

Thông tin - Thư viện  
2100076 M

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ TÂY

# GIÁO TRÌNH BÓNG CHUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO



**BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ TÂY**

# **GIÁO TRÌNH BÓNG CHUYỀN**

**(SÁCH DÙNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC VÀ  
CAO ĐẲNG SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO)**

*“Lưu hành nội bộ”*

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 2004**

***Chủ biên***

**ĐẶNG HÙNG MẠNH**

***Nhóm biên soạn***

**NGUYỄN VĂN SOẠI**

**NGUYỄN HẢI BÌNH**

**TRẦN THỊ NGỌC DUNG**

**ĐÀO XUÂN ANH**

## Lời nói đầu

Trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây là trường chuyên ngành đào tạo giáo viên làm công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp của toàn quốc. Trong nội dung giảng dạy của nhà trường thì bóng chuyền là một trong những môn học chính thức của sinh viên. Để thực hiện mục tiêu đào tạo toàn diện và không ngừng nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường nói chung và môn bóng chuyền nói riêng, trong nhiều năm qua các thế hệ giáo viên của nhà trường, đặc biệt là bộ môn Các môn bóng đã biên soạn và không ngừng bổ sung những kiến thức mới cho giáo trình giảng dạy của môn bóng chuyền ngày một chất lượng hơn.

Qua nhiều năm giảng dạy, tổng kết kinh nghiệm cùng với sự cộng tác của nhiều nhà khoa học trong và ngoài ngành, bộ môn Các môn bóng Trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Tây đã biên soạn cuốn “Giáo trình bóng chuyền” nhằm đáp ứng những yêu cầu của sự nghiệp giáo

*dục đào tạo trong giai đoạn mới và nâng cao chất lượng giảng dạy cũng như nâng cao kiến thức cho giáo viên và học sinh trong nhà trường.*

*Nội dung của cuốn “**Giáo trình bóng chuyền**”: gồm 10 chương, được bố trí sắp xếp cân đối giữa lý luận và phương pháp giảng dạy, huấn luyện; với nội dung đã được chọn lựa, đảm bảo tính cơ bản, khoa học và thực tiễn. Hy vọng rằng cuốn giáo trình này sẽ giúp cho việc giảng dạy, học tập và nghiên cứu khoa học của giáo viên, học sinh trong trường nói chung và ở môn bóng chuyền nói riêng có kết quả.*

*Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã cố gắng, song chắc không tránh khỏi thiếu sót, mong các đồng nghiệp, các nhà chuyên môn có những góp ý để giáo trình giảng dạy môn bóng chuyền được hoàn thiện trong lần xuất bản sau.*

**BỘ MÔN CÁC MÔN BÓNG**

**TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ TÂY**

## CHƯƠNG I

# SƠ LƯỢC LỊCH SỬ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN

### I. SỰ XUẤT HIỆN VÀ PHỔ BIẾN MÔN BÓNG CHUYỀN TRÊN THẾ GIỚI

Theo các nhà sử học ngày nay thì bóng chuyền xuất hiện đầu tiên ở nước Mỹ. Vào một ngày mùa thu năm 1895, do thời tiết quá xấu, một giáo viên thể dục thể thao ở thành phố Geliok - Massachusets tên là William Morgan đã nâng lưới Tennit lên thành 6 bộ (1 bộ = 0,3248m) và dùng quả bóng rổ chuyền qua chuyền lại. Lúc đầu, trò chơi này chưa có luật thi đấu, số người tham gia chơi không hạn chế, số lần chạm bóng bao nhiêu cũng được.

Tháng 6 năm 1896, lần đầu tiên môn thể thao này được tổ chức thi đấu tại Spring Field và ông Hines bạn ông William Morgan gọi nó là môn bóng chuyền. Từ năm 1895 đến 1920, bóng chuyền đã nhanh chóng được tổ chức

YMCA (Hội thiên chúa giáo trẻ tuổi) ra chuộng, sau đó phát triển mạnh ở châu Mỹ La Tinh. Năm 1900 bóng chuyền xuất hiện ở Canada, năm 1906 ở Puerto Ricô, năm 1910 ở Pari, năm 1917 ở Brazil, Uruguay...

Bóng chuyền xuất hiện ở châu Á khoảng từ năm 1905 đến 1908 lúc đầu ở Philipin, Nhật Bản, Trung Quốc...

Bóng chuyền vào châu Âu theo đường quân đội Mỹ, đầu tiên vào Pháp, năm 1914 vào Anh, năm 1920-1921 vào Liên Xô (cũ), Tiệp Khắc (cũ), Ba Lan...

Hiện nay bóng chuyền phát triển mạnh mẽ ở hầu hết các châu lục trên thế giới. Số thành viên của Liên đoàn bóng chuyền quốc tế FIVB là 211. Đây là tổ chức xã hội mang tính độc lập cao, có số thành viên cao nhất, số người thường xuyên tập luyện khoảng gần 200.000.000 người, tài khoản tại ngân hàng Thụy Sĩ có hàng tỷ Frãng.

## **II. QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN**

### **1. Quá trình phát triển luật bóng chuyền**

Luật chơi bóng chuyền đầu tiên được ban hành vào năm 1897 ở Mỹ bao gồm 10 mục sau:

- Đánh dấu sân.



- Kích thước sân bãi: 25 foot x 50 foot(\*) (7.5m x 15.1m).

- Trang phục.

- Kích thước lưới 2 x 27 foot (1.5m x 7.5m) chiều cao lưới 6.5 foot (198cm).

- *Bóng*: Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất liệu tương tự, chu vi bóng 25 đến 27 diumop (63.5cm đến 68.5cm), trọng lượng 340gam.

- *Phát bóng*: Đấu thủ phát bóng phải đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng tay mở, nếu lần đầu tiên phát bóng phạm lỗi thì phát bóng lại.

- *Tính điểm*: Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm. Chỉ bên phát bóng mới có thể được điểm. Nếu sau khi phát bóng mà bên phát bóng phạm sai lầm thì phải đổi quyền phát bóng.

- Trong thời gian đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.

- Nếu bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.

- Không hạn chế số lượng đấu thủ.

Dần dần tính phổ biến của môn bóng chuyền được mở rộng và luật thi đấu cũng được thay đổi và hoàn thiện hơn.

---

(\*\*) 1 foot = 12 inch = 0,3048m

Năm 1900, hiệp đấu kết thúc khi một trong hai đội đạt 21 điểm, chiều cao của lưới là 7 foot (213cm) vạch biên là phần của sân.

Năm 1912, kích thước sân 35 foot x 60 foot (10.6m x 18.2m), chiều cao của lưới 7,5 foot (228cm), chiều rộng của lưới 3 foot (91cm), sau khi mất quyền phát bóng các đấu thủ đổi chỗ.

Năm 1917, chiều cao của lưới 8 foot (243cm), hiệp đấu 15 điểm.

Năm 1918, đội hình trên sân thi đấu giới hạn 6 người.

Năm 1921, có vạch giữa sân.

Năm 1922, qui định mỗi đội chạm bóng 3 lần.

Năm 1923, kích thước sân 30 foot x 60 foot (9,1m x 18,2m). Khi tỷ số hiệp đấu là 14 - 14 đội thắng là đội đạt được thêm 2 điểm trước.

Giai đoạn 1934 - 1936, trên cơ sở luật của Mỹ, luật thi đấu có bổ sung một số vấn đề sau:

- Chuyển sang hệ đo bằng mét.

- Cho phép dùng thân người từ phía trên thắt lưng đánh bóng.

- Đấu thủ chắn bóng đã chạm bóng thì không được chạm bóng tiếp khi đấu thủ khác chưa chạm bóng.

- Chiều cao của lưới nữ 224cm.

- Quy định khu phát bóng.

Sau chiến tranh Thế giới lần thứ hai (1939 - 1945) là giai đoạn phát triển và hoàn thiện luật bóng chuyền ở mức tương đối hiện đại:

- Năm 1949, mỗi hiệp cho phép mỗi đội được 3 lần tạm dừng, cho phép chắn bóng tập thể.

- Năm 1951, xác định vạch hạn chế tấn công, cho phép đổi vị trí đấu thủ khi phát bóng.

- Năm 1952, bỏ lần tạm dừng thứ 3.

- Năm 1957, do có nhiều lần tạm dừng trong trận đấu, bóng chuyền mất đi sự hấp dẫn nên đã quyết định hạn chế số lần thay người trong 1 hiệp từ 12 lần xuống còn 4 lần, rút ngắn thời gian thay người và tạm dừng từ 60 giây còn 30 giây, cấm làm hàng rào khi đồng đội phát bóng.

- Năm 1961, tăng số lần thay người trong một hiệp từ 4 lần lên 6 lần, đồng thời bỏ thời gian dành cho thay người.

- Năm 1965, cho phép qua tay trên lưới khi chắn bóng và cầu thủ chắn bóng được phép chạm bóng thêm một lần.

- Từ năm 1965 trở lại đây Luật bóng chuyền ngày càng được hoàn thiện hơn đáp ứng với xu hướng của bóng chuyền hiện đại.

+ Mở rộng khu phát bóng (đấu thủ đứng phát bóng bất kỳ chỗ nào sau biên ngang trong khu quy định).

+ Kéo dài thời gian phát bóng từ 5 giây đến 8 giây.

+ Mỗi hiệp đấu là 25 điểm và đội thắng ở hiệp đó là đội phải hơn đội kia ít nhất là 2 điểm, nếu số điểm là 24 - 24 thì phải đấu đến khi nào có đội hơn 2 điểm trước mới kết thúc (không có điểm giới hạn).

+ Hiệp quyết thắng thi đấu 15 điểm, đội thắng ở hiệp đó là đội phải hơn đội kia ít nhất là 2 điểm, nếu số điểm là 14 - 14 thì phải đấu đến khi nào có đội hơn 2 điểm trước mới kết thúc (không có điểm giới hạn).

+ Số lần hội ý ở các hiệp bình thường: có hai lần hội ý kỹ thuật ở tỷ số 8 và 16, đồng thời được phép xin 2 lần hội ý chiến thuật mỗi lần 30 giây. Riêng hiệp quyết thắng không có hội ý kỹ thuật mà chỉ có 2 lần xin hội ý chiến thuật mỗi lần 30 giây.

+ Xuất hiện đấu thủ Libero.

+ Sử dụng bóng da màu khi thi đấu.

+ Khi phát bóng, sau tiếng còi của trọng tài thì không có lần tung thử nào.

+ Quy định về trang phục.

+ Hạn chế bắt lỗi dính bóng với những lần đánh bóng đầu tiên.

+ Phát bóng chạm lưới sang sân đối phương coi như bóng tốt.

.....

## 2. Quá trình phát triển kỹ - chiến thuật bóng chuyền

Kỹ - chiến thuật bóng chuyền cũng phát triển và thay đổi theo luật thi đấu. Ban đầu do bóng chuyền chỉ là một trò chơi giải trí, số người chơi, số lần đánh bóng bao nhiêu cũng được nên việc giành điểm là điều không dễ dàng. Sau đó để gây khó khăn cho đối phương dần dần xuất hiện kỹ thuật đập bóng qua lưới.

Qua quá trình chơi và thi đấu, người ta thấy rằng việc đánh bóng sang sân đối phương ngay từ lần chạm bóng đầu tiên không phải lúc nào cũng có hiệu quả. Để thắng điểm cần đánh bóng qua lưới khi bóng ở phần trước sân, gần lưới. Các đấu thủ bắt đầu áp dụng một vài lần chạm bóng trước khi đánh bóng sang sân đối phương. Chính vì vậy trong tập luyện và thi đấu bắt đầu xuất hiện các hành động mang tính tập thể. Luật hạn chế số lần chạm bóng đã kích thích việc phát triển kỹ thuật và lần chạm bóng thứ 3 đã trở thành quả đập bóng tấn công.

Ban đầu chiến thuật thi đấu chủ yếu là phân bố đều đấu thủ trên sân và đánh bóng sang sân đối phương.

Năm 1921-1928, luật thi đấu được xác định rõ hơn, do

vậy các động tác kỹ thuật như: phát bóng, chuyền bóng, đập bóng, chắn bóng được hình thành. Các nguyên tắc chiến thuật thi đấu xuất hiện. Trước hết chúng tập trung vào việc tổ chức các hành động của một nhóm đấu thủ và việc các đấu thủ đó áp dụng các động tác kỹ thuật riêng lẻ.

Kỹ thuật phát bóng trước đây chỉ mang tính chất đưa bóng vào cuộc, sau đó người ta bắt đầu sử dụng phát bóng như là phương tiện tấn công. Xuất hiện phát bóng cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình, nhảy phát bóng... mang tính uy lực cao. Chiến thuật thi đấu bắt đầu được hợp nhất và sự cần thiết phải chuyên môn hóa các đấu thủ là điều tất yếu.

Giai đoạn 1929 - 1939, chiến thuật tiếp tục phát triển, xuất hiện chắn bóng tập thể chống lại đập bóng của đối phương. Chính vì vậy các phương pháp đập bóng cũng được phát triển. Các đấu thủ bắt đầu sử dụng các quả đập mạnh và giả đập, đồng thời xuất hiện kỹ thuật yếm hộ cầu thủ chắn bóng. Nhiệm vụ này thường giao cho đấu thủ ở vị trí số 6. Thời kỳ này cũng xuất hiện đập bóng "móc cầu". Bóng chuyền ngày càng trở thành môn thể thao tập thể, điều đó thể hiện trong việc xếp vị trí đấu thủ trên sân, trong tổ chức tấn công và phòng thủ.

Năm 1934, trong Hội nghị đại biểu các Liên đoàn Bóng chuyền các quốc gia tổ chức tại Stockhom (Thụy Điển) đã quyết định thành lập Ủy ban kỹ thuật. Đề nghị này được

thông qua tại Thế vận hội lần thứ XI ở Berlin năm 1936. Chủ tịch đầu tiên của Ủy ban kỹ thuật là chủ tịch Liên đoàn Bóng chuyền Ba Lan lúc bấy giờ.

Tham gia Ủy ban kỹ thuật có 13 nước châu Âu, 5 nước châu Mỹ, 4 nước châu Á. Trong thời gian này Ủy ban còn thảo luận việc đưa môn bóng chuyền vào chương trình Thế vận hội Olympic năm 1940.

Sau chiến tranh thế giới lần thứ hai, theo sáng kiến của Pháp, Tiệp Khắc (cũ), Ba Lan đã thành lập Ủy ban kỹ thuật mới. Theo quyết định của Ủy ban này, tháng 4 năm 1947 tại Paris đã tổ chức Đại hội đại biểu bóng chuyền thế giới lần thứ I. Đại hội có 14 nước tham gia đã thông qua quyết định thành lập Liên đoàn Bóng chuyền thế giới (FIVB). Đây là biểu hiện sự chấp nhận bóng chuyền là một môn thể thao và vị trí bóng chuyền trên thế giới được nâng cao.

Năm 1948, lần đầu tiên trong lịch sử bóng chuyền, tại Rome (Italia) đã tổ chức giải vô địch châu Âu các đội nam, có 6 nước tham gia và Tiệp Khắc (cũ) giành chức vô địch.

Cùng với sự hoàn thiện luật thi đấu, kỹ - chiến thuật bóng chuyền cũng luôn phát triển. Xuất hiện đập bóng dần biên, đập bóng với quả chuyền thấp, đập trên tay chắn. Trong tấn công còn phát triển cả phương pháp đập bóng từ chuyền bước một và từ quả chuyền bước hai do đấu thủ hàng sau đan lên.

Do phát bóng và đập bóng tấn công có tính công kích lớn nên để giảm ưu thế tấn công so với phòng thủ, phần lớn các đấu thủ đều chuyển từ đỡ bằng chuyên bóng sang đỡ bằng đệm bóng bằng hai tay. Việc này làm giảm đáng kể lỗi kỹ thuật trong đỡ phát bóng. Do có việc đỡ phát bóng bằng đệm bóng nên việc tổ chức tấn công ngay từ quả chuyên bước một rất ít khi sử dụng. Do có sửa đổi luật chắn bóng (năm 1965) nên chắn bóng trở thành một phương tiện phòng thủ tích cực.

Tháng 10 - 1949, tại Praha (Tiệp Khắc cũ) đã tổ chức giải bóng chuyền nam thế giới và vô địch bóng chuyền nữ châu Âu lần đầu tiên. Vô địch châu Âu và thế giới là đội tuyển Liên Xô (cũ).

Năm 1952 tại Matxcova tổ chức giải vô địch bóng chuyền thế giới lần thứ II và đội tuyển Liên Xô (cũ) giành chức vô địch. Đây cũng là lần đầu tiên có đại diện các nước châu Á tham gia (Ấn Độ).

Năm 1956 tại giải vô địch thế giới ở Pari có ba đội châu Á tham gia là Ấn Độ, Trung Quốc, Cộng hòa dân chủ nhân dân Triều Tiên và lần đầu tiên xuất hiện các đội bóng chuyền châu Mỹ (Mỹ, Brazil, Cu Ba). Đây là giải có số lượng đội tham gia đông nhất: 17 đội nữ và 24 đội nam.

Giải vô địch thế giới năm 1960 tổ chức tại Brazil, đội



nam nước chủ nhà giành chức vô địch, đội nữ Liên Xô (cũ) đoạt chức vô địch lần thứ 3 liên tiếp.

Năm 1963, nhiều cuộc thi đấu quốc tế được tổ chức để chuẩn bị cho thể vận hội Olympic năm 1964 tại Tokyo (Nhật Bản), đội nữ bóng chuyền Nhật Bản và đội nam bóng chuyền Liên Xô (cũ) giành chức vô địch. Tại giải này cho thấy sự trưởng thành rõ rệt của nhiều đội bóng.

Từ năm 1965 trở lại đây liên tiếp các giải bóng chuyền thế giới, khu vực, châu lục ở các lứa tuổi được tổ chức, thể hiện sự phát triển mạnh mẽ, toàn diện và đỉnh cao nghệ thuật của môn bóng chuyền.

Trong giai đoạn hiện nay, dưới sự lãnh đạo của Liên đoàn Bóng chuyền thế giới (FIVB) đã tiến hành các giải chính thức sau:

+ Giải bóng chuyền trong chương trình thể vận hội Olympic, 4 năm một lần (1976 - 1980 - 1984 - 1988 - 1992 - 1996...).

+ Vô địch thế giới, 4 năm một lần (1978 - 1982 - 1986 - 1990 - 1994 - 1998...).

+ Cúp thế giới, 4 năm một lần (1981 - 1985 - 1989 - 1993 - 1997...).

+ Vô địch châu Âu, 2 năm một lần (1981 - 1983 - 1985 - 1987 - 1989 - 1991 - 1993 - 1995 - 1997 - 1999...).

+ Vô địch trẻ châu Âu (19 tuổi), 2 năm một lần (1980 - 1982 - 1984 - 1986 - 1988 - 1990 - 1992 - 1994 - 1996...).

+ Cúp các đội đoạt cúp châu Âu hàng năm dành cho các đội Câu lạc bộ.

Tại các khu vực và châu lục khác, hàng năm cũng diễn ra các giải vô địch với quy mô rộng lớn và có chất lượng chuyên môn cao.

Các chuyên gia bóng chuyền trên thế giới không ngừng tìm tòi, nghiên cứu sáng tạo và chính vì vậy hiện nay đã xuất hiện nhiều trường phái bóng chuyền; Ví dụ:

- Chiều cao cộng sức bật: Trường phái châu Âu.

- Nhanh - linh hoạt - khéo léo: Trường phái châu Á.

- Kết hợp chiều cao - sức bật - nhanh - linh hoạt - khéo léo: Trường phái Cu Ba...

### **III. QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH VÀ PHÁT TRIỂN BÓNG CHUYỀN VIỆT NAM**

Bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam vào năm 1922. Tuy gặp nhiều khó khăn và trải qua thăng trầm của lịch sử đất nước, nhưng môn bóng chuyền vẫn không ngừng được duy trì, củng cố và phát triển.

## 1. Thời kỳ trước cách mạng tháng 8

Qua các tài liệu sưu tầm được thì bóng chuyền khi vào Việt Nam có một nét đặc trưng riêng, không giống như một số nước xung quanh ta.

Kích thước sân thi đấu gần như bóng chuyền hiện đại, chiều dài sân 18m, chiều rộng 9m.

Khu phát bóng là  $1m^2$ , lưới nam cao 240cm, lưới nữ cao 220cm, mỗi hiệp thi đấu 21 điểm.

Năm 1927 trận đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức trong cộng đồng người Hoa tại Hải Phòng và Hà Nội.

Năm 1928 giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức tại Bắc Kỳ gồm 2 đội Việt Nam.

## 2. Thời kỳ từ năm 1945 đến năm 1964.

Trong giai đoạn kháng chiến chống Pháp, bóng chuyền được phổ biến và phát triển rộng rãi ở khu giải phóng. Nó được nhân dân và lực lượng quân đội coi như một phương tiện rèn luyện để củng cố và nâng cao sức khỏe.

Năm 1954 hòa bình lập lại, miền Bắc được giải phóng, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn thể thao bóng chuyền nói riêng có điều kiện phát triển mạnh mẽ.

Đoàn Thể Công - một tổ chức thể dục thể thao quân đội

được thành lập và đội bóng chuyên Thể Công đã trở thành một đội bóng chuyên mạnh của miền Bắc.

Thời kỳ này do được sự giúp đỡ của Liên Xô (cũ) và Trung Quốc nên đã xuất hiện nhiều đội bóng chuyên nữ như: Quân Y viện 108, Bộ tư lệnh Quân đội nhân dân Việt Nam.

Tháng 3 năm 1957, Hội bóng chuyên Việt Nam ra đời; tháng 10 năm 1957 đội tuyển bóng chuyên nước ta được thành lập để tham dự giải 4 nước: Trung Quốc, Triều Tiên, Mông Cổ, Việt Nam ở Bình Nhưỡng (Triều Tiên).

Năm 1959, Hội bóng chuyên Việt Nam mời các đội nam, nữ Xôphía (Bungari), Mông Cổ sang thi đấu hữu nghị với các đội của nước ta.

Năm.1961, Liên đoàn Bóng chuyên Việt Nam ra nhập Liên đoàn Bóng chuyên thế giới.

Năm 1963, đội tuyển bóng chuyên Việt Nam tham gia Đại hội Ga-Nê-Pho lần thứ nhất tại Indônêxia.

Năm 1964, Việt Nam bắt đầu phong cấp I và kiện tướng cho vận động viên bóng chuyên.

### 3. Từ năm 1964 đến năm 1975

Sau sự kiện ngày 5-8-1964, miền Bắc nước ta bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh phá hoại của đế quốc Mỹ, phong trào thể dục thể thao nói chung và môn bóng

chuyển nói riêng tạm thời thu hẹp và chuyển sang thời chiến. Tuy vậy một số hoạt động thi đấu đỉnh cao vẫn được tiến hành.

Năm 1966 đội tuyển bóng chuyền của nước ta thi đấu tại Đại hội Ga-Nê-Pho châu Á lần thứ 2 tổ chức tại Campuchia và đứng thứ 3 cả nam và nữ.

Năm 1973 giải hạng A được tổ chức với sự tham gia của 24 đội nam - nữ. Đặc biệt đội tuyển nữ của ta đã tham dự giải bóng chuyền các nước xã hội chủ nghĩa (tại Triều Tiên).

#### 4. Từ năm 1975 đến năm 1987

Ngày 30 tháng 4 năm 1975, miền Nam được hoàn giải phóng, đất nước thống nhất và đi lên chủ nghĩa xã hội đã tạo ra cơ hội thuận lợi để phong trào bóng chuyền được phát triển rộng khắp đất nước.

Từ năm 1975 đến 1979 các đội bóng chuyền nam, nữ phát triển mạnh mẽ (miền Nam chưa có đội nữ).

Năm 1979, lần đầu tiên tổ chức giải vô địch bóng chuyền toàn quốc. Bộ Tư lệnh Biên phòng giành chức vô địch.

Năm 1987, giải vô địch bóng chuyền được tổ chức tại Cửu Long và thành phố Hồ Chí Minh, miền Nam có 5 đội tham gia (vẫn chưa có các đội nữ).

## 5. Từ năm 1988 đến nay

Năm 1988, các đội nữ và nam của nước ta đã tham gia thi đấu ở châu Á và khu vực Đông Nam Á.

Từ năm 1990 đến nay phong trào bóng chuyền nước ta phát triển mạnh mẽ cả về chất và lượng trên phạm vi toàn quốc, miền Nam đã có các đội nữ tham gia giải các đội mạnh nam, nữ. Các đội A1 nam - nữ được tổ chức có hệ thống, có kế hoạch dưới sự hướng dẫn, chỉ đạo của Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam. Chúng ta đã mời chuyên gia Trung Quốc, Cu Ba... sang huấn luyện. Việt Nam đã tổ chức nhiều giải thi đấu quốc tế và khu vực. Bóng chuyền nước ta luôn được đánh giá là có khả năng phát triển cao trong khu vực Đông Nam Á.

Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam đã kết hợp với Liên đoàn Bóng chuyền thế giới mở các lớp đào tạo huấn luyện viên bậc cao, trọng tài quốc gia và quốc tế. Đây là lực lượng quan trọng góp phần thúc đẩy và nâng cao môn bóng chuyền ở nước ta.

Ở Việt Nam bóng chuyền mang tính xã hội hóa cao, đông đảo quần chúng lao động, quân đội, sinh viên, học sinh, các cơ quan ban ngành đã tích cực tham gia tổ chức tập luyện, đào tạo... Hàng năm các giải do Ủy ban TDTT, các bộ, ban ngành, tỉnh, thành, huyện, xã tổ chức đã được nhân dân hưởng ứng và tham gia tích cực.

## **IV. XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN CỦA BÓNG CHUYỀN HIỆN ĐẠI**

### **1. Cường độ hóa lối chơi và huấn luyện**

Khi thi đấu, vận động viên bóng chuyền luôn hoạt động ở cường độ cao, do vậy trong quá trình huấn luyện, lượng vận động không ngừng gia tăng. Việc sử dụng các yếu tố tốc độ vào huấn luyện là điều có ý nghĩa hết sức quan trọng, mang tính tất yếu để hình thành lối chơi chuyên môn hóa tới từng chi tiết, đồng thời lựa chọn được các vận động viên có khả năng vận động lớn và hiệu quả. Thay đổi nhịp điệu thi đấu đồng thời với việc tăng cường độ chơi là đặc điểm tiêu biểu của bóng chuyền hiện đại.

### **2. Toàn diện hóa lối chơi và chức năng của các đấu thủ**

Điều này thể hiện tính tất yếu của việc nắm vững và thực hiện nhuần nhuyễn vốn kỹ thuật - chiến thuật rộng rãi trong quá trình thi đấu. Đặc biệt chú ý tới sự biến dạng phong cách thi đấu của từng tuyến và của toàn đội. Việc lựa chọn có chất lượng cao và sự chuẩn bị đầy đủ, nghiêm túc của các vận động viên theo những yêu cầu về phẩm chất, hành vi vận động của môn bóng chuyền hiện đại.

Sự phát triển toàn diện là yếu tố quan trọng không thể

tách rời với nâng cao trình độ chuyên môn của các vận động viên.

### **3. Trí tuệ hóa lối chơi và chức năng thi đấu của các đấu thủ**

Đó là khả năng của vận động viên nắm bắt nhanh và chính xác diễn biến của cả trận đấu; nắm trước những ý đồ chiến thuật bất ngờ và độc lập, sáng tạo; biết lợi dụng thời cơ thuận lợi của trận đấu, biết thay đổi nhanh chóng cấu trúc tổ chức cơ bản của toàn đội.

Trong quá trình huấn luyện cần phải hiểu rõ mối quan hệ chặt chẽ giữa năng khiếu với lượng kiến thức, kỹ năng vận động tiếp thu được, để luôn luôn có ý thức sáng tạo, có bản lĩnh để giải quyết tình huống tốt nhất, giành kết quả cao nhất.



## CHƯƠNG II

# NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT BÓNG CHUYỀN

## I. KHÁI NIỆM CHUNG

### 1. Thế nào là kỹ thuật

Kỹ thuật là biện pháp thực hiện một động tác nào đó, thông qua những hoạt động cụ thể, có chủ định, nhằm hoàn thành nhiệm vụ vận động với hiệu quả cao nhất.

Bản chất của kỹ thuật trong bóng chuyền là việc vận dụng hợp lý, khéo léo khả năng của con người như thế nào để phát huy được hiệu quả trong động tác phát bóng, đập bóng, chắn bóng...

Trong quá trình tập luyện và thi đấu mỗi vận động viên cần phải biết vận dụng nhiều kỹ thuật khác nhau với những biến thể khác nhau để thực hiện hoàn chỉnh một hành động đánh bóng, trong điều kiện mỗi đội chỉ được chạm bóng tối đa 3 lần (trừ chắn bóng) trước khi phải đánh sang sân đối phương.

Do vậy mỗi vận động viên nhất thiết phải có vốn kỹ thuật rộng, đồng thời phải được chuyên môn hóa cao.

Kỹ thuật là cơ sở, đồng thời cũng là biện pháp thực hiện chiến thuật. Có kỹ thuật tốt thì vận động viên sẽ thực hiện tốt ý đồ chiến thuật trong nhiều tình huống khác nhau.

Mỗi kỹ thuật khi thực hiện là một chỉnh thể bao gồm những thành phần chuyển động khác nhau. Chất lượng kỹ thuật được biểu hiện ở sự phối hợp nhịp nhàng, ổn định và vận dụng hợp lý trong thi đấu để đạt kết quả cao nhất.

Khái niệm về kỹ thuật hoàn thiện, tiết kiệm năng lực trong tập luyện và thi đấu được biểu diễn dưới dạng công thức:

$$\text{thức: } X = \frac{W}{H}$$

*Trong đó:* X là chỉ số tiết kiệm năng lực vận động.

W là năng lực vận động.

H là thành tích hay hiệu quả 1 động tác thực hiện.

Theo công thức này thì X càng nhỏ, chứng tỏ kỹ thuật càng hoàn thiện, vì vậy kỹ thuật còn là tiêu chuẩn cơ bản để đánh giá trình độ tập luyện của người tập.

Kỹ thuật tốt, thì người tập mới có điều kiện vận dụng tốt để thực hiện những ý đồ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu.

Kỹ thuật là cơ sở hình thành, phát triển và là biện pháp cơ bản để thực hiện chiến thuật.

Mỗi kỹ thuật trong thể thao nói chung và bóng chày nói riêng, khi thực hiện đều là một hệ thống gồm nhiều thành phần chuyển động khác nhau. Vì vậy mỗi kỹ thuật động tác đều được phân thành: Nguyên lý kỹ thuật, khâu quyết định của kỹ thuật và các chi tiết của kỹ thuật.

## 2. Nguyên lý kỹ thuật

Trong giáo dục thể chất người ta phân biệt: nguyên lý kỹ thuật động tác; khâu quyết định của kỹ thuật và các chi tiết của kỹ thuật động tác.

*Nguyên lý kỹ thuật:* là tổng hợp của tất cả các khâu trong cơ cấu động hình học, động lực học và nhịp điệu của động tác. Việc tuân thủ những nguyên lý là bắt buộc đối với tất cả mọi người và không phụ thuộc vào đặc điểm cá nhân.

*Khâu quyết định của kỹ thuật:* là khâu quyết định, quan trọng nhất trong cách thức thực hiện nhiệm vụ vận động. Việc thực hiện khâu quyết định trong kỹ thuật thường diễn ra trong một khoảng thời gian tương đối ngắn và đòi hỏi sự gắng sức lớn của cơ bắp.

*Các chi tiết kỹ thuật:* là những đặc điểm thứ yếu của động tác và không làm ảnh hưởng đến cơ chế cơ bản của kỹ thuật. Các chi tiết kỹ thuật ở những vận động viên khác nhau thì có thể khác nhau.

Trong sinh cơ học thể dục thể thao người ta chia thành:

đặc tính động hình học, đặc tính động lực học và đặc tính năng lượng học.

*Đặc tính động hình học:* mô tả hình ảnh bên ngoài của động tác (tư thế cơ thể và quỹ đạo chuyển động các bộ phận cơ thể v.v...).

*Đặc tính động lực học:* chứa đựng thông tin về nguyên nhân làm thay đổi vận động (nội lực, ngoại lực làm ảnh hưởng tới động tác của cơ thể và mối quan hệ tương tác giữa chúng).

*Đặc tính năng lượng:* cho ta khái niệm về hiệu suất cơ học và tính tiết kiệm.

## **II. TÍNH CHẤT CỦA BÓNG - ĐẶC ĐIỂM ĐƯỜNG BÓNG BAY**

### **1. Cấu tạo của bóng**

Bóng chuyền có chu vi 65 - 67cm, trọng lượng 260 gam - 280 gam. Vỏ bóng bằng da hoặc chất liệu tương tự. Trong quá trình sử dụng trọng lượng của bóng có thể thay đổi hoặc bóng bị biến dạng. Do vậy khi tập luyện nên sử dụng với nhiều loại bóng có đủ tiêu chuẩn thi đấu.

Khi đánh bóng, nếu hướng véc tơ lực tác dụng từ điểm tiếp xúc đi qua tâm bóng, và nếu như không tính tới gia tốc

ri tự do thì bóng sẽ chuyển động theo hướng thẳng gần như  
trùng với hướng ban đầu của lực tác dụng.

Nếu điểm tiếp xúc của tay vào bóng lệch sang phía bên  
tóng thì bóng bay đi sẽ rẽ vòng sang một trong hai bên, do  
vậy trong khi tập luyện vận động viên cần nắm vững đặc  
điểm này để chọn vị trí và tư thế khi đánh tiếp xúc bóng cho  
phù hợp.

## 2. Tính đàn hồi

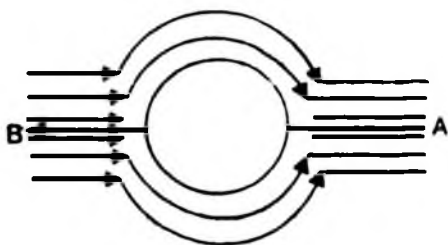
Bóng có tính đàn hồi, mức độ đàn hồi phụ thuộc vào chất  
lượng cấu tạo của bóng và độ căng hơi. Nhờ tính đàn hồi mà  
lhi đánh bóng, bóng bị ép lại khi bị tác dụng lực lớn và  
phình ngay ra sau khi lực giảm để trở lại như hình dạng bình  
thường ban đầu. Biến dạng đó được biểu hiện trong các biện  
pháp đánh, đỡ và chuyển bóng. Trong quá trình đánh bóng,  
do có sự nén khí trong quả bóng đã làm xuất hiện ra phản  
lực làm cho bóng bật khỏi tay và cơ thể đấu thủ. Mức độ  
biến dạng của bóng phụ thuộc vào lực tác động trong khi  
đánh bóng, nếu lực tác động mạnh và diện tiếp xúc lớn thì  
lực bật nảy lớn.

Trong quá trình luyện tập và thi đấu, một mặt vận động  
viên phải căn cứ vào tốc độ bóng đến nhanh hay chậm, cự  
ly xa hay gần, cao - thấp mà dùng lực tác động cho hợp lý  
theo hướng dự định, mặt khác vận động viên cũng phải căn  
cứ vào điều kiện khách quan để tạo ra những tính năng và

đường bóng khác nhau nhằm mục đích tạo được thuận lợi tốt nhất cho đội mình và gây khó khăn cho đội đối phương.

### 3. Bóng bay

Nếu phương tác động của lực qua chính tâm bóng, đồng thời các điểm tiếp xúc lên bề mặt của bóng cân bằng giống nhau và cùng một lúc thì bóng sẽ bay đi trong

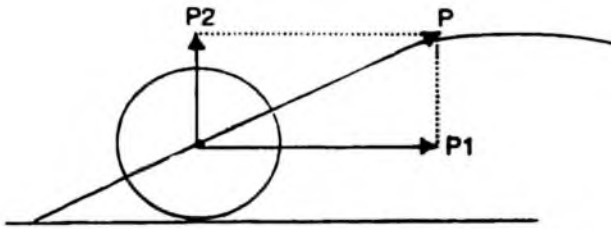


Hình 1

không khí ở dạng tiến về trước và không xoáy, vì sức cản của môi trường tác động lên bề mặt ngoài của quả bóng gần như giống nhau (Hình 1).

Khi bay trên không theo quán tính, có nhiều yếu tố tác động tới quỹ đạo bay của bóng. Cụ thể bay của bóng phụ thuộc vào lực tác động, trọng lượng bóng, góc độ bay, lực cản và gia tốc rơi tự do.

Véc tơ  $P$  của lực tác động khi đánh bóng gồm 2 lực thành phần:  $P_1$  là lực thành phần nằm ngang.  $P_2$  là lực thành phần thẳng đứng (Hình 2). Góc độ bay lớn thì  $P_2$  lớn, góc độ bay nhỏ, thì  $P_1$  lớn. Do có lực hút của trái đất nên quỹ đạo bay của bóng ở dạng Parabol.



Hình 2

Độ bay xa của bóng có thể tính theo công thức:

$$S = \frac{V^2 \sin 2\alpha}{g}$$

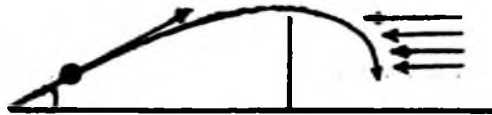
S: là độ bay xa của bóng

V: là vận tốc bay ban đầu của bóng

$\alpha$ : là góc độ bay

g: là gia tốc rơi tự do =  $9,8m/g^2$

Trong quá trình bóng bay đi còn bị ảnh hưởng bởi lực cản của môi trường



Hình 3

không khí. Lực cản này đã làm biến dạng độ cong của hình Parabol và do đó đã làm cho phần cuối đường bay ngắn hơn phần đầu (Hình 3).

- Tốc độ bay của bóng càng lớn thì lực cản không khí cũng tăng lên.

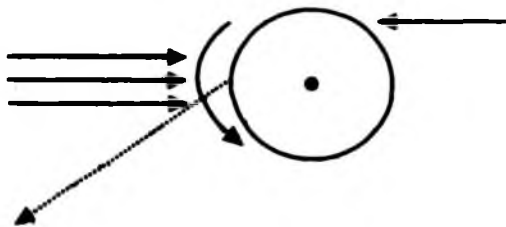
- Góc độ bay lớn dẫn đến tốc độ rơi xuống của bóng tương đối nhanh.

Do bóng khi bay không xoáy nên khi gặp dòng không khí không đồng nhất quỹ đạo bay của bóng sẽ không ổn định, thường có những dao động lên, xuống, sang phải, sang trái với biên độ hẹp và điều này sẽ gây khó khăn cho người đỡ phát bóng trong tập luyện và thi đấu. Chính vì thế phát bóng bay thường được sử dụng trong thi đấu.

- Nếu tốc độ của bóng bay theo phương nằm ngang giảm dần tới không thì chuyển động của bóng gần như chuyển sang rơi tự do.

#### 4. Bóng xoáy

Khi hướng tác động của lực không đi qua tâm bóng thì bóng bay đi ở dạng xoáy. Bóng có thể xoay quanh nó với nhiều trục



Hình 4

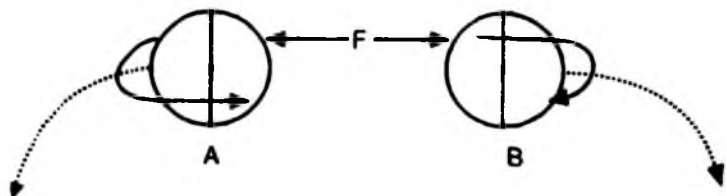
khác nhau. Các dạng xoáy phụ thuộc vào vị trí tác động lực lên bề mặt bóng và hướng lực tác động.



- Nếu điểm tiếp xúc và hướng lực tác động ở dưới tâm bóng thì bóng sẽ xoáy lên.

- Điểm tiếp xúc và hướng lực tác động lệch sang phải của tâm bóng thì bóng sẽ xoay quanh nó theo trục dọc từ phải qua trái, đường bay cũng theo hướng đó (Hình 5a).

- Nếu điểm tiếp xúc và hướng lực tác động ngược lại thì bóng sẽ xoay quanh nó theo trục dọc từ trái qua phải, đường bay cũng theo hướng đó (Hình 5b).



Hình 5

- Tốc độ xoáy của bóng phụ thuộc vào lực tác động và độ dài cánh tay đòn (độ dài cánh tay đòn được tính từ tâm bóng tới điểm gần nhất trên véctơ lực tác động).

- Véctơ lực tác động đi gần tâm bóng thì sẽ làm bóng bay đi xa và ít xoáy.

- Véctơ lực tác động đi xa tâm hơn một chút khiến bóng bay tương đối xa và xoáy.

- Véctơ lực tác động càng xa tâm bóng khiến bóng xoáy càng nhiều và cự ly bay càng ngắn.

- Véc tơ lực tác dụng trùng với tiếp tuyến tại điểm chạm thì bóng chỉ xoáy gần như tại chỗ và không bay xa được.

- Véc tơ lực tác dụng đi xuyên qua tâm bóng thì bóng chỉ bay xa không xoáy.

## 5. Bật nhảy

Trong tập luyện và thi đấu các vận động viên thường thực hiện động tác bật cao tại chỗ hoặc bật cao có đà. Độ cao khi bật nhảy có thể phụ thuộc vào nhiều yếu tố, song mức độ khuyu gối giữ một vai trò quan trọng. Bật cao khi khớp gối khuyu khoảng  $120^\circ$  là tốt nhất; khi gối khuyu nhiều (nhỏ hơn  $120^\circ$ ) thì sẽ tăng được đoạn đường chuyển động của trọng tâm cơ thể, nhưng lại giảm khả năng bật nhảy; khi gối khuyu ít (từ  $120^\circ$  trở lên) thì có thể tăng được lực bật nhảy nhưng lại giảm đoạn đường chuyển động trọng tâm cơ thể.

Do đó, đối với vận động viên có thể lực tốt và đã có quá trình tập luyện thì có thể khuyu gối với góc độ từ  $100^\circ$  -  $115^\circ$ , còn với vận động viên có sức mạnh cơ chân yếu thì góc độ khuyu gối khoảng từ  $120^\circ$  -  $130^\circ$  là thích hợp.

Đối với bật nhảy tại chỗ thì góc độ khuyu gối khoảng từ  $80^\circ$  -  $90^\circ$  là hợp lý.

Trong khi thực hiện bật nhảy cần căn cứ vào những điều kiện cụ thể như trình độ, vị trí, đấu thủ, đường bóng đến, cũng như yêu cầu kỹ chiến thuật mà vận động viên có thể

vận dụng mức độ khuyu gối hợp lý, phù hợp với tình huống và yêu cầu thi đấu.

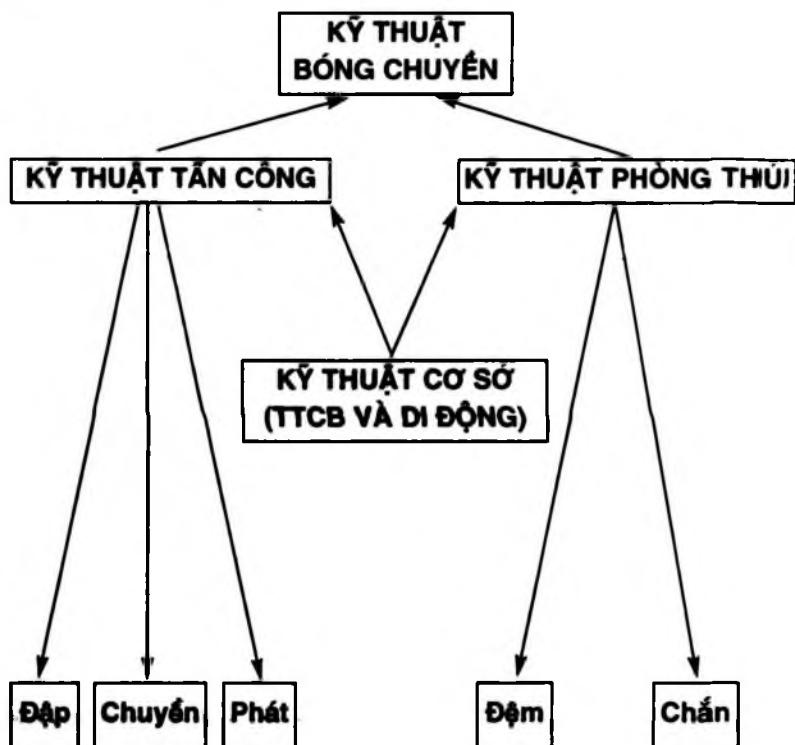
*Muốn bật nhảy được cao, cần chú ý:*

- Góc độ khuyu gối hợp lý;
- Hoạt động tích cực của bàn chân khi dậm nhảy;
- Tốc độ vào đà bật nhảy phải nhanh, mạnh;
- Phối hợp động tác toàn thân nhịp nhàng (chú ý phối hợp của tay khi bật nhảy).

## CHƯƠNG III

# KỸ THUẬT BÓNG CHUYỀN

## I. PHÂN LOẠI KỸ THUẬT



Theo đặc điểm tính chất hoạt động thì kỹ thuật bóng chuyền được chia ra làm hai loại:

- Kỹ thuật tấn công
- Kỹ thuật phòng thủ.

+ *Kỹ thuật tấn công gồm:* Phát bóng, chuyền bóng, đập bóng.

+ *Kỹ thuật phòng thủ gồm:* Đệm bóng, chắn bóng.

Theo sơ đồ phân loại ta thấy tất cả các hoạt động tấn công và phòng thủ trong bóng chuyền đều phải sử dụng kỹ thuật cơ sở (tư thế chuẩn bị và di động).

## **II. KỸ THUẬT CƠ SỞ (TƯ THẾ CHUẨN BỊ VÀ DI ĐỘNG)**

Tư thế chuẩn bị và di động là những biện pháp cơ bản và là cơ sở để thực hiện có hiệu quả bất kỳ kỹ chiến thuật đánh bóng nào trong tập luyện và thi đấu. Người mới tập cần chú ý các công cơ bản: Công cơ bản của chân, thân, tay. Đồng thời chú ý tập luyện năng lực quan sát của người tập.

### **1. Tư thế**

Trong tập luyện và thi đấu bóng chuyền, các tình huống phức tạp trên sân liên tiếp xảy ra và mọi hoạt động của đấu thủ cũng phải luôn luôn thay đổi sao cho phù hợp với các

tình huống diễn ra trên sân, do vậy các đấu thủ phải thực hiện các tư thế khác nhau. Các tư thế ấy có thể phân thành hai loại chính, đó là Tư thế chuẩn bị và Tư thế đánh bóng.

*a. Tư thế chuẩn bị:* Là tư thế đứng thuận lợi nhất, hợp lý nhất của đấu thủ trên sân để quan sát, phán đoán nhanh chóng, di động kịp thời về mọi hướng, tới các vị trí cần thiết trên sân.

Hai chân đứng rộng bằng vai, hoặc hơn vai, chân trước chân sau cách nhau khoảng 1/2 bàn chân, chân sau hơi kiễng, hai đầu gối hướng vào trong, khuỷu vừa phải hợp lý, thân người hơi gập về trước, hai tay co tự nhiên, khuỷu tay ở ngang hông cạnh sườn, cẳng tay gần như song song với đùi, bàn tay và các ngón tay duỗi tự nhiên, mắt luôn quan sát bóng và động tác của đấu thủ có bóng để xác định hướng đi và điểm rơi của bóng một cách chính xác, giúp cho việc đưa ra quyết định vận dụng kỹ thuật phù hợp trong những tình huống cụ thể (tập trung chú ý, phân phối chú ý, di chuyển chú ý).

Hai chân đấu thủ trong tư thế chuẩn bị phải hơi ở trạng thái động, có nghĩa là trọng tâm cơ thể luôn chuyển từ chân này sang chân kia giúp cho đấu thủ luôn sẵn sàng và di động kịp thời, linh hoạt về các hướng.

Đấu thủ cũng cần phải luôn xoay người

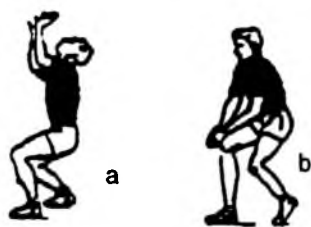


Hình 6

cứng hướng bóng, tập trung cao độ, tư thế tự nhiên thoải mái, chuyển động nhịp nhàng (Hình 6).

*v. Tư thế đánh bóng:*

Tư thế đánh bóng được hình thành sau khi di động để tiếp cận với bóng, hoặc cũng có thể từ tư thế chuẩn bị chuyển ngay sang tư thế đánh bóng. Tùy theo tính chất, đặc điểm của từng kỹ thuật mà khi thực hiện động tác, đấu thủ có thể sử dụng các tư thế đánh bóng khác nhau. Ví dụ tư thế chuyền bóng cao tay (Hình 7a) và tư thế đệm bóng (Hình 7b).



Hình 7

Sự khác nhau của tư thế đánh bóng được xác định theo độ cao của trọng tâm cơ thể so với mặt đất khi gập, duỗi khớp gối nhiều hay ít (góc tạo bởi giữa đùi và cẳng chân). Trên cơ sở đó tư thế đánh bóng có thể phân thành 3 loại chính.

+ Tư thế cao là góc độ giữa cẳng chân và đùi ở khớp gối lớn hơn  $120^{\circ}$ .

+ Tư thế trung bình là khớp gối có góc độ từ  $90^{\circ}$  -  $120^{\circ}$ .

+ Tư thế thấp là khớp gối có góc độ nhỏ hơn  $90^{\circ}$ .

Tùy theo đặc điểm và tính chất của đường bóng đến, cũng như mục đích yêu cầu khi sử dụng kỹ - chiến thuật và

tình hình thực tế khách quan mà ta có thể lựa chọn tư thế đánh bóng cho phù hợp.

## 2. Di động

Di động là phương pháp di chuyển của các đấu thủ từ vị trí này đến vị trí kia, là khâu trung gian nối giữa tư thế chuẩn bị và tư thế đánh bóng.

Tùy vào từng điều kiện cụ thể, mà đấu thủ có thể vận dụng những phương pháp di động khác nhau như: chạy, bước, nhảy, ngã...

*a. Chạy:* Sử dụng khi bóng ở xa người, khi chạy hai chân guồng đều với tốc độ nhanh, cự ly từng bước vừa phải (trung bình), chân hơi khụy ở gối, mắt luôn theo dõi bóng, hai tay co tự nhiên và chuyển động cho phù hợp, khi đến bước cuối tay nhanh chóng chuyển về tư thế sẵn sàng đánh bóng.

### *b. Bước:*

+ *Bước thường:* Đây là phương pháp di động thường được vận dụng khi bóng đến có tốc độ chậm và không cách xa đấu thủ. Trong quá trình di động bằng bước thường thân người gần như ở tư thế đánh bóng, mắt theo dõi bóng, tay co tự nhiên, khi kết thúc động tác di động thì tư thế đánh bóng cũng được thực hiện.

+ *Bước lướt:* Là phương pháp di động của đấu thủ có thể được thực hiện bằng một hay nhiều bước. Trong quá trình di



đứng thì chân ở phía cần di động đến bước về hướng cần thiết trước, sau đó chân kia bước theo đà lướt và luôn duy trì tư thế cơ bản.

Cứ tiếp tục thực hiện như trên ta có thể thực hiện nhiều bước lướt với hình thức chân nọ kế tiếp chân kia liên tục cho đến khi dừng lại ở tư thế đánh bóng. Trong khi thực hiện cần hạn chế thay đổi trọng tâm và độ cao, tư thế thân người sao cho phù hợp, hai chân khuyu, hai tay co tự nhiên, mắt quan sát bóng; toàn thân ở tư thế tự nhiên thoải mái trong khi di động.

+ *Bước nhảy*: Là phương pháp di động của đấu thủ có giu đoạn cả hai chân rời khỏi mặt đất. Tuy là bước nhảy, nhưng trọng tâm cơ thể chỉ nâng lên ở một mức độ cần thiết để tạo cho bước nhảy dài thêm.

· *Khi thực hiện*: Chân bước trước co, đùi nâng cao, chân bước sau đạp đất duỗi nhanh khớp gối để cơ thể chuyển động theo hướng di động chéo lên cao. Lúc này chân bước trước duỗi vươn dài theo hướng di động, hai chân rời đất. Chân trước chạm đất chủ yếu bằng gót, chân sau tiếp xúc đất bằng mũi. Khi hai chân chạm đất cũng là lúc tư thế đánh bóng được thực hiện.

· Trong bóng chuyền bước nhảy thường được vận dụng khi:

- Khoảng cách giữa người và bóng không xa, nhưng xa hơn một bước thường.

- Trong trường hợp không sử dụng kịp bước di động thì sử dụng bước nhảy, ổn định tư thế đánh bóng nhanh, tốc độ di động nhanh, bước dài.

+ *Bước chéo*: Là phương pháp di động hai chân bước chéo nhau, ví dụ khi ta di động sang trái thì chân phải bước lên trước sang bên trái và chân trái bước tiếp theo, trọng tâm chuyển nhanh sang chân vừa bước. Bước chéo thường được vận dụng trong khi tấn công và phòng thủ với cự ly di động không xa.

+ *Bước xoạc*: Là bước di động dài hơn bước thường, khi thực hiện chân bước theo hướng di động, chân bước trước khi chạm đất thì khuỷu gối nhiều, chân sau duỗi tự nhiên hoặc hơi gập gối một chút. Người luôn ở tư thế sẵn sàng đánh bóng.

Bước xoạc thường được vận dụng trong khi cứu bóng tầm thấp ở mọi phía, nhưng chủ yếu là sang ngang và về phía trước.

+ *Nhảy*: Trong di động cầu thủ thường sử dụng nhảy cao trong khi bật nhảy đập bóng, chuyển bóng, hoặc cũng có thể sử dụng cú nhảy bật xa để đỡ bóng trong phòng thủ. Bật nhảy bằng hai chân, một chân, tại chỗ hay có đà.

Trong quá trình thi đấu cầu thủ đôi khi phải thực hiện các kiểu ngã như: Ngã sấp, ngã ngửa, lăn nghiêng... để cứu bóng, hoặc chuyền bóng. Ngã vừa là phương pháp đỡ bóng thuận tiện nhanh chóng, nhưng cũng chính là biện pháp bảo vệ cơ thể khi đỡ bóng.

### **III. KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY**

#### **1. Khái niệm**

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

#### **2. Đặc điểm và vận dụng**

Kỹ thuật chuyền bóng cao tay có những đặc điểm cơ bản sau:

- Khi bóng chuyền đi, cùng một lúc có nhiều điểm tiếp xúc của tay vào bóng, mà chủ yếu là các ngón tay. Chính nhờ việc sử dụng các bộ phận linh hoạt và khéo léo của các ngón tay và cổ tay, nên đường bóng khi chuyền đi đảm bảo được độ chuẩn xác và có nhiều biến hóa về uy lực, tốc độ và tính năng đường bóng chuyển động.

- Vị trí tiếp xúc bóng của bàn tay khi chuyền luôn luôn ở phía trước mặt với tầm ngang trán hoặc phía trên đầu, nên

cùng với lúc thực hiện động tác chuyển bóng, mắt vẫn có thể quan sát được hình tay và bóng cũng như vị trí định chuyển bóng tới.

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

- Kỹ thuật chuyển bóng cao tay được vận dụng để chuyển khi tổ chức tấn công. Do vậy nó là khâu trung gian, là cầu nối giữa kỹ thuật đệm bóng chuyển hai và đập bóng, tức là cầu nối giữa phòng thủ và tấn công, ngoài ra chuyển bóng còn mang tính chất tấn công có hiệu quả vì khi cần thiết ta vẫn có thể dùng chuyển bóng cao tay để bỏ nhỏ hoặc chuyển sâu vào chỗ trống trên sân đối phương.

- Tuy nhiên chuyển bóng cao tay cũng có những nhược điểm để làm cầu thủ phạm lỗi kỹ thuật như: dính bóng, bóng 2 tiếng do khi chuyển có nhiều điểm tiếp xúc của tay vào bóng.

### **3. Nguyên lý kỹ thuật chuyển bóng cao tay**

Chuyển bóng cao tay là một kỹ thuật tương đối phức tạp, quá trình thực hiện động tác có thể tác động liên tục vào bóng những lực khác nhau khiến cho bóng bay đi theo phương hướng và tốc độ khác nhau để đạt được ý đồ chiến thuật nhất định.

Trình tự thực hiện kỹ thuật chuyển bóng cao tay có thể phân thành hai giai đoạn:

+ Giai đoạn đón bóng đến: Tính từ khi tay tiếp xúc với bóng đến khi hoàn thành việc hoãn xung.

+ Giai đoạn đẩy bóng đi: Tính từ khi kết thúc hoãn xung đến khi thực hiện lực đẩy bóng đi.

Tính năng đường bóng chuyển đi phụ thuộc vào ý định của người chuyển và mức độ điều luyện của động tác kỹ thuật.

#### 4. Phân tích kỹ thuật chuyển bóng cao tay cơ bản

*a. Tư thế chuẩn bị:* Sau khi phán đoán và xác định được tính năng chuyển động, vị trí điểm rơi của bóng, người chuyển nhanh chóng ổn định tư thế chuẩn bị trung bình: Hai chân bước rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, đứng chân trước chân sau, gối hơi khuyu, thân trên thẳng, bụng hóp, mặt hơi ngửa, mắt quan sát bóng, hai tay giơ cao, hai bàn tay ngửa, các ngón tay trước mặt ở tầm thích hợp để chuyển, tư thế thoải mái tránh có những gò bó căng thẳng ảnh hưởng tới chất lượng kỹ thuật chuyển bóng.

