm cột lưới có các dụng cụ phụ trợ nguy hiểm.

***\* Băng giới hạn***

Là hai băng trắng dài 1m, rộng 5cm đặt ở hai bên đầu lưới thẳng góc với giao điểm của đường biên dọc và đường giữa sân. Băng giới hạn là một phần của lưới.

***\* Ăng ten***

Ăng ten là thanh tròn dẻo đường kính 10mm dài 1,8m làm bằng sợi thủy tinh hoặc chất liệu tương tự.

Ăng ten được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn. Ăng ten được đặt đối nhau ở hai bên lưới.

Phần ăng ten cao hơn lưới 80cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10cm, tốt nhất là màu đỏ và trắng.

Ăng ten thuộc phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới.

**2.2 Thành phần tham gia**

Thành phần tham gia của một đội bóng gồm:

Thành phần ban huấn luyện: 1 huấn luyện viên trưởng, 02 huấn luyện viên phó, 01 trợ lý, 01 săn sóc viên.

Thành phần đội bóng: Mỗi đội được đăng ký từ 10 đến 14 vận động viên, trong đó quy định cụ thể như sau:

+ Nếu đội đăng ký trên 12 vận động viên tham gia giải thì bắt buộc phải đăng ký 2 vận động viên Libero trong danh sách;

+ Nếu đăng ký từ 12 vận động viên trở xuống thì có thể đăng ký hoặc không đăng ký vận động viên Libero.

Một VĐV của đội (trừ Libero) là đội trưởng trên sân phải được ghi rõ trong biên bản thi đấu.

Chỉ các VĐV đã đăng ký trong biên bản thi đấu mới được phép vào sân và thi đấu. Khi HLV và đội trưởng đã ký vào biên bản thi đấu thì không được thay đổi thành phần đăng ký của đội nữa.

**2.3 Thể thức thi đấu**

***2.3.1. Thắng một hiệp***

Đội thắng một hiệp (trừ hiệp thứ 5 - hiệp quyết thắng) là đội được 25 điểm trước và hơn đội kia ít nhất 2 điểm. Trường hợp hòa 24 - 24, phải đấu tiếp cho đến khi hơn nhau 2 điểm (26 - 24, 27 - 25...)

***2.3.2. Thắng một trận***

Đội thắng một trận là đội thắng 3 hiệp;

Trong trường hợp hòa 2 - 2, hiệp quyết thắng (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

**2.4 Hoạt động thi đấu**

***2.4.1 Bóng trong sân, bóng ngoài sân***

Bóng trong cuộc: Bóng trong cuộc tính từ lúc trọng tài thứ nhất thổi còi cho phép phát bóng, người phát đánh chạm bóng đi.

Bóng ngoài cuộc (bóng chết): Bóng ngoài cuộc tính từ thời điểm một trong hai trọng tài thổi còi bắt lỗi. Không tính phạm lỗi tiếp sau tiếng còi đã bắt lỗi của trọng tài.

Bóng trong sân: Bóng trong sân là khi bóng chạm sân đấu kể cả các đường biên

Bóng ngoài sân:

Phần bóng chạm sân hoàn toàn ngoài các đường biên.

Bóng chạm vật ngoài sân, chạm trần nhà hay người ngoài đội hình thi đấu trên sân.

Bóng chạm ăngten, chạm dây buộc lưới, cột lướt hay phần lưới ngoài băng giới hạn.

Khi bóng bay qua mặt phẳng đứng dọc lưới mà 1 phần hay toàn bộ quả bóng lại ngoài không gian bóng qua của lưới.

Toàn bộ quả bóng bay qua khoảng không dưới lưới.

***2.4.2 Động tác chơi bóng***

*Số lần chạm bóng của một đội:* Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chắn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương. Nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi: đánh bóng 4 lần. Số lần chạm bóng của đội được tính cả khi cầu thủ chạm bóng cố tình hay vô tình.

*Chạm bóng liên tiếp:* Một cầu thủ không được chạm bóng hai lần liên tiếp (trừ trường hợp ngoại lệ theo quy định của luật)

*Cùng chạm bóng:* Hai hoặc ba cầu thủ có thể chạm bóng trong cùng một thời điểm.

Khi hai (hoặc ba) cầu thủ cùng chạm bóng thì tính hai (hoặc ba) lần chạm bóng (trừ chắn bóng). Nếu hai (hoặc ba) cầu thủ cùng đến gần bóng nhưng chỉ có một người chạm bóng thì tính một lần chạm.

Các cầu thủ va vào nhau không coi là phạm lỗi.

Nếu cầu thủ của hai đội cùng chạm bóng trên lưới và bóng còn trong cuộc thì đội đỡ bóng được chạm tiếp 3 lần nữa. Nếu bóng ra ngoài sân bên nào, thì đội bên kia phạm lỗi.

Nếu hai đội cùng chạm giữ bóng thì tính 2 bên cùng phạm lỗi và đánh lại pha bóng đó.

Hỗ trợ đánh bóng: Trong khu thi đấu, cầu thủ không được phép lợi dụng sự hỗ trợ của đồng đội hoặc bất cứ vật gì để chạm bóng.

Tuy nhiên, khi một cầu thủ sắp phạm lỗi (chạm lưới hoặc qua vạch giữa sân...) thì đồng đội có thể giữ lại hoặc kéo trở về sân mình.

***2.4.3. Tính chất chạm bóng:*** Bóng có thể chạm mọi phần của thân thể.

Bóng phải được đánh đi không dính, không ném vứt, không được giữ lại. Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào.

Bóng có thể chạm nhiều phần thân thể nhưng phải liền cùng một lúc.

*Trường hợp ngoại lệ:*

Khi chắn bóng, một hay nhiều cầu chắn bóng có thể chạm bóng liên tục miễn là chắn bóng liên tục miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động.

Ở lần chạm bóng đàu tiên của một đội, bóng có thể chạm liên tiếp nhiều phần khác nhau của thân thể miễn là những lần chạm đó phải xảy ra trong cùng một hành động.

*Lỗi đánh bóng:*

Lần chạm bóng: Một đội chạm bóng 4 lần trước khi đưa bóng qua lưới.

Hỗ trợ đánh bóng: Một cầu thủ trong khu sân đấu lợi dụng đồng đội hoặc bất kỳ vật gì để chạm bóng.

Giữ bóng (dính bóng): Cầu thủ đánh bóng không dứt khoát, bóng bị giữ lại hoặc ném vứt đi.

Chạm bóng hai lần: Một cầu thủ đánh bóng hai lần liền hoặc bóng chạm lần lượt nhiều phần khác nhau của cơ thể.

***2.4.4. Bóng ở lưới***

*Bóng qua lưới:*

Bóng đánh sang sân đối phương phải đi qua khoảng không bóng qua trên lưới. Khoảng không bóng qua trên lưới là phần của mặt phẳng đứng đi qua lưới được giới hạn bởi:

Mép trên của lưới;

Phía trong hai cột ăng ten và phần kéo dài tưởng tượng của chúng;

Thấp hơn trần nhà.

Quả bóng đã bay qua mặt phẳng của lưới tới khu tự do của sân đối phương mà hoàn toàn hoặc một phần bóng bay qua ngoài không gian bên ngoài lưới thì có thể đánh trở lại với điều kiện:

Cầu thủ cứu bóng không chạm sân đối phương;

Quả bóng khi đánh trở lại phải cắt mặt phẳng của lưới lần nữa ở phần không gian bên ngoài ở cùng một bên sân. Đội đối phương không được ngăn cản hành động này.

Bóng chạm lưới: Khi qua lưới bóng có thể chạm lưới.

*Bóng ở lưới:*

Bóng đánh vào lưới bật ra có thể đỡ tiếp nếu đội đó chưa quá 3 lần chạm bóng.

Nếu bóng làm rách mắt hoặc giật lưới xuống thì xóa bỏ pha bóng đó và đánh lại.

***2.4.5. Cầu thủ ở gần lưới***

*Qua trên lưới:*

Khi chắn bóng, cầu thủ có thể chạm bóng bên sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương trước hoặc trong khi họ đập bóng;

Sau khi cầu thủ đập bóng, bàn tay được phép qua trên lưới nhưng phải chạm bóng ở không gian bên sân mình;

Qua dưới lưới: Được phép qua không gian dưới lưới sang sân đối phương, nhưng không được cản trở đối phương.

*Xâm nhập sân đối phương qua vạch giữa:*

Một hoặc hai bàn chân được phép chạm sân đối phương, miễn là một phần của một hoặc hai bàn chân vẫn chạm vạch hoặc ở trên đường giữa sân;

Tất cả các bộ phận cơ thể từ phía trên của bàn chân được phép chạm sân đối phương, miễn là không làm ảnh hưởng đến thi đấu của đối phương;

VĐV có thể sang sân đối phương sau khi bóng ngoài cuộc;

Cầu thủ có thể xâm nhập vùng tự do bên sân đối phương nhưng không được cản trở đối phương chơi bóng.

*Chạm lưới:*

Chạm lưới, chạm cọc ăng ten không phạm lỗi, trừ khi cầu thủ chạm chúng trong khi đánh bóng hoặc làm cản trở thi đấu.

