

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



**TÀI LIỆU MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 10 – BÓNG CHUYÊN**  
**(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 VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

#### **I. Khái niệm về sức khỏe**

Sức khỏe được xem là một trạng thái hoàn toàn thoải mái cả về thể chất, tinh thần và các mối quan hệ xã hội, chứ không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật gì (theo Tổ chức Y tế Thế giới, World Health Organization - WHO), trong đó:

- Về sức khỏe tinh thần: có tinh thần lạc quan, tích cực, thoải mái, biết cách đương đầu với những khó khăn, mệt mỏi trong cuộc sống.
- Về sức khỏe thể chất: có sự dẻo dai, khỏe mạnh của cơ bắp, khả năng chống chịu với bệnh tật cũng như chịu đựng các điều kiện không có lợi từ môi trường tự nhiên.
- Về sức khỏe xã hội: có các mối quan hệ bạn bè, hòa nhập tốt với mọi người và được xã hội, nhà trường, gia đình chấp nhận.

Để có một sức khỏe tốt, chúng ta cần:

- Biết cách giữ gìn vệ sinh cá nhân.
- Có thói quen vận động và tập luyện thể thao đều đặn.
- Có chế độ dinh dưỡng hợp lý.

#### **II. Vai trò môi trường tự nhiên trong tập luyện thể dục thể thao**

Trong cuộc sống hằng ngày nói chung và hoạt động thể dục thể thao nói riêng, mỗi chúng ta đều cần đến các yếu tố của môi trường tự nhiên như không khí, nước, ánh sáng,... để nâng cao sức khỏe và phát triển thể chất. Việc sử dụng các yếu tố có lợi của thiên nhiên bằng cách kết hợp chặt chẽ việc sử dụng các điều kiện tự nhiên sẵn có khi tập luyện như: tắm nước, tắm nắng, tắm không khí,... giúp tăng thêm hiệu quả cho quá trình rèn luyện sức khỏe.

Thường xuyên tập luyện thể dục thể thao trong các môi trường ánh sáng, không khí, nước khác nhau giúp cho hệ thống thần kinh trung ương thích nghi với sự thay đổi đột ngột của thời tiết, phòng chống được các bệnh thường gặp như cảm lạnh, cảm nắng, cảm gió. Như vậy, các yếu tố thiên nhiên được xem như một phương tiện độc lập để tăng cường sức khỏe, nâng cao năng lực hoạt động. Tuy nhiên, trong quá trình sử dụng các yếu tố của môi trường tự nhiên cần chú ý sử dụng các phương tiện có tác động khác nhau đối với cơ thể và mức độ cần được tăng lên một cách từ từ.

##### **1. Tắm nắng**

Tắm nắng là một phương pháp có cách thức thực hiện đơn giản và không tốn kém. Luyện tập tắm nắng tốt nhất vào buổi sáng, tránh tắm nắng vào lúc nắng gay gắt và khi

ánh nắng đã quá yếu (chỉ nên tắm nắng vào buổi sáng từ 6 - 8 giờ sáng, tránh tắm nắng quá 30 phút). Phương pháp tắm nắng tốt nhất là tắm nắng bằng vận động (tập luyện thể dục thể thao dưới nắng).

Việc thường xuyên tắm nắng hợp lý và thời gian thích hợp giúp cơ thể hấp thụ tốt calcium và phosphorus, làm cho xương chắc khỏe, giảm các triệu chứng viêm và đau cơ, tăng cường khả năng của hệ miễn dịch và có thể ngăn ngừa được nhiều loại ung thư khác nhau.

## **2. Tắm không khí**

Tắm không khí chủ yếu là lợi dụng sự kích thích của nhiệt độ môi trường tác động vào cơ thể. Đây cũng là một phương pháp luyện tập đơn giản, có tác dụng tốt tới sự phát triển thể chất, đồng thời không bị hạn chế bởi thời tiết, điều kiện sân bãi hay vị trí tập luyện.

Có nhiều cách thức luyện tập tắm không khí như tăng thời gian vận động ngoài trời, ngủ ở ngoài trời, các hoạt động dã ngoại,... Luyện tập tắm không khí một cách thường xuyên sẽ làm cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, tránh được những bệnh tật có thể xảy ra như: cảm lạnh, cảm gió, cảm nắng.

Thời điểm tắm không khí tốt nhất là vào buổi sáng, lúc đầu tắm không khí trong khoảng 15 phút, sau đó tăng thêm 5 phút mỗi tuần nhưng tối đa không quá 2 giờ. Bắt đầu tập luyện từ không khí ấm rồi đến không khí lạnh vừa đến không khí lạnh.

Khi luyện tập tắm không khí nên mặc ít quần áo, nếu thời tiết quá lạnh thì nên tắm không khí ở trong nhà hoặc cần kết hợp với các hoạt động thể thao, song phải ở nơi không khí lưu thông và cần kết hợp với tập luyện thể dục sáng.

## **3. Tắm nước**

Trong điều kiện thời tiết, khí hậu gió mùa của nước ta thì việc tắm nước là khá phổ biến và đã ăn sâu vào đời sống hằng ngày. Tắm nước còn được xem là một sinh hoạt định kì thường nhật của con người, mỗi mùa, mỗi lứa tuổi cần có chế độ, cách thức thực hiện để bảo đảm sức khỏe.

Tắm nước rất có lợi cho sự phát triển và rèn luyện của cơ thể bởi vì nước truyền nhiệt nhanh hơn so với không khí từ 25 - 28 lần, sự kích thích của nước lạnh vào da sẽ làm các mạch máu co giãn, kích thích sự điều tiết ở thần kinh trung ương, từ đó giúp cơ thể thích ứng được với sự thay đổi của môi trường tự nhiên, nâng cao khả năng đề kháng của cơ thể để chống chọi với bệnh tật được tốt hơn.

Mỗi lần tắm nước chỉ khoảng từ 10 đến 15 phút với nhiệt độ vừa phải (từ 24 - 30 °C) được cho là phù hợp với mọi lứa tuổi và bảo vệ sức khỏe.

Trong tập luyện các môn thể thao, ngoài việc sử dụng các yếu tố thiên nhiên như trên để rèn luyện sức khỏe, chúng ta cũng cần đảm bảo tốt vệ sinh môi trường trong tập luyện. Khi tập ngoài trời nên chọn nơi tập luyện thoáng mát, không khí trong lành, sân bãi dụng cụ sạch sẽ, an toàn,... Nếu tiến hành tập luyện trong phòng cần chú ý hệ thống thông gió thông thoáng, sân bãi bằng phẳng, sạch sẽ trang thiết bị đầy đủ, an toàn. Có như vậy, việc

tập luyện sẽ mang lại hiệu quả cao.

### III. Dinh dưỡng trong rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

#### 1. Vai trò của dinh dưỡng

Dinh dưỡng là việc cung cấp các dưỡng chất cần thiết theo dạng thức ăn cho các tế bào trong cơ thể để duy trì sự sống. Dưỡng chất (còn gọi là chất dinh dưỡng) là những chất hay hợp chất hoá học có vai trò duy trì, phát triển sự sống, nâng cao hoạt động của cơ thể thông qua quá trình trao đổi chất và thường được cung cấp qua đường ăn uống. Đối với con người, chất dinh dưỡng được cung cấp chính qua các bữa ăn mỗi ngày.

Học sinh độ tuổi trung học phổ thông (16 - 18 tuổi) nằm trong nhóm tuổi trẻ vị thành niên. Chế độ dưỡng trong giai đoạn trẻ vị thành niên là hết sức quan trọng, vì lứa tuổi này phát triển với tốc độ rất nhanh cả về chiều cao và cân nặng, cùng với nhiều biến đổi về tâm, sinh lí, nội tiết, sinh dục,... do đó cần đảm bảo các nhóm chất dinh dưỡng thiết yếu trong mỗi bữa ăn như chất bột đường (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), vi chất dinh dưỡng, chất xơ,...