*b. Hình tay và điểm tiếp xúc khi chuyển bóng:* Hình tay khi chuyển bóng là một hình túi bao quanh ở phía sau dưới bóng. Cổ tay dựng và hơi duỗi ngửa, hai bàn tay vừa đối xứng nhau, vừa hướng chéo ra trước, các ngón tay xòe tự

nhien và dàn tương đối đều trên bề mặt của bóng. Điểm tiếp xúc giữa các ngón tay và bóng không giống nhau, hai ngón út ở phía trước hai bên, hai ngón cái tạo thành một đường thẳng cách nhau khoảng 2cm (Hình 8 a, b).



Hình 8

- Ngón tay cái tiếp xúc bóng bằng bề mặt phần trong của đốt thứ 2 và một phần đốt thứ nhất.

- Ngón trỏ tiếp xúc với bóng nhiều nhất, gần như hết bề mặt phần trong của 3 đốt và phần chài tay của ngón.

- Ngón giữa tiếp xúc bóng bằng bề mặt phần trong của hai đốt và một phần của đốt thứ nhất.

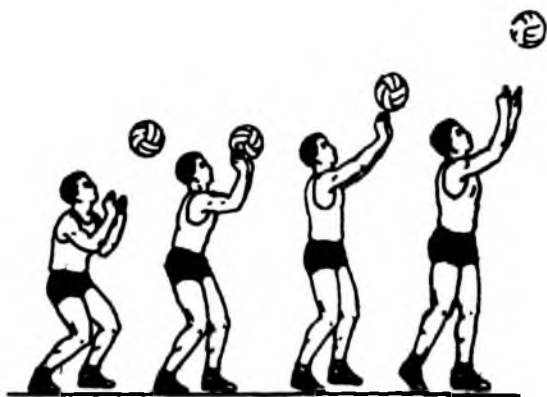
- Ngón đeo nhẫn tiếp xúc bóng bằng bề mặt phần trong của đốt 3 và một phần đốt thứ 2.

- Ngón út tiếp xúc bóng bằng một phần bề mặt phía trong của đốt thứ 3.

*c. Chuyển bóng đi:* Khi chuyển bóng đi chân đạp đất, duỗi các khớp để tạo lực, lực này được chuyển động từ dưới lên trên thông qua trọng tâm cơ thể hơi chếch về phía trước

theo hướng chuyển bóng đi, đồng thời trọng tâm cơ thể cũng nâng lên, cùng với duỗi các khớp khuỷu tay, gập cổ tay nhanh, các ngón tay bật đẩy tích cực để đẩy bóng đi, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước.

Quá trình chuyển động của cơ thể để chuyển bóng đi là sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân, mang tính kế tiếp và liên tục. Chỉ khi bóng rời khỏi tay thì chân, thân, tay mới gập như duỗi hoàn toàn (Hình 9).



Hình 9

*d. Kết thúc:* Khi bóng rời tay, hai tay theo đà vươn theo bóng, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để sẵn sàng thực hiện động tác tiếp theo.

● Những điểm cần chú ý khi chuyển bóng cao tay cơ bản

- Khi chuyển không được để bóng chạm vào lòng bàn

tay, lực hoàn xung không được để bóng tiếp xúc lâu dẫn đến phạm lỗi dính bóng.

- Khi chạm bóng, cổ tay và các ngón tay phải chắc lại để khống chế bóng. Nếu tay thả lỏng lực phát động của toàn thân khi chuyển bóng thông qua đó sẽ bị triệt tiêu, dẫn tới không còn sức để chuyển bóng đi.

- Phương hướng dùng sức để chuyển bóng là hướng chéo ra trước và lên trên.

- Khi đã hoàn thiện về kỹ thuật thì năng lực khống chế và điều khiển bóng khi chuyển chính là cổ tay và các ngón tay.

● **Những sai lầm thường mắc khi chuyển bóng cao tay và phương pháp sửa chữa**

\* Khi tiếp xúc với bóng, các ngón tay mở quá rộng hoặc quá hẹp; ngón cái chìa về trước.

+ Cách sửa: - Tập mô phỏng hình tay tiếp xúc bóng.

- Tự tung bóng lên cao, rồi bắt bóng khi rơi xuống, kiểm tra hình tay tiếp xúc bóng.

- Tập với bóng nhồi, bóng rổ, bóng mềm...

\* Khi chuyển bóng, khớp khuỷu tay mở rộng quá hoặc hẹp quá.

+ Cách sửa: - Tập mô phỏng động tác chuyển bóng, kiểm tra tư thế cẳng tay, khuỷu tay khi chuyển.



- Tại chỗ tự tung bóng nhồi lên rồi làm động tác chuyền, giữ bóng, kiểm tra góc mở của khuỷu tay.

\* Khi chuyền bóng, không phối hợp các bộ phận cơ thể một cách nhịp nhàng.

+ Cách sửa: - Tự tung và chuyền bóng nhồi.

- Chuyền bóng vào tường, chuyền cho đồng đội.

- Chuyền bóng cự ly gần, cự ly xa.

- Chuyền bóng qua lưới.

- Tập trung vào sự phối hợp các bộ phận khi chuyền bóng.

## 5. Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ra sau đầu

*a. Tư thế chuẩn bị:* Đứng ở tư thế trung bình, chân trước, chân sau (thường chân trái ở trước), hai tay đưa lên cao, hai bàn tay ở trên đầu (chính xác hơn là tay ở phía trên hình chiếu của trọng tâm cơ thể).

*b. Khi tiếp xúc bóng:* Hai bàn tay ngửa gần như song song với mặt đất, các ngón tay xò đều bao quanh ở phía dưới bóng, mặt ngửa, ngực hơi ưỡn, thân ngửa ra sau chuyền bóng trên đỉnh đầu.



Hình 10

c. *Chuyền bóng đi*: Lúc chuyền bóng đi, hai chân đạp duỗi mạnh ở khớp gối nâng cơ thể lên, cùng lúc ưỡn ngực và thắt lưng. Tiếp đến hoạt động của tay, lúc này hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh khớp khuỷu tay để chuyền bóng lật ra sau đầu. Toàn bộ chuyển động của các bộ phận khi chuyền bóng phải nhịp nhàng liên tục và nhanh. Điều chỉnh góc độ bay của bóng bằng độ ưỡn thân của người chứ không phải động tác của tay.

d. *Kết thúc*: Sau khi hoàn thành động tác, cầu thủ cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện các động tác khác (Hình 10).

#### • Những điểm cần chú ý khi chuyền lật sau đầu

Do kỹ thuật chuyền lật sau đầu có tâm chuyền bóng ở

trên đỉnh đầu nên khi chuyển không nhìn thấy vị trí, điểm rơi của bóng cần đến, điều này đã làm cho đường chuyển có độ chính xác không cao. Tuy nhiên kỹ thuật này vẫn giữ vai trò quan trọng góp phần làm tăng tính biến hóa và tạo được yếu tố bất ngờ cho đối thủ.

## 6. Nhảy chuyển

### a. Đặc điểm vận dụng:

- Nhảy chuyển là kỹ thuật chuyển bóng được tiến hành ở trên không sau khi bật nhảy.

- Nhảy chuyển thường được vận dụng để xử lý và khắc phục những đường bóng cao, sát lưới, có xu hướng sang sân đối phương.

- Nhảy chuyển còn được vận dụng trong chuyển 2 mang ý thức chiến thuật tấn công cao như giả đập sang chuyển hoặc bỏ nhỏ...

### b. Phương pháp tiến hành:

Nhảy chuyển gồm có nhảy chuyển bằng hai tay và nhảy chuyển bằng một tay.

+ *Nhảy chuyển bằng hai tay:* Khi xác định được điểm rơi của bóng, đấu thủ thực hiện bật nhảy lên cao. Khi ở trên không, hai chân hơi co, tay co tự nhiên, hai khuỷu tay lúc này cao bằng hoặc hơn vai, lòng bàn tay ngửa, các ngón tay ở tư thế sẵn sàng đón bóng ở ngang trán. Toàn thân lúc này

hơi cong như hình cánh cung. Khi cơ thể ở độ cao nhất thì thực hiện chuyển bóng bằng cách gập thân về trước, bụng hợp lại, chân lẳng về trước, đồng thời khuỷu tay duỗi, cổ tay gập nhanh kết hợp với lực bật đẩy mạnh của các ngón tay chuyển bóng đi. Sau khi bóng rời tay, nhanh chóng thu tay, hóp ngực và rơi xuống đất, khuỵu gối để giảm xung động, và trở về tư thế ban đầu.

+ *Nhảy chuyển bằng một tay*: Về cơ bản thì giống như nhảy chuyển bằng 2 tay. Nhưng ở đây là dùng 1 tay để chuyển bóng ở trên không.

**Chú ý:** Khi ở trên không, vai bên tay chuyển bao giờ cũng được nâng cao hơn vai tay không chuyển và khi một tay chuyển bóng đi thì tay kia chuyển xuống dưới và ra sau.

### ● Những điều cần chú ý khi nhảy chuyển

Khi bật nhảy lên tới điểm cao nhất, phải chú ý khống chế cơ thể ở trên không, muốn vậy phải căng cơ vùng bụng và lưng, tạo tư thế ổn định tạm thời, làm điểm tựa trong một khoảng khác thời gian để thực hiện động tác chuyển bóng.

- Nếu bật nhảy quá sớm hoặc quá muộn khi chuyển bóng đều dẫn tới hiệu quả không cao và dễ phạm lỗi kỹ thuật (Hình 11).



Hình 11

## 7. Ngã chuyên

### a. Đặc điểm vận dụng

- Ngã chuyên là kỹ thuật chuyên bóng ở tư thế thấp hoặc rất thấp và sau khi chuyên bóng do mất thăng bằng, trọng tâm cơ thể rơi ra ngoài chân để đã làm cho đối thủ phải ngã để tránh xảy ra chấn thương.

- Ngã chuyên thường được vận dụng trong tổ chức chuyên hai khi phải xử lý những đường bóng chuyên bước một thấp và không chuẩn xác.

### b. Phương pháp tiến hành

Khi đối thủ đã xác định được vị trí chuyên bóng, thì tư thế gần như ngồi trên hai chân, bàn chân sau kiễng gót,

mông gấn như chạm gót chân sau, chân trước chạm đất cả bàn, thân gập ở khớp hông, hai tay co khuỷu, bàn tay đưa lên ngang mắt, mắt luôn quan sát bóng.

Khi chuyển bóng, lúc đầu là duỗi khớp hông, thân trên hơi ngả ra sau, hai tay đưa lên cao, các ngón tay xòe đều đỡ lấy bóng; khi bóng chạm tay thì gập khuỷu tay, đồng thời hóp bụng, lưng cong lên, lúc này trọng tâm đã lệch hoàn toàn khỏi chân đế, đây cũng chính là lúc 2 chân đạp đất, duỗi khớp gối đẩy thân ra sau vươn lên cao kết hợp với duỗi khuỷu tay, gập cổ tay cùng với lực bật đẩy của các ngón tay chuyển bóng đi (Hình 12).



Hình 12

### • Những điều cần chú ý khi ngã chuyên

Đây là kỹ thuật động tác tương đối khó, đòi hỏi người

chuyển phải di chuyển và chiếm vị trí tiếp cận bóng chính xác, thực hiện động tác nhuần nhuyễn.

Trong khi ngã có thể thực hiện động tác “bàn thấm”, lộn ngược qua vai, lăn qua lưng...

## 8. Độ dài đường chuyển bóng

Trong thực tiễn thi đấu và tập luyện môn bóng chuyền, căn cứ vào độ dài của đường chuyển bóng đi mà người ta chia chuyển bóng thành: Đường chuyển dài, ngắn và gần.

- *Đường chuyển dài*: là đường bóng được chuyển vượt qua một vị trí trên sân. Ví dụ chuyển từ vị trí số 2 qua số 3 sang số 4 trên sân.

Khi chuyển bóng dài, vị trí của bàn tay khi tiếp xúc bóng thấp hơn so với chuyển bóng bình thường, các ngón tay cái ở ngang tầm mũi của người chuyền. Khi thực hiện đẩy bóng đi, tốc độ vươn đuổi của chân lớn, động tác của tay nhanh và tích cực, góc bay của bóng khoảng  $67^{\circ} \pm 2^{\circ}$ .

- *Đường chuyển ngắn*: là đường bóng được chuyển từ vị trí người chuyền sang vị trí liền kề bên cạnh trên sân. Ví dụ bóng được chuyển từ số 2 sang số 3 trên sân.

Khi chuyển bóng ngắn vị trí bàn tay khi tiếp xúc bóng ở mức độ bình thường, góc bay của bóng vào khoảng  $75^{\circ} \pm 3^{\circ}$

- *Đường chuyển gần*: là bóng được chuyển ngay trong

khu vực hoặc vị trí của người chuyền. Ví dụ người chuyền bóng ở khu vực số 2 chuyền bóng cao ở ngay trong khu vực số 2.

Khi chuyền bóng gần, vị trí của bàn tay khi tiếp xúc bóng cao hơn ở chuyền bình thường, các ngón cái ở ngang tầm trán của người chuyền. Chuyền bóng được thực hiện ở tư thế cao, góc duỗi chân nhỏ, góc bay của bóng khoảng  $85^{\circ} \pm 2^{\circ}$ .

## 9. Độ cao đường chuyền bóng

Để gây được khó khăn cho đối phương trong phòng thủ và phản công, người chuyền bóng cần phải biết thay đổi độ cao đường chuyền sao cho phù hợp và có hiệu quả.

Căn cứ vào tầm cao thấp của bóng khi chuyền người ta chia thành: Bóng cao, trung bình và thấp.

- *Đường bóng cao*: là bóng khi chuyền có tầm cao hơn mép trên của lưới là 2m trở lên.

- *Đường bóng trung bình*: là bóng khi chuyền có tầm cao hơn mép trên của lưới là dưới 2m.

- *Đường bóng thấp*: là bóng khi chuyền có tầm cao hơn mép trên của lưới tối đa là 1m.

Để điều chỉnh độ cao thấp của đường bóng khi chuyền, người ta có thể điều chỉnh tốc độ đẩy bóng đi một cách hợp lý. Ví dụ, muốn chuyền bóng càng cao thì càng phải hạ thấp



trọng tâm cơ thể và động tác phối hợp lực khi đẩy bóng đi càng phải mạnh và nhanh hơn.

## 10. Chuyển bóng kết hợp động tác giả

Một trong các biện pháp quan trọng làm cho đối phương rất khó khăn trong phán đoán các hoạt động tấn công của đội là người chuyển hai thực hiện động tác giả trong khi chuyển. Đây là động tác mà người chuyển hai trong suốt quá trình từ đầu đến giai đoạn chuẩn bị chuyển bóng đi đều thực hiện một kỹ thuật động tác, nhưng đột nhiên ở giai đoạn quyết định chuyển bóng thì lại thực hiện sang một kỹ thuật động tác khác.

Trong thực tế thi đấu bóng chuyền, nhiều người đã từng biết đến kỹ thuật giả đập sang chuyển. Trong cả quá trình chuẩn bị, cầu thủ thực hiện chuẩn xác các kỹ thuật từ di chuyển chạy đà bật nhảy, vung tay thực hiện đập bóng theo phương lấy đà, nhưng lúc này không phải vung tay để đánh bóng mà ở điểm bật nhảy cao nhất thì cầu thủ này lại thực hiện chuyển thân vuông góc với lưới đồng thời tay phải hạ từ sau đầu xuống, đưa tay trái lên thực hiện nhảy chuyển bóng cho đồng đội tấn công ở vị trí khác thuận lợi hơn. Như vậy nguyên lý kỹ thuật chuyển bóng kết hợp với động tác giả được thực hiện dựa trên cơ sở: ở giai đoạn đầu thực hiện một kỹ thuật, nhưng ở giai đoạn quyết định cuối cùng thì lại chuyển thành một kỹ thuật (hay biến dạng kỹ thuật) khác.

- Đây là một kỹ thuật thường được sử dụng trong thi đấu, vì vậy cần có sự tập luyện nghiêm túc và thành thục mới có thể giành được yếu tố bất ngờ trước đối phương.

## 11. Chuyển bước hai

- Chuyển bước hai vừa là phương tiện, vừa là biện pháp tổ chức tấn công và trực tiếp tấn công. Do vậy chất lượng chuyển hai có ảnh hưởng trực tiếp đến chiến thuật tấn công.

- Chuyển bước hai là cầu nối giữa phòng thủ và tấn công. Chuyển bước hai được tiến hành trên cơ sở của chuyển bước một.

+ Đường bóng bước một đến chỗ chuyển hai rất đa dạng, tính năng luôn thay đổi, vị trí điểm rơi không chuẩn xác, nhưng do đa số đường bóng đến chỗ chuyển hai có tốc độ chậm nên tạo điều kiện cho chuyển hai đạt hiệu suất cao.

+ Đường bóng bước hai chuyển đi có thể song song hoặc có góc độ với lưới và với độ cao cần thiết cho đập bóng. Hầu hết hướng chuyển bóng đi đều khác với hướng bóng đến, tức là không cùng quỹ đạo chuyển động.

+ Đa số điểm rơi của bóng khi chuyển bước hai ở trên khu tấn công.

+ Độ mở hình tay khi chuyển bước hai lớn nên đường chuyển bóng dễ khống chế, dễ thay đổi phương hướng chuyển.

- Người chuyển bước hai luôn xoay người theo hướng bóng chuyển đi.

Chuyển bước hai có 2 dạng chính: là chuyển song song với lưới và chuyển điều chỉnh. Mỗi một dạng chính này đều có:

+ Chuyển hai trước mặt.

+ Chuyển hai sau đầu.

+ Nhảy chuyển (hai tay, một tay).

*a. Chuyển hai trước mặt:*

- Hướng chuyển song song với lưới, người chuyển đứng cách lưới từ 0,5m - 1m và thường thực hiện chuyển từ vị trí số 3 - 4, 3 - 2, từ 2 - 3, 2 - 4 hoặc 4 - 3, 4 - 2. Nhìn chung kỹ thuật chuyển hai trước mặt song song với lưới là dạng chuyển hai cơ bản. Nếu như đường bóng chuyển cao tay trước mặt cơ bản có dạng Parabol, thì đường chuyển hai trước mặt song song với lưới hơi có độ dốc về phía đập bóng.

- Hướng chuyển chéo lưới: tức là đường chuyển hai phải điều chỉnh từ dưới vạch 3m lên các vị trí tấn công ở hàng trên do đó hướng chuyển và lưới tạo thành một góc nhất định, dạng chuyển này thường xảy ra trong trường hợp chuyển bước một không lên tới vị trí tổ chức chiến thuật, nhất là trong phòng thủ phản công điều chỉnh.

- Vì chuyển bước hai ở các vị trí xa lưới, cự lý chuyển bóng lại dài nên muốn chuyển được bóng tới có tầm cao và độ dốc nhiều ở khu tấn công để tạo điều kiện thuận lợi cho đập bóng thì người chuyển nên chuyển bóng tới vị trí nào mà góc độ tạo với lưới nhỏ hơn và phải dùng sức phối hợp của toàn thân một cách tích cực, nhất là tốc độ ra sức cuối cùng của cổ tay và các ngón tay để chuyển bóng.

*b. Chuyển hai sau đầu:*

Đây là hình thức chuyển biến hướng, có nghĩa là bóng đến từ các hướng trước mặt, nhưng lại chuyển hai lật về phía sau, tạo yếu tố bất ngờ để đánh lừa đối phương trong việc thực hiện ý đồ chiến thuật.

Nếu như vị trí chuyển trên vạch 3m, thì ta có thể chuyển hai lật sau đầu ở các vị trí 2 - 3 - 4 song song với lưới. Nếu vị trí chuyển dưới vạch 3m thì ta phải thực hiện chuyển hai lật sau đầu điều chỉnh với đường bóng đi chéo lên có góc độ với lưới.

Muốn thực hiện tốt được chuyển hai lật sau đầu kể cả đường bóng chuyển song song hay chéo lưới thì điều cơ bản trong khi thực hiện là gót chân và phần sau thân thể phải xoay theo hướng chuyển. Vì khi chuyển mắt không thể quan sát được mục tiêu mình muốn chuyển đến, do vậy người chuyển phải có cảm giác không gian, định hướng và dùng sức một cách chính xác.

• So sánh giữa chuyển hai trước mặt và chuyển hai sau đầu:

**+ Giống nhau:**

- Điều sử dụng tư thế trung bình là chủ yếu.
- Hình tay cơ bản như chuyển cao tay.
- Điều phối hợp sức nhịp nhàng toàn thân.

**+ Khác nhau:**

- Chuyển hai trước mặt thì tâm chuyển ở phía trước trên trán, còn chuyển hai sau đầu thì tâm chuyển ở trên đỉnh đầu.

- Khi chuyển hai trước mặt thì cổ tay dựng, hai ngón cái ở phía sau, còn khi chuyển hai sau đầu thì lòng bàn tay ngửa nhiều, hai ngón cái hướng về sau và xuống dưới.



Hình 13

- Phương hướng dùng sức trong chuyển hai trước mặt là theo hướng chéo trước cơ thể, còn chuyển hai sau đầu là theo hướng chéo lên trên và ra sau (Hình 13).

*c. Nhảy chuyển hai:*

- Nhảy chuyển hai chủ yếu được thực hiện bằng 2 tay (còn 1 tay rất hạn hữu) và cũng có thể chuyển ra hướng trước mặt hoặc phía sau đầu. Quá trình thực hiện động tác gần giống như kỹ thuật nhảy chuyển cao tay. Đây là kỹ thuật mang tính phức tạp và có độ khó cao, vì vậy muốn nhảy chuyển tốt phải thực hiện bật nhảy tốt bằng lực đạp đất tích cực của hai chân, duỗi các khớp cổ chân, gối, chậu hông, đồng thời kết hợp với vung tay cạnh thân từ dưới lên theo phương thẳng đứng, vừa để hỗ trợ với lực bật nhảy nâng trọng tâm cơ thể lên cao, vừa thực hiện không chế giữ cho cơ thể khỏi mất thăng bằng ở trên không.

- Lực sử dụng chủ yếu để thực hiện chuyển bóng ở trên không là động tác nâng cánh tay, duỗi cẳng tay, gập cổ tay và bật vẩy các ngón tay.

- Khi bóng rời tay thì thu tay về trước ngực và rơi xuống, chạm đất bằng hai chân, kết hợp khụy gối để giảm xung, tránh xảy ra chấn thương.

## IV. KỸ THUẬT CHUYÊN BÓNG THẤP TAY BẰNG HAI TAY (ĐỆM BÓNG)

### 1. Khái niệm

Đệm bóng là kỹ thuật sử dụng chủ yếu phần cẳng tay để đỡ và đẩy bóng đi ở tầm ngang hoặc thấp hơn trọng tâm cơ thể.

### 2. Đặc điểm và vận dụng

Đệm bóng có diện tiếp xúc giữa tay và bóng rộng, nhưng điểm tiếp xúc lại ít hơn chuyên bóng cao tay, do đó ít bị phạm lỗi kỹ thuật như dính bóng hoặc bóng hai tiếng.

Đệm bóng là phương tiện chính và là biện pháp cơ bản dùng để chuyên một trong phòng thủ, đỡ phát, đỡ đập và lăn ngã cứu bóng. Cấu trúc kỹ thuật động tác đơn giản hơn chuyên cao tay. Kỹ thuật này thường được sử dụng rộng rãi trong thi đấu bởi vì: Phạm vi khống chế bóng rộng, đỡ được những đường bóng ở xa thân người.

Kỹ thuật đệm bóng không chỉ được sử dụng chủ yếu trong phòng thủ để đỡ những đường bóng đối phương tấn công sang có uy lực mạnh, tốc độ nhanh, tầm bóng thấp và không thể chuyên cao tay, mà còn có tác dụng rèn luyện thể lực, nâng cao tính linh hoạt, nhanh nhẹn, lòng dũng cảm cho người tập, nhất là phải lăn ngã cứu bóng.

### 3. Phân tích kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay cơ bản

#### *a. Tư thế chuẩn bị:*

Người tập đứng ở tư thế trung bình, hai chân đứng rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, hai tay co tự nhiên ở hai bên thân, mắt quan sát bóng. Khi xác định được điểm rơi của bóng ở tầm thích hợp thì đưa hai tay ra đón bóng. Hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay đặt chéo nhau và nắm lại, hai ngón cái song song và kề nhau (hoặc hai bàn tay để sát nhau và duỗi tự nhiên).

#### *b. Đánh bóng:*

Bóng đến ngang tầm thắt lưng, cách xa thân một cánh tay thì thực hiện đánh bóng đi, lúc này hai chân đạp đất duỗi khớp gối nâng trọng tâm cơ thể và nâng tay. Hai tay được chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm vào dưới bóng, kết hợp với nâng tay ở mức độ cần thiết. Khi hai tay chạm bóng là lúc ấn cổ tay xuống dưới làm căng các nhóm cơ cẳng tay, kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai và khớp khuỷu. Hai tay thẳng chắc, hai bàn tay nắm bốp chặt vào nhau, toàn thân hơi lao về phía trước (Hình 14).

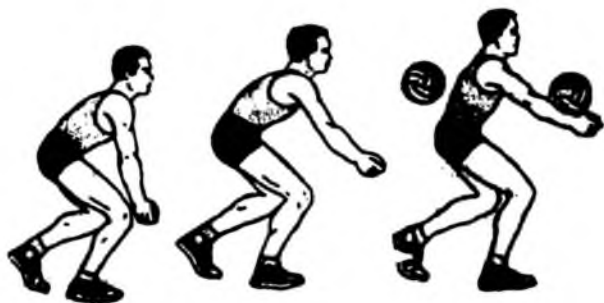
Khi thực hiện cần chú ý: Nếu đường bóng đến với lực vừa phải và chậm thì chỉ cần phối hợp đạp chân, nâng tay để đẩy bóng đi. Còn nếu bóng đến nhanh, mạnh thì phải ghì vai thẳng tay và hạn chế nâng tay để bóng bật đi theo ý muốn.

Đệm bóng là một hoạt động có tính chất cơ học trong

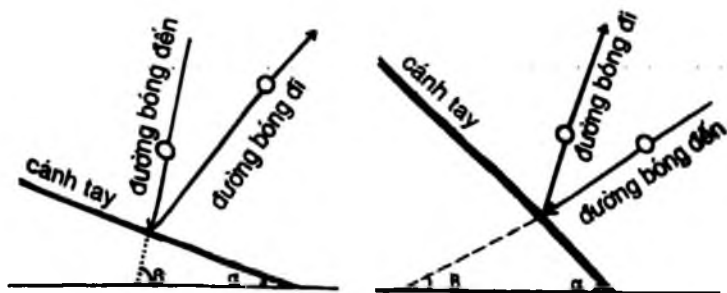


không gian và tuân theo những quy luật hoạt động của vật lý, do đó góc độ đường bóng đi phụ thuộc vào góc độ tay đệm.

- Nếu góc độ đường bóng đến lớn thì góc độ của tay đệm bóng nhỏ và ngược lại (góc độ tay đệm là góc tạo bởi cánh tay và mặt đất. Song tùy vào đặc điểm góc độ đường bóng đến và độ cao của đường bóng muốn chuyển đi, người đệm có thể quyết định góc độ tay đệm cho phù hợp (Hình 15).



Hình 14



Hình 15

*c. Kết thúc:*

Khi bóng rời tay, hai chân tiếp tục duỗi, tay theo đà nâng theo hướng đi của bóng một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị tiếp tục thực hiện động tác tiếp theo.

● **Những sai lầm và phương pháp sửa chữa**

\* *Sai lầm:*

+ Khi đệm bóng, hình tay không tạo thành một mặt phẳng.

Cách sửa: - Tập mô phỏng hình tay kết hợp với di chuyển sang phải, trái, trước, sau nhiều lần.

- Tập đệm với bóng treo cố định, hoặc có người giữ bóng để kiểm tra hình tay.

- Tự tung bóng và đệm bóng nhồi để kiểm tra hình tay.

+ Khi đệm bóng góc độ của tay tiếp xúc bóng không hợp lý.

Cách sửa: - Tự tung bóng rồi đệm bóng.

- Đệm bóng vào tường nhiều lần.

- Đệm bóng qua lưới, đệm bóng do đồng đội tung nhiều lần.

+ Phối hợp các bộ phận cơ thể không nhịp nhàng.

Cách sửa: - Đệm bóng liên tục vào tường, đệm bóng với lực mạnh, nhẹ khác nhau.

- Đệm bóng qua lưới, có người tung bóng...

Trong quá trình thi đấu, ngoài kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay cơ bản, cầu thủ còn có thể vận dụng một số dạng khác như: Đệm bóng nghiêng bằng 2 tay, đệm bóng lật sau đầu, đệm bóng bằng 1 tay hoặc đệm bóng kết hợp với ngã bằng 2 tay hoặc 1 tay.

#### ● *Đệm bóng nghiêng (bên cạnh) bằng 2 tay*

Thường được vận dụng để đỡ những đường bóng đến với tốc độ nhanh, mạnh ở tầm ngang thắt lưng bên cạnh vừa tầm tay với. Đây là kỹ thuật được thực hiện chủ yếu là nghiêng tay có kết hợp với nghiêng người và xoay thân theo hướng chuyển bóng đi.

#### ● *Đệm bóng lật sau đầu*

Đây là kỹ thuật cũng thường được vận dụng trong thi đấu, để cứu những đường bóng bật từ lưới ra, hoặc những đường bóng bay ra ngoài xa vào sân... trong điều kiện lưng hướng về phía bóng chuyển đi.

Tùy vào tính chất và đặc điểm của đường bóng đến mà có thể sử dụng góc độ của tay tiếp xúc bóng cho hợp lý.

#### ● *Đệm bóng bằng một tay*

Đây là kỹ thuật thường được vận dụng để đỡ những đường bóng đến có tốc độ nhanh, cao ngang thắt lưng nhưng lại cách xa người, không thể sử dụng các kỹ thuật khác được.

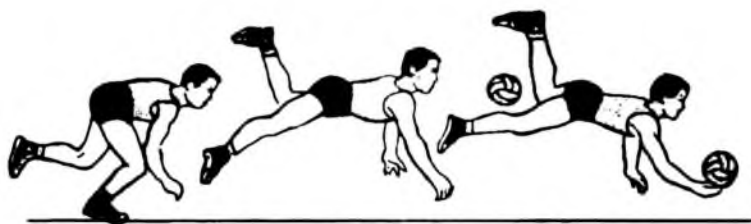
Khi thực hiện kỹ thuật này cần chú ý: Ở bước cuối cùng phải dài, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trước, tay đánh bóng chuyển động từ sau ra trước hơi chếch lên trên đánh vào phần sau dưới bóng, cùng với khi đánh bóng là đạp duỗi khớp gối nâng cơ thể lên cao lao về trước để tạo thêm lực cho tay đánh bóng (Hình 16).



Hình 16

#### • Đệm bóng kết hợp với ngã

Đây là kỹ thuật được sử dụng để cứu những đường bóng đến quá thấp và xa vị trí đang đứng mà các kỹ thuật đệm khác không thực hiện được. Đệm bóng kết hợp với ngã thường vận dụng ở 2 dạng chính là: Đệm bóng kết hợp ngã nghiêng và đệm bóng kết hợp ngã sấp (cá nhảy) (Hình 17).



Hình 17

## V. ĐẠP BÓNG

### 1. Khái niệm

Đạp bóng là một trong những kỹ thuật cơ bản của bóng chuyền và là khâu cuối cùng của việc thực hiện hệ thống chiến thuật tấn công. Đạp bóng giữ vai trò quyết định trong việc dứt điểm một pha bóng để giành điểm và giữ quyền phát bóng. Đạp bóng là một biện pháp tấn công tích cực và hiệu quả nhất trong thi đấu.

### 2. Phân loại đạp bóng

Đạp bóng có hai loại chủ yếu:

- Đạp bóng trước mặt (chính diện).
- Đạp bóng móc cầu (nghiêng mình).

Trong từng loại chủ yếu nói trên, thì mỗi loại đều có những kỹ thuật biến hóa khác nhau.

### 3. Phân tích kỹ thuật đập bóng trước mặt theo phương vào đà

Đặc điểm: Đập bóng trước mặt theo phương vào đà là kỹ thuật khi thực hiện phần trước cơ thể hướng lưới. Đập bóng trước mặt theo phương vào đà có các kỹ thuật chính:

- Đập bóng trước mặt theo phương vào đà.
- Đập xoay chiều.
- Đập bật nhảy một chân.

Đập bóng trước mặt theo phương vào đà là kỹ thuật sau khi thực hiện đập bóng, hướng bóng đi và điểm rơi của bóng gần trùng với hướng vào đà và chiều gập của cơ thể người đập. Quá trình thực hiện đập bóng thân người và mặt đầu thủ luôn hướng lưới, do đó dễ quan sát đối phương, đảm bảo tính chính xác cao và đây cũng là cơ sở để có thể phát triển các kỹ thuật đập biến hóa khác.

#### ● Đập bóng cơ bản

##### *a. Tư thế chuẩn bị:*

Người đập đứng cách lưới khoảng 3 mét, ở tư thế cao, chân trước, chân sau, hai chân luôn luôn ở trạng thái động nhẹ nhàng tại chỗ và sẵn sàng xuất phát và điều chỉnh bước đà, ai đập tay phải thì chân trái ở sau và ngược lại ai đập tay trái thì chân phải ở sau, mắt quan sát bóng để xác định vị trí

và chọn thời điểm vào đà, giậm nhảy thích hợp, thân trên hơi gập, tư thế tự nhiên.

*b. Chạy đà:*

Khi đã phán đoán chính xác, xác định thời điểm rơi của bóng thì lập tức chạy đà. Căn cứ vào tốc độ, độ cao và cự ly đường bóng chuyển hai để xác định thời điểm chạy đà cho thích hợp. Góc độ chạy đà tốt nhất khoảng  $45^{\circ}$  (góc tạo bởi đường chạy đà và đường giữa sân).

Số bước chạy đà có thể 1, 2, 3 bước hoặc nhiều hơn tùy theo tình hình cụ thể, chủ yếu là cự ly giữa người và điểm rơi của bóng, song thường chạy đà 3 bước với kỹ thuật cơ bản. Khi chạy đà người đập chạy tự nhiên, thoải mái, mắt quan sát bóng, bước một xác định hướng chạy đà, bước hai điều chỉnh hướng chạy đà, bước ba xác định điểm giậm nhảy.

Tốc độ vào đà nhanh dần, hạ thấp trọng tâm thân người. Bước cuối có tốc độ nhanh và dài nhất, trọng tâm hạ thấp so với hai bước trước.

Tại bước cuối cùng khi chân đặt vào vị trí giậm nhảy thì hai tay cùng phối hợp nhịp nhàng, vung hai tay theo hình mái chèo sang ngang, ra sau và hoàn thành động tác vung tay. Lúc này người hơi ngả về sau, đầu gối khụy, hạ thấp trọng tâm, không nên làm tăng sức kháng chế cho cơ thể khỏi lao vào lưới mà còn tạo cho bật nhảy cao hơn.

### *c. Bật nhảy:*

Từ tư thế kết thúc ở bước cuối cùng vào đà, hai tay vung xuống dưới ra trước, đồng thời co về vị trí sẵn sàng bật nhảy, lúc này thân hơi gập về trước, trọng tâm hạ thấp ở mức độ cần thiết cho bật nhảy.

Ở tư thế này hai chân đạp đất nhanh, mạnh theo phương thẳng đứng, duỗi các khớp hông, khớp gối đồng thời hai tay chuyển động từ dưới lên trên để phối hợp nâng trọng tâm cơ thể lên theo. Khi bật nhảy hai tay lăng mạnh, nhanh, tự nhiên, lên cao thì co dần khớp khuỷu.

### *d. Trên không đánh bóng:*

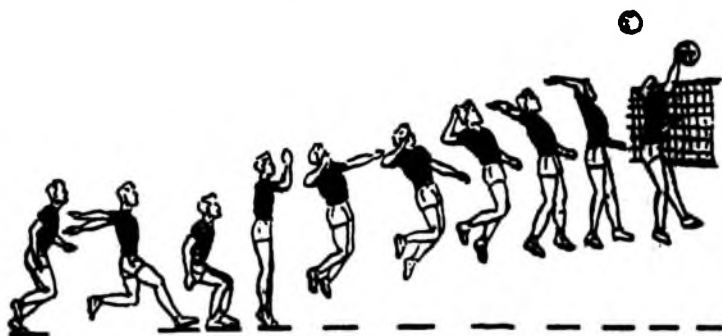
Khi hai chân rời đất, người đập bóng ở độ cao nhất thì thực hiện động tác đánh bóng. Tay phải (tay đánh bóng) vung từ trước ra sau, khuỷu tay cao ngang hoặc hơn vai, lòng bàn tay hướng trước. Tay trái duỗi tự nhiên lên cao. Lúc này hai chân co ở khớp gối, ngực ưỡn, toàn thân cong như hình cánh cung. Chuyển động của tay phải khi đánh bóng là một chuyển động từ sau ra trước, nhanh và đột ngột có tính liên tục và theo một trình tự nhất định. Đầu tiên là vai phải chuyển động về trước kéo theo cánh tay, khuỷu tay, cẳng tay và cuối cùng là bàn tay đánh vào bóng ở điểm cao nhất, kết hợp với hóp bụng nhanh, gập thân, lạng chân về trước để tăng lực cho đập bóng. Lúc này theo quán tính của chuyển động đập bóng, tay trái hạ thấp và chuyển động



xuống dưới. Toàn bộ động tác chuyển động đập bóng được phối hợp nhịp nhàng giữa chân, thân, tay một cách hợp lý.

*e. Rơi xuống đất:*

Sau khi hoàn thành động tác đánh bóng ở trên không, tay gập khuỷu, cơ tự nhiên đưa về cạnh thân và rơi xuống. Rơi xuống đất bằng hai chân, mũi bàn chân chạm đất trước, sau đó đến bàn và gót chân, đồng thời khuỷu gối hạ trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó người đập nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để thực hiện động tác tiếp theo (Hình 18).



Hình 18

### **Những sai lầm và phương pháp sửa chữa**

- Phán đoán đường bóng chuyển hai không chuẩn xác, vào đà sớm quá hoặc muộn quá.

*Cách sửa:* Tập mô phỏng động tác, tập với bóng treo cố định.

- Phối hợp bật nhảy vung tay không nhịp nhàng.

*Cách sửa:* Tập chạy đà giậm nhảy không có bóng nhiều lần.

- Tay đánh bóng khuỷu tay quá thấp, không đẩy vai. không phối hợp được sức của toàn thân khi đánh bóng.

*Cách sửa:* Tập nâng khuỷu tay đánh bóng trên cao, tập với dây cao su, tập với bóng treo cố định, chú ý phối hợp chuyển động của hai tay khi đập bóng.

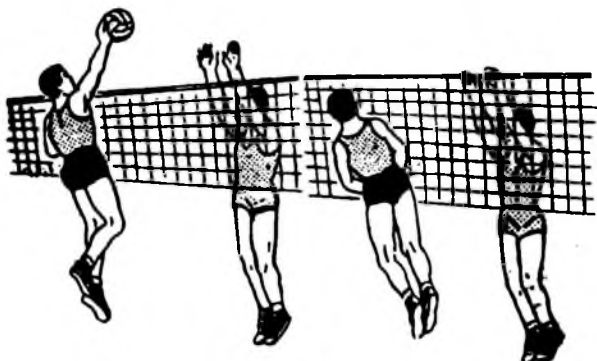
• **Đập bóng xoay chiều** là kỹ thuật khi đập bóng có hướng bay đi và điểm rơi không trùng với hướng vào đà của người đập.

Đập bóng xoay chiều thường được vận dụng để xử lý những đường bóng sát lưới trong những trường hợp hết sức khó khăn, nhưng lại làm cho đối phương khó khăn trong phòng thủ trên lưới vì khó có thể phán đoán chính xác được đường đi của bóng. Đập bóng xoay chiều thường được vận dụng ở hai dạng sau:

- *Đập bóng xoay người:* là kỹ thuật khi thực hiện động tác đập bóng ở trên không, người đập xoay thân sang một hướng khác không trùng với hướng vào đà lúc ban đầu.

Về nguyên lý kỹ thuật thì ở giai đoạn chạy đà, bật nhảy trên không và vung tay đánh bóng hoàn toàn giống với kỹ thuật đập bóng cơ bản trước mặt theo phương lấy đà. Kỹ

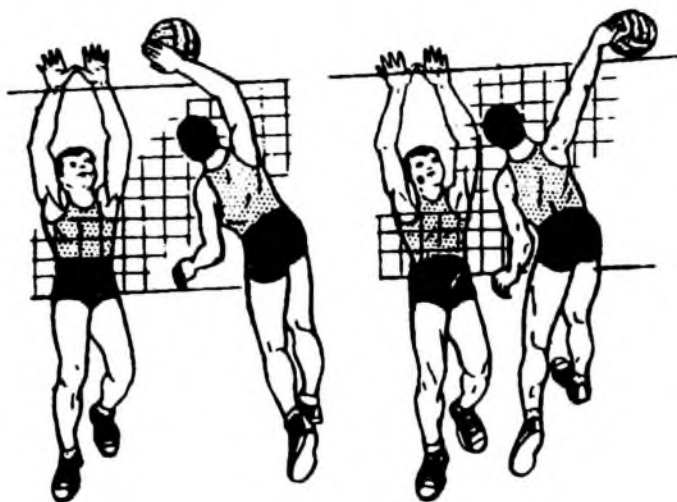
thuật này chỉ khác là vào thời điểm đánh bóng ở trên không, người đập nhanh chóng xoay mặt vào lưới, hướng bóng đi gần như trùng với hướng xoay của thân (Hình 19).



Hình 19

- *Đập bóng xoay tay*: là kỹ thuật sử dụng hoạt động của tay để đánh bóng nhằm tạo ra đường bóng đi theo một hướng khác.

Về nguyên lý kỹ thuật, toàn bộ giai đoạn chạy đà, bật nhảy trên không cho đến khi kết thúc đánh bóng thân người vẫn hướng theo phương vào đà. Chỉ khác là trước khi đánh bóng, tay đánh bóng có thể đưa cao hơn và hơi ra sau một chút, khi tiếp xúc bóng, người đập thực hiện xoay cổ tay theo hướng định đưa bóng đến (nếu muốn đưa bóng sang trái thì điểm tiếp xúc của tay với bóng hơi sang phải và trên bóng, còn muốn bóng bay sang phải thì điểm tiếp xúc ngược lại) (Hình 20).



Hình 20

#### 4. Phân tích kỹ thuật đập móc cầu (ngiêng người)

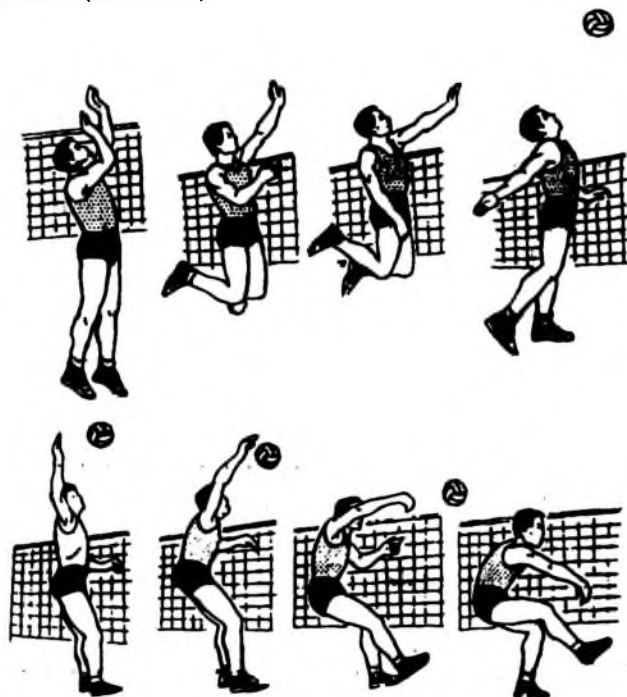
Đây là kỹ thuật đã có một thời rất thịnh hành, song do trình độ bóng chuyền đã không ngừng phát triển, nên hiện nay ít được sử dụng.

Đập bóng nghiêng người là kỹ thuật khi thực hiện có nhiều điểm khác so với đập bóng trước mặt theo phương vào đà như: bóng được đập xa lưới, góc chạy đà nhỏ, khi giậm nhảy bàn chân gần như song song với lưới.

Khi bật lên, tay trái cao hơn tay phải, vươn thẳng cao hơn đầu. Ở tầm cao nhất, tay phải hạ xuống dưới, đưa ra sau, vai trái nâng lên, vai phải hạ thấp, toàn thân hơi cong như hình

cánh cung. Khi đánh bóng tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau lên trên ra trước kết hợp với hóp bụng, gập thân, chân lẫm về trước để tạo lực, vươn thẳng tay tới điểm cao nhất đập bóng. Khi tay phải chuyển động từ dưới lên đánh bóng thì tay trái chuyển từ trên xuống và co ngang bụng.

Khi đập bóng xong, thẹo đã gập thân về trước và rơi xuống một chân chạm đất trước sau đó là hai chân, khuỷu gối giảm xung và trở về tư thế chuẩn bị thực hiện động tác tiếp theo (Hình 21).



Hình 21

## **VI. CHẤN BÓNG**

### **1. Khái niệm**

Chấn bóng là kỹ thuật dùng tay để ngăn chặn các đường bóng đối phương tấn công sang ở vị trí sát lưới. Chấn bóng không chỉ mang tính chất phòng thủ mà còn mang tính chất phản công.

### **2. Đặc điểm**

- Động tác chấn bóng hầu hết thường được thực hiện sau khi di chuyển.

- Đấu thủ chấn bóng di chuyển đến các vị trí bằng các động tác khác nhau: Nếu vị trí chấn cách xa người dưới 2m thì dùng bước nhảy, nếu trên 2m thì dùng bước đệm, nếu trên 3m thì phải chạy sau đó xoay mặt vào lưới để chấn bóng.

- Khi di chuyển đến vị trí chấn bóng, cầu thủ dùng phần trong của bàn chân để hãm dừng tạo đà bật nhảy.

- Kỹ thuật chấn bóng được phân thành hai loại: chấn bóng cá nhân (1 người) và chấn bóng tập thể (2 đến 3 người). Mỗi một loại đều có thể thực hiện chấn cố định và chấn di động.

### **3. Phân tích kỹ thuật chấn bóng cá nhân (1 người)**

#### ***a. Tư thế chuẩn bị:***

Người chấn bóng đứng cách đường giữa sân khoảng 20cm - 30cm, hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, hai tay co ở trước ngực (đứng tư thế cao). Hai bàn tay, các ngón tay duỗi tự nhiên, mắt theo dõi đối phương chuyển bước hai, cũng như hoạt động của đấu thủ đập bóng, để từ đó xác định vị trí và thời điểm bật nhảy cho phù hợp.

*b. Bật nhảy:*

Người chấn bóng hạ thấp trọng tâm, hai tay vung sang ngang, ra sau, xuống dưới theo hình mái chèo.

Thời điểm bật nhảy chấn bóng tốt nhất là:

- Khi đối phương đập mạnh từ đường chuyển hai sát lưới thì thời điểm bật nhảy chấn bóng tốt nhất là khi đấu thủ đập bóng đối phương đưa tay lên cao để thực hiện vung tay đập bóng.

- Khi đối phương đập mạnh từ đường chuyển hai xa lưới thì thời điểm bật nhảy là khi đấu thủ đập bóng đối phương bắt đầu chuyển động ra trước đánh bóng.

- Khi đối phương đập mạnh với đường chuyển hai thấp biến tốc (cao khoảng 1m hoặc lao ngắn) thì thời điểm bật nhảy là lúc đấu thủ đập bóng đối phương rời đất hoặc tay đấu thủ đó vung ra trước để bật nhảy.

- Khi đối phương đập mạnh với đường chuyển hai nhanh (chuyển nhanh, chuyển lao) thì thời điểm bật nhảy chấn

cùng một lúc với thời điểm bật nhảy của người đập bóng bên đối phương.

- Khi đối phương đập bóng nghiêng mình thì thời điểm bật nhảy chắn bóng cùng thời điểm tay đấu thủ đập bóng bắt đầu chuyển động ra trước đánh bóng.

- Thực tế nếu đấu thủ chắn bóng có chiều cao thấp hơn chiều cao đấu thủ đập bóng thì thời điểm bật nhảy của cầu thủ chắn bóng phải sớm hơn và ngược lại.

### *c. Trên không chắn bóng:*

Người chắn bóng tay vươn cao, hơi chéch sang sân đối phương, nhưng không duỗi hết trước khi tiếp xúc bóng. Các ngón tay xòe đều tự nhiên, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính quả bóng, chắn theo hướng trùng với đường bóng đối phương tấn công sang, xoay lòng bàn tay về phía bóng ở mức độ cần thiết, hợp lý để khi bóng chạm tay chắn sẽ bật trở lại sân đối phương.

Căn cứ vào đặc điểm, tính chất hướng bóng đối phương tấn công sang mà đặt vị trí tay chắn cho phù hợp. Để xác định hướng bóng, người chắn bóng phải quan sát động tác đánh bóng của người đập, chủ yếu là hoạt động của tay khi đập bóng.

Khi bóng chạm tay là lúc thực hiện hóp bụng, chân hơi lạng về phía trước để tạo lực cho tay đẩy bóng, đồng thời

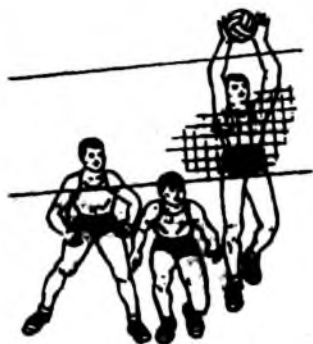


vươn tay cao, chéch sang sân đôi phương, thực hiện duỗi khuỷu tay, cổ tay bật đẩy bóng trở lại sân đôi phương.

Đối với người chẵn có chiều cao thấp, bật không tốt thì tùy vào tình hình cụ thể của đường bóng tấn công sang mà có thể vươn tay hoặc ngửa tay cho phù hợp.

*d. Rơi xuống đất:*

Chắn bóng xong, hai tay nhanh chóng thu về hai bên thân, hai cánh tay áp sát sườn, gập thân, hạ thấp trọng tâm để giảm chấn động, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thi đấu (Hình 22).



Hình 22

#### 4. Chắn bóng tập thể (2 đến 3 người)

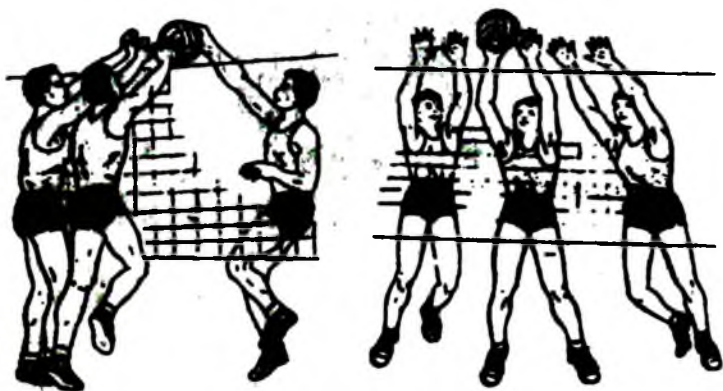
Kỹ thuật chắn bóng tập thể được hình thành dựa trên cơ sở của kỹ thuật chắn bóng một người. Trong thực tế thi đấu, chắn bóng tập thể thường được vận dụng và có kết quả rất

tốt khi đối phương có sức tấn công mạnh và biến hóa.

Khi thực hiện chắn bóng tập thể (hai hoặc ba người) cần chú ý mấy điểm sau đây:

- Phải có sự phối hợp ăn ý giữa các cầu thủ chắn bóng.
- Phải có sự phân công cụ thể, người chắn hướng chính, người chắn hướng phụ.

- Khi bật nhảy chắn bóng, 2 người không bật nhảy cùng một lúc, mà phải tùy thuộc vào nhiệm vụ được phân công hoặc chiều cao của từng người để có thể bật nhảy sớm hoặc muộn. Nhưng thông thường thì người làm nhiệm vụ chắn chính bao giờ cũng bật nhảy sớm hơn người chắn phụ và dĩ nhiên là người có chiều cao thấp, sức bật kém thì phải bật nhảy trước người có **chiều** cao và sức bật tốt (Hình 23).



Hình 23

## VII. PHÁT BÓNG

### 1. Khái niệm

Phat bóng là kỹ thuật không chỉ mở đầu cho trận đấu mà còn mang tính tấn công, nếu đấu thủ biết phát huy đầy đủ tính năng của nó.

### 2. Đặc điểm vận dụng

- Phát bóng mang tính chất cá nhân rõ rệt, người phát bóng có quyền thực hiện kỹ thuật theo sở trường và chiến thuật cá nhân.

- Phát bóng là kỹ thuật chủ yếu tại chỗ và xa lưới (thực tế thi đấu vận động viên có thể lấy đà bật nhảy phát bóng) nhưng vẫn trong khu quy định.

- Phát bóng không tiêu hao thể lực nhiều, trong thi đấu phát bóng tốt sẽ gây niềm tin cho đồng đội mình và gây khó khăn cho đội đối phương.

### 3. Phân tích kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt

Đặc điểm: Phát bóng thấp tay trước mặt là kỹ thuật khi thực hiện động tác mặt và phần trước cơ thể hướng vào lưới. Khi đánh bóng tay chuyển động từ trên ra sau xuống dưới ra trước, hơi chếch lên cao.

Tầm đánh bóng khoảng ngang thắt lưng. Đây là kỹ thuật phát bóng đơn giản, dễ học, uy lực không lớn, nhưng đảm

bảo tỷ lệ bóng qua lưới sang sân đối phương cao. Phát bóng thấp tay trước mặt thường được vận dụng nhiều ở những người mới tập.

*a. Tư thế chuẩn bị:*

Người phát bóng đứng trong khu phát bóng, chân trái ở phía trước, mũi chân hướng về lưới, chân phải ở phía sau cách chân trái một bước, mũi bàn chân hơi xoay sang phải, hai chân tạo ra chân đế vững vàng cho cơ thể. Đầu gối khuyu, thân hơi gập về trước, trọng lượng cơ thể dồn chủ yếu vào chân sau. Tay trái co khuỷu, lòng bàn tay ngửa để đỡ bóng ở phía trước ngang thắt lưng. Tay phải duỗi tự nhiên ở phía sau, lòng bàn tay hướng vào bóng, mắt quan sát đối phương.

*b. Tung bóng:*

Để tạo đà cho tung bóng và đánh bóng có hiệu quả, chân phải khuyu, trọng tâm hạ thấp, thân gập về trước. Tay trái hạ thấp tầm bóng, tay phải cũng hạ theo. Khi tay trái chuyển động từ dưới lên thì thực hiện tung bóng, kết hợp với duỗi khớp gối, thì tay phải cũng tiếp tục chuyển động ra sau lòng bàn tay hướng xuống đất và hoàn thành động tác tung bóng.

*c. Đánh bóng:* Khi bóng ở tầm thích hợp. Tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau ra trước đánh vào phía sau dưới bóng, đồng thời tay trái từ tư thế kết thúc tung bóng chuyển động xuống dưới, trọng tâm thân người chuyển sang chân

trái, người hơi lao về trước để tạo lực đánh bóng mạnh hơn.

*d. Kết thúc:*

Sau khi bóng rời tay, tay phải vươn theo bóng về trước, lên cao, chân phải theo đà bước lên để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân chiếm vị trí thi đấu (Hình 24).



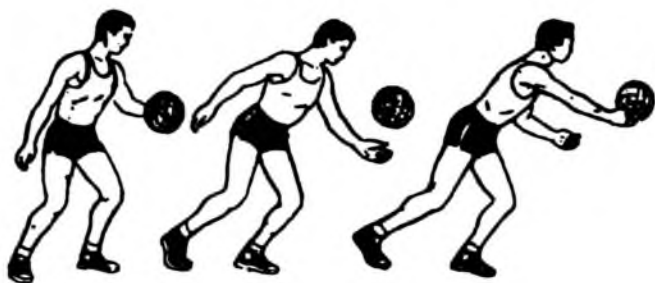
Hình 24

#### 4. Phân tích kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình

Đặc điểm: Phát bóng thấp tay nghiêng mình là kỹ thuật khi thực hiện động tác vai hướng lưới, đánh bóng ở tầm thấp, chuyển động của tay theo phương nằm ngang từ phải sang trái hơi chếch lên cao (Hình 25).

*a. Tư thế chuẩn bị:*

Người phát bóng đứng trong khu vực phát bóng, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút, vai hướng lưới, tay trái co ở khuỷu, lòng bàn tay ngửa đỡ bóng ở phía trước



Hình 25

ngang hoặc trên thắt lưng. Tay phải duỗi tự nhiên ở phía sau, lòng bàn tay hướng bóng. Mặt quay về lưới, mắt quan sát đối phương.

*b. Tung bóng:*

Trọng tâm hạ thấp, thân trên gập về trước, tay trái hạ thấp tầm đỡ bóng, đồng thời tay phải cũng hạ theo và đưa ra sau. Ngay sau đó nhanh chóng duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể lên cao. Tay trái cũng nâng bóng lên nhịp nhàng và tung bóng theo phương thẳng đứng ở phía trước cao ngang tầm mắt. Cùng với chuyển động của tay trái, tay phải tiếp tục đưa sang phải và ra sau, lòng bàn tay hướng vào bóng và chuẩn bị đánh bóng.

*c. Đánh bóng:*

Khi bóng rơi xuống ở tầm thích hợp, chân phải đạp mạnh, chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trái, tay phải

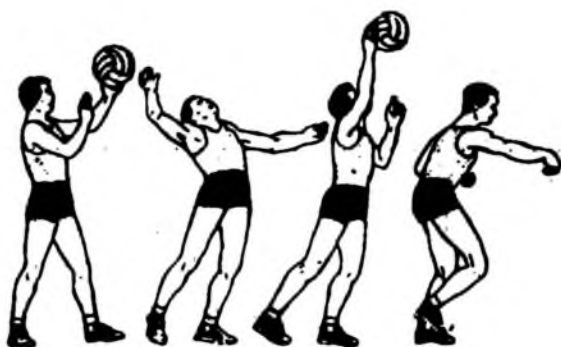
nhẹ nhàng chuyển động từ phải sang trái đánh vào phía sau dưới bóng. Tay trái từ tư thế kết thúc tung bóng chuyển động xuống dưới và ra sau. Quá trình đánh bóng người xoay dần ra trước hướng lưới. Chân phải bước lên, người vươn theo để tạo lực cho tay đánh bóng mạnh hơn.