Các hành động đánh bóng gồm cả các động tác đánh không chạm bóng.

Sau khi đã đánh bóng, cầu thủ có thể chạm cột lưới, dây cáp hoặc các vật bên ngoài chiều dài của lưới, nhưng không được ảnh hưởng đến trận đấu.

Bóng đánh vào lưới làm lưới chạm cầu thủ đối phương thì không phạt lỗi.

*Lỗi của cầu thủ ở lưới:*

Cầu thủ chạm bóng hoặc chạm đối phương ở không gian đối phương trước hoặc trong khi đối phương đánh bóng.

Cầu thủ xâm nhập không gian dưới lưới của đối phương và cản trở đối phương thi đấu.

Cầu thủ xâm nhập sang sân đối phương.

Một cầu thủ chạm lưới hoặc cột ăng ten khi đánh bóng hay làm ảnh hưởng đến trận đấu.

***2.4.6. Phát bóng***

Phát bóng là hành động đưa bóng vào cuộc của cầu thủ bên phải hàng sau đứng trong khu phát bóng.

*Quả phát bóng đầu tiên của hiệp:*

Quả phát bóng đầu tiên của Hiệp 1 và 5 do bắt thăm quyết định.

Ở các hiệp khác, đội nào không được phát bóng đầu tiên ở hiệp trước thì được phát trước.

*Trật tự phát bóng:*

Các cầu thủ phải phát bóng theo trật tự ghi trong phiếu báo vị trí.

Sau quả phát bóng đầu tiên của một hiệp, phát bóng của cầu thủ được quyết định như sau:

Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng (hoặc cầu thủ dự bị thay vào) tiếp tục phát bóng;

Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay vòng trước khi phát bóng; Cầu thủ bên phải hàng trên, chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

*Ra lệnh phát bóng:*

Trọng tài thứ nhất thổi còi ra lệnh phát bóng sau khi kiểm tra thấy hai đội đã sẵn sàng thi đấu và cầu thủ phát bóng đã cầm bóng.

*Thực hiện phát bóng:*

Cầu thủ thực hiện phát bóng bằng một tay hoặc bất cứ phần nào của cánh tay sau khi đã tung hoặc để rời bóng khỏi bàn tay;

Chỉ được tung hay để bóng rời tay một lần. Được phép đập bóng, chuyển động bóng trong tay;

Lúc phát bóng hoặc nhảy lên phát bóng, cầu thủ không được chạm sân đấu (kể cả đường biên ngang) hoặc chạm vùng sân ngoài khu phát bóng;

Sau khi đánh bóng, cầu thủ có thể giẫm vạch, bước vào trong sân hoặc ngoài khu phát bóng;

Cầu thủ phải phát bóng đi trong vòng 8 giây sau tiếng còi của trọng tài thứ nhất;

Hủy bỏ phát bóng trước tiếng còi của trọng tài thứ nhất và phải phát lại.

*Hàng rào che phát bóng:*

Các cầu thủ của đội phát bóng không được làm hàng rào cá nhân hay tập thể để che đối phương quan sát cầu thủ phát bóng hoặc đường bay của bóng.

Hàng rào che phát bóng là khi phát bóng một cầu thủ hay một nhóm cầu thủ của đội phát bóng làm hàng rào che bằng cách giơ vẫy tay, nhảy lên hoặc di chuyển ngang, đứng thành nhóm che đường bay của bóng.

*Lỗi phát bóng:*

Các lỗi sau đây bị phạt đổi phát bóng kể cả khi đối phương sai vị trí.

Sai trật tự xoay vòng;

Không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng.

*Lỗi sau khi đánh phát bóng:*

Sau khi bóng được đánh đi đúng động tác, quả phát đó phạm lỗi (trừ trường hợp cầu thủ đứng sai vị trí khi phát bóng) nếu:

Bóng phát đi chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới;

Bóng ra ngoài sân;

Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che của cá nhân hay tập thể của đội phát bóng.

*Lỗi phát bóng và lỗi sai vị trí:*

Nếu cùng lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi phát bóng (không đúng động tác, sai trật tự xoay vòng...) và đội đối phương sai vị trí thì phạt lỗi phát bóng hỏng;

Nếu phát bóng đúng nhưng sau đó quả phát bóng bị hỏng (không tính làm hàng rào che...) mà đối phương lại sai vị trí, thì phạt lỗi sai vị trí của đội đối phương vì lỗi này xảy ra trước.

***2.4.7 Đập bóng tấn công***

*Đập bóng tấn công:*

Trừ phát bóng và chắn bóng, mọi hình động trực tiếp đưa bóng sang sân đối phương đều là đập bóng tấn công.

Được phép bỏ nhỏ, đánh nhẹ khi đập bóng tấn công nếu không dính bóng, không giữ hoặc ném vứt bóng.

Hoàn thành đập bóng tấn công khi đánh bóng đã hoàn toàn qua mặt phẳng đứng của lưới hoặc bóng chạm đối phương.

*Giới hạn của đập bóng tấn công:*

Cầu thủ hàng trước có thể đập bóng ở bất kỳ độ cao nào, nhưng phải chạm bóng trong phạm vi không gian sân của mình;

Cầu thủ hàng sau (ở vạch tấn công) được đập bóng tấn công ở bất kỳ độ cao nào trong khu tấn công. Nhưng:

- Khi giậm nhảy, một và hai bàn chân của đấu thủ đó không được chạm hoặc vượt qua đường tấn công.

- Đập bóng xong cầu thủ có thể rơi xuống khu tấn công.

Cầu thủ hàng sau cũng có thể đập bóng ở khu tấn công, nếu lúc chạm bóng không hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

Không cầu thủ nào được phép đập tấn công quả phát bóng của đối phương, khi bóng ở khu tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

*Lỗi đập bóng tấn công:*

Đập bóng ở không gian sân đối phương;

Đập bóng ra ngoài;

Cầu thủ hàng sau đập bóng ở khu tấn công, nhưng lúc đánh bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới;

Cầu thủ hoàn thành đập bóng tấn công quả bóng phát của đối phương khi bóng trong khu tấn công và hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới;

Cầu thủ Libero kết thúc đập bóng nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới;

Cầu thủ hoàn thành đập quả bóng cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước nêu bằng chuyền hai cao tay.

***2.4.8 Chắn bóng***

*Định nghĩa:*

Chắn bóng là hành động của các cầu thủ ở gần lưới chặn quả bóng từ sân đối phương sang bằng cách giơ với tay cao hơn mép trên của lưới. Chỉ cần các cầu thủ hàng trên được phép chắn bóng.

Định chắn bóng: Là hành động chắn bóng nhưng không chạm bóng.

Hoàn thành chắn bóng: Chắn bóng hoàn thành khi bóng chạm tay người chắn

Chắn tập thể: Chắn bóng tập thể là hai hay ba cầu thủ đứng gần nhau thực hiện chắn và hoàn thành chắn khi một trong các cầu thủ đó chạm bóng.

Chắn chạm bóng:Một hay nhiều cầu thủ chắn có thể chạm bóng liên tiếp (nhanh và liên tục), nhưng những lần chạm đó phải trong cùng một hành động.

Chắn bóng bên không gian sân đối phương:Khi chắn bóng, cầu thủ có thể đưa tay và cánh tay của mình qua trên lưới sang sân đối phương, nhưng hành động đó không được cản trở đối phương đánh bóng. Không được phép chạm bóng bên kia lưới trước khi đối phương thực hiện đập bóng tấn công.

*Chắn bóng và số lần chạm bóng:*

Chạm bóng trong chắn bóng không tính vào số lần chạm bóng của đội. Sau lần chắn chạm bóng này, đội được tiếp tục chạm bóng 3 lần nữa để đưa bóng sang sân đối phương;

Sau khi chắn bóng, lần chạm bóng đầu tiên có thể do bất kỳ cầu thủ nào kể cả cầu thủ đã chạm bóng khi chắn bóng;

*Chắn phát bóng:* Cấm chắn quả phát bóng của đối phương.

*Lỗi chắn bóng:*

Cầu thủ chắn bóng chạm bóng ở không gian đối phương trước hoặc cùng khi đối phương đập bóng;

Cầu thủ hàng sau hay Libero hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn tập thể;

Chắn quả phát bóng của đối phương;

Bóng chạm tay chắn ra ngoài;

Chắn bóng bên không gian đối phương ngoài cọc giới hạn;

Cầu thủ Libero định chắn bóng hoặc tham gia chắn tập thể.

**Nội dung ôn tập**

1. Hãy trình bày các điều kiện về sân bãi và dụng cụ thi đấu bóng chuyền.

2. Hãy cho biết thành phần của một đội bóng khi tham gia giải bóng chuyền

3. Trình bày thể thức thi đấu của môn bóng chuyền.

4. Hãy trình bày hoạt động thi đấu bóng chuyền.

**CHƯƠNG 3. CÁC KỸ THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN 1**

**3.1 Kỹ thuật di chuyển**

Tư thế chuẩn bị và di chuyển là những biện pháp cơ bản, là cơ sở tiền đề để thực hiện tốt các kỹ thuật động tác trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền.

