

MỤC LỤC

Nội dung	Trang
CHƯƠNG 1 KHÁI QUÁT CHUNG VỀ MÔN BÓNG CHUYỀN	1
1.1. Lịch sử hình thành và sự phát triển môn bóng chuyền thể giới	1
1.1.1. Sự ra đời của môn bóng chuyền	1
1.1.2. Sự phát triển của phong trào bóng chuyền	2
1.1.3. Sự phát triển của luật bóng chuyền	4
1.1.4. Sự phát triển của kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền	5
1.2. Sự hình thành và phát triển của môn bóng chuyền ở Việt Nam	6
1.2.1. Trước Cách mạng tháng Tám đến năm 1954	6
1.2.2. Từ năm 1954 đến năm 1975	7
1.2.3. Từ năm 1975 đến nay	9
1.3. Lợi ích của tập luyện môn bóng chuyền	10
CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT MÔN BÓNG CHUYỀN	14
2.1. Đặc điểm chung và phân loại kỹ thuật môn bóng chuyền	14
2.1.1. Đặc điểm chung của môn bóng chuyền	14
2.1.2. Phân loại kỹ thuật môn bóng chuyền	15
2.2. Các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền	17
2.2.1. Kỹ thuật di chuyển	17
2.2.2. Kỹ thuật tấn công	23
2.2.3. Kỹ thuật phòng thủ	42
CHƯƠNG 3. MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN	49
3.1. Một số bài tập phát triển kỹ thuật trong môn bóng chuyền	49
3.1.1. Bài tập phát triển kỹ thuật di chuyển	49
3.1.2. Bài tập phát triển kỹ thuật tấn công	55

3.1.3. Bài tập phát triển kỹ thuật phòng thủ	63
3.2. Một số bài tập phát triển thể lực trong môn bóng chuyên	66
3.2.1. Bài tập phát triển sức nhanh	66
3.2.2. Bài tập phát triển sức mạnh	68
3.2.3. Bài tập phát triển sức bền	72
CHƯƠNG 4. CÁC HÌNH THỨC TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ NHỮNG ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN CỦA MÔN BÓNG CHUYÊN	74
4.1. Các hình thức tổ chức thi đấu	74
4.1.1. Các bước tiến hành tổ chức giải bóng chuyên	74
4.1.2. Các hình thức thi đấu bóng chuyên	76
4.1.3. Công tác chỉ đạo thi đấu	82
4.2. Những điều luật cơ bản của môn bóng chuyên	88
4.2.1. Sân bãi và dụng cụ thi đấu	89
4.2.2. Những người tham gia và vận động viên tự do (Libero)	93
4.2.3. Thể thức thi đấu	95
4.2.4. Trạng thái thi đấu	99
4.2.5. Ngưng và kéo dài trận đấu	105
TÀI LIỆU THAM KHẢO	108

HỌC VIỆN NGÂN HÀNG
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÀI LIỆU HỌC TẬP
MÔN BÓNG CHUYỀN

Chủ biên: ThS. Phạm Thị Tuyết Mai

Đồng chủ biên: ThS. Bùi Thị Liễu

Thành viên: ThS. Lê Tuấn

ThS. Nguyễn Văn Ngọc

ThS. Đỗ Hoàng Long

HÀ NỘI – 2021

1.1. Lịch sử hình thành và sự phát triển môn bóng chuyền thể giới

1.1.1. Sự ra đời của môn bóng chuyền

Ngày nay đa số các nhà sử học cho rằng bóng chuyền xuất hiện đầu tiên tại nước Mỹ do giáo viên thể dục thể thao (TDTT) tại thành phố Geling - Massachusetts tên là William Morgan nghĩ ra. Ông muốn đề xướng môn thể thao đơn giản để tập luyện, không đòi hỏi thiết bị đặc biệt và chi phí tốn kém. Vào năm 1895, William Morgan đã đưa ra luật chơi môn thể thao mới và gọi tên là “bóng chuyền”. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chuyền vào tháng 6 năm 1896 tại Springfield - Massachusetts.