*d. Kết thúc:*

Phát bóng xong xoay người về đối diện với lưới, tay phải tiếp tục vươn theo bóng, chân phải bước lên để giữ thăng bằng sau đó nhanh chóng vào sân để tiếp tục thi đấu.

## 5. Phân tích kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Đặc điểm: Phát bóng cao tay trước mặt là kỹ thuật khi phát, mặt và phần trước của cơ thể hướng lưới, kiểu phát này có độ chính xác mang tính chiến thuật cao và có uy lực tấn công lớn (Hình 26).



Hình 26

*a. Tư thế chuẩn bị:*

Người phát bóng đứng sau đường biên ngang trong khu phát bóng ở tư thế cao, mũi bàn chân trái hướng về phía trước gần như vuông góc với đường biên ngang, chân phải ở phía sau, mũi bàn chân xoay sang phải.

Hai chân tạo thành một tiết diện chân đế vững vàng cho cơ thể, thân người hơi xoay sang phải một chút, trọng lượng cơ thể dồn vào chân sau. Mặt hướng lưới, mắt quan sát đối phương, khuỷu tay trái co, bàn tay ngửa để đỡ bóng ở phía trước cách bụng khoảng một quả bóng và ngang tầm thắt lưng. Tay phải khuỷu ta co sang ngang, lòng bàn tay cao ngang bóng, hướng xuống dưới hoặc úp tay lên bóng.

*b. Tung bóng:*

Muốn đánh bóng được chuẩn xác, khi tung bóng lên phải đảm bảo sự ổn định của đường bóng. Chuẩn bị tung bóng thân người hơi gập về phía trước, tay cầm bóng hạ thấp theo, chân hơi khụy.

Sau khi tay trái nâng bóng lên nhịp nhàng, khi bàn tay cao ngang tầm mặt thì thực hiện tung bóng. Lúc bóng rời tay và chuyển động lên cao theo phương thẳng đứng ở tầm cao hơn một tầm tay với khi đánh bóng. Cùng với lúc tay trái tung bóng thì tay phải cũng chuyển động lên cao và ra sau, chuẩn bị đánh bóng, lòng bàn tay phải hướng phía trước cao hơn đầu ở phía sau, khuỷu tay cao ngang vai, thân người hơi



ngừa, các nhóm cơ trước căng, mặt hướng theo bóng.

*c. Đánh bóng:*

Kh: bóng rơi tới tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển động từ sau ra trước hơi chếch lên cao để đánh bóng. Chân phải đạp đất để chuyển và xoay thân người về hướng trước mặt gần như hoàn toàn. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước, vai phải chuyển động về phía trước, đồng thời kéo theo cánh tay, khuỷu tay, vai phải đẩy cao, cuối cùng là bàn tay đánh vào bóng. Khi đánh vào bóng tốc độ chuyển động của tay nhanh theo hướng hơi chếch lên cao, đặc biệt là tốc độ gập của cổ tay, tiếp xúc bóng bằng lòng bàn tay đánh vào sau dưới bóng, chủ yếu là cùi tay.

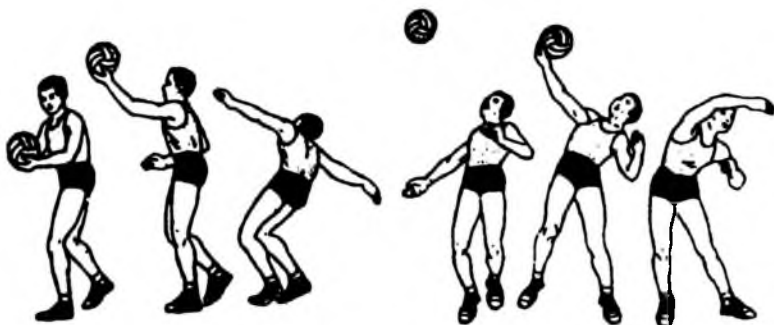
*d. Kết thúc:*

Khi đánh bóng xong, người phát bóng tiếp tục gập thân, tay vươn cao theo bóng rồi từ từ hạ xuống, chân sau bước lên vào sân để tiếp tục thi đấu.

## 6. Phân tích kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình

Đặc điểm: Phát bóng cao tay nghiêng mình là kỹ thuật khi phát bóng trục vai vuông góc với lưới. Khi thực hiện động tác này người phát bóng khó quan sát được đối phương và lưới, động tác tương đối phức tạp nên độ chuẩn xác không cao. Do biên độ hoạt động của tay khi đánh bóng lớn

nên tận dụng được sức của toàn thân làm tốc độ bóng đi nhanh và mạnh (Hình 27).



Hình 27

*a. Tư thế chuẩn bị:*

Người phát bóng đứng trong khu phát bóng, hai chân rộng bằng vai, chân trái gần đường biên ngang. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân phải. Vai trái hướng lưới, mặt quay về hướng lưới để quan sát đối phương trước khi phát bóng. Tay trái co, khuỷu tay cạnh sườn, lòng bàn tay ngửa đỡ bóng ở phía trước ngực. Tay phải co tự nhiên, bàn tay ở phía sau ngang bóng, lòng bàn tay hướng bóng, các ngón tay hơi khép và duỗi tự nhiên.

*b. Tung bóng:*

Chuẩn bị cho tung bóng, hai gối khuyu, hạ thấp trọng tâm, thân gập, tay trái hạ bóng xuống thấp về phía tay phải,

tay phải cũng hạ thấp dần theo. Ngay sau đó tay trái chuyển động từ dưới lên cao, khi bàn tay đưa bóng lên tới ngang tầm mắt thì thực hiện tung bóng.

Bong tung theo phương thẳng đứng lên, độ cao khoảng một tầm tay với khi đánh bóng. Cùng với chuyển động từ dưới lên cao của tay trái, tay phải cũng chuyển động từ dưới ra sau, tay duỗi tự nhiên chuẩn bị đánh bóng. Trọng lượng cơ thể chủ yếu dồn vào chân phải.

#### *c. Đánh bóng:*

Khi bóng rơi xuống ở tầm thích hợp thì thực hiện động tác đánh bóng. Lúc này chân phải đạp mạnh chuyển trọng lượng cơ thể sang chân trái, đồng thời duỗi nhanh các khớp, đặc biệt là khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể lên cao, tay trái kết thúc tung bóng chuyển động xuống dưới ra sau. Vai phải nâng cao hơn vai trái đồng thời kéo cánh tay phải chuyển động từ dưới lên cao và đánh vào bóng. Chân kết hợp với xoay người dần về phía lưới, đồng thời vươn cánh tay lên cao, gập cơ thể để tạo lực, như vậy bóng phát đi có tốc độ nhanh, mạnh và xoáy xuống. Khi đánh bóng, tiếp xúc bóng bằng lòng bàn tay khép tự nhiên nhưng chủ yếu là phần cùi tay. Chuyển động của tay khi đánh bóng tạo thành mặt phẳng gần như vuông góc với mặt đất.

#### *d. Kết thúc:*

Đánh bóng xong tay phải tiếp tục vươn theo bóng và

xoay thân người về phía lưới. Chân phải bước lên, sau đó nhanh chóng vào sân để tiếp tục thi đấu.

Ngoài các kỹ thuật phát bóng cơ bản nêu trên, trong phát bóng còn có phát bóng thay đổi tính năng, phát bóng bay, phát thấp tay cao bóng, nhảy phát bóng.

### **Sai lầm thường mắc khi phát bóng và phương pháp sửa chữa**

- Tung bóng không chuẩn xác (bóng rơi không theo phương thẳng đứng, bóng xa thân hoặc gần thân quá, tung bóng có động tác hất...).

*Sửa chữa:* Đứng tư thế chuẩn bị, cầm bóng đưa lên đưa xuống nhiều lần, bàn tay ngửa tung bóng lên nhưng không phát đi.

- Vung tay đánh bóng không đúng, chuyển động của thân không nhịp nhàng.

*Sửa chữa:* Cầm bóng, tung bóng kết hợp vung tay chuyển thân đánh bóng (mô phỏng không đánh bóng đi).

- Không dùng sức được toàn thân khi phát bóng.

*Sửa chữa:* Đánh bóng treo cố định, đánh bóng vào tường.

## CHƯƠNG IV

# CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

### - *Khái niệm:*

Chiến thuật là những hình thức, biện pháp, những hoạt động có chủ định, có tổ chức của toàn đội, của một nhóm hoặc cá nhân nhằm chiến thắng đối phương. Nói cách khác, chiến thuật là những biện pháp, những hoạt động có chủ định, có tổ chức nhằm phát huy sở trường, hạn chế sở đoản của đội mình, đồng thời hạn chế sở trường, khoét sâu sở đoản của đối phương để giành chiến thắng.

### - *Nhiệm vụ của chiến thuật:*

Nhiệm vụ chủ yếu của chiến thuật là phát huy năng lực toàn diện, sở trường tốt nhất, vận dụng những biện pháp phù hợp với tình huống và đối tượng cụ thể trong thi đấu.

### - *Phân loại chiến thuật:*

Chiến thuật trong bóng chuyền bao gồm chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ.

+ Chiến thuật tấn công là tổ chức và phối hợp để đánh những quả bóng từ sân bên mình sang sân đối phương.

+ Chiến thuật phòng thủ là đón đỡ những quả bóng đối phương đánh sang sân mình.

Trong tấn công và phòng thủ đều có chiến thuật cá nhân, nhóm, toàn đội. Trong quá trình thực hiện chiến thuật thường xuất hiện hoạt động không bóng và có bóng.

Chiến thuật cá nhân là những hoạt động có chủ định riêng lẻ của từng đấu thủ để thực hiện hoàn thành nhiệm vụ trong thời điểm nhất định.

Chiến thuật nhóm là hoạt động phối hợp của từng nhóm đấu thủ để hoàn thành một nhiệm vụ chiến thuật cụ thể trong thi đấu.





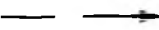
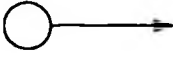

Chiến thuật toàn đội là sự phối hợp của toàn đội trong tấn công và phòng thủ.

Trong quá trình thi đấu, chiến thuật cá nhân luôn giữ vị trí quan trọng và là cơ sở cho việc hình thành, phát triển và sử dụng chiến thuật tập thể. Do đó đòi hỏi mỗi đấu thủ bóng chuyền trong thi đấu phải có ý thức tập thể cao, ý chí kiên cường, thông minh, linh hoạt, xử lý kịp thời những tình huống trên sân để đạt hiệu quả trong thi đấu.

Chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ có liên quan chặt chẽ với nhau. Trong thực tế thì tấn công và phòng

thủ mang tính chất đối kháng quyết liệt: Một bên quyết tâm tấn công và tổ chức tấn công giành điểm; một bên quyết phòng thủ tìm mọi biện pháp chặn đứng các đường tấn công của đối phương. Do vậy phòng thủ tốt sẽ tạo điều kiện cho tấn công, đồng thời tấn công tốt cũng chính là biện pháp phòng thủ tốt nhất cho đội mình.

### KÝ HIỆU

	Giáo viên hoặc huấn luyện viên
	Vận động viên
	Chấn bóng
	Đường chuyển bóng bước hai
	Đường di chuyển của một vận động viên
	Bóng nhỏ
	Phát bóng

Đường bóng đi khi đập bóng, chuyển bước một

Tấn công và phòng thủ luôn kế tiếp nhau, kết thúc giai đoạn phòng thủ là bắt đầu giai đoạn tấn công và ngược lại.

Giai đoạn tổ chức tấn công bắt đầu từ khi đỡ bóng của đối phương đánh sang và giai đoạn phòng thủ được bắt đầu từ khi đánh bóng sang sân đối phương. Hai giai đoạn này diễn

ra liên tục trong suốt quá trình thi đấu, do vậy trong quá trình giảng dạy và tập luyện phải luôn luôn chú ý và quan tâm thích đáng đến quá trình này để sao cho sát với thực tế thi đấu.

Muốn đạt hiệu quả cao trong vận dụng chiến thuật, cần căn cứ vào thực tế của đội mình và đội đối phương cũng như những vấn đề cụ thể khác mà sắp xếp vị trí đấu thủ trên sân cho hợp lý. Có như vậy mới phát huy tốt sở trường của đội mình và hạn chế điểm mạnh của đối phương.

## **A. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG**

### **I. CHIẾN THUẬT CÁ NHÂN**

Chiến thuật cá nhân gồm có hoạt động không có bóng biểu hiện ở ý thức, sự phán đoán, sự di động chiếm vị trí thuận lợi của đấu thủ trong thi đấu.

Còn hoạt động có bóng là biểu hiện cụ thể về những động tác thực hiện như phát bóng, chuyền bước 1, chuyền bước 2 và đập bóng.

#### **1. Chiến thuật phát bóng**

Phát bóng trong khi thi đấu giữ vai trò rất quan trọng. Cầu thủ phát bóng trong thi đấu không chỉ phát bóng sang sân đối phương, không phạm lỗi kỹ thuật, luật là đủ mà còn



có mục đích là thắng điểm trực tiếp, gây khó khăn cho đối phương phòng thủ và thực hiện ý đồ của họ, tạo thuận lợi cho mình. Do vậy khi phát bóng cầu thủ phải dựa vào tình hình cụ thể trên sân đấu, hoàn cảnh khách quan, đối phương mà quyết định sử dụng phát bóng kiểu gì, vào khu vực nào và đấu thủ nào để có hiệu quả cao nhất.

**Chiến thuật phát bóng thường sử dụng một số dạng sau:**

*a. Phát bóng thay đổi tính năng và tốc độ:*

- Sử dụng chiến thuật này thường gây cho đối phương bị động, bất ngờ buộc đối phương phải thay đổi kỹ thuật đỡ phát bóng.

- Phát thay đổi độ vòng cao thấp.
- Phát kết hợp bóng mạnh và nhẹ.
- Phát thay đổi điểm rơi trên sân đối phương.
- Phát kết hợp bóng xoay, bóng bay...

- Phát bóng nhanh khi đối phương chưa ổn định đội hình đỡ phát, đang ở tình thế căng thẳng hoặc tỷ số căng thẳng.

- Phát bóng chậm trong điều kiện đội mình đang bị dẫn điểm liên tục, chưa chuẩn bị tốt, đối phương đã chuẩn bị đỡ phát tốt. Song dù phát nhanh hay chậm đều phải sử dụng tốt luật 8 giây.

*b. Phát bóng chuẩn vào các khu vực trên sân đối phương.*

- Phát bóng vào đấu thủ vừa mới thay vào sân.

- Phát bóng vào đấu thủ đỡ bước một kém.

- Phát vào đấu thủ ít kinh nghiệm thi đấu.

- Toàn đội tập trung phát vào một đấu thủ nào đó trên sân mặc dù đấu thủ đó rất giỏi nhưng phải đỡ nhiều dẫn đến đỡ hỏng, từ đó sẽ làm ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái thi đấu của họ.

- Phát bóng vào người chuyển bước 2.

- Phát bóng vào khu vực trống trên sân, khe hở giữa hai đấu thủ, nhất là hai đấu thủ có sự bất đồng.

- Phát bóng vào đường di chuyển đan chuyển và 2 người đan lên tổ chức tấn công.

*c. Lợi dụng hoàn cảnh thiên nhiên để phát bóng:*

- Lợi dụng các tia nắng mặt trời để phát bóng.

- Phát bóng mạnh và vào vị trí trên sân hơi ướt khi mưa.

- Lợi dụng chiều gió để phát bóng.

*d. Phát bóng dựa vào sở trường đồng đội:*

- Sắp xếp xen kẽ giữa các đấu thủ có kiểu phát bóng, tính năng của bóng khác nhau.

- Sắp xếp người phát bóng có uy lực vào lần phát đầu tiên.

- Vận dụng triệt để điều luật để gây khó khăn cho đối phương đỡ phát bóng.

## 2. Chiến thuật chuyển bước hai

Để có hiệu suất cao trong tổ chức tấn công, người chuyển bước 2 phải có những yêu cầu sau: Nắm được ý đồ chiến thuật của đội, đặc điểm, sở trường trạng thái thi đấu của từng đấu thủ tấn công đội mình trong tình huống cụ thể mà chuyển bóng.

- Xác định người đập bóng tốt nhất, vị trí đập tốt nhất.

- Nắm và phát hiện kịp thời đội hình phòng thủ đối phương, những điểm mạnh, yếu trong phòng thủ, nhất là phòng thủ trên lưới.

- Phải có kỹ thuật chuyển bóng toàn diện, ý thức đồng đội cao, thể lực tốt.

### ● Những phương pháp chiến thuật chủ yếu của chuyển hai

- Chuyển kín là phương pháp chuyển 2 làm cho đối phương khó phán đoán hướng bóng đi, tầm bóng, tốc độ, điểm rơi và tính chất của nó. Chuyển kín thường vận dụng các kỹ thuật như: chuyển nghiêng người, lật sau đầu, thay đổi kỹ thuật và hướng chuyển.

- Làm động tác giả khi chuyển bóng. Thực hiện động tác giả trong chuyển hai có các dạng sau: Giả chuyển sang bỏ

nhỏ, làm động tác chuyển cho đấu thủ này nhưng lại chuyển cho đấu thủ khác, làm động tác chuyển xa nhưng lại chuyển gần, thấp... nhảy lên giả đập rồi chuyển cho đấu thủ khác đập bóng. Khi thực hiện chiến thuật làm động tác giả khi chuyển cần chú ý những vấn đề sau:

+ Chuyển cho đấu thủ có tư thế và chuẩn bị tấn công tốt nhất.

+ Khi tỷ số sát nút, tình hình căng thẳng, các đấu thủ sẵn sàng thì chuyển cho người đập tốt nhất.

+ Chuyển cho đấu thủ nào mà vị trí trên sân đối phương có người chắn bóng kém nhất.

+ Phải biết phân phối bóng hợp lý, không nên quá dàn đều cho tất cả đấu thủ trên hàng tấn công, song không nên tập trung chuyển quá nhiều cho một người hoặc vào một điểm.

### 3. Chiến thuật đập bóng

Đập bóng là hình thức tấn công có hiệu lực nhất trong thi đấu, trong đó chiến thuật giữ vai trò quyết định. Chiến thuật đập bóng thường được vận dụng ở các dạng sau:

- Thực hiện các động tác giả để đánh lạc hướng chắn bóng của đối phương như chuyển từ đập mạnh sang nhẹ, giả đập sang bờ nhỏ - truy sâu, đập trên tay chắn.

- *Đập bật tay chắn*: Hình thức này thường được vận dụng

khi đập bóng ở sát biên. Tốt nhất là đập chạm tay đối phương để bóng bay xa ra ngoài sân của đội mình.

- *Đập không có tay chân*: Trường hợp này ít xảy ra trong thi đấu với các đội có trình độ cao. Song trong thi đấu khi bóng ở gần lưới thì đập mạnh xuống sân đối phương và cũng có thể đập vào khu vực trống trên sân đối phương. Nếu bóng nêu xa lưới, thì nên đập với lực vừa phải, nhưng chuẩn xác vào khu vực xung yếu, trống trên sân đối phương.

## II. CHIẾN THUẬT TẬP THỂ

Chiến thuật tập thể gồm có: Chiến thuật phối hợp nhóm và phối hợp toàn đội.

### 1. Chiến thuật phối hợp nhóm

Là sự phối hợp hoạt động giữa một số đấu thủ cùng hàng, giữa hàng trên với hàng dưới, giữa đấu thủ chuyên 1 với chuyên 2 và đập bóng với nhau... Sự phối hợp này không chỉ bằng số lần chạm bóng mà còn thể hiện ở vị trí và hướng hoạt động của mỗi đấu thủ.

Muốn đạt hiệu suất tấn công cao, yêu cầu mỗi đấu thủ phải có chiến thuật cá nhân giỏi, tinh xảo, phối hợp nhịp nhàng, ăn ý và thống nhất.

### 2. Chiến thuật tấn công toàn đội

Gồm 3 hệ thống cơ bản:

- Hệ thống chiến thuật tấn công hai người và toàn đội.
- Hệ thống chiến thuật tấn công ba người và toàn đội.
- Hệ thống chiến thuật tấn công hai chuyên và giả đập sang chuyên (hiện nay đã xuất hiện chiến thuật tấn công toàn đội, toàn sân).

Cách phân loại này là dựa vào số người tham gia tấn công, số lần chạm bóng và phương thức tổ chức tấn công khi thực hiện chiến thuật.

**HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG HAI NGƯỜI VÀ TOÀN ĐỘI: GỒM CÓ CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG TRUNG 1 - 2 VÀ TẤN CÔNG BIÊN 1- 2.**

**• Hệ thống chiến thuật tấn công trung 1 - 2 và toàn đội**

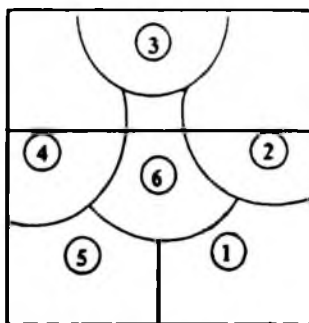
*a. Khái niệm:* Chiến thuật tấn công trung 1 - 2 và toàn đội là chiến thuật mà người chuyên 2 đứng ở hàng trên, giữa lưới làm nhiệm vụ chuyên bước 2.

*b. Đặc điểm:*

- Hai đấu thủ đập bóng đứng ở hai đầu lưới sát biên.
- Hình thức phối hợp đơn giản dễ chuyên 1, chuyên 2 và đập bóng.
- Đối phương dễ tổ chức chắn bóng và phòng thủ.
- Là cơ sở để phát triển và nâng cao các chiến thuật tấn

công khác cao hơn, người mới học thường học tập chiến thuật tấn công này trước.

c. *Đội hình đỡ phát bóng*: **Đội hình đỡ phát bóng** phải đảm bảo phân bố vị trí đúng hợp lý để quan sát bóng và đối phương. Số 3 hàng trên đứng giữa, hơi lệch về phía số 2 cách lưới từ 0,5 mét đến 1 mét làm nhiệm vụ chuyển 2 tổ chức tấn công.



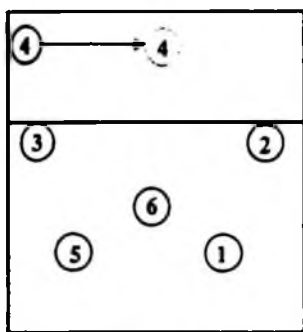
Hình 28

- Số 4 và số 2 đứng sau vạch 3 mét từ 0,50m đến 1m, cách biên dọc mỗi bên khoảng 0,50m, làm nhiệm vụ đỡ bước 1 và nhanh chóng thực hiện đập bóng.

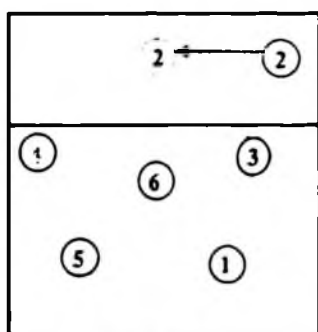
- Số 6 đứng ở khu vực giữa sân, cách biên dọc, biên ngang khoảng 4,50m, làm nhiệm vụ chuyển 1 (và yểm hộ tấn công).

- Số 5 và 1 đứng cách biên dọc và ngang khoảng 2m, làm nhiệm vụ chuyển 1 và yểm hộ tấn công. Tất cả bóng chuyển 1 đều đưa về vị trí số 3 và phân công khu vực như hình 28.

Trường hợp đổi vị trí để tấn công: Khi thực hiện các đấu thủ cần phải đảm bảo không sai vị trí, không che khuất đồng đội khi đỡ phát và không để đối phương phát vào người chuyên 2, đồng thời tạo thuận lợi cho đấu thủ đập bóng. Đấu thủ số 3 đứng ở sát biên sau đường tấn công nhưng không vượt đấu thủ số 4 hoặc số 2 và không thấp hơn đấu thủ đứng ở vị trí số 6 (Hình 29, Hình 30).



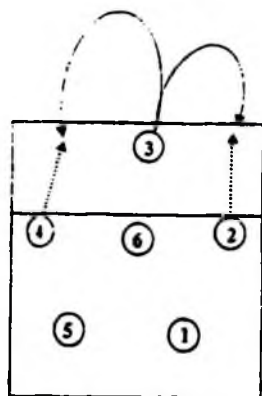
Hình 29



Hình 30

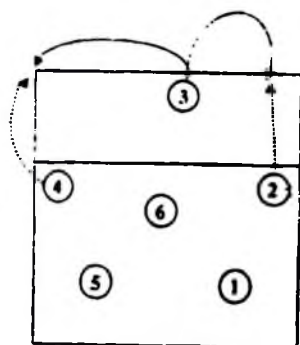
● Một số hình thức phối hợp tấn công trung chủ yếu (Hình 31 - 38).





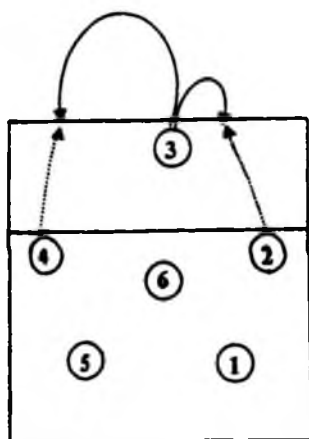
*Hình 31*

Số 3 chuyển hai bóng cao cho số 4 và trung bình cho số 2 đập



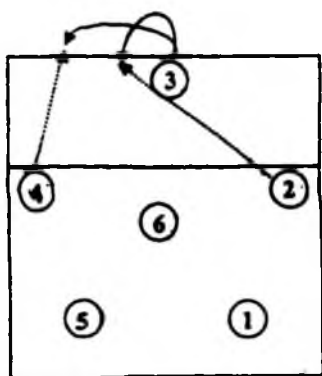
*Hình 32*

Số 3 chuyển hai lao dài cho số 4 và trung bình cho số 2 đập



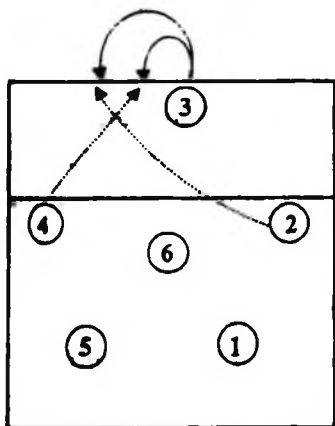
*Hình 33*

Số 3 chuyển hai cao dần biên cho số 4 và thấp sau đầu cho số 2 đập



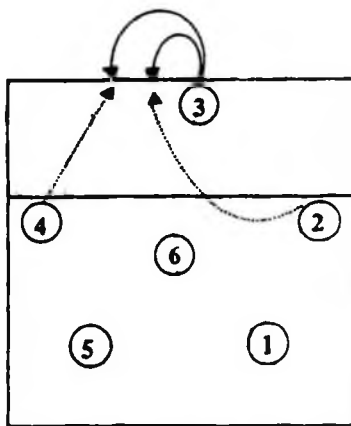
*Hình 34*

Số 3 chuyển hai lao ngắn cho số 4 và trung bình cho số 2 đập phía trước



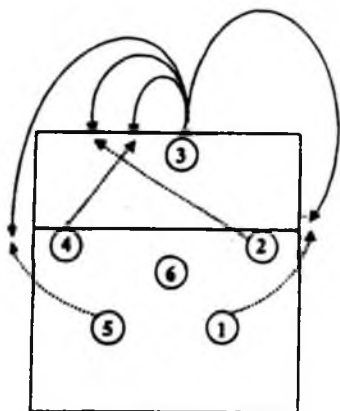
Hình 35

Số 3 chuyển hai thấp cho số 4 và trung bình cho số 2 đập phía trước (đạp chéo)



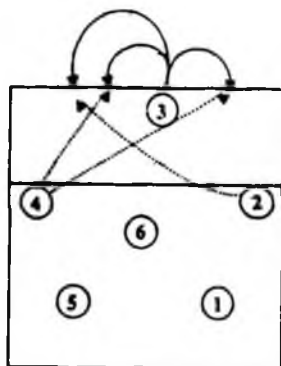
Hình 36

Số 3 chuyển hai thấp cho số 2, trung bình cho số 4 đập (đạp chổng)



Hình 37

Số 3 chuyển hai thấp cho số 4, trung bình cho số 2 đập phía trước, chuyển cao gần vạch 3m cho số 5 và chuyển lật sau đầu cao gần vạch 3m cho số 1 hoặc số 6 đập



Hình 38

Số 3 chuyển hai trung bình cho số 2 đập, chuyển thấp trước mặt hoặc sau đầu cho số 4 đập

*d. Phương hướng vận dụng chiến thuật tấn công trung:*

- Thường vận dụng chiến thuật này với người mới học.
- Đây cũng là đội hình chiến thuật an toàn nhất khi một đội có trình độ cao trong thi đấu căng thẳng và khi đội hình chiến thuật khác bị phá vỡ.
- Khi thi đấu gặp các đối phương kém hơn mình nhiều, không cần thiết phải sử dụng chiến thuật phức tạp.

● **Hệ thống chiến thuật tấn công biên (1-2) và toàn đội**

*a. Khái niệm*

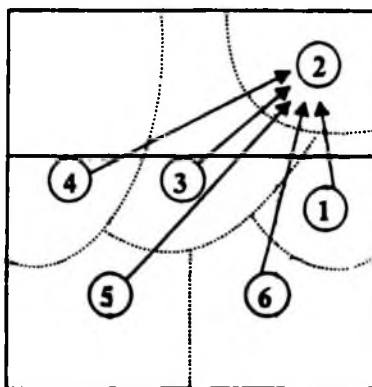
Chiến thuật tấn công biên là chiến thuật người chuyên 2 đứng lệch sang phía bên gần đường biên dọc trên khu vực tấn công để làm nhiệm vụ chuyên hai.

*b. Đặc điểm*

- Vị trí của hai đấu thủ tấn công cùng ở phía trước đấu thủ chuyên 2.
- Sử dụng được toàn bộ chiều dài của lưới về phía tay thuận của người chuyên và người đập bóng.
- Tấn công cùng phía gần nhau, hai người đập có thể phối hợp thuận lợi, nên biến hóa hơn chiến thuật tấn công trung.
- Đường bóng chuyên bước 1 dài, góc nghiêng lớn, nên khó chuẩn xác.

- Chiến thuật tấn công biên là bước nâng cao để phối hợp các chiến thuật phức tạp khác.

c. *Đội hình đỡ phát bóng*: Đảm bảo phân bố đúng hợp lý, dễ quan sát bóng, đối phương và đồng đội.



Hình 39

- Số 2 (chuyên 2) đứng cách biên dọc 1,5-2m, cách lưới từ 0,5 đến 1m.

- Số 3 và 4 đứng sau vạch tấn công 1m (số 4 cách biên dọc 0,5 - 1m. Số 3 đứng hơi lệch về vị trí số 4).

- Số 1 cách biên dọc 1 - 1,5m, biên ngang 4 - 5m.

- Số 5 cách biên ngang, biên dọc khoảng 2m.

- Số 6 cách biên dọc khoảng 2,5, biên ngang 1,5m.

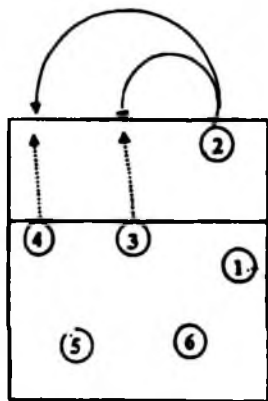
Tất cả các đường chuyển bước một đều đưa đến vị trí số

2. các đấu thủ còn lại, đặc biệt đấu thủ số 3 và 4 sau khi chuyển bước một xong phải nhanh chóng phối hợp tấn công đập bóng (Hình 39).

*d. Phương hướng vận dụng chiến thuật tấn công biên*

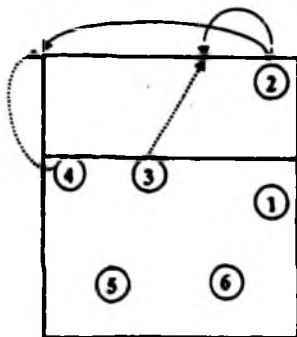
- Thường vận dụng cho những đội có trình độ chưa cao.
- Là giai đoạn chuyển tiếp và là cơ sở để hình thành chiến thuật phức tạp hơn.

● Một số hình thức phối hợp tấn công biên chủ yếu (Hình 40 - 45).



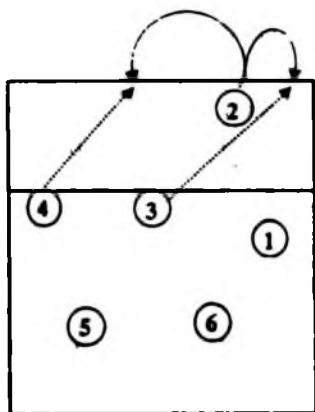
**Hình 40**

Số 2 chuyển hai cao cho số 4, trung bình cho số 3 đập



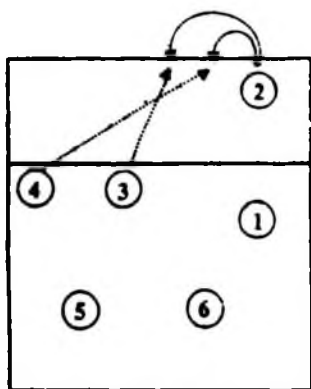
**Hình 41**

Số 2 chuyển hai lao dài cho số 4, thấp cho số 3 vào đập



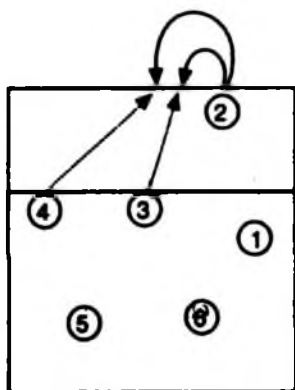
**Hình 42**

Số 2 chuyển hai thấp cho số 4, trung bình sau đầu cho số 3 đập



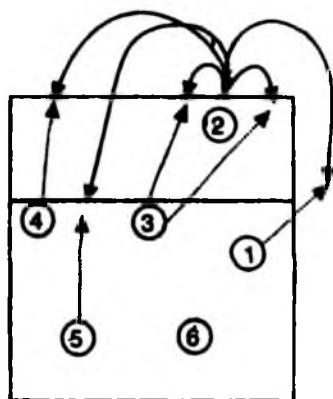
**Hình 43**

Số 2 chuyển hai trung bình cho số 3, thấp cho số 4 đan chéo đập bóng



**Hình 44**

Số 2 chuyển hai thấp cho số 3, trung bình cho số 4 vào đập (đập chổng)



**Hình 45**

Số 2 chuyển hai thấp trước mặt hoặc sau đầu cho số 3, cao cho số 4, cao gần vạch 3m cho số 5, và lật sau đầu cao gần vạch 3m cho số 1 hoặc số 6 đập

## HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG 3 NGƯỜI VÀ TOÀN ĐỘI

### *a. Khái niệm*

Hệ thống chiến thuật tấn công 3 người là chiến thuật mà người chuyên 2 từ hàng sau đan lên tổ chức cho 3 người hàng trên và toàn đội phối hợp tấn công.

### *b. Đặc điểm*

- Hệ thống chiến thuật này được áp dụng nhiều với những đội có trình độ cao.

- Các đấu thủ có vốn kỹ thuật rộng rãi và hoàn thiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo, đồng thời có trình độ chuyên môn hóa cao và biết phối hợp tập thể ở mức độ nhuần nhuyễn.

- Thực hiện chiến thuật phức tạp và biến hóa nhiều, đặc biệt phải có đấu thủ chuyên 2 giỏi.

Chiến thuật tấn công 3 người có ưu, nhược điểm sau:

#### **+ Ưu điểm:**

- Tận dụng được chiều dài của lưới.

- Tận dụng được người chuyên 2 giỏi.

- Sử dụng được 3 người hàng trên tấn công và toàn đội tham gia phối hợp tấn công, phát huy hết sở trường của các đấu thủ để thi đấu đạt kết quả cao.

- Sử dụng nhiều vốn kỹ thuật, biến hóa trong chiến thuật,

tăng tính nghệ thuật của môn thể thao bóng chuyền.

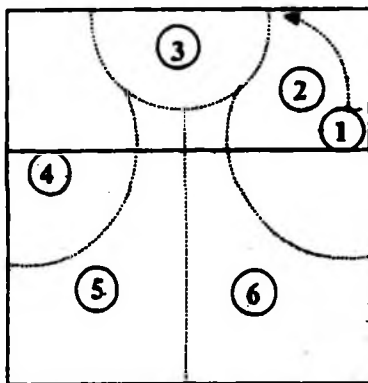
**+ Nhược điểm:**

- Cường độ vận động lớn, thời gian thi đấu kéo dài nên tiêu hao thể lực nhiều.

- Muốn thực hiện được chiến thuật này, đòi hỏi cầu thủ phải có thể lực tốt, kỹ thuật điêu luyện, tâm lý vững vàng, đạo đức trong sáng, đồng thời có khả năng phối hợp đồng đội cao.

*c. Các hình thức đan lên chuyên hai và các hình thức phối hợp tấn công*

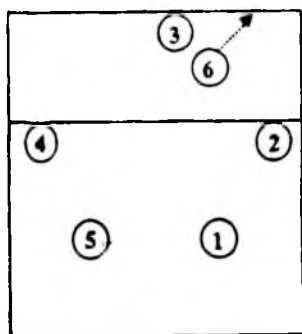
Đội hình đỡ phát bóng (Hình 46 - 64).



**Hình 46**

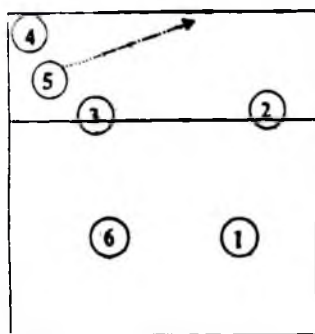
Đội hình đỡ phát bóng khi toàn đội tổ chức tấn công với người chuyền 2 từ vị trí số 1 đan lên





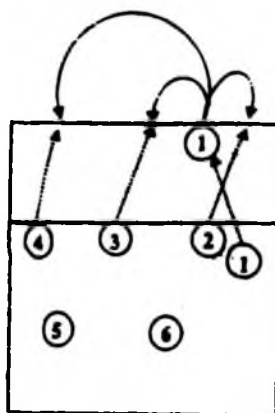
*Hình 47*

Đôi hình đỡ phát bóng khi toàn đội tổ chức tấn công với người chuyển 2 từ vị trí số 6 đơn lên



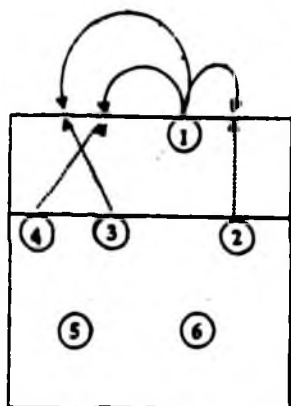
*Hình 48*

Đôi hình đỡ phát bóng khi toàn đội tổ chức tấn công với người chuyển 2 từ vị trí số 5 đơn lên



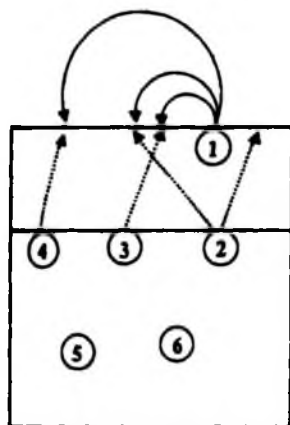
*Hình 49*

Số 1 đơn lên chuyển hai sau đầu trung bình cho số 2, thấp cho số 3, cao cho số 4 đập



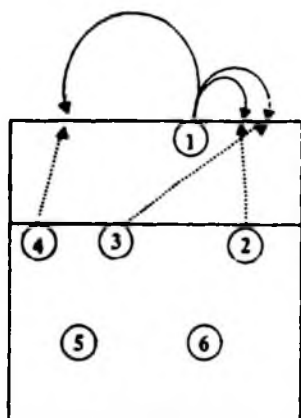
*Hình 50*

Số 1 đơn lên chuyển hai sau đầu trung bình, cao cho số 2, thấp cho số 4, cao cho số 3 đập



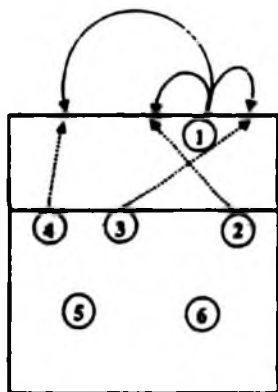
**Hình 51**

Số 1 đan lên chuyển hai thấp cho số 3, trung bình cho số 2, chuyển cao cho số 4 đập



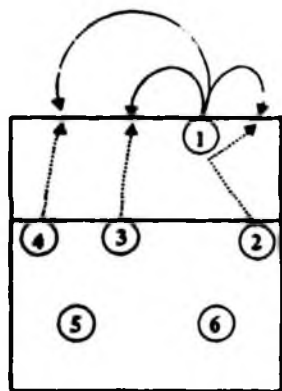
**Hình 52**

Số 1 đan lên chuyển hai thấp cho số 2, trung bình cho số 3, cao cho số 4 đập



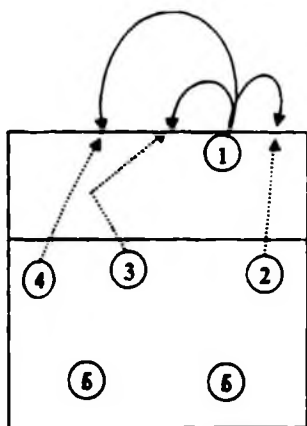
**Hình 53**

Số 1 đan lên chuyển hai trung bình sau đầu cho số 3, thấp cho số 2, cao cho số 4 đập



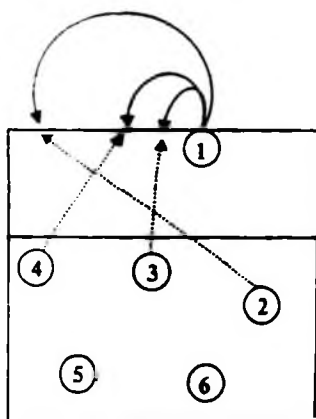
**Hình 54**

Số 1 đan lên chuyển hai trung bình sau đầu cho số 2 chạy đà chữ chỉ, thấp cho số 3, cao cho số 4 đập



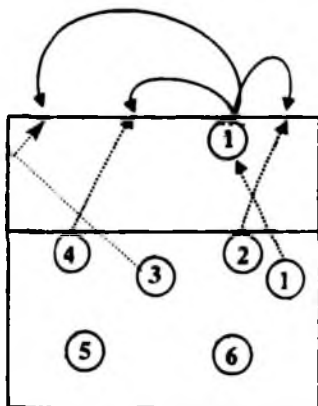
**Hinh 55**

Số 1 đan lên chuyển hai trung bình cho số 4, trung bình sau đầu cho số 2, thấp cho số 3 chạy chữ chi vào đập bóng



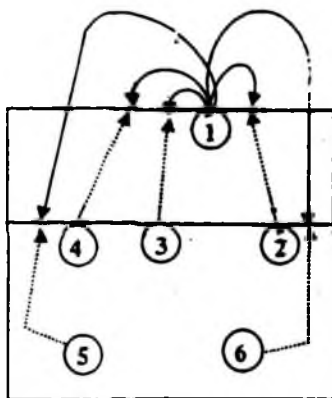
**Hinh 56**

Số 1 đan lên chuyển hai thấp cho số 3, trung bình cho số 4, cao cho số 2 chạy chéo vào đập phía trước



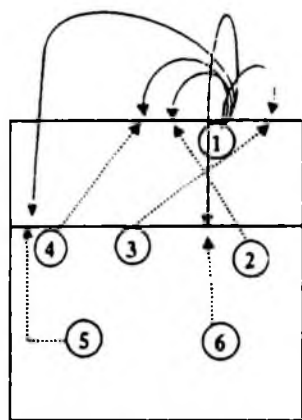
**Hinh 57**

Số 1 đan lên chuyển hai trung bình sau đầu cho số 2, lao ngắn cho số 4, cao dân biên cho số 3 đập, số 5 chỉ chạy chiến thuật



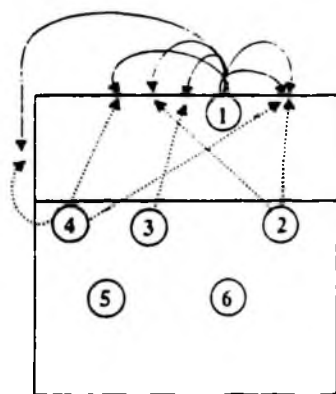
**Hinh 58**

Số 1 đan lên chuyển hai thấp sau đầu cho số 2, thấp cho số 3, lao ngắn cho số 4, cao cho số 5, cao lật sau đầu cho số 6 đập bóng



**Hình 59**

Số 1 đan lên chuyển hai trung bình sau đầu cho số 3, thấp cho số 2 phía trước, trung bình cho số 4, cao gần vạch 3m cho số 5, cao vị trí gần vạch 3m cho số 6 đập



**Hình 60**

Số 1 chuyển 2 thấp cho số 3, lao ngắn, cao dãn biên, lao ngắn sau đầu cho số 4, trung bình sau đầu, trước mặt cho số 2 đập bóng

**d. Phương hướng vận dụng hệ thống chiến thuật tấn công 3 người**

- Thường vận dụng với những đội có trình độ cao.
- Khả năng phối hợp chiến thuật tấn công cao.
- Người chuyển có bản lĩnh, linh hoạt và tư duy chiến thuật tốt.
- Nhảy cảm trong tổ chức phòng thủ, phản công.

## HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG 2 CHUYỀN, GIẢ ĐẬP SANG CHUYỀN

### *a. Khái niệm*

Hệ thống chiến thuật tấn công 2 chuyền, giả đập sang chuyền là sau khi đấu thủ chuyền bước một đưa bóng lên khu tấn công, các đấu thủ hàng trên nhảy lên đập bóng ngay sang sân đối phương hoặc giả đập sang chuyền cho đồng đội tấn công.

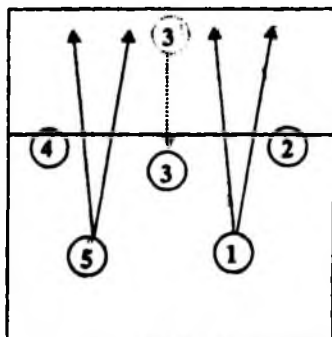
### *b. Đặc điểm*

- Vị trí của người chuyền hai không cố định.
- Tốc độ mỗi đợt tấn công nhanh.
- Đường chuyền bóng thường xa nhưng chéo lưới.
- Trong thi đấu vận dụng chiến thuật này không nhiều, nhưng hiệu quả cao, gây bất ngờ lớn.

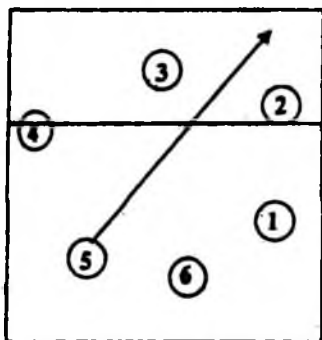
Muốn thực hiện chiến thuật này cần căn cứ vào tình huống cụ thể của đường bóng đối phương phát sang ở dạng đơn giản, tốc độ bóng đi không nhanh, hoặc những đường bóng truy sâu, bỏ nhỏ của đối phương mà đội hình chủ động đón đỡ được bóng. Để thực hiện tốt chiến thuật tấn công 2 chuyền thì đấu thủ luôn phải chủ động và sẵn sàng tấn công 2 chuyền, phải có trình độ kỹ, chiến thuật cao và động tác giả tốt; phải linh hoạt, nhạy bén với tình huống và xử lý thông minh sang tạo; phải có sức khỏe tốt, có khả năng tập

trung chú ý cao và cố gắng tổ chức tấn công 2 chuyển trong những trường hợp có thể.

c. *Đội hình đỡ phát bóng khi thực hiện tấn công hai chuyển ở bất cứ vị trí hàng trên nào (Hình 61 - 63).*

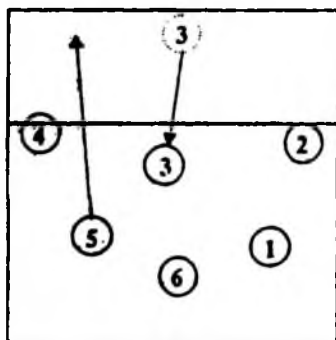


Hình 61



Hình 62

Đội hình đỡ phát bóng khi ở vị trí số 2 có thể tấn công hai chuyển



Hình 63

Đội hình đỡ phát bóng khi ở vị trí số 4 có thể tấn công hai chuyển

## HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG 6 - 2

### *a. Khái niệm*

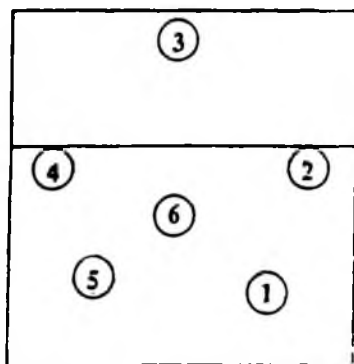
Hệ thống chiến thuật tấn công 6 - 2 là hệ thống có hai người chuyền hai. Khi người chuyền hai ở hàng trên cùng tham gia tấn công, thì người chuyền hai ở hàng phòng thủ đan lên chuyền hai và ngược lại.

Hệ thống chiến thuật tấn công 6 - 2 là hệ thống chiến thuật biến dạng của đội hình chiến thuật tấn công trung (chiến thuật tấn công 4 - 2).

### *b. Đặc điểm*

- Hệ thống này luôn luôn có hai người chuyền hai giỏi.
- Hai người chuyền hai đều có khả năng tấn công và phối hợp tấn công tốt.
- Thực hiện được chiến thuật phức tạp và phối hợp biến hóa linh hoạt.
- Các đấu thủ phải có kỹ thuật toàn diện ở mức kỹ năng, kỹ xảo, đồng thời có trình độ chuyên môn hóa cao.
- **Đội hình đỡ phát bóng khi thực hiện chiến thuật tấn công 6 - 2 (Hình 64).**

*c. Các hình thức phối hợp chiến thuật tấn công chính* (tham khảo các hình thức phối hợp chiến thuật tấn công của hệ thống chiến thuật tấn công 3 người và toàn đội).



*Hình 64*

Đội hình đỡ phát bóng khi sử dụng chiến thuật tấn công 6 - 2  
(số 3 và số 6 chuyển hai)

*d. Phương hướng vận dụng chiến thuật tấn công 6 - 2*

- Thường vận dụng với những đội có trình độ cao.
- Có khả năng phối hợp chiến thuật nhuần nhuyễn.
- Có hai người chuyển hai chiến thuật giỏi và có khả năng phối hợp tấn công cũng như phối hợp chiến thuật tấn công tốt.

**HỆ THỐNG CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG 6 - 6**

Trong thời gian gần đây, trong huấn luyện và thi đấu bóng chuyền, chúng ta thấy xuất hiện chiến thuật 6 - 6, tức là cả 6 người thi đấu trên sân vừa có thể tham gia đập bóng, vừa có năng lực chuyển bước hai ở bất kỳ vị trí nào. Nghĩa là người ở vị trí hàng sau có thể chuyển bước hai cho đồng



đội mình ở hàng trên tham gia tấn công, hoặc cũng có thể thực hiện chuyển bước hai đến vị trí trước và sau đường tấn công để đồng đội mình ở hàng sau tham gia tấn công và ngược lại.

Chiến thuật tấn công này tuy thực hiện có phức tạp, nhưng nó tạo được sự bất ngờ làm cho người chắn bóng của đối phương khó phán đoán điểm bóng đập do góc độ bóng đi lớn.

Muốn thực hiện có hiệu quả chiến thuật này, các đấu thủ cần phải có thể lực tốt, kỹ thuật cá nhân điều luyện, toàn diện, đồng thời phải linh hoạt, nhạy cảm và có tính tập thể cao.

Đây là hệ thống chiến thuật rất khó thực hiện bởi vì trong thể thao hiện đại đòi hỏi tính chuyên môn hóa cao.

## **B. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

Chiến thuật phòng thủ giữ vai trò quan trọng trong thi đấu bóng chuyền. Phòng thủ tốt là cơ sở để phản công tốt. Mặt khác phòng thủ tốt không những làm giảm uy lực tấn công của đối phương mà còn tạo nên tâm lý hoang mang và làm giảm ý chí thi đấu của đối phương.

Chiến thuật phòng thủ được xác định bằng ba tuyến: chắn bóng, yểm hộ chắn bóng và phòng thủ hàng sau.

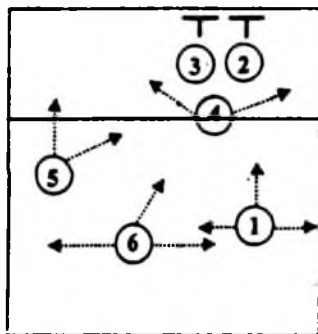
Chiến thuật toàn đội trong phòng thủ được quyết định dựa vào phương án bố trí đội hình và sự phối hợp hoạt động của các đấu thủ khi chắn bóng và phòng thủ đỡ đập bóng.

Nhưng hệ thống phòng thủ thường được áp dụng trong thi đấu gồm có:

- Hệ thống phòng thủ khi người yểm hộ ở hàng trước.
- Hệ thống phòng thủ khi người yểm hộ ở hàng sau.
- Hệ thống phòng thủ với người yểm hộ ở cả hàng trước và hàng sau.

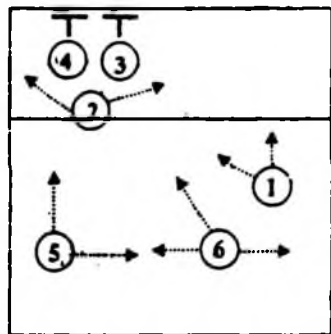
● Hệ thống yểm hộ được thực hiện bởi:

- Các đấu thủ không tham gia chắn bóng thực hiện yểm hộ.



*Hình 65*

Hệ thống phòng thủ khi đấu thủ số 4 không tham gia chắn bóng mà làm nhiệm vụ yểm hộ



*Hình 66*

Hệ thống phòng thủ khi đấu thủ số 2 không tham gia chắn bóng mà làm nhiệm vụ yểm hộ

- Các đấu thủ phòng thủ hai bên và phòng thủ trung tâm thực hiện yểm hộ.

• Tên gọi của hệ thống phòng thủ dựa vào sự phân bố vị trí của các đấu thủ làm nhiệm vụ yểm hộ (Hình 65 - 66).

Trong hệ thống phòng thủ yểm hộ ở hàng sau thì các đấu thủ ở vị trí số 5, số 6 và số 1 tham gia yểm hộ.

## I. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ CÁ NHÂN

### 1. Chiếm vị trí phòng thủ trên sân

Muốn phòng thủ tốt thì việc quan trọng là đấu thủ phải chiếm được vị trí thuận lợi trên sân. Muốn nhanh chóng chiếm được vị trí thuận lợi để phòng thủ, đấu thủ phải nắm được một số yếu tố sau:

- Xác định được chất lượng chuyền 2 và khả năng đập bóng của đối phương (ví dụ chuyền bước 2 cao, thấp, xa, lao ngắn, lao dài... tầm vóc của người đập bóng, sở trường của họ, điểm đập và hướng bóng đi).

- Xác định được những hoạt động của đồng đội chắn bóng. che kín phần nào trên sân để di chuyển đến chỗ trống làm nhiệm vụ yểm hộ.

- Đấu thủ nào thực hiện yểm hộ.

## 2. Lựa chọn kỹ thuật trong phòng thủ

Đấu thủ khi phòng thủ cần có trình độ kỹ thuật tinh xảo, toàn diện, biết lựa chọn, vận dụng kỹ thuật hợp lý với đặc điểm đường bóng và tình huống trong thi đấu. Trong phòng thủ, cầu thủ thường vận dụng kỹ thuật đệm bóng bằng hai tay là chính, hoặc bằng một tay kết hợp lẫn ngã cứu bóng. Với đường bóng nhẹ, cao, điểm rơi không xa phải dùng kỹ thuật chuyên bóng cao tay để tổ chức phản công. Quá trình phòng thủ, tư thế thân người luôn luôn thấp, xoay người đúng hướng bóng đối phương đánh sang, phán đoán chính xác, phản xạ nhanh, dũng cảm, kiên cường, quyết tâm cao, tin tưởng vào đồng đội và bản thân mình trong xử lý bóng.

## 3. Chiến thuật chắn bóng một người, hai người, ba người

(Ở đây ta chỉ nghiên cứu chủ yếu chiến thuật chắn bóng một người)

Muốn chắn bóng có hiệu quả cao, cần đảm bảo một số yêu cầu sau:

- Xác định đúng hướng bóng đối phương đập sang.
- Xác định đúng thời điểm bật nhảy và vị trí chắn bóng.
- Phối hợp chặt chẽ, hợp lý giữa các đấu thủ.
- Biết lựa chọn hình thức chắn (ngửa tay, chắn cố định hay di động).

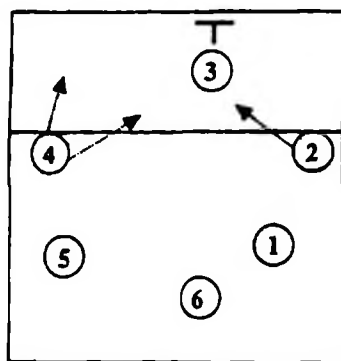
Chấn bóng một người giữ vai trò quan trọng trong phòng thủ, là cơ sở chủ yếu để nâng cao chất lượng và hiệu quả của chấn bóng tập thể. Do vậy cần coi trọng hoàn thiện kỹ, chiến thuật chấn bóng một người.