Muốn thực hiện được các kỹ thuật động tác đánh bóng trước hết người tập phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau và biết di chuyển trên sân.

***3.1.1. Tư thế chuẩn bị***

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, các vận động viên luôn luôn phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau, các tư thế ấy có thể phân chia thành 2 loại chính:

Tư thế chuẩn bị.

Tư thế đánh bóng.

Là tư thế đứng của đấu thủ trên sân thuận lợi, hợp lý nhất để quan sát, phán đoán tốt, di chuyển kịp thời theo mọi hướng tới vị trí cần thiết để đón đánh bóng.

Mục đích của tư thế này là tạo điều kiện tốt nhất để sẳn sàng di chuyển. Để có được tư thế tối ưu, diện tích chân chạm sân tương đối nhỏ, chân hơi khuỵu khớp gối, tạo thuận lợi cho thực hiện việc dùng chân nhanh chóng bật khỏi điểm tì, chuyển trọng tâm cơ thể ra ngoài giới hạn điểm chống tì và nhanh chóng di chuyển theo hướng bất kỳ nào đó.

Căn cứ vào mức độ hạ thấp trọng tâm cơ thể (chủ yếu ở mức độ khuỵu gối) để có các tư thế đánh bóng khác nhau. Ta có :

Tư thế chuẩn bị thấp

Tư thế chuẩn bị trung bình.

Tư thế chuẩn bị cao.

*a. Tư thế chuẩn bị thấp*

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới hoặc lúc yểm hộ cho đồng đội hay đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

*Yếu lĩnh động tác*: Hai chân đứng mở rộng hơn vai, hai gối khuỵu thấp, đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn 90o (tư thế ngồi xổm). Trọng lượng cơ thể dồn phần lớn lên chân sau (chân trụ), bụng hóp lại.

*b. Tư thế chuẩn bị trung bình*

Tư thế này thường được vận dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được vận dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền vì ở tư thế này người tập có thể di chuyển nhanh nhất

*Yếu lĩnh động tác*: Hai chân mở rộng bằng vai. Chân trước chân sau cách nhau khoảng nữa bước (chân nào trước là tuỳ thuộc vào vị trí đứng trên sân). Đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng 90o- 120o.

*Ví dụ*: Khi ở vị trí số 1 và 2 trên sân thì đứng chân phải trước, chân trái sau. Khi ở vị trí số 4 và 5 thì đứng chân trái trước, chân phải sau ..., chân ở trước tiếp xúc đất cả bàn chân, còn chân sau hơi kiểng gót, hai chân hơi khuỵu gối, trọng lượng cơ thể dồn lên hai chân, bụng hơi hóp lại, thân trên hơi ngã về trước, mắt nhìn ra trước, hai tay co ở khuỷu tự nhiên, bàn tay hơi khum và để ngang trước ngực.

*c. Tư thế chuẩn bị cao*

Tư thế này thường được áp dụng nhiều trong trường hợp người tập đứng sát lưới để chuẩn bị chuyền hoặc chắn bóng.

*Yếu lĩnh động tác*: Giống như ở tư thế chuẩn bị trung bình nhưng có khác là ở tư thế này hai gối ít khuỵu hơn và thân người gần như thẳng đứng, đùi và cẳng chân tạo thành góc trong khoảng 120o - 145o.

Lưu ý: Trong quá trình thi đấu để thực hiện các động tác kỹ thuật, người tập có thể sử dụng các tư thế đứng.

Khi ở tư thế chuẩn bị, người tập có thể đứng yên tại chổ, chuyển động tại chổ nhẹ nhàng hoặc di chuyển trọng tâm từ chân này sang chân kia, hoặc nhún nhảy tại chỗ bằng hai chân để sẵn sàng di chuyển theo các hướng khác nhau.

Người tập ở tư thế động thì thực hiện các động tác di chuyển nhanh hơn khi ở tư thế tĩnh. Không phụ thuộc vào các tư thế đứng, chuyển động sang các phía : về trước - sang trái - sang phải - ra sau. Tư thế đứng hợp lý hơn cả là tư thế cơ bản (tư thế động và tư thế tĩnh).

***3.1.2. Di chuyển***

Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là phương pháp di chuyển của đấu thủ từ vị trí này đến vị trí khác, là khâu trung gian nối liền giữa tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng. Di chuyển trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền có các cách sau:

Đi.

Chạy.

Nhảy.

Lăn ngã.

*a. Đi (bước)*

Người tập đi bằng bước khuỵu chân (trọng tâm thấp). Ngoài bước thường ra có thể dùng bước đệm và bước chéo, bước lướt, bước nhảy, bước chéo, bước xoạc.

***\* Bước thường:***

Được vận dụng nhiều khi bóng đến có tốc độ chậm, cự li không xa. Quá trình thực hiện thân người gần giống như tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên ở thắt lưng. Kết thúc giai đoạn di chuyển cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

***\* Bước lướt:***

Là phương pháp di chuyển một hay nhiều bước liền nhau. Di chuyển bằng bước lướt thì chân ở phía di chuyển về hướng cần thiết phải di động ra trước, chân kia bước tiếp theo, duy trì tư thế cơ bản. Có thể thực hiện nhiều bước liên tục chân nọ kế tiếp chân kia cho đến khi dừng lại trở về tư thế đánh bóng.

Quá trình thực hiện động tác không thay đổi độ cao trọng tâm. Người ở tư thế tự nhiên, hai chân khuỵu, hai tay co tự nhiên, mắt theo dõi bóng, không căng cơ.

***\* Bước nhảy:***

Là phương pháp di chuyển có giai đoạn hai chân rời mặt đất, tuy là bước nhảy, nhưng trọng tâm cơ thể chỉ nâng lên ở mức độ cần thiết đủ để tạo cho bước nhảy được dài thêm.

Khi thực hiện bước nhảy, chân bước trước co và nâng cao đùi, chân bước sau đạp đất bật nhanh, khớp gối đẩy cơ thể chuyển động theo hướng di chuyển hơi chếch lên cao. Lúc này chân bước trước duỗi vươn dài về hướng cần tới, hai chân rời mặt đất.

Đánh bóng xong, chân sau co tự nhiên, chân trước chạm đất bằng mũi bàn chân, chân trước chạm đất chủ yếu bằng gót chân. Khi hai chân chạm đất cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

Bước nhảy thường vận dụng trong các trường hợp sau:

+ Khi khoảng cách giữa người và bóng không xa nhưng lớn hơn bước di chuyển.

+ Khi không kịp sử dụng các bước di động khác.

***\* Bước chéo:***

Là phương pháp di chuyển hai chân bước chéo nhau. Muốn di chuyển sang trái thì chân phải bước qua chân trái rồi chân trái bước tiếp, trọng tâm cơ thể chuyển nhanh sang chân vừa bước.

Bước chéo có bước chéo trước và bước chéo sau, sử dụng trong tấn công hay phòng thủ với cự ly di chuyển không xa.

***\* Bước xoạc:***

Dài hơn bước thường. Khi thực hiện, chân trước bước theo hướng cần di chuyển, khi chân chạm đất thì khuỵu gối nhiều, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gập một chút ở khớp gối, người ở tư thế sẵn sàng đánh bóng. Bước xoạc được vận dụng khi bóng đến tầm thấp, chủ yếu là bước sang ngang hay bước về phía trước.

*b. Chạy*

Đặc điểm của chạy là tăng tốc độ xuất phát, khoảng cách di chuyển ngắn, đột ngột thay đổi hướng và dừng lại. Bước chạy cuối cùng phải dài nhất và được kết thúc bằng động tác hãm lại của chân đưa ra trước. Nó giúp cho người tập có khả năng dừng lại nhanh sau di chuyển hay thay đổi hướng di chuyển.

*c. Nhảy*

Trong bóng chuyền có bật nhảy để đập bóng, chắn bóng hoặc bước nhảy. Nhảy để bật xa đỡ bóng phòng thủ. Bật nhảy có nhiều cách :

+ Bật nhảy bằng hai chân và một chân.

+ Bật nhảy tại chỗ và có đà.

Bước nhảy là bước dài và có giai đoạn bay trên không. Nói cách khác, bước nhảy là sự phối hợp giữa đi và chạy. Di chuyển có thể kết thúc bằng bước nhảy vì như thế cho phép kết thúc việc di chuyển nhanh hơn.

*d. Lăn và ngã*

Lăn trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền là các động tác quay để xoay chuyển thân người.

Ngã là phương pháp di chuyển gồm có :

+ Ngã sấp.

+ Ngã ngửa.

+ Ngã nghiêng.

Ngã được vận dụng nhiều trong phòng thủ như :

+ Cá nhảy.

+ Lăn nghiêng cứu bóng.

+ Ngã ngửa chuyền bóng.

Ngã không chỉ là phương pháp đỡ bóng thuận lợi, nhanh mà còn là biện pháp bảo vệ thân thể khi đỡ bóng

**3.2 Kỹ thuật chuyền bóng cao tay**

Chuyền bóng cao tay là kỹ thuật khi chuyền bóng chủ yếu dung các ngón tay để đón và đẩy bóng đi tầm cao trên đầu trước trán, từ vị trí này sang vị trí khác.