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

1. Đánh dấu sân
2. Trang phục
3. Kích thước sân: 7,5 m x 15,1 m
4. Kích thước lưới: 0,61 m x 8,2 m; chiều cao lưới: 198 cm.
5. Bóng: Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất tổng hợp tương tự. Chu vi bóng: 63,5 cm - 68,5 cm, trọng lượng bóng: 340 gam.
6. Phát bóng : Cầu thủ phát bóng đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng bàn tay mở. Nếu lần đầu phát bóng phạm lỗi thì được phát lại.
7. Tính điểm: Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được 1 điểm (chỉ có bên phát bóng mới được điểm). Nếu sau khi phát bóng mà bên phát bóng phạm sai lầm thì phải đổi vận động viên phát bóng.
8. Trong thời gian thi đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.
9. Bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.
10. Không hạn chế số người chơi.

1.1.2. Sự phát triển của phong trào bóng chuyền

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

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

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

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

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

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

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

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

Năm 1964: Bóng chuyền chính thức được đưa vào chương trình thể vận hội Tokyo (Nhật Bản), đội bóng chuyền nam Liên Xô và đội nữ Nhật Bản giành chức vô địch.

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

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

Liên đoàn bóng chuyền Thế giới (FIVB) tổ chức các giải chính thức sau:

- + Giải trong chương trình của Thế vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần (1976, 1980....)
- + Giải Vô địch Thế giới 4 năm một lần (1978, 1982...).
- + Cúp Thế giới 4 năm một lần (1981, 1985...).
- + Vô địch châu Âu 2 năm một lần (1981, 1983...).
- + Vô địch trẻ châu Âu (đến 19 tuổi) 2 năm một lần (1980, 1982...).
- + Cúp vô địch các đội đoạt cúp châu Âu hằng năm dành cho các đội câu lạc bộ.

Từ con số 14 thành viên đầu tiên năm 1947, đội ngũ các quốc gia hội viên của FIVB đã tăng nhanh. Năm 1955, FIVB đã có 45 thành viên; năm 1964 (khi bóng chuyền góp mặt tại Olympic) lên 89 nước và tới năm 1968, con số thành viên đã lên tới 101, bao gồm đủ mặt đại diện thuộc 5 châu lục. Năm 1983 FIVB có 146 nước thành viên. Tới thời điểm hiện tại, FIVB có 220 thành viên thuộc các quốc gia và vùng lãnh thổ (còn đông hơn cả FIFA – Liên đoàn bóng

đá thể giới). Bóng chuyền trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu của thể giới.

1.1.3. Sự phát triển của luật bóng chuyền

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

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

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

- Năm 1917: Chiều cao lưới là 2,43 m.

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

- Năm 1921: Có thêm đường kẻ giữa sân.

- Năm 1922: Mỗi đội chỉ được chạm bóng 3 lần.

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

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

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

- + Lấy đơn vị mét làm đơn vị đo lường thống nhất.

- + Phần thân thể chạm bóng chỉ được tính từ thắt lưng trở lên.

- + Đấu thủ chắn bóng không được chạm bóng lần thứ 2 khi chưa có người khác chạm bóng.

- + Chiều cao của lưới nữ là 2,24 m.

+ Vị trí phát bóng được thu hẹp lại.

Luật bóng chuyền vẫn không ngừng được hoàn thiện:

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

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

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

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

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

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

1.1.4. Sự phát triển của kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền

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

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

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

- + Kỹ thuật đập bóng gần biên, đập nhanh, đập lao, đập trên tay chắn đã xuất hiện nhiều ở các giải đấu quốc tế.

