

**UBND TỈNH QUẢNG BÌNH**

TRƯỜNG ĐẠI HỌC QUẢNG BÌNH

--------🙕 🕮 🙓---------

**ThS. NGUYỄN THẾ THÀNH**

**GIÁO TRÌNH**

**(Lưu hành nội bộ)**

**GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2 (BÓNG CHUYỀN 2)**

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



**Quảng Bình, năm 2023**

**MỤC LỤC**

***Lời nói đầu*** 1

**CHƯƠNG 1. CÁC KIẾN THỨC Y HỌC TDTT LIÊN QUAN** 2

**1.1 Kiểm tra y học Thể dục thể thao** 2

***1.1.1. Khái niệm và nhiệm vụ của kiểm tra y học TDTT*** 2

***1.1.2. Nội dung của kiểm tra y học TDTT*** 3

***1.1.3. Hình thức của kiểm tra y học TDTT*** 14

**1.2 Đề phòng và loại trừ chấn thương bằng phương tiện TDTT** 15

***1.2.1. Khái niệm chấn thương*** 15

***1.2.2. Nguyên nhân sự xuất hiện sai lệch chức năng cơ thể người*** 15

***1.2.3. Đề phòng chấn thương*** 16

***1.2.4. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TDTT*** 16

***1.2.5. Một số quy định sơ cứu chấn thương*** 16

**CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYỀN** 18

**2.1 Phương pháp tổ chức thi đấu** 18

***2.1.1. Công tác tổ chức thi đấu*** 18

***2.1.2. Hình thức thi đấu*** 19

***2.1.3. Thể thức thi đấu*** 19

**2.2 Phương pháp làm trọng tài** 26

***2.2.1. Tổ trọng tài:*** 26

***2.2.2. Những quy đinh đối với trọng tài*** 26

**CHƯƠNG 3. CÁC KỸ THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN 2** 31

**3.1 Các bài tập cũng cố và hoàn thiện các kỹ thuật đã được học ở GDTC 1** 31

***3.1.1. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay*** 31

***3.1.2. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng thấp tay (Đệm bóng).*** 31

***3.1.3. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật phát bóng*** 31

**3.2 Các kỹ thuật thi đấu bóng chuyền 2** 32

***3.2.1. Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà*** 32

**3.3 Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật** 35

***3.3.1. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà*** 35

***3.3.2. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật chắn bóng*** 37

**CHƯƠNG 4. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN** 38

**4.1 Chiến thuật cá nhân** 38

***4.1.1. Chiến thuật phát bóng*** 38

***4.1.2. Chiến thuật chuyền bóng cao tay*** 38

***4.1.3. Chiến thuật chuyền bóng thấp tay*** 39

***4.1.4. Chiến thuật đập bóng tấn công*** 40

**4.2 Một số chiến thuật nhóm – tập thể cơ bản** 41

***4.2.1. Chiến thuật nhóm - tập thể trong tấn công*** 41

***4.2.2. Chiến thuật nhóm – tập thể trong phòng thủ.*** 45

**4.3 Bài tập thi đấu** 48

**CHƯƠNG 5. BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC** 49

**5.1 Các bài tập phát triển sức mạnh** 49

***5.1.1. Bài tập 1. Gập cơ bụng trên thang gióng*** 49

***5.1.2. Bài tập 2. Chống đẩy trên xà kép*** 49

***5.1.3. Bài tập 3. Bật bục kết hợp chạy nâng cao đùi trên cát*** 49

**5.2 Các bài tập phát triển sức nhanh** 49

***5.2.1. Bài tập 1. Chạy biến tốc*** 49

***5.2.2. Bài tập 2. Bật đổi chân trên bục*** 49

**5.3 Các bài tập phát triển sức bền** 49

***5.3.1. Bài tập 1. Chạy bộ*** 49

***5.3.2. Một số bài tập nâng cao sức bền chuyên môn*** 50

**5.4 Các bài tập phát triển sự mềm dẻo, khéo léo** 50

***5.4.1. Bài tập đệm kết hợp di chuyển khi cứu bóng*** 50

***5.4.2. Bài tập đỡ bóng ở các vị trí khác nhau*** 50

**5.5 Các trò chơi vận động phát triển tổ chất thể lực** 51

***5.5.1. Bóng chuyền sáu*** 51

***5.5.2. Tránh bóng*** 51

***5.5.3. Tạo sóng*** 52

**TÀI LIỆU THAM KHẢO** 54

**DANH MỤC CÁC CHỮ CÁI VIẾT TẮT**

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

**DANH MỤC HÌNH ẢNH**

Hình 2.1 Cơ cấu thành phần Ban tổ chức của một giải đấu 18

Hình 2.2 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua có sộ đội tham gia n = 2n 20

Hình 2.3 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua có sộ đội tham gia n ≠ 2n 21

Hình 2.4 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua có sộ đội tham gia n = 2n 22

Hình 2.5 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua có sộ đội tham gia n ≠ 2n 22

Hình 2.6 Biểu đồ thi đấu vòng tròn có số đội tham gia chẵn 25

Hình 2.7 Biểu đồ thi đấu vòng tròn có số đội tham gia lẻ 25

Hình 3.1 Hình ảnh kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà 32

Hình 4.1 Đội hình chuyền 1 khi chuyền 2 ở hàng trên 41

Hình 4.2 Đội hình chuyền 1 khi chuyền 2 ở hàng sau đan lên 42

Hình 4.3. Các bài phối hợp chiến thuật tấn công khi chuyền 2 ở hàng trên 43

Hình 4.4. Các bài phối hợp chiến thuật tấn công khi chuyền 2 ở hàng sau đan lên 44

Hình 4.5 Vị trí đứng của hàng chắn 46

Hình 4.6 Đội hình phòng thủ 6 tiến khi đối phương tấn công từ vị trí số 4 46

Hình 4.7 Đội hình phòng thủ 6 tiến khi đối phương tấn công từ vị trí số 3 47

Hình 4.8 Đội hình phòng thủ 6 lùi khi đối phương tấn công từ vị trí số 4 47

Hình 4.9 Đội hình phòng thủ 6 lùi khi đối phương tấn công từ vị trí số 3 47

***Lời nói đầu***

Giáo trình  *Giáo dục thể chất 2 (Bóng chuyền 2)* là môn học dành cho tất cả sinh viên khối không chuyên hệ đại học, được biên soạn dựa trên Đề cương chi tiết môn học của Trường đại học Quảng Bình. Mục đích tiếp tục ôn luyện và hoàn thiên các kiến thức cơ bản được học ở GDTC 1. Đồng thời trang bị thêm cho sinh viên những kiến thức về một số kỹ thuật nâng cao và những chiến thuật thi đấu đơn giản. Tiếp tục hình thành ở sinh viên các tố chất thể lực cần thiết, bồi bổ nhân cách tốt đẹp cho sinh viên. Hướng dẫn cho sinh viên phương pháp tự tập luyện. Từ đó, sinh viên biết áp dụng các bài tập bóng chuyền và các bài tập phát triển thể lực nhằm rèn luyện nâng cao sức khoẻ, phát triển các tố chất vận động góp hoàn thiện thể chất cho người học.

Cấu trúc của Giáo trình *Giáo dục thể chất 2 (Bóng chuyền 1)* được chia thành 05 chương, bao gồm:

CHƯƠNG 1. Các kiến thức y học TDTT liên quan.

CHƯƠNG 2. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài bóng chuyền

CHƯƠNG 3. Các kỹ thuật thi đấu bóng chