SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP. HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT ĐÀO SƠN TÂY

TÀI LIỆU MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 11 – BÓNG CHUYỀN
(tài liệu dành cho học sinh dùng để ôn tập/ học tập môn giáo dục thể chất)

Nhóm CM: Giáo dục thể chất

NĂM HỌC 2023 – 2024

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VẢ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

(2 tiết)

1. Ảnh hưởng của môi trường tự nhiên trong việc rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

1.1. Tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng

- Môi trường nắng nóng là khi nhiệt độ môi trường từ 34℃ trở lên.

→ thân nhiệt cơ thể sẽ tăng lên khi hoạt động trong môi trường này.

- Sự sản sinh nhiệt lượng và sự mất đi nhiệt lượng phải tương đồng nhau

+ *Sự sản sinh ra nhiệt lượng*: thông qua quá trình đốt cháy năng lượng nhiều trong tập luyện sẽ sản sinh nhiệt lượng, ảnh hưởng của môi trường nắng nóng.

+ *Sự mất đi nhiệt lượng:* thông qua quá trình đưa máu đến da để giảm nhiệt độ cơ thể, sự dẫn truyền, sự đối lưu nhiệt, sự bức xạ nhiệt (từ môi trường bên ngoài) và sự bốc hơi nước.

- *Lợi ích*: có thể tốt cho các hoạt động ngắn hạn cần sự co cơ mạnh mẽ, nâng cao khả năng linh hoạt cơ bắp và giảm nguy cơ chấn thương.

- Để thích nghi với môi trường nắng nóng, có thể sử dụng một số biện pháp:

+ Tăng dần nhiệt độ môi trường (tập từ sáng sớm kéo dần đến thời điểm nắng nóng)

+ Giảm cường độ vận động

+ Giảm số lần thực hiện bài tập để cơ thể thích nghi

- *Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí nắng nóng*:

+ Có kế hoạch luyện tập phù hợp.

+ Hạn chế cơ thể mất nước trong thời gian dài.

+ Trang phục tập luyện thoải mái, thoáng mát, thấm hút mồ hôi tốt.

+ Nếu có biểu hiện bất thường như chóng mặt, buồn nôn, kiệt sức → dừng tập ngay.

1. 2 Tập luyện trong môi trường không khí lạnh

- Khi trời lạnh, cơ thể người thường nóng hơn môi trường xung quanh (36,5℃ - 37,2℃) → lan tỏa nhiệt lượng sinh ra trong cơ bắp ra bên ngoài khi tập luyện.

→ Giúp cơ thể không bị nóng lên khi tập luyện kéo dài và hiệu suất tập luyện của tim mạch sẽ tốt hơn.

- Cơ thể tiếp xúc với môi trường không khí lạnh trong thời gian dài → tiêu hao năng lượng tăng lên → hiệu quả giảm cân cao (nếu tập luyện đủ thời gian > 1 giờ).

- Hậu quả: có nhiều nguy cơ xảy ra chấn thương → cần khởi động đúng cách và đầy đủ trước khi tập luyện.

- *Lưu ý khi tập luyện trong môi trường không khí lạnh:*

+ Sử dụng trang phục tập luyện phù hợp để giữ ấm cho cơ thể.

+ Tăng thời gian khởi động trước khi tập luyện.

+ Nếu có dấu hiệu: cảm giác ớn lạnh, run rẩy và cảm thấy hồi hộp, lo lắng → dừng tập và làm ấm cơ thể ngay lập tức.

2. Tác dụng của dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

2.1 Chất đường (Glucide)

- Vai trò: tích trữ, vận chuyển năng lượng và là nguồn cung cấp năng lượng chính cho các hoạt động vận động có cường độ cao.

- Nơi dự trữ: cơ và gan dưới dạng glycogen.

- Việc dự trử glycogen có hạn → nếu luyện tập với cường độ cao và trong thời gian dài cần phải cung cấp đầy đủ glycogen.

- Nếu lượng glycogen dự trữ không đủ → cơ thể mệt mỏi, thiếu năng lượng.