Hình 2. Một số thực phẩm cung cấp chất béo



Hình 1. Chất bột đường có trong các hạt ngũ cốc

a. *Chất bột đường*: là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, chiếm 60 - 70% tổng năng lượng trong các bữa ăn. Nguồn thức ăn chứa nhiều chất bột đường nhất là các hạt ngũ cốc, hạt họ đậu, gạo, bột mì, khoai sắn,...

Nhu cầu chất bột đường cho độ tuổi vị thành niên là khoảng 300 - 400 g mỗi ngày.

b. *Chất béo*: là nguồn cung cấp năng lượng cao (1 g chất béo tạo ra 9 kcal), là thành phần không thể thiếu trong quá trình phát triển của con người. Chất béo được tìm thấy trong thực phẩm có nguồn gốc động vật và thực vật. Chất béo thực vật thường có trong bơ thực vật, dầu tinh luyện, dầu mè,... Chất béo động vật có trong trứng, mỡ lợn, mỡ gà, dầu cá,...

Chất béo giúp cho cơ thể hấp thu các vitamin, đặc biệt là các vitamin tan trong dầu, chẳng hạn vitamin A, D, E, K và đóng vai trò quan trọng trong quá trình làm đông máu tự nhiên. Trung bình, cơ thể cần khoảng 15 - 25 g chất béo mỗi ngày. Tuy nhiên, với người ở độ tuổi vị thành niên thì nhu cầu này cao hơn, khoảng 40 - 50 g mỗi ngày.

c. **Chất đạm:** là thành phần cấu trúc cơ bản, nguyên liệu cần thiết để xây dựng hệ cơ xương, giúp tăng cường sức đề kháng của cơ thể. Chất đạm có nhiều trong các loại đậu, trứng, sữa, tôm, cua, thịt, cá,...

Trung bình mỗi ngày, người ở độ tuổi vị thành niên cần 60 - 70 g chất đạm. Chất đạm được hấp thụ vào cơ thể dưới dạng các amino acid, là thành phần chính của các



Hình 4. Một số vi chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

kháng thể giúp cơ thể chống lại các bệnh truyền nhiễm, là nguyên vật liệu cần thiết để xây dựng và tái tạo tế bào trong cơ thể.

d. **Vi chất dinh dưỡng:** bao gồm các loại vitamin (vitamin A, c, E, K,...) và các chất vi khoáng (calcium (Ca), sắt (Fe), kẽm (Zn), iodine (I),...). Vitamin và các chất vi khoáng trên là các chất cần thiết cho cơ thể. Các chất này có hàm lượng tuy thấp nhưng rất quan trọng và bắt buộc phải có trong khẩu phần ăn hằng ngày.

-Vitamin A: giúp bảo vệ và phòng ngừa các bệnh về mắt. Ngoài ra, nếu thiếu vitamin A thì da sẽ khô, tăng sừng hoá nang lông, bề mặt da thường nổi gai,...

-Vitamin C: là chất chống oxy hoá, tham gia vào các phản ứng oxy hoá - khử trong cơ thể, là các yếu tố cần thiết cho việc tổng hợp collagen (một chất gian bào ở thành mạch, tạo mô liên kết, da, xương, răng,...).

-Vitamin E: bảo vệ chất béo trong cơ thể không bị oxy hoá. Ngoài ra, loại vitamin này cũng là chất chống oxy hoá chủ yếu, chống lại các gốc tự do.

Nếu ăn uống thiếu các chất vi khoáng thì cơ thể sẽ phát sinh nhiều bệnh như thiếu máu (do thiếu sắt), bướu cổ (do thiếu iodine), còi xương ở trẻ em, loãng xương ở người lớn (do thiếu calcium),...



Hình 3. Một số thực phẩm cung cấp chất đạm

e. *Chất xơ*: là thành phần của thành tế bào thực vật, có tác dụng hỗ trợ tiêu hoá cho cơ thể. Chất xơ có nhiều trong các loại rau, củ, quả,...

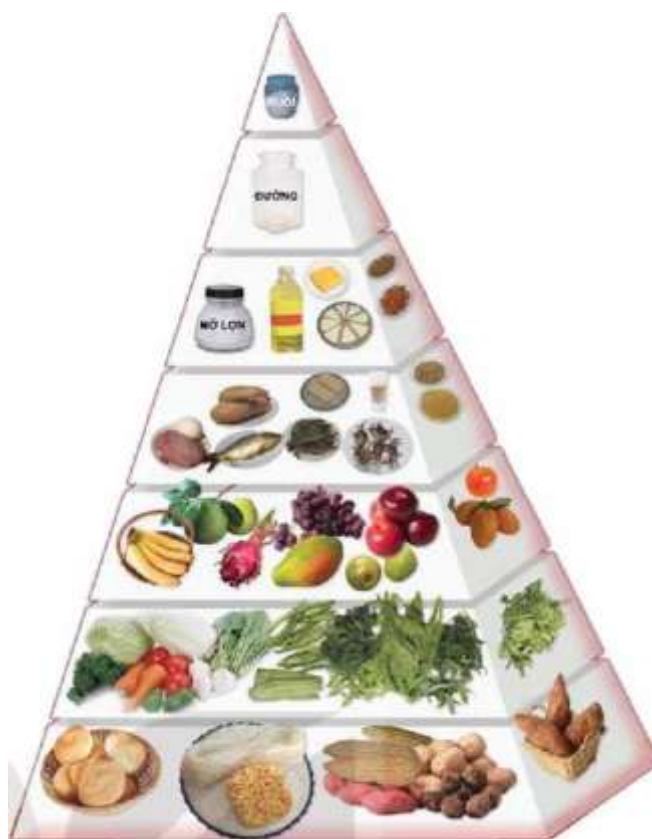
Mặc dù cơ thể con người không thể hấp thụ chất xơ nhưng nếu khẩu phần hàng ngày có nhiều chất xơ sẽ hạn chế được tình trạng béo phì, các bệnh về tim mạch; phòng tránh táo bón do giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hoá. Tuy nhiên, chúng ta không nên ăn quá nhiều chất xơ vì có thể sẽ bị cản trở việc hấp thụ các dưỡng chất cần thiết

## 2. Chế độ dinh dưỡng hợp lý

Dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc tối ưu hoá khả năng miễn dịch của cơ thể, giúp nâng cao sức khoẻ và phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên. Do đó, chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp cung cấp đầy đủ năng lượng, chất dinh dưỡng theo những nhu cầu dinh dưỡng được đề ra và đảm bảo cân bằng giữa các chất dinh dưỡng.

Vấn đề sử dụng quá nhiều hay quá ít hay thiếu cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng đều gây nguy hại đến sức khoẻ và hạn chế sự phát triển thể chất ở trẻ vị thành niên, đồng thời còn là nguyên nhân gây ra nhiều loại bệnh tật, chẳng hạn còi xương, béo phì, cao huyết áp, bệnh tim,...

Trong hoạt động thể dục thể thao, để có kết quả tập luyện và thi đấu tốt, ngoài việc thường xuyên luyện tập, các em cần có chế độ dinh dưỡng hợp lý nhằm tăng khả năng hồi phục, giúp cơ thể luôn được khoẻ mạnh. Một chế độ dinh dưỡng hợp lý cần có sự cân bằng tỉ lệ năng lượng được cung cấp từ các chất đạm, chất béo, chất bột đường, chất khoáng vi lượng, chất xơ,...