## II. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ SỐ 6 LÙI

Khái niệm:

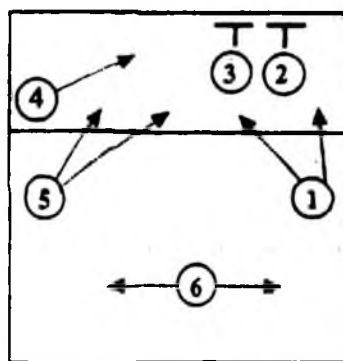
Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi là chiến thuật mà đấu thủ ở vị trí số 6 đứng lùi về phía cuối sân để đỡ bóng đối phương đánh sang.

Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi bao gồm 3 hệ thống chính: 1 người chấn, 2 người chấn và 3 người chấn (Hình 67 - 69).



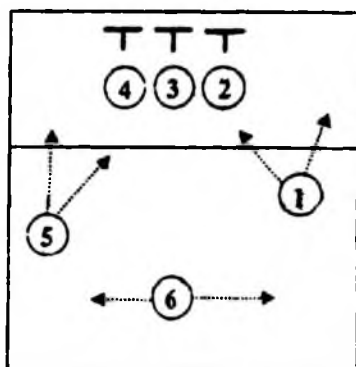
Hình 67

Hệ thống phòng thủ số 6 lùi khi đấu thủ số 4 và số 2 yểm hộ cứu bóng ở sát lưới (chấn bóng một người)



Hình 68

Hệ thống phòng thủ số 6 lùi do đấu thủ ở hai bên hàng sau vị trí số 1 và số 5 yểm hộ nhưng không lên sớm (chấn bóng hai người)



*Hình 69*

Hệ thống phòng thủ số 6 lùi do đầu thủ hàng sau vị trí số 5 và số 1 yểm hộ (chặn bóng ba người)

1. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi có ưu, nhược điểm sau:

*a. Ưu điểm*

- Mở rộng phạm vi khống chế, phán đoán, quan sát bóng dễ dàng hơn.

- Số 6 lùi tạo điều kiện thuận lợi cho phòng thủ (con người tiến nhanh hơn lùi).

Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi thường được vận dụng trong các trường hợp sau:

- Khi đối phương tấn công có đường bóng dài, bóng rơi nhiều về phía cuối sân.

- Các đấu thủ hàng sau, đặc biệt là đấu thủ ở vị trí số 6 phải nhanh, linh hoạt, có kỹ thuật điều luyện, lăn ngã cứu bóng tốt. Các đấu thủ hàng trên ngoài việc chắn bóng tốt còn có khả năng yểm hộ và tự yểm hộ để cứu những đường bóng rơi ở gần mình.

- Toàn đội phải nắm được yêu cầu, vận dụng thành thực, phối hợp ăn ý chiến thuật này.

### *b. Nhược điểm*

- Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi tạo thành khu trống tương đối lớn ở giữa sân.

## 2. Đội hình chiến thuật phòng thủ số 6 lùi

Khi bố trí đội hình chiến thuật phòng thủ số 6 lùi cần căn cứ vào:

- Trong tấn công khi có một người chắn thì thường xuất hiện đường bóng đập cơ bản: chéo nhỏ, chéo vừa và dọc biên.

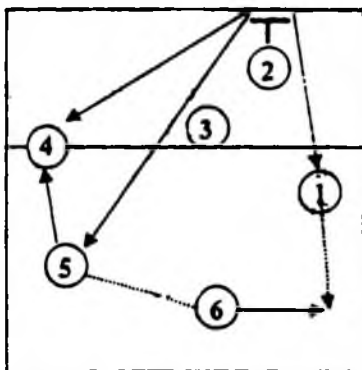
- Trong phòng thủ thì các đấu thủ phải di chuyển đến vị trí khác, thường là phòng thủ vị trí của mình phối hợp với cầu thủ bên cạnh bảo vệ hỗ trợ cho mình.

Trong chiến thuật phòng thủ số 6 lùi có 3 hệ thống chính (1 người chắn, 2 người chắn và 3 người chắn). Nhưng ở đây chỉ xin giới thiệu đội hình chiến thuật phòng thủ số 6 lùi có một người chắn bóng. Còn đội hình khi có 2 hoặc 3 đấu thủ

chấn bóng thì các đấu thủ trên sân cũng có vị trí đứng, nhiệm vụ chính và yêu cầu cụ thể khi phòng thủ ở các vị trí khác nhau nhưng không trình bày.

**ĐỘI HÌNH CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ SỐ 6 LÙI CÓ MỘT NGƯỜI CHẤN BÓNG.**

a. *Đối phương tấn công từ vị trí số 4, số 2 là người chấn bóng* (Hình 70).



Hình 70

Số 3 yểm hộ khu vực bên trái số 2, đón và đỡ bóng nhỏ, chạm tay chấn rơi vào khu số 3. Bóng đỡ được chuyển cho số 1 và số 4.

- Số 1 tiến lên yểm hộ cho số 2 đỡ những đường bóng chạm tay chấn hoặc đối phương bỏ nhỏ giữa khu số 1 - 2 và số 3. Bóng đỡ được chuyển cho số 4 - 6 và 5.

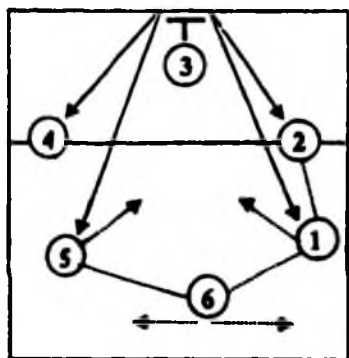


- Số 4 đỡ bóng ở khu vực của mình, cứu bóng rơi sát lưới và chuẩn bị đập bóng phản công. Bóng đỡ được chuyển cho số 3, số 1 hoặc chuyển về khu số 6.

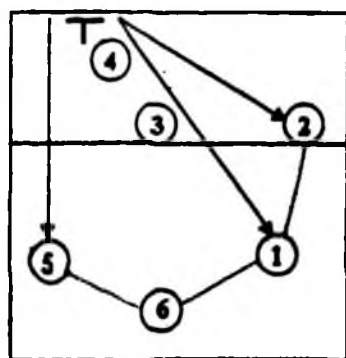
- Số 5 đón đỡ đường bóng đập chéo vừa, bảo vệ khu vực giữa số 4 và số 5. Bóng đỡ được chuyển cho số 3 và số 1.

- Số 6 đỡ bóng xa chạm tay chắn hoặc không chạm tay chắn về phía cuối sân. Số 6 phải di chuyển sang phải, sang trái hoặc lên trên để yểm hộ, đặc biệt là khu số 1, có nghĩa là bảo vệ 2/3 sân. Bóng đỡ được chuyển cho số 1 và số 4.

*b. Đối phương tấn công từ vị trí số 3, số 3 chắn bóng (Hình 71)*



Hình 71



Hình 72

- Số 4 và số 2 yểm hộ cho số 3, cứu bóng rơi sát lưới, đỡ đường bóng đập chéo nhỏ. Số 2 đỡ được bóng chuyển cho

số 4 và số 5 hoặc khu giữa sân. Số 4 đỡ được bóng chuyền cho số 2, số 1 hoặc vào khu giữa sân.

- Số 5 và số 1 đỡ đường bóng đập chéo vừa và bảo vệ khu vực giữa sân. Số 5 đỡ được bóng chuyền cho số 2 và số 1; Số 1 đỡ được bóng chuyền cho số 4 và số 5.

- Số 6 phòng thủ cuối sân, bảo vệ, yểm hộ cho số 5 và số 1, phòng thủ 2/3 sân.

*c. Đối phương tấn công từ vị trí số 2, số 4 chắn bóng*

Đội hình phòng thủ được bố trí ngược lại với đội hình đối phương tấn công ở số 4, số 2 chắn bóng (Hình 72).

### **III. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ SỐ 6 TIẾN**

**Khái niệm:**

Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến là chiến thuật mà đấu thủ ở vị trí số 6 di chuyển lên sát đấu thủ hàng tấn công làm nhiệm vụ yểm hộ cho đồng đội khi tấn công và chắn bóng.

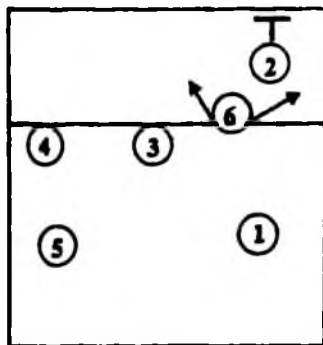
Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến gồm 3 hệ thống chính: 1 người chắn, 2 người chắn và 3 người chắn (Hình 73 - 75).

**1. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến có ưu nhược điểm sau**

*a. Ưu điểm*

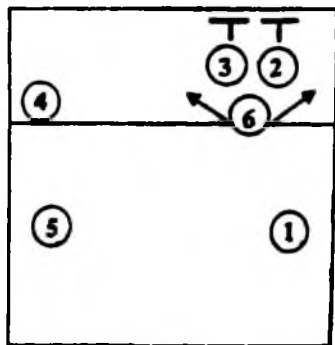
- Bảo đảm được nhiệm vụ yểm hộ và cứu bóng ở phía sau, sát người chắn bóng hoặc sát lưới.

- Phù hợp với tâm lý người mới học (di chuyển tiến thuận lợi hơn lùi).



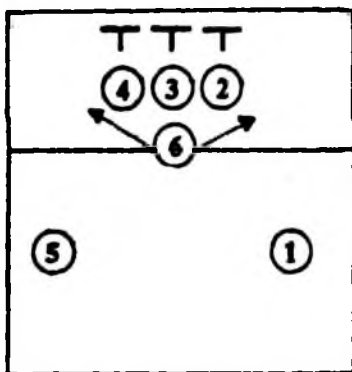
*Hình 73*

Hệ thống phòng thủ số 6 tiến khi có một đấu thủ chắn bóng



*Hình 74*

Hệ thống phòng thủ số 6 tiến khi có hai đấu thủ chắn bóng



*Hình 75*

Hệ thống phòng thủ số 6 tiến khi có ba đấu thủ chắn bóng

### *b. Nhược điểm*

- Khu vực phía sau số 6 lớn, số 5 và số 1 khó đảm đương được.

- Đấu thủ số 6 khó quan sát, phán đoán được động tác của đối phương khi tấn công.

### **2. Đội hình phòng thủ số 6 tiến**

Khi bố trí đội hình chiến thuật phòng thủ số 6 tiến cần căn cứ vào:

- Đối phương hay bỏ nhỏ sau người chắn bóng.

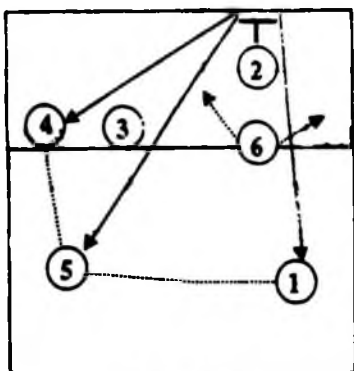
- Khả năng tự yểm hộ của các cầu thủ chắn bóng đội nhà còn hạn chế.

- Khi chắn, bóng thường bật về phía sân đội mình.

- Số 5 và số 1 đội mình có khả năng đảm đương phòng thủ được 2/3 sân sau. Toàn đội đã vận dụng thành thực chiến thuật phòng thủ số 6 tiến.

Trong chiến thuật phòng thủ số 6 tiến có 3 hệ thống chính (1 người chắn, 2 người chắn và 3 người chắn). Nhưng ở đây chỉ giới thiệu đội hình chiến thuật phòng thủ số 6 tiến có một người chắn.

*a. Đối phương tấn công từ vị trí số 4, số 2 chắn bóng (Hình 76)*



Hình 76

- Số 6 tiến lên yếm hộ, cứu bóng bỏ nhỏ. Bóng đỡ được chuyển cho số 4 và số 3.

- Số 1 đón đỡ những đường bóng dọc biên, bảo vệ khu vực giữa các số 3 - 6 - 1. Bóng đỡ được chuyển cho số 4 và 3 hoặc giữa sân để đồng đội xử lý.

- Số 4 và số 3 đỡ đường bóng chéo ngắn và cứu bóng sát lưới. Bóng đỡ được ở số 4 chuyển cho số 3 và số 2. Bóng đỡ được ở số 3 chuyển cho số 4 và số 2.

- Số 5 đón đỡ đường bóng đập chéo dài và bảo vệ khu sau giữa các số 4 - 3 - 5.

- Số 5 và số 1 phòng thủ bảo vệ 2/3 sân sau.

*b. Đối phương tấn công từ vị trí số 3, số 3 chặn bóng (Hình 77).*

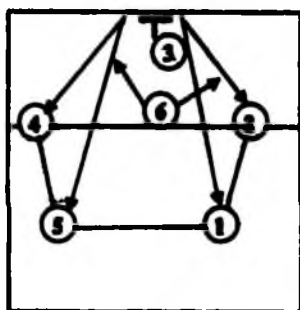
- Số 6 tiến lên yểm hộ, cứu bóng bỏ nhỏ. Bóng đỡ được chuyển cho số 4 và 2.

- Số 4 và số 2 đỡ bóng đập đường chéo ngắn và cứu bóng sát lưới đồng thời chuẩn bị phản công. Bóng đỡ được ở số 4 chuyển cho số 2 và số 3. Bóng đỡ được ở số 2, chuyển cho số 6 và 4.

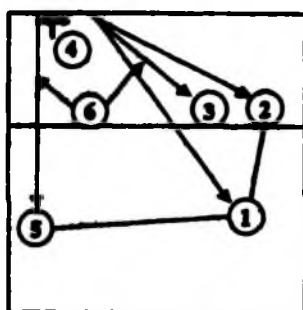
- Số 5 và số 1 đón đỡ đường bóng chéo vừa và bảo vệ 2/3 sân phía sau.

*c. Đối phương tấn công ở vị trí số 2, số 4 chắn bóng*

Đội hình được bố trí ngược lại với đội hình số 2 chắn bóng (Hình 78).



Hình 77



Hình 78

## **\* Kết luận**

Trong hoạt động thi đấu bóng chuyền muốn giành thắng lợi, mỗi đấu thủ và toàn đội cần phấn đấu rèn luyện thể lực, kỹ - chiến thuật toàn diện, điều luyện, có năng lực chuyên môn hóa, có kiến thức và vận dụng chiến thuật đánh bóng cá nhân, tập thể trong tấn công và phòng thủ một cách khôn khéo. sáng tạo, nhạy cảm, đồng thời biết đoàn kết, có ý chí với tinh thần quyết thắng cao, phát huy triệt để sở trường của mình, khoét sâu chỗ yếu của đối phương thì nhất định giành thắng lợi.

## CHƯƠNG V

# GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYỀN

### I. NHỮNG ĐIỂM CẦN CHÚ Ý KHI GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN

Giảng dạy và huấn luyện có mối liên quan chặt chẽ với nhau, vừa mang tính liên tục, lại vừa mang tính thống nhất.

Mục đích của giảng dạy: là trang bị những trí thức, kỹ năng cơ bản ban đầu cho người tập nhằm phát triển con người toàn diện, củng cố và nâng cao sức khỏe, tạo cho con người luôn luôn lạc quan về trạng thái thể chất.

Mục đích của huấn luyện: là củng cố, nâng cao những kiến thức, kỹ năng cơ bản đến mức hoàn thiện, phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, nắm vững chiến thuật thi đấu, tạo được trình độ phối hợp cao, thể hiện tính chuyên biệt của thể thao, giúp cho đấu thủ sẵn sàng thi đấu và đạt thành tích cao nhất.



Nhiệm vụ chủ yếu của giảng dạy là bồi dưỡng kiến thức, hình thành kỹ năng vận động, chú trọng phát triển toàn diện thể lực, giáo dục đạo đức, bước đầu làm quen với luật lệ... cho người tập để họ thực hiện động tác đúng, đưa người tập từ chỗ chưa biết đến biết, từ chỗ chưa làm được đến chỗ làm được và từ đó chuyển sang giai đoạn tiếp theo cao hơn.

Nhiệm vụ chủ yếu của huấn luyện là tiếp tục củng cố, nâng cao sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực ở mức cao, đồng thời nâng cao trình độ điều luyện về kỹ - chiến thuật, tăng cường giáo dục đạo đức, tâm lý thi đấu, bồi dưỡng năng lực sư phạm, tổ chức thi đấu và làm trọng tài...

Mặc dù mục đích, nhiệm vụ của giảng dạy và huấn luyện có những điểm không giống nhau nhưng về cơ bản đều hướng tới việc:

1. Giáo dục và rèn luyện cho người tập có đạo đức, tác phong, lối sống phù hợp với thực tiễn xã hội.
2. Phát triển sức khỏe, nâng cao khả năng thích ứng của cơ thể con người.
3. Bồi dưỡng trình độ chuyên môn giỏi, có khả năng thi đấu và đạt thành tích cao, đồng thời biết xây dựng hệ thống kế hoạch đào tạo lớp người kế tiếp cho sự nghiệp thể dục thể thao.

Trong suốt quá trình giảng dạy và huấn luyện, những

người làm công tác giáo dục thể chất ngoài việc giảng dạy về kỹ, chiến thuật..., cần hết sức quan tâm đến giáo dục cho người tập lòng yêu nước, yêu chủ nghĩa xã hội, tự hào về dân tộc mình, nâng cao tính tổ chức kỷ luật, đoàn kết, trung thực, khiêm tốn, dũng cảm, kiên trì, suốt đời cống hiến cho sự nghiệp thể thao... Đây là việc không thể thiếu được trong nguyên tắc giáo dục mà người làm nhiệm vụ giảng dạy và huấn luyện cần phải luôn ghi nhớ.

## **II. CÁC NGUYÊN TẮC GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYỀN**

### **1. Nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện vận động viên bóng chuyền**

Giảng dạy và huấn luyện là một quá trình sư phạm nhằm phát triển con người toàn diện và hướng tới đạt thành tích thể thao cao.

Cũng như toàn bộ hệ thống giảng dạy và huấn luyện, quá trình này phụ thuộc vào các nguyên tắc và quy luật nhất định mà trước hết là nguyên tắc mang tính phương pháp của giáo dục thể chất và các qui luật huấn luyện thể thao.

Các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện thể thao bao gồm:

Nguyên tắc tự giác tích cực, nguyên tắc hệ thống, nguyên

tác trực quan, nguyên tắc vừa sức và đôi đôi cá biệt, nguyên tắc tăng tiến.

*(1) Nguyên tắc tự giác tích cực*

Cơ sở khoa học của nguyên tắc này là bắt nguồn từ thái độ tự giác và ý thức tích cực hoàn thành nhiệm vụ học tập môn học của mỗi cá nhân. Không thể có kết quả tốt khi chỉ có sự nhiệt tình và kiến thức kinh nghiệm của riêng người thầy mà kết quả của quá trình giảng dạy và huấn luyện sẽ phụ thuộc phần lớn vào thái độ tự giác tích cực trong việc cố gắng tiếp thu tri thức, kỹ năng, kỹ xảo của môn học và phát triển về thể lực và tinh thần trong quá trình học tập của người học.

*Những yêu cầu của nguyên tắc này là:*

- Giáo dục thái độ tự giác và hứng thú vững chắc cho người học: Thái độ tự giác phải được bắt đầu từ động cơ tập luyện của người học. Có rất nhiều động cơ khác nhau, song quan trọng nhất vẫn là động cơ bắt nguồn từ việc hiểu được ý nghĩa chân chính cũng như mục đích tập luyện. Hứng thú cũng là nguồn cảm xúc tạo nên thái độ tích cực học tập của người học, nhưng muốn hứng thú trở thành vững chắc thì chỉ khi nào nó thực sự được tạo nên trên cơ sở nhận thức đúng đắn của người học về bản chất của quá trình học tập bóng chuyền. Vì vậy để đảm bảo yêu cầu của nguyên tắc tự giác tích cực, cần phải thường xuyên giáo dục cho người

học có nhận thức sâu sắc về mục đích của quá trình giảng dạy và huấn luyện bóng chày. Trên cơ sở đó người học mới có thể xác định được ý thức trách nhiệm của mình để hoàn thành các nhiệm vụ cụ thể của từng buổi tập một cách tích cực chủ động và có hiệu quả.

Tuy nhiên, trên thực tế ở mỗi lứa tuổi khác nhau và trình độ tập luyện khác nhau, người tập cũng có những mức độ nhận thức về mục đích cũng như nhiệm vụ tập luyện khác nhau. Do đó không thể áp dụng cứng nhắc một mức độ nhận thức nhất định cho mọi đối tượng người học mà người Huấn luyện viên, người giáo viên cần phải biết sử dụng các phương pháp, phương tiện giảng dạy sao cho phù hợp với từng đối tượng, trình độ, nhằm giúp cho người học nhanh chóng hình thành và thể hiện được thái độ tự giác, tích cực của mình qua từng buổi học cũng như trong một quá trình tập luyện.

- Giáo dục năng lực tự phân tích, đánh giá và sử dụng hợp lý sức lực của bản thân khi thực hiện bài tập: Trong quá trình giáo dục thể chất, người giáo viên đóng vai trò chính trong việc chủ động đánh giá hiệu quả tập luyện và uốn nắn các hoạt động của người tập, nhưng kết quả tập luyện còn phụ thuộc rất nhiều vào năng lực tự đánh giá của chính bản thân mỗi người tập đó. Năng lực này thể hiện ở việc người tập biết phân tích một cách có ý thức các thông số về không gian, thời gian và dùng sức sao cho được chính xác trong

quá trình thực hiện bài tập của mỗi người. Quá trình tập luyện sẽ dẫn đến việc hình thành kỹ xảo vận động (tự động hóa động tác). Sự tự động hóa này không hề làm giảm vai trò của ý thức mà ngược lại nó lại là điều kiện để nâng cao chất lượng điều khiển có ý thức của các hành vi vận động. Điều này rất có ý nghĩa trong mọi môn thể thao và đặc biệt là môn bóng chày, vì vậy người giáo viên cần phải biết sử dụng các phương pháp giảng dạy một cách khoa học, phù hợp và hiệu quả để kích thích sự phát triển năng lực phân tích và tự kiểm tra, đánh giá cho người học.

- Giáo dục tính tự lập và năng lực sáng tạo, linh hoạt cho người tập: Sự phối hợp khéo léo giữa vai trò chủ đạo của người giáo viên với tính tích cực và tự lập của học sinh trong quá trình giảng dạy sẽ mang lại hiệu quả cao cho quá trình giáo dục, đặc biệt là khi biết phát huy năng lực sáng tạo của mỗi người. Điều này cần phải được quán triệt qua từng buổi tập cũng như trong một quá trình học tập. Để thực hiện được điều này thì người giáo viên ngoài việc cần phải trang bị cho người học những tri thức chuyên môn cơ bản của môn học còn phải trang bị thêm cho người học những kiến thức khoa học khác có liên quan.

Về cơ bản, phần lớn các bài tập thể chất đã tạo được nguồn hứng thú cùng những cảm xúc thoải mái cho người tập, nhưng cũng không ít bài tập mang tính chất đơn điệu, mệt mỏi mà để hoàn thành nó người tập cần phải có sự nỗ

lực, ý chí rất cao trên cơ sở nhận thức rõ bản chất và mục đích tập luyện. Ở những bài tập mang tính chất phức tạp với những tình huống diễn biến khác nhau thì việc rèn luyện tính linh hoạt và tính tự lập cho học sinh là là điều hết sức cần thiết của mỗi người giáo viên hay huấn luyện viên.

## *(2) Nguyên tắc trực quan*

Trực quan là nguyên tắc giảng dạy được hình thành trên cơ sở quy luật phát triển những kỹ năng vận động của con người, vì vậy nó là một yếu tố rất quan trọng trong lĩnh vực giáo dục thể chất cũng như quá trình huấn luyện thể thao.

- Trực quan là tiền đề cần thiết để tiếp thu động tác. Chúng ta đều biết mọi nhận thức thực tế đều được bắt đầu từ “Trực quan sinh động” thông qua hoạt động của các cơ quan cảm thụ bên ngoài cũng như bên trong. Mỗi cơ quan cảm giác của cơ thể đều có những chức năng riêng biệt, nhưng nó lại bổ sung và hỗ trợ nhau để xây dựng nên những “hình ảnh” vận động phong phú và chính xác. Không thể thực hiện động tác đúng nếu như người tập chưa có được biểu tượng vận động cơ bản. Bởi vậy yêu cầu của nguyên tắc trực quan là phải sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan khác nhau để tạo nên những hình ảnh đúng, chính xác về động tác giúp cho người tập có khả năng thực hiện có hiệu quả các bài tập bất chước hoặc dẫn dắt khác nhau.

- Trực quan là yếu tố không thể tách rời trong quá trình

hoàn thiện hoạt động vận động. Ở mỗi mức độ tiếp thu các hành vi vận động khác nhau, hoạt động phối hợp của các cơ quan cảm giác cũng có sự khác nhau. Động tác càng hoàn thiện ở mức độ cao thì sự phối hợp của các cơ quan cảm giác càng chặt chẽ trên cơ sở “phân tích tổng hợp” chính xác các yếu tố không gian, thời gian, dùng sức... mà động tác yêu cầu. Tuy nhiên, vai trò và sự phối hợp của các cơ quan cảm giác ở mỗi giai đoạn khác nhau của quá trình tiếp thu hoàn thiện động tác, cũng không giống nhau mà nó luôn đòi hỏi phải có sự thay đổi tương ứng. Nếu như ở giai đoạn đầu tập luyện, hoạt động của cơ quan cảm thụ thị giác đóng vai trò quan trọng hơn cả thì ở các giai đoạn hoàn thiện động tác, cơ quan phân tích vận động, và các cách thức đảm bảo trực quan tương ứng lại dần được tăng lên. Song ở bất kỳ giai đoạn nào thì việc sử dụng tổng hợp các hình thức trực quan trong quá trình giảng dạy và huấn luyện vẫn là yêu cầu bắt buộc đối với mỗi người làm công tác giảng dạy và huấn luyện.

### *(3) Nguyên tắc vừa sức và đối đãi cá biệt*

Đây là nguyên tắc được xây dựng trên cơ sở có sự tính toán đến khả năng của mỗi cá nhân người tập dưới sự tác động của những lượng vận động đặt ra để giải quyết các nhiệm vụ học tập. Để thực hiện nguyên tắc này vấn đề cơ bản cần đặt ra cho giáo viên và huấn luyện viên là làm sao để có thể xác định được mức độ vừa sức cho mỗi đối tượng

học tập khác nhau. Đó là việc xác định tương ứng giữa khả năng con người (phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính, trình độ tập luyện, đặc điểm cá nhân v.v...) với mức độ động tác của bài tập (cân tính đến độ khó, cường độ và khối lượng) khi người tập thực hiện. Mặc dù vậy mức độ tương ứng này cũng cần phải có sự nỗ lực và phát huy được sức mạnh thể chất và tinh thần của cá nhân người tập để hoàn thành nhiệm vụ.

Mức độ vừa sức của con người cũng cần được thay đổi cho phù hợp trong quá trình tập luyện. Bởi vì một lượng vận động được coi là vừa sức ở thời điểm này thì nó sẽ trở nên quá nhẹ ở các giai đoạn tập luyện sau đó. Điều này đặt ra yêu cầu của bài tập ở mỗi thời điểm cũng cần phải được thay đổi tương ứng để sao cho chúng luôn là những tác nhân kích thích nhằm phát triển khả năng của người tập.

Để đảm bảo nguyên tắc vừa sức, thì quá trình sử dụng các phương pháp trong giảng dạy cần phải tuân thủ các yêu cầu sau:

- Tận dụng tốt tính kế thừa của các bài tập theo nguyên tắc từ biết đến chưa biết, từ đã tiếp thu đến chưa tiếp thu và từ biết ít đến biết nhiều để có thể giúp cho người tập bằng con đường ngắn nhất giải quyết các nhiệm vụ học tập tiếp theo.

- Đảm bảo tính **tuần tự** trong giải quyết các nhiệm vụ theo



nguyên tắc từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp cho phù hợp với khả năng thích nghi của các cơ quan, chức năng trong cơ thể. Độ khó của các bài tập trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên thường liên quan đến khả năng phối hợp kỹ thuật, mức độ dùng sức và độ chuẩn trong mỗi lần đánh bóng. Sự kết hợp chặt chẽ các yếu tố này sẽ góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu cho người tập.

- Ngoài ra để đảm bảo nguyên tắc vừa sức, nhất thiết phải có sự chú ý trong việc xây dựng chương trình cũng như việc sử dụng các phương tiện, phương pháp trong giảng dạy và huấn luyện bóng chuyên. Các đối tượng khác nhau cần có những chương trình giảng dạy khác nhau. Song cùng một đối tượng như nhau vẫn có những sự khác nhau về khả năng của mỗi cá nhân trong tập thể, bởi vậy việc đối xử cá biệt cho mỗi người lại phụ thuộc vào việc sử dụng các phương tiện phương pháp riêng để sao cho đảm bảo mỗi cá nhân có thể phát huy được khả năng tối đa của bản thân mình và nâng cao thành tích tập luyện chung.

#### *(4) Nguyên tắc hệ thống*

Cơ sở của nguyên tắc này là dựa trên yêu cầu phải được tập luyện thường xuyên và có hệ thống, luân phiên giữa tập luyện với nghỉ ngơi. Tập luyện thường xuyên chính là tác nhân kích thích góp phần tích cực làm thay đổi về chức năng và cấu trúc vận động của cơ thể. Tuy nhiên tính thường

xuyên trong tập luyện không phải được hiểu theo nghĩa liên tục của nó mà phải được luân phiên kết hợp giữa vận động và nghỉ ngơi phù hợp với khả năng, chức phận của cơ thể.

Bằng những cơ sở khoa học và thực tiễn, người ta đã xác định là trong quá trình tiếp thu một lượng vận động nhất định, các khả năng, chức phận của cơ thể con người sẽ biến đổi theo ba giai đoạn cơ bản là:

- Giai đoạn làm việc: Các năng lực hoạt động của cơ thể được huy động (bao gồm các cơ quan tham gia vận động, cơ quan cung cấp năng lượng v.v...). Đồng thời dự trữ năng lượng của cơ thể cũng bị tiêu hao dần và mệt mỏi xuất hiện làm giảm sút năng lực, hoạt động. Hiệu quả của giai đoạn này biểu hiện ở sự hình thành các tiền đề chức năng nhất định để tạo nên các kỹ xảo vận động.

- Giai đoạn ổn định tương đối: Các biến đổi hoạt động được thay thế bằng sự phục hồi các năng lực hoạt động, các cơ sở năng lượng và những chỉ số chức năng khác. Đồng thời hiệu quả gần nhất của buổi tập được chuyển sang giai đoạn tiếp theo. Nếu như buổi tập tiếp theo được tiến hành ở giai đoạn này thì những quá trình ổn định sẽ dừng lại.

- Giai đoạn hồi phục vượt mức: Ở giai đoạn này sự hồi phục các tiêu hao do vận động tạo ra không chỉ bằng mức cũ mà nó còn hồi phục vượt hơn cả mức cũ kể cả khả năng dự trữ năng lượng. Song nếu sau từng buổi tập riêng mà thời

gian nghỉ quá lâu thì sự hồi phục vượt mức nói trên lại trở về mức ban đầu. Chính vì vậy mấu chốt của nguyên tắc hệ thống là không được phép nghỉ tập dài đến mức làm mất đi hiệu quả tốt của những lần tập trước và quãng nghỉ giữa các lần tập chỉ nên giới hạn cho đến trước khi khả năng hồi phục vượt mức bắt đầu giảm sút.

Dựa vào cơ sở trên người ta chia quãng nghỉ ra làm 3 loại khác nhau:

- Quãng nghỉ ngắn: Là quãng nghỉ mà lượng vận động tiếp theo được tiến hành vào thời điểm mà các chức năng của cơ thể chưa kịp hồi phục đầy đủ.

- Quãng nghỉ đầy đủ: Là quãng nghỉ mà lượng vận động tiếp theo được tiến hành vào thời điểm khả năng vận động của cơ thể đã hồi phục bằng mức ban đầu trước khi vận động.

- Quãng nghỉ vượt mức: Là quãng nghỉ đảm bảo cho lượng vận động tiếp theo được thực hiện vào thời điểm cơ thể đang diễn ra hồi phục vượt mức do ảnh hưởng của lần tập trước.

Hệ thống luân phiên giữa tập luyện và nghỉ ngơi phụ thuộc vào nhiệm vụ cụ thể của từng buổi tập, trình độ thể lực cũng như những đặc điểm về lứa tuổi, giới tính, chế độ sinh hoạt và các điều kiện hỗ trợ khác của người tập.

*(5) Nguyên tắc tăng tiến*

Tăng dần lượng vận động tập luyện (về độ khó, khối lượng, cường độ bài tập) là nhu cầu tất yếu trong quá trình giảng dạy TDTT nói chung cũng như trong bóng chuyền nói riêng. Thực tiễn đã chứng minh: Trong một giới hạn sinh lý nhất định những biến đổi tốt của cơ thể xảy ra dưới tác động của các bài tập thể lực là tỷ lệ thuận với khối lượng và cường độ vận động.

Ý nghĩa của việc tăng dần yêu cầu trong các bài tập cũng như các buổi tập là:

- Tạo được một “vốn vận động rộng rãi và làm phong phú các kỹ năng kỹ xảo vận động cho người tập, để họ có khả năng tiếp thu các kỹ năng vận động mới một cách thuận lợi hơn.

- Góp phân tích cực phát triển các tố chất vận động nhờ những biến đổi tốt của các chức năng bộ phận trong cơ thể dưới ảnh hưởng của việc tăng dần lượng vận động trong suốt quá trình tập luyện.

- Diễn biến tâm lý để khắc phục khó khăn do lượng vận động tăng dần cùng các nhiệm vụ chuyên môn ngày càng cao sẽ góp phần tích cực vào quá trình phát triển các phẩm chất ý chí cho người tập.

Khi thực hiện nguyên tắc tăng dần, giáo viên và huấn luyện viên cần phải đảm bảo các điều kiện sau:

- Tăng dần lượng vận động phải đảm bảo nguyên tắc vừa sức và hệ thống trong giáo dục thể chất.

- Việc chuyển sang các bài tập mới có độ khó và phức tạp hơn cần căn cứ vào mức độ hoàn thiện các kỹ xảo cũ để sao cho các kỹ xảo đã được hình thành không bị phá vỡ bởi ảnh hưởng của các bài tập mới có yêu cầu cao hơn.

- Thời gian thích nghi (để có thể nâng cao lượng vận động) của cơ thể đối với một lượng vận động mới, phụ thuộc vào độ lớn của lượng vận động cùng những khó khăn mà bài tập đòi hỏi người học phải nỗ lực để hoàn thành.

Có ba hình thức nâng dần lượng vận động trong quá trình giáo dục thể chất là: Hình thức lên thẳng, hình thức bậc thang và hình thức làn sóng. Trong đó hình thức lên thẳng và bậc thang chỉ có thể áp dụng trong những thời kỳ tương đối ngắn do những dao động có tính chu kỳ của trạng thái chức năng cơ thể được biểu hiện qua các nhịp điệu tự nhiên của các quá trình sinh lý. Ngoài ra do mâu thuẫn giữa việc tăng cường độ và khối lượng bài tập, nên chỉ có thể tăng dần đến một giới hạn nhất định. Chính vì vậy mà lượng vận động tăng theo hình thức làn sóng có thể khắc phục được các nguyên nhân trên. Tuy nhiên cũng phải tùy thuộc vào nhiệm vụ và giai đoạn giảng dạy và huấn luyện cụ thể mà có thể áp dụng các hình thức tăng dần lượng vận động cho phù hợp.

## 2. Quy luật huấn luyện thể thao bóng chuyên

Huấn luyện thể thao là một quá trình sư phạm, bởi vậy, trước hết nó phải tuân thủ đầy đủ các nguyên tắc chung của giáo dục và giáo dục thể chất. Ngoài ra dựa trên cơ sở quy luật hình thành và phát triển các thành tích thể thao, người ta còn đưa ra những quy luật riêng biệt của quá trình huấn luyện thể thao và coi đó như những nguyên tắc cơ bản chi phối toàn bộ quá trình giảng dạy.

Định hướng quá trình huấn luyện nhằm đạt thành tích thể thao cao đòi hỏi phải tuân thủ các quy luật huấn luyện thể thao chuyên biệt.

Trong huấn luyện có các quy luật sau:

- Khuynh hướng nhằm đạt thành tích thể thao cao.
- Thống nhất giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn.
- Tăng dần dần và tăng tối đa lượng vận động.
- Tính liên tục của quá trình huấn luyện.
- Tính chu kỳ hóa.

### *(1) Khuynh hướng nhằm đạt thành tích thể thao cao*

Mục đích cao nhất của huấn luyện bóng chuyên là nhằm giúp cho vận động viên đạt được thành tích tối đa ở môn thể thao này, bởi vậy việc lựa chọn các phương tiện, phương

pháp cũng như việc xây dựng hệ thống kế hoạch huấn luyện đều phải nhằm vào mục đích đó. Tuy nhiên, thành tích thể thao của mỗi cá nhân khác nhau, chỉ có thể đạt được ở những mức độ khác nhau. Đồng thời trong quá trình huấn luyện nhiều năm, thành tích của mỗi cá nhân cũng được thể hiện khác nhau qua từng giai đoạn. Nếu như ở giai đoạn huấn luyện ban đầu thành tích chỉ mang tính dự báo triển vọng, thì ở các giai đoạn sau, cùng với sự hoàn thiện về trình độ thể thao, thành tích ngày càng thể hiện rõ nét hơn trình độ đạt được của cá nhân mỗi vận động viên.

Một yêu cầu quan trọng khác của nguyên tắc huấn luyện là để nâng cao được thành tích cao nhất cho mỗi vận động viên thì cần phải có sự chuyên môn hóa sâu. Dựa vào đặc điểm cá nhân của mỗi vận động viên cùng với những điều kiện cụ thể của quá trình huấn luyện mà việc chuyên hóa có thể phát huy được tối đa tài năng thể thao của mỗi cá nhân trong tập luyện và thi đấu. Do đặc điểm thi đấu của môn bóng chuyền mà hiện nay nhiều vận động viên đã được chuyên môn hóa ở các vị trí thi đấu. Điều này đã cho phép vận động viên đạt được những thành tích thể thao cao mà nếu như không có sự chuyên môn hóa như vậy thì khó có thể đạt được.

*(2) Thống nhất giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn*

Chuyên môn hóa sâu trong huấn luyện thể thao không có

nghĩa là loại trừ việc phát triển toàn diện các năng lực thể chất và tinh thần cho vận động viên. Trái lại việc phát triển đầy đủ các năng lực thể chất và tinh thần sẽ là cơ sở nâng cao thành tích môn thể thao chuyên sâu của mỗi vận động viên, đồng thời còn góp phần tích cực vào công tác đào tạo con người mới phát triển toàn diện theo yêu cầu của xã hội ta hiện nay.

Cơ sở của quy luật này là dựa trên quy luật về sự phát triển thống nhất của cơ thể con người. Việc phát triển tối đa năng lực của một tổ chất nào đó phục vụ cho môn thể thao chuyên sâu chỉ đạt được khi đồng thời phát triển các tổ chất khác trong cùng một cơ thể. Hơn nữa, do sự tác động qua lại của những kỹ năng, kỹ xảo vận động khác nhau cho thấy trong cùng một cá thể vốn kỹ năng, kỹ xảo càng phong phú thì điều kiện để phát triển những kỹ xảo chuyên môn sẽ càng thuận lợi.

Việc kết hợp giữa huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn cần được quán triệt trong tất cả nội dung của quá trình huấn luyện bao gồm: từ giáo dục tư tưởng cho đến huấn luyện thể lực, kỹ chiến thuật và tâm lý cho các vận động viên. Huấn luyện chung sẽ là cơ sở tiền đề cho huấn luyện chuyên môn và huấn luyện chuyên môn cũng cần dựa trên nền của sự phát triển chung để nhằm đạt hiệu quả thành tích thể thao tối đa cho mỗi cá nhân vận động viên.



### *(3) Tăng dần dần và tăng tới đa lượng vận động*

Trong huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện bóng chuyền nói riêng, lượng vận động cần được tăng dần đến mức tối đa dựa trên cơ sở mối quan hệ có tính quy luật của việc đòi hỏi nâng cao lượng vận động và sự thích ứng của cơ thể về các mặt tâm sinh lý. Thành tích thể thao và độ lớn của lượng vận động luôn có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Việc sử dụng lượng vận động tối đa sẽ làm thay đổi đáng kể tới các khả năng chức phận của cơ thể, tạo tiền đề cho việc nâng dần trình độ tập luyện cũng như khả năng tiếp thu của cơ thể với lượng vận động mới cao hơn.

Trong mỗi giai đoạn huấn luyện, việc tăng dần lượng vận động tới mức tối đa là yêu cầu bắt buộc, bởi vì chỉ có như vậy vận động viên mới phát huy được cao nhất các năng lực của bản thân để tiếp thu các lượng vận động đó. Tuy nhiên mức độ tối đa của lượng vận động chỉ mang ý nghĩa tương đối vì trong cả quá trình huấn luyện, lượng vận động tối đa ở giai đoạn này lại không có ý nghĩa tối đa ở giai đoạn sau, khi mà cơ thể đã thích nghi với lượng vận động đó. Bởi vậy yêu cầu tăng dần lượng vận động đến mức có thể là điều kiện bắt buộc của quá trình huấn luyện thể thao.

Nâng cao lượng vận động trong huấn luyện bóng chuyền phải được tiến hành đồng thời với tỷ lệ hợp lý giữa tăng về khối lượng và cường độ bài tập. Tỷ lệ này đều được xác định dựa trên cơ sở mục đích bài tập, giai đoạn huấn luyện và yêu

câu chuyên môn của môn học đòi hỏi. Vấn đề tăng lượng vận động không phải là vô hạn mà càng ở các giai đoạn sau mức độ tăng lượng vận động càng giảm đi, bởi vì trước hết là do có sự giảm tự nhiên các khả năng thích nghi của cơ thể và thứ hai là do tuổi tác ngày một già đi của vận động viên.

Tăng lượng vận động trong quá trình huấn luyện bóng chuyền hiện nay không chỉ đơn giản là dựa trên các thông số về khối lượng hay cường độ mà trong các bài tập nhằm huấn luyện kỹ thuật (đặc biệt ở giai đoạn ban đầu), thì tăng lượng vận động còn thông qua việc tăng các yêu cầu về độ khó của động tác như: Độ chuẩn, khả năng dùng sức, tăng độ khó khi đánh bóng, tăng khả năng phối hợp giữa các vị trí khác nhau... Cuối cùng là lượng vận động rèn luyện tâm lý bằng cách sử dụng các bài tập thi đấu với những đối tượng khác nhau, những sức ép về tâm lý khác nhau để đòi hỏi vận động viên phải phát huy tối đa các năng lực cá nhân của mình vào hoàn thành nhiệm vụ được giao. Có như vậy mới có thể nâng cao thành tích thể thao tối đa cho mỗi cá nhân.

#### *(4) Tính liên tục của quá trình huấn luyện*

Huấn luyện bóng chuyền là một quá trình đòi hỏi liên tục, không chỉ từng ngày, từng tháng mà cần phải được xác định trong nhiều năm của cuộc đời mỗi vận động viên. Cơ sở của quy luật này là dựa trên mối quan hệ có tính nguyên tắc giữa lượng vận động và sự phát triển thành tích thể thao.

Sự gián đoạn trong tập luyện chính là nguyên nhân dẫn đến tình trạng giảm sút các năng lực thể chất của cơ thể, khả năng phối hợp vận động cũng như những năng lực khác làm cho thành tích bị giảm sút. Mặc dù nhịp độ giảm sút các năng lực phụ thuộc vào thời gian gián đoạn khác nhau, nhưng sự giảm sút của bất kỳ một năng lực nào cũng làm ảnh hưởng không ít đến thành tích thể thao của vận động viên. Chính vì vậy mà yêu cầu của nguyên tắc này là không được để xuất hiện sự gián đoạn (nghỉ tập) dài trong suốt quá trình tập luyện.

Nói như vậy không có nghĩa là sự liên tục ở đây là không có các quãng nghỉ trong suốt quá trình huấn luyện mà điều quan trọng là các quãng nghỉ cần được tính toán sao cho ở mức cần thiết đủ để cơ thể có khả năng hồi phục sau sự tác động của mỗi buổi tập hay chu kỳ tập luyện mà không làm ảnh hưởng đến sự phát triển thành tích tập luyện.

Tóm lại: Hiệu quả của tập luyện bóng chuyền được tạo ra nhờ vào từng buổi tập và hệ thống cả buổi tập được quy định chặt chẽ. Hiệu quả đó có thể thay đổi phụ thuộc vào thời gian giãn cách giữa các buổi tập. Thời gian giãn cách hợp lý có thể làm tăng cường hiệu quả của tập luyện và ngược lại nếu thời gian giãn cách quá dài sẽ làm ảnh hưởng tới kết quả của các buổi tập trước đó. Vì vậy việc xây dựng kế hoạch huấn luyện cần tính toán đến hệ thống các buổi tập một cách chặt chẽ, liên tục trên cơ sở có tính đến các yếu tố liên quan

như trình độ ban đầu của đối tượng, điều kiện tập luyện, khả năng hồi phục cũng như những điều kiện làm tăng nhanh quá trình hồi phục của vận động viên v.v... để sao cho hiệu quả của quá trình huấn luyện đạt đến mức cao nhất.

#### *(5) Tính chu kỳ hóa*

Nguyên tắc này được xây dựng dựa trên cơ sở nhịp sinh học tự nhiên của con người khi chịu đựng một lượng vận động lớn tác động, đồng thời cũng là quy luật phát triển có tính giai đoạn của trạng thái sung sức thể thao. Khả năng chịu đựng lượng vận động và quá trình thích ứng của cơ thể vận động viên chỉ kéo dài tới một giai đoạn nhất định, sau đó sẽ xuất hiện giai đoạn giảm sút tạm thời. Sau giai đoạn này cơ thể lại có thể chịu đựng một lượng vận động khác cao hơn mức cũ và quá trình thích nghi lại nâng lên một mức cao hơn nếu lượng vận động tác động là phù hợp.

Yêu cầu của quy luật này là:

- Cần lập lại các nội dung tập luyện, song có thể thay đổi nhiệm vụ tập luyện tương ứng với các giai đoạn của mỗi chu kỳ trong việc xây dựng kế hoạch cho cả quá trình huấn luyện. Nhiệm vụ đặt ra trong các chu kỳ sau phải có yêu cầu cao hơn các chu kỳ trước.

- Việc sử dụng các phương tiện, phương pháp huấn luyện, ở mỗi chu kỳ khác nhau cũng cần căn cứ vào nhiệm vụ đặt ra cho các giai đoạn của chu kỳ đó mà lựa chọn cho phù

hợp. Những bài tập ở chu kỳ trước nếu chỉ mang lại hiệu quả thấp hoặc không còn hiệu quả thì có thể lựa chọn những bài tập khác phù hợp hơn để thay thế áp dụng cho vận động viên ở chu kỳ sau.

- Lượng vận động cần được điều chỉnh sao cho tương ứng với mỗi chu kỳ nhằm đáp ứng với nhiệm vụ ngày càng cao của quá trình huấn luyện.

- Căn cứ vào chức năng và thời gian mà người ta có thể chia chu kỳ tập luyện thành ba loại khác nhau:

+ Chu kỳ ngắn gồm vài buổi hoặc một tuần tập luyện.

+ Chu kỳ trung bình có thời gian tập luyện từ một đến vài tháng.

+ Chu kỳ lớn có thời gian tập luyện sáu tháng đến một năm.

Tuy nhiên việc xác định nội dung, nhiệm vụ phương tiện, phương pháp huấn luyện ở các chu kỳ nhỏ hơn phải được xem xét trong mối quan hệ với các chu kỳ lớn hơn và mục đích cuối cùng của quá trình huấn luyện là nhằm đem lại thành tích thể thao cao cho vận động viên. Đây là toàn bộ công việc mà mỗi người làm công tác huấn luyện cần phải quan tâm.

### **III. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT**

#### **1. Sự liên quan giữa kỹ thuật và chiến thuật**

Giảng dạy kỹ thuật nhất thiết phải gắn liền với giảng dạy và huấn luyện chiến thuật. Ngay khi giảng dạy kỹ thuật cũng phải hướng dẫn cho người tập nắm được chiến thuật, mặc dù ở mức độ đơn giản, nhất là ý thức chiến thuật để người tập có ý thức phấn đấu vươn tới đỉnh cao.

#### **2. Trình tự giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật**

- Tư thế chuẩn bị, di động.
- Chuyển bóng cao tay bằng hai tay cơ bản.
- Chuyển bóng thấp tay bằng hai tay cơ bản.
- Phát bóng cơ bản.
- Đập bóng cơ bản.
- Chấn bóng.

Trong quá trình thực hiện, tùy tình hình cụ thể, giáo viên có thể thay đổi cho phù hợp với ý đồ của mình, nhưng nhất thiết phải đảm bảo tính liên tục, kế tiếp và hỗ trợ cho nhau giữa các kỹ thuật. Cụ thể: Đảm bảo ôn cũ, học mới, hỗ trợ đặc lực cho nhau mà thể hiện cao nhất là qua thi đấu.

Giảng dạy từng kỹ thuật phải đi từ không có bóng đến có

bóng, từ tại chỗ đến di động, từ các động tác đơn giản đến phối hợp trong một kỹ thuật. Liên kết các kỹ thuật với nhau và nâng cao dần độ khó sát với thực tế thi đấu và trình độ người tập.

### **3. Giảng dạy và làm động tác mẫu**

#### *a. Đội hình khi giảng giải và làm mẫu động tác kỹ thuật*

Khi sắp xếp đội hình và vị trí cần đảm bảo cho người tập nhìn rõ, nghe rõ, tập trung chú ý nhất vào người giáo viên, hết sức tránh những tác động xấu từ bên ngoài như nắng gió và các tác động khác làm ảnh hưởng đến quá trình tiếp thu của người tập.

#### *b. Quan hệ giữa giảng giải và làm động tác mẫu*

Giảng giải và làm động tác mẫu giữ một vai trò quan trọng và có liên quan chặt chẽ với nhau. Để đạt được hiệu quả cao trong giảng dạy và huấn luyện, giáo viên có thể vận dụng một trong 3 hình thức sau:

- Giảng giải trước làm động tác mẫu sau.
- Làm động tác mẫu trước giảng giải sau.
- Vừa giảng giải vừa làm động tác mẫu.

Người giáo viên hoặc huấn luyện viên cần căn cứ vào thực tế người tập mà vận dụng, lựa chọn hình thức tập luyện cho phù hợp. Chú ý: hình thức thứ 3 tương đối tốt hơn vì nó

có thể tập trung sự chú ý của người tập hơn, vừa quan sát vừa tư duy nên dễ tiếp thu, dễ nắm được bản chất của kỹ thuật động tác.

*Yêu cầu:* Giảng giải động tác cần ngắn gọn, rõ ràng chính xác, nêu được then chốt kỹ thuật. Làm động tác mẫu có thể dùng video, phim, ảnh, người tập, người giảng dạy hoặc huấn luyện. Sau khi giảng giải và làm mẫu xong nên cho người tập làm thử trước khi tập.

#### 4. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật

Trong giảng dạy bóng chuyền có rất nhiều phương pháp. Song cần chú ý 3 phương pháp lớn sau đây:

##### *a. Phương pháp tập luyện:*

- Phương pháp lặp lại: lặp đi lặp lại trong cùng một giáo án, một chuỗi giáo án, một giai đoạn, một học kỳ. Mục tiêu chính là hình thành động tác và hoàn thiện động tác ở mức kỹ năng, kỹ xảo.

- Phương pháp lặp lại biến đổi: quá trình hoạt động kỹ thuật thể thao đòi hỏi kích thích - nâng cao - thích nghi rồi lại kích thích - nâng cao - thích nghi, quá trình diễn ra liên tục.

- Phương pháp tập luyện vòng tròn.

- Phương pháp trò chơi.



- Phương pháp thi đấu.

*b. Phương pháp truyền thụ kiến thức*

- Truyền thụ lý luận, kỹ thuật cơ sở, kỹ thuật cơ bản, lý luận chiến thuật...

- Phương pháp giảng giải.

- Phương pháp trực quan.

- Phương pháp phân chia.

- Phương pháp hoàn chỉnh.

- Phương pháp đề phòng và sửa chữa sai lầm.

*c. Phương pháp giáo dục*

- Phương pháp động viên thuyết phục: thông qua ngôn ngữ, động viên biểu dương (nêu tấm gương).

- Phương pháp đánh giá: Sau các giờ lên lớp cần phải có đánh giá nhận xét, trong khi nhận xét cần chính xác và thể hiện thưởng - phạt công minh.

- Phương pháp tự chủ: Phương pháp này ở một số nước trên thế giới thực hiện khá thành công, nhưng chưa được phổ biến rộng rãi trên thế giới.

Người giáo viên trong quá trình giảng dạy cần căn cứ vào mục tiêu nhiệm vụ trước mắt và lâu dài mà lựa chọn phương pháp giảng dạy cho phù hợp. Thực tế trong giảng dạy,

không có một phương pháp nào tối ưu cả, mà phải biết vận dụng kết hợp nhiều phương pháp với nhau mới đạt được kết quả cao.

## **IV. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TỪNG PHẦN KỸ THUẬT**

### **1. Kỹ thuật cơ sở (tư thế chuẩn bị và di động)**

Chú ý khi tập các công cơ bản của chân, thân, tay và năng lực quan sát của mắt. Giảng dạy tư thế chuẩn bị trước. Sau khi người tập hình thành tư thế chuẩn bị thì chuyển sang di động. Trước tiên học các bước di động: phải - trái - tiến - lùi - bật nhảy - lăn - ngã - chạy, từ một bước đến nhiều bước... nhưng cần chú ý khi kết thúc di động người tập nhất thiết phải trở về tư thế chuẩn bị tốt nhất để sẵn sàng đánh bóng.

#### *a. Đội hình giảng giải và làm mẫu*

Đội hình chủ yếu là hàng ngang. Người tập đông thì xếp thành nhiều hàng, chú ý góc độ quan sát của giáo viên không được quá lớn.

Làm mẫu toàn bộ rồi từng phần, làm nhanh rồi chậm, kết hợp vừa giảng giải vừa làm mẫu, làm mẫu chậm cho người tập theo. Khi người tập đã nắm được thì giáo viên chỉ dẫn theo hiệu lệnh của mình.

### *b. Hình thức tập luyện*

- Đứng tại chỗ tập tư thế chuẩn bị nhiều lần.
- Từ tư thế chuẩn bị bước sang ngang, tiến lên trước, lùi về sau một bước, hai bước.
- Thực hiện nhiều bước di động.
- Từ tư thế chuẩn bị quay người đổi hướng di động.
- Di động nhanh rồi dừng lại, chạy tiếp hoặc đổi hướng di động.
- Tại chỗ thực hiện bật nhảy.
- Di động một số bước rồi bật nhảy.
- Tại chỗ thực hiện bước xoạc hoặc lăn ngã.
- Di động nhiều bước xoạc, lăn ngã.

## **2. Chuyển bóng cao tay**

Giảng dạy chuyển bóng cao tay bắt đầu từ chuyển bằng 2 tay về trước, rồi chuyển lật sau đầu - nhảy chuyển - động tác giả chuyển - di động một bước - nhiều bước chuyển bóng - xoay người chuyển.

### *a. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Người tập xếp thành một hay nhiều hàng tùy theo số lượng người tập nhiều hay ít, có thể xếp thành 2 hàng ngang đối diện nhau và giáo viên đứng ở giữa hai hàng.

- Dùng hai người làm mẫu toàn bộ động tác hướng bóng đi song song với lưới. Sau đó giảng dạy từng phần, phân tích từng cử động. Làm mẫu lần thứ 2, cần nêu rõ mẫu chốt kỹ thuật và mục đích chủ yếu của kỹ thuật.

*b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không có bóng:

- Tại chỗ tập tư thế và hình tay, cần chú ý vị trí tay tiếp xúc bóng và tâm chuyển.

- Tập chuyển động thân thể nhịp nhàng khi chuyển bóng.

- Di động rồi dừng lại tập chuyển bóng, chú ý ổn định của tư thế.

+ Tập có bóng:

- Đứng ở tư thế chuyển giữ bóng tập hình tay, chú ý điểm tiếp xúc và tâm chuyển.

- Đứng ở tư thế chuyển thực hiện đẩy bóng đi. Chú ý tư thế đứng và chuyển thân nhịp nhàng khi đẩy bóng đi.

- Tự tung bóng lúc đầu chuyển tại chỗ, rồi chuyển đi, chú ý tâm chuyển, hình tay khi tiếp xúc bóng và độ hoãn xung.

- Chuyển bóng do đồng đội tung (ở cự ly vừa, sau đó xa dần).

- Chuyển bóng liên tục vào tường hoặc hai người với nhau, 2 nhóm với nhau.

- Một người đứng tại chỗ, một người hoặc nhiều người di động và chuyển bóng.

- Chuyển tam giác (lúc đầu theo chiều ngược kim đồng hồ, sau đó ngược lại).

- Tập chuyển chéo lưới: từ số 6 tới số 2 hoặc số 4; từ số 5 tới số 3 hoặc số 2; từ số 1 tới số 3 hoặc số 4.

- Phối hợp chuyển thấp tay và cao tay từ các vị trí trên sân.

- Tập phối hợp chuyển chiến thuật.

- Tập chuyển hai, nâng cao độ khó.

- Thi đấu.