2.2 Chất đạm (Protein)

- Vai trò: tăng cường dự trữ glycogen, giảm đau nhức cơ, thúc đẩy quá trình sửa chữa và phục hồi cơ.

- Cần tiêu thụ nhiều loại protein để đảm bảo có đủ các amino acid thiết yếu cho cơ thể vận động.

2.3 Chất béo (Lipid)

- Cần thiết cho cơ thể nhưng với hàm lượng không quá nhiều trong khẩu phần ăn hằng ngày.

- Chất béo không bão hòa có nguồn gốc từ thực vật như dầu o-liu, các loại hạt, các loại dầu cá…được đánh giá là lành mạnh và tốt cho sức khỏe.

→ Cung cấp năng lượng, giúp phát triển cơ thể, bảo vệ các cơ quan và duy trì màng tế bào.

→ Chứa omega-3 và omega-6 là những acid béo thiết yếu đặc biệt quan trọng đối với chế độ dinh dưỡng thể thao.

- Chất béo bão hòa có trong thịt đỏ, sữa giàu chất béo → tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, thừa cân…

- Chế độ dinh dưỡng thể thao lí tưởng sẽ duy trì tiêu thụ chất béo bão hòa ở mức 5 – 10% và đối với chất béo không bão hòa là từ 20 – 30% trên toàn bộ lượng dinh dưỡng từ khẩu phần ăn đưa vào cơ thể.

2.4 Vitamin và khoáng chất

- Là nhóm dinh dưỡng vi lượng.

- Cơ thể cần hơn 20 loại vitamin (A, D, E, C…) và hơn 20 loại khoáng chất cho các hoạt động thể thao nói chung.

- Vai trò: tham gia cấu tạo tế bào, chuyển hóa, cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của cơ thể.

- Nguồn cung cấp: trái cây, rau quả có nhiều màu sắc.

2.5 Nước

- Đóng vai trò rất quan trong, tuyệt đối không để cơ thể bị mất nước trong thời gian dài.

- Vai trò: tái tạo tế bào, tạo dịch cơ thể, bài tiết mồ hôi giảm nhiệt lượng khi tập luyện thể thao…

- Tập luyện với cường độ cao có thể nhanh chóng khiến người tập bị mất nước → cần phải bù nước thường xuyên.

➢ Kết luận: Có hai nguyên tắc chủ yếu về dinh dưỡng trong tập luyện và thi đấu thể thao là:

(1) Bổ dung đủ chất đường để đảm bảo lượng glycogen trong cơ thể suốt quá trình vận động.

(2) Uống đủ nước để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù lượng nước mất đi trong suốt thời gian hoạt động vận động.

CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT – MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN

BÀI 1: VAI TRÒ, TÁC DỤNG CỦA MÔN BÓNG CHUYỀN ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

2. Tác dụng của môn Bóng chuyền

2.1. Đối với hệ vận động

- Giúp cho người tập có thể hình cân đối, cơ bắp săn chắc, phát triển tốt sức mạnh của các nhóm cơ.

- Củng cố hệ thống dây chằng, bao khớp vững chắc, các khớp hoạt động có hiệu quả và ít xảy ra chấn thương hơn. Sự vận động cơ bắp sẽ kích thích, đẩy mạnh quá trình chuyển hoá năng lượng, trao đổi chất, tăng vận chuyển calcium từ máu vào mô xương giúp xương vững chắc và phát triển tốt hơn.

2.2. Đối với hệ tuần hoàn

- Tạo nên những tác động tích cực đến hệ tuần hoàn như tăng sức co bóp và ổn định nhịp tim, tăng tính đàn hồi của thành mạch máu, giúp gia tăng lượng máu vận chuyển trong cơ thể. Qua đó, việc cung cấp các chất dinh dưỡng, oxygen,... đến các cơ quan sẽ được thuận lợi hơn.

- Giúp cho tim mạch khỏe mạnh, gia tăng sức bền, mà còn giúp cơ thể giảm thiểu được các bệnh lí có liên quan đến tim mạch như cao huyết áp, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim,...