*Hình 6. Tháp dinh dưỡng*  
(Nguồn: Viện Dinh dưỡng Quốc gia)



*Hình 5. Chất xơ chủ yếu có trong các loại rau, củ, quả*

## **PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN BÓNG CHUYỀN**

### **Chủ đề 1:**

### **SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN - MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

#### **BÀI 1:**

### **SƠ LƯỢC LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG CHUYỀN TRÊN THẾ GIỚI VÀ VIỆT NAM**

#### **I. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới**

##### **1. Lịch sử hình thành môn Bóng chuyền**

Môn thể thao Bóng chuyền ra đời ở Mỹ (Hoa Kỳ) vào khoảng năm 1895 do một giáo viên thể dục tên là William G. Morgan nghĩ ra với tên gọi ban đầu là Mintonette. Thời điểm đó, với luật chơi đơn giản, nó được xem như là một trò chơi vận động nhẹ nhàng cho học sinh. Đến năm 1896, cái tên Mintonette đã được đổi thành Volleyball (Bóng chuyền). Môn thể thao này tiếp tục phát triển ở Bắc Mỹ và nhanh chóng lan rộng ra các khu vực khác trên toàn thế giới. Trải qua nhiều năm, các luật chơi do Morgan thiết lập đã được điều chỉnh để thuận lợi nhất cho người chơi. Sau hơn 125 năm phát triển, từ một hình thức chơi đơn giản, Bóng chuyền ngày nay đã trở thành một môn thể thao hoàn chỉnh cả về nội dung và hình thức thi đấu.



**William G. Morgan (1870 - 1942)**

(Nguồn: FIVB)

##### **2. Lịch sử phát triển môn Bóng chuyền trên thế giới**

Cùng với sự thu hút, hấp dẫn và phát triển rộng rãi của môn Bóng chuyền, một cơ quan điều hành quốc tế cho môn Bóng chuyền đã được thành lập vào năm 1947. Tháng 4/1947, đại biểu của 14 nước gồm: Bỉ, Brazil, Tiệp Khắc (Cộng hoà Czech cũ), Ai Cập, Pháp, Hà Lan, Hungari, Italia, Ba Lan, Bồ Đào Nha, Romania, Uruguay, Mỹ và Nam Tư (gồm các nước Cộng hoà Bosnia-Herzegovina, Croatia, Macedonia, Montenegro, Serbia

và Slovenia ngày nay) đã gặp nhau tại thủ đô Paris (Pháp) để tiến hành thành lập Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế (Federation Internationale de Volleyball, viết tắt là FIVB). ở hội nghị này, ông Paul Libaud (người Pháp) được bầu làm Chủ tịch đầu tiên của FIVB.

Tháng 10/1949 Liên đoàn Bóng chuyền Quốc tế đã tổ chức Giải vô địch thế giới Bóng chuyền nam và Giải vô địch châu Âu Bóng chuyền nữ, tổ chức lần đầu tiên tại Praha, Tiệp Khắc (Cộng hoà Czech cũ). Hai đội Bóng chuyền nam, nữ Liên Xô cũ đã giành được chức vô địch.

Sự ra đời của Giải vô địch thế giới vào năm 1949 dành cho nam và vào năm 1952 dành cho nữ đã tạo cơ sở cho sự phát triển mạnh mẽ của môn thể thao này cho đến thế kỉ XXI.

Năm 1964, lần đầu tiên môn Bóng chuyền được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của Thế vận hội Olympic tại Tokyo (Nhật Bản). Đây là cột mốc quan trọng đánh dấu sự phát triển phổ biến của trò chơi trên phạm vi toàn thế giới.

Từ năm 1964 đến nay, trước yêu cầu phát triển của môn thể thao phạm vi toàn cầu, Bóng chuyền đã có nhiều thay đổi về luật lệ, cũng như chiến thuật thi đấu của vận động viên không ngừng phát triển và hoàn thiện. Chính những điều này đã làm tăng tính hấp dẫn cho môn Bóng chuyền cũng như kích lệ sự xuất hiện của nhiều vận động viên ưu tú và các đội mạnh trên thế giới.

Các đội tuyển Bóng chuyền nữ có thành tích thi đấu được xếp hàng đầu trên thế giới những năm gần đây là các đội của các nước Trung Quốc, Mỹ, Brazil, Italia,... ở các đội nam là Brazil, Mỹ, Ba Lan, Nga,...

Bóng chuyền hiện là một trong năm môn thể thao quốc tế lớn. FIVB là liên đoàn thể thao quốc tế lớn nhất trên thế giới với 222 liên đoàn quốc gia trực thuộc, trụ sở chính đặt tại thành phố Lausanne, Thụy Sĩ.

Tổ chức FIVB hiện nay bao gồm 5 liên đoàn châu lục: Liên đoàn Bóng chuyền châu Á (bao gồm cả châu Đại Dương) (Asian Volleyball Confederation, AVC), Liên đoàn Bóng chuyền Nam Mỹ (Confederacion Sudamericana de Voleibol, CSV), Liên đoàn Bóng chuyền châu Phi (Confederation Africaine de Volleyball, CAVB), Liên đoàn Bóng chuyền châu Âu (Confederation Européenne de Volleyball, CEV), Liên đoàn Bóng chuyền Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Caribbean (North, Central America and Caribbean Volleyball Confederation, NORCECA).

Hoạt động chính của FIVB là hoạch định và tổ chức các sự kiện Bóng chuyền. Một số giải đấu chính do FIVB tổ chức như Thế vận hội Olympic, Giải vô địch Bóng chuyền thế giới, Giải Cup thế giới, Giải vô địch trẻ thế giới, Giải vô địch các châu lục,...

## **II. Sơ lược lịch sử hình thành và phát triển môn Bóng chuyền ở Việt Nam**

Theo các nhà nghiên cứu, Bóng chuyền xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 - 1922, được du nhập vào nước ta bằng nhiều con đường khác nhau. Thời kì đầu, môn Bóng chuyền chỉ phổ biến trong giới học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác.

Năm 1927, trận thi đấu Bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải

Phòng và Hà Nội.

Năm 1928, giải Bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở miền Bắc giữa 2 đội, một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.

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

Năm 1956, Hội Bóng chuyền Việt Nam được thành lập nhằm quản lý và có kế hoạch phát triển Bóng chuyền sâu rộng trong quần chúng, nâng cao thành tích cho các đội tuyển Bóng chuyền Việt Nam.

Tháng 3/1957, giải Bóng chuyền toàn miền Bắc lần thứ nhất được tổ chức dưới sự chỉ đạo trực tiếp của Hội Bóng chuyền Việt Nam và ủy ban Thể dục Thể thao Trung ương.

Tháng 10/1957, đội tuyển Bóng chuyền Việt Nam được thành lập, tham dự giải đấu của 4 nước gồm Việt Nam-Trung Quốc - Triều Tiên - Mông cổ tại thủ đô Bình Nhưỡng, Cộng hoà Dân chủ Nhân dân Triều Tiên.

Năm 1963, đội tuyển Bóng chuyền nước ta tham gia đại hội GANEFO lần I tại Indonesia và xếp hạng 5 (hạng nhất thuộc về Cộng hoà Dân chủ Nhân dân Triều Tiên).

Giai đoạn 1954 - 1974, được sự quan tâm lãnh đạo của Nhà nước về phong trào thể dục thể thao nói chung và môn Bóng chuyền nói riêng, phong trào quần chúng tham gia tập luyện Bóng chuyền đã được phát triển khá nhanh chóng và lan rộng khắp từ thành thị đến nông thôn. Tính đến năm 1964, toàn miền Bắc có tới 20 000 đội Bóng chuyền nam, nữ, trong đó có 13 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ (2 đội Bóng chuyền nam, nữ trường Đại học Bách Khoa Hà Nội).

Năm 1966, đội tuyển Bóng chuyền nam và nữ Việt Nam đã tham gia Đại hội GANEFO châu Á lần II tại Cambodia và xếp thứ 3.

Năm 1968, giải vô địch toàn miền Bắc có 14 đội hạng A nam và 13 đội hạng A nữ tham gia. Tham gia giải lần này còn có đội tuyển của các trường: đội tuyển nam, nữ trường Đại học Mỏ-Địa chất, đội tuyển nam trường Đại học Bách khoa Hà Nội, trường Cán bộ Thể dục thể thao Trung Ương (nay là trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh),...

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hoà bình, thống nhất, đã tạo cơ hội thuận lợi để phong trào Bóng chuyền phát triển rộng khắp đất nước. Hằng năm, từ cơ sở đến trung ương đều tổ chức các giải Bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, ngành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao.