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

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

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

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

1.2. Sự hình thành và phát triển của môn bóng chuyền ở Việt Nam

1.2.1. Trước Cách mạng tháng Tám đến năm 1954

1.2.1.1. Trước Cách mạng tháng Tám năm 1945

Theo các chuyên gia và qua những kết quả nghiên cứu, bóng chuyền du nhập vào nước ta bằng nhiều con đường khác nhau: ban đầu là các lái buôn người Ấn Độ, Trung Hoa, Pháp, sau đó là những thành viên của bộ máy cai trị của thực dân Pháp đưa qua xứ Đông Dương. Vì vậy, nhiều yếu tố chuyên môn như luật chơi và những quy định khác đã được định hình. Thời kỳ đầu, môn bóng chuyền chỉ phổ biến trong giới học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và ở một số thành phố khác.

Năm 1927, trận đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải Phòng và Hà Nội. Năm 1928, trận đấu giao hữu giữa 2 đội Việt Nam và

Pháp được tổ chức tại Bắc Kỳ. Không lâu sau, bóng chuyền cùng những môn thể thao khác như: bóng đá, bóng bàn và tennis là những môn chơi khá phổ biến. Riêng tại Hà Nội, thời kỳ Mặt trận bình dân, chính là thời kỳ bóng chuyền có thêm các sân chơi ở các trường Albert Sarraut, Bưởi (Chu Văn An) và một số địa điểm khác như khu vực nhà máy rượu, sân Pasteur, sân Manzin (Cột Cờ).

1.2.1.2. Từ Cách mạng tháng 8 năm 1945 đến năm 1954

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

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

- + Giải vô địch Liên khu 3 cho 3 tỉnh: Thái Bình - Hải Dương - Hưng Yên
- + Giải vô địch Liên khu 5 cho 2 tỉnh: Quảng Nam - Quảng Ngãi.

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

1.2.2. Từ năm 1954 đến năm 1975

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

Trường cấp 3 Trưng Vương (Hà Nội) ... Tuy nhiên, phong trào chỉ ở giai đoạn tự phát và thiếu sự chỉ đạo chung.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.2.3. Từ năm 1975 đến nay

- Sau giải phóng miền Nam, môn bóng chuyền tiếp tục được phát triển. Cụ thể như việc thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federation of Vietnam - VFFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu Á).

- Việt Nam tham gia các giải đấu thể thao bằng môn bóng chuyền. Giúp nền bóng chuyền tiếp tục phát triển

Bước sang thế kỷ 21, “bản đồ” của bóng chuyên việt Nam tiếp tục được bổ sung những địa chỉ có ý nghĩa, đó là những doanh nghiệp sát cánh cùng BC và sự kết hợp ấy đã đem đến những cái tên như VTV Bình Điền, Thông tin Lienvietbank, Vietsovpetro, Tiên Nông Thanh Hóa, Sacombank Biên phòng, Thể Công Bình đoàn 15... và chính điều này đã khiến đời sống bóng chuyên Việt Nam thêm nhiều hương vị mới. Trên các sàn đấu của bóng chuyên Việt Nam tiếp tục được chứng kiến sự xuất hiện của nhiều cầu thủ đến từ các quốc gia: Thái Lan, Trung Quốc, Nga, Sri Lanka, Bungari, Fiji, Đài Loan đồng thời chúng ta cũng đón nhận và chứng kiến những trận đấu đỉnh cao của châu lục và thế giới khi VFFV đăng cai (Giải vô địch các câu lạc bộ nữ châu Á, Giải vô địch trẻ nữ châu Á, Giải vô địch nữ châu Á, giải bóng chuyên nữ Thế giới Grand Prix). Bóng chuyên Việt Nam cũng tự hào vì có vận động viên Ngô Văn Kiều được các câu lạc bộ hạng nhất của Indonesia mời sang thi đấu giải vô địch quốc gia và các giải quốc tế quan trọng. Với những thành tích đạt được, nhiều thể hệ cán bộ, huấn luyện viên, vận động viên và trọng tài Liên đoàn bóng chuyên Việt Nam đã được Đảng, Nhà nước tặng thưởng Huân chương Lao động hạng Ba và nhiều bằng khen của Thủ tướng, Bộ, ngành.