BÀI 2: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU MÔN BÓNG CHUYỀN

(Trích Luật Bóng chuyền của FIVB 2021 – 2024)

1. Ngừng, trì hoãn và nghỉ giữa hiệp đấu

1.1. Số lần ngừng hợp lệ (Điều 15)

- Mỗi hiệp mỗi đội được xin ngừng tối đa 2 lần hội ý và 6 lần thay người.

- Chỉ có huấn luyện viên trưởng và đội trưởng trên sân (khi huấn luyện viên trưởng vắng mặt) mới được phép xin ngừng trận đấu.

- Thời gian một lần hội ý bình thường dài 30 giây.

1.2. Giới hạn của việc thay người

- Một vận động viên của đội hình chính thức có thể được thay ra sân và lại thay vào sân, nhưng trong một hiệp chỉ được một lần và phải đúng vị trí của mình trong đội hình đã đăng kí ở phiếu báo trước đó.

- Một vận động viên dự bị được vào sân thay cho một vận động viên chính thức 1 lần trong 1 hiệp và chỉ được thay ra bằng chính vận động viên chính thức đã thay.

2. Vận động viên Libero (Điều 19)

- Mỗi đội bóng được quyền đăng kí 2 vận động viên chuyên môn phòng thủ (Libero) trong danh sách của đội.

- Vận động viên Libero phải mặc đồng phục có màu khác và tương phản với màu áo các vận động viên khác của đội.

- Vận động viên Libero được phép thay thế bất kì vận động viên nào ở hàng sau của đội.

- Vận động viên Libero đảm nhiệm vai trò như một vận động viên hàng sau, không được phép hoàn thành đánh bóng tấn công ở bất kì vị trí nào trên sân nếu lúc chạm bóng bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

- Vận động viên Libero không được chắn bóng và phát bóng.

- Không giới hạn số lần thay người của Libero nhưng giữa hai lần thay của Libero phải qua 1 pha bóng hoàn thành.

3. Bảng phạt lỗi thái độ, hành vi xấu

BẢNG PHẠT LỖI THÁI ĐỘ, HÀNH VI XẤU

Loại lỗi	Thứ tự	Người phạm lỗi	Xử phạt	Thẻ phạt	Hậu quả
Vô lễ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Phạt lỗi	Thẻ đỏ	1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
	Lần thứ ba	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
Xúc phạm	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Đuổi một hiệp	Thẻ vàng và đỏ kẹp lại	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.
	Lần thứ hai	Cùng một thành viên	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của

					trận đấu.
Gây gổ	Lần thứ nhất	Bất kì thành viên nào	Truất quyền thi đấu	Thẻ vàng và đỏ riêng rẽ	Vận động viên phải đi vào phòng thay đồ của đội đến hết phần còn lại của trận đấu.

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG CHUYỀN

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG CHUYỀN

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG CHUYỀN

CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ CHUYỀN BÓNG

BÀI 1: KĨ THUẬT NHOÀI NGƯỜI ĐỠ BÓNG BẰNG MỘT TAY

(6 tiết)

Kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay

- *TTCB:* Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân trên hơi ngả về trước (H.5).

- *Thực hiện:* Từ TTCB, bước một bước dài lên trước và khuỵu thấp gối, chân còn lại duỗi tự nhiên, thân người đổ về phía trước đồng thời vươn tay về trước để đỡ bóng (H.6).

- *Kết thúc:* Đứng dậy, trở về TTCB.

Tổ chức thực hiện:

<u>Nhiệm vụ 1</u>: Luyện tập cá nhân, theo nhóm

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

(1) Luyện tập cá nhân

- GV yêu cầu HS chủ động tự thực hiện luyện tập trên lớp hoặc ở nhà để làm quen động tác nhoài người đỡ bóng:

+ Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

- Thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.
- Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng.

+ Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

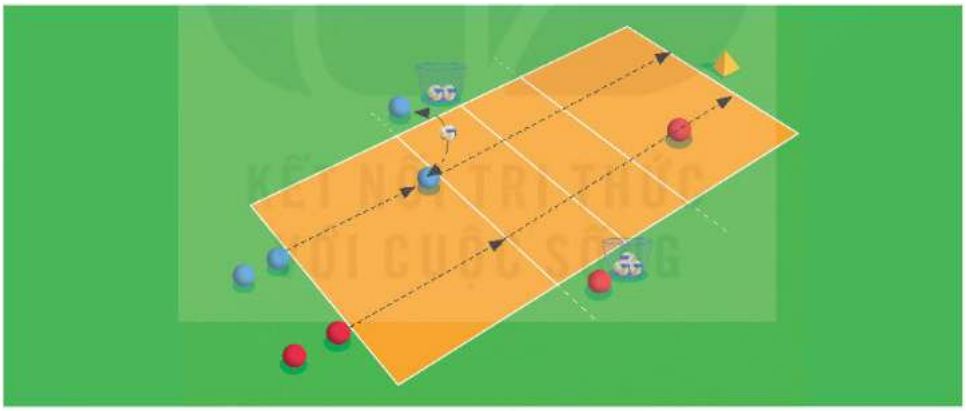
- Di chuyển nhanh về phía trước: sử dụng các bước di chuyển để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15m.
- Di chuyển ngang chạm vật: đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4m.
- Di chuyển liên hoàn: xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái, thay đổi bước di chuyển để quay lại vạch cuối sân.

(2) Luyện tập cặp đôi

- GV hướng dẫn HS luân phiên thực hiện động tác và quan sát bạn tập để nhận xét, hỗ trợ nhau thực hiện đúng động tác nhoài người đỡ bóng khi tham gia:

+ Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng.

+ Di chuyển bắt bóng: hai người đứng đối diện cách nhau 6m, một người tung bóng lần lượt sang bên phải, trái, trước, sau người đối diện. Người này di chuyển bắt bóng rồi ném trả lại cho người tung bóng. Thực hiện khoảng 2 phút thì đổi nhiệm vụ cho nhau (có thể tăng cự li tung bóng).



Hình 7. Sơ đồ trò chơi Ai nhanh hơn

(3) Luyện tập nhóm

- Các nhóm theo hướng dẫn và phân công của GV cùng nhau luân phiên thực hiện:

+ Bài tập hình thành kĩ thuật nhoài người đỡ bóng bằng một tay:

- Thực hiện mô phỏng động tác nhoài người đỡ bóng bằng một tay.
- Đi chậm kết hợp nhoài người đỡ bóng.

+ Bài tập củng cố các bước di chuyển cơ bản:

- Di chuyển nhanh về phía trước: sử dụng các bước di chuyển để thực hiện di chuyển tiến về trước đoạn đường 10 – 15m.
- Di chuyển ngang chạm vật: đứng tại vạch quy định. Khi có hiệu lệnh thực hiện động tác di chuyển bằng bước lướt ngang sang hai bên chạm vào cọc hình nón đặt cách nhau 3 – 4m.
- Di chuyển liên hoàn: xếp hàng dọc đứng tại vạch cuối sân, có hiệu lệnh thực hiện di chuyển bằng bước lướt đến vạch giữa sân rồi vòng trái, thay đổi bước di chuyển để quay lại vạch cuối sân.

BÀI 2: KĨ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY SAU ĐẦU

Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

- TTCB: Đứng tư thế chuẩn bị trung bình hoặc thấp, chân rộng bằng hoặc hơn vai, hai tay co tự nhiên, thân hơi gập về trước, mắt quan sát bóng (H.10a)

- Thực hiện động tác: Từ tư thế chuẩn bị, bước một chân ra sau để giữ thăng bằng, khi xác định điểm rơi của bóng, người tập hạ thấp trọng tâm, hai tay đưa lên cao, sử dụng các ngón tay để tiếp xúc bóng. Sau đó hai chân duỗi mạnh ở khớp gối kết hợp hơi ngả người ra sau, ưỡn nhẹ ngực và thắt lưng, đồng thời hai tay đưa lên cao và duỗi mạnh ở khớp khuỷu (H.10b)

- Kết thúc: Khi bóng rời tay, thân người và tay tiếp tục vươn duỗi hết ra sau theo hướng bóng đi. Sau đó nhanh chóng về tư thế chuẩn bị và tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.10c).