**\* Một số bài tập mẫu để hoàn thiện kỹ thuật chuyển bóng:**

① Các cầu thủ tập đứng thành hai hàng ngang trên sân mặt quay vào nhau, cách nhau khoảng từ 5 - 9m. Một cầu thủ ở hàng đối diện đập bóng xuống sân sau khi bóng nảy lên, cầu thủ ở hàng bên kia di chuyển đến dưới bóng và thực hiện chuyển bóng.

② Các cầu thủ vẫn đứng theo đội hình như trên. Bài tập được thực hiện tương tự, nhưng người tập luân phiên tự

chuyển bóng trên đỉnh đầu, sau đó mới chuyển cho cầu thủ ở hàng bên kia ở các tư thế khác nhau (trước mặt, sau đầu, hoặc nghiêng).

③ Cầu thủ tập đứng thành hai hàng ngang, song song với lưới (hoặc vuông góc với lưới) cách nhau khoảng 4 - 5m. Hai người thực hiện chuyển bóng cho nhau ở các khoảng cách, tầm cao và tốc độ khác nhau. Người cùng tập có thể cố ý chuyển bóng khó cho đồng đội như chuyển ra trước, sang bên hoặc ra sau đầu. Đây là bài tập ở điều kiện sát với thi đấu.

④ Cầu thủ tập đứng thành từng nhóm ba người chuyển bóng tùy ý, sang trái hoặc sang phải, không theo thứ tự quy định.

⑤ Cầu thủ tập đứng thành nhóm ba người “tam giác”, một người đứng ở đường biên ngang, hai người đứng ở gần lưới. Bài tập được thực hiện với hai bóng. Hai người đứng ở gần lưới lần lượt chuyển bóng cho người ở đường biên ngang và cầu thủ này lại chuyển trả bóng lại cho người vừa chuyển tới.

⑥ Ba cầu thủ đứng thành hàng dọc song song với lưới, cầu thủ số 1 chuyển bóng cho cầu thủ số 2, cầu thủ này chuyển lật sau đầu cho cầu thủ số 3, cầu thủ số 3 tiếp tục chuyển bóng dài vượt qua cầu thủ số 2 cho cầu thủ số 1.

⑦ Cầu thủ tập đứng ở khu số 5, 3, 4 (2). Bóng được chuyền từ khu số 6 tới khu số 3, từ khu số 3 bóng được chuyền sang khu số 4, sau đó bóng lại từ khu số 4 chuyền trở lại khu số 6. Sau mỗi lần chuyền các cầu thủ có thể di chuyển thay đổi vị trí cho nhau theo hướng chuyền bóng.

⑧ Cầu thủ tập đứng ở các khu số 5, 2, 4 hoặc 1, 2, 4. Bóng được chuyền từ khu số 5 tới khu số 2, từ số 2 tới số 4 và trở về số 5 hoặc bóng được chuyền từ khu số 1 tới số 4, từ số 4 sang số 2 và trở về khu số 1 và từng cầu thủ sau khi chuyền bóng đi, thực hiện di chuyển đổi chỗ cho nhau theo hướng chuyền bóng.

⑨ Cầu thủ tập đứng ở các khu số 6, 3, 4 (2) ở hai bên sân. Bóng được chuyền từ khu số 6 tới khu số 3, từ khu số 3 sang khu số 4 và từ khu số 4 sân mình chuyền qua lưới sang khu số 6 bên sân đối phương. Cầu thủ số 6 sân đối phương đón bóng và thực hiện bài tập như trên. Các cầu thủ sau khi chuyền thực hiện di chuyển đổi chỗ cho nhau trên sân của mình theo sơ đồ 6 --> 3 --> 4 --> 6. Bài tập có thể được thực hiện với một bóng hoặc hai bóng.

⑩ Các cầu thủ tập đứng thành hai hàng ngang đối diện với nhau, cách nhau từ 2 - 3m, thực hiện động tác bật nhảy chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho nhau. Sau khi nắm vững bài tập nhảy chuyền bóng cao tay bằng hai tay có thể chuyển sang thực hiện bài tập như vậy ở gần lưới hoặc giả đập sang chuyền bằng hai tay hoặc bằng một tay.

### 3. Chuyển bóng thấp tay (dệm bóng)

Giảng dạy chuyển bóng thấp tay bắt đầu từ chuyển hai tay về trước, sau đó chuyển lật sau đầu và cuối cùng là một tay chuyển bóng.

Chuyển bóng bằng hai tay cơ bản. Trước hết tập không có bóng - có bóng - chuyển cố định - chuyển bóng do bạn tung tới - đỡ phát - đỡ đập; phối hợp với các kỹ thuật khác - thi đấu...

#### *a. Dội hình giảng dạy và làm mẫu*

Người tập xếp thành một hay nhiều hàng tùy theo số lượng người tập nhiều hay ít, có thể xếp thành 2 hàng ngang đối diện nhau, giáo viên đứng ở giữa.

*Làm mẫu:* Dùng hai người làm mẫu toàn bộ động tác ở giữa hai hàng, hướng bóng đi song song với hàng.

Sau đó giảng dạy từng phần, phân tích từng cử động. Làm mẫu lần thứ 2 cần nêu rõ mấu chốt kỹ thuật và mục đích chủ yếu của kỹ thuật.

#### *b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không có bóng:

- Tập hình tay, làm nhiều lần (đúng kỹ thuật đã giảng).

- Tập tư thế và hình tay khi chuyển bóng.



- Chuyển bóng tại chỗ, chú ý chuyển thân nhịp nhàng.

- Di động các bước, các hướng chuyển bóng đi.

+ Tập có bóng:

- Chuyển bóng cố định tại chỗ (dùng bóng treo hay một người giữ bóng, một người tập).

- Di động, chuyển bóng cố định, di động nhanh, chiếm vị trí tốt, có tư thế đúng, phối hợp nhịp nhàng.

- Tự tung tự chuyển.

- Tập chuyển do đồng đội tung bóng tới, một người tung - nhiều người tung, tại chỗ chuyển - di động chuyển.

- Hai người chuyển đối diện - nhiều người chuyển.

- Chuyển vào tường liên tục.

- Tập đỡ phát, đỡ đập nâng dần độ khó, cự ly và điểm chuẩn.

- Tập phối hợp với các kỹ thuật khác.

- Thi đấu...

**\* Một số bài tập mẫu để nắm vững và hoàn thiện kỹ thuật đệm bóng:**

① Người tập đứng thành hàng ngang, mô phỏng các động tác đệm bóng thấp tay bằng hai tay hoặc bằng một tay.

② Người tập đứng thành từng đôi đối diện với nhau, cách

khoảng 3 - 4m. Một người tung bóng còn người kia thực hiện đệm bóng thấp tay bằng hai tay đưa bóng trở lại. Có thể thay đổi tầm cao và hướng bóng tung để tăng dần độ khó cho người tập.

③ Các cầu thủ tập đứng như trên. Một người đập bóng xuống đất để bóng nảy lên, một người ở hàng bên kia di chuyển tới đệm bóng thấp tay bằng hai tay chuyển bóng trở lại. Bài tập này có thể thực hiện bằng đệm bóng thấp tay bằng một tay.

④ Từng cầu thủ tự tập thực hiện đệm bóng bằng hai tay hoặc một tay kết hợp với di chuyển trên toàn sân. Nhiệm vụ đặt ra là thực hiện đúng kỹ thuật đệm bóng cao hơn đầu, không để bóng rơi, theo khả năng của từng cầu thủ đệm được càng nhiều lần càng tốt.

⑤ Cầu thủ dùng 2 tay tung bóng lên cao từ 2 - 3m, sau đó di động tới thực hiện đệm bóng thấp tay bằng hai tay. Có thể thay đổi tầm cao, hướng tung bóng (ra sau, sang trái hoặc sang phải) để tăng thêm độ khó khi thực hiện bài tập.

⑥ Cầu thủ tự đập bóng xuống đất, để bóng nảy lên, sau đó di chuyển đến dưới bóng và thực hiện tư thế chuẩn bị đệm bóng thấp tay bằng hai tay.

⑦ Sau khi đệm bóng thấp tay bằng hai tay, luân phiên chuyển bóng cao, trung bình. Các cầu thủ phải di chuyển nhanh tới vị trí để đón bóng.

⑧ Đệm bóng và chuyền bóng thấp tay bằng hai tay vào tường. Dạng phức tạp hơn của bài tập là đệm đỡ bóng sau khi đập bóng vào tường nảy ra. Có thể giảm nhẹ hoặc tăng độ khó thực hiện bài tập bằng cách thay đổi khoảng cách đến tường và tăng lực đập bóng.

Khi tập các bài tập cá nhân, mỗi cầu thủ có thể tự thay đổi tầm cao đường chuyền bóng, quỹ đạo đường bay của bóng, số lần bóng bật nảy từ tường ra hoặc từ đất lên tùy theo trình độ tập luyện.

*Chú ý:* Khi đã nắm vững được kỹ thuật đệm bóng ở tư thế đứng, có thể chuyển sang học ngã đệm bóng.

Lúc đầu học ngã ngửa đệm bóng, lăn qua vai, sau đó học ngã cá nháy.

Khi học kỹ thuật đệm bóng thấp tay, người tập thường mắc một số lỗi kỹ thuật sau:

- Trong di động: Người tập thường xuất phát chậm cho nên không kịp đến nơi đệm bóng, không kịp làm tư thế chuẩn bị cần thiết để đệm bóng.

- Tư thế chuẩn bị: Tư thế của thân khi thực hiện đệm bóng chưa đúng (ngả quá nhiều về trước) và tay không đúng (hai tay gập ở khớp khuỷu).

- Trong khi đệm bóng: Cầu thủ không đệm bóng bằng cẳng tay mà bằng bàn tay.

#### 4. Chuyển lật sau đầu và lăn ngã cứu bóng

- Di động, ngã chuyển lật sau đầu.

- Chuyển lật sau đầu từ vị trí số 3, số 4 sang số 2 để người tập đập bóng với các đường chuyển có độ cao khác nhau.

\* Lăn ngã cứu bóng:

- Lăn bàn thấm.

- Lăn qua lưng.

- Lộn ngược qua vai.

- Lộn xuôi qua vai.

- Bay cá nhảy.

Chú ý: Tập mô phỏng không có bóng, sau đó tập với bóng cố định, bóng do đồng đội tung đến, bóng bỏ nhỏ qua lưới...

#### *a. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Người tập có thể đứng thành một hàng ngang hoặc hai hàng ngang, quay mặt vào trong để quan sát động tác làm mẫu.

#### *b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không có bóng:

- Tại chỗ tập tư thế và hình tay, cần chú ý vị trí và tâm chuyên.

- Tập chuyển động thân thể khi chuyển bóng.

- Di động rồi dừng lại thực hiện mô phỏng bài tập chuyển bóng, chú ý ổn định của tư thế.

+ Tập có bóng:

- Tự tung bóng rồi quay người chuyển vào tường; nhóm 3 người đứng hàng dọc, hoặc hình tam giác tập chuyển lật sau đầu.

- Tự tung tự chuyển vào điểm chuẩn ( vành bóng rổ, các ô trên tường...).

- Chuyển bóng do đồng đội tung đến, hoặc bước 1 đưa lên.

- Tập chuyển sau đầu chéo lưới, nhảy chuyển lật sau đầu.

**\* Một số bài tập mẫu để nắm vững và hoàn thiện động tác ngã ngửa, lăn qua vai:**

① Cầu thủ đứng ở tư thế thấp, thực hiện động tác ngã ngửa lăn qua vai hoặc ngã nghiêng lăn qua vai.

② Cầu thủ bước chân lên trước một bước, hạ thấp người thực hiện ngã ngửa lăn qua vai hoặc ngã nghiêng lăn qua vai.

③ Từ tư thế chuẩn bị trung bình, cầu thủ bước xoạc ngang và thực hiện động tác ngã ngửa lăn qua vai hoặc ngã nghiêng lăn qua vai.

④ Cầu thủ sau khi chạy chậm trở về tư thế thấp, thực hiện ngã ngửa lăn qua vai và ngã nghiêng lăn qua vai.

⑤ Bài tập được thực hiện luân phiên với các kỹ thuật di động khác nhau để hoàn thiện kỹ thuật lăn ngã.

⑥ Hai cầu thủ đứng thành đôi đối diện với nhau. Một người ở tư thế chuẩn bị thấp để chuyển bóng cao tay bằng hai tay, còn người kia tung bóng. Người đầu tiên thực hiện chuyển bóng và ngã ngửa lăn qua vai hoặc ngã nghiêng lăn qua vai.

⑦ Các cầu thủ đứng thành cặp như trên. Một người đứng ở tư thế chuẩn bị trung bình, còn người kia tung bóng. Người thứ nhất thực hiện chuyển bóng ở tư thế thấp và ngã nghiêng lăn qua vai.

⑧ Các cầu thủ đứng thành cặp như trên. Một người tung bóng hơi về trước hoặc chệch sang bên người kia. Thay đổi độ cao bóng tung, tốc độ và hướng bay của bóng làm phức tạp thêm điều kiện thực hiện bài tập với mục đích chính là hoàn thiện kỹ thuật đệm bóng thấp tay với ngã ngửa qua vai.

*Chú ý:* Động tác ngã cá nhẩy chỉ được giảng dạy theo phương pháp phân đoạn động tác. Đầu tiên, người tập học động tác tiếp đất ở phân ngực. Để tập động tác tiếp đất người ta phải sử dụng các bài tập sau:

(1) Người tập nằm sấp, theo lệnh hai tay dang ngang, ưỡn ngực và thắt lưng, hai chân hơi co ở khớp gối, hơi đưa ra sau, thực hiện động tác lăn bàn thăm ở phần ngực.

(2) Người tập ở tư thế nằm sấp chống tay, người cùng tập đỡ hai chân ở khớp cổ chân. Từ tư thế này, người tập thực hiện gập khớp khuỷu tay làm động tác hạ ngực tiếp đất.

(3) Từ tư thế một chân bước xoạc, thấp về trước, người tập thực hiện đạp mạnh một chân đẩy người ra trước làm động tác tiếp đất ở phần ngực.

Sau khi đã nắm vững được động tác dùng ngực tiếp đất trong khi ngã thì chuyển sang tập đệm đỡ bóng thấp tay bằng một tay (hai tay) ở tư thế ngã cá nháy. Bài tập mẫu như sau:

(1) Người tập đứng từng đôi đối diện với nhau. Một người ở tư thế bước xoạc dài thấp, người kia thực hiện tung bóng ở phía trước người tập một chút. Người tập thực hiện đánh bóng thấp tay bằng mu bàn tay rồi thực hiện ngã cá nháy.

(2) Các cầu thủ đứng như ở bài tập trên, một người tung bóng hơi về trước, để người kia bước xoạc dài ra phía trước thực hiện đánh bóng, cùng thời điểm đó đạp mạnh chân sau thực hiện động tác ngã cá nháy.

(3) Người tung bóng có sự thay đổi hướng tung bóng (ở

phía trước) và báo trước cho người tập thực hiện biết để di động đến bóng và thực hiện động tác ngã cá nhảy đệm bóng.

Trong khi tập luyện có thể thay đổi tâm cao tung bóng, tốc độ và hướng bóng tung để làm tăng thêm độ khó khi thực hiện các bài tập. Điều này giúp cho việc hoàn thiện kỹ thuật đệm bóng thấp trong khi thực hiện các động tác cá nhảy.

*Chú ý:* Khi tập động tác ngã cá nhảy đệm bóng thường mắc một số lỗi kỹ thuật sau:

- Cầu thủ đệm bóng không di động kịp tới vị trí đón đệm bóng.
- Khi ngã không uốn thân nhiều ở phần ngực.
- Khi làm động tác cá nhảy thiếu sự phối hợp nhịp nhàng cần thiết của cơ thể.

## 5. Phát bóng

**Thứ tự giảng dạy phát bóng:** Thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình, cao tay trước mặt, cao tay nghiêng mình. Phát bóng xoay trước, bay sau, mạnh trước, chuẩn sau.

### *a. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Người tập đứng thành hàng ngang theo đường biên dọc ở khu phát bóng (nếu người tập đông có thể cho hàng trước ngồi).



Khi thực hiện giảng giải và làm mẫu cần chú ý nêu rõ mẫu chốt kỹ thuật, mục đích của phát bóng.

*b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không bóng:

- Tư thế chuẩn bị khi phát bóng.
- Phối hợp tay tung và tay đánh bóng.
- Phối hợp lực toàn thân để đánh bóng.

+ Tập có bóng:

- Tập tung bóng, chú ý độ chuẩn xác về tầm tung và điểm rơi.

- Tập phát bóng cố định, phát bóng treo hoặc có người giữ, chú ý phối hợp toàn thân và điểm tiếp xúc bóng.

- Phát bóng với cự ly ngắn vào tường, vào lưới cho đồng đội.

- Phát qua lưới ở khu vực giữa sân và kéo dài dần cự ly cho đến khu phát bóng.

- Phát bóng quy định điểm rơi.

- Phát bóng thay đổi tính năng.

- Phát bóng thay đổi kỹ thuật.

- Lợi dụng hoàn cảnh khách quan phát bóng.

**\* Một số bài tập mẫu để hoàn thiện kỹ thuật phát bóng:**

① Phát bóng vào khu quy định ở vị trí hàng trên hoặc hàng dưới, vào nửa trái hoặc nửa phải của sân. Cần lưu ý sao cho ở cùng một khu vực, có thể phát bóng bằng các cách khác nhau với quỹ đạo bay và tốc độ bay của bóng khác nhau.

② Phát bóng mạnh, tốc độ bay của bóng nhanh nhất.

③ Phát bóng có tốc độ cao nhất và rơi vào vị trí quy định trên sân (vào vòng tròn hoặc điểm nào đó).

Sẽ hợp lý nếu có thể kết hợp thực hiện cả việc tập luyện phát bóng và tập luyện đỡ phát bóng ở cùng một bài tập trên sân. Sau khi đã nắm vững được các kiểu phát bóng, mỗi cầu thủ cần phải chọn riêng cho mình một kiểu phát bóng mạnh, chuẩn để tập trung vào tập luyện kiểu phát bóng này. Nhưng không loại trừ việc hoàn thiện song song với các kiểu phát khác.

## **6. Đập bóng**

Thứ tự giảng dạy đập bóng: Đập theo phương lấy đà ở số 4, số 2. Đập xoay chiều, đập móc cầu.

### *a. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Giáo viên hướng dẫn cho người tập đứng thành hàng

ngang chéo sân với cự ly thích hợp: giảng giải và làm mẫu toàn bộ động tác nhanh kết hợp với động tác chậm, từng phần và toàn bộ.

*b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không có bóng:

- Tập đánh bóng tại chỗ, chủ yếu tập động tác tay khi đánh bóng và phối hợp chuyển động toàn thân.

- Bật nhảy tại chỗ đánh bóng. Chú ý sự phối hợp và tư thế trên không.

- Bật nhảy có chạy đà và đánh bóng, chú ý sự phối hợp nhịp nhàng toàn bộ động tác.

+ Tập có bóng:

- Tập gõ bóng vào tường hoặc cho đồng đội, chú ý chuyển động của tay đánh bóng.

- Tập đập bóng treo cố định, lúc đầu bật nhảy tại chỗ, rồi sau đó có đà, chú ý tư thế trên không và điểm tâm đánh bóng, dùng lực đập vừa phải.

- Đập bóng do đồng đội tung tại chỗ: Lúc đầu không có đà, sau đó có đà chậm rồi đà nhanh; có thể đập vào tường, vào lưới, qua lưới.

- Tự tung bóng và bật nhảy đập bóng.

- Đập bóng do đồng đội chuyền hai.

- Đập bóng vào khu vực quy định trên sân.
- Đập thay đổi hướng bóng.
- Vận dụng nhiều kỹ thuật đập bóng khác nhau.
- Đập bóng với những đường chuyển 2 khác nhau về tốc độ, tầm cao thấp, cự ly xa gần.
- Phối hợp đập bóng với các kỹ thuật khác như chuyển 2, lăn ngã, động tác giả đập rồi chuyển, giả chuyển rồi đập...
- Đập bóng khi có chấn.
- Phối hợp với đồng đội để thực hiện chiến thuật đập bóng.
- Đập bóng trong thi đấu.

**\* Một số bài tập mẫu để hoàn thiện kỹ thuật đập bóng:**

① Tự tung bóng lên cao và thực hiện đập bóng ở các vị trí về các hướng khác nhau.

② Đập bóng từ đường chuyển dài dần biên ở vị trí số 4 với đường chuyển hai từ vị trí số 2 và đập bóng ở vị trí số 2 với đường chuyển hai dần biên từ vị trí số 4.

③ Đập bóng từ đường chuyển hai ngắn: đập ở vị trí số 4 với đường chuyển hai ở vị trí số 4; đập bóng ở vị trí số 3 với đường chuyển hai ở vị trí số 3, đập bóng ở vị trí số 2, với chuyển hai ở vị trí số 2.

④ Đập bóng với đường chuyển hai điều chỉnh từ hàng sau lên: đập bóng ở vị trí số 4 với đường chuyển hai từ vị trí số 6 lên; đập bóng ở vị trí số 2 với đường chuyển hai từ vị trí số 6 lên, v.v...

⑤ Đập bóng với đường chuyển hai nhanh, lao dài hoặc ngắn.

⑥ Đập bóng với đường chuyển hai cách xa lưới: đập bóng ở các vị trí 1, 5, 6 với đường chuyển hai từ lưới; đập bóng ở các vị trí hàng trên với đường chuyển hai từ xa lưới.

⑦ Đập bóng với sự xoay thân sang trái hoặc sang phải theo các hướng khác nhau.

⑧ Đập bóng với sự quay tay sang trái hoặc sang phải vào vị trí đã quy định trên sân.

⑨ Đập bóng hai chuyển và giả đập sang chuyển.

⑩ Di động sang vị trí bên cạnh để đập bóng.

⑪ Đập bóng từng đợt (10 - 15 lần), thực hiện với tốc độ nhanh tối đa.

⑫ Đập bóng trong điều kiện có chắn bóng đơn và chắn bóng tập thể. Ở giai đoạn nhất định, việc hoàn thiện kỹ thuật đập bóng nhất thiết phải được tập luyện trong điều kiện có đối kháng, phù hợp với điều kiện trong thi đấu.

## 7. Chấn bóng

Thứ tự giảng dạy chấn bóng: Bắt đầu là chấn bóng 1 người, sau đó là chấn bóng 2 người và 3 người, chấn bóng cố định rồi di động.

### *a. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Giáo viên hướng dẫn cho người tập xếp thành một hoặc hai hàng ngang chéo sân hoặc ở sân bên (đối diện) để người tập dễ quan sát, nhất là hình thức khi chấn bóng.

### *b. Hình thức tập luyện*

+ Tập không có bóng:

- Tập động tác chấn bóng tại chỗ, chủ yếu kiểm tra hình tay.

- Tập nhảy chấn bóng tại chỗ rồi di động không có bóng và lưới.

- Hai người đối diện nhau hai bên lưới tập nhảy chấn (4 tay chạm nhau trên không).

- Như trên, nhưng một người thực hiện động tác đập, còn người kia chấn bóng.

+ Tập có bóng:

- Hai người đối diện qua lưới, một người tự tung bóng và bật nhảy tại chỗ đập bóng, người kia nhảy lên chấn bóng.

- Giáo viên gõ hoặc tung bóng cho từng người tập chắn bóng.

- Tập chắn bóng khi đối phương tổ chức tấn công.

- Chắn bóng 2, 3 lần liên tục.

- Chắn bóng phối hợp với các kỹ thuật khác.

- Chắn bóng tập thể 2, 3 người.

- Thi đấu.

**\* Một số bài tập để hoàn thiện chắn bóng:**

① Tập chắn đập bóng với đường chuyền hai cao hoặc trung bình ở các vị trí số 4, 3, 2.

② Tập chắn đập bóng dần biên với đường chuyền hai cao hoặc trung bình ở các vị trí số 4, 2.

③ Tập chắn đập bóng với đường chuyền hai thấp nhanh, hoặc chuyền hai lao nhanh.

④ Tập chắn đập bóng với đường chuyền hai cách xa lưới.

⑤ Tập chắn đập bóng hai chuyền với hai lần chắn đập bóng và đẩy bóng bỏ nhỏ.

## V. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN CHIẾN THUẬT

### 1. Những điểm cơ bản về giảng dạy và huấn luyện chiến thuật bóng chuyền

Chiến thuật bóng chuyền mang tính tập thể cao, phối hợp phức tạp, vì vậy muốn thành công trong giảng dạy và huấn luyện chiến thuật, điều cốt yếu là phải giáo dục và rèn luyện ý thức tập thể cho người tập, giúp họ luôn luôn coi hoạt động tập thể mang tính thống nhất là điều kiện quan trọng cho chiến thắng.

#### *a. Xác định tư tưởng chỉ đạo*

Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện cần căn cứ vào mục đích đào tạo, trình độ người tập, điều kiện khách quan mà xác định tư tưởng chỉ đạo chiến thuật trong huấn luyện và thi đấu.

Từ đó xây dựng kế hoạch huấn luyện kỹ thuật phục vụ ý đồ chiến thuật, lấy kỹ thuật làm cơ sở cho nâng cao chiến thuật và chính hoạt động chiến thuật mới sử dụng được vốn kỹ thuật rộng rãi mà người tập đã tiếp thu qua quá trình giảng dạy và huấn luyện.

#### *b. Trình tự giảng dạy chiến thuật*

Muốn giảng dạy và huấn luyện chiến thuật có hiệu quả



cao. trước tiên phải giảng dạy phân đoạn. sau đó phối hợp. Bắt đầu bằng chiến thuật cá nhân sau đến nhóm và toàn đội. Tập luyện chiến thuật cá nhân thường được các giáo viên và huấn luyện viên tiến hành ngay từ khi tập kỹ thuật. Khi người tập đã nắm được chiến thuật cá nhân thì chuyển sang chiến thuật phối hợp nhóm rồi toàn đội. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công thường tiến hành trước, sau đó mới giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phòng thủ.

*c. Những điều cần chú ý khi giảng dạy chiến thuật đồng đội*

Trước tiên tập không có bóng (phối hợp di chuyển theo hiệu lệnh, theo tín hiệu...) sau đến có bóng, chú ý phải tập có bóng làm chính.

Phải đảm bảo nguyên tắc tập từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp; Tập từ không đối kháng đến đối kháng, lấy đối kháng làm chính. Tập luyện phải kết hợp nâng dần trình độ sát với thi đấu và cần tập khó hơn thực tế thi đấu.

Giai đoạn đầu học chiến thuật là làm cho người tập nắm vững kỹ chiến thuật, hình thức phương pháp phối hợp chiến thuật để từ đó họ có thể xác định được nhiệm vụ, vị trí của mình trên sân, tạo điều kiện tiến đến chuyên môn hóa vị trí, hình thành phong cách chiến thuật đồng đội.

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính đối kháng quyết

liệt giữa hai bên (giữa tấn công và phòng thủ), vì vậy khi giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công cần chú ý thích đáng đến yếu trợ va phòng thủ thì mới nhanh chóng nâng cao trình độ và khả năng thi đấu.

Lượng vận động có tác dụng trực tiếp, tích cực đến nâng cao trình độ của người tập. Việc sắp xếp các buổi tập hợp lý hay không sẽ có tác dụng và ảnh hưởng đến lượng vận động lớn hay nhỏ. Do đó cần chú ý cải tiến tổ chức giảng dạy, huấn luyện để nâng cao lượng vận động bằng một số biện pháp sau:

- Tổ chức sắp xếp hợp lý từng bài tập với điều kiện thực tế để đảm bảo tính liên tục trong giảng dạy và huấn luyện.
- Tăng cường các nhóm tập, tăng mật độ bài tập, tránh thời gian chết.
- Tăng tốc độ, độ khó, khối lượng, số lần và đối kháng.
- Tăng cường động viên khích lệ trong tập luyện để phát huy năng lực và hưng phấn cho người tập.

## **2. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công**

### *a. Trình tự giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công*

- Chiến thuật tấn công trung 1 - 2 và toàn đội.
- Chiến thuật tấn công biên 1 - 2 và toàn đội.

- Chiến thuật hàng sau đan lên tổ chức tấn công và toàn đội (chiến thuật tấn công 3 người và toàn đội).

- Chiến thuật tấn công hai chuyên.

- Chiến thuật tấn công giả đập sang chuyên.

### *b. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Người tập đứng thành hàng ngang sau đường biên dọc quay mặt vào sân, giáo viên đứng trong sân để giảng giải cho người tập, đồng thời các đấu thủ trên sân xoay vòng đổi vị trí; giáo viên (huấn luyện viên) đứng ở sân bên tung bóng - phát bóng - đập bóng để người tập đón đỡ tập luyện. Làm mẫu, ngoài trực tiếp trên sân, còn có thể sử dụng tranh, ảnh, hình vẽ, mô hình, sa bàn, video, tham quan thi đấu, nhưng tốt nhất là sử dụng chính người tập vào quá trình thực hiện làm mẫu.

### *c. Hình thức tập luyện*

● Hình thức tập luyện phối hợp nhóm

- Tập phối hợp giữa chuyên bước 1 với chuyên hai.

- Tập đập bóng ở các vị trí với các dạng chuyên bước hai khác nhau.

- Đập đỡ phát bóng rồi phối hợp tổ chức tấn công.

- Tập phối hợp các đấu thủ hàng trên đập bóng, từ không

có bóng đến có bóng, không đối kháng đến có đối kháng. giáo viên (huấn luyện viên) tung bóng cho người chuyên hai và giao nhiệm vụ cho từng đấu thủ tấn công.

- Tập như trên, nhưng có chắn bóng, đập xoay tay, xoay thân.

● Hình thức tập luyện toàn đội

+ Tập không có bóng

- Sáu đấu thủ ở 6 vị trí quy định trên sân, khi có tín hiệu nhanh chóng di chuyển về vị trí đỡ phát. Thực hiện như vậy nhiều lần sau đó xoay vòng đổi vị trí.

+ Tập có bóng:

- Tổ chức tấn công với các đường bóng tung hoặc phát nhẹ từ sân bên kia sang, chú ý thay đổi dần độ khó. Các đấu thủ hàng trên phải sẵn sàng chiếm vị trí tấn công.

- Tập như trên nhưng có chắn bóng, tập một số lần rồi xoay vòng đổi vị trí.

- Tập tổ chức tấn công có sự phối hợp yểm hộ đập bóng giữa đấu thủ đập bóng và không đập bóng.

- Tập phối hợp tổ chức tấn công, yểm hộ tấn công, tấn công hai chuyên và phản công. Sau mỗi lần tổ chức tấn công, các đấu thủ phải nhanh chóng trở về vị trí quy định của mình để tiếp tục phối hợp tấn công.

- Chia 2 đội ở hai bên sân, giáo viên giao nhiệm vụ cho một bên chuyên tấn công, một bên chuyên phòng thủ và đờ phát, sau số lần quy định thì xoay vòng đổi vị trí.

### 3. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phòng thủ

#### *a. Thứ tự giảng dạy và huấn luyện*

Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phòng thủ cá nhân, sau đó phối hợp nhóm và toàn đội. Lấy phối hợp đồng đội là chính, trên cơ sở chiến thuật cá nhân và phối hợp nhóm.

Chiến thuật phòng thủ cá nhân được huấn luyện ngay trong khi tập kỹ thuật, còn chiến thuật phòng thủ phối hợp nhóm tiến hành khi người tập đã nắm được kỹ thuật, chiến thuật cá nhân.

- Tập phối hợp chiến thuật phòng thủ toàn đội được tiến hành ngay sau khi đã nắm được chiến thuật tấn công.

- Tập từ không có bóng đến có bóng. Tập không có bóng là bước đầu làm quen với đội hình và nhiệm vụ của từng vị trí đấu thủ trên sân. Còn tập có bóng là nội dung chính trong suốt quá trình giảng dạy và huấn luyện chiến thuật.

- Tập từ đội hình 1 người chắn, 2 người chắn và 3 người chắn.

- Nâng cao dần độ khó, luôn thay đổi tính năng, đường bóng và điểm tấn công.

### *b. Đội hình giảng dạy và làm mẫu*

Đội hình giảng dạy tương tự như giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công.

Dùng phim, ảnh, video, tham quan thi đấu và dùng chính người tập xếp vào vị trí trên sân để thực hiện động tác mẫu. Sau khi giáo viên giảng giải theo đội hình trên sân, có thể cho các đấu thủ này xoay vòng đổi vị trí để người tập nắm được.

Giáo viên hoặc huấn luyện viên có thể đánh bóng qua lưới để người tập trên sân thực hiện di chuyển phòng thủ cho quen với vị trí.

### *c. Hình thức tập luyện*

+ Phối hợp 3 đấu thủ hàng sau:

Giáo viên hoặc huấn luyện viên lúc đầu từ vị trí số 3 sân bên, sau đó từ số 2 và số 4 đánh bóng sang các vị trí số 1 - 6 - 5 cho các đấu thủ trên sân tập đón đỡ và di chuyển bao lót cần thay đổi tính năng và độ khó.

Hình thức phối hợp này cần đạt được các yêu cầu sau:

- Làm quen với các vị trí phòng thủ.
- Di chuyển thay thế vị trí cho nhau trên sân và yểm hộ các đường bóng khó.

- Xoay người đúng hướng đập bóng từ các vị trí khác nhau.

- Đón đỡ và đưa được bóng đến vị trí của người chuyển hai.

+ Phối hợp 3 đấu thủ hàng trước:

- Hai giáo viên hoặc huấn luyện viên ở hai đầu lưới (số 2 và số 4) đánh bóng để đấu thủ số 3 di chuyển phối hợp với số 2 và số 4 chắn bóng. Có thể thực hiện chắn bóng liên tục nhiều lần ở một vị trí. Người tập vừa chắn, vừa tự yểm hộ. Đấu thủ không chắn bóng có thể tiến lên yểm hộ cứu bóng hoặc lùi xuống đón đỡ bóng.

- Tương tự như trên nhưng có thể thêm một giáo viên hoặc đấu thủ đứng ở vị trí số 3 đánh bóng sang để 3 người tập cùng phối hợp chắn bóng.

- Một bên tổ chức tấn công, một bên tổ chức phòng thủ chắn bóng.

Giáo viên hoặc huấn luyện viên đứng ở vị trí số 6 tung bóng cho người tập ở hàng trên tổ chức tấn công. Lúc đầu tổ chức tấn công chậm, đơn giản, sau tăng tốc độ, độ khó để bên phòng thủ phối hợp chắn bóng, tự yểm hộ và tiến lên chắn, lùi xuống đỡ bóng theo ý đồ chiến thuật của mình, tuyệt đối không được bỏ chắn.

+ **Phối hợp toàn đội:**

Tập phối hợp phòng thủ toàn đội dựa trên cơ sở các đấu thủ đã quen di chuyển trên sân và phối hợp nhóm.

- *Tập không bóng:* Người tập đứng vào các vị trí trên sân, theo hiệu lệnh của giáo viên hoặc huấn luyện viên, các đấu thủ di chuyển chiếm vị trí đã quy định, tập nhiều lần, sau đó xoay vòng đổi vị trí tập tiếp.

- *Tập có bóng:* Giáo viên hoặc huấn luyện viên ở sân bên đánh bóng sang để người tập tổ chức phản công, bóng đánh sang có thể thay đổi tính năng, điểm rơi để các đấu thủ di chuyển đón đỡ bóng tổ chức phản công.

Sắp xếp các đấu thủ ở hai bên sân, một bên tổ chức tấn công, một bên tổ chức phòng thủ - phản công (nâng dần mức độ khó trong tấn công). Sau từng đợt tấn công, giáo viên hoặc huấn luyện viên tung bóng vào nơi xung yếu nhất để các đấu thủ đón đỡ.

Tập phối hợp đỡ đập và đỡ phát.

Tổ chức một bên chuyên đỡ phát tổ chức tấn công, còn một bên chuyên phòng thủ tổ chức phản công.

- Thi đấu tập, thi đấu kiểm tra.



## VI. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN

1. Phương pháp huấn luyện chỉ cần lựa chọn ít nhưng mà tinh: từ dễ đến khó; từ đơn giản đến phức tạp; từ kỹ thuật, chiến thuật đơn giản đến tổng hợp; từ cá nhân đến đồng đội; phải kết hợp chặt chẽ với thi đấu.

2. Lượng vận động lớn thể hiện trên các mặt: số lần chạm bóng, cường độ lớn, độ khó cao và tính kỹ thuật trong tập luyện. Lấy chất lượng làm chính.

3. Mỗi buổi huấn luyện cần chọn 1 hay 2 kỹ thuật hoặc chiến thuật làm trọng tâm. Quan tâm thích đáng và kết hợp chặt chẽ với các mặt khác làm cho buổi tập phong phú, gây hưng phấn để thực hiện tốt phần trọng tâm.

4. Căn cứ vào nhiệm vụ khác nhau của các đấu thủ mà có các bài tập riêng. Các phương pháp, hình thức tập luyện phải phù hợp với trình độ, đối tượng, với thực tế và nâng dần độ khó cao hơn thực tế thi đấu. Rèn luyện bản lĩnh, ý chí, khả năng chú ý và nhạy cảm cho người tập.

## CHƯƠNG VI

# HUẤN LUYỆN THỂ LỰC

Huấn luyện thể lực là một trong những nội dung quan trọng của quá trình giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, nhằm phát triển cơ thể toàn diện, hoàn thiện các tố chất và năng lực vận động của người tập để trên cơ sở đó tạo nền tảng vững chắc cho hoạt động thi đấu.

**Huấn luyện thể lực gồm có:**

- Huấn luyện thể lực chung.
- Huấn luyện thể lực chuyên môn.

## I. HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUNG

Nhiệm vụ chủ yếu của huấn luyện thể lực chung cho người tập bóng chuyền là: Phát triển thể lực toàn diện, củng cố tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực vận động của cơ thể người tập. Để đạt mục đích này phải sử dụng rộng rãi các bài tập phát triển chung và các bài tập của các môn thể

thao khác như: cử tạ, thể dục dụng cụ, các môn bóng, điền kinh..

Lựa chọn các phương tiện huấn luyện thể lực chung phải nhằm mục đích buộc các cơ quan hệ thống của cơ thể làm việc tích cực, củng cố hệ thống tuần hoàn, đẩy mạnh cơ quan hô hấp, nâng cao sự trao đổi chất trong cơ thể.

Căn cứ vào sự tác động thông qua tập luyện của các bài tập mà có thể từng bước phát triển các tố chất thể lực nhất định. Việc huấn luyện thể lực cho đấu thủ bóng chuyên không phải tiến hành tràn lan mà phải chú trọng tới những đặc điểm thi đấu.

## 1. Phát triển sức mạnh

**Khái niệm:**

Sức mạnh là khả năng của con người vượt qua những cản trở chống đối bên ngoài bằng sự gắng sức của cơ bắp.

Sức mạnh trong bóng chuyên được thể hiện ở động tác đánh bóng như: phát bóng, đập bóng, nhảy chắn và nhảy đập bóng, trong di chuyển, lăn, ngã...

Muốn phát triển sức mạnh cần sử dụng các bài tập có sức cản khác nhau, khác phục trọng lượng cơ thể (ngồi xuống, đứng lên, co tay xà đơn, chống đẩy, nhảy...) với đồng đội, các bài tập đặc trưng cho bóng chuyên có sử dụng trọng lượng phụ.

## **\* Các bài tập phát triển sức mạnh**

### *a. Các bài tập khắc phục trọng lượng*

- Nâng tạ trọng lượng 25 - 35kg.
- Giật tạ trọng lượng 15 - 20kg.
- Gập người với tạ trọng lượng 15 - 20kg.
- Ngồi xuống đứng lên với tạ trọng lượng 30 - 50kg.
- Ném (đẩy) vật nặng (đá, tạ bình vôi, tạ ném, bóng nhồi).
- Các bài tập với tạ bình vôi từ 16 - 24kg (tung bắt, cử nâng, giật).

*Chú ý:* Lúc đầu các bài tập khắc phục trọng lượng được thực hiện với tốc độ chậm, sau đó nhanh. Các bài tập bật nhảy với trọng lượng phụ có tác dụng phát triển sức mạnh hiệu quả hơn so với không có trọng lượng phụ.

### *b. Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể*

- Nằm sấp chống đẩy trên bàn tay, các ngón tay.
- Nằm sấp bật đẩy tay, chân dời khỏi vị trí ban đầu trên sân.
- Ngồi chống tay phía sau, di chuyển bằng tay và chân trên sân.

Thời gian thực hiện một lượt các bài tập trên là đến khi xuất hiện mệt mỏi, còn số lượng lượt tập do nhiệm vụ của

từng bài tập xác định. Thời gian nghỉ là đến khi mỗi đấu thủ sản sàng bắt đầu lượt tập tiếp theo.

*c. Các bài tập hai người*

- Vác đồng đội trên vai chạy.

- Vác đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống.

- Các bài tập đối kháng, giữ tay ở các tư thế khác nhau (mặt đối diện, tay trên cao, tay dưới thấp; quay lưng vào nhau - tay trên cao, tay dưới thấp và sang hai bên).

- Kéo tay gập thân, vật tay (thời gian 2 - 3 phút).

*d. Các bài tập mang tính đặc thù môn bóng chuyên*

- Mô phỏng động tác đập bóng và chắn bóng có mặc áo nhồi nặng.

- Ném bóng tennis qua lưới. Thực hiện bật nhảy ném bóng qua lưới giống cấu trúc động tác đập bóng.

- Ném bóng nhồi 1 - 3kg qua lưới.

- Mô phỏng động tác đập bóng trên giá đập bóng.

Khi tập động tác với vật nặng mang tính đặc thù của bóng chuyên cần chú ý giữ đúng cấu trúc kỹ thuật động tác, còn khi tập không trọng lượng là để hoàn thiện kỹ thuật động tác. Khi sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh cần chú ý luân phiên với các bài tập thả lỏng.

Bài tập có trọng lượng lớn khi thực hiện có nhiều nhóm cơ tham gia thì có thể áp dụng cách nhau 1 đến 2 ngày, còn với trọng lượng nhỏ thì có thể tập hàng ngày.

Để phát triển sức mạnh, người ta thường sử dụng các phương pháp chủ yếu sau:

- Phương pháp đến cực hạn (để tăng khối lượng cơ và hoàn thiện cơ bắp) là bài tập được thực hiện nhiều lần, nhịp độ tương đối chậm với trọng lượng 50 - 70% trọng lượng tối đa và người tập nâng đến khi mệt không nâng được nữa thì thôi.

- Phương pháp lặp lại: là thực hiện bài tập lặp lại nhiều lần khắc phục lực đối kháng chưa tới giới hạn với tốc độ giới hạn (bài tập với trọng lượng nhỏ nhưng thực hiện với nhịp độ tối đa). Liều lượng tập luyện: số lần lặp lại 20 - 30 lần, thời gian nghỉ giữa đợt từ 2 - 4 phút, số đợt trong buổi tập là 6 - 8 đợt.

- Phương pháp tập luyện vòng tròn: là thực hiện liên tục qua các "trạm", tại mỗi "trạm" cần thực hiện các bài tập có tác dụng cụ thể. Tập luyện vòng tròn có thể phát triển sức mạnh, sức mạnh tốc độ, sức bền sức mạnh kết hợp với huấn luyện kỹ thuật.

Ví dụ: "trạm" 1 nhằm phát triển cơ vai, "trạm" 2 nhằm phát triển cơ lưng và thân trên, "trạm" 3 nhằm phát triển sức mạnh cơ chân.

Các bài tập sức mạnh cần được thực hiện luân phiên với các bài tập thả lỏng.

Các bài tập với trọng lượng lớn cần thực hiện cách nhau từ 1 - 2 ngày.

## 2. Phát triển sức nhanh

### a. Khái niệm

Sức nhanh là khả năng thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất.

Sức nhanh thể hiện đặc trưng nhất trong bóng chuyền là khi đập bóng, đỡ phát, đỡ đập bóng, yểm hộ, di chuyển để chắn bóng.

Trong chừng mực nào đó, sức nhanh phụ thuộc vào sức mạnh của cơ và chính vì vậy mà các tổ chức vận động này cần được huấn luyện song song với nhau. Nếu như cơ được sơ bộ kéo căng ra thích hợp thì nó sẽ cơ lại nhanh hơn với lực lớn, do vậy cần quan tâm đến việc làm tăng tính đàn hồi của cơ. Độ linh hoạt của các khớp và khả năng kéo dãn của các cơ đối kháng cũng làm ảnh hưởng nhiều đến việc thể hiện sức nhanh.

Muốn tăng sức nhanh, điều quan trọng là phải biết thả lỏng cơ bằng cách khi thực hiện động tác phải nỗ lực tối đa và không có sự căng thẳng thừa. Muốn hoàn thiện tố chất nhanh cần lựa chọn các bài tập mang tính tốc độ của các môn thể thao khác nhau trong giảng dạy và huấn luyện.

*Ví dụ:* Chạy cự ly ngắn, bóng đá, bóng rổ... với sân nhỏ, các trò chơi vận động với những yếu tố chạy, xuất phát và tăng tốc, chạy bắt người dẫn đầu cũng có tầm quan trọng nhất định...

Trong huấn luyện sức nhanh cần thực hiện tất cả các bài tập với nhịp độ tối đa. Thời gian thực hiện mỗi lượt tập từ 10 - 20 giây. Số lượt được thực hiện đến khi bắt đầu giảm tốc độ thực hiện. Nghỉ giữa quãng khoảng 1 - 1,5 phút.

Các bài tập sức nhanh không được thực hiện lúc người tập ở trạng thái mệt mỏi vì nó sẽ đột ngột phá vỡ sự phối hợp chuyển động, làm mất khả năng thể hiện sức nhanh. Vì thế cần phải đưa các bài tập sức nhanh vào nửa đầu của mỗi buổi tập và với khối lượng không lớn.

#### *b. Phương pháp phát triển sức nhanh*

- Phương pháp trò chơi và thi đấu: là thực hiện các bài tập với hoạt động di chuyển nhanh và tốc độ thực hiện nhanh trong điều kiện thi đấu. Hiệu quả của phương pháp này được nâng cao khi thực hiện các bài tập theo nhóm.

- Phương pháp biến đổi: là lần lượt thay đổi nhịp độ chuyển động vừa phải với nhịp độ có cường độ lớn (trong khoảng thời gian 10 - 15 giây) và chuyển động với cường độ nhỏ (từ 15 giây trở lên).

- Phương pháp lặp lại: là thực hiện lặp lại các bài tập với



tốc độ tối đa trong khoảng thời gian 10 - 15 giây, nghỉ giữa các lần dưới 1 phút.

### **3. Phát triển sức bền**

#### *a. Khái niệm*

Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại sự mệt mỏi trong một hoạt động nào đó. Nói cụ thể hơn: sức bền của cầu thủ bóng chuyền là khả năng hoạt động tích cực, có hiệu quả trong thời gian thi đấu kéo dài.

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính đối kháng quyết liệt, vì vậy đấu thủ luôn có sự biến đổi về cường độ vận động trong thời gian dài (từ 1,5 - 3 giờ), phải phản ứng nhanh và không ngừng trong những tình huống luôn luôn thay đổi, do vậy đòi hỏi các đấu thủ phải có sức bền cao. Sức bền là một trong những tố chất thể lực quan trọng và cần thiết nhất để đảm bảo cho các đấu thủ bóng chuyền thi đấu có hiệu quả.

Thước đo của sức bền được tính bằng thời gian mà đấu thủ có khả năng duy trì được cường độ vận động ổn định.

Mức độ phát triển sức bền được quyết định trước hết bởi khả năng của hệ thống tim mạch, hô hấp, thần kinh; bởi mức độ của quá trình trao đổi chất; cũng như bởi sự phối hợp hoạt động của các cơ quan và hệ thống khác nhau trong cơ thể. Do vậy huấn luyện sức bền chung được biểu hiện trước

hết là nâng cao hiệu quả hoạt động của hệ thống tuần hoàn và hệ thống hô hấp ngoài.

Hiệu quả tốt nhất đối với huấn luyện sức bền là sử dụng những bài tập mà khi thực hiện có nhiều nhóm cơ tham gia và trên cơ sở đó tạo điều kiện thúc đẩy sự làm việc của hệ thống tuần hoàn, hô hấp.

Các bài tập có thể được sử dụng như: chạy việt dã, bơi, bơi thuyền, đi xe đạp, các môn bóng, các bài tập cơ bản và chuyên môn bóng chày...

#### *b. Phương pháp huấn luyện sức bền*

- Phương pháp huấn luyện đồng đều: là phương pháp tiến hành huấn luyện với lượng vận động kéo dài không dưới 20 phút trong chế độ tương đối ôn hòa, khi mạch đập đạt ở mức 150 lần/phút. Có thể sử dụng các phương tiện như: chạy việt dã, bơi lội...

- Phương pháp huấn luyện lặp lại biến đổi: là phương pháp thay đổi tốc độ thực hiện bài tập dự định theo chiều hướng tăng, cho đến khi xuất hiện thời điểm nợ ôxy và sự nợ ôxy này cần được thanh toán khi tiếp tục thực hiện các bài tập với nhịp độ vừa phải và trong các đoạn dừng để nghỉ. Trước khi tăng cường độ, bài tập được thực hiện với mạch đập 140 - 160 lần/phút, sau đó là 180 lần/phút.

*Ví dụ:* Huấn luyện sức bền chung có thể sử dụng:

**Chạy 2km (sau mỗi đoạn 300m tăng tốc 30 - 50m).**

Các bài tập đỡ phát bóng của 2 đấu thủ trong 20 phút (sau mỗi lần tập luyện 2 phút là chạy con thoi 30m).

- Phương pháp vòng tròn: là phương pháp thực hiện liên tục các bài tập nhằm phát triển sức mạnh, sức nhanh, sự khéo léo với những hình thức phối hợp khác nhau.

- Phương pháp thi đấu: thi đấu ít người (4 x 4; 3 x 3; 3 x 5...) nhằm hoàn thiện phối hợp nhóm và toàn đội trong tấn công và phòng thủ, không có thời gian nghỉ dài để phát triển sức bền.

#### **4. Phát triển sự khéo léo**

**Khái niệm:**

Khéo léo là khả năng thực hiện những hoạt động phức tạp một cách chính xác trong thời gian ngắn.

Trong quá trình huấn luyện bóng chuyền, tố chất này biểu hiện ở việc xử lý nhanh, chính xác phù hợp với tình huống bất ngờ. Sự khéo léo có liên quan tới sức mạnh, sức nhanh, sức bền, và độ dẻo. Sự khéo léo được hình thành thông qua quá trình tập luyện và củng cố hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo vận động khác nhau.

Trong huấn luyện tố chất thể lực này cần chuyển dần dần từ các bài tập đơn giản đến phức tạp. Phát triển sự khéo léo đòi hỏi người tập phải tập trung cao độ để thực hiện động

tác chuẩn xác và nhanh. Bài tập khéo léo cần được thực hiện ở phần đầu của buổi tập.

Muốn huấn luyện khả năng khéo léo đạt kết quả cao, điều quan trọng là phải sử dụng các bài tập đa dạng khác nhau. Người tập phải phản ứng với các tình huống bất ngờ và phức tạp bằng cách ứng phó một cách nhanh, thông minh của mình.

Muốn vậy, cần tập các bài tập đa dạng khác nhau như: bóng rổ, bóng đá, bóng ném, các trò chơi vận động, bài tập trên các dụng cụ thể dục, nhào lộn, các bài tập điền kinh như chạy vượt rào. Tập các bài tập cơ bản của bóng chuyền trong các điều kiện chưa quen hoặc ở tư thế thực hiện không bình thường cũng là những biện pháp tốt để củng cố phát triển sự khéo léo.

Các bài tập phát triển sự khéo léo:

- Tập nhảy kết hợp với nhào lộn và quay thân.
- Thi đấu các môn bóng trên sân nhỏ.
- Tập lăn lưng.
- Các bài tập đối xứng.
- Các trò chơi vận động.

## 5. Phát triển mềm dẻo

Khái niệm:

Mềm dẻo là sự linh hoạt của các khớp cho phép thực hiện các chuyển động đa dạng với biên độ lớn. Mềm dẻo phụ thuộc chủ yếu vào hình dáng bề mặt của khớp, độ dẻo của cốt sốt, khả năng kéo dài của dây chằng, gân cơ và tình trạng của hệ thống thần kinh trung ương cũng có ảnh hưởng đến trương lực cơ.

Mềm dẻo của cầu thủ bóng chuyền thể hiện ở khi thực hiện tất cả các kỹ thuật động tác. Do vậy sự linh hoạt của khớp cổ tay, khớp khuỷu, khớp vai, khớp cùi chỏ cũng như khớp chỏm đùi, khớp cổ chân có ý nghĩa quan trọng để nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu.

Mềm dẻo được phát triển thông qua các bài tập kéo căng cơ như thực hiện các bài tập có tính đàn hồi trong một số lượt tập (lặp lại 10 - 15 lần trong một lượt tập), đồng thời tăng dần nhịp điệu và biên độ chuyển động. Giữa hai lượt tập là động tác thả lỏng.

Phương tiện chủ yếu để phát triển độ dẻo là các bài tập với trọng lượng nhỏ, với đồng đội, tập trên dụng cụ thể dục, các bài tập phát triển chung...

Bài tập phát triển mềm dẻo:

- Đứng cách tường 1m, thực hiện chống đẩy bằng các ngón tay vào tường.

- Tập xoay cổ tay ra trước, ra sau ở tư thế tay cầm tạ ante đưa lên trên.

- Chuyển động quay tròn với biên độ rộng nhất khi có cầm tạ hoặc không cầm tạ.

- Gập người đầu chạm gối ở tư thế ngồi chân duỗi thẳng phía trước chạm nhau.

- Ngồi hai chân chếch chữ V, tay trái kéo mũi chân phải lên cao sát đầu, giữ khoảng 30 - 40 giây, sau đó đổi chân...

## **II. HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN**

Huấn luyện thể lực chuyên môn nhằm nâng cao năng lực chức năng, phát triển các tố chất thể lực chuyên môn cần thiết cho người tập bóng chuyên.

Phương tiện chủ yếu của huấn luyện thể lực chuyên môn là các bài tập thi đấu bóng chuyên, cũng như các bài tập chuyên môn có cấu trúc vận động và tính chất nỗ lực của thần kinh cơ giống với các động tác kỹ thuật thi đấu.

### **1. Phát triển sức mạnh chuyên môn**

Hầu hết các động tác kỹ thuật bóng chuyên đều đòi hỏi phải có sức mạnh chuyên môn. Cụ thể như kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng hai tay cần phải có sức mạnh của cơ các bàn tay; trong phát bóng cần sức mạnh của cơ bàn tay, cơ cánh tay, bả vai và các cơ thân người... Do vậy trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho cầu thủ bóng chuyên trước

**tiền phải phát triển sức mạnh tốc độ của các cơ, khớp...**

**+ Các bài tập để phát triển sức mạnh cơ bàn tay:**

- Tập xoay cổ tay với tạ tay.

- Cầm tạ tay giơ lên cao làm động tác gập duỗi cổ tay trước - sau.

- Ném bóng nhồi (0,5 - 1kg) từ trên xuống.

- Chuyển bóng nhồi (0,5 - 1kg).

- Tập nắm bùn có rơm.

- Tập nắm chai mềm 1/4 lít trong dụng nước kết hợp xoay cổ tay.

**+ Các bài tập rèn luyện sức mạnh cơ vai:**

- Ném bóng nhồi (1 - 3kg) bằng một tay, hai tay ở các cự ly khác nhau.

- Nằm sấp chống đẩy tay.

- Đẩy xe cút kít.

- Tập với dây cao su.

- Cầm tạ tay mô phỏng động tác đập bóng tấn công.

**+ Các bài tập phát triển cơ thân trên:**

- Thực hiện động tác xoay thân khi gánh tạ.

- Gập duỗi cơ bụng.

- Gập duỗi cơ lưng.
- Kéo tạ lên ngực.
- Nằm sấp, hai tay, hai chân nâng cao, mắt nhìn phía trước.
- Gập duỗi trên thang gióng thể dục, xà đơn, xà kéo, vòng treo...

## 2. Phát triển sức bật

Sức bật chuyên môn thể hiện ở khả năng bật cao tối đa để thực hiện đập bóng, chắn bóng v.v... Để có sức bật tốt cần phát triển sức mạnh bột phát cơ chân và khả năng phối hợp vận động toàn thân.

*Các bài tập phát triển sức mạnh bột phát cơ chân thường dùng là:*

- Gánh tạ trọng lượng không quá 50 - 70% trọng lượng cơ thể, từ tư thế ngồi hoặc ngồi xổm bật lên.
- Gánh tạ 50% trọng lượng cơ thể, thực hiện bật nhảy đổi chân tại chỗ hoặc di chuyển về trước.
- Một người ngồi trên vai, thực hiện đứng lên ngồi xuống.

Số lần lặp lại một nhóm tập được thực hiện tới khi có dấu hiệu mệt mỏi và phải gắng sức vượt qua 2 - 5 lần nữa.

Thời gian nghỉ giữa các nhóm tập kéo dài cho tới khi hồi phục được khả năng hoạt động. Số nhóm tập tùy theo



phương pháp huấn luyện; thường áp dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp tới cực hạn 3 - 5 nhóm.
- Phương pháp gắng sức tối đa 3 - 6 nhóm.
- Phương pháp lặp lại 5 - 6 nhóm.

Số lượng nhóm tập với số lần lặp lại cần phải tăng dần theo buổi tập. Lượng vận động phải rất cụ thể đối với từng người tập.

+ Các bài tập để phát triển tốc độ cơ cơ là:

- Nhảy dây với tốc độ bật khác nhau và nhịp độ khác nhau.

- Nhảy từ trên cao xuống, rồi tiếp tục bật lên cao.

- Bật liên tục qua các rào, ghế thể dục.