***3.2.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng cao tay***

Điểm tiếp xúc là các phần chai của tay

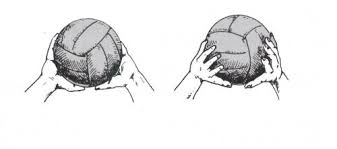
Đường bóng đến và đường bóng đi gần như nằm trên cùng một quỹ đạo ở phía trước mặt nhưng ngược chiều nhau.

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay thường được sử dụng khi tổ chức tấn công

***3.2.2. Phân tích kỹ thuật***

*a. Tư thế chuẩn bị*

Sau khi phán đoán và xác định được điểm rơi của bóng thì người tập nhanh chống di chuyển tới vị trí đón bóng và ổn định tư thế chuẩn bị để chuyền bóng. Ở tư thế chuẩn bị, người tập đứng có thể đứng chân trước chân sau hoặc hai chân song song, hai chân hơi khuỵu ở khớp gối, hai tay co tự nhiên ở khớp khuỷu và đưa lên cao, hai bàn tay ở phía trước mặt, các ngón cái ngang ở tầm lông mày. Các ngón trỏ và các ngón cái tạo thành hình tam giác và qua đó vận động viên có thể quan sát bóng bay tới. mỗi bàn tay khùm xoè tạo thành hình ô van, hai bàn tay hợp lại thành hình túi để chuẩn bị chuyền bóng.

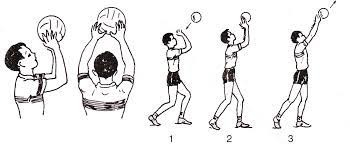


**Hình 3.1 Hình tay tiếp xúc với bóng**

*b. Thực hiện chuyền bóng đi*

Khi bóng tới gần thì hai chân bắt đầu động tác phối hợp chuyền 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 chuyền 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 chuyền 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 hoãn xung chính và cùng với các ngón tay khác bật đẩy bóng theo hướng chuyền. 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.



**Hình 3.2 Hình ảnh kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay**

*c. Kết thúc*

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.

***3.2.3. Những sai lầm thường mắc và biện pháp sữa chữa***

Khi tiếp xúc bóng các ngón tay mở quá rộng hoặc quá hẹp

Cách sữa:

+ Tập mô phỏng hình tay

+ Tập với bóng nhồi

Khi tiếp xúc bóng khuỵu tay mở rộng hoặc hẹp quá

Cách sữa:

+ Tập mô phỏng động tác

+ Tại chổ tung bóng và chuyền bóng

+ Chuyền bóng vào tường

Khi chuyền bóng không phối hợp được toàn thân

Cách sữa:

+ Chuyền bóng vào tường

+ Chuyền bóng cự ly ngắn

**3.3 Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay**

Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) thường được áp dụng khi phòng thủ hàng dưới và cứu những quả bóng từ lưới bật ra. Hoặc đỡ bóng tầm thấp ở cách xa.

***3.3.1. Đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng thấp tay:*** Chuyền bóng thấp tay (đệm bóng) có những đặc điểm chủ yếu sau:

Đỡ được những đường bóng nhanh, mạnh, thấp và khó khi đối phương tấn công sang.

Phạm vi khống chế rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.

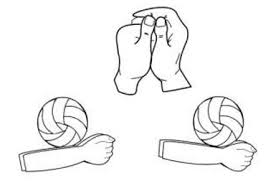
Cấu trúc kỹ thuật đơn giản, dễ tiếp thu và thực hiện thuận lợi hơn KT chuyền bóng cao tay.

***3.3.2. Phân tích kỹ thuật***

*a. Tư thế chuẩn bị*

Người đứng ở tư thế trung bình thấp, hai chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, mắt quan sát bóng, thân hơi gập.

Khi người tập xác định chính xác được điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp thì hai tay đưa ra đỡ bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo lên nhau và nắm lại, bàn tay nọ bọc lấy bàn tay kia, hai ngón cái song song kề nhau.



**Hình 3.3 Hình tay chuyền bóng thấp tay**

*b. Thực hiện đánh bóng*

Khi bóng đến ở tầm ngang hông, cách thân người khoảng gần một cánh tay thì thực hiện đánh bóng. Lúc này chân đạp đất, duỗi khớp gối, nâng trọng tâm thân thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên và dùng phần giữa cẳng tay đệm phía dưới bóng kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng cũng là lúc gập cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp với hóp bụng và giữ chắc bả vai với khớp khuỷu. Hai tay thẳng - chắc, hai bàn tay nắm và ép chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về trước.

Nếu bóng đến với lực nhẹ, vừa phải thì kết hợp với đạp chân, nâng nhanh tay để đẩy bóng đi.

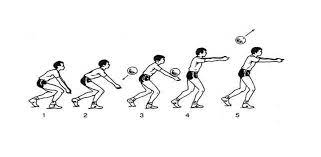
Nếu bóng đến với tốc độ nhanh, lực mạnh thì hạn chế nâng tay mà ghìm tay để bóng bật đi theo ý muốn.

Góc độ đường bóng đi phụ thuộc góc độ tay đệm bóng. Góc của tay đệm bóng là góc tạo bởi mặt phẳng đất và cánh tay đệm bóng. Góc độ của tay đệm bóng còn phụ thuộc góc độ của đường bóng đến. Góc độ bóng đến là góc tạo bởi mặt phẳng mặt đất và đường bóng đến.

Nếu góc độ của đường bóng đến lớn thì góc độ của tay đệm bóng nhỏ.

Nếu góc độ của đường bóng đến nhỏ thì góc độ của tay đệm bóng lớn.

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, trong điều kiện cần vận dụng cụ thể, tuỳ thuộc đặc điểm góc độ của đường bóng đến và độ cao của đường bóng muốn chuyền đi mà quyết định góc độ của tay đệm bóng cho phù hợp.



**Hình 3.4 Hình ảnh kỹ thuật chuyền bóng thấp tay**

*c. Kết thúc*

Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục duỗi, tay theo đà nâng theo hướng bóng đi rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục cho pha bóng tiếp theo.

***3.3.4. Những sai lầm thường mắc và phương pháp sữa chữa***

Khi đệm bóng hình tay không tạo thành một mặt phẳng và co tay khi tiếp xúc bóng

Cách sữa:

+ Tập mô phỏng hình tay kết hợp với di chuyển

+ Tập đệm bóng treo cố định

Khi tiếp xúc bóng biên độ tay không hợp lý

Cách sữa:

+ Tự tung rồi đệm bóng

+ Đệm bóng vào tường

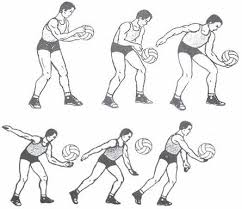
**3.4 Kỹ thuật phát bóng**

***3.4.1. Kỹ thuật phát bóng thấp tay***

*a. Phát bóng thấp tay trước mặt*

***\* Tư thế chuẩn bị***

Đứng mặt hướng vào lưới. Chân phải đặt sau (cùng phía với tay thuận đánh bóng) cách chân trái đặt trước nữa bước, chân trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay trái (tay không thuận đánh bóng) cầm bóng đưa về trước bụng.



**Hình 3.5 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt**

***\* Tung bóng***

Tay trái tung quả bóng lên cao 25 - 30 cm và hơi chếch lên trước một chút.

***\* Vung tay đánh bóng*:** Cùng lúc tay trái tung bóng, trọng lượng cơ thể chuyển về chân sau, gối hơi khuỵu, tay phải (tay thuận đánh bóng) vung ra sau. Khi đánh bóng tay duỗi thẳng tự nhiên vung từ sau - xuống dưới - ra trước - lên trên theo hướng vuông góc với lưới. Dùng bàn tay đánh vào phần sau, phía dưới và tâm bóng ở tầm ngay thắt lưng.

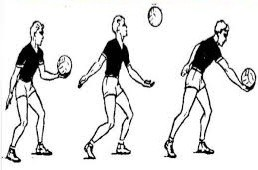
Khi đánh bóng trọng tâm cơ thể chuyển dần từ sau ra trước. Kết thúc động tác đánh bóng, thân người và tay vươn thẳng theo hướng bóng, nhanh chóng bước chân sau lên để giữ thăng bằng và vào sân.

Kiểu phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng ở tư thế mặt đối diện lưới, điểm tay tiếp xúc đánh bóng thấp hơn khớp vai. Bóng được tung trước mặt. Tay vung tạo thành mặt phẳng vuông góc với lưới. Tiếp xúc bóng ở tầm ngang thắt lưng.

*b. Phát bóng thấp tay nghiêng mình*

***\* Tư thế chuẩn bị***

Người tập đứng hông và vai trái hướng vào lưới (đánh tay phải), hai chân mở rộng bằng hoặc hơn vai, hai bàn chân gần như song song với nhau, trọng tâm dồn đều vào hai chân, tay trái cầm bóng ở tầm ngang thắt lưng.