1.3. Lợi ích của tập luyện môn bóng chuyên

Mỗi kỹ thuật bóng chuyên, dù đơn giản nhất như: chuyền bóng, phát bóng... đòi hỏi người tập vận động tay, chân và toàn thân một cách hợp lý và kịp thời. Khi tập luyện và thực hiện các động tác yêu cầu người tập phải tập trung chú ý cao, lặp lại nhiều lần, mặt khác hoạt động bóng chuyên là hoạt động không chu kỳ, trong thi đấu thường xuyên có những tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Vị trí thi đấu của vận động viên luôn thay đổi trên sân sau mỗi lần tranh giành quyền phát bóng và vị trí đấu thủ luân chuyển theo chiều kim đồng hồ... qua đó, giúp cho người tập tăng cường sức mạnh tay, chân và toàn thân, hình thành khả năng xử lý nhanh nhẹn, tháo vát, khéo léo, tạo điều kiện thích ứng với những hoạt động phức tạp trong lao động sản xuất, trong chiến đấu cũng như trong sinh hoạt hằng ngày.

Do đó tập luyện và thi đấu bóng chuyên thường xuyên sẽ giúp:

- Rèn luyện sức khỏe, đẹp dáng:

Hệ cơ bắp phát triển mạnh từ tuổi dậy thì cho đến 25 – 30 tuổi. Những người có vận động hệ cơ bắp phát triển tốt, thân hình nở nang đầy đặn, dáng vóc cân đối, đẹp để có sức khỏe dồi dào. Ở độ tuổi này mà chọn lối sống an nhàn, lười vận động thì cơ bắp sẽ teo dần, thân hình trở nên yếu đuối, dễ mắc bệnh tật.

Với sự đa dạng của các kỹ năng – kỹ xảo vận động và hành động thi đấu khác nhau không chỉ vì cường độ dùng sức mà cả về cấu trúc phối hợp sẽ tạo điều kiện phát triển các tổ chất thể lực của con người như: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và tính khéo léo trong những phối hợp hài hòa. Chính vì vậy chúng giúp người chơi tăng cường sức khỏe và đẹp dáng.

- Phát triển khả năng phản xạ tốt:

Tập luyện và thi đấu bóng chuyên đòi hỏi xử lý nhanh những tình huống thường xuyên thay đổi, bạn tập luyện và thi đấu bóng chuyên có tác động tích cực tới việc phát triển, hoàn thiện khả năng thích ứng và định hướng, lựa chọn kỹ thuật hợp lý, biết nhanh chóng chuyển từ một hành động này đến hành động khác, giúp họ đạt được tính linh hoạt cao của các quá trình thần kinh.

- Rèn luyện tính kiên định quyết đoán:

Tập luyện và thi đấu bóng chuyên ảnh hưởng tích cực tới sự phát triển cho người tập những phẩm chất quý giá như: lòng dũng cảm, tính kiên định, tính quyết đoán và tận tụy, tính sáng tạo và kỉ luật. Lòng khao khát đạt được mục tiêu chung, trong thi đấu sẽ dạy cho người tập biết hành động tập thể, thường xuyên hợp tác và giúp đỡ lẫn nhau, điều đó sẽ góp phần giáo dục ý thức trách nhiệm trước tập thể, tình cảm bạn bè, tính tập thể... cho người tập.

- Phát triển chiều cao, xương cốt:

Một lợi ích mà hầu hết các bạn đều biết là chơi bóng chuyên tác động tích cực đến sự phát triển chiều cao của giới trẻ. Chơi bóng chuyên với những pha bật nhảy sẽ kéo giãn xương khớp ở vùng lưng, hông và chân. Sự kéo giãn này giúp trẻ sớm có được một chiều cao tối đa. Ngoài ra, những cú dứt điểm mạnh sẽ giúp tay bạn rắn chắc hơn. Các tư thế được thay đổi liên tục giúp các khớp xương của bạn được bôi trơn. Bạn sẽ hạn chế được các bệnh về xương khớp.