- Bật tại chỗ hoặc có đà với tay vào bảng đo độ cao.

- Bật nhảy lên các dụng cụ tập luyện có độ cao khác nhau.

- Bật nhảy một chân hoặc hai chân ngang qua ghế thể dục.

- Bật nhảy mô phỏng động tác đập bóng và chắn bóng tại chỗ hoặc có đà.

- Bài tập kỹ thuật đập bóng và chắn bóng.

### 3. Phát triển sức nhanh chuyên môn

Sức nhanh chuyên môn của vận động viên bóng chuyền là khả năng thực hiện di chuyển nhanh trên sân và thực hiện kỹ thuật động tác với thời gian ngắn nhất.

*Sức nhanh trong bóng chuyền biểu hiện ở 3 dạng cơ bản:*

- Sức nhanh phản xạ trước tín hiệu của đồng đội, trước sự thay đổi của tình huống thi đấu.
- Sức nhanh tối đa khi thực hiện các động tác riêng lẻ.
- Sức nhanh di chuyển trên sân.

Sức nhanh phản xạ được phát triển nhờ các bài tập được thực hiện theo lịch quy ước hoặc bất ngờ hoặc trong các thời điểm thay đổi tình huống.

Sức nhanh tối đa khi thực hiện các động tác riêng lẻ được phát triển nhờ những bài tập phát triển sức mạnh tốc độ.

Sức nhanh di chuyển được phát triển nhờ tập luyện các môn bóng, các bài tập xuất phát trong điền kinh v.v...

*Các bài tập thường dùng để phát triển sức nhanh chuyên môn là:*

- Thực hiện nhanh việc ngã đỡ bóng theo tín hiệu của giáo viên.
- Dẫn bóng tốc độ nhanh 9m, đẩy mạnh bóng vào tường sau đó quay lại đuổi bắt bóng bật ra từ tường.

- Hai người 1 bóng, ném xuống đất di chuyển bắt, ném lên cao bắt bóng (cự ly 20m).

- 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 nhanh về trước theo biên dọc 18m khi nghe hiệu lệnh.

- Bật nhảy tại chỗ 5 lần, sau đó chạy tốc độ nhanh về trước.

- Bật nhảy chẵn bóng ở lưới, sau đó lùi về số 4, số 2 hoặc 3 chạy đà đập bóng, thực hiện liên tục.

- Bật nhảy đập bóng có chẵn ở số 4 - 3 - 2, sau đó bỏ nhỏ để số 1, số 5 di chuyển lên yếm hộ.

Thời gian thực hiện một lần lặp lại khoảng 10 - 15 giây, cường độ thực hiện bài tập tối đa, nghỉ giữa các lần lặp lại 30 - 60 giây, số lần lặp lại 4 - 10 lần.

- Di chuyển bật nhảy chẵn bóng liên tục ở các vị trí khác nhau.

Sự phân định lượng vận động của bài tập chủ yếu nhằm để phát triển sức nhanh khác nhau. Điều này liên quan đến việc tổ chức bài tập, thời gian thực hiện bài tập, quãng nghỉ được tăng lên còn số đợt lặp lại giảm không đáng kể.

Thông số lượng vận động của các bài tập phát triển sức

nhanh là thời gian và số lần lặp lại được tăng lên theo từng buổi tập, còn thời gian nghỉ giữa quãng thì giảm xuống. Sức nhanh chuyên môn được phát triển và hoàn thiện trong giai đoạn chuẩn bị chuyên môn, giai đoạn trước thi đấu và trong thời kỳ thi đấu.

#### 4. Phát triển sức bền chuyên môn

Sức bền chuyên môn bao gồm: Sức bền tốc độ; Sức bền bật; Sức bền thi đấu.

Sức bền chuyên môn phụ thuộc vào trình độ phát triển sức bền chung, khả năng hoạt động của cơ quan vận động và cường độ của quá trình tâm lý (ý chí kiên cường, lòng kiên trì) và hiệu quả kỹ thuật thể thao.

##### *a. Sức bền tốc độ*

Là khả năng của cầu thủ bóng chuyên thực hiện các động tác kỹ thuật và di động với tốc độ cao trong suốt trận đấu.

Để phát triển sức bền tốc độ, người ta thường chọn các bài tập phát triển sức nhanh và được lặp lại nhiều lần.

Phương tiện phát triển sức bền tốc độ là các bài tập chạy, các bài tập mô phỏng kỹ thuật, các bài tập kỹ thuật cơ bản bóng chuyên.

Lượng vận động được phân định như sau: Thời gian thực hiện một lần lặp lại từ 20 - 30 giây, cường độ vận động tối

đa, thời gian nghỉ giữa các lần lặp lại từ 1 - 3 phút, số lượng lặp lại từ 4 - 10 lần.

+ Các bài tập thường dùng để phát triển sức bền tốc độ:

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

- Chạy đổi hướng 3m + 3m + 3m... trong khoảng 18m.

- Xuất phát từ điểm giữa sau biên ngang chạy sang số 1 lần ngã, trở lại chỗ xuất phát tiếp tục chạy sang số 5 lần ngã.

- Chạy từ biên ngang lên lưới bật nhảy chắn bóng, sau đó lần ngã (lộn ngược qua vai).

- Bật nhảy mô phỏng động tác đập bóng, sau khi chạm đất thực hiện lộn xuôi qua vai hoặc bay cá nhảy.

- Hoạt động phòng thủ di chuyển theo cặp.

- Bật nhảy đập bóng theo phương lấy đà ở các vị trí số 4 - 3 - 2 với cường độ 5 lần trong 20 giây.

- Ngã nhiều lần, ở giữa các lần ngã thực hiện di động hai hoặc ba bước.

### *b. Sức bền bật*

Là khả năng thực hiện động tác bật nhảy nhiều lần trong thi đấu với sự nỗ lực cơ cơ tốt nhất.

Sức bền bật được thể hiện trong bật nhảy đập bóng, chẵn bóng và trong chuyển hai.

Khả năng hoạt động của các cơ quan chức năng được phát triển ở mức cao, cũng như việc huấn luyện ý chí của người tập bóng chuyên sẽ đảm bảo cho khả năng tiếp tục hoạt động của cơ bắp có hiệu quả trên nền mệt mỏi.

Phương tiện tập luyện sức bền bật là các bài tập bật nhảy có mang trọng lượng nhỏ và không mang trọng lượng, các bài tập mô phỏng bật nhảy, các bài tập kỹ thuật cơ bản.

Thời gian thực hiện một lần lặp lại từ 1 - 3 phút (thời gian phụ thuộc vào dạng bài tập được thực hiện), cường độ thực hiện liên tục không nghỉ giữa các lần bật nhảy; số lần lặp lại 5 - 8 lần, thời gian nghỉ giữa các lần lặp lại 1 - 4 phút.

+ Các bài tập thường dùng để phát triển sức bền bật:

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

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

- Bật nhảy mô phỏng động tác chẵn bóng một phút.

- Người tập liên tục bật nhảy mô phỏng động tác đập bóng và chẵn bóng (một lần bật nhảy đập bóng, hai lần chẵn bóng), thực hiện xong lùi nhanh về vạch 3m để tiếp tục thực hiện bài tập lặp lại (1,5 - 2 phút).

- Di chuyển bật nhảy chẵn bóng liên tục ở các vị trí số 2 - 3 - 4 trong thời gian 1,5 - 2 phút.

### *c. Sức bền thi đấu*

Là khả năng tham gia thi đấu với nhịp độ cao, với hiệu quả thực hiện kỹ thuật động tác ổn định. Sức bền thi đấu bao gồm tất cả các dạng sức bền và các tố chất thể lực chuyên môn.

Trình độ phát triển cao của những khả năng chức phận của cơ thể là một trong các yếu tố quan trọng để duy trì khả năng hoạt động cao trong quá trình thi đấu và thực hiện có hiệu quả các biện pháp kỹ thuật, chiến thuật thi đấu.

Sức bền thi đấu được hoàn thiện trong quá trình tiến hành thi đấu tập luyện với số lượng hiệp đấu lớn hơn luật qui định.

Số lượng cầu thủ thi đấu tập trên sân có thể là 5 x 5; 4 x 4; 3 x 3... hoặc thi đấu tập theo thời gian qui định.

+ Các bài tập thường dùng để phát triển sức bền thi đấu:

- Bật nhảy bằng một chân, khi thực hiện nâng đùi lên sát ngực, thực hiện 15 lần bật nhảy trên mỗi chân.

- Lộn xuôi, lộn ngược, sau đó chạy lao nhanh về trước và thực hiện động tác cá nhảy (hoặc ngã ngựa lăn bàn thẳm), từ tư thế ngồi xổm thực hiện 10 lần bật nhảy, lặp lại 2 - 3 lần.

- Mô phỏng động tác chạy đà bật nhảy đập bóng, sau khi đập bóng rơi xuống chân chạm đất thực hiện động tác lộn xuôi hoặc ngã ngửa, thực hiện 5 lần bật nhảy đập bóng và ngã.

- Trò chơi vận động di chuyển bóng từ vạch 3m lên đường giữa sân về vạch 3m, từ vạch 3m sân mình sang vạch 3m sân bên, rồi lại chuyển bóng về đường giữa sân, sau đó lại chuyển bóng từ đường giữa sân đến vạch 3m sân bên.

Trong các buổi tập cần áp dụng những lượng vận động có cường độ cao. Những lượng vận động mang tính thi đấu sẽ góp phần tạo nên sự ổn định cao trong sức bền thi đấu.

Sức bền thi đấu được rèn luyện trong các giai đoạn huấn luyện chuyên môn, giai đoạn trước thi đấu của thời kỳ chuẩn bị.

## 5. Phát triển tố chất khéo léo chuyên môn

Trong quá trình thi đấu bóng chuyền, các tình huống luôn luôn xảy ra và có sự thay đổi liên tục, đòi hỏi các đấu thủ phải có khả năng phán đoán nhanh và thực hiện chính xác.

Trong bóng chuyền có nhiều động tác kỹ thuật được thực hiện ở tư thế không có điểm tựa, do đó rất cần đến sự hoạt động của cơ quan tiền đình. Muốn vậy, điều có ý nghĩa quan trọng là phải nâng cao tố chất khéo léo chuyên môn và khả năng thực hiện động tác chuẩn xác trong không gian.



Tố chất khéo léo chuyên môn của đấu thủ bóng chuyền có hai dạng khác nhau:

- Sự khéo léo khi nhào lộn, được thể hiện trong các động tác lăn, ngã đánh bóng trong khi phòng thủ.

- Sự khéo léo khi bật nhảy là kỹ năng điều khiển cơ thể của mình ở tư thế không có điểm tựa khi đập bóng, chắn bóng và nhảy chuyền hai.

Phương tiện để phát triển khéo léo là: các bài tập thể dục dụng cụ, bài tập nhào lộn, các bài tập mô phỏng, các động tác kỹ thuật thi đấu cơ bản.

- + Các bài tập thường dùng để rèn luyện tố chất khéo léo khi nhào lộn:

- Từ tư thế ngồi xổm thực hiện lăn bàn thấm, lộn ngược qua vai, lộn xuôi qua vai.

- Từng cặp đấu thủ chuyền bóng cho nhau, sau khi chuyền bóng đi thực hiện lộn xuôi, lộn ngược qua vai.

- Ngồi xổm bật nhảy lao ra trước, lên cao, sau đó rơi xuống thực hiện chạm đất bằng tay - ngực - bụng - chân.

- Đứng tư thế động, lao người ra trước chạm đất bằng tay - ngực - bụng.

- Lao người sang bên thực hiện lăn qua lưng, lộn ngược,

lộn xuôi qua vai. Các động tác trên lúc đầu thực hiện không có bóng, sau đó thực hiện có bóng.

+ Các bài tập rèn luyện khéo léo khi bật nhảy:

- Bật nhảy trên cầu bật kết hợp xoay người theo trục thẳng đứng  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ .

- Bật nhảy trên cầu bật khi ở tư thế không điểm tựa thực hiện mô phỏng động tác đập bóng, chắn bóng chuyên bóng.

- Bật nhảy qua các dụng cụ chuyên môn khác nhau kết hợp với xoay người và không xoay người.

- Bật nhảy mô phỏng động tác chắn bóng, đập bóng kết hợp xoay người trên không  $90^{\circ}$ ,  $180^{\circ}$ .

- Thực hiện bật nhảy đập bóng bằng tay không thuận.

Các bài tập nhằm rèn luyện sự khéo léo chuyên môn cần được thực hiện ở đầu phần cơ bản của buổi tập. Khi thực hiện các bài tập này rất cần có sự nỗ lực của người tập và sự tập trung cao độ của hoạt động thần kinh, vì vậy mỗi buổi tập không nên tập nhiều các bài tập đa dạng khác nhau.

## 6. Phát triển tố chất mềm dẻo chuyên môn

Để phát triển được tố chất mềm dẻo chuyên môn, các giáo viên, huấn luyện viên thường sử dụng các bài tập sau:

- Thực hiện các bài tập xoạc ngang, xoạc dọc, xoay hông với biên độ lớn.

- Xoay các khớp, chú ý xoay nhiều khớp gối.
- Ngồi trên gót chân, quỳ gối.
- Bật nhảy bằng một chân luân phiên từ chân nọ sang chân kia kết hợp bật nhảy tích cực.
- Đứng bằng 1 chân gập thân 5 lần, sau đó đổi chân làm tương tự.

## 7. Phát triển kỹ năng thả lỏng

Kỹ năng thả lỏng các nhóm cơ đã góp phần làm tăng đáng kể khả năng hoạt động của người tập. Giảng dạy kỹ năng thả lỏng phải bắt đầu từ những bài tập chuyên môn.

Các bài tập phát triển kỹ năng thả lỏng:

- Thực hiện động tác vẩy tay khi tay ở các vị trí khác nhau (tay xuống dưới, sang ngang, lên cao).
- Từ tư thế tay ở trên cao (ra trước, sang ngang) thực hiện “buông lỏng” tay xuống dưới.
- Thực hiện vung vẩy thoải mái một chân, sau đó đổi chân.
- Thực hiện vung vẩy thoải mái thả lỏng tay kết hợp với xoay thân trên sang phải, sang trái.
- Ở tư thế treo người trên xà đơn hoặc thang gióng thực hiện vung vẩy thoải mái hai chân.

- Từ tư thế đứng, hai tay đưa lên cao thả lỏng theo thứ tự: hạ bàn tay, cẳng tay, cánh tay, đầu, thân trên chuyển thành tư thế ngồi thấp.

- Từ tư thế chuẩn bị, đứng gập thân trên về trước, thả lỏng lưng và thõng tay.

- Chạy bước nhỏ thả lỏng chân.

- Bật nhẹ tại chỗ bằng một chân, còn chân kia và tay thoải mái lác nhẹ thả lỏng.

- Từ tư thế chuẩn bị, nằm ngửa thả lỏng hoàn toàn cơ vai, tay, chân, lưng.

- Từ tư thế nằm ngửa, chuỗi vai, hai tay chống hông, xoay hông thả lỏng.

Các bài tập thả lỏng cần phải được thực hiện phù hợp sau khi đã thực hiện các bài tập với sự căng cơ lớn. Khả năng thả lỏng tốt nhất là thực hiện các bài tập riêng rẽ trong nước hoặc bơi chậm.

## CHƯƠNG VII

# GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TÂM LÝ

Môn thể thao bóng chuyền có ảnh hưởng nhất định đến việc phát triển các mặt tâm lý của người tập như: tri giác, sự quan sát, trí nhớ, sự tư duy, trí tưởng tượng, sự cảm xúc và các phẩm chất đạo đức ý chí. Bởi vậy để xác định được phạm vi nhiệm vụ và nội dung giảng dạy, huấn luyện tâm lý cho người tập bóng chuyền, giáo viên, huấn luyện viên cần phải nắm được những đặc điểm hoạt động tâm lý của người tập để tạo điều kiện cho việc giáo dục một cách có mục đích, có kế hoạch, có hệ thống những phẩm chất tâm lý cần thiết nhằm cho người tập hoàn thiện và tham gia thi đấu đạt hiệu quả cao nhất.

Giảng dạy và huấn luyện tâm lý cho người tập bóng chuyền gồm hai hình thức:

- Giảng dạy và huấn luyện tâm lý chung
- Giảng dạy và huấn luyện tâm lý cho từng trận đấu cụ thể.

Hai hình thức giảng dạy và huấn luyện tâm lý này tuy giải quyết những nhiệm vụ cụ thể song luôn có mối quan hệ chặt chẽ với nhau.

## **I. CÁC NGUYÊN TẮC VÀ NHIỆM VỤ CHỦ YẾU CỦA GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TÂM LÝ**

### **1. Các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện tâm lý**

Giảng dạy và huấn luyện tâm lý là một quá trình sư phạm. Sự thành công của nó phụ thuộc vào việc thực hiện hàng loạt những nguyên tắc sư phạm nói chung, đặc biệt là các nguyên tắc giáo dục như: nguyên tắc tự giác tích cực; nguyên tắc tuần tự và hệ thống; nguyên tắc toàn diện và vững chắc. Các nguyên tắc này có mối liên hệ chặt chẽ với nhau và bổ sung cho nhau. Nếu vi phạm một trong những nguyên tắc đó, thì sẽ ảnh hưởng đến các nguyên tắc khác.

Giảng dạy và huấn luyện tâm lý được tiến hành đồng thời với giảng dạy và huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật... trong suốt quá trình hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo môn thể thao bóng chuyên.

## 2. Các nhiệm vụ chủ yếu của giảng dạy và huấn luyện tâm lý:

- Giáo dục đạo đức, phẩm chất cá nhân, tính tập thể cho người tập.

- Phát triển quá trình tri giác: sự hình thành và hoàn thiện các dạng cảm giác chuyên môn như: “cảm giác bóng”, “cảm giác lưới”, “cảm giác sân bãi”, “cảm giác không gian, thời gian”.

- Phát triển sự chú ý, đặc biệt là khối lượng, cường độ, tính ổn định, sự di chuyển chú ý.

- Phát triển ý thức chiến thuật, trí nhớ, khái niệm, tri tưởng tượng, năng lực phán đoán nhanh và chính xác tình huống thi đấu, quyết định các giải pháp có hiệu quả.

- Phát triển năng lực điều khiển cảm giác của mình trong quá trình chuẩn bị trước và trong thi đấu.

- Phát triển các phẩm chất ý chí như tính kiên trì, kiên cường, không ngại gian khổ, thắng không kiêu, bại không nản...

### *(1) Giáo dục phẩm chất đạo đức*

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, điều có ý nghĩa quan trọng là luôn tác động một cách tích cực tới sự phát triển đạo đức, nhân cách của người tập như:

tinh thần tập thể, bồi dưỡng các sở thích khác nhau, thái độ đúng đắn với hoạt động thể thao và các phẩm chất cá nhân khác.

Yếu tố quan trọng nhất của sự hình thành và phát triển nhân cách là cầu thủ tự giáo dục dưới sự hướng dẫn của giáo viên hoặc huấn luyện viên.

Phẩm chất cá nhân có liên quan chặt chẽ với đặc điểm môn thể thao bóng chuyền và tính đồng đội tập thể của thi đấu. Chỉ có hòa mình trong tập thể thì bản thân người tập mới có khả năng phát triển toàn diện tài năng của mình. Tập thể có ảnh hưởng rất lớn tới bản thân cầu thủ, nhưng điều đó còn phụ thuộc vào thành phần của tập thể, vào truyền thống, vào mối quan hệ và sự gắn bó các thành viên trong tập thể như thế nào?

Trạng thái tinh thần, đạo đức của một đội bóng, của một tập thể phụ thuộc trực tiếp vào tính chất, mối quan hệ lẫn nhau trong nội bộ. Do vậy tinh thần tập thể, mối quan hệ tôn trọng nhau, giúp đỡ lẫn nhau, sự đoàn kết nhất trí của từng thành viên trong tập thể là những điều kiện cần thiết cho sự thành công.

## *(2) Phát triển quá trình tri giác*

Trong quá trình giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, năng lực quan sát có một vị trí hết sức quan trọng, quan sát



được nhiều đấu thủ trên sân, vị trí cùng sự di chuyển của họ, sự chuyển động của bóng, khả năng quan sát phán đoán đúng trong những điều kiện thi đấu phức tạp là các phẩm chất mang ý nghĩa cao. Các phẩm chất này gắn liền với sự phát triển nhạy cảm của thị giác.

Người tập bóng chuyên cần phải có sự phát triển cao thị trường ngoại vi, tức là có thị trường bao quát một không gian rộng lớn.

Nếu thị trường ngoại vi phát triển không đầy đủ sẽ làm cho hoạt động chiến thuật của đấu thủ bị hạn chế và gặp nhiều khó khăn.

Thực tế nếu đấu thủ bóng chuyên có tri giác chuyên môn thấp, khả năng cảm giác không gian kém thì hiệu suất thi đấu và tập luyện sẽ không cao.

#### **\* Tri giác vận động**

Kỹ năng vận động trong bóng chuyên rất đa dạng, đây là một trong số những môn thể thao phức tạp nhất. Trong tri giác vận động các đặc điểm và bản chất khác nhau của động tác được thể hiện qua: tính chất, hình thức, biên độ, hướng, thời gian và gia tốc vận động.

Một trong những đặc điểm tâm lý quan trọng của các kỹ năng vận động đối với người tập bóng chuyên là khi thực hiện các kỹ thuật thì đồng thời với sự điều chỉnh động tác

và sự nỗ lực cơ bắp của mình, còn phải đánh giá khoảng cách giữa các đấu thủ. Chính vì vậy nó liên quan đến việc phối hợp của các cơ quan thị giác, tạo nên trí giác phân biệt rất chính xác về không gian và thời gian của các động tác được thực hiện.

Khi thực hiện các động tác kỹ thuật, việc phân biệt về cảm giác vận động cơ bắp có tầm quan trọng đặc biệt và đó cũng là đặc thù của môn thể thao bóng chuyền.

Đấu thủ bóng chuyền cần phải thực hiện động tác trong điều kiện thời gian eo hẹp, do vậy đòi hỏi họ phải có tốc độ phản ứng thật nhanh. Tất cả hoạt động đều diễn ra theo cơ chế phản ứng lựa chọn phức tạp và được đặc trưng không chỉ bằng tốc độ lớn mà cả bằng sự chuẩn xác kịp thời.

Để phát triển tốc độ phản ứng, cần phải sử dụng các bài tập có tốc độ lớn, đòi hỏi có sự chuyển đổi nhanh từ động tác này sang động tác khác, các bài tập có những yêu cầu bất ngờ khác nhau và không theo một trật tự nhất định, rút ngắn khoảng cách, tăng tốc độ... Các bài tập với bóng ở lưới che kín có thể phát triển tốt tốc độ phản ứng. Các bài tập ném, di chuyển nhanh, bật nhảy, thay đổi bất ngờ hướng hoạt động, động tác chạy nhanh đột ngột, động tác ngã, thực hiện quay đầu nhanh khi định hướng - tất cả những điều đó đã tạo ra sự kích thích mạnh ở tất cả các bộ phận của cơ quan tiền

đỉnh. Vì vậy thành tích trong bóng chuyền có liên quan chặt chẽ với độ bền vững tiền đỉnh của người tập.

### *(3) Phát triển sự chú ý*

Trong quá trình tập luyện và thi đấu bóng chuyền, kết quả việc thực hiện kỹ thuật và chiến thuật của đấu thủ được xác định bởi sự phát triển cả tính chất của sự chú ý đó là: khối lượng, cường độ, độ bền vững, sự phân bố và chuyển hướng chú ý. Thực tế trong thi đấu đấu thủ cùng một lúc phải thu nhận một số lượng lớn đối tượng hoặc những thành phần của chúng, điều đó xác định khối lượng chú ý của đấu thủ.

Bóng chuyền là một môn thi đấu luôn thay đổi, có những lúc đòi hỏi đấu thủ phải chú ý rất căng thẳng, sự chú ý càng lớn thì sự tiêu hao năng lượng thần kinh càng nhiều. Thời gian thi đấu kéo dài và sự đa dạng của các tình huống đòi hỏi cầu thủ phải có độ bền vững cao của sự chú ý và duy trì được khả năng phát huy hiệu quả trong toàn bộ thời gian trận đấu.

Điểm nổi bật của bóng chuyền hiện đại là tốc độ cao của bóng, sự di chuyển nhanh của các đấu thủ trên sân, sự thay đổi nhanh và bất ngờ của các tình huống thi đấu. Những điều đó không chỉ đòi hỏi cao về khối lượng, cường độ và độ bền vững của sự chú ý, mà còn yêu cầu đấu thủ phải biết phân phối chú ý và di chuyển chú ý cho phù hợp.

Trong quá trình huấn luyện cần rèn luyện sự chú ý thông qua các hoạt động đa dạng với một số bóng và mọi kiểu di chuyển, các bài tập đòi hỏi sự chuyển hướng chú ý nhanh trong các điều kiện khác nhau. Ngoài ra cần quan tâm đúng mức tới huấn luyện thể lực, vì nếu không quan tâm đầy đủ sẽ dẫn đến mệt mỏi nhanh và làm giảm rõ rệt khả năng chú ý.

#### *(4) Phát triển tư duy chiến thuật*

Tư duy sáng tạo của đấu thủ bóng chuyền được thực hiện trong hoạt động chiến thuật. Trong thi đấu bóng chuyền, chiến thắng thuộc về người hoạt động không đập khuôn theo một chuẩn mực nhất định và biết chủ động xử lý tình huống một cách tốt nhất đáp lại những hoạt động của đối phương. Tính tư duy nhanh nhẹn biểu hiện rõ nét ở sự biến hóa chiến thuật của mỗi cá nhân như: biến hóa của người chuyền hai, biến hóa của người đập bóng, tính sáng tạo là biết vận dụng nhanh và độc lập các động tác chiến thuật có hiệu quả.

Sự phán đoán là biết phán đoán ý đồ chiến thuật của đối phương, dự đoán được kết quả hoạt động của đối phương và hoạt động của mình.

Tính linh hoạt của tư duy phát triển cao, thường được gọi là năng lực ứng biến. Trình độ thi đấu càng cao, yêu cầu

năng lực ứng biến càng linh hoạt, năng lực ứng biến thấp là nguyên nhân dẫn đến thi đấu thất bại.

#### *(5) Phát triển năng lực điều khiển cảm xúc bản thân*

Thi đấu bóng chuyền là cuộc đua tranh tích cực của các đấu thủ, tình huống thay đổi nhanh, sự đan xen giữa thành công và thất bại, sự căng thẳng về thể lực, sự tác động của khán giả khi thể hiện cảm xúc đối với những diễn biến trên sân. Tất cả những điều đó làm cho bóng chuyền trở thành một trong những môn thể thao giàu cảm xúc nhất.

Tính đặc trưng của bóng chuyền là sự biểu hiện rõ những trạng thái cảm xúc tích cực và tiêu cực. Mức độ hồi hộp và cả sự diễn biến tỷ số trong quá trình thi đấu cũng ảnh hưởng đến sự thay đổi đột ngột trạng thái cảm xúc. Cường độ trạng thái cảm xúc phụ thuộc vào ý nghĩa và tính chất của trận đấu. Trận đấu càng quan trọng thì trạng thái cảm xúc càng căng thẳng. Cường độ cảm xúc diễn biến khác nhau, nhất là trong thời điểm quan trọng, đặc biệt là giai đoạn cuối của hiệp đấu. Trạng thái cảm xúc có ảnh hưởng nhiều đến sự hoạt động tích cực của đấu thủ, vì vậy tính tự chủ và độ ổn định cảm xúc là điều hết sức quan trọng trong tập luyện và đặc biệt là trong thi đấu.

#### *(6) Phát triển phẩm chất ý chí*

Giáo dục phẩm chất ý chí là một trong những nhiệm vụ quan trọng của quá trình giảng dạy và huấn luyện.

Các phẩm chất ý chí được thể hiện trong các hoạt động nhằm khắc phục khó khăn, trở ngại để thực hiện có hiệu quả mục đích đã đề ra.

Huấn luyện phẩm chất ý chí cho đấu thủ là một quá trình lâu dài và phức tạp. Để phát triển các phẩm chất ý chí cần phải thực hiện có hệ thống các bài tập đòi hỏi có sự nỗ lực ý chí trong tập luyện và thi đấu.

Các phẩm chất ý chí cơ bản, cần thiết cho cầu thủ bóng chuyền là: tính mục đích và tính kiên trì; tính kiên định và tự chủ; tính quyết đoán và dũng cảm; tính chủ động và kỷ luật.

## **II. CÁC TRẠNG THÁI TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN**

### **1. Trạng thái sẵn sàng thi đấu**

Trạng thái sẵn sàng thi đấu của vận động viên bóng chuyền dựa trên sự chuẩn bị tốt về kỹ thuật, về chiến thuật, về thể lực, tâm lý... Sự chuẩn bị mọi điều kiện chuyên môn tốt sẽ làm cho vận động viên vững tin vào bản thân, tin tưởng bước vào thi đấu. Các biểu hiện của trạng thái đó là:

- Vận động viên tin tưởng tuyệt đối vào khả năng của mình sẽ thi đấu thắng lợi.

- Khả năng huy động năng lực dự trữ tối đa của bản thân cho thi đấu thắng lợi.

- Hưng phấn cảm xúc ở mức độ tối ưu vào đúng thời điểm thi đấu.

- Độ ổn định cảm xúc cao, ổn định các kỹ chiến thuật đã được học, xử lý thông minh các tình huống thi đấu.

- Biểu hiện năng lực điều khiển có ý thức rất cao của bản thân vận động viên.

Trạng thái sẵn sàng thi đấu là trạng thái biểu hiện cảm xúc tốt, rất cần thiết cho vận động viên. Do đó cần tổ chức tốt công tác huấn luyện để có cơ sở thực tế củng cố trạng thái này.

## 2. Trạng thái “sốt vận động”

“Sốt vận động” là một trạng thái biểu hiện sự rối loạn, thường xuất hiện ở vận động viên trước thi đấu, trong đó phản ánh mức độ cao sự xúc cảm của hệ thần kinh, kèm theo sự nóng giận. Trạng thái này biểu hiện ở vận động viên là sự bồn chồn, hồi hộp, lo âu, tâm lý không ổn định, không tập trung, lúc hy vọng, khi thất vọng. Trạng thái tâm lý diễn biến phức tạp.

Trạng thái này có thể kéo dài từ một vài phút đến một vài giờ và thậm chí cả ngày. Các rối loạn thần kinh thể hiện mạnh nhất vào khoảng một vài giờ trước khi diễn ra thi đấu và cũng có thể diễn ra ngay trước lúc thi đấu.

*Nguyên nhân của trạng thái “sốt vận động” là:*

- Có thể do tính chất cuộc thi quan trọng có tác động tới đấu thủ, hoặc do vận động viên còn quá trẻ, lại chưa được va chạm nhiều ở các cuộc thi đấu lớn, quan trọng. Ngoài ra cũng có thể do gặp đối thủ quá mạnh “đã có danh tiếng”, trong khi đó bản thân còn thiếu kinh nghiệm, bản lĩnh thi đấu hoặc do cách cư xử vô tình thiếu tính sư phạm, tế nhị của huấn luyện viên...

*Các biện pháp khắc phục trạng thái “sốt vận động” trong thi đấu bóng chuyền:*

- Huấn luyện viên cần tìm cách chuyển suy nghĩ của vận động viên đó sang một hướng khác, không nên để vận động viên suy nghĩ quá nhiều về trận đấu, về đấu thủ. Cần tổ chức các cuộc thăm quan vui chơi giải trí, đưa vận động viên ra xa với khu vực đang diễn ra thi đấu.

- Trước khi vào thi đấu nên sử dụng một số thủ thuật xoa bóp nhẹ nhàng, chậm, đều để chống sự run rẩy tiêu hao quá nhiều năng lượng.

- Thường xuyên tổ chức các buổi tọa đàm, đánh giá phân



tích hạ thấp vai trò của đối phương. Khi đánh giá đối phương nên tránh nói về những điểm mạnh của đối phương, mà khoét sâu vào những điểm yếu của đối phương.

- Khuyến khích vận động viên thi đấu chủ động, tích cực, mạnh dạn tấn công.

### 3. Trạng thái thờ ơ

Trạng thái thờ ơ là một dạng biểu hiện sự xúc cảm tâm lý của vận động viên, thể hiện ở tâm lý của vận động viên là thái độ bàng quan, thờ ơ, lãnh cảm, thả lỏng, xuống sức rất nhanh, mau mệt mỏi, cường độ chú ý giảm. Trong thi đấu biểu hiện sự phán đoán phân tích và xử lý các tình huống thi đấu chậm, dễ phạm các lỗi kỹ thuật làm giảm hiệu suất thi đấu.

Trạng thái thờ ơ có thể kéo dài từ một vài ngày tới một vài tháng. Trong nhiều trường hợp không loại trừ nguyên nhân dẫn đến trạng thái này là do lượng vận động và mật độ thi đấu cao, cơ quan nội tạng có bệnh, sử dụng đồ uống có chất cồn, lạm dụng việc hút thuốc lá... Khi gặp các trường hợp trên cần:

- Tham khảo ý kiến bác sĩ thể thao.
- Ổn định các chu kỳ tập luyện thi đấu.

- Cho tập theo chế độ riêng với lượng vận động nhỏ hơn.
- Chuyển sang tập môn thể thao khác trong một vài tuần.

*Các biện pháp khắc phục trực tiếp trạng thái thờ ơ trước thi đấu:*

- Giải thích động viên kích thích điểm mạnh của vận động viên, có yêu cầu riêng về mục tiêu phấn đấu.
- Khởi động kỹ, xoa bóp mạnh, cho xem thi đấu sớm.
- Cho làm quen dần với điều kiện thi đấu như thi đấu kiểm tra, thi đấu tập với nhiều đối phương kể cả đối với các đội mạnh hơn.
- Cho thăm quan các giải đấu, trận đấu quan trọng.
- Điều hòa tâm lý theo phương pháp tự lập bằng một số bài tập cơ bản để tự điều chỉnh khắc phục trạng thái thờ ơ.

#### 4. Trạng thái tâm lý quá tự tin

Đây là một trạng thái tâm lý thường xuất hiện trước khi tập luyện và thi đấu. Biểu hiện của trạng thái này là đánh giá thấp mức độ phức tạp, khó khăn của trận đấu sắp tới. Đánh giá quá cao về năng lực của mình, đội mình. Vận động viên thường quá tự tin vào thắng lợi một cách dễ dàng. Trạng thái này có ảnh hưởng bất lợi đến năng lực thi đấu, do đó làm giảm hiệu quả của trận đấu.

Trạng thái này thường xuất hiện ở những vận động viên ít kinh nghiệm thi đấu, kiên cường, tự mãn.

*Biện pháp khắc phục:*

- Xác định cho vận động viên hiểu rõ về tầm quan trọng của giải đấu, trận đấu.

- Phân tích để vận động viên hiểu được các ưu thế của đội bóng đối phương.

- Lường trước các khả năng bất lợi của bản thân.

- Giáo dục cho vận động viên tinh thần thi đấu hết mình vì tập thể đội bóng.

## 5. Trạng thái tâm lý sau thi đấu

Trạng thái tâm lý sau thi đấu thường xuất hiện ở các vận động viên trẻ. Trạng thái này phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Phụ thuộc vào kết quả của trận thi đấu trước (thành công hay thất bại). Có thể nói đây là nguyên nhân cơ bản nhất ảnh hưởng đến diễn biến tâm lý sau thi đấu. Nếu thành tích thi đấu đạt được kết quả ngoài dự kiến hoặc hoàn thành kế hoạch đề ra từ trước, sẽ làm cho vận động viên có trạng thái phấn khởi thoải mái, hoan hỷ vui mừng, song thắng lợi cũng dễ làm xuất hiện tâm lý say sưa, thối phồng, tự mãn với chiến thắng. Điều này sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động chuẩn bị cho trận đấu tiếp theo.

Nếu kết quả thi đấu thất bại, không đạt được kết quả đề ra, sẽ làm cho vận động viên xuất hiện tâm lý buồn chán, bi quan, đau khổ, dẫn đến tâm lý lạnh nhạt, mất lòng tin vào chính mình.

Khi thấy xuất hiện các trạng thái tâm lý xấu, huấn luyện viên cần áp dụng các biện pháp huấn luyện tâm lý chuyên môn để giúp cho vận động viên từ từ trở về trạng thái hồi phục và duy trì trạng thái tâm lý thăng bằng ở mức cần thiết.

### **III. CÁC YÊU CẦU ĐỐI VỚI QUÁ TRÌNH HUẤN LUYỆN TÂM LÝ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ**

1. Huấn luyện viên, giáo viên phải tạo được niềm tin, chỗ dựa tinh thần cho vận động viên và toàn đội

Huấn luyện viên là người thầy, phải thực sự là tấm gương tiêu biểu, biểu tượng đẹp, mẫu mực trong mọi hành vi quan hệ hàng ngày để vận động viên noi theo. Huấn luyện viên phải là nhà sư phạm, nhà tâm lý học có hiểu biết, có năng lực chuyên môn, đồng thời phải nắm chắc các đặc điểm tâm lý, diễn biến tâm lý của từng thành viên và của cả đội để có thể nhanh chóng đưa ra các biện pháp tích cực kịp thời, điều chỉnh tâm lý cũng như các hành vi của họ một cách khoa học.

Muốn làm được điều này, người huấn luyện viên phải hiểu và nắm bắt được tâm tư, tình cảm của từng vận động viên trẻ, cũng như thông cảm sâu sắc với các diễn biến tâm lý lứa tuổi. Luôn giúp họ giải quyết đúng đắn các mối quan hệ nảy sinh trong đội, trong nhóm và trong từng cá nhân, luôn có ý thức xây dựng đội thành một tập thể vững mạnh, đoàn kết nhất trí, thương yêu đùm bọc lẫn nhau.

Trong quá trình huấn luyện chuyên môn phải thường xuyên gắn liền với giáo dục đạo đức ý chí, rèn luyện tâm lý, bản lĩnh thi đấu vững vàng cho các vận động viên trẻ.

## 2. Phải chú ý phối hợp rèn luyện tâm lý ngay trong tập luyện

Do tính chất đặc thù của môn bóng chuyên đòi hỏi phải có sự phối hợp của toàn đội, cũng như phải có tốc độ đường bóng chính xác nhanh, mạnh. Do đó trong tập luyện, một mặt các vận động viên trẻ thường có tâm lý sợ phản ứng không kịp đối với các đường bóng tấn công nhanh mạnh bất ngờ, đặc biệt là trong các trận đấu quan trọng, căng thẳng mang tính quyết định... nên ngoài sự mệt mỏi về thể lực, trí lực họ còn mệt mỏi về tâm lý. Ngoài ra trong tập luyện do phải lặp đi lặp lại nhiều lần một cách đơn điệu, làm cho các vận động viên cảm thấy mệt mỏi, nặng nề về tâm lý. Mệt mỏi thần kinh và thể lực là nguyên nhân chính dẫn đến mệt mỏi về tâm lý, làm cho vận động viên uể oải trong tập luyện

hoặc tập luyện đối phó, không hết khối lượng vận động, có tâm lý thích thi đấu, ngại tập luyện dẫn đến trình độ chuẩn bị thể lực, chuẩn bị kỹ chiến thuật không tốt, hiệu quả thi đấu kém và cuối cùng sẽ xuất hiện các trạng thái tâm lý bất lợi.

Để đạt kết quả trong huấn luyện, trước hết phải làm cho vận động viên nhận thức đầy đủ được nhiệm vụ yêu cầu tập luyện của mình để có trách nhiệm thực thi nghiêm túc mọi yêu cầu của bài tập do huấn luyện viên đề ra. Chỉ có bền bỉ, tập luyện nghiêm túc, có ý chí quyết tâm vượt qua mọi khó khăn vươn lên trong tập luyện thì vận động viên mới có thể hy vọng trên con đường vươn tới đỉnh cao thành tích thể thao của mình.

### 3. Phải chú ý phối hợp rèn luyện tâm lý trong thi đấu

Rèn luyện tâm lý, bản lĩnh thi đấu cho vận động viên là một quá trình tích lũy kinh nghiệm từ thực tiễn thi đấu tập luyện, thi đấu các giải. Vì vậy một trong những yêu cầu quan trọng nhất đối với huấn luyện viên là phải biết gắn liền huấn luyện với thực tiễn thi đấu để có thể nắm vững và đánh giá sát thực được sự tiến bộ cũng như những hạn chế của từng đấu thủ, từ đó có những biện pháp hữu hiệu trong việc hoàn thiện kỹ, chiến thuật, phát huy tính tư duy sáng tạo, xử lý các tình huống bất ngờ một cách thông minh cho vận động viên. Qua đó tâm lý thi đấu của họ cũng dần được

củng cố hoàn thiện, đặc biệt tâm lý tự tin, quyết đoán trong thực hiện các cú đập bóng giành điểm.

Chỉ có thông qua thực tế thi đấu, các đấu thủ mới tích lũy được kinh nghiệm và bản lĩnh thi đấu, cũng như có khả năng điều chỉnh trạng thái tâm lý cho mình, giữ vững ý chí thi đấu “Thắng không kiêu, bại không nản”, quyết tâm thi đấu giành kết quả cao nhất, mang vinh quang về cho đội, cho đơn vị mình.

## CHƯƠNG VIII

# XÂY DỰNG KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYÊN

Kế hoạch giảng dạy huấn luyện là một hệ thống các dự định có cơ sở khoa học và thực tiễn nhằm định hướng và điều khiển công tác giảng dạy và huấn luyện.

## I. Ý NGHĨA, NHIỆM VỤ VÀ YÊU CẦU CỦA CÔNG TÁC XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

### 1. Ý nghĩa

- Xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện là một trong những điều kiện quan trọng nhất nhằm đảm bảo cho sự phát triển liên tục của công tác giảng dạy và huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả trong giảng dạy và huấn luyện.

- Xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện là quá trình xác định phương hướng, chuẩn bị phương tiện cho công tác



giảng dạy và huấn luyện nhằm giúp cho giáo viên, huấn luyện viên có thể dễ dàng thực hiện và điều chỉnh quá trình giảng dạy, huấn luyện cho phù hợp.

## 2. Nhiệm vụ

Nhiệm vụ cơ bản của công tác xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện là xác định mục tiêu, yêu cầu, nhiệm vụ và các chương trình giảng dạy, huấn luyện cho các đối tượng khác nhau, trong đó bao gồm cả nội dung, phương pháp, biện pháp phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện.

## 3. Yêu cầu

Trong quá trình xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện, đòi hỏi người xây dựng phải:

- Tính toán tới các nhiệm vụ cụ thể của kế hoạch và dự kiến các điều kiện đảm bảo để thực hiện tốt các nhiệm vụ đặt ra.

- Kế hoạch khi xây dựng phải đảm bảo tính cụ thể, tính khả thi trong quá trình thực hiện.

- Kế hoạch phải đảm bảo tính kế thừa. Điều này được thể hiện ở việc phát huy những ưu điểm khác phục những nhược điểm của các kế hoạch trước, đồng thời bảo đảm tính liên tục, lô gic trong các giai đoạn, thời kỳ khác nhau.

## II. NGUYÊN TẮC CỦA CÔNG TÁC XÂY DỰNG KẾ HOẠCH

### 1. Nguyên tắc toàn diện

Khi xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền, nguyên tắc toàn diện được thể hiện ở việc đảm bảo đầy đủ nội dung cũng như phương pháp, biện pháp giảng dạy, huấn luyện. Đồng thời ngay trong nội dung của kế hoạch cũng cần đảm bảo đầy đủ các mặt giáo dục như đạo đức, tri thức, kỹ - chiến thuật, thể lực và tâm lý..., nhằm phát triển con người toàn diện có đạo đức tốt, trình độ chuyên môn giỏi, luôn có khát vọng đạt thành tích cao, mang lại vinh dự cho địa phương, đất nước.

### 2. Nguyên tắc đảm bảo tính hợp lý

Người xây dựng kế hoạch cần căn cứ vào thời gian cho phép của mỗi kế hoạch đào tạo mà bố trí nội dung giảng dạy và huấn luyện cho phù hợp, bởi vì việc lựa chọn các nội dung học tập cho các đối tượng khác nhau có liên quan mật thiết đến thời gian cho phép. Những kế hoạch đào tạo dài hạn nhất thiết phải có những nội dung kiến thức của môn học cùng với những hình thức và phương pháp đảm bảo cho cả quá trình đào tạo đó trong kế hoạch. Song, với những kế hoạch chương trình ngắn hạn, thì khi xây dựng chỉ cần đưa vào những nội dung tiêu biểu đặc trưng của môn học, nhưng

vẫn phải đảm bảo được nguyên tắc toàn diện trong việc lựa chọn nội dung kế hoạch giảng dạy và huấn luyện của mình.

### 3. Nguyên tắc hệ thống

Trong quá trình xây dựng kế hoạch giảng dạy và huấn luyện nhất thiết phải quán triệt đầy đủ các quy tắc đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ biết đến chưa biết, đảm bảo tính liên tục trong một quá trình huấn luyện. Trình tự sắp xếp các nội dung học tập trong kế hoạch phải hợp lý để sao cho có thể vận dụng tốt được quy luật chuyển kỳ xảo của người tập, bắt đầu từ những nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực đến các kỹ năng và năng lực khác. Vấn đề nghi ngại giữa các giai đoạn giảng dạy và huấn luyện cũng cần được bố trí sao cho hợp lý để tránh tình trạng gián đoạn trong quá trình tập luyện của người học.

### 4. Nguyên tắc ổn định và linh hoạt

Kế hoạch giảng dạy và huấn luyện, chỉ là những dự kiến định mức ban đầu được đặt ra dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn. Song vẫn phải được đảm bảo về tính ổn định của nội dung, trình tự thời gian học tập. Tuy nhiên trong thực tế luôn có những sự thay đổi của các điều kiện khách quan như thời tiết, tình hình kinh tế xã hội, sự phát triển không ngừng của khoa học kỹ thuật, v.v... Bởi vậy để đáp ứng kịp thời những thay đổi đó, kế hoạch cũng cần phải được điều chỉnh linh hoạt ở mức độ cần thiết nhằm nâng cao hiệu quả của

công tác giáo dục và huấn luyện. Mặc dù cần có những thay đổi linh hoạt trong kế hoạch nhưng điều đó chỉ mang tính chất cục bộ còn toàn bộ kế hoạch vẫn phải đảm bảo được tính ổn định trong quá trình thực hiện.

### 5. Nguyên tắc khoa học và thực tiễn

Ngày nay khoa học kỹ thuật đã và đang phát triển nhanh chóng trên thế giới. Vì vậy việc bổ sung những tiến bộ khoa học kỹ thuật hiện đại vào kế hoạch giảng dạy và huấn luyện là điều không thể thiếu được. Song giáo viên, huấn luyện viên cũng cần dựa vào thực tế đào tạo, cơ sở vật chất, trình độ của đối tượng giảng dạy và huấn luyện mà lựa chọn nội dung bổ sung vào quá trình thực hiện kế hoạch cho phù hợp với mỗi kế hoạch. Chỉ có như vậy khoa học và thực tiễn mới không loại trừ nhau mà hỗ trợ nhau tạo điều kiện tốt cho người học ứng dụng những tiến bộ khoa học kỹ thuật cũng như kiến thức tiếp thu được vào thực tiễn.

## III. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY

### 1. Chương trình

Chương trình môn học là văn bản mang tính pháp quy, xác định rõ vị trí, mục đích, yêu cầu nội dung cũng như thời gian thực hiện cho từng đơn vị kiến thức của môn học đó.

Mỗi đối tượng giảng dạy khác nhau cần có những chương trình khác nhau và mỗi môn học khác nhau thì chương trình giảng dạy cũng không giống nhau.

*(1) Những căn cứ để xây dựng chương trình:*

- *Căn cứ vào mục đích đào tạo:*

Đây là cơ sở đầu tiên để xây dựng chương trình cho đúng hướng. Mục đích đào tạo được đặt ra dựa trên các quan điểm đào tạo của Đảng, Nhà nước, của các cấp các ngành có liên quan đến việc tổ chức đào tạo cho các đối tượng.

- *Căn cứ vào đối tượng đào tạo:*

Khi xây dựng chương trình cần đặc biệt chú ý đến đối tượng đào tạo. Mỗi đối tượng khác nhau cần xây dựng chương trình giảng dạy khác nhau, trong đó cần quan tâm đến những đặc điểm của đối tượng như: lứa tuổi, giới tính, trình độ học vấn và trình độ năng lực chuyên môn, tình trạng sức khỏe... của từng cá nhân đối tượng.

- *Căn cứ vào thời gian đào tạo:*

Thời gian đào tạo có quan hệ mật thiết tới việc bố trí sắp xếp các nội dung giảng dạy của chương trình cho phù hợp. Ngoài ra để đảm bảo cho công tác giảng dạy hiệu quả cũng cần tính đến yếu tố giáo viên và trang thiết bị phục vụ cho việc học tập: sân bãi, dụng cụ...

## ***(2) Cấu trúc của một chương trình***

Trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện có nhiều hình thức cấu trúc một chương trình, song kết cấu của chương trình thường bao gồm những phần sau:

### ***a. Giới thiệu chương trình:***

Phần này nhằm giới thiệu vị trí của môn học trong kế hoạch đào tạo chung. Tiếp theo là thời gian đào tạo được phân phối theo các giai đoạn của quá trình học tập cùng với những hình thức và quy trình giảng dạy cho các nội dung học tập của chương trình. Ví dụ: hình thức lên lớp lý thuyết, thực hành, thảo luận, phương pháp kiểm tra, v.v...

### ***b. Phân phối thời gian giảng dạy:***

Phần này để phân phối thời gian cụ thể cho các hình thức lên lớp theo các giai đoạn hoặc chu kỳ học tập cần thiết phải tiến hành trong suốt quá trình học tập. Trên cơ sở căn cứ vào tổng quỹ thời gian dành cho môn học mà khi biên soạn chương trình cần phân chia cụ thể sao cho phù hợp. Phương pháp phân chia thời gian ở phần này nên dùng biểu bảng cho gọn và thuận tiện cho việc theo dõi thời gian của cả quá trình đào tạo. Ví dụ: Bảng phân phối thời gian giảng dạy bóng chày cho lớp Hướng dẫn viên cơ sở dưới đây.

**BẢNG PHÂN PHỐI THỜI GIAN GIẢNG DẠY BÓNG CHUYỀN CHO  
LỚP HƯỚNG DẪN VIÊN CƠ SỞ (60 GIỜ - 2 TUẦN)**

Tổng Thời gian	Tuần Thời gian	Thời gian cụ thể				
		Lý thuyết	Thảo luận	Tập luyện	Phương pháp	Kiểm tra
60 giờ	1 30	4	2	20	2	2
	2 30	4	2	18	2	4

*c. Nội dung chương trình:*

Đây là phần cơ bản quan trọng nhất của chương trình nhằm giới thiệu nội dung giảng dạy cụ thể của chương trình và thời gian được phân cho mỗi nội dung đó.

Nội dung giảng dạy, học tập trong chương trình thường được phân theo các học kỳ, học phần, kèm theo đó là các hình thức lên lớp cụ thể. Trình tự sắp xếp các nội dung giảng dạy cần quán triệt các nguyên tắc về giảng dạy từ dễ đến khó và đảm bảo tốt mối quan hệ giữa các hình thức lên lớp khác nhau để người học có thể nắm chắc những kiến thức cần tiếp thu.

*Tuần tự nội dung giảng dạy học tập môn bóng chuyền thường được sắp xếp như sau:*

Bắt đầu từ kỹ thuật cơ sở đến kỹ thuật cơ bản, chiến thuật, thi đấu... Song song với giảng dạy các nội dung trên là việc phát triển thể lực cho người học sao cho tương ứng với trình độ chuyên môn mà họ tiếp thu được trong quá trình học tập. Các nội dung học tập trong chương trình cần được phân phối thời gian cụ thể, tùy theo quỹ thời gian cho phép mà phân phối cho phù hợp giữa các nội dung cần giới thiệu, học tập.

Cuối mỗi học phần, học kỳ cần giới thiệu nội dung, hình thức thi, kiểm tra để đánh giá kết quả học tập của người học theo mỗi giai đoạn.

#### *Tài liệu tham khảo:*

Phần này trong chương trình nhằm giới thiệu những tài liệu tham khảo để xây dựng chương trình và phục vụ cho công tác giảng dạy theo chương trình đó. Khi sắp xếp thứ tự cần chú ý:

- Tài liệu tham khảo cần sắp xếp theo thứ tự vần A, B, C tên các tác giả của tài liệu.

## **2. Tiến trình giảng dạy**

Tiến trình giảng dạy là văn bản quy định trật tự nội dung giảng dạy cho từng buổi học (giáo án) trong một khoảng thời gian nhất định của quá trình giảng dạy.

Dựa trên cơ sở cấu trúc của chương trình mà xây dựng



tiến trình giảng dạy cho từng giai đoạn, từng học kỳ, học phần cho cụ thể. Kết cấu của tiến trình thường gồm các phần sau: Hình thức lên lớp (lý thuyết, tập luyện, phương pháp v.v...; nội dung giảng dạy cho từng giáo án. Bạn có thể tham khảo tiến trình giảng dạy sau:

**TIẾN TRÌNH GIẢNG DẠY BÓNG CHUYỀN**

Năm học:

Đối tượng:

Học kỳ:

Hình thức lên lớp	NỘI DUNG GIẢNG DẠY	GIÁO ÁN						Ghi chú
		1	2	3	4...		n	
Lý thuyết	1. Vị trí, tác dụng, lịch sử phát triển môn bóng chuyền 2. ....							
Thực hành	1. Kỹ thuật: - Chuyển bóng cao tay ..... 2. Chiến thuật: .....							
Phương pháp	1. Tổ chức thi đấu và trọng tài. 2. ....							
Kiểm tra	.....							

*Khi biên soạn tiến trình cần chú ý:*

- Ở phần nội dung cần chú ý ghi rõ, cụ thể từng bài học, nội dung tập luyện.

- Mỗi giáo án chỉ nên bố trí từ 3 đến 4 nội dung học tập tùy theo thời gian dành cho giáo án đó.

### **3. Giáo án giảng dạy**

Giáo án giảng dạy là văn bản xác định nhiệm vụ, nội dung, yêu cầu của một buổi lên lớp, kèm theo đó là phương pháp tổ chức giờ học sao cho có hiệu quả.

Mỗi giáo án biên soạn cho giảng dạy bóng chuyền áp dụng cho một buổi dạy tùy theo thời gian của buổi tập đó. Nội dung của mỗi giáo án cần căn cứ vào quy định của tiến trình giảng dạy. Kết cấu của một giáo án thường bao gồm các phần sau:

#### ***(1) Phần mở đầu của giáo án:***

Gồm có: Thứ tự của giáo án (giáo án số...). Thời gian thực hiện giáo án, giáo viên thực hiện, đối tượng giảng dạy, nhiệm vụ và những yêu cầu cơ bản mà giáo án phải thực hiện, trong đó cần ghi rõ những nhiệm vụ chuyên môn, về giáo dục tư tưởng đạo đức cho người học, về các năng lực sự phạm hoặc phẩm chất cá nhân.

### **(2) *Phần trọng tâm của giáo án:***

Bao gồm: Nội dung giảng dạy và học tập, khối lượng thực hiện các bài tập và phương pháp tổ chức giờ học để đảm bảo tính hợp lý và khoa học của một giờ lên lớp.

### **(3) *Phần kết thúc của giáo án:***

Bao gồm: Các bài tập hồi tỉnh và nhận xét đánh giá buổi tập. Một số lời dặn dò của giáo viên.

Ví dụ: Nội dung của một giáo án thực hành bóng chuyền khi biên soạn cần có các phần sau.

#### **● *Phần chuẩn bị:***

Gồm các thủ tục nhận lớp như: điểm danh, phổ biến nhiệm vụ yêu cầu của giáo án để người học sẵn sàng bước vào học tập chủ động và tự tin hơn. Tiếp theo là phần khởi động, ở phần này cần ghi rõ các bài tập dành cho cả khởi động chung và chuyên môn, thứ tự thực hiện các bài tập đó cùng với những yêu cầu về chuyên môn để người tập chuẩn bị cho cơ thể bước vào giải quyết các nhiệm vụ ở phần cơ bản của giáo án.

#### **● *Phần cơ bản:***

Phần này giải quyết các nhiệm vụ trọng tâm của buổi tập bao gồm: các nội dung về học tập kỹ, chiến thuật, những phẩm chất ý chí và phát triển các năng lực thể chất cho người học. Mỗi nội dung học tập ở phần này khi biên soạn

giáo viên phải đưa ra các bài tập cụ thể, hợp lý và khoa học nhằm giải quyết các nhiệm vụ học tập, đồng thời phải kèm theo các yêu cầu khi thực hiện những bài tập đó.

● *Phần kết thúc:*

Nội dung giáo án ở phần này cần giải quyết các nhiệm vụ như: hướng dẫn về hồi tĩnh (thả lỏng) cho người học và nhận xét về buổi tập, như ý thức tập luyện, kết quả đạt được và những khiếm khuyết cần khắc phục ở các giáo án tiếp theo.

Dưới đây xin giới thiệu một mẫu giáo án giảng dạy thực hành bóng chuyền để các bạn tham khảo.