**Hình 3.6 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình**

***\* Tung bóng***

Tay trái tung bóng lên cao 40 - 50cm hơi chếch về phía trước mặt.

***\* Vung tay đánh bóng***

Lúc tung bóng thân người hơi xoay sang phải, hai chân hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay phải đưa xuống và vung ngang ra sau, tay duỗi tự nhiên vung từ sau ra trước và dùng cùi bàn tay đánh vào phần sau, dưới tâm bóng. Thời điểm tay chạm bóng ở tầm ngang ngực.

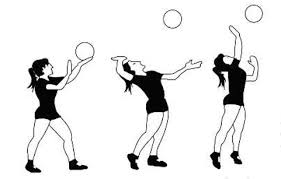
Khi đánh bóng, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, đồng thời xoay thân sang trái, mặt hướng lưới và nhanh chóng bước chân phải lên để giữ thăng bằng và vào sân chuẩn bị thi đấu.

Kỹ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát người tập đứng tư thế chuẩn bị vai hướng lưới, điểm tay đánh vào bóng ở tầm thấp hơn vai.

***3.4.2. Kỹ thuật phát bóng cao tay***

*a. Tư thế chuẩn bị*

Người tập đứng mặt quay vào lưới, chân trái trước mũi chân thẳng góc với đường biên ngang, chân phải sau (chân trước cách chân sau nửa bước) trọng lượng cơ thể dồn đều trên cả hai chân, tay trái cầm bóng ở phía trước.



**Hình 3.7 Hình ảnh kỹ thuật phát bóng cao tay**

*b. Tung bóng*

Tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mặt thì tung bóng ở trước mặt lên cao hơn đầu từ 80 - 100cm thẳng lên trên nhưng hơi chếch sang phải (tay đánh bóng). Khi tung bóng người phát cũng có thể hơi khuỵu gối hạ thấp trọng tâm, sau đó vươn thẳng hai chân lên kết hợp với động tác tung bóng nhịp nhàng.

*Chú ý:* *Khi tung bóng nếu bóng ở tầm thấp thì đường bóng sẽ không chính xác*.

*c. Vung tay đánh bóng*

Cùng lúc tay trái tung bóng lên cao, tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, thân trên ngả về sau, mắt nhìn theo bóng. Khi bóng từ trên rơi xuống tới tầm tay giơ thẳng thì đánh mạnh vào phía sau, phần dưới tâm của bóng bằng bàn tay mở với các ngón tay chụm tự nhiên.

Kĩ thuật phát bóng này có đặc điểm là khi phát bóng người ở TTCB mặt đối diện với lưới, tay tiếp xúc lúc đánh bóng ở tầm cao. Bóng tung cao hơn đầu khoảng 1-1,5m và hơi chếch về trước, tay phải vung lên trên, hơi gập ở khớp khuỷu và kéo căn ra sau. Góc gập ở khớp khuỷu lớn hơn 900 . Cùng lúc vung tay, vai phải và đầu chuyển động ra sau, vùng ngực và thắt lưng căng. Khi đánh bóng, tay phải duỗi mạnh ở khớp khuỷu, đưa tay vươn lên cao kết hợp với nâng vai và vung tay ra trước đánh bóng (góc nghiêng vươn tay khoảng 800) từ phía sau hơi xuống dưới để bóng chuyển động ra trước – lên cao.

**3.5 Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật**

***3.5.1. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay***

Chuyền bóng cao tay là một trong những kỹ thuật cơ bản trong thi đấu bóng chuyền. Do đó, để nắm vững được kỹ thuật, trước khi tập luyện, người tập cần nắm các yếu lĩnh cơ bản và phải tập luyện theo một trình tự nhất định.

*a. Các bài tập hình tay tiếp xúc bóng*

- Bài tập 1: Tự tung bóng lên cao, cho bóng rơi vào tay tư thế chuyền bóng trên đầu.

- Bài tập 2: Hai người đứng đối diện cách nhau một khoảng phù hợp, một người làm tư thế chuyền bóng, người kia đặt quả bóng vào tay người chuyền bóng sau đó tỳ nhẹ lên đỉnh bóng, người chuyền bóng thực hiện chỉnh tay và co duỗi khuỷu tay để đẩy bóng đi.

- Bài tập 3: Hai người đứng đối diện cách nhau 1 m, một người làm tư thế chuyền bóng, người kia tung nhẹ bóng vào tay người chuyền bóng để bắt giữ bóng.

- Bài tập 4: Đứng ở tư thế chuyền bóng, chuyền nhẹ nhiều lần vào bóng treo trên dây cố định tạo cảm giác tiếp xúc bóng.

*b. Các bài tập động tác tay*

- Bài tập 1: Hai người đứng đối diện cách nhau 4 m, một người cầm bóng ngang ngực ( ở tư thế tay chuyền bóng) đẩy bóng về phía người cùng tập, người cùng tập bắt bóng bắt bóng và làm động tác như người thứ nhất đẩy bóng trở lại.

- Bài tập 2:  Một người ngồi trên đất, một người cầm bóng đứng cách xa 3- 4 m. Người tung nhẹ bóng cho người ngồi chuyền bóng trở lại sau đóa đổi vị trí cho nhau.

*c. Các bài tập động tác chân*

- Bài tập 1: Đứng ở tư thế chuyền bóng, hai tay đẩy bóng nhồi 1kg lên đầu.

- Bài tập 2: Mỗi người một quả bóng tự tung lên cao, khi bóng rơi xuống đúng tầm rồi chuyền bóng đi

- Bài tập 3: Hai người đứng cách nhau 3m. Người thứ nhất ngồi xổm, người thứ hai tung bóng cho người số 1. Khi bóng đến đúng tầm thì người ngồi xổm nhanh đứng dậy chuyền bóng đi.

*d. Các bài tập phối hợp hoàn thiện toàn bộ động tác*

- Bài tập 1: Mỗi người tự mô phỏng kỹ thuật chuyền bóng có sự kết hợp lực nhịp nhàng giữa tay, thân và chân.

- Bài tập 2: Từng người tự mình tung bóng lên cao, sau đó kết hợp lực chuyền bóng liên tục lên cao.

- Bài tập 3: Hai người thực hiện chuyền bóng liên tục cho nhau, đứng cách nhau 3 - 4 m

***\* Các lỗi kỹ thuật thường mắc:***

- TTCB không đúng, hai bàn tay không hợp thành hình túi, các ngón cài và ngón trỏ không đối xứng nhau.

- Điểm tiếp xúc giữa bàn tay và bóng không đúng

- Phối hợp toàn thân khi chuỳen bóng không nhịp nhàng.

***3.5.2. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (Đệm bóng).***

- Bài tập 1. Người tập thực hiện TTCB để đệm bóng. GV chú ý sửa chữa cho đúng vị trí của chân và mức độ khuỵu gối, vị trí của thân, của tay và hình tay.

- Bài tập 2. Người tập thực hiện TTCB sau khi di chuyển bằng bước thường, bước chạy theo các hướng khác nhau

- Bài tập 3. Người tập đứng thành hàng ngang, mô phỏng các động tác đệm bóng thấp tay bằng hai tay.

- Bài tập 4. Người tập đứng thành từng đôi. Một người cầm bóng, người kia đứng ở tư thế chuẩn bị và đệm bóng, sau đó đổi vị trí cho nhau.

- Bài tập 5. Người tập tự mình tung bóng lên rồi trở về TTCB và thực hiện đệm bóng cho người cùng tập.

***\* Các lỗi kỹ thuật thường mắc:***

- TTCB không đúng, hai bàn tay cầm không đúng, hai cẳng tay không tạo thành một mặt phẳng, các ngón cái không song song với nhau.

- Điểm tiếp xúc giữa bàn tay và bóng không đúng

- Phối hợp toàn thân khi chuỳen bóng không nhịp nhàng.

***3.5.3. Kỹ thuật phát bóng***

- Bài tập 1. Tập mô phỏng kỹ thuật phát bóng, tư thế chuẩn bị, cách tung bóng và phối hợp tung tay đánh bóng (không bóng).

- Bài tập 2. Người tập đứng từng đôi đối diện nhau, cách nhau 8 –10m. Một người tung bóng người kia kiểm tra, tiếp theo thực hiện tung bóng làm động tác vung tay.

- Bài tập 3. Người tập đứng như bài tập trên, một người cầm bóng đứng ở tư thế chuẩn bị phát bóng, sau đó tung bóng và phát bóng về phía người cùng tập. Khi phát bóng phải tập trung chú ý động tác phối hợp các bộ phận cơ thể và tầm cao đường bóng phát.

- Bài tập 4. Người tập đứng thành từng đôi ở hai bên lưới cách lưới 5 - 6m. Một người cầm bóng đứng ở TTCB, tung bóng và phát bóng đi qua lưới để người kia đỡ bóng. Khi đã nắm vững được kỹ thuật phát bóng thì tăng dần khoảng cách với lưới và sau đó là phát bóng từ đường biên ngang.

- Bài tập 5. Người tập đứng ở khu vực phát bóng, phát bóng qua lưới sau đó phát vào nửa bên trái hoặc bên phải.