Hình 10. Kĩ thuật chuyền bóng cao tay sau đầu

Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV chia HS thành từng nhóm 3 người đứng theo hàng dọc, HS đầu hàng đứng đối diện thực hiện động tác chuyền bóng cao tay trước mặt đến bạn đứng giữa, bạn này thực hiện chuyền bóng cao tay sau đầu cho bạn đứng phía sau, bạn đứng phía sau sẽ chuyền bóng cao tay trước mặt đến người đứng đầu hàng để tiếp tục chuyền bóng. Sau 10 lượt chuyền thì hoán đổi vị trí cho

nhau.

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung tập luyện.
- HS luyện tập theo nhóm nội dung: chuyền bóng 3 người
- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm.

CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT PHÁT VÀ ĐẬP BÓNG

BÀI 1: KĨ THUẬT PHÁT BÓNG CAO TAY TRƯỚC MẶT

Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

- **TTCB:** Đứng chân trái đặt trước, khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng lượng cơ thể phân bố đều cả hai chân, mặt hướng về phía lưới, tay trái cầm bóng ở phía trước (H.5a)

- **Thực hiện động tác:** Từ tư thế chuẩn bị, tay trái cầm bóng đưa lên ngang tầm mắt rồi tung bóng thẳng hướng lên cao hơn đầu 0,8 – 1 và hơi chếch sang tay phải. Đồng thời tay phải co lại và chuyển động từ trước – lên cao – ra sau, bàn tay mở tự nhiên, thân người hơi ngả về sau, mắt nhìn theo bóng.

Khi bóng rơi đến tầm thích hợp, tay phải nhanh chóng chuyển từ sau – lên cao – ra trước đánh mạnh vào phía sau hơi chếch dưới bóng.

Khi tiếp xúc bóng, bàn tay mở, cổ tay cứng, ngón tay chụm tự nhiên và tiếp xúc bóng bằng cả bàn tay. Trước khi bóng rời tay, nhanh chóng gập cổ tay

(để thêm lực đánh bóng) đồng thời chuyển trọng tâm cơ thể từ chan sau ra trước, vai phải đưa lên cao cùng với thân và xoay người ra trước chếch sang bên trái (H.5b)

- **Kết thúc:** Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng, thân người hơi gập về trước, chân sau bước ra trước theo quán tính để giữ thăng bằng và nhanh chóng vào sân để tiếp tục thi đấu (H.5c).

Hình 5. Kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt

Tổ chức thực hiện:

Bước 1: GV chuyển giao nhiệm vụ học tập

- GV cho HS cầm bóng đứng tại vạch 3 m, mặt hướng lưới và thực hiện động tác phát bóng cao tay trước mặt qua lưới. GV lưu ý với HS chú ý điều chỉnh lực đánh, thực hiện đúng các giai đoạn phát bóng cao tay trước mặt để bóng qua lưới.
- GV phân công 1 nhóm thực hiện và 1 nhóm phục vụ (nhặt bóng bỏ vào rổ)

Bước 2: HS tiếp nhận, thực hiện nhiệm vụ học tập

- HS lắng nghe GV phổ biến các nội dung tập luyện.
- HS luyện tập theo nhóm nội dung: phát bóng tại vạch 3 m.
- GV quan sát và kịp thời điều chỉnh, giúp đỡ HS trong suốt quá trình thực hiện.

Bước 3: Báo cáo kết quả hoạt động, thảo luận

- GV mời từng nhóm lần lượt trình diễn (báo cáo kết quả luyện tập) để các nhóm còn lại quan sát, nhận xét và tự sửa lỗi sai.

Bước 4: Đánh giá kết quả thực hiện nhiệm vụ

- GV quan sát, nhận xét và đánh giá mức độ hoàn thành bài tập của từng nhóm.

*** Bài tập 5: Phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m**

a. Mục tiêu: HS luyện tập kĩ thuật phát bóng cao tay trước mặt qua bài tập phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m

b. Nội dung: GV hướng dẫn, HS luyện tập theo nhóm bài tập phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m

c. Sản phẩm học tập: Bài tập phát bóng tại vị trí cách lưới 6 m.