## **GIÁO ÁN**

Môn học: Bóng chuyền

Đối tượng giảng dạy:

Ngày thực hiện:

Giáo viên lên lớp:

Nhiệm vụ - yêu cầu

- Tư tưởng đạo đức:

- Chuyên môn:

- Năng lực:

PHẦN	NỘI DUNG YÊU CẦU	KHỐI LƯỢNG		PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC
		SL	TG	
Chuẩn bị	<p>1. Nhận lớp:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiểm tra quân số.</li> <li>- Phổ biến nhiệm vụ yêu cầu tập luyện.</li> </ul> <p>2. Khởi động:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chung.</li> <li>- Chuyên môn</li> </ul>			
Cơ bản	<p>1. Giới thiệu (củng cố) kỹ thuật:</p> <p>Bài tập 1.....</p> <p>Bài tập 2.....</p> <p>2. Chiến thuật:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập 1</li> <li>- Bài tập 2</li> </ul> <p>3. Thế lực:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bài tập 1.....</li> <li>- Bài tập 2.....</li> </ul>			
Kết thúc	<p>1. Thả lỏng</p> <p>2. Nhận xét buổi tập</p>			

## **IV. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN**

### **1. Mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu**

#### *(1) Mục đích:*

Mục đích của việc xây dựng kế hoạch huấn luyện là đề ra phương án lâu dài, xây dựng các thành tích thể thao cao nhất. Dự kiến sắp xếp có hiệu quả và khoa học công tác huấn luyện cho các khoảng thời gian nhất định và xác định mức độ tác dụng của công tác huấn luyện thông qua việc đánh giá có chủ định thành tích của vận động viên.

#### *(2) Nhiệm vụ:*

Nhiệm vụ của công tác xây dựng kế hoạch là quy định trước việc sắp xếp có mục đích quá trình huấn luyện, trong đó bao gồm: Xây dựng tiến độ đạt thành tích thể thao cao nhất thông qua công tác chuẩn bị của các chu kỳ huấn luyện. Phân tích, đánh giá những vấn đề có liên quan tới việc thực hiện kế hoạch và tác động của việc thực hiện này đối với việc phát triển nhân cách và thành tích thể thao của vận động viên.

Kế hoạch huấn luyện thường có: Kế hoạch huấn luyện cá nhân và kế hoạch huấn luyện nhóm (đội).

#### *(3) Yêu cầu của công tác xây dựng kế hoạch huấn luyện:*

- Xác định về đối tượng huấn luyện: bao gồm các mặt như: lứa tuổi, giới tính, tình trạng sức khỏe, trình độ chuyên môn, các chỉ số về sinh lý, thể hình có liên quan đến đặc điểm tập luyện và thi đấu, ưu nhược điểm của đối tượng và dự báo về khả năng của họ.

- Xác định thời gian của kế hoạch. Bao gồm cả thời gian lâu dài đến khi xuất hiện thành tích thể thao cao cũng như thời gian cho các chu kỳ tập luyện.

- Xác định mục đích nhiệm vụ để đạt thành tích thể thao cao nhất trên cơ sở các mục đích của từng giai đoạn huấn luyện cùng với những nhiệm vụ cụ thể được đặt ra trong các giai đoạn đó.

- Xác định các chỉ tiêu về vận động: Khối lượng, cường độ, tỷ lệ các bài tập luyện chung và các bài tập chuyên môn hoặc các mặt khác của công tác huấn luyện.

- Xác định các nhiệm vụ trọng tâm cho toàn bộ kế hoạch hay của từng giai đoạn huấn luyện cũng như toàn bộ phương tiện, phương pháp huấn luyện và tổ chức thực hiện.

- Xác định các cuộc thi đấu cần tham gia. Xây dựng kế hoạch kiểm tra định kỳ thường xuyên về các mặt chuyên môn, thể lực và kiểm tra y học cho vận động viên.

## 2. Phương pháp lập kế hoạch

Mỗi đối tượng khác nhau cần có những kế hoạch tập

luyện khác nhau. Cũng như trong các môn thể thao khác, kế hoạch huấn luyện môn bóng chuyền thường có là: kế hoạch huấn luyện nhiều năm, kế hoạch huấn luyện năm, và kế hoạch huấn luyện ngắn hạn (tháng, tuần).

*(1) Kế hoạch huấn luyện nhiều năm:*

Đây là loại kế hoạch thường dành cho các vận động viên trẻ hoặc các vận động viên cấp cao có kế hoạch tập huấn lâu dài để chuẩn bị tham gia các giải thi đấu lớn. Để xây dựng kế hoạch nhiều năm cần tiến hành tuần tự theo các bước sau:

+ Phân tích, xác định đối tượng huấn luyện (theo cá nhân hoặc nhóm, đội) về các mặt: Tên, tuổi, sức khỏe, trình độ chuyên môn, những thành tích đã đạt được (nếu có). Thể hình (chiều cao, cân nặng, độ dài các chi trên, dưới v.v...). Đặc điểm cá nhân (phẩm chất đạo đức, thuận tay phải hoặc tay trái v.v...).

+ Xây dựng mục tiêu, nhiệm vụ huấn luyện và xác định thời gian cần thiết để đạt được mục tiêu đó.

Có thể xây dựng mục tiêu phấn đấu mỗi năm theo mẫu bảng sau:



TT	Nội dung	Chỉ tiêu các năm				
		2004	2005	2006	2007	2008
1	Kỹ thuật: + Chuyên bóng + Đập bóng + .....					
2	Chiến thuật: + ..... + .....					
3	Thể lực: + ..... + .....					
4	Thành tích: + Giải ..... + Giải .....					

+ Sau khi đã xây dựng những mục tiêu cụ thể cũng như mục tiêu lâu dài của kế hoạch huấn luyện, cần xác định nhiệm vụ cụ thể của từng năm trong cả kế hoạch. Nhiệm vụ huấn luyện từng năm có thể xây dựng theo bảng sau:

TT	Nội dung	Chỉ tiêu các năm				
		2004	2005	2006	2007	2008
1	Huấn luyện kỹ thuật					
2	Huấn luyện chiến thuật					
3	Huấn luyện thể lực					
4	Huấn luyện tâm lý					
5	Các mặt huấn luyện khác					

*(2) Kế hoạch huấn luyện năm:*

Kế hoạch huấn luyện năm được xây dựng trên cơ sở kế hoạch huấn luyện nhiều năm, bởi vậy các bước xây dựng kế hoạch năm cũng được tiến hành tuần tự như xây dựng kế hoạch nhiều năm. Điều khác cơ bản và quan trọng là sau mỗi năm trình độ mọi mặt của vận động viên đã có những thay đổi quan trọng, nên khi xác định đối tượng, huấn luyện viên cần phải đặt ra những nhiệm vụ cao hơn và các biện pháp tương ứng để bảo đảm sự phát triển liên tục cho vận động viên ở những năm tiếp theo. Trong kế hoạch huấn luyện năm, nhiệm vụ, nội dung và các biện pháp huấn luyện cần được xây dựng cụ thể và chi tiết hơn.

Cũng như kế hoạch huấn luyện nhiều năm, sau khi đã xác định và phân tích đối tượng huấn luyện, công việc tiếp theo là xác định thời gian huấn luyện cụ thể của kế hoạch. Việc xác định thời gian tập luyện trong năm của kế hoạch được tính theo số buổi tập tùy theo các đối tượng huấn luyện khác nhau (có đối tượng tập luyện 1 buổi/1 ngày, có đối tượng tập luyện 2 - 3 buổi/1 ngày). Số buổi tập trong năm thường được xác định theo bảng sau:

Nội dung	Tháng												Ghi chú	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Số buổi tập luyện														
Số buổi kiểm tra														
Số buổi thi đấu														
Số buổi nghỉ														
Số buổi dự trữ														
Số buổi học nội dung khác														
<b>Tổng cộng</b>														

Về hình thức, việc phân bố nhiệm vụ và nội dung huấn luyện cụ thể trong kế hoạch huấn luyện năm có thể có nhiều loại khác nhau. Dưới đây chúng tôi xin trình bày một phương pháp xây dựng kế hoạch huấn luyện năm của bóng chuyền để chúng ta tham khảo:

Đơn vị:

Môn: Bóng chuyền

## KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM

Đối tượng

Năm:

Nhiệm vụ	Nội dung	Tuần													
		1	2	3	...	...	20	...	...	51	52				
Thi đấu	Tham gia các giải										⊗				
Huấn luyện kỹ thuật	1. Chuyền bóng 2. Chắn bóng 3. Đập bóng														
Huấn luyện chiến thuật	1. Chiến thuật phát bóng 2. Giải đập sang chuyên 3. Phối hợp 3 người														
Huấn luyện thể lực	1. Sức mạnh 2. Sức nhanh 3. ....														
Thi đấu tập	1. Giải thành phố 2. Giải Quốc gia 3. ....														
Kiểm tra	1. Kỹ thuật 2. Thể lực 3. ....														
Nghỉ															

Từ việc xác định nhiệm vụ, nội dung và lịch thi đấu của vận động viên trong năm theo kế hoạch, huấn luyện viên cần sắp xếp và phân chia các chu kỳ huấn luyện (sẽ được trình bày kỹ ở phần sau). Việc điều chỉnh lượng vận động, nội dung và nhiệm vụ tập luyện trong các tuần còn lại của kế hoạch sẽ được xây dựng theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện đó để sao cho có thể điều chỉnh thời kỳ sung sức thể thao của vận động viên rơi đúng vào các tuần có nhiệm vụ thi đấu quan trọng.

### *(3) Kế hoạch huấn luyện ngắn hạn:*

Kế hoạch huấn luyện ngắn hạn được xây dựng trên cơ sở bố trí thời gian theo các chu kỳ trung bình hoặc ngắn (từ 1 tuần đến vài tháng) và thường được áp dụng cho các lớp tập luyện ngắn hạn hoặc đội tuyển không có điều kiện tập trung dài hạn. Khi xây dựng kế hoạch này cần phân tích rất kỹ đối tượng huấn luyện và xác định mục tiêu cụ thể để trên cơ sở đó mà xác định nhiệm vụ và nội dung huấn luyện cho phù hợp. Ví dụ: Khi tập trung đội tuyển, trong số đó có vận động viên yếu về chuyên môn, có người yếu về tấn công thì trong kế hoạch huấn luyện cần có thời gian cho những cá nhân đó tăng cường về các kỹ thuật mà họ còn yếu.

Việc xây dựng kế hoạch ngắn hạn cũng dựa trên các bước xây dựng kế hoạch năm, song nhiệm vụ và nội dung huấn luyện cần được xác định chi tiết hơn ở kế hoạch huấn luyện

năm. Các biện pháp tập luyện cụ thể cần đưa vào trong kế hoạch và phân phối cho từng buổi tập, ngày tập. Lượng vận động được điều chỉnh theo các chu kỳ ngắn và trung bình để đến cuối kế hoạch, vận động viên có thể đạt thành tích tập luyện tốt nhất mà mục tiêu của kế hoạch đã đặt ra.

## V. CHU KỲ HUẤN LUYỆN

Chu kỳ huấn luyện là sự lặp lại gần như trọn vẹn các thành phần và giai đoạn trong quá trình huấn luyện. Chu kỳ huấn luyện được xây dựng dựa trên cơ sở quy luật phát triển có tính giai đoạn của trạng thái thể thao. Thông qua tập luyện, trạng thái thể thao luôn được hình thành, phát triển, ổn định tương đối rồi lại giảm sút tạm thời. Các giai đoạn này luôn luôn được lặp lại và phát triển ở một trình độ cao hơn nếu biết tác động thông qua tập luyện một cách khoa học và phù hợp.

### 1. Cơ sở hình thành chu kỳ huấn luyện

*(1) Dựa vào khả năng chịu đựng lượng vận động có tính giới hạn của vận động viên:*

Trong quá trình tập luyện, khả năng chịu đựng lượng vận động của cơ thể vận động viên không phải được tăng lên liên tục mà chỉ đến một giới hạn nhất định nhưng khả năng này phải dừng lại và sau đó là sự giảm sút tạm thời của

chúng. Điều này được giải thích bằng sự tác động của những lượng vận động lớn vượt quá sức chịu đựng của cơ thể, đồng thời do ảnh hưởng của nhịp điệu các quá trình chức năng (nhịp sinh học) trong cơ thể thường diễn biến theo hình sóng. Sự giảm sút chỉ diễn ra tạm thời khi sự thích ứng chưa đủ độ bền vững và sau đó lại đến giai đoạn phát triển với những khả năng thích ứng cao hơn nếu như được tác động một lượng vận động phù hợp. Quá trình này được lặp đi lặp lại để hình thành nên những chu kỳ trong suốt quá trình huấn luyện.

*(2) Dựa vào khả năng giải quyết các nhiệm vụ của quá trình huấn luyện:*

Quá trình huấn luyện luôn luôn đòi hỏi phải giải quyết rất nhiều nhiệm vụ khác nhau, bởi vậy không thể cùng một lúc có thể giải quyết hết các nhiệm vụ cơ bản trong một giai đoạn huấn luyện nhất định. Vì vậy mỗi giai đoạn huấn luyện cần xác định giải quyết từ 1 - 2 nhiệm vụ chính, bên cạnh đó là một số nhiệm vụ khác tạo tiền đề cơ sở cho các giai đoạn huấn luyện tiếp theo, bởi vì các nhiệm vụ chính của giai đoạn trước đã được giải quyết vẫn tiếp tục được củng cố và hoàn thiện liên tục ở các giai đoạn huấn luyện tiếp sau.

Mặt khác quá trình huấn luyện thể thao là nhằm làm cho vận động viên đạt được những thành tích cao và cao nhất.

Nếu như ở giai đoạn này họ đã đạt được những thành tích thể thao nhất định thì ở các giai đoạn huấn luyện tiếp theo phải có những biện pháp huấn luyện thích hợp với những yếu tố xác định thành tích cần được hướng lên một trình độ cao hơn để đạt được những thành tích thể thao cao hơn. Đó chính là những cơ sở hình thành các chu kỳ trong huấn luyện thể thao. Căn cứ vào đặc điểm, chức năng và thời gian khác nhau, người ta chia chu kỳ huấn luyện làm ba loại sau:

- Chu kỳ lớn: Từ 6 tháng đến một năm hoặc nhiều hơn.
- Chu kỳ trung bình: Từ 1 đến vài tháng.
- Chu kỳ nhỏ: Vài buổi tập đến một tuần.

*a) Chu kỳ lớn:*

Căn cứ vào quá trình phát triển các năng lực và trạng thái thể thao mà người ta chia mỗi chu kỳ ra thành: Thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu và thời kỳ chuyển tiếp. Mỗi thời kỳ đều nhằm phát triển một cách có chủ đích năng lực thể thao trong từng giai đoạn phát triển. Cấu trúc, diễn biến các thời kỳ trong chu kỳ phụ thuộc vào những cuộc thi đấu đỉnh cao trong năm, vào thời điểm cần phải đạt được thành tích thể thao cao nhất cho phép.

● *Thời kỳ chuẩn bị*

- Căn cứ vào thời gian cho phép và nhiệm vụ thi đấu của



mỗi chu kỳ huấn luyện mà có thể xác định thời gian của thời kỳ chuẩn bị trong chu kỳ đó. Thông thường thời gian dành cho thời kỳ chuẩn bị thường từ 50 - 70% thời gian của cả chu kỳ.

- Nhiệm vụ của thời kỳ chuẩn bị là: Nâng cao khả năng chịu đựng lượng vận động của vận động viên thông qua việc nâng cao khối lượng vận động; Tạo cơ sở cho các yếu tố xác định thành tích của môn bóng chuyền như thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, trí tuệ và tâm lý cho vận động viên; Chuẩn bị cho vận động viên trạng thái sẵn sàng thi đấu giành thành tích cao.

#### ● Thời kỳ thi đấu

Thời gian dành cho thời kỳ thi đấu trong một chu kỳ huấn luyện thường chiếm tỷ lệ 20 - 35%, tỷ lệ này phụ thuộc rất nhiều vào tính chất và số lượng các cuộc đấu diễn ra trong thời gian của thời kỳ.

Nhiệm vụ của thời kỳ thi đấu là phát triển tối ưu các năng lực xác định thành tích thể thao cho vận động viên; Giữ vững và duy trì trạng thái sung sức thể thao cho vận động viên trong suốt thời kỳ; Tạo điều kiện thuận lợi cho vận động viên thi đấu đạt được thành tích cao.

*Chú ý:* Trong thời kỳ thi đấu của môn bóng chuyền cần lưu ý điều chỉnh trạng thái sung sức thể thao tốt nhất của vận

động viên rơi vào đúng các cuộc thi đấu quan trọng, song sau các giải đấu này nếu vận động viên còn có sự dự trữ năng lực phù hợp thì có thể kéo dài thời kỳ thi đấu để tiếp tục tham gia vào các giải thi đấu khác kém quan trọng hơn. Tuy nhiên trong điều kiện không làm ảnh hưởng tới các nhiệm vụ của thời kỳ chuẩn bị trong chu kỳ tiếp theo.

● *Thời kỳ chuyển tiếp*

Đây là thời kỳ quá độ tạo điều kiện thuận lợi cho vận động viên chuẩn bị bước vào chu kỳ tập luyện tiếp theo ở mức độ cao hơn. Thời gian dành cho thời kỳ này không nên kéo dài quá 4 tuần (tùy theo thời gian của cả chu kỳ).

Nhiệm vụ của thời kỳ này là: Tạo điều kiện cho vận động viên có thể phục hồi hoàn toàn về các năng lực tâm, sinh lý sau thời gian thi đấu căng thẳng, kéo dài; Chuẩn bị mọi mặt để vận động viên sẵn sàng bước vào tập luyện ở chu kỳ tiếp theo với lượng vận động cao hơn.

*b) Chu kỳ trung bình:*

Chu kỳ huấn luyện trung bình thường có thời gian từ 3 đến 8 tuần, được tạo nên bởi sự phân chia các thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu trong những chu kỳ lớn. Nguyên nhân của việc phân chia này là do quá trình phát triển có tính chất giai đoạn của trạng thái thể thao. Chính vì vậy mà việc xây dựng các chu kỳ trung bình cần căn cứ vào “mục đích đặt ra của

thời kỳ tập luyện, vào thời gian cho phép, vào năng lực hiện tại của vận động viên". Đặc biệt trong bóng chuyền có thể căn cứ vào các giải đấu ít quan trọng diễn ra trong thời kỳ đó mà vận động viên có thể tham gia (các giải loại 2, loại 3).

Đặc điểm diễn biến của lượng vận động trong mỗi chu kỳ trung bình được xây dựng căn cứ vào từng nhiệm vụ đặt ra của chu kỳ đó. Nó thường được bắt đầu từ việc nâng cao khối lượng vận động và sau đó là nâng cao cường độ ở phần cuối của chu kỳ. Ngoài ra để nâng cao khả năng chịu đựng lượng vận động của vận động viên, trong mỗi chu kỳ trung bình cần bố trí một đến hai tuần tập luyện với lượng vận động giới hạn, hoặc tham gia thi đấu giải loại 2, 3 vào thời gian gần cuối của chu kỳ để có thể phát huy đầy đủ và nhanh chóng các quá trình thích ứng cho vận động viên.

Vào thời gian cuối của chu kỳ cần hạ thấp yêu cầu của lượng vận động kết hợp với các giai đoạn nghỉ ngơi ngắn nhằm xóa đi các dấu hiệu mệt mỏi được hình thành và tích lũy trong quá trình tập luyện của cả chu kỳ đó. Các giai đoạn nghỉ ngơi này có ý nghĩa hết sức quan trọng trong việc đề phòng tập luyện quá sức, đồng thời góp phần tích cực giúp vận động viên sẵn sàng bước vào chu kỳ tập luyện sau với những yêu cầu cao hơn.

### *c) Chu kỳ nhỏ:*

Chu kỳ nhỏ là chu kỳ được xây dựng trong khoảng thời gian một tuần. Đặc điểm của chu kỳ này là giúp cho vận động viên trong một thời gian ngắn phải chịu đến mức giới hạn năng lực của họ, có thể giải quyết các nhiệm vụ chính của sự thích ứng về mặt chức năng, về sự phát triển kỹ thuật và chiến thuật một cách có mục đích với một hiệu quả tối ưu.

Cơ sở của việc xây dựng chu kỳ nhỏ xuất phát từ mối quan hệ có tính qui luật giữa lượng vận động và nghỉ ngơi. đồng thời chu kỳ nhỏ cũng cho phép tập trung vào một nhiệm vụ chính nào đó cần giải quyết trong quá trình huấn luyện.

**Khi xây dựng chu kỳ nhỏ cần chú ý:**

- Tỷ lệ giữa khối lượng và cường độ tập luyện cần có sự thay đổi trong từng buổi tập theo xu hướng giảm khối lượng và tăng dần cường độ, đồng thời với việc tăng lượng vận động chung vào cuối chu kỳ tới mức vận động viên có thể chịu đựng được.

- Mỗi buổi tập khác nhau có thể thực hiện những nhiệm vụ chính khác nhau và được giải quyết bằng các bài tập chung hay bài tập chuyên môn cần thiết, nhằm giải quyết có hiệu quả nhiệm vụ chung của một chu kỳ trung bình.

- Tuần tự sắp xếp các nội dung huấn luyện thể lực trong chu kỳ nhỏ, cần ưu tiên cho tập luyện sức nhanh, sức mạnh vào các ngày đầu khi cơ thể đang có năng lực làm việc tối ưu. Các buổi tập về sức bền có thể sắp xếp vào cuối chu kỳ để tránh làm ảnh hưởng đến việc tiếp thu các năng lực khác.

- Cuối mỗi chu kỳ cần bố trí thời gian nghỉ ngơi tích cực trong khoảng 24 giờ để vận động viên có thể hồi phục hoàn toàn trước khi bước vào tập luyện chu kỳ tập luyện tiếp theo.

## CHƯƠNG IX

# PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

### I. KHÁI NIỆM, NỘI DUNG VÀ Ý NGHĨA CỦA NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

● Nghiên cứu khoa học nói chung và thể dục thể thao nói riêng là sự tìm hiểu, khám phá những thuộc tính bản chất của sự vật hoặc hiện tượng để tìm ra quy luật vận động của chúng, đồng thời vận dụng những quy luật ấy để sáng tạo ra các giải pháp nhằm thay đổi thế giới khách quan phục vụ cho lợi ích con người.

● Nội dung cơ bản của nghiên cứu khoa học là: Phát triển quy luật cơ bản của thế giới tự nhiên, xã hội, con người (sự vật, hiện tượng) và sáng tạo ra các giải pháp để làm thay đổi thế giới tự nhiên, xã hội nhằm phục vụ lợi ích con người.

● Ý nghĩa của nghiên cứu khoa học là động lực thúc đẩy

sự phát triển nhanh chóng của các lĩnh vực khác nhau của xã hội, trong đó có thể dực thể thao nói chung và môn bóng chuyền nói riêng.

## II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU KHOA HỌC

Trong thực tiễn của cuộc sống, có rất nhiều phương pháp nghiên cứu khoa học khác nhau, có những phương pháp có thể áp dụng cho mọi lĩnh vực nghiên cứu, nhưng cũng có những phương pháp chỉ áp dụng riêng cho một lĩnh vực nhất định. Đối với thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng, các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng là: phương pháp nghiên cứu lý luận; quan sát sự phạm; phỏng vấn; test kiểm tra, thực nghiệm sự phạm; toán học thống kê.

### 1. Phương pháp nghiên cứu lý luận

Là phương pháp nghiên cứu thông qua việc đọc và phân tích các tài liệu có liên quan đến một lĩnh vực nào đó nhằm đưa ra được những kết luận quan trọng và bổ ích phục vụ quá trình nghiên cứu. Phương pháp này thường được sử dụng trong suốt thời gian tiến hành nghiên cứu một đề tài khoa học (bắt đầu từ khi lựa chọn đề tài cho đến khi hoàn tất và bảo vệ luận văn).

Tài liệu dùng cho phương pháp nghiên cứu lý luận gồm:

Các văn kiện, chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về công tác thể dục thể thao và các lĩnh vực khác có liên quan. Những tác phẩm kinh điển hay học thuyết của các nhà lãnh đạo, các nhà khoa học nổi tiếng v.v... Các sách giáo khoa, lý luận chuyên môn và các sách chuyên khảo. Các công trình khoa học đã được nghiên cứu. Các tài liệu giảng dạy, huấn luyện được lưu trữ, biên bản và kết quả thi đấu v.v...

## 2. Phương pháp quan sát sự phạm

Là phương pháp thông qua theo dõi, tìm hiểu và nhận thức đối tượng nghiên cứu để thu lượm những số liệu, tài liệu, sự kiện cụ thể đặc trưng của hiện tượng, sự vật. Quan sát sự phạm khác với quan sát thường trong cuộc sống là tính kế hoạch, tính mục đích cùng những biện pháp chuyên môn của nó để ghi nhận lại những vấn đề cần theo dõi trong quá trình nghiên cứu.

Đối tượng của quan sát sự phạm trong lĩnh vực thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng bao gồm: Nhiệm vụ của giáo dục, giáo dưỡng; Các phương tiện, phương pháp sử dụng trong quá trình giảng dạy cũng như tổ chức lớp học; Phong cách, thái độ, ý thức trong giảng dạy, học tập của giáo viên và học sinh; Các hoạt động về di chuyển, kỹ thuật, chiến thuật trong tập luyện và thi đấu v.v...



Để tiến hành quan sát có hiệu quả cần thực hiện theo tuần tự các bước sau đây:

+ *Chuẩn bị cho quan sát*: Trước khi tiến hành quan sát phải chuẩn bị sẵn phương án và lập phiếu quan sát cùng các dụng cụ cần thiết như bút hoặc các máy móc đo đạc khác. Phiếu quan sát cần được lập sẵn theo một trình tự và phương pháp ghi chép định trước. Điều này sẽ giúp cho nhà nghiên cứu sau khi quan sát, có thể thu thập thống kê được các số liệu một cách nhanh chóng đầy đủ và chính xác.

+ *Tiến hành quan sát*: Các nhà nghiên cứu có thể tiến hành quan sát sự phạm bằng mắt thường hay quan sát bằng các phương tiện kỹ thuật. Khi tiến hành quan sát, cần có sự tính toán lựa chọn vị trí, góc độ, khoảng cách sao cho thuận tiện nhất đối với việc quan sát và có thể bao quát được toàn bộ những vấn đề mà mình cần tìm hiểu cho đề tài.

Do thực tiễn quan sát trong điều kiện các đối tượng quan sát luôn có sự diễn biến hoạt động tự nhiên (không theo sự chỉ đạo của nhà nghiên cứu) bởi vậy cần phải lựa chọn để có thể ghi kịp thời và đầy đủ các thông tin về đối tượng vào phiếu quan sát. Phương pháp ghi chép tốt nhất của quan sát sự phạm là mỗi hiện tượng hoặc sự việc khi quan sát được cần có ghi một ký hiệu (mã hóa) riêng do nhà nghiên cứu quy định.

### 3. Phương pháp phỏng vấn

Là phương pháp nghiên cứu thông qua sự hỏi và trả lời giữa nhà nghiên cứu với các đối tượng có liên quan nhằm thu thập các thông tin để giải quyết nhiệm vụ nghiên cứu. Mặc dù các thông tin thu được từ kết quả phỏng vấn có thể còn mang nhiều tính chủ quan của người trả lời, song độ tin cậy của nó sẽ phụ thuộc rất nhiều vào số lượng, trình độ, kinh nghiệm của đối tượng được phỏng vấn trong quá trình nghiên cứu.

Phương pháp phỏng vấn trong nghiên cứu khoa học hoàn toàn khác với phỏng vấn thông thường trong đời sống xã hội, đó là: Các câu hỏi khi phỏng vấn được đặt ra theo một hệ thống chặt chẽ và trình tự hợp lý, và các thông tin trong phỏng vấn khoa học được ghi vào các mẫu biểu định trước và sẽ được thống kê xử lý để rút ra những kết luận mang tính khoa học có độ tin cậy cao.

Trong nghiên cứu khoa học người ta thường sử dụng 3 loại phỏng vấn sau:

- (1) *Phỏng vấn trực tiếp.*
- (2) *Phỏng vấn gián tiếp.*
- (3) *Trao đổi, mạn đàm, thảo luận.*

### 4. Phương pháp dùng Test kiểm tra

Là phương pháp nghiên cứu nhờ hệ thống bài tập kiểm

tra để đánh giá các năng lực khác nhau của người tập. Việc sử dụng hệ thống các bài kiểm tra không chỉ giúp cho các nhà nghiên cứu đánh giá được chính xác các năng lực của người tập như trình độ kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý... mà còn giúp cho các giáo viên, huấn luyện viên đánh giá được khả năng ban đầu (tuyển chọn) cũng như các kết quả đạt được và chưa đạt được của người tập sau mỗi quá trình giảng dạy, huấn luyện.

Trong lĩnh vực thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng, hệ thống các bài test kiểm tra gồm: Các bài kiểm tra môn học. Các bài kiểm tra đánh giá về trình độ kỹ thuật cũng như chiến thuật đối với người tập và các bài kiểm tra đánh giá về năng lực tâm lý, sinh lý cá nhân. Do có rất nhiều các loại bài kiểm tra khác nhau nên trong nghiên cứu khoa học người ta thường phải cân nhắc, lựa chọn và chỉ sử dụng các bài kiểm tra đảm bảo được các yêu cầu sau:

- *Bài kiểm tra phải có độ tin cậy cao:* Đó chính là sự phù hợp về kết quả giữa các lần xây dựng bài kiểm tra (test) trên cùng một đối tượng và trong những điều kiện như nhau. Để đánh giá độ tin cậy, người ta dùng hệ số tương quan "r".

- *Bài kiểm tra phải có tính thông báo:* Điều này có nghĩa là các bài kiểm tra này phải đảm bảo tính chính xác và tính mục đích của nó khi trả lời được các câu hỏi. Đo lường cái gì? đo chính xác ra sao?

- Có hệ thống đánh giá nhằm phân loại kết quả năng lực và trạng thái người tập bằng các đơn vị đo lường khác nhau.

- Có tính tiêu chuẩn: Yêu cầu ở các bài kiểm tra khi sử dụng trong mọi trường hợp thì phương pháp lập test cũng như các điều kiện của nó đều không được thay đổi.

## 5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Thực nghiệm sư phạm là phương pháp nghiên cứu mà trong đó nhà nghiên cứu đưa vào quá trình sư phạm những nhân tố mới nhằm làm sáng tỏ tính ưu việt của chúng so với những nhân tố khác đã và đang có. Các nhân tố mới đó bao gồm: Các phương tiện, phương pháp, chương trình, kế hoạch giảng dạy và huấn luyện cho một đối tượng nào đó. Những yếu tố kỹ, chiến thuật, thể lực trong thi đấu v.v...

Dựa theo mục đích, điều kiện, phương hướng và hình thức nghiên cứu mà người ta chia phương pháp thực nghiệm ra làm nhiều loại khác nhau, song trong lĩnh vực thể dục thể thao, thường được sử dụng là phương pháp thực nghiệm so sánh, trong đó bao gồm cả so sánh trình tự và so sánh song song.

(1) So sánh trình tự: Là phương pháp nghiên cứu thực nghiệm nhằm chứng minh giả thiết khoa học đặt ra bằng so sánh hiệu quả của một quá trình sư phạm trước và sau khi đưa nhân tố mới vào trên cùng một nhóm đối tượng. Phương pháp này thường được ứng dụng với các đối tượng nghiên

cứ khi có sự hạn chế về số lượng như nghiên cứu phương pháp huấn luyện đối với các đội tuyển hoặc trên một số vận động viên cấp cao.

(2) *So sánh song song*: Là phương pháp thực nghiệm sự phạm được thực hiện cùng lúc trên 2 hay nhiều nhóm đối tượng trong các điều kiện như nhau về mọi mặt, nhưng có sự thay đổi các nhân tố sự phạm cho một nhóm (nhóm thực nghiệm), các nhóm còn lại không có sự thay đổi nào (nhóm đối chứng).

## 6. Phương pháp toán học thống kê

Các số liệu nghiên cứu thu được sẽ được thống kê và xử lý theo phương pháp toán học. Khi xử lý số liệu theo các cách khác nhau cần có những phương pháp thống kê khác nhau. Xử lý số liệu theo phương pháp toán học thống kê thường được giải quyết thông qua việc tính toán các tỷ lệ, số trung bình ( $\bar{X}$ ), phương sai ( $\delta^2$ ), độ lệch chuẩn ( $\delta$ )...

Để xác định hiệu quả của quá trình nghiên cứu, người ta thường sử dụng toán học thống kê để so sánh 2 số trung bình, so sánh 2 hay nhiều tỷ lệ, so sánh chất lượng của hai hay nhiều nhân tố trên nhiều nhóm đối tượng khác nhau bằng chỉ số  $\chi^2$ ... v.v. Vì vậy người nghiên cứu có thể tùy theo các phương pháp nghiên cứu khác nhau mà lựa chọn cách xử lý cho phù hợp.

## 7. Phương pháp nghiên cứu tâm lý

Là quá trình sử dụng các phương pháp nhằm phát hiện ra các quy luật của hiện tượng tâm lý và đánh giá quá trình, tính chất của tư duy. Trong thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng có rất nhiều các phương pháp nghiên cứu tâm lý khác nhau. Song nói chung được chia làm các nhóm sau:

- Các phương pháp xác định độ tin cậy của các quá trình và chức năng cảm giác vận động.

- Các phương pháp xác định độ tin cậy của các chức năng trí tuệ.

- Các phương pháp xác định độ tin cậy của các chức năng phẩm chất cảm xúc - ý chí.

- Các phương pháp phân loại hình thần kinh.

- Các phương pháp xác định phẩm chất tâm lý cá nhân...

Hiệu quả hoạt động của người tập phụ thuộc rất nhiều vào mức độ phát triển của một loạt quá trình và chức năng tâm lý khác nhau. Vì vậy nhà nghiên cứu không nên chỉ dựa vào một số liệu của các test tâm lý mà phải xem xét chúng một cách tổng quát dựa trên các số liệu có liên quan trong mối liên hệ biện chứng giữa chúng với nhau. Có như vậy mới mang lại những kết quả khách quan trong khi giải thích, đánh giá đối với một kết luận khoa học.

### III. TỔ CHỨC VÀ TIẾN HÀNH NGHIÊN CỨU

Tổ chức và tiến hành nghiên cứu là một quá trình lâu dài và gian khó, nó được bắt đầu từ khi nhà nghiên cứu hình thành ý tưởng nghiên cứu đến khi đề tài được bảo vệ, thông báo và công nhận kết quả nghiên cứu.

Thời gian đầu tư cho mỗi công trình nghiên cứu khác nhau cũng rất khác nhau, song bất cứ đề tài nghiên cứu nào, dù lớn hay nhỏ, thời gian nghiên cứu dài hay ngắn cũng đều phải tiến hành theo 3 giai đoạn sau:

#### 1. Giai đoạn chuẩn bị nghiên cứu

Giai đoạn này bao gồm một số công việc khác nhau và được sắp xếp theo một trình tự cụ thể là:

##### *(1) Phân tích lý luận và thực tiễn:*

Mặc dù lịch sử hình thành và phát triển thể dục thể thao nói chung cũng như bóng chuyền nói riêng đã để lại cho con người một kho tàng lý luận và thực tiễn phong phú, song vẫn còn rất nhiều vấn đề, mâu thuẫn nảy sinh cần được giải quyết. Từ việc phân tích dữ liệu lý luận và thực tiễn sinh động đó, các nhà nghiên cứu đã tìm ra được vấn đề chưa được nghiên cứu để đi vào khai phá.

##### *(2) Lựa chọn hướng và đề tài nghiên cứu:*

- Lựa chọn hướng nghiên cứu:

Ngày nay các hướng nghiên cứu của môn bóng chuyền thường tập trung vào các vấn đề sau:

- Nghiên cứu lịch sử: Là hướng nghiên cứu về quá trình phát triển của môn thể thao này từ trước đến nay và cho cả tương lai trong phạm vi có thể là ở trên thế giới, một quốc gia hay một địa phương nào đó.

- Nghiên cứu điều tra: Là thông qua việc điều tra các hằng số về y sinh học, tâm lý học, nhân trắc học v.v... của các vận động viên ưu tú để xây dựng các mô hình tuyển chọn, đào tạo vận động viên bóng chuyền..., cũng như loại hình kỹ chiến thuật thường được sử dụng có hiệu quả trong thi đấu bóng chuyền để từ đó có những định hướng đúng đắn cho công tác giảng dạy, huấn luyện.

- Nghiên cứu lựa chọn những phương tiện, phương pháp mang lại hiệu quả cao cho công tác giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền.

- Nghiên cứu các biện pháp phát triển, quản lý phong trào bóng chuyền ở một quốc gia hoặc địa phương nào đó.

- Nghiên cứu phát minh những phương tiện, máy móc hiện đại phục vụ cho quá trình giảng dạy và huấn luyện, cho kiểm tra đánh giá trình độ, năng lực người tập v.v...

Tuy nhiên hiện nay có nhiều xu hướng nghiên cứu khác nhau, song cần căn cứ vào khả năng, trình độ và điều kiện



mà có thể tiến hành cùng lúc một vài xu hướng nghiên cứu khác nhau nhưng cũng liên quan tới một vấn đề.

- Lựa chọn đề tài nghiên cứu:

Đề tài nghiên cứu là sự xác định cụ thể vấn đề nghiên cứu theo một xu hướng nhất định. Lựa chọn đề tài nghiên cứu là công việc có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với người nghiên cứu, vì nó gắn liền với việc đầu tư trí lực, vật lực, thời gian và cả khả năng trình độ của người nghiên cứu. Để lựa chọn được đề tài nghiên cứu phù hợp, đáp ứng được thực tiễn cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Đề tài phải có ý nghĩa thực tiễn, đáp ứng với những đòi hỏi của sự phát triển xã hội, về chuyên môn của môn bóng chuyền nhằm làm rõ những vấn đề còn khiếm khuyết để hoàn thiện và phát triển kiến thức của môn học.

- Đề tài phải mang tính cấp thiết thể hiện ở mức độ ưu tiên giải quyết những vấn đề tồn đọng trong lĩnh vực khoa học cần nghiên cứu.

- Đề tài phải mang tính mới lạ về mặt khoa học, không được phép nghiên cứu lại những vấn đề mà người khác đã nghiên cứu hoặc giải quyết trùng với cái của họ.

- Đề tài phải phù hợp với trình độ và năng lực của người nghiên cứu. Không nên lựa chọn những đề tài đòi hỏi khả năng làm việc cao hơn mức hiện có.

- Lựa chọn đề tài phải tính tới sự đảm bảo đầy đủ những điều kiện nghiên cứu như: những thông tin, tư liệu phục vụ cho nghiên cứu, phương tiện thiết bị thực nghiệm, người cộng tác và đối tượng nghiên cứu, thời gian đảm bảo cho quá trình nghiên cứu.

### *(3) Xây dựng đề cương nghiên cứu:*

Đề cương nghiên cứu khoa học là những dự kiến về phương hướng nội dung và kế hoạch tổ chức quá trình nghiên cứu. Đề cương được xây dựng sau khi xác định đề tài nghiên cứu. Nội dung cụ thể của đề cương bao gồm các phần sau:

#### ● Lý do lựa chọn đề tài (đặt vấn đề)

Trong phần này người nghiên cứu cần phải nêu rõ ý nghĩa, tầm quan trọng, sự cấp thiết của việc nghiên cứu đề tài. Đánh giá đúng đắn và sát thực hiện trạng của vấn đề nghiên cứu, mục đích nghiên cứu. Phân tích tổng quan lịch sử để rút ra những vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu.

#### ● Xác định nhiệm vụ nghiên cứu:

Nhiệm vụ nghiên cứu là sự cụ thể hóa của đề tài, nhưng ở phạm vi các vấn đề hẹp hơn và cùng có chung nhiệm vụ giải quyết trọn vẹn đề tài. Mỗi đề tài khác nhau được xác định số lượng các nhiệm vụ khác nhau, mỗi đề tài thông thường có khoảng từ 2 - 5 nhiệm vụ cụ thể. Trong mỗi đề

tài các nhiệm vụ được xác định phải có mối quan hệ chặt chẽ với nhau tạo nên một chỉnh thể thống nhất định hướng cho công tác nghiên cứu.

- Dự kiến phương pháp nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu dự kiến được lựa chọn phụ thuộc vào yêu cầu của nhiệm vụ nghiên cứu. Số lượng các phương pháp sử dụng trong quá trình nghiên cứu cũng phụ thuộc vào các loại đề tài khác nhau. Thông thường các đề tài nghiên cứu lý luận đòi hỏi số lượng phương pháp nghiên cứu ít hơn các đề tài nghiên cứu thực nghiệm, song không phải vì vậy mà ý nghĩa của đề tài kém đi mà chúng chỉ thực sự có ý nghĩa khi đề tài đảm bảo được chiều sâu và có chất lượng nghiên cứu cao. Khi dự kiến các phương pháp nghiên cứu trong đề cương, người nghiên cứu cần phải trình bày cả mục đích, thời gian sử dụng các phương pháp, cách tổ chức thực hiện và thu thập xử lý thông tin theo phương pháp đó.

- Tổ chức nghiên cứu:

Trong phần này người nghiên cứu cần trình bày dự kiến về tổ chức quá trình nghiên cứu đề tài với những nội dung sau:

- Thời gian nghiên cứu;
- Đối tượng nghiên cứu;
- Đặc điểm nghiên cứu;

- Trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho công tác nghiên cứu;

- Dự toán kinh phí phục vụ cho quá trình nghiên cứu.

#### *(4) Bảo vệ đề cương nghiên cứu:*

Đề cương nghiên cứu sau khi đã được sửa chữa và hoàn thiện cần được gửi cho các thành viên hội đồng trước khi bảo vệ đề cương. Sau khi tiếp thu những ý kiến đóng góp của hội đồng người nghiên cứu cần có sự chỉnh lý và hoàn thiện lại đề cương. Chỉ khi nào được hội đồng thông qua đề cương nghiên cứu mới có thể triển khai việc nghiên cứu phần cơ bản của đề tài.

## **2. Giai đoạn nghiên cứu cơ bản**

Đây là giai đoạn quan trọng nhất nhằm thu thập và xử lý thông tin phục vụ cho công tác nghiên cứu đề tài.

Nhiệm vụ của giai đoạn này là:

#### *(1) Lựa chọn đối tượng nghiên cứu:*

Đề tài nghiên cứu nào cũng đều có đối tượng riêng biệt của nó. Khi lựa chọn đối tượng nghiên cứu cần đảm bảo các yêu cầu sau:

- Đối tượng phải cụ thể về lứa tuổi, giới tính, trình độ chuyên môn và các mặt khác, đồng thời phải đảm bảo tính đồng nhất.

- Số liệu phải đảm bảo độ tin cậy khi thu thập để xử lý.
- Đối tượng phải phù hợp với nhiệm vụ của đề tài.

*(2) Đào tạo người giúp đỡ (cộng tác):*

Quá trình nghiên cứu khoa học, những cộng sự rất quan trọng, họ giúp cho người nghiên cứu thu thập số liệu nhiều hơn và đánh giá khách quan hơn những vấn đề nghiên cứu. Tuy nhiên để có những cộng sự tốt, người nghiên cứu cần phải có kế hoạch bồi dưỡng, phổ biến các nhiệm vụ cũng như phương pháp nghiên cứu đề tài để người giúp việc cũng biết và nắm được những công việc mình cần giải quyết. Người giúp việc phải là người hiểu biết về chuyên môn công việc, có tinh thần trách nhiệm cao và đảm bảo được tính khách quan trong quá trình làm việc.

*(3) Chuẩn bị mẫu biểu:*

Để thu thập thông tin, số liệu cần phải có đầy đủ các mẫu biểu cần thiết như: các phiếu để nghiên cứu lý thuyết, phiếu phỏng vấn, điều tra, biên bản quan sát, thực nghiệm v.v... Việc chuẩn bị mẫu biểu cần căn cứ vào nhiệm vụ nghiên cứu, cách thu thập và xử lý thông tin mà xây dựng cho phù hợp để có thể đảm bảo ghi chép được chính xác và nhanh chóng.

*(4) Xây dựng giả thuyết nghiên cứu:*

Là quá trình xác định về mặt lý thuyết các vấn đề đặt ra

cho công tác nghiên cứu. Để hoàn thành nhiệm vụ này người nghiên cứu phải sử dụng các biện pháp sau:

- Nghiên cứu các tư liệu, tài liệu liên quan.
- Phỏng vấn, tọa đàm, hội thảo để khai thác ý kiến các chuyên gia về những vấn đề cần nghiên cứu.
- Tổng hợp, thống kê các thông tin, số liệu thu được thông qua các công việc đã tiến hành.

*(5) Kiểm chứng giả thuyết nghiên cứu:*

Các giả thuyết được xây dựng ở giai đoạn trước mới chỉ được xác định chủ yếu trên cơ sở các nhận định chủ quan của người nghiên cứu thông qua các biện pháp đã tiến hành. Để đảm bảo tính khách quan khoa học của các vấn đề nghiên cứu cần phải kiểm định, chứng minh các giả thuyết trên bằng việc tiến hành thực nghiệm (nếu cần thiết) áp dụng những giả thuyết đã nêu để chứng minh tính khoa học và hiệu quả của chúng. Sử dụng các phương pháp quan sát, phương pháp dùng bài thử để kiểm tra và thu thập số liệu nhằm chứng minh cho giả thuyết nghiên cứu. Xử lý số liệu đã thu được theo phương pháp toán học thống kê để xác định kết quả nghiên cứu.

*(6) Trình bày thông tin nghiên cứu:*

Thông tin nghiên cứu sau khi đã xử lý, cần được trình bày cho phù hợp với mục đích sử dụng và theo từng loại thông

tin. Các thông tin về lý thuyết cần được phân tích và tổng hợp cụ thể (theo phương pháp nghiên cứu lý thuyết). Các thông tin về số liệu đưa vào các bảng thống kê riêng biệt và có thể minh họa bằng các đồ thị, biểu đồ...

### 3. Giai đoạn hoàn thiện công trình nghiên cứu

#### *(1) Viết luận văn khoa học:*

Luận văn khoa học là một trong những hình thức thể hiện sản phẩm của quá trình nghiên cứu khoa học. Tùy theo cấp độ, nội dung và chất lượng của công trình nghiên cứu mà các luận văn có thể có số trang khác nhau, song bất cứ một bản luận văn khoa học nào cũng đều có kết cấu như sau:

+ *Đặt vấn đề*: Nội dung trong phần này cần được diễn giải từ xa tới gần, từ rộng đến hẹp để đi sâu vào vấn đề cần nghiên cứu, tính cấp thiết của nó và những lý do quan trọng để người nghiên cứu tiến hành đề tài mà ở phần cuối đặt vấn đề thường đưa ra tên đề tài đó.

#### + *Nhiệm vụ, phương pháp và tổ chức nghiên cứu*:

- *Nhiệm vụ*: Như ở đề cương nhưng trong luận văn cần phải đảm bảo chính xác hơn và đặt ra để giải quyết tốt mục đích nghiên cứu của đề tài.

- *Phương pháp nghiên cứu*: Trong luận văn, các phương pháp nghiên cứu cần được trình bày cụ thể và chi tiết hơn và phải thỏa mãn các câu hỏi sau: Phương pháp sử dụng để làm

gì? Sử dụng như thế nào? Vào giai đoạn nào trong quá trình nghiên cứu?

- **Tổ chức nghiên cứu:** Như trong đề cương, nhưng ở luận văn cần phải trình bày chi tiết hơn về thời gian, đối tượng và địa điểm nghiên cứu của đề tài ở phần này.

+ *Kết quả và phân tích kết quả nghiên cứu.*

Đây là phần chủ yếu và quan trọng nhất của luận văn. Ở phần này người nghiên cứu cần phải trình bày các kết quả nghiên cứu của mình bằng việc phân tích lý luận, bằng các số liệu qua quan sát, điều tra, thực nghiệm v.v... để chứng minh các giả thuyết nghiên cứu đã đưa ra. Các kết quả nghiên cứu sau khi trình bày cần có sự phân tích, bình luận so sánh để làm rõ nguyên nhân dẫn đến kết quả nghiên cứu hoặc để có thể thấy rõ sự khác biệt của kết quả nghiên cứu với những đề tài đã nghiên cứu trước đó.

+ *Kết luận - kiến nghị:*

- **Kết luận:** Là những luận điểm chặt chẽ đã được kiểm chứng nhằm nêu được các kết quả nghiên cứu đích thực của đề tài. Các kết luận đưa ra cần bám sát và thỏa mãn các nhiệm vụ nghiên cứu mà đề tài đặt ra.

- **Kiến nghị:** Là những vấn đề được đặt ra dựa trên kết quả nghiên cứu của đề tài, nhằm đưa chúng vào thực tiễn để phát



huy hiệu quả, tính ưu việt của các vấn đề mà đề tài đã chứng minh được.

+ *Phụ lục*: Là phần trình bày các tài liệu phụ trợ trong quá trình nghiên cứu như: Các bảng số liệu, các mẫu biên bản, phỏng vấn, chương trình, kế hoạch thực nghiệm v.v... Các phụ lục khi trình bày cần đánh số thứ tự tương ứng với trình tự đưa ra minh họa trong đề tài.

+ *Tài liệu tham khảo*: Là phần thống kê các tài liệu đã được sử dụng tới trong quá trình nghiên cứu.

+ *Mục lục*: Là phần ghi các đề mục của luận văn để tiện theo dõi, mục lục có thể để ở trước hoặc sau đề tài.

## (2) Báo cáo luận văn khoa học:

Sau khi hoàn thiện luận văn khoa học, công việc tiếp theo của người nghiên cứu là chuẩn bị và báo cáo luận văn của mình trước hội đồng khoa học. Mục đích của việc báo cáo luận văn là công bố kết quả nghiên cứu để hội đồng đánh giá, xác định chất lượng và nghiệm thu công trình. Để báo cáo đạt kết quả tốt nhà nghiên cứu cần chuẩn bị các công việc sau:

- Viết báo cáo khoa học: Tùy theo luận văn ở mỗi cấp khác nhau mà thời gian quy định cho mỗi buổi bảo vệ cũng khác nhau (thông thường từ 15 - 30 phút), bởi vậy người nghiên cứu cần phải trình bày hết luận văn của mình trong

thời gian đó. Để bảo vệ tốt kết quả nghiên cứu, người nghiên cứu phải viết báo cáo khoa học một cách tóm tắt, cô đọng hết sức ngắn gọn để sao cho trong khoảng thời gian cho phép vẫn có thể chuyển tải hết ý nghĩa, nội dung của công trình nghiên cứu.

- Chuẩn bị biểu bảng, sơ đồ trên giấy tốt hoặc các phương tiện hiện đại khác như máy chiếu phim, video v.v... Trong quá trình bảo vệ, các biểu bảng cần được đánh số thứ tự theo trình tự các nội dung được bảo vệ.

- Trước khi bảo vệ người nghiên cứu cần suy nghĩ dự kiến trước các câu hỏi mà có thể hội đồng khoa học sẽ đặt ra. đồng thời cũng chuẩn bị lựa chọn các phương án trả lời đảm bảo chính xác và ngắn gọn. Có thể tranh thủ ý kiến các chuyên gia để dự kiến các câu hỏi và trả lời hiệu quả.

- Báo cáo chính thức: Là công việc cuối cùng trước khi được hội đồng khoa học nghiệm thu công trình nghiên cứu. Để buổi bảo vệ thành công, người nghiên cứu cần bình tĩnh, tự tin, cố gắng trình bày báo cáo một cách mạch lạc, cụ thể, ngắn gọn, dễ hiểu, lưu loát. Thái độ khi bảo vệ phải khiêm tốn lịch thiệp, sẵn sàng tiếp thu những ý kiến đóng góp đúng của hội đồng, trả lời khiêm tốn, cụ thể đúng với ý được hỏi.

## CHƯƠNG X

# PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU CHỈ ĐẠO THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYỀN

### A. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

#### I. ĐIỀU LỆ THI ĐẤU

Trong tất cả các cuộc thi đấu đều phải có điều lệ thi đấu. Điều lệ là văn bản có tính chất pháp lý bao gồm những nguyên tắc quy ước của quá trình thi đấu mà mọi người tham gia phải chấp hành nghiêm chỉnh.

**Nội dung điều lệ thi đấu:**

- Tên gọi của giải thi đấu.
- Mục đích thi đấu.
- Đối tượng tham gia thi đấu: Những đối tượng nào được

tham gia thi đấu, tiêu chuẩn và điều kiện vận động viên được tham gia thi đấu .

- Địa điểm và thời gian thi đấu.

- Ban tổ chức thi đấu: Cần thông báo rõ tên, địa chỉ, điện thoại của Ban tổ chức.

- Thể thức thi đấu, xếp hạng: 'Thi đấu theo hình thức nào?' (đấu vòng hay đấu loại) cách tính điểm, xếp hạng.

- Khen thưởng: Xác định cụ thể khen thưởng như cúp, cờ, huy chương, bằng khen, giấy khen, tiền thưởng, hiện vật, giải thưởng cá nhân xuất sắc, giải phong cách...

- Chi phí chế độ bồi dưỡng: Bồi dưỡng về tổ chức, bồi dưỡng đấu thủ, trọng tài, giải thưởng, đi lại, ăn ở, ai trả chi phí chế độ bồi dưỡng.

- Đăng ký và rút thăm: Cần nói rõ nội dung đăng ký gồm những vấn đề gì? (Danh sách vận động viên, lãnh đạo đội, huấn luyện viên, giấy chứng nhận sức khỏe của y tế...).

Các hồ sơ đăng ký gửi đến đâu và thời gian cuối cùng là ngày nào, tháng nào, năm nào.

Rút thăm thi đấu: Ngày, giờ, địa điểm rút thăm.

- Những qui định khác:

Thông báo những thay đổi có liên quan đến Luật thi đấu.

Quyết định trọng tài điều khiển các trận đấu.

Quy định bóng thi đấu, Luật thi đấu.

Quy định thời gian và nơi gửi đơn khiếu nại. Điều lệ phải được phổ biến sớm để các đội, các thành viên tham gia tổ chức và phục vụ nắm vững mục đích ý nghĩa của cuộc thi đấu, những quy định của điều luật, từ đó giúp cho công tác chuẩn bị và thực hiện tốt quá trình thi đấu

## II. ĐĂNG KÝ THI ĐẤU

Một đội muốn đăng ký tham gia thi đấu phải xem đội mình có đủ điều kiện và tiêu chuẩn trong điều lệ đã hướng dẫn không?

Đăng ký thi đấu được gửi tới Ban tổ chức đúng thời gian quy định và theo mẫu hướng dẫn thống nhất. Thông qua các bản đăng ký, Ban tổ chức nắm được số lượng đội tham gia, trình độ các mặt của vận động viên. Căn cứ vào đó Ban tổ chức xem xét tư cách của các đấu thủ và của toàn đội, sau đó chia bảng xếp lịch, phân bố thời gian, địa điểm thi đấu, phân công trọng tài...

Đăng ký thi đấu có tác dụng giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật và tính tự giác cho các đội và vận động viên, căn cứ vào tính chất và quy mô của giải thi đấu mà đề ra nội dung trong đăng ký cho phù hợp.

Thông thường trong các cuộc thi đấu lớn, thể lệ đăng ký gồm các văn bản sau:

- Đơn xin dự giải.

- Danh sách lãnh đội, huấn luyện viên và vận động viên (ngày, tháng, năm sinh, cấp bậc vận động viên, chiều cao, cân nặng...).

- Phiếu khám sức khỏe do y tế cấp.

### **III. RÚT THĂM**

Sau khi đã nhận được các bản đăng ký thi đấu, Ban tổ chức mời đại diện các đội đến rút thăm xếp lịch thi đấu.

Ban tổ chức có trách nhiệm giải thích cách rút thăm, vẽ biểu đồ thi đấu lên bảng để cho các đội nắm vững.

Sau khi rút thăm xếp lịch thi đấu xong, phải thông báo bằng văn bản cho các đội có liên quan biết.

### **IV. TÍNH CHẤT THI ĐẤU**

Trong bóng chuyền tùy theo nhiệm vụ và mục đích, có những cuộc thi đấu sau đây:

- Thi đấu nội bộ: Là thi đấu giữa các đội trong cùng một cơ quan, một trường học...

- **Thi đấu hữu nghị:** Là những cuộc thi đấu tập mà hai đội cùng thỏa thuận với nhau, thực hiện đấu để học tập, trau dồi kinh nghiệm.

- **Thi đấu mời:** Nhân dịp ngày lễ, ngày hội của đơn vị, hoặc tập thể nào đó, mời một đội hoặc nhiều đội đến tham gia thi đấu nhằm cổ vũ phong trào.

- **Thi đấu tranh giải vô địch:** Là hình thức thi đấu nằm trong kế hoạch hàng năm như: Vô địch tỉnh, thành, ngành và vô địch các hạng toàn quốc.

- **Thi đấu giành "cúp":** Không hạn chế số đội tham gia, không phụ thuộc vào thành tích các đội đã đạt được.

- **Thi đấu quốc tế:** Là cuộc gặp gỡ giữa các đội của các nước khác nhau.

*Ví dụ:* Giải sinh viên quốc tế, giải quân đội các nước, giải các đội giành cúp các nước...

- **Thi đấu giữa đội tuyển các nước:** Là hình thức thi đấu bao gồm những vận động viên xuất sắc nhất của các nước thành lập đội tuyển tham dự.

- Ví dụ:*
- + Giải vô địch thế giới.
  - + Giải vô địch thế vận hội.
  - + Giải vô địch các châu.

## V. HÌNH THỨC THI ĐẤU

**Bóng chuyền có hai hình thức thi đấu cơ bản:**

- Thi đấu vòng.
- Thi đấu loại.

Ngoài ra còn có hình thức thi đấu hỗn hợp, tức là vận dụng cả hai hình thức đấu vòng và đấu loại.

### 1. Hình thức thi đấu vòng

Thi đấu vòng là hình thức thi đấu xác định được chính xác trình độ chuyên môn của các đội, xếp hạng công bằng, tránh được may rủi, song thời gian thi đấu quá dài. Trong thi đấu vòng có 3 loại:

- Đấu vòng gặp nhau một lần (đấu vòng thi đấu một lượt tính điểm).

- Đấu vòng gặp nhau hai lần trở lên (đấu vòng hai lần trở lên tính điểm).