***\* Các lỗi kỹ thuật thường mắc:***

- TTCB không đúng ( hai chân không khuỵu ở khớp gối, thân trên ngả nhiều về trước, chân trước đặt cùng phía với tay thuận đánh bóng).

- Tung bóng không chuẩn ( sau đầu, sang bên hoặc cách xa người).

- Tay thả lỏng khi đánh vào bóng, bàn tay tiếp xúc đánh bóng không chuẩn....

**Nội dung ôn tập**

1. Hãy thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay (vào tường hoặc qua lưới).

2. Hãy thực hiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (vào tường hoặc qua lưới).

3. Hãy thực hiện kỹ thuật phát bóng cao tay và thấp tay.

**CHƯƠNG 4. CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC**

**4.1. Các bài tập phát triển sức mạnh**

***4.1.1. Bài tập gập bụng***

Gập bụng không chỉ có tác dụng làm giảm mỡ, săn chắc cơ bụng. Nó còn hỗ trợ rất tốt cho việc tập luyện để tăng cường thể lực, sức bền, sức mạnh cơ thể.

Cách thực hiện:

*Bước 1:* bàn nằm trên thảm, hai tay để sau tai. Co 2 chân lên, đầu gối tạo 1 góc khoảng 45 độ. Hai bàn chân đặt lên thảm.

*Bước 2:* hít vào, dùng lực từ cơ bụng để kéo nửa thân người trên lên. Khi đầu cách sàn khoảng 15cm thì dừng lại 1 giây.

*Bước 3:* thở ra, từ từ hạ thân người xuống, về vị trí ban đầu. Lặp lại động tác và đổi bên.



**Hình 4.1 Hình ảnh động tác gập bụng**

***4.1.2. Bài tập co tay xà đơn***

Là bài tập phát triển sức mạnh hiệu quả, với động tác thực hiện đơn giản, bài tập co tay xà đơn sẽ giúp cơ thể có 1 thân hình vạm vỡ, cơ bắp săn chắc, phát triển cơ ngực, tăng cường sức mạnh cho đôi tay cũng như phần cơ lưng.

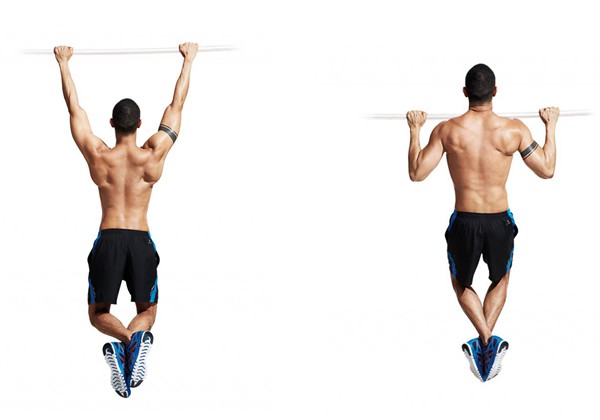
Cách thực hiện:

*Bước 1:* bắt đầu với tư thế treo người lên xà đơn. Hai tay nắm vào xà đơn sao cho lòng bàn tay hướng vào trong thân người.

*Bước 2:* giữ thẳng lưng, hít vào, dùng lực từ cánh tay để kéo thân người lên đến khi vai ngang với thanh xà thì dừng lại 1 giây.

*Bước 3:* thở ra, từ từ hạ thân người xuống sao cho 2 tay thẳng hết cỡ.

Lặp lại động tác.



**Hình 4.2 Hình ảnh động tác co tay xà đơn**

***4.1.3. Bài tập nhảy cóc***

Là một trong những bài tập tăng cường thể lực hiệu quả. Quá trình tập luyện giúp tăng cường sự dẻo dai của cơ thể và sức mạnh của đôi chân

Cách thực hiện

*Bước 1:* Cơ thể ở tư thế ngồi xổm, hai chận bằng hoặc rộng hơn vai, đầu gối hướng ra ngoài, hai tay chống đất tự nhiên phía trong 2 chân.

*Bước 2:* Thực hiễn duỗi mạnh chân, bật đẩy cơ thể ra phía trước, sau đó trở lại tư thế ban đầu. bài tập cứ lập lại như vậy theo yêu cầu khối lượng buổi tập



**Hình 4.3 Hình ảnh động tác bật cóc**

***4.1.4. Một số bài tập nâng cao sức mạnh bật nhảy***

- Nhảy bật lên để tay hoặc chân lăng chạm vào một vật nào đó (bảng rổ, vòng treo cành cây…) với 2 – 4 bước đà.

- Nhảy bật lên cao để đứng lên một vật nào đó bằng 1 chân hoặc cả 2 chân, với 2 – 6 bước đà .

- Nhảy bật qua các chướng ngại vật (rào, xà ngang, bóng đặc…) có chạy đà 4-12 bước.

- Nhảy bật từng chân (lò cò) hoặc luân phiên, có 2 – 8 bước đà.

- Nhảy bật ở đường dốc với 2 – 6 bước đà, khi lên dốc chú ý đạp sau, khi xuống

dốc chú ý thả lỏng các cơ vừa làm việc, mau chóng chuyển sang giai đoạn bay lên không.

- Nhảy bật tại chỗ, từ tư thế nửa ngồi, với chú ý chuyển nhanh từ gấp sang duỗi

chân, có thêm vật trọng vật trên vai (bạn tập, tạ, bao cát…), bật từng chân hoặc đồng thời cả 2 chân.

- Nhảy bật lên cao (40 - 60cm) bằng1 hoặc 2 chân sau khi nhảy bật xa hoặc nhảy qua chướng ngại hoặc nhảy từ trên cao xuống

***4.2 Các bài tập phát triển sức nhanh***

***4.2.1. Bài tập nhảy dậy***

Nhảy dây là 1 trong những nội đung tăng cường thể lực rất tốt, thường xuyên được nhiều người áp dụng. Khi nhảy dây, cơ thể chúng ta sẽ đốt cháy được 1 lượng calo lớn, nhịp tim đập và quá trình trao đổi chất diễn ra nhanh hơn. Duy trì việc nhảy dây thường xuyên và đều đặn sẽ giúp bạn tăng sức bền, sức mạnh, độ dẻo dai cũng như tăng cường thể lực cực hiệu quả. Bạn nên tập nhảu dây khoảng 3-4 lần mỗi tuần. Mỗi lần nên nhảy khoảng 20-30 phút.



**Hình 4.4 Hình ảnh động tác nhảy dây**

***4.2.2. Các bài tập chạy tăng tốc trong cự ly ngắn***

- Chạy 30m xuất phát cao

- Chạy 60 m xuất phát cao

- Chạy con thoi

***4.2.3. Các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn***

- Vận động viên (VĐV) đứng ở tư thế chuẩn bị trung bình, theo tín hiệu quả giáo viên (tín hiệu - bóng): bóng đập xuống sân thì thực hiện mô phỏng động tác ngã đỡ bóng; tung bóng lên cao thì mô phổng động tác chắn bóng; chuyền bóng trên đỉnh đầuthif thực hiện di động lùi 3 – 4 bước; vung tay ra sau để đập bóng thì thực hiện di động lên trước 3 – 4 bước thực hiện mô phỏng thấp tay bằng 2 tay.

- Nhảy lên bắt bóng do người cùng tập tung và trước khi chân chạm đất thì ném bóng trả lại cho người cùng tập.

- Chạy lao nhanh về trước 6 – 9m (theo tín hiệu của giáo viên)

- Chạy lao nhanh và chạy tăng tốc độ từ các tư thế chuẩn bị khác nhau (ngồi, nằm, đứng) theo tín hiệu quan sát.

- Chạy lùi sau với các bước chạy hợp lý (bài tập chạy bắt buộc phải có thời điểm dừng đột ngột).

***4.3. Các bài tập phát triển sức bền***

***4.3.1. Bài tập plank***

Là bài tập tăng cường thể lực hiệu quả cho các tay[vợt tennis](https://vietthethao.com/san-pham/Vot-Tennis). Đây là bài tập dễ thực hiện, không đòi hỏi nhiều yêu cầu kỹ thuật nhưng vẫn giúp rèn luyện thể lực, tăng sức bền cho cơ bắp rất tốt. Nếu kiên trì luyện tập mỗi ngày, bạn cũng sẽ thấy phần mỡ thừa ở bụng cũng được loại bỏ, thay vào đó, là các múi cơ bắt đầu hiện rõ tại khu vực này.

Cách thực hiện:

*Bước 1:* Nằm ở tư thế sấp trên thảm tập và duỗi thẳng người. Hai chân bằng phẳng, hông chạm đất.

*Bước 2:* Chống hai tay lên, khoảng cách giữa hai cánh tay rộng bằng hai bên vai.

*Bước 3:* Siết chặt cơ vai và cơ lưng dưới. Nhẹ nhàng nâng hông lên khỏi mặt đất.

*Bước 4:* Giữ nguyên như vậy trong khoảng từ 30 - 45 giây hoặc lâu hơn càng tốt. Sau đó, trở về vị trí ban đầu và thả lỏng cơ thể để thư giãn.