- Cải thiện các chức năng của cơ thể:

Tập luyện bóng chuyên thường xuyên sẽ cải thiện các chức năng của cơ thể:

Đối với hệ hô hấp: Hô hấp sẽ mang dưỡng khí đến tận mọi tế bào, vận động nhiều sẽ kéo theo hệ hô hấp tốt, dung tích phổi gia tăng, mọi tế bào được thông khí tốt, góp phần làm tăng tuổi thọ.

Đối với hệ tim mạch: Quả tim của người có lối sống không vận động mỗi lần bơm được khoảng 70CC máu, trong khi quả tim của người có lối sống vận động có thể bơm từ 100 – 130CC máu. Việc vận động đúng mực mỗi ngày vài giờ, mỗi tuần từ 5 – 7 ngày có thể giảm huyết áp tâm thu (số trên) trung bình 11mm Hg và giảm huyết áp tâm trương (số dưới) trung bình 7mm Hg.

Đối với hệ bài tiết: Đường ruột, đường tiêu và hệ thống các tuyến mồ hôi nhờ vận động mà gia tăng bài tiết giúp cơ thể loại bỏ chất cặn bã dư thừa ra ngoài cơ thể tốt hơn, thận bớt làm việc nên đỡ bị suy thận sớm nhờ đó mà cơ thể khỏe mạnh hơn.

- Xả stress:

Bóng chuyên giúp bạn giải trí, xả stress sau những giờ làm việc mệt mỏi. Đó là một hình thức giải trí và rèn luyện sức khỏe được rất nhiều người lựa chọn. Những thay đổi về tâm lý có thể xảy ra do sự thay đổi của norepinephrine dopamine hay serotonin – là những hormone có ảnh hưởng đến tâm trạng và

mức độ buồn phiền. Quá trình tập luyện cũng làm giảm sự căng cơ, đem lại cảm giác dễ chịu hơn cho bạn.

Tác dụng thẩm mỹ của bóng chuyền với con người là rất lớn, nó không chỉ giới hạn trong quá trình tập luyện bóng chuyền, con người sẽ đạt được sự phát triển hài hòa về cơ thể, vẻ đẹp và sức truyền cảm của động tác mà còn thông qua sự hiệp đồng hành động khi thực hiện phối hợp các chiến thuật. Bản thân cuộc đua tranh trong thi đấu và niềm vui chiến thắng sẽ mang tới sự sảng khoái sâu sắc, mặt khác kỹ chiến thuật trong bóng chuyền luôn thay đổi, biến hóa đa dạng nhưng vẫn mang tính liên hoàn, nhịp điệu, có tính sôi nổi, hấp dẫn, sinh động, điều kiện thiết bị đơn giản, dễ tập thi đấu lại hấp dẫn dễ phổ cập, có tính đối kháng cao nhất là ở khâu đập bóng và chắn bóng.

Những ảnh hưởng và tác dụng nêu trên của môn bóng chuyền đã giải thích tại sao môn thể thao này lại có sức hấp dẫn với quần chúng và phong trào luyện tập bóng chuyền lại ngày càng phát triển.

CHƯƠNG 2. KỸ THUẬT MÔN BÓNG CHUYỀN

2.1. Đặc điểm chung và phân loại kỹ thuật môn bóng chuyền

2.1.1. Đặc điểm chung của môn bóng chuyền

Kỹ thuật chơi là tổng hợp các động tác chuyên môn cần thiết cho người chơi bóng chuyền để đạt được thành tích cao trong thi đấu. Trong mỗi giai đoạn phát triển, kỹ thuật là phương tiện quan trọng để tiến hành thi đấu thể thao, tạo điều kiện để giải quyết các nhiệm vụ chiến thuật cụ thể trong các tình huống thi đấu khác nhau trong khuôn khổ của luật định. Để đạt được hiệu quả cao khi giải quyết các tình huống chớp nhoáng xảy ra trong quá trình thi đấu, người chơi bóng chuyền phải nắm vững các loại kỹ thuật và sử dụng chúng có hiệu quả trong thi đấu. Điều đó xác định sự điều luyện kỹ thuật của người chơi. Các tiêu chuẩn của trình độ điều luyện đó là:

Sự toàn diện: Được biểu hiện thông qua việc người chơi biết thực hiện nhiều động tác kỹ thuật và những biến dạng của nó.