Năm 1979, lần đầu tiên tổ chức Giải vô địch Bóng chuyền toàn quốc, đội Bộ tư lệnh Biên phòng giành chức vô địch.

Tháng 8/1991, tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federation of Vietnam, VFFV) nhằm thống nhất tổ chức, xây dựng và phát triển phong trào Bóng chuyền cả nước. Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC.

Từ năm 1990 đến nay, phong trào Bóng chuyền nước ta phát triển mạnh mẽ trên phạm vi toàn quốc, các giải đấu hạng A, đội mạnh quốc gia do Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam tổ chức luôn được sự quan tâm, cổ vũ đông đảo của quần chúng. Các đội tuyển nữ Bóng chuyền có thành tích thi đấu được xếp hàng đầu quốc gia những năm gần đây là các đội Bộ Tư lệnh Thông tin, VTV-Bình Điền-Long An, Ngân hàng Công thương Việt Nam,... Ở các đội tuyển nam là đội Thành phố Hồ Chí Minh, Sanest Khánh Hoà, Trảng An- Ninh Bình, Thể công, Biên phòng,... Cùng với các môn thể thao khác, Bóng chuyền là một trong những môn thể thao hấp dẫn được đưa vào nội dung thi đấu chính thức của Hội khoẻ Phù Đổng các cấp và được đông đảo học sinh tham gia tập luyện thường xuyên.

Cùng hoà nhập với phong trào thể thao quốc tế, trong những năm gần đây, Việt Nam đã tổ chức thành công nhiều giải thi đấu Bóng chuyền quốc tế và khu vực. Các đội tuyển Bóng chuyền nam và nữ nước ta luôn được đánh giá là có khả năng phát triển cao trong khu vực Đông Nam Á và châu Á.

## **BÀI 2: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN VỀ SÂN TẬP, DỤNG CỤ VÀ THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN: (Trích Luật Bóng chuyền của FIVB năm 2021)**

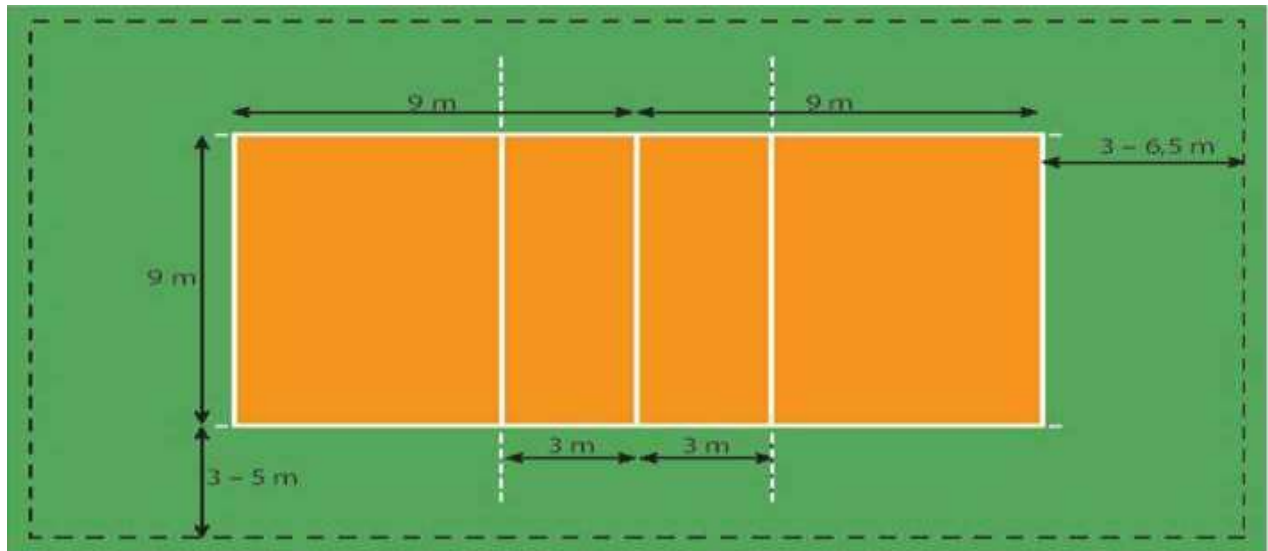
Bóng vào cuộc bằng phát bóng do vận động viên phát bóng qua lưới sang sân đối phương. Một pha bóng chỉ kết thúc khi bóng chạm sân đấu, ra ngoài hoặc một đội bị phạm lỗi.

Trong Bóng chuyền, đội thắng mỗi pha bóng được một điểm. Khi đội đỡ phát bóng thắng một pha bóng, đội đó ghi được một điểm đồng thời giành được quyền phát bóng và các vận động viên đội đó thực hiện di chuyển xoay vòng một vị trí theo chiều kim đồng hồ.

### **I. SÂN TẬP, DỤNG CỤ**

#### **1. Sân thi đấu (Điều 1)**

Khu vực sân đấu gồm sân thi đấu và khu tự do. Sân thi đấu Bóng chuyền có hình chữ nhật và đối xứng, kích thước 18 X 9 m, xung quanh là khu tự do rộng tối thiểu 3 m về tất cả mọi phía. Khoảng không tự do là khoảng không gian trên khu sân đấu mà không có vật cản nào, có chiều cao tối thiểu 7 m tính từ mặt sân (H.1).



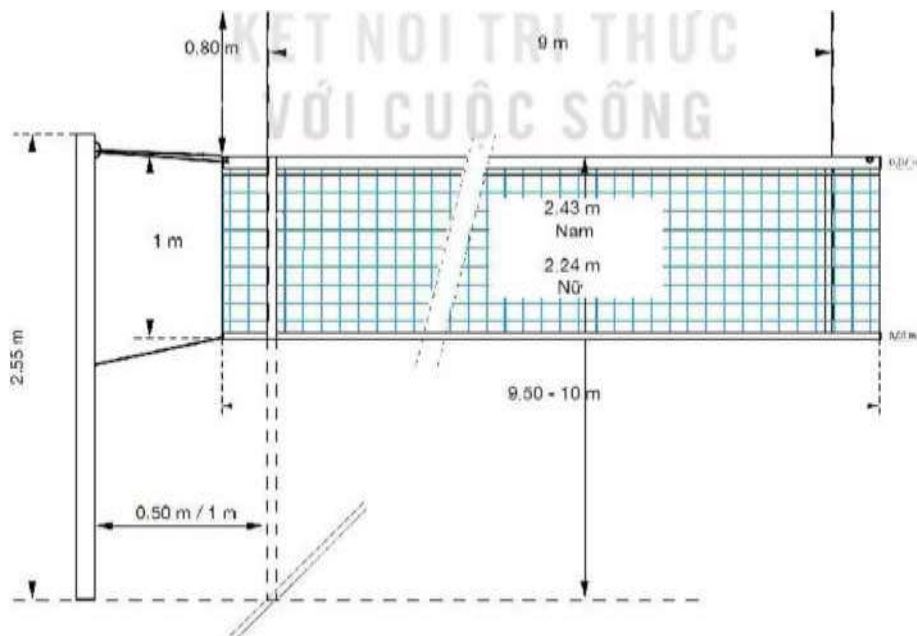
**Hình 1. Các kích thước quy chuẩn của sân bóng chuyền**

## 2. Lưới (Điều 2)

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

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

Hai cột giới hạn (Ăng-ten) đường kính 10 mm dài 1,8 m đặt đối nhau ở hai bên lưới, được buộc chặt sát với mép ngoài mỗi băng giới hạn. Phần cột giới hạn cao hơn lưới 80 cm, được sơn xen kẽ các đoạn màu tương phản nhau, mỗi đoạn dài 10 cm. Cột giới hạn là một phần của lưới và giới hạn 2 bên của khoảng không gian bóng qua trên lưới (H.2).



**Hình 2. Các kích thước quy chuẩn của lưới bóng chuyền**

### 3. Các tiêu chuẩn của bóng (Điều 3)

Bóng phải là hình cầu tròn, làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự. Màu sắc của bóng phải sáng đồng màu, hoặc phối hợp các

màu.