**Hình 4.5 Hình ảnh tư thế plank**

***4.3.2. Bài tập squats***

Là bài tập tăng cường thể lực hiệu quả được nhiều tay [vợt tennis](https://vietthethao.com/san-pham/Vot-Tennis) ưa chuộng lựa chọn luyện tập. Với những động tác thực hiện cơ bản, đơn giản nhưng bài tập này giúp rèn luyện sức bền cho cơ thể rất tốt.

Cách thực hiện:

*Bước 1:* Đứng thẳng lưng, hai bàn tay nắm chặt và đặt hai bên cạnh sườn, hai chân tách rộng ngang vai.

*Bước 2:* Nhún nhẹ chân để tạo được thế bật nhảy lên cao. Kế đến, tiếp đất ở tư thế nhún sâu đầu gối sao cho quá phần mũi chân, mông đẩy nhẹ ra sau, hai tay tỳ mạnh lên đùi.

*Bước 3:* Tiếp tục bật nhảy thật cao rồi tiêp đất ở tư thế tương tự như bước 2.

*Bước 4:* Lưu ý khi bật nhảy thì hít vào. Lúc tiếp đất thì thở ra. Lặp lại động tác liên tục trong khoảng 40 giây rồi nghỉ 10 giây.



**Hình 4.6 Hình ảnh động tác squats**

**4.3.3. Bài tập chạy bộ**

Chạy bộ là môn thể thao đơn giản mà rất quen thuộc. Mặc dù đơn giản nhưng bài tập này lại đem lại cực nhiều tác động tốt cho sức khỏe như thân hình cân đối, săn chắc, tinh thần thoải mái, tăng sức bền, sức mạnh cực hiệu quả.

Khi chạy bộ bạn chỉ cần chú ý giữ dáng lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước, không cúi người.

Khi chạy không dồn áp lực xuống ngón chân và gót chân, không dậm chân quá mạnh vì sẽ ảnh hưởng đến xương ống chân, đầu gối, lưng.

Khởi động kỹ trước khi chạy. Mới đầu nên chạy nhẹ nhàng sau đó tăng dần tốc độ chạy.

Tuỳ theo nôi dung các buổi học để giảng viên giao cụ thể thời lượng chạy



**Hình 4.7 Hình ảnh động tác chạy bộ**

***4.3.4. Một số bài tập nâng cao sức bền chuyên môn***

- Chạy con thoi chạm tay vào vạch tấn công và vạch biên ngang

- Mô tả động tác chắn bóng dọc theo chiều dài lưới (bật nhảy ở các vị trí số 4, 3, 2)

- Gánh tạ trên vai bật nhảy lên từ tư thế ngồi (trọng lượng ta 20 kg) thời gian thực hiện 90s

- Bật nhảy lên bục cao 80 – 100 cm (60 – 80 cm với nữ) thời gian một phút.

- Thực hiện bật nhảy bằng một chân, khi bật đừi lên sát ngực, thực hiện 15 lần trên mỗi chân.

***4.4 Các bài tập nâng cao sự khéo léo***

***4.4.1.*** ***Bài tập đệm và ngã khi cứu bóng***

Là bài tập dùng để huấn luyện nâng lực phối hợp đỡ bước một kết hợp kỹ thuật cứu bóng.

Cách thực hiện: Huấn luyện viên (HLV) đứng ở vị trí số 3, vận động viên (VĐV) đứng ở giữa đường biên ngang cuối sân. HLV đập bóng cho VĐV đỡ bước 1, ngay khi VĐV đỡ quả bước một thứ nhất thì HLV lập tức tung quả bóng thứ hai vào bên canh VĐV, VĐV phải nhanh chóng thực hiện cứu bóng chính xác nhất với động tác cứu bóng hợp lý nhất.

Lưu ý: VĐV phải đưa được bóng tới vị trí yêu cầu

***4.4.2. Bài tập đón, đỡ bóng ở tất cả các vị trí***

Đây là bài tập phát triển năng lực phối hợp phản ứng cho VĐV

Cách thực hiện: HLV thứ nhất đứng trên bục cao ở vị trí số ba bên sân đối phương, HLV thứ hai đứng ở vị trí số 4 sân đối phương. Các VĐV đứng thành hàng sau vị trí số 1 ngoài sân.

HLV thứ nhất phát bóng vào các vị trí để từng VĐV thực hiện bài tập theo trình tự quy định sau: bắt đầu bằng quả đệm đỡ bóng bước một; đỡ một quả bỏ nhỏ; chuyền bóng sang số 4; đỡ sao cho để bóng rơi tại chỗ, làm động tác như cứu bóng bật khỏi tay chắn; đỡ một quả đập mạnh; đỡ một quả bỏ nhỏ.

Lưu ý: Đảm bảo chính xác các lần thực hiện theo chỉ dẫn và tín hiệu của 2 HLV.

***4.4.3. Bài tập đệm và bay người đỡ bóng với tốc độ nhanh và liên tiếp***

Đây là dạng bài tập phát triển năng lực đỡ bóng, cứu bóng từ lưới bật ra và các kỹ năng di động trông tấn công.

Cách thực hiện: HLV đứng ở vị trí số 2 trên đường tấn công, VĐV chuyền 2 ở vị trí 2 và 3 gần lưới, VĐV thực hiện đứng ở cuối ngoài đường biên ngang.

HLV đập bóng vào ô số 6 cho VĐV đệm lên, sau đó tiếp tục tung một quả trước mặt VĐV để VĐV này thực hiện động tác cá nhảy để cứu bóng lên. Tiêp theo VĐV này tiếp tục chạy lên và cứu bóng từ lưới bật ra ở trên sân mình. Sau đó lại tiếp tục lùi lại và thực hiện 3 lần kỹ thuật đập bóng từ những đường chuyền của người chuyền hai chuyền đến

Lưu ý: Tốc độ nhanh, VĐV phải theo tín hiệu của người chuyền hai để đập bóng.

***4.4.4. Bài tập chạy rẻ quạt***

Đây là bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động, nâng cao kỹ năng di chuyển cho VĐV.

Cách thực hiện: người tập đứng ở trung điểm của đường cuối sân, sau đó di chuyển theo sơ đồ chạy rẽ quạt lên chạm các điểm mốc được quy định trước trên 2 đường biên dọc (như hình 4.8). Yêu cầu quá trình di chuyển tay phải chạm các điểm mốc ở hai đường. (không nhất thiết phải chạm theo thứ tự, miễn là chạm hết tất cả các điểm mốc và di chuyển về vạch xuất phát/đích là đạt yêu cầu).

**Xuất phát/Đích**

1

2

3

4

5

6

**Hình 4.8 Sơ đồ hướng dẫn kỹ thuật chạy rẻ quạt**

Lưu ý: di chuyển càng nhanh càng tốt.

***4.4.5. Bài tập chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9***

Đây là bài tập phát triển năng lực phản ứng, nâng cao kỹ năng di chuyển cho VĐV

Cách thực hiện: người tập thực hiện di chuyển từ vạch cuối sân bên này lên vạch giữa sân, quay lại vạch 3m, tiếp tục di chuyển sang vạch 3m sân bên, quay lại vạch giữa sân và chạy tăng tốc về vạch cuối sân bên kia (như hình 4.9).

**Xuất phát**

**Đích**

**Hình 4.9 Sơ đồ hướng dẫn kỹ thuật chạy 9 – 3 – 6 – 3 - 9**

Lưu ý: di chuyển càng nhanh càng tốt.

**4.5 Các bài tập nâng cao độ mềm dẻo**

***4.5.1. Bài tập tư thế mở ngực***

Giúp cơ, khớp vùng ngực vai được hoạt động với biên độ lớn nhất

Hướng dẫn thực hiện: Tìm một góc phòng, đứng hướng mặt vào tường và đặt 2 tay lên vuông góc. Giữ nguyên chân và tay, từ từ ngả vào trong, ấn ngực về phía tường cho tới khi bạn cảm thấy căng vai và ngực. Độ khó sẽ tăng dần khi bạn gia tăng khoảng cách giữa chân với góc tường. (Gợi ý là lúc bắt đầu tập bạn nên đứng khoảng 1-2 bàn chân thôi nhé, nếu thấy vẫn chưa căng thì bạn bắt đầu lùi dần ra thêm)

***4.5.2.*** ***Bài tập tư thế cây cầu***

Hướng dẫn thực hiện: Nằm ngửa với đầu gối cong và đặt chân càng gần xương chậu càng tốt. Nhấn chân xuống và cố gắng nâng mông lên cao cho đến khi cơ thể bạn tạo một đường thẳng từ vai đến đầu gối (vai của bạn vẫn nằm trên sàn).  
Càng đưa mông lên cao, bạn sẽ càng cảm thấy căng và cơ bắp bị siết chặt hơn ở các vùng cơ mông, đùi và bụng. Động tác này ngoài vừa giúp căng giãn đùi trên, vừa giúp bạn có được cơ bụng săn chắc hơn.