Sự hiệu quả: Được biểu hiện thông qua kết quả cao của các động tác kỹ thuật, trên cơ sở biết tận dụng khả năng của mình trong các điều kiện cụ thể của hoạt động thi đấu.

Sự ổn định: Thể hiện qua mức độ ổn định kỹ thuật trước tác động của các nhân tố bất lợi khác nhau và luôn đạt được kết quả cao trong mọi điều kiện hoạt động.

Trình độ điều luyện kỹ thuật của người chơi giữ vai trò chủ yếu trong việc quyết định mọi phương án chiến thuật và đảm bảo thành tích thi đấu chung của cả đội bóng.

Trong quá trình phát triển môn bóng chuyền, việc thực hiện các động tác kỹ thuật cũng có tiêu chuẩn để đánh giá chúng luôn thay đổi và hoàn thiện do:

- Tỷ lệ mức độ phát triển tấn công và phòng thủ;
- Trình độ huấn luyện thể lực của vận động viên;

- Đưa ra những quan điểm mới trong thi đấu và xây dựng các phương án chiến thuật tấn công và phòng thủ;

- Thay đổi luật.

Như vậy việc nâng cao trình độ huấn luyện thể lực cho vận động viên và hình thành những phương pháp tổ chức tấn công mới làm cho tốc độ trận đấu tăng lên, sử dụng rộng rãi các kỹ thuật đập bóng với đường chuyền nhanh, thấp, tăng tốc. Do việc sử dụng đập bóng như vậy nên đòi hỏi phải rút ngắn biên độ động tác vung tay đánh bóng của vận động viên, mở rộng phạm vi sử dụng các đường chuyền hai nhanh và tăng tốc. Việc nâng cao tiềm năng tấn công của đội, tích cực hóa quá trình tấn công đã tạo những tiền đề để thay đổi luật thi đấu và điều kiện củng cố cho hoạt động phòng thủ. Sự kết hợp giữa kinh nghiệm tiên tiến và nghiên cứu khoa học đã tạo tiền đề xuất hiện những phương hướng mới nhằm tiếp tục hoàn thiện kỹ thuật tấn công và phòng thủ.

2.1.2. Phân loại kỹ thuật môn bóng chuyền

Phân loại: là sự phân chia các phương pháp và động tác kỹ thuật tương tự thành nhóm dựa trên cơ sở đặc điểm giống nhau. Theo đặc điểm tổ chức các hoạt động thì kỹ thuật thi đấu được chia làm 2 loại: kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ. Mỗi loại lại chia thành 2 nhóm: kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật với bóng (kỹ thuật đối kháng). Mỗi nhóm được chia ra hàng loạt các động tác kỹ thuật: kỹ thuật di chuyển gồm 4 loại (tư thế chuẩn bị, đi, chạy, nhảy); kỹ thuật tấn công gồm 3 loại (phát bóng, chuyền bóng, đập bóng); kỹ thuật phòng thủ gồm 2 loại (đỡ bóng, chắn bóng).

Động tác kỹ thuật là hệ thống các cử động hợp lý tương đồng về cấu trúc nhằm giải quyết cùng một nhiệm vụ. Mỗi động tác kỹ thuật đều bao gồm các phương pháp tác động. Các phương pháp đó khác nhau ở các chi tiết thực hiện động tác. Những đặc điểm cơ bản để phân loại là: một hoặc hai tay tham gia động tác đánh bóng, vị trí bàn tay đánh vào bóng, vị trí thân người so với lưới...các dạng kỹ thuật mô tả chi tiết phương pháp và xác định đặc điểm động

tác qua các dấu hiệu khác nhau của điều kiện thực hiện động tác. Ví dụ: tương quan so với điểm chống; các thông số của việc chuyển bóng đến trước khi thực hiện động tác đó,... Các biến thể kỹ thuật là mức phân loại cuối cùng mô tả đặc điểm hoàn thành động tác kỹ thuật qua các dấu hiệu về quỹ đạo bay (sau khi thực hiện động tác) của bóng: hướng bay, đặc điểm bay,... Mức này xác định đặc điểm đặc điểm kỹ thuật hoàn thành động tác trong khi sử dụng nó và ý đồ chiến thuật.