Chu vi của bóng: 65 - 67 cm, khối lượng của bóng là 260 - 280 g. Áp lực bên trong của bóng: từ 0,30 đến 0,325 kg/cm<sup>2</sup>.

## **II. CÁCH TÍNH ĐIỂM VÀ TỔ CHỨC TRẬN ĐẤU**

### **1. Được một điểm, thắng một hiệp, thắng trận đấu (Điều 6)**

#### **1.1. Được một điểm**

Đội ghi được một điểm khi:

- Đưa bóng chạm sân đối phương.
- Do đội đối phương phạm lỗi.
- Đội đối phương bị phạt.

#### **1.2. Thắng một hiệp**

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

#### **1.3. Thắng trận đấu**

Đội thắng trận là đội thắng 3 hiệp đấu. Trong trường hợp hoà 2-2, hiệp quyết định (hiệp 5) đấu đến 15 điểm và đội thắng phải hơn ít nhất 2 điểm.

### **2. Tổ chức trận đấu (Điều 7)**

#### **2.1. Bốc thăm**

Trước trận đấu, trọng tài thứ nhất cho bốc thăm để chọn quyền ưu tiên đội nào phát bóng trước và đội nào chọn sân ở hiệp thứ nhất. Nếu thi đấu hiệp thứ 5 (hiệp quyết định), phải tiến hành bốc thăm lại.

#### **2.2. Đội hình thi đấu của đội**

Mỗi đội phải luôn có 6 cầu thủ khi thi đấu. Đội hình thi đấu ban đầu chỉ rõ trật tự xoay vòng của các cầu thủ trên sân. Trật tự này phải giữ đúng suốt hiệp đấu.

#### **2.3. Vị trí (H.3)**

-Tại thời điểm vận động viên phát bóng đánh bóng đi thì trừ vận động viên này, các cầu thủ của mỗi đội phải đứng đúng vị trí trên sân mình theo đúng trật tự xoay vòng.

- Vị trí của các vận động viên được xác định theo thứ tự như sau:

+ Ba vận động viên đứng dọc theo lưới là những vận động viên hàng trước: vị trí số 4 (trước bên trái), số 3 (trước giữa) và số 2 (trước bên phải).

+ Ba vận động viên còn lại là các vận động viên hàng sau: Vị trí số 5 (sau trái), số 6 (ở sau giữa) và 1 (sau bên phải).

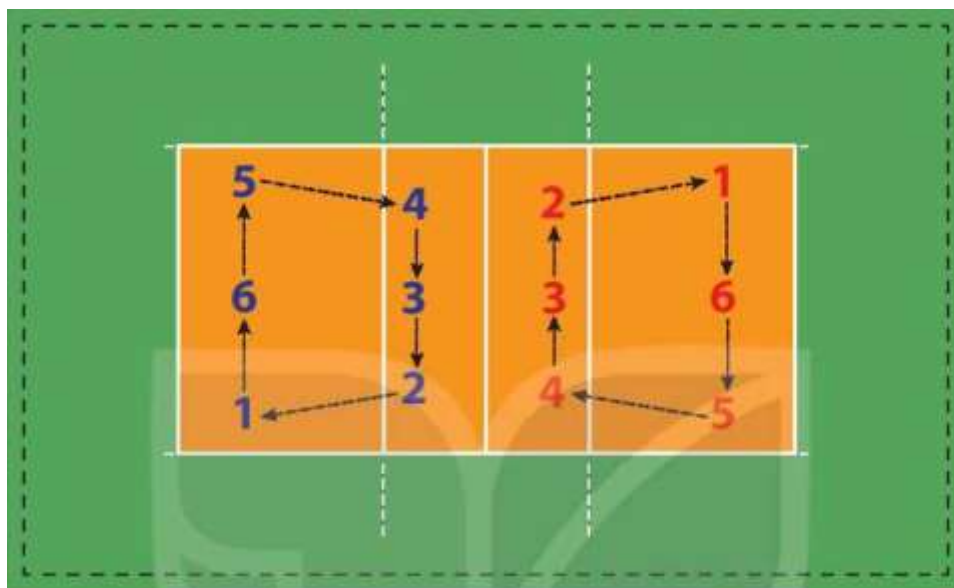
- Xác định và kiểm tra vị trí các vận động viên bằng vị trí bàn chân chạm đất.
- Sau khi bóng đã phát đi, các vận động viên có thể di chuyển và đứng ở bất kỳ vị trí nào trên sân của mình và khu tự do.

#### **2.4. Xoay vòng (H.3)**

Thứ tự xoay vòng theo đội hình đăng kí đầu mỗi hiệp, căn cứ theo đó để kiểm tra trật tự phát bóng và vị trí các vận động viên trong suốt hiệp đấu.

Khi đội đỡ phát bóng giành được quyền phát bóng, các vận động viên của đội phải

xoay một vị trí theo chiều kim đồng hồ: vận động viên ở vị trí số 2 chuyển xuống vị trí số 1 để phát bóng, vận động viên ở vị trí số 1 chuyển sang vị trí số 6,...



*Hình 3. Vị trí và trật tự xoay vòng của các cầu thủ*

### III. CÁCH THỨC ĐÁNH BÓNG (Điều 9)

Mỗi đội phải thi đấu trong khu vực sân đấu và phần không gian của mình. Tuy nhiên, có thể cứu bóng từ ngoài khu tự do.

#### 1. Số lần chạm bóng của đội

- Một đội có quyền chạm bóng tối đa 3 lần (không kể chắn bóng) để đưa bóng sang sân đối phương.
- Chạm bóng liên tiếp: Một vận động viên không được chạm bóng hai lần liên tiếp.
- Cùng chạm bóng: Hai hoặc ba vận động viên có thể chạm bóng trong cùng một thời điểm. Khi hai (hoặc ba) vận động viên trong đội cùng chạm bóng thì tính hai (hoặc ba) lần chạm bóng (trừ chắn bóng). Nếu các vận động viên cùng cố đánh bóng nhưng chỉ có một người chạm bóng thì tính một lần chạm.
- Hỗ trợ đánh bóng: Trong khu vực sân đấu, vận động viên không được phép nhận sự hỗ trợ của đồng đội hoặc bất cứ vật gì để giúp đánh bóng.

#### 2. Tính chất của chạm bóng

Bóng phải được đánh đi không giữ lại, không ném. Bóng có thể nảy ra theo bất cứ hướng nào và có thể chạm nhiều phần trên cơ thể nhưng phải liên cùng một lúc.

#### 3. Thứ tự phát bóng

Sau quả phát bóng đầu tiên của hiệp đấu, quyền phát bóng của cầu thủ được quyết định nh sau:

- + Nếu đội phát bóng thắng pha bóng đó, thì cầu thủ đang phát bóng tiếp tục phát bóng.
- + Nếu đội đỡ bóng thắng pha bóng đó, thì đội đó giành quyền phát bóng và phải xoay

vòng trước khi phát bóng, cầu thủ bên phải hàng trên chuyển xuống bên phải hàng sau để phát bóng.

#### **IV. CÁC LỖI TRONG BÓNG CHUYỂN (Điều 6, Điều 1, Điều 8, Điều 9, Điều 11, Điều 12, Điều 13)**

##### **1. Cách thức xác nhận phạm lỗi**

- Khi một đội có hành động đánh bóng sai luật hoặc phạm luật bằng hành động nào khác thì trọng tài thổi còi phạm lỗi, xét mức độ phạm lỗi và quyết định phạt theo luật.
- Nếu hai hay nhiều lỗi xảy ra liên tiếp thì chỉ tính lỗi đầu tiên.
- Nếu hai đội cùng lúc phạm hai hoặc nhiều lỗi thì xử hai đội cùng phạm lỗi và sẽ đánh lại pha bóng đó.