- Đấu vòng chia bảng.

*a. Đấu vòng gặp nhau một lần* (đấu vòng thi đấu một lượt tính điểm)

Các đội lần lượt gặp nhau một lần. Để tính thời gian, sắp xếp lịch thi đấu, phân phối sân bãi. Trước hết phải tính số trận và số vòng đấu.



● Cách tính số trận đấu:

Nếu gọi  $x$  là số trận đấu,  $a$  là số đội tham gia. Công thức tính số trận đấu như sau:

$$x = \frac{a(a-1)}{2}$$

*Ví dụ:* Có 8 đội tham gia thi đấu, số trận đấu là:

$$x = \frac{8(8-1)}{2} = 28 \text{ trận}$$

● Cách tính vòng đấu:

Nếu số đội tham gia thi đấu là số chẵn, thì số vòng đấu bằng số đội trừ đi 1 ( $a - 1$ ).

*Ví dụ:* Có 8 đội tham gia thi đấu, số vòng đấu là:

$$8 - 1 = 7 \text{ vòng.}$$

Nếu số đội tham gia thi đấu là số lẻ, thì số vòng đấu bằng số đội (số vòng =  $a$ ).

*Ví dụ:* 7 đội = 7 vòng.

● Cách xếp lịch thi đấu:

Muốn xếp lịch thi đấu phải tính số vòng đấu, kẻ số cột tương ứng với số vòng. Trong cột thứ nhất ghi từ số đầu tiên đến số cuối theo chiều ngược kim đồng hồ. Tại các cột khác, số 1 đứng tại chỗ, còn các số khác chuyển dịch ngược chiều kim đồng hồ.

*Vi dụ:* Có 6 đội tham gia (bảng 1).

**Bảng 1. BẢNG ĐẤU VÒNG CÓ SỐ ĐỘI THAM GIA THI ĐẤU LÀ SỐ CHẴN (6 ĐỘI)**

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
1 - 0	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	0 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 0
3 - 4	2 - 3	0 - 2	5 - 0	4 - 5

Trường hợp số đội tham gia thi đấu là số lẻ thì thêm số 0. Đội đứng đối diện với số 0 được nghỉ (bảng 2).

**Bảng 2. BẢNG ĐẤU VÒNG CÓ SỐ ĐỘI THAM GIA THI ĐẤU LÀ SỐ LẺ (5 ĐỘI)**

VÒNG 1	VÒNG 2	VÒNG 3	VÒNG 4	VÒNG 5
1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

### *b. Đấu vòng gặp nhau hai lần trở lên*

Cách xếp lịch cũng tương tự như trên, chỉ khác là các đội gặp nhau 2 hoặc nhiều lần. Mục đích của hình thức này nhằm đánh giá thật chính xác trình độ các đội. Thông thường 2 lần gặp nhau, một lần ở sân nhà, một lần ở sân đội bạn, hoặc có thể lần thứ 3 gặp nhau ở sân trung gian. Như vậy nhằm hạn chế những yếu tố ảnh hưởng của sân bãi, khán giả. Thành tích của các đội sẽ được tính điểm bằng phương pháp tổng hợp kết quả của các trận đấu.

### *c. Đấu vòng chia bảng*

Trong trường hợp số đội tham gia thi đấu nhiều, thời gian không cho phép kéo dài, nên dùng hình thức thi đấu vòng chia bảng.

Khi chia bảng có thể chọn các đội hạt giống dựa vào kết quả thành tích thi đấu của giải lần trước để phân chia vào từng bảng, số đội còn lại thì rút thăm vào các bảng.

*Ví dụ:* Có 16 đội chia làm 4 bảng, mỗi bảng 4 đội, các bảng đấu vòng tính điểm xác định xếp thứ hạng của bảng. Sau đó các đội nhất, nhì của 4 bảng được xếp vào 1 bảng thi đấu vòng để xác định thứ tự từ 1 đến 8. Các đội 3 - 4 của 4 bảng thành bảng thứ 2 thi đấu vòng để xác định thứ hạng từ 9 đến 16.

## 2. Hình thức thi đấu loại

Theo hình thức thi đấu này, đội nào thua 1 lần hoặc hai lần sẽ bị loại. Hình thức thi đấu này nhanh gọn, với nhiều đội tham gia vẫn có thể kết thúc trong khoảng thời gian ngắn.

Song hình thức thi đấu này khó chính xác, dễ may rủi, có đội mới thi đấu một trận đã bị loại ra khỏi cuộc thi đấu.

### **Có hai cách đấu loại:**

- Đấu loại trực tiếp 1 lần thua.

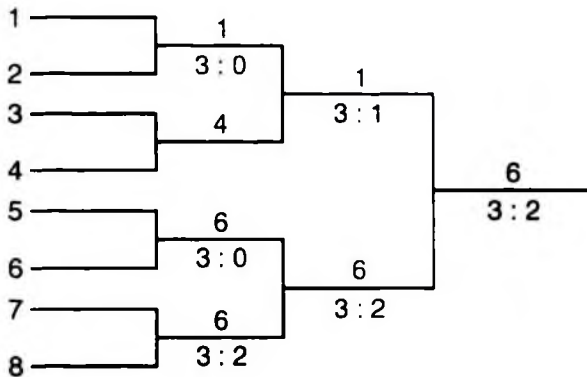
- Đấu loại trực tiếp 2 lần thua.

#### *a. Đấu loại trực tiếp 1 lần thua*

Đội thua 1 trận đấu bị loại ngay. Muốn kẻ biểu đồ đấu loại cần phải nắm được tổng số đội tham gia thi đấu.

- Nếu số đội tham gia bằng 2 lũy thừa  $n$ . (Ví dụ:  $4 = 2^2$ ,  $8 = 2^3$ ,  $16 = 2^4$ ) thì xếp tất cả các đội gặp nhau trong đợt đấu:

*Ví dụ:* Có 8 đội tham gia thi đấu thì xếp như sau:



- Nếu số đội tham gia không bằng 2 lũy thừa  $n$  (Ví dụ: 11, 15, 17) thì vận dụng cách thức tính số đội thi đấu đợt đầu như sau:

$$x = (a - 2^n) 2$$

$x$  = số đội tham gia thi đấu đợt đầu.

$a$  = tổng số đội tham gia thi đấu.

$2^n$  = là lũy thừa của 2 thành một số lớn nhất gần bằng tổng số đội.

Ví dụ:  $a = 11$  như vậy lũy thừa bậc  $n$  của 2 để có số gần bằng 11 là lũy thừa bậc  $2^3$ .

Áp dụng công thức  $x = (a - 2^n) 2$  khi có 11 đội tham gia thi đấu sẽ là:

$$x = (11 - 2^3) 2 = (11 - 8) 2 = 6 \text{ đội.}$$

Như vậy sẽ có 6 đội thi đấu đợt đầu. Còn lại 5 đội sẽ cùng với những đội thắng đợt đầu tiếp tục đấu đợt thứ hai.

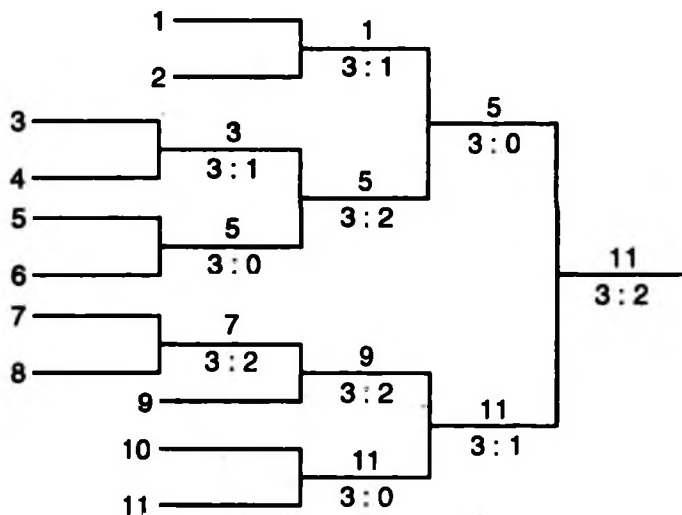
Nên xếp các đội thi đấu đợt đầu vào giữa. Những đội đợt sau vào 2 đầu (trên, dưới). Nếu số đội còn lại lẻ thì xếp số đội đầu trên (phía trên) ít hơn số đội đầu dưới (phía dưới) 1 đội.

*Ví dụ:* 11 đội tham gia thi đấu thì xếp như sau:

- Số trận của cả cuộc thi đấu loại trực tiếp bằng số đội tham gia trừ đi 1.

Theo công thức:  $x = a - 1$ .

Số trận đấu của 11 đội tham gia là  $x = 11 - 1 = 10$  trận.



*b. Đấu loại hai lần thua*

Đội nào thua 2 trận sẽ bị loại ra khỏi cuộc thi. Cách này đảm bảo tương đối chính xác, giảm được may rủi.

Đầu tiên các đội gặp nhau cùng một bảng để đấu loại. Các đội thắng thành lập một bảng gọi là bảng chính, các đội thua thành một bảng gọi là bảng phụ.

Trong quá trình thi đấu đội nào thắng ở bảng chính sẽ được ở lại, còn đội thua sẽ xuống bảng phụ, các đội thua ở bảng phụ bị loại khỏi cuộc thi.

Các bảng tiếp tục đấu cho đến cuối cùng, hai đội nhất của hai bảng (chính - phụ) gặp nhau chung kết.

Ở trận đấu chung kết, nếu đội ở bảng phụ thắng thì phải đấu lại một trận nữa vì đội ở bảng chính mới thua một lần, trong trận đấu lại đội thắng sẽ là đội nhất.

*Ví dụ:* Có 8 đội tham gia thi đấu 2 lần thua thì xếp như sau:

Số trận của cả cuộc đấu loại 2 lần thua bằng tổng số đội tham gia nhân 2 trừ đi 2.

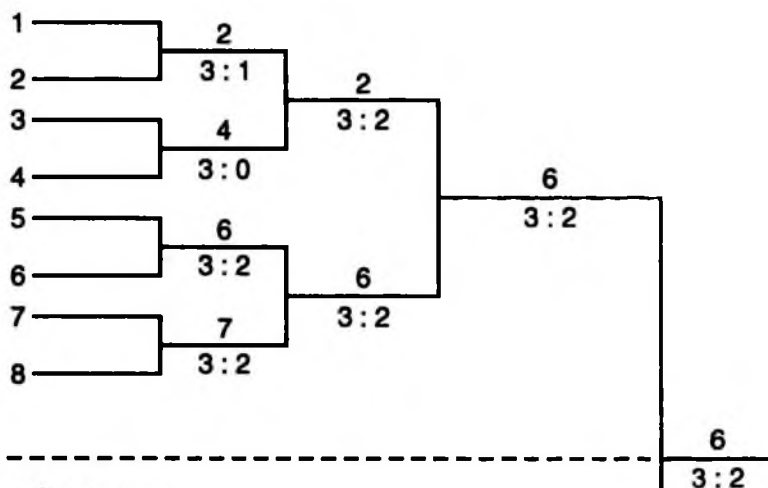
Theo công thức:

$$x = (a \times 2) - 2$$

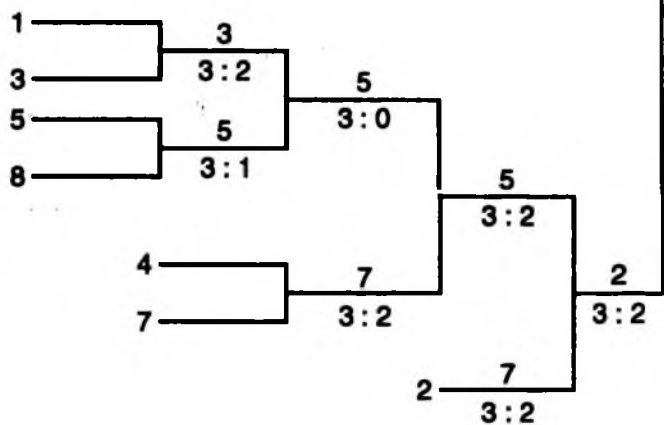
Có 8 đội tham gia thi đấu thì tổng số trận là:

$$(8 \times 2) - 2 = 14 \text{ trận.}$$

## BẢNG CHÍNH



## BẢNG PHỤ





## **B. PHƯƠNG PHÁP CHỈ ĐẠO THI ĐẤU**

### **I. TẦM QUAN TRỌNG CỦA THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

Thi đấu bóng chuyền có tầm quan trọng đặc biệt trong hệ thống giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền.

Thi đấu mang ý nghĩa xã hội rộng lớn, mang tính giáo dục, nâng cao sức khỏe. Đồng thời qua thi đấu mới biểu thị được thành tích cũng như hoàn thiện các kỹ năng, kỹ xảo và phẩm chất tâm lý.

Thi đấu là quá trình huấn luyện tổng hợp và là một hình thức quan trọng của lượng vận động. Thi đấu bóng chuyền tạo nên mối quan hệ đua tranh lành mạnh thông qua những quy định của luật lệ.

Trong quá trình thi đấu, năng lượng dự trữ của vận động viên thường tiêu hao nhiều hơn khi tập luyện, bởi vì năng lượng bị mất đi do căng thẳng và xúc cảm trong thời gian thi đấu kéo dài... Do vậy giáo viên hoặc huấn luyện viên phải chuẩn bị cho người tập và toàn đội một cách toàn diện mới có thể đảm bảo thi đấu thắng lợi.

## II. CÔNG TÁC CHUẨN BỊ VÀ CHỈ ĐẠO THI ĐẤU

Công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu có ý nghĩa vô cùng quan trọng, nếu công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu tốt, đúng hướng sẽ góp phần làm nên những trận đấu hay và hiệu quả cao. Muốn hoàn thành tốt công việc này, giáo viên hoặc huấn luyện viên cần chú ý làm tốt các mặt sau:

- Công tác chuẩn bị cho trận đấu.
- Công tác chỉ đạo thi đấu.

### 1. Công tác chuẩn bị cho trận đấu

Căn cứ vào kế hoạch, lịch thi đấu mà giáo viên hoặc huấn luyện viên cần có kế hoạch chuẩn bị cho trận đấu, thời gian chuẩn bị thường trước vài tuần, bao gồm:

- Chuẩn bị cho đội nhà.
- Tìm hiểu đội đối phương.
- Các yếu tố khách quan.

#### a. Chuẩn bị cho đội nhà

+ Chuẩn bị kỹ - chiến thuật: Trang bị vốn kỹ thuật rộng rãi, đồng thời nâng cao tối đa việc thực hiện kỹ thuật cá nhân nhằm phục vụ cho hoạt động chiến thuật.

+ Củng cố và phát huy hiệu quả các hệ thống chiến thuật

sở trường của mình, ngoài ra còn có phương án đề phòng các tình huống không tốt có thể xảy ra.

- Người tổ chức dẫn nhịp trận đấu (chuyên hai) có ý nghĩa quan trọng trong việc phối hợp nhuần nhuyễn thuận thực, đa dạng chiến thuật của nhóm và toàn đội.

- Lựa chọn đội hình thi đấu chính và hướng chuẩn bị đấu thủ dự bị thay vào.

- Khắc phục chỗ yếu, hạn chế đến mức thấp nhất những sai sót kỹ - chiến thuật của toàn đội, tạo cho mỗi đấu thủ hiểu rõ mình, hiểu rõ nhiệm vụ của mình.

+ Chuẩn bị thể lực:

- Giáo viên hoặc huấn luyện viên cần nắm được thực trạng thể lực của các đấu thủ, trạng thái sung sức của từng người qua từng trận đấu và cả quá trình thi đấu (chú ý đấu thủ nữ).

- Luôn luôn tìm cách tạo cho cầu thủ có tinh thần lạc quan, không gây căng thẳng dẫn đến mệt mỏi.

- Chú ý đến các yếu tố như chấn thương, sinh lý giới tính và các biện pháp đề phòng.

- Thường sử dụng những giáo án tạo được không khí hào hứng phấn khởi, thời gian tập luyện có thể giảm bớt.

+ Chuẩn bị tâm lý:

- Chuẩn bị cho cá nhân và toàn đội có động cơ đúng đắn, hứng thú bền vững, thái độ nghiêm túc, biết tự hào về mình, về tập thể đội mình.

- Toàn đội tin tưởng vào lối chơi của đội đã chuẩn bị và luôn biết cách tự động viên nhau.

- Chuẩn bị cho đấu thủ luôn có bản lĩnh, sáng tạo, thông minh trong khi giải quyết các tình huống xảy ra.

- Quan tâm và có biện pháp kịp thời đối với các đấu thủ có xuất hiện trạng thái tâm lý quá hưng phấn hoặc quá ức chế.

- Chuẩn bị cho đấu thủ có trạng thái cân bằng trong quá trình thi đấu, chú ý vận động và nghỉ ngơi thoải mái.

+ Chuẩn bị về luật:

- Chuẩn bị cho từng cầu thủ và toàn đội mình hiểu rõ về luật thi đấu (những điều bổ sung của luật).

- Trong quá trình tập luyện và thi đấu luôn hướng cho đấu thủ thực hiện đúng theo luật.

*b. Tìm hiểu đội đối phương*

Đánh giá đúng điểm mạnh, yếu của đối phương là công việc có ý nghĩa quan trọng, từ đó có thể giúp cho đội mình tìm ra đối sách và hướng giải quyết phù hợp và hiệu quả cho từng hiệp đấu và toàn trận đấu.

Đánh giá tìm hiểu đối phương là việc làm nghiêm túc, trung thực. Không nên đánh giá quá cao đối phương, đồng thời cũng không được chủ quan xem thường. Nên căn cứ vào thực tế của đối phương mà đánh giá và phán đoán khả năng tới của họ.

● *Khi phân tích, đánh giá đối phương cần chú ý vào các mặt sau:*

+ Khả năng tấn công:

- Hệ thống chiến thuật tấn công mà đối phương hay sử dụng.

- Trong tình huống khó khăn đối phương thường sử dụng chiến thuật nào.

- Ai là chủ công, ai là phụ công (thể lực, kỹ - chiến thuật, tâm lý ra sao)?

- Khả năng phối hợp chiến thuật tấn công có nhuần nhuyễn hay không?

- Toàn đội thường sử dụng kỹ thuật phát bóng nào? Những ai có khả năng phát bóng bay, thay đổi tính năng, nhả phát bóng.

- Có sử dụng chuyên môn hóa tấn công và phong thủ không?

- Các đấu thủ thường tham gia chấn và phối hợp chấn ra sao?

- Ai là người tổ chức tấn công? Cao hay thấp? Khả năng của đấu thủ đó ra sao? Tâm lý của đấu thủ đó diễn biến thế nào?

- Đối phương sử dụng đội hình chiến thuật 4 - 2; 5 - 1 hay 6 - 2... khả năng kết hợp các loại chiến thuật.

- Khả năng tấn công hàng sau có tốt không? Ai là người hay tham gia tấn công từ hàng sau? Thường xuất phát tấn công từ vị trí nào?

+ Khả năng phòng thủ:

- Đối phương thường sử dụng đội hình phòng thủ nào? Khả năng từng loại đội hình phòng thủ mà họ vận dụng?

- Khả năng phòng thủ của toàn đội ra sao? Ai là người phòng thủ giỏi nhất và vị trí của họ.

- Người phòng thủ yếu nhất của họ là ai? Có khả năng khoét sâu vào chỗ đấu thủ đó được không? bằng cách nào?

- Đội hình đơ phát có chuyên môn hóa không? Ai đơ tới nhất? Ai kém nhất?

- Khả năng tổ chức đón đơ phản công của họ ra sao?

- Libero của họ phòng thủ như thế nào? Tâm lý ra làm sao khi đấu thủ này liên tục thay vào thay ra?

+ Trình độ thể lực:

- Trình độ thể lực chung của toàn đội đối phương ra sao?

- Vị trí từng đấu thủ như: chủ công, phụ công, chuyên hai... thể lực của họ như thế nào?

- Sức bật và sức bền bật của toàn đội và từng đấu thủ, nhất là các đấu thủ tấn công?

- Nhịp độ thi đấu nhanh, chậm ra sao? Thời điểm nào thì họ sử dụng?

+ Khả năng diễn biến tâm lý:

- Khi thi đấu thắng hoặc thua thì đối phương xuất hiện trạng thái tâm lý như thế nào?

- Khả năng tâm lý của toàn đội ra sao? Đấu thủ nào thường xuất hiện trạng thái tâm lý không ổn định?

- Khi đội liên tiếp thua điểm thì họ có khả năng khắc phục được không? Họ khắc phục như thế nào?

- Tâm lý của đấu thủ dự bị ra sao? Đặc biệt diễn biến tâm lý lúc thay ra, thay vào?

- Giáo viên hoặc huấn luyện viên đội đối phương thường xin tạm dừng hội ý, thay người vào lúc nào?

Dưới đây là mẫu tham khảo đánh giá khả năng thi đấu của đội đối phương được tính bằng điểm:

Kỹ - chiến thuật	Nội dung	Đội A	Đội B	Đội C
		Điểm		
Tấn công	- Chủ công - Phụ công			
Phát bóng	Tỷ số			
Chấn bóng	Tỷ số			
Phòng thủ	- Đỡ phát - Đỡ đập			
Chuyển bước hai	- Chuyển chính - Chuyển phụ			
Trạng thái tâm lý	Tỷ số			
Kinh nghiệm thi đấu	Tỷ số			

Dựa vào nội dung, ta có thể cho theo thang điểm 10, điểm tổng của đội giúp ta có thể hiểu rõ họ và từ đó có thể đề ra phương án đối phó có hiệu quả.

### *c. Yếu tố khách quan*

Yếu tố khách quan bên ngoài cũng có ảnh hưởng rất lớn đến khả năng thi đấu của từng đấu thủ và toàn đội. Do vậy công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu cần xem xét một cách đúng mức và nhạy bén, linh hoạt:

- Tính chất của giải đấu.
- Thứ hạng của đội trong bảng và trong giải.



- Điều kiện về thời tiết, khí hậu, sân bãi, dụng cụ, ánh sáng, ăn ở, đi lại, sinh hoạt, phong tục tập quán nơi diễn ra thi đấu.

- Điều kiện khán giả, trọng tài.

- Uy tín của đội, đấu thủ, thành tích qua những lần thi đấu tham gia giải?

- Trang phục quần áo...

Những yếu tố trên cần phải chuẩn bị cẩn thận, chu đáo, sao cho những tác động khách quan đó không ảnh hưởng đến tâm lý của đấu thủ, giúp cho họ luôn luôn ở trạng thái sẵn sàng thi đấu.

## 2. Công tác chỉ đạo thi đấu

Chỉ đạo thi đấu là nhiệm vụ quan trọng của giáo viên hoặc huấn luyện viên. Trên cơ sở chuẩn bị của đội mình đồng thời nắm bắt tình hình của đội đối phương, giáo viên hoặc huấn luyện viên phải tập trung tư tưởng giải quyết nhạy bén, linh hoạt và triệt để những tình huống nảy sinh trong thi đấu nhằm mục đích cuối cùng là chiến thắng. Bóng chuyền là môn thể thao giành chiến thắng thông qua hiệp đấu, trận đấu. Những trận thắng là yếu tố quyết định để đạt thành tích cao nhất.

*a. Một số thời điểm khó khăn cần lưu ý trong công tác chỉ đạo thi đấu*

Bước vào trận đấu, giáo viên hoặc huấn luyện viên phải lường trước được các tình huống và diễn biến trận đấu, thuận lợi và khó khăn có thể xảy ra để tập trung chỉ đạo cho sát với từng thời điểm thi đấu cụ thể.

Ở hiệp 1 đến hiệp 4 là các thời điểm: Từ bắt đầu trận đấu đến 8 điểm; Từ 9 đến 16 điểm; Từ 17 đến 22 điểm; Từ 23 điểm đến lúc quyết định được chiến thắng.

Ở hiệp quyết thắng (bắt đầu trận đấu đến 5 điểm, 6 điểm đến 10 điểm, 11 điểm đến lúc chiến thắng).

Giáo viên hoặc huấn luyện viên cần tập trung để chỉ đạo giải quyết có hiệu quả ở những thời điểm khó khăn này thì trận đấu, hiệp đấu sẽ hay hơn và giành được chiến thắng.

### *b. Hội ý*

Trong một hiệp đấu có 2 lần hội ý kỹ thuật ở tỷ số 8 và 16 điểm, thời gian mỗi lần hội ý là 60 giây, đồng thời có 2 lần hội ý chiến thuật mỗi lần hội ý 30 giây. Riêng hiệp quyết thắng không có hội ý kỹ thuật mà chỉ có 2 lần hội ý chiến thuật, mỗi lần hội ý 30 giây.

Căn cứ vào thực tế thi đấu mà giáo viên hoặc huấn luyện viên nên xin hội ý khi:

- Đội mình liên tiếp bị thua điểm (do phát bóng, đập bóng, chuyền hai...).

- Tinh thần thái độ thi đấu không ổn định.

- Phối hợp chiến thuật bị rối loạn.
- Đối phương sử dụng chiến thuật mới.
- Hội ý củng cố tinh thần đội mình, giảm bớt tinh thần thi đấu của đội đối phương.
- Hội ý khi đấu thủ đội mình không tập trung chú ý, chủ quan hoặc bị quan trước đội đối phương.

### *c. Thay người*

Trong một hiệp đấu mỗi đội được phép thay 6 lần người (không kể trường hợp thay người đặc biệt, Libero).

Luật bóng chuyền quy định, đấu thủ chính thức ra sân không quá một lần và đấu thủ dự bị vào sân không quá một lần. Do vậy việc thay người cần phải thận trọng, quyết đoán (kể cả thay người lúc đội mình đang giành được ưu thế thắng điểm).

Trường hợp thay người:

- Tăng cường khả năng tấn công hoặc phòng thủ.
- Chuyên môn hóa đấu thủ dự bị phát bóng.
- Cần thay đấu thủ chính thức ra vì tinh thần thi đấu giảm sút.
- Đấu thủ trong sân đánh bóng hỏng liên tiếp 3 lần thì dứt khoát phải thay người.

- Thay người do đấu thủ bị chấn thương.

- Thay người còn có ý nghĩa trong việc hội ý nhanh khi đội đã hết quyền hội ý.

- Thay người còn có ý nghĩa cho các đấu thủ chính thức nghỉ ngơi giữ sức chuẩn bị cho trận thi đấu sau.

#### *d. Nghỉ giữa các hiệp*

Thời gian nghỉ giữa các hiệp là thời gian thuận lợi nhất để giáo viên hoặc huấn luyện viên trao đổi với các đấu thủ; nhận xét diễn biến thi đấu của hiệp trước, nguyên nhân thắng - thua, từ đó chỉ đạo - động viên toàn đội thi đấu và luôn hướng họ nhìn về phía trước.

#### *e. Rút kinh nghiệm sau trận đấu*

Sau trận đấu, việc thắng thua có ảnh hưởng trực tiếp đến diễn biến tâm lý của các đấu thủ. Do vậy rút kinh nghiệm sau trận đấu cần tính toán chính xác, nên họp vào lúc nào? Nhận xét ra sao? Tuyệt đối không được chỉ trích các đấu thủ.

Thực tế nếu trận trước thắng thì nhận xét khái quát - chủ yếu là động viên - khen thưởng để phát huy ưu thế của đội mình.

Nếu trận trước thua thì về cơ bản hãy quên nó đi mà tập trung tư tưởng chuẩn bị đấu pháp cho trận sắp tới. Thời gian

hợp không nên quá gần hay quá xa thời gian trận đấu vừa diễn ra.

*Tóm lại:* Công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu bóng chuyền là một phần của hệ thống giảng dạy và huấn luyện, đòi hỏi người giáo viên hoặc huấn luyện viên phải có trình độ chuyên môn vững vàng, kiến thức sâu rộng, mẫu mực về đạo đức, trong sáng về tinh thần, có bản lĩnh, trung thực, quyết đoán và xử lý tình huống chính xác, tự trọng mình và tôn trọng người khác...

## **C. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI**

### **I. NHIỆM VỤ**

Những nhiệm vụ cơ bản của người trọng tài bóng chuyền là thông qua những quá trình hoạt động điều khiển các trận đấu của mình, góp phần giáo dục, bồi dưỡng cho đấu thủ những đức tính như tính trung thực, tính kỷ luật, biết tự trọng mình và tôn trọng người khác. Người trọng tài phải thường xuyên rèn luyện bản thân mình, có lối sống mẫu mực và đạo đức trong sáng. Luôn trau dồi năng lực để không ngừng nâng cao chất lượng chuyên môn. Trong khi điều khiển trận đấu, trọng tài phải luôn giúp cho các đấu thủ phát huy được khả năng như kỹ - chiến thuật, tâm lý... ở mức cao nhất và thi đấu có kết quả.

## II. YÊU CẦU

Trọng tài không chỉ là người cầm còi mà còn là người giáo dục, do vậy phải vô tư, bất cứ một sự thiên vị nào đều làm cho đấu thủ và khán giả bất bình, gây ra không khí căng thẳng và mất đoàn kết.

Người trọng tài phải chân thực, hiểu luật lệ và biết dựa vào luật lệ mà xử lý cho công bằng. Thực tế cho thấy: Trước trận đấu nếu trọng tài đã có định kiến là đội này thắng, đội kia thua, thì lúc điều khiển trận đấu sẽ không đảm bảo được khách quan, dễ định kiến, dễ sai sót. Do vậy đòi hỏi người trọng tài cần có thái độ sau:

- Thái độ người trọng tài phải nhã nhặn khiêm tốn, khi có người thắc mắc hoặc có ý kiến phản đối thì dùng lời lẽ nhẹ nhàng giải thích, không gắt gỏng, khó chịu. Thân mật với đấu thủ, gần gũi với mọi người xung quanh để tham khảo ý kiến với tinh thần thực sự cầu thị.

- Phải bình tĩnh, dứt khoát, xử lý kịp thời và đảm bảo tính nguyên tắc cao: Thận trọng, sáng suốt khi phán đoán và dứt khoát khi đưa ra những quyết định. Tránh do dự, vội vàng dẫn đến quyết định không chính xác. Phải luôn luôn tự chủ được mình khi gặp phản ứng của đấu thủ, chỉ đạo viên.

Trường hợp biết mình bất lợi sai thì cho đánh bóng lại. khi phát hiện sai lầm cần kịp thời sửa chữa ngay. Người

trọng tài là người có kỹ luật cao, luôn luôn giữ vững lập trường và bảo vệ ý kiến của mình, giao tiếp có văn hóa với mọi người.

Khi có đấu thủ hoặc chỉ đạo viên tranh cãi với trọng tài thì không chỉ thuyết phục bằng cách giải thích luật lệ mà cần thiết phải xử phạt nghiêm khắc. Các hình thức xử phạt phải nằm trong phạm vi luật đã quy định. Phải thận trọng trong khi quyết định một vấn đề gì đối với huấn luyện viên và lãnh đạo đội.

Trọng tài cần biết uy tín của huấn luyện viên, vận động viên để duy trì kỷ luật của đội bóng. Khi cần phải duy trì kỷ luật trật tự trên sân thì thông qua Ban tổ chức để giải quyết.

Trọng tài phải thường xuyên nghiên cứu luật, không những thuộc các điều luật mà còn phải hiểu rõ nội dung chi tiết và tác dụng trong từng điều luật đó. Đồng thời biết phân tích, so sánh những điểm khác nhau giữa luật cũ và luật mới, lý do thay đổi luật.

Trọng tài phải biết được phương hướng phát triển của kỹ thuật, chiến thuật bóng chuyền, xu hướng của bóng chuyền hiện đại.

Trọng tài phải có thể lực tốt, sẵn sàng đáp ứng những trận đấu, giải đấu kéo dài và căng thẳng. Do đó cần chú ý:

- Tập trung tư tưởng cao.

- Tránh làm cuộc đấu phải ngừng lại nhiều lần.
- Tiếng còi phải dứt khoát, rõ ràng.
- Ký hiệu tay chính xác.

### **III. THÀNH PHẦN TRỌNG TÀI CỦA GIẢI**

Tùy theo quy mô và tính chất của giải mà thành phần trọng tài có sự khác biệt về số lượng (nhiều hoặc ít), về trình độ (trọng tài cấp nào). Song bất cứ một giải bóng chuyền nào đều phải có đủ các thành phần trọng tài như sau:

- 1 Tổng trọng tài.
- 1 Tổng thư ký.
- Các tổ trọng tài của mỗi sân đấu.
- Một số nhân viên thư ký (nếu thấy cần thiết).

Các trận đấu diễn ra trên sân nào thì tổ trọng tài trên sân đó phải chịu trách nhiệm.

**Trọng tài điều khiển cho một trận đấu gồm có:**

- Trọng tài thứ nhất.
- Trọng tài thứ hai.
- Một hoặc hai thư ký.



- Hai hoặc bốn trọng tài biên.

Ngoài ra còn có 6 người phục vụ bóng.

#### **IV. QUYỀN HẠN VÀ TRÁCH NHIỆM CỦA CÁC TRỌNG TÀI**

##### **1. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài thứ nhất**

###### *a. Vị trí*

Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất có thể ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài ở một trong hai đầu lưới, tầm nhìn phải cao hơn mép trên của lưới 50cm.

###### *b. Quyền hạn*

Trọng tài thứ nhất điều khiển trận đấu suốt từ đầu đến cuối, có quyền hạn với các thành viên Ban trọng tài và hai đội.

Trong trận đấu, những quyết định của trọng tài thứ nhất là tuyệt đối. Trọng tài thứ nhất có quyền xóa bỏ những quyết định của các trọng tài khác nếu như thấy chắc chắn là sai lầm.

Trọng tài thứ nhất có thể thay đổi các trọng tài khác nếu như họ không hoàn thành nhiệm vụ.

+ Kiểm tra công việc của những người nhật bóng.

+ Có quyền quyết định bất cứ sự việc gì liên quan đến trận đấu kể cả những vấn đề luật không quy định.

+ Không cho phép bất kỳ tranh luận nào về các quyết định của mình. Tuy vậy với sự đề nghị của đội trưởng, trọng tài thứ nhất cần đưa ra lời giải thích với đề nghị đó hoặc làm sáng tỏ luật trên cơ sở những quyết định của mình.

Nếu đội trưởng không nhất trí với sự giải thích về điều luật nào đó. Trọng tài thứ nhất cho phép đề nghị đó được ghi lại sau khi kết thúc trận đấu.

+ Trọng tài thứ nhất chịu trách nhiệm đối với quyết định trước và trong trận đấu, về sân bãi và những điều kiện phục vụ cho trận đấu.

### *c. Tinh thần trách nhiệm của trọng tài thứ nhất*

+ Trước trận đấu trọng tài thứ nhất phải:

- Kiểm tra sân bãi, các thiết bị thi đấu.
- Thực hiện rút thăm với hai đội trưởng.
- Kiểm tra khởi động của các đội.

+ Trong trận đấu, trọng tài thứ nhất có quyền:

- Phạt thái độ xấu và những sự kéo dài.
- Quyết định:

- Các lỗi vị trí của đội phát bóng bao gồm cả hàng rào che.

- Những lỗi tiếp xúc bóng.

- Những lỗi ở lưới và phần khoảng không.

## 2. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài thứ hai

### a. Vị trí

Trọng tài thứ hai đứng bên sân đối diện trước mặt trọng tài thứ nhất bên ngoài sân để làm nhiệm vụ.

### b. Quyền hạn

+ Trọng tài thứ hai là người phụ giúp trọng tài thứ nhất, nhưng cũng có phạm vi quyền hạn của riêng mình. Có thể thay thế trọng tài thứ nhất trong trường hợp cần thiết.

+ Có thể không thổi còi, nhưng làm hiệu trong những lỗi ngoài phạm vi quyền hạn của mình, nhưng không cố tình khăng định những lỗi đó đối với trọng tài thứ nhất.

+ Kiểm tra công việc của thư ký.

Kiểm tra tư cách các thành viên mỗi đội ngồi ở ghế đấu thủ và báo cáo những lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất.

+ Kiểm tra các đấu thủ khởi động trên sân.

+ Có quyền cho tạm dừng kiểm tra thời gian và từ chối những yêu cầu không đúng lúc.

+ Kiểm tra số lần xin tạm ngừng hội ý và thay người của mỗi đội và báo cho trọng tài thứ nhất và các huấn luyện viên biết đã tạm ngừng 2 lần hoặc thay người 5 hoặc 6 lần.

+ Trong trường hợp có đấu thủ bị thương. Trọng tài thứ hai có quyền ngừng trận đấu hoặc thời gian hồi phục.

+ Kiểm tra những điều kiện sân đấu, chủ yếu là khu vực tấn công, đồng thời có quyền kiểm tra trước khi trận đấu xem bóng có đủ điều kiện để thi đấu không.

### *c. Trách nhiệm*

- Khi bắt đầu mỗi hiệp, đối sân ở hiệp quyết thắng và bất cứ lúc nào cần thiết, phải kiểm tra vị trí đấu thủ trên sân có đúng với vị trí đã ghi trong phiếu báo không.

+ Trong trận đấu, Trọng tài thứ hai phải thổi còi và ra ký hiệu:

- Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng.

- Giám sát đấu thủ phân lưới dưới và cọc giới hạn ở phía sân bên mình đứng, xâm nhập sân đối phương và không gian dưới lưới.

- Những lỗi đập bóng và chắn bóng của đấu thủ hàng sau.

- Bóng đi ngoài khoảng không của lưới hoặc chạm cọc giới hạn ở phía vị trí của mình.

### 3. Quyền hạn và trách nhiệm của thư ký

#### a. Vị trí

Thư ký ngồi ở bàn phía đối diện với trọng tài thứ nhất.

#### b. Quyền hạn

+ Thư ký giữ biên bản trận đấu theo luật, phối hợp với trọng tài thứ hai.

+ Trước trận đấu và mỗi hiệp, thư ký ghi chép ngày diễn ra trận đấu và tên các đội theo những thủ tục thông thường được áp dụng và lấy chữ ký của đội trưởng và huấn luyện viên.

+ Thông báo đội hình trận đấu của mỗi đội theo biểu báo vị trí.

Nếu như quên không tiếp nhận những phiếu báo trong thời điểm đó, cần phải thông báo ngay sự thật cho trọng tài thứ hai.

- Đội hình trong phiếu báo vị trí của các đội, thư ký không được nói với bất cứ ai ngoài Ban trọng tài.

+ Trong thi đấu:

- Ghi điểm đã đạt được của mỗi đội và đối chiếu với bảng báo điểm.

+ Kiểm tra thứ tự phát bóng của mỗi đội và báo ngay những lỗi cho trọng tài sau khi đấu thủ chạm tay, phát bóng.

- Thông báo số lần tạm ngừng và thay người, số áo đấu thủ và báo cho trọng tài thứ hai.

+ Thông báo yêu cầu của Ban trọng tài về ngừng trận đấu lập lại trật tự bên ngoài.

+ Thông báo cho trọng tài kết thúc các hiệp và khi đến 8 điểm ở hiệp quyết thắng.

+ Kết thúc trận đấu:

- Ghi kết quả cuối cùng của trận đấu.

- Sau khi ký vào biên bản, yêu cầu trọng tài và các đội trưởng cùng ký.

- Trường hợp khiếu nại tự mình viết hoặc cho phép đội trưởng viết vào biên bản nội dung khiếu nại.

#### 4. Quyền hạn và trách nhiệm của trọng tài biên (giám biên)

##### a. Vị trí

Các cuộc thi đấu quốc tế chính thức bắt buộc sử dụng 4 giám biên. Vị trí đứng ở các góc sân vùng tự do cách góc sân từ 1-3m đối diện đường kéo dài tương tượng phù hợp với nhiệm vụ quan sát của từng người, các đường cuối sân được kiểm tra từ góc phát bóng, các đường biên dọc từ góc đối diện. Nếu có hai giám biên thì đứng chéo nhau ở các góc

đối diện với khu phát bóng, mỗi người kiểm soát 2 đường, một đường cuối sân và một đường biên dọc.

*b. Trách nhiệm*

- Các giám biên sử dụng lá cờ (30 x 30cm) thực hiện chức năng của mình.


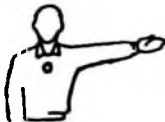



- Làm ký hiệu bóng trong và ngoài sân mỗi khi bóng chạm đất gần phía mình.

- Làm ký hiệu bóng đi ngoài khoảng không của lưới, chạm cọc, giới hạn.





- Người giám biên trước hết phải quan sát đường bóng, chịu trách nhiệm về ký hiệu của mình.






+ Giám biên đứng quan sát ở vạch cuối sân ra hiệu đầu thủ phát bóng chân dẫm vạch.





## 5. Hiệu tay chính thức của các trọng tài





Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Ra lệnh phát bóng Điều 16.4		Đưa tay chỉ hướng phát bóng	Trọng tài 1
Đội phát bóng Điều 7.3 Điều 24.2.3c		Đưa thẳng tay về phía đội phát bóng	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Đổi sân Điều 22.1		Nâng cánh tay trái ra phía trước và cánh tay phải ra phía sau rồi quay xung quanh thân	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Tạm dừng Điều 19.3		Một bàn tay đặt ngang, bàn tay kia đặt vuông góc phía dưới thành hình chữ T	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Phạt tri hoãn Điều 20.2.2		- Đặt ngón tay vào cổ tay kia nhắc nhở - Đặt thẻ vàng vào cổ tay kia (phạt lỗi)	Trọng tài 1








Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Phạt lỗi hành vi thái độ xấu Điều 23.2.1 Đuổi ra sân Điều 23.2.2		- Giơ thẻ vàng để nhắc nhở - Giơ thẻ đỏ để phạt Giơ 2 thẻ vàng đỏ cùng nhau để đuổi ra sân 1 hiệp	Trọng tài 1
Truất quyền thi đấu Điều 23.2.3		Giơ hai thẻ vàng, đỏ riêng biệt ở 2 tay để đuổi khỏi trận đấu	Trọng tài 1
Kết thúc hiệp hoặc trận đấu Điều 7.1 Điều 7.2		Đặt chéo 2 tay trước ngực, bàn tay mở quay vào trong	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Không tung bóng hoặc bóng không rời tay khi phát bóng Điều 13.4.1		Nâng cánh tay duỗi thẳng, bàn tay hướng lên cao	Trọng tài 1

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Kéo dài thời gian phát bóng Điều 15.5.3		Giơ bàn tay lên cao, xòe rộng 5 ngón tay (hay 3 ngón)	Trọng tài 1
Hàng rào che Điều 16.6		Giơ 2 cánh tay thẳng lên cao, bàn tay hướng về phía trước	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng chạm tay		Giơ tay lên cao, đặt lòng 1 bàn tay lên các ngón tay kia	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng trong Điều 11.3		Chỉ thẳng một hoặc nhiều ngón tay xuống sân	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Bóng ngoài Điều 9.4		Đưa hai cánh tay hất ra phía sau theo chiều thẳng đứng, lòng bàn tay hướng vào người	Trọng tài 1

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
Dính bóng Điều 15.5.3	<div style="text-align: center;">15</div> 	Nâng cánh tay lên cao, bàn tay ngửa	Trọng tài 1
Chạm bóng 2 lần Điều 13.5.4	<div style="text-align: center;">16</div> 	Giơ bàn tay lên xòe rộng 2 ngón tay	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Chạm bóng 4 lần (4 chuyển) Điều 10.3.1	<div style="text-align: center;">17</div> 	Giơ bàn tay lên xòe rộng 4 ngón tay	Trọng tài 1 Trọng tài 2
Chạm lưới. Điều 15.4.3	<div style="text-align: center;">18</div> 	Đế tay vào mép trên lưới hoặc bên cạnh lưới, tùy theo lỗi	Trọng tài 1 Trọng tài 2

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	F. Trọng tài 1 S. Trọng tài 2	Người thực hiện
<p>Vượt qua không gian trên lưới</p> <p>Điều 15.4.1</p>		<p>Đỡ bàn tay úp phía trên lưới</p>	<p>Trọng tài 1</p>
<p>Lỗi tấn công hoặc đập quả phát bóng của đối phương</p> <p>Điều 17.2.3</p> <p>Điều 17.2.5</p> <p>Điều 17.2.4</p>		<p>Gập cánh tay từ trên cao xuống, bàn tay xòe và úp xuống</p>	<p>Trọng tài 1</p> <p>Trọng tài 2</p>
<p>Xâm nhập sân đối phương hoặc bóng qua không gian dưới lưới</p> <p>Điều 15.2</p> <p>Điều 14.1.3</p>		<p>Chỉ ngón tay trở vào đường giữa sân</p>	<p>Trọng tài 1</p> <p>Trọng tài 2</p>
<p>Hai đội cùng bị lỗi, đánh lại</p> <p>Điều 12.2.3</p>		<p>Đưa 2 ngón tay cái lên ngang nhau</p>	<p>Trọng tài 1</p>

## 6. Hiệu cờ chính thức của giám biên

Nội dung ký hiệu	Hình vẽ và giải thích ký hiệu	L. Giám biên	Người thực hiện
Bóng "trong" Điều 11.3		Hạ cờ xuống	Giám biên
Bóng "ngoài" Điều 11.4		Đưa cao cờ theo hướng thẳng đứng	Giám biên
Bóng chạm Điều 27.2.1b		Nâng cờ lên và đặt lòng bàn tay kia lên trên	Giám biên
Bóng ra ngoài phần không gian trên lưới hoặc lỗi phát bóng giẫm vạch Điều 11.4 Điều 16.5.1		Phất cờ trên đầu và chỉ vào cột ăng-ten hoặc đường cuối sân	Giám biên
Phán đoán không chắc chắn (Không xác định)		Đặt cờ và cánh tay chéo trước ngực	Giám biên

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. PGS.TS. **Trịnh Trung Hiếu** - TS. **Nguyễn Sỹ Hà** - "*Huấn luyện thể thao*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1993.
2. **Hà Mạnh Thư** - **Bùi Huy Châm** - "*Chiến thuật bóng chuyền*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1989.
3. **Nguyễn Toán** - **Phạm Danh Tấn** - "*Lý luận và phương pháp TĐTT*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1994.
4. **D.Haakke** - "*Học thuyết huấn luyện*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1996 (sách dịch).
5. **ID Gieledonhía** - "*Vươn tới nghệ thuật bóng chuyền*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1983 (sách dịch).
6. **Kiego** - **Goenslegen** - "*Bốn nhân tố nâng cao thành tích tập luyện*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1995 (sách dịch).
7. **L.N Xlnpxki** - "*Huấn luyện người chuyên hai*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1984 (sách dịch).
8. **Phuzmanop** - "*Bóng chuyền ở khắp mọi nơi*" - NXB TĐTT, Hà Nội 1984 (sách dịch).

9. “*Bóng chuyền*” - NXB TĐTT (sách dịch).

10. *Sách giáo khoa bóng chuyền* - Khoa Giáo dục Thể chất - Trường Đại học Sư phạm Quảng Tây - Trung Quốc (sách dịch).

11. *Giáo trình bóng chuyền* - Bộ môn Bóng chuyền - Trường Cao đẳng sư phạm TD TWI, Hà Tây 1996.

12. *Huấn luyện bóng chuyền* - Liên đoàn Bóng chuyền Thế giới (FIVB) - NXB TĐTT, Hà Nội 1995.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG SÁCH

Để sinh viên trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Tây học tập đạt kết quả, phù hợp với quy trình đào tạo hệ đại học và cao đẳng, chúng tôi hướng dẫn sử dụng giáo trình Bóng chuyền như sau:

● **Đối với sinh viên hệ đại học:** Nắm được kiến thức cơ bản, hiểu rộng và sâu sắc bản chất 10 chương đã biên soạn. Vận dụng kiến thức vào quá trình học tập, rèn luyện kỹ năng, kỹ xảo, chiến thuật, thể lực, trí năng, tâm lý...

● **Đối với sinh viên hệ cao đẳng:**

**CHƯƠNG I** (toàn bộ).

**CHƯƠNG II** (toàn bộ).

**CHƯƠNG III**

*I. Phân loại kỹ thuật.*

*II. Tư thế chuẩn bị và di động.*

- Tư thế chuẩn bị.

- Tư thế đánh bóng.



- Di động: bước thường, bước lướt, bước chéo, bước nhảy, lăn ngã đỡ bóng.

### ***III. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay***

1. Khái niệm.
2. Đặc điểm và vận dụng.
3. Nguyên lý kỹ thuật chuyển bóng cao tay.
4. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay cơ bản.
5. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay ra sau đầu.
6. Chuyển bước 2.
  - Chuyển hai trước mặt.
  - Chuyển hai sau đầu.
  - So sánh chuyển hai trước mặt và chuyển hai sau đầu.

### ***IV. Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay (đệm bóng).***

1. Khái niệm.
2. Đặc điểm và vận dụng.
3. Kỹ thuật đệm bóng thấp tay bằng hai tay cơ bản.
  - Đệm bóng nghiêng bằng hai tay.
  - Đệm bóng lật sau đầu.

- Đệm bóng bằng một tay.

#### **V. Đập bóng**

1. Khái niệm.
  2. Phân loại đập bóng
  3. Kỹ thuật đập bóng trước mặt theo phương vào đà.
- Đập bóng xoay người.
  - Đập bóng xoay tay.

#### **VI. Chấn bóng.**

1. Khái niệm.
2. Đặc điểm.
3. Kỹ thuật chấn bóng cá nhân (một người).

#### **VII. Phát bóng.**

1. Khái niệm.
2. Đặc điểm và vận dụng.
3. Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt.
4. Kỹ thuật phát bóng thấp tay nghiêng mình.
5. Kỹ thuật phát bóng cao tay trước mặt.
6. Kỹ thuật phát bóng cao tay nghiêng mình.

*(Chú ý sai lầm thường mắc và phương pháp sửa chữa).*

## CHƯƠNG IV. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN

- + Khái niệm.
- + Nhiệm vụ chiến thuật.
- + Phân loại chiến thuật.
- + Chiến thuật tấn công.
- + Ký hiệu.

### A. Chiến thuật tấn công.

#### I. Chiến thuật cá nhân.

1. Chiến thuật phát bóng.
2. Chiến thuật chuyền hai.
3. Chiến thuật đập bóng.

#### II. Chiến thuật tập thể.

1. Chiến thuật phối hợp nhóm.
  2. Chiến thuật tấn công toàn đội.
  3. Chiến thuật tấn công 2 người và toàn đội.
- Hệ thống chiến thuật tấn công trung 1 - 2 và toàn đội.
  - Hệ thống chiến thuật tấn công biên 1 - 2 và toàn đội.

### B. Chiến thuật phòng thủ trong thi đấu bóng chuyền.

***I. Chiến thuật phòng thủ cá nhân.***

1. Chiếm vị trí phòng thủ trên sân.
2. Lựa chọn kỹ thuật phòng thủ.
3. Chiến thuật chắn bóng 1 người.

***II. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi.***

***III. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến.***

**CHƯƠNG V. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN  
BÓNG CHUYỀN**

***I. Những điểm cần chú ý khi giảng dạy và huấn luyện.***

***II. Các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện.***

***III. Giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật.***

***IV. Giảng dạy và huấn luyện từng phần kỹ thuật.***

1. Kỹ thuật cơ sở (tư thế chuẩn bị và di động).
  - Đội hình giảng dạy và làm mẫu.
  - Hình thức tập luyện.
2. Chuyển bóng cao tay.
3. Chuyển bóng thấp tay (đệm bóng).
4. Chuyển lật sau đầu và lăn ngã đỡ bóng.
5. Phát bóng.

6. Đập bóng.

7. Chấn bóng.

***V. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật.***

1. Những điểm cơ bản về giảng dạy và huấn luyện chiến thuật bóng chuyền.

2. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật tấn công.

3. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật phòng thủ.

***VI. Những điều cần chú ý trong giảng dạy và huấn luyện.***

**CHƯƠNG VI. HUẤN LUYỆN THỂ LỰC**

***I. Huấn luyện thể lực chung.***

1. Phát triển sức mạnh.

2. Phát triển sức nhanh.

3. Phát triển sức bền.

4. Phát triển khéo léo.

5. Phát triển mềm dẻo.

***II. Huấn luyện thể lực chuyên môn.***

1. Phát triển sức mạnh chuyên môn.

2. Phát triển sức bật.

3. Phát triển sức nhanh chuyên môn.

4. Phát triển sức bền chuyên môn.
5. Phát triển tố chất khéo léo chuyên môn.
6. Phát triển tố chất mềm dẻo chuyên môn.
7. Phát triển kỹ năng thả lỏng.

## **CHƯƠNG VII. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TÂM LÝ**

## **CHƯƠNG VIII. PHƯƠNG PHÁP XÂY DỰNG KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYÊN.**

## **CHƯƠNG IX. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU KHOA HỌC (*tham khảo*).**

## **CHƯƠNG X. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU CHỈ ĐẠO THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYÊN.**

# MỤC LỤC

• Lời nói đầu	3
<b>Chương I. SƠ LƯỢC LỊCH SỬ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỂN</b>	5
<i>I. Sự xuất hiện và phổ biến môn bóng chuyền trên thế giới</i>	5
<i>II. Quá trình phát triển môn bóng chuyền</i>	6
<i>III. Quá trình hình thành và phát triển bóng chuyền Việt Nam</i>	16
<i>IV. Xu hướng phát triển của bóng chuyền hiện đại</i>	21
<b>Chương II. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT BÓNG CHUYỂN</b>	23
<i>I. Khái niệm chung</i>	23
<i>II. Tính chất của bóng - đặc điểm đường bóng bay</i>	26
<b>Chương III. KỸ THUẬT BÓNG CHUYỂN</b>	34
<i>I. Phân loại kỹ thuật</i>	34
<i>II. Kỹ thuật cơ sở (tư thế chuẩn bị và di động)</i>	35
<i>III. Kỹ thuật chuyển bóng cao tay</i>	41
<i>IV. Kỹ thuật chuyển bóng thấp tay bằng hai tay (đệm bóng)</i>	61
<i>V. Đập bóng</i>	67
<i>VI. Chắn bóng</i>	76
<i>VII. Phát bóng</i>	81
<b>Chương IV. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỂN</b>	91
<b>A. CHIẾN THUẬT TẤN CÔNG</b>	94
<i>I. Chiến thuật cá nhân</i>	94

<i>II. Chiến thuật tập thể</i>	99
<b>B. CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ TRONG THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN</b>	119
<i>I. Chiến thuật phòng thủ cá nhân</i>	121
<i>II. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi</i>	123
<i>III. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến</i>	128
<b>Chương V. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYỀN</b>	134
<i>I. Những điểm cần chú ý khi giảng dạy và huấn luyện</i>	134
<i>II. Các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền</i>	136
<i>III. Giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật</i>	156
<i>IV. Giảng dạy và huấn luyện từng phần kỹ thuật</i>	160
<i>V. Giảng dạy và huấn luyện chiến thuật</i>	182
<i>VI. Những điều cần chú ý trong giảng dạy và huấn luyện</i>	191
<b>Chương VI. HUẤN LUYỆN THỂ LỰC</b>	192
<i>I. Huấn luyện thể lực chung</i>	192
<i>II. Huấn luyện thể lực chuyên môn</i>	204
<b>Chương VII. GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN TÂM LÝ</b>	219
<i>I. Các nguyên tắc và nhiệm vụ chủ yếu của giảng dạy và huấn luyện tâm lý</i>	<b>220</b>
<i>II. Các trạng thái tâm lý của vận động viên</i>	228
<b>Chương VIII. XÂY DỰNG KẾ HOẠCH GIẢNG DẠY VÀ HUẤN LUYỆN BÓNG CHUYỀN</b>	238
<i>I. Ý nghĩa, nhiệm vụ và yêu cầu của công tác xây dựng kế hoạch</i>	238
<i>II. Nguyên tắc của công tác xây dựng kế hoạch</i>	240
<i>III. Phương pháp xây dựng chương trình giảng dạy</i>	242



<i>IV. Phương pháp xây dựng kế hoạch huấn luyện</i>	252
<i>V. Chu kỳ huấn luyện</i>	260
<b>Chương IX. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU</b>	
<b>KHOA HỌC</b>	268
<i>I. Khái niệm, nội dung và ý nghĩa của nghiên cứu khoa học</i>	268
<i>II. Phương pháp nghiên cứu khoa học</i>	269
<i>III. Tổ chức và tiến hành nghiên cứu</i>	277
<b>Chương X. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU,</b>	
<b>CHỈ ĐẠO THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI</b>	
<b>BÓNG CHUYỂN</b>	289
<b>A. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU</b>	289
<i>I. Điều lệ thi đấu</i>	289
<i>II. Đăng ký thi đấu</i>	291
<i>III. Rút thăm</i>	292
<i>IV. Tính chất thi đấu</i>	292
<i>V. Hình thức thi đấu</i>	294
<b>B. PHƯƠNG PHÁP CHỈ ĐẠO THI ĐẤU</b>	303
<i>I. Tầm quan trọng của thi đấu bóng chuyển</i>	303
<i>II. Công tác chuẩn bị và chỉ đạo thi đấu</i>	304
<b>C. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI</b>	315
<i>I. Nhiệm vụ</i>	315
<i>II. Yêu cầu</i>	316
<i>III. Thành phần trọng tài của giải</i>	318
<i>IV. Quyển hạn và trách nhiệm của các trọng tài</i>	319
● Tài liệu tham khảo	332
● Hướng dẫn sử dụng sách	334

# GIÁO TRÌNH BÓNG CHUYỀN

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 1

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

*Chịu trách nhiệm xuất bản*

**PHI TRỌNG HANH**

*Biên tập* : TRỊNH XUÂN ĐỘ

*Trình bày bìa* : XUÂN QUANG

*Trình bày* : THU TOÀN

---

Số đăng ký KHXB: 18KH/TDĐT - 1821/CXB-QLXB - 25.122003

In 1850 cuốn, khổ 14,5 x 20,5cm

In tại: Công ty in Tạp chí Cộng sản

In xong và nộp lưu chiểu Quý 3 năm 2004