***4.5.3. Bài tập tư thế ép dẻo hình số 4***

Hướng dẫn thực hiện: Nằm ngửa với đầu gối cong và chân áp xuống đất. Đặt cổ chân trái lên đùi chân phải, sau đó co chân phải lên để có thể lấy tay ôm quanh đùi phải. Từ từ kéo chân lên về phía bạn ( vẫn giữ phần lưng và đùi nằm thẳng trên mặt sàn)  
Giữ im khoảng 10-30 giây rồi đổi chân lặp lại.

***4.5.4. Bài tập tư thế ngồi ép dẻo***

Hướng dẫn thực hiện: Ngồi với hai chân mở rộng ngay trước mặt bạn. Đặt chân phải qua bên cạnh đùi trái và hơi xoay người để có thể đặt cùi chỏ dựa lên chân đang co. (tay phải vẫn chống thẳng dưới sàn).

Cố gắng giữ lưng thẳng và từ từ xoay vai, hướng mắt nhìn về phía tay đang chống sàn. Giữ 10 – 30 giây sau đó lặp lại ngược bên.

***4.5.5. Bài tập tư thế kéo chân thẳng***

Hướng dẫn thực hiện: (bạn có thể tập với dây hoặc không dây)

Nằm ngửa với hai chân đặt trên mặt đất. Lấy dây vòng qua lòng bàn chân bên phải rồi từ từ kéo duỗi chân lên cao hướng về phía bạn. (Luôn giữ thẳng chân kéo và giữ lưng + đầu áp sàn). Cố gắng kéo lên càng cao càng tốt, giữ yên trong 10 – 30 giây rồi đổi chân.

Khi cơ thể bắt đầu dẻo dai hơn thì bạn không cần sử dụng dây hỗ trợ nữa, hãy tập nắm cổ chân kéo lên bằng tay không,

***4.5.6. Bài tập tư thế xoạc ngang***

Hướng dẫn thực hiện: Ngồi trên mặt đất với chân thẳng và dang rộng ra hình chữ V (bạn càng dẻo thì chữ V sẽ càng mở rộng). Đặt 2 tay xuống đất và cố gắng trượt càng xa càng tốt, đấy người hướng về phía sàn.

Lưu ý là chân phải luôn trong tình trạng giữ thẳng, không co gập đầu gối. Nếu đau quá thì bạn thu nhỏ chữ V lại giữ người ở mức thấp nhất trong khoảng 10 – 30 giây. Sau một thời gian tập luyện nên cố gắng gia tăng độ khó bằng cách nằm áp bụng và ngực xuống sàn, nở chân ra bự hơn, càng ngang càng tốt

**4.6 Một số trò chơi vận động nhằm phát triển các tố chất thể lực**

***4.6.1. Đàn vịt nào nhanh***

Mục đích, tác dụng : phát triển tố chất sức nhanh, sức mạnh của đôi chân. Rèn luyện ý thức tập thể và tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị : sân chơi, trên sân chơi ta kẻ một vạch xuất phát và một vạch đích, cách nhau từ 15 - 20m.

Phương pháp tiến hành

- Chia lớp ra thành 2,3 hoặc 4 đội đều nhau, mỗi đội khoảng 10 - 15người. Cho từng cặp hai đôi thi đấu với nhau.

- Cách chơi: Cho hai đội đứng thành hàng dọc trước vạch xuất phát, sau đó ngồi xuống mong không được chạm đất, trọng lượng cơ thể dồn đều vào cả hai bàn chân, hai tay người sau bám chặt vào eo (thắt lưng)người trước. Khi trọng tài cho xuất phát (bắt đầu trò chơi), cả đội bám chặt vào nhau, phối hợp cùng ở tư thế ngồi xổm di chuyển nhanh lên phía trước, vượt qua vạch đích. Khi nào người cuối hàng vượt qua vạch đích là kết thùc một lần chơi. Trong khi di chuyển các đội đồng thanh hô "quạc, quạc, quạc", hoặc "một, hai, một ,hai" để tạo sự phối hợp thống nhất trong di chuyển.

***4.6.2. Nhảy cừu***

Mục đích, tác dụng: phát triển tố chất nhanh nhẹn, khả năng phối hợp động tác, dùng sức của tay, chân và thân người. Rèn luyện tính tự giác, ý chí quyết tâm và tinh thần đồng đội.

Công tác chuẩn bị: cần có một sân chơi bằng phẳng, sạch sẽ.

Phương pháp tiến hành :

- Chia lớp ra thành các đội đều nhau, mỗi đội đứng thành một hàng ngang cách nhau một cánh tay (nam riêng, nữ riêng), sau đó cho mọi người cúi đầu, gập lưng xuống, hai chân bước rộng bằng vai, đầu gối thẳng, hai tay chống thẳng vào hai đầu gối (gọi là tư thế chuẩn bị).

- Cách chơi: Trọng tài cho bắt đầu, người cuối hàng nhanh chống nhảy qua từng người một trong hàng tới đầu hàng rồi đúng lại đúng khoảng cách ở tư thế quy định như trên, người thứ 1 vừa nhảy qua người trước, người thứ 2 nhảy tiếp theo. Cứ như vậy cho đến khi người dầu hàng nhảy xong trở về vị trí ban đầu là kết thúc một lần chơi. Khi nhảy yêu cầu dùng lực bật của hai chân kết hợp với sức đẩy của hai bàn tay vào giữa lưng người trước, rút hông lên cao, dạng chân và đưa người qua.

Lưu ý : chia đội phải đều, mỗi người đều phải thực hiện "nhảy cừu" qua từng người một, từ cuối hàng lên đầu hàng một lần rồi đứng lại đúng khoảng cách ở tư thế chuẩn bị, không được cản trở, gây khó khăn, nguy hiểm cho người chơi.

***4.6.3. Đổi bóng***

Mục đích, tác dụng: phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo.

Phương pháp tiến hành:

Trên sân kẻ một đường thẳng làm vạch xuất phát, trên vach xuất phát vẽ hai đường tròn cách nhau khoảng 5m, có đường kính 40 hoặc 50cm, tâm đường tròn nằm trên đường thẳng xuất phát, ta vẽ hai đường tròn có kích thước như trên, cách nhau từ 15 - 20m (kể từ tâm); Trên mỗi vòng tròn ta đặt một quả bóng. Hai quả cùng màu đặt ở hai vòng tròn xuất phát, hai quả khác màu đặt ở hai vòng tròn đích phía trên.

Chia lớp ra thành hai đội đều nhau, đứng thành hàng dọc trước vòng tròn tại vạch xuất phát.

Cách chơi: Trọng tài cho bắt đầu chơi, người đầu hàng của hai đội nhanh chống dùng tay lăn quả bóng ở vòng tròn xuất phát lên trên, đặt ở vị trí vòng tròn đích, rồi lăn quả bóng ở vòng tròn đích trở về trao bóng cho người thứ hai tiếp sau của đội mình tại vòng tròn xuất phát, sau đó chạy về cuối hàng. người thứ hai nhận được bóng tiếp tục lăn như người thứ nhất. Cứ như vậy cho đến người cuối cùng lăn bóng xong đặt bóng tại vòng tròn xuất phát là kết thúc một lần chơi.

Yêu cầu: chia đội phải đồng đều, hải thực hiện lăn bóng và đổi bóng, không được cầm bóng chạy. Trong khi lăn bóng về, chưa thực hiện trao bóng cho đồng đội, nếu quả bóng ở phía trên bị lăn ra khỏi vòng tròn thì người lăn bóng phải để quả bóng đang lăn lại, rồi quay lên cầm quả bóng kia đặt vào vòng tròn, xong rồi mới được chạy về lăn bóng tiếp trao cho đồng đội, mỗi người đều phải thực hiện lăn bóng một lần, trao và nhận bóng tại vòng tròn xuất phát.

**Nội dung ôn tập**

1. Hãy thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh (gập bụng, co tay xà đơn, bật xa tại chỗ, nhảy với có đà…)

2. Hãy thực hiện các bài tập phát triển sức nhanh (nhảy dây, chạy tăng tốc trong cự ly ngắn…)

3. Hãy thực hiện các bài tập phát triển sức bền (plank, chạy bộ…)

4. Hãy thực hiện các bài tập nâng cao sự khéo léo (Bài tập đệm và ngã khi cứu bóng, Bài tập đón, đỡ bóng ở tất cả các vị trí, chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9, chạy rẻ quạt …)

5. Hãy thực hiện các bài tập nâng cao sự mềm dẻo (Bài tập tư thế mở ngực, Bài tập tư thế cây cầu …)

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đặng Hùng Mạnh (2013), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Tổng cục TDTT (2014), *Luật bóng chuyền và luật bóng chuyền bãi biển*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Viết Minh (2000), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội.

4. Nguyễn Quang (2001), *Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền*; Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

5. Đinh Lẫm – Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

6. Trường ĐH TDTT 1 (1978), *Bóng chuyền (Dành cho sinh viên thể dục thể thao)*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

7. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

8. Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (1993), *108 câu hỏi và trả lời luật bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

9. I.N.KLESEP và A.G.AIRIANX (1997), *Bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.

10. Peggy Martin (2005), *101 bài luyện tập môn bóng chuyền,* Nxb Trẻ

11. Đồng Quang Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.