##### **2. Lỗi sai vị trí**

- Một đội phạm lỗi sai vị trí: khi vào thời điểm người phát bóng đánh chạm bóng có bất kì cầu thủ nào đang không đứng vị trí.
- Nếu lỗi sai vị trí xảy ra lúc cầu thủ phát bóng phạm lỗi đúng lúc đánh phát bóng đi, thì phạt lỗi phát bóng trước lỗi sai vị trí.
- Nếu cầu thủ phát bóng phạm lỗi sau khi phát bóng và có lỗi sai vị trí thì bắt lỗi sai vị trí trước.
- Phạt lỗi sai vị trí như sau:
  - + Đội phạm lỗi bị xử thua 1 điểm và quyền phát bóng cho đối phương.
  - + Các cầu thủ phải đứng lại đúng vị trí của mình.

##### **3. Lỗi của cầu thủ ở lưới**

- Cầu thủ chạm lưới giữa các cột ăng-ten trong hành động chơi bóng.
- Cầu thủ chạm bóng hoặc chạm đối phương ở không gian đối phương trước hoặc trong khi đối phương đánh bóng.
- Cầu thủ xâm nhập không gian dưới lưới của đối phương cản trở đối phương thi đấu.
- Toàn bộ bàn chân (hoặc cả hai bàn chân) của cầu thủ vượt sang sân đối phương.
- Nắm/ giữ trên lưới.

##### **4. Lỗi khi đánh bóng**

- Bốn lần chạm bóng: Mỗi đội chỉ được chạm bóng tối đa 3 lần, nếu thực hiện quá 3 lần chạm bóng, đội đó phạm lỗi.
- Chạm bóng liên tiếp (chạm bóng hai lần): Một cầu thủ đánh bóng hai lần liên tiếp hoặc bóng chạm lần lượt nhiều phần khác nhau của cơ thể.
- Giữ bóng (dính bóng): bóng bị giữ lại hoặc ném đi, bóng nảy ra không rõ ràng sau khi chạm.
- Hỗ trợ đánh bóng: Một vận động viên trong khu vực sân đấu nhận sự hỗ trợ từ đồng đội hoặc bất kì vật gì để giúp đánh bóng.

##### **5. Lỗi khi phát bóng**

- Lỗi phát bóng: Các lỗi sau đây bị phạt đổi phát bóng kể cả khi đối phương sai vị trí.
  - + Người phát bóng sai thứ tự phát bóng.
  - + Người phát bóng không thực hiện đúng các điều kiện phát bóng.

- Lỗi sau khi phát bóng: Sau khi bóng được đánh đi đúng luật, quả phát đó phạm lỗi nếu:

+ Bóng phát chạm cầu thủ của đội phát bóng hoặc không hoàn toàn qua mặt phẳng thẳng đứng của không gian bóng qua trên lưới.

+ Bóng ra ngoài sân.

+ Bóng phát đi bay qua trên hàng rào che phát bóng.

## 6. Lỗi đánh bóng tấn công

- Đánh bóng ở không gian sân đối phương.

- Đánh bóng ra ngoài.

- Cầu thủ hàng sau hoàn thành đánh bóng tấn công ở khu trước, nếu thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

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

- Cầu thủ Libero hoàn thành đánh bóng tấn công nếu vào thời điểm chạm bóng, bóng hoàn toàn cao hơn mép trên của lưới.

- Cầu thủ hoàn thành đánh bóng tấn công cao hơn mép lưới do cầu thủ Libero đứng ở khu trước chuyền bóng bằng các ngón của bàn tay.

## 7. Lỗi chắn bóng

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

- Cầu thủ hàng sau hay Libero (cầu thủ chuyên về phòng thủ, chỉ ở hàng sau) hoàn thành chắn bóng hoặc tham gia hoàn thành chắn bóng.

- Chắn quả phát bóng của đối phương.

- Bóng chạm tay chắn ra ngoài.

- Chắn bóng bên không gian đối phương từ ngoài cọc ăng-ten.

- Cầu thủ Libero nỗ lực chắn bóng cá nhân hoặc tham gia chắn tập thể.



### 1. Tư thế chuẩn bị cao

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, thân người hơi ngả về trước, hai tay ngang hông co tự nhiên, đùi và cẳng chân tạo thành góc khoảng  $120^{\circ}$  -  $145^{\circ}$  (H.5).

Tư thế chuẩn bị cao thường được áp dụng khi đứng sát lưới để chuẩn bị cho chuyền bóng cao tay, đập bóng hay chắn bóng.

## 2. Tư thế chuẩn bị trung bình

Hai chân đứng rộng bằng vai, chân trước cách chân sau nửa bàn chân, đùi và cẳng chân tạo góc khoảng  $90^{\circ}$  -  $120^{\circ}$ , trọng lượng cơ thể dồn về chân trước, chân sau hơi kiễng gót, thân trên ngả về trước, hai tay co khuyu tự nhiên (H.6).

Tư thế chuẩn bị trung bình thường được sử dụng khi đỡ phát bóng và là tư thế cơ bản được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu môn Bóng chuyền.

## 3. Tư thế chuẩn bị thấp

Giống với tư thế chuẩn bị trung bình nhưng hai chân sẽ đứng rộng hơn vai, hai gối khuyu thấp để đùi và cẳng chân tạo góc nhỏ hơn  $90^{\circ}$ , trọng lượng phần lớn dồn lên chân sau (H.7).

Tư thế chuẩn bị thấp thường được dùng khi phòng thủ ở hàng dưới, chủ yếu là chuẩn bị đỡ những đường bóng ở tầm thấp.

## Bài 2: Kỹ thuật di chuyển cơ bản

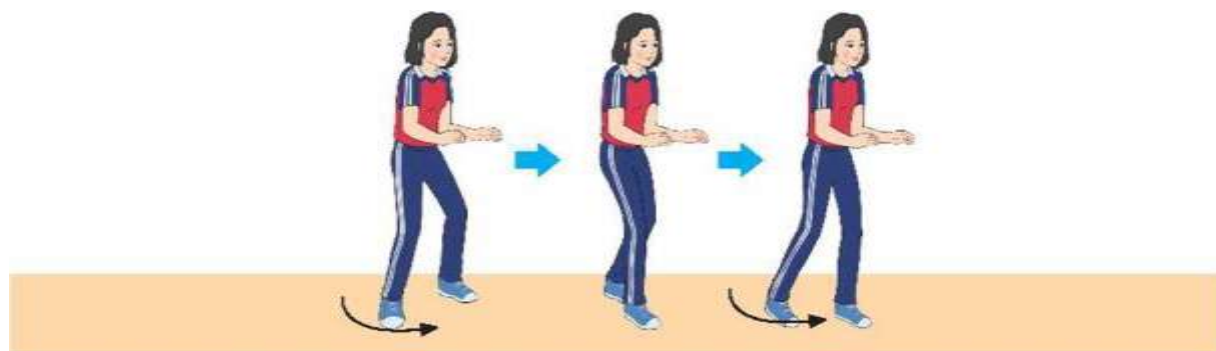


### 1. Kỹ thuật Bước thường

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Bước lần lượt từng chân ra trước hoặc lùi từng chân ra sau đến vị trí phù hợp.

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo (H.14).



Hình 14. Kỹ thuật Bước thường

## 2. Kỹ thuật Bước lướt

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Chân cùng phía với hướng di chuyển bước về hướng cần di chuyển, chân còn lại theo đà bước lướt theo và cứ thực hiện liên tục như vậy cho đến vị trí phù hợp. Khi thực hiện động tác phải duy trì tư thế cơ bản và không thay đổi độ cao thân người (H.15).