Mỗi một động tác kỹ thuật là một hệ thống các cử động và như là một chỉnh thể, chúng bao gồm các bộ phận có liên quan gắn bó (thành phần của hệ thống) được xác định thông qua cách thức tác động lẫn nhau (cấu trúc hệ thống). Phương pháp nghiên cứu kỹ thuật thông qua hệ thống – cấu trúc đòi hỏi phải phân tích thành phần hệ thống và cấu trúc của nó: Động hình học (động tác qua lại của các đặc tính chuyển động trong không gian và thời gian), động học (sự thể hiện của các lực tác động, phản lực và sự tác động qua lại của chúng, ...), pha (động tác qua lại và trình tự của các phần riêng lẻ của động tác)...

Pha – đó là thành phần (bộ phận) của hệ thống chuyển động, có giới hạn nhất định và thực hiện một nhiệm vụ nhất định. Trong các động tác đơn (một lần) như các kỹ thuật chuyển bóng, người ta chia thành pha chuẩn bị, pha cơ bản và pha kết thúc. Cùng với tư thế ban đầu, chúng xác định thành phần chuyển động của mỗi động tác.

Nhiệm vụ chính của tư thế chuẩn bị (tư thế xuất phát) là tạo sự tối ưu nhất cho di động tiếp theo.

Theo mức động gập của khớp gối người ta chia tư thế chuẩn bị thành: thấp (góc giữa đùi và cẳng chân dưới 90 độ, trung bình (từ 90 – 135 độ) và cao (lớn hơn 135 độ)

Trong pha chuẩn bị, mọi chuyển động đều nhằm điều kiện tốt nhất để thực hiện nhiệm vụ đặt ra của một động tác kỹ thuật, vận động viên cần di

chuyển đến vị trí mà đường bóng sẽ bay đến và ở một tư thế nhất định (pha chuyển động) để tiến hành động tác đánh bóng.

Trong pha cơ bản hành động nhằm để thực hiện nhiệm vụ động tác kỹ thuật đặt ra, đó là động tác qua lại của vận động viên với bóng thông qua động tác đánh bóng phù hợp.

Trong pha kết thúc việc thực hiện động tác được hoàn thành và vận động viên chuyển sang hoạt động mới.

Mỗi pha có thể gồm một số phần nhỏ. Ví dụ: chạy đà và nhảy trong giai đoạn đập bóng.

2.2. Các kỹ thuật cơ bản của môn bóng chuyền

2.2.1. Kỹ thuật di chuyển

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

Muốn thực hiện được các kỹ thuật động tác đánh bóng trước hết người tập phải thực hiện nhiều tư thế khác nhau và biết di chuyển trên sân. Kỹ thuật di chuyển bao gồm: tư thế chuẩn bị và các phương pháp di chuyển khác nhau

2.2.1.1. Tư thế chuẩn bị

Mục đích của tư thế này là tạo điều kiện tốt nhất để sẵn sàng di chuyển. Để có được tư thế tối ưu, diện tích chân chạm sân tương đối nhỏ, chân hơi khuyu khớp gối, tạo thuận lợi cho thực hiện việc dùng chân nhanh chóng bật khỏi điểm tì, chuyển trọng tâm cơ thể ra ngoài giới hạn điểm chống tì và nhanh chóng di chuyển theo hướng bất kỳ nào đó. Có 3 loại tư thế chuẩn bị:

Tư thế vững chắc:

Vận động viên đứng chân trước chân sau (chân trái trước chân phải sau). Trọng tâm cơ thể rơi vào giữa hai chân hơi khuyu ở khớp gối, thân người hơi ngả về trước, hai tay gập tự nhiên ở khớp khuyu và lòng bàn tay hơi hướng về trước.