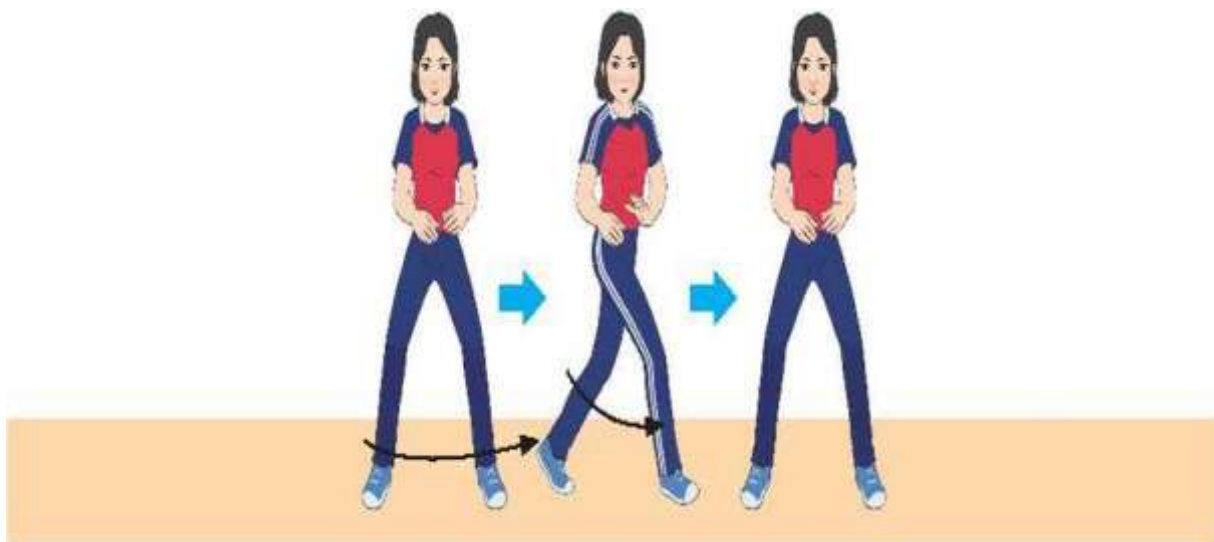
**Hình 15. Kỹ thuật Bước lướt**

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

## 3. Kỹ thuật Bước chéo

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Khi di chuyển sang trái thì chân phải bước chéo sang bên trái rồi chân trái bước tiếp trở lại tư thế cơ bản và ngược lại. Khi thực hiện hai chân bước chéo nhau (H.16).



**Hình 16. Kỹ thuật Bước chéo**

**Kết thúc:** Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.

## 4. Kỹ thuật Bước xoay

**Tư thế chuẩn bị:** Tư thế chuẩn bị trung bình.

**Thực hiện động tác:** Chân cùng bên hướng di chuyển bước rộng, khi chân chạm đất



Hình 17. Kỹ thuật Bước xoạc

thì khuỵu gối, chân còn lại duỗi tự nhiên hoặc hơi gấp khớp gối (H.17).



### Kỹ thuật chuyền bóng thấp tay bằng hai tay trước mặt

Đứng ở tư thế trung bình, chân rộng bằng hoặc hơn vai. Hai tay co tự nhiên ở hai bên sườn, thân hơi gấp, mắt quan sát bóng. Khi xác định điểm rơi của bóng và ở tầm thích hợp hai tay đưa ra đỡ bóng (H.25).

#### Thực hiện động tác

Khi bóng đến ngang tầm hông, cách thân khoảng gần một cánh tay thì thực hiện hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay khép và nắm lại, bàn tay nọ bọc bàn tay kia sao cho hai ngón tay cái song song kề sát với nhau. Đồng thời chân đạp xuống mặt sân duỗi khớp gối, nâng trọng tâm cơ thể. Hai tay chuyển động từ dưới lên trên và dùng phần giữa cẳng tay đệm dưới bóng kết hợp với nòng tay ở mức độ cần thiết. Khi tiếp xúc bóng cổ tay gấp xuống dưới kết hợp hóp bụng, giữ chắc bả vai với khớp khuỷu, thân người hơi lao về trước(H.26).

Hình 26. Thực hiện động tác



Hình 27. Kết thúc động tác

## Kết thúc

Khi bóng rời tay hai chân tiếp tục đuổi, tay nâng theo hướng bóng đi một đoạn ngắn rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.27).

- Lưu ý khi thực hiện động tác chuyển bóng:
- + Tại thời điểm tiếp xúc bóng, hai cánh tay đuổi thẳng.
- + Khi chuyển bóng cần phối hợp đạp chân, kết hợp với thân, tay đánh bóng đi.

## Bài 4: Kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt



### Kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay trước mặt

#### Tư thế chuẩn bị

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, lưng thẳng, mắt quan sát đường bóng đến, hai tay co tự nhiên (H.38).

#### Thực hiện động tác

Từ tư thế chuẩn bị khi bóng đến, tiến hoặc lùi một bước thành tư thế đứng chân trước chân sau, hai tay đưa lên cao trên và trước trán (15-20 cm), khuỷu tay cao hơn vai mở tự nhiên, các ngón tay xò và mở theo hình quả bóng, hai ngón cái gần chạm nhau, hai ngón trỏ gần như vuông góc.

Các ngón tay tiếp xúc vào nửa dưới và phía sau quả bóng. Khi bóng vừa chạm tay thì thu nhanh cẳng tay và ngửa bàn tay để hoãn xung. Sau đó nhanh chóng phối hợp lực đạp của chân, vươn người lên cao ra trước và kết hợp lực đuổi của cẳng tay, bàn tay theo

hướng từ dưới - lên cao - ra trước (H.39)



## Kết thúc

Hình 39. Kỹ thuật chuyển bóng





## **Tư thế chuẩn bị**

Đứng chân trước, chân sau khoảng cách rộng bằng vai; chân trái đặt trước, bàn chân hướng lưới, chân phải đặt sau, bàn chân mở một góc khoảng  $45^\circ - 60^\circ$  sang phải. Hai gối chùng, thân trên hơi ngả ra trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân phải. Tay trái co, lòng bàn tay ngửa nâng bóng phía trước ngang thắt lưng, chéch bên phải, tay phải duỗi tự nhiên về phía sau, mặt hướng lưới (H.3).



*Hình 3. Tư thế chuẩn bị*

### **Thực hiện động tác**

Tay trái tung bóng lên cao khoảng 30 - 50 cm đồng thời tay phải chuyển động từ sau ra trước kết hợp đập mạnh chân phải, trọng lượng cơ thể dồn nhiều vào chân trái thực hiện động tác đánh bóng. Vị trí tiếp xúc bóng vào phần dưới phía sau giữa bóng (H.4).



*Hình 4. Thực hiện động tác*

Khi bóng rời tay, cả chân và tay tiếp tục vươn duỗi hết theo hướng chuyển, sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để tiếp tục thực hiện những động tác tiếp theo (H.40).

*Hình 40. Kết thúc động tác*

## **Chủ đề 2: Kỹ thuật phát bóng, đập bóng và chắn bóng**

### **Bài 1: Kỹ thuật phát bóng thấp tay trước mặt**

**Kết thúc động tác:** Sau khi đánh bóng, tay phải vươn theo bóng về phía trước lên cao, chân phải theo đà bước lên trước để giữ thăng bằng và nhanh chóng bước vào sân (H.5).

- Lưu ý khi thực hiện phát bóng thấp tay trước mặt:



*Hình 5. Kết thúc động tác*

+ Khi tung bóng, đường bóng phải ổn định từ dưới lên trên, gần như phương thẳng đứng và không tung bóng quá cao.

+ Vị trí tiếp xúc của tay với bóng có thể ở cườm tay, cạnh bàn tay, nắm đấm phía lòng bàn tay hoặc nắm đấm nghiêng  
(H.6)



Đánh bóng  
tại cườm tay

Đánh bóng bằng  
cạnh bàn tay

Đánh bóng bằng nắm đấm  
phía lòng bàn tay

Đánh bóng bằng nắm đấm  
đấm nghiêng

### Hình 6. Vị trí tiếp xúc bóng

## Bài 2: Kỹ thuật Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà

### Tư thế chuẩn bị

Người tập đứng chân trước chân sau ở tư thế cao, cách lưới khoảng 3 m, thân hơi ngả về trước, hai tay co tự nhiên. Mắt quan sát bóng để xác định vị trí và thời điểm vào đà giậm nhảy (H.15).



Hình 15. Tư thế chuẩn bị

### Thực hiện động tác

#### Chạy đà

Khi đã xác định được điểm rơi của bóng thì người tập bắt đầu chạy đà, mắt quan sát bóng. Tốc độ chạy đà nhanh dần và hạ thấp thân người. Bước cuối cùng tốc độ nhanh và dài nhất, thân người hạ thấp nhất so với các bước trước để tạo đà cho lực giậm nhảy.

Tại thời điểm thực hiện bước cuối, chân sau nhanh chóng đuổi kịp chân trước, cả hai chân lướt trên mặt sân và đặt vào vị trí giậm nhảy (khoảng cách hai bàn chân rộng bằng vai). Khi hai chân chạm mặt sân thì khuỷu gối, hạ thấp trọng tâm, thân người thẳng, đồng thời hai tay đưa ra sau sát thân người chuẩn bị cho bật nhảy (H.16).

Hình 16. Kỹ thuật chạy đà

### Giậm nhảy

Hai chân đập mạnh theo phương thẳng đứng, đuổi các khớp gối, khớp hông đồng

thời hai tay chuyển động nhanh từ sau - xuống dưới - ra trước - lên cao để phối hợp nâng cơ thể lên cao (H.17).

### **Trên không đập bóng**

Sau khi gần độ cao tối đa thì tay đánh bóng (tay thuận) chuyển động lên cao - ra sau, khuỷu tay cao hơn vai, lòng bàn tay hướng về trước, tay còn lại co tự nhiên, hai chân hơi co ở khớp gối, ngực hơi ưỡn, thân người căng như hình cánh cung.

Khi bóng rơi vào tầm đánh thì tay đánh bóng duỗi nhanh từ sau - lên trên - ra trước

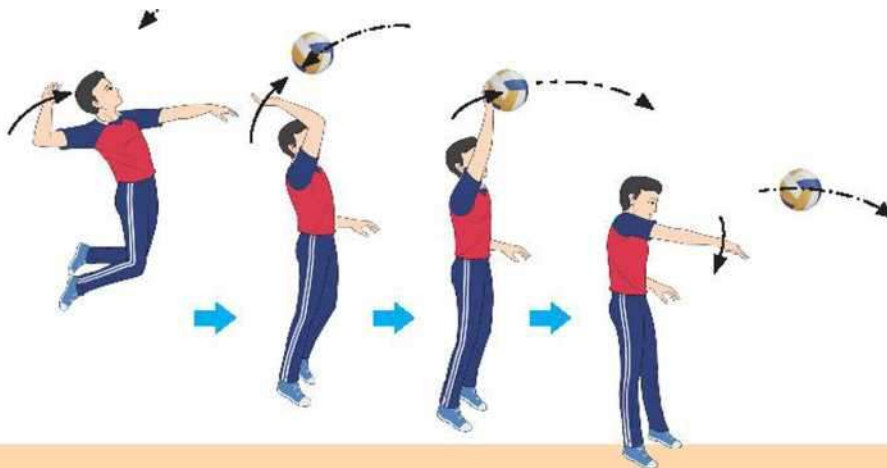


*Hình 17. Kỹ thuật giậm nhảy*

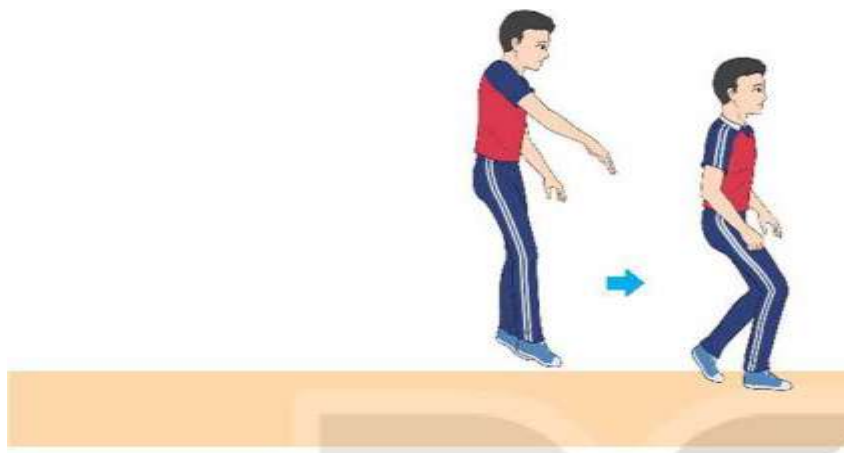
đồng thời gập cổ tay để bóng cắm xuống, cùng lúc hóp bụng, gập thân, chân lăng về trước để tăng lực, tay còn lại hạ thấp và co tự nhiên (H.18).

### **Kết thúc**

Sau khi bóng rời tay, thu nhanh tay để tránh chạm vào lưới. Tiếp xúc mặt sân bằng hai nửa trước của bàn chân đồng thời khụy gối, hạ thấp trọng tâm để giảm xung lực. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị (H.19).



*Hình 18. Kỹ thuật trên không đập bóng*



**Hình 19. Kết thúc động tác**

### Bài 3: Kỹ thuật chắn bóng

Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, hai tay co tự nhiên trước ngực, mắt quan sát để phán đoán vị trí và thời điểm bắt nhảy cho phù hợp. Vị trí đứng của người

chắn bóng cách lưới khoảng 20 - 30 cm (H.33).

#### Thực hiện động tác

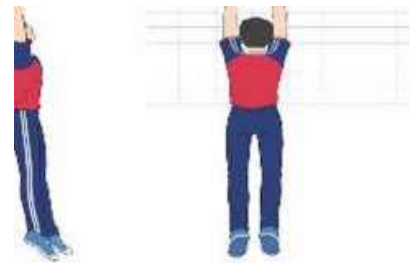
##### Bật nhảy

Khuỵu gối hạ thấp người, hai tay đưa xuống dưới - ra sau, thân người hơi gập về trước. Sau đó lăng nhanh hai tay theo hướng từ sau xuống dưới và lên cao, đồng thời chân đạp mạnh xuống mặt sân duỗi các khớp từ dưới lên để bật nhảy, hai tay vươn cao trên lưới (H.34). Chắn bóng

Khi nhảy chắn bóng, hai bàn tay hơi úp chéo sang sân đối phương. Các ngón tay xoè đều, khoảng cách giữa hai bàn tay nhỏ hơn đường kính của bóng, hóp bụng, chân hơi lăng về trước để tạo lực cho tay đẩy bóng xuống, gập cổ tay để bóng bật lại sân đối phương (H.35).

##### Kết thúc

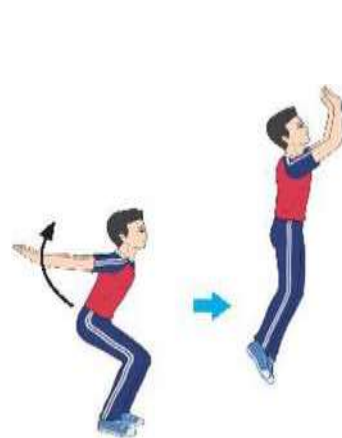
Khi chắn bóng xong, hai tay thu về nhanh và hai cánh tay ép sát sườn, rơi xuống mặt sân bằng nửa trước bàn chân và khuỵu gối để giảm chấn động. Sau đó trở về tư thế chuẩn bị tiếp tục thực hiện nhiệm vụ tiếp theo (H.36). Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.



**Hình 35. Kỹ thuật chắn bóng**



**Hình 33. Tư thế chuẩn bị**



**Hình 34. Kỹ thuật bật nhảy**

**Hình 36. Kết thúc động tác: Về lại tư thế chuẩn bị để thực hiện pha bóng tiếp theo.**

**- Lưu ý: khi thực hiện động tác chân bóng:**

+ Để không chạm lưới khi chắn bóng cần: Không bật nhảy quá sát lưới hoặc lao về trước, không gấp cổ tay quá sớm và quá nhiều khi tay ở trên lưới.

+ Phải thực hiện động tác hoãn xung (khuyu gối) khi tiếp mặt sân, không đứng thẳng khi tiếp mặt sân để phòng tránh chấn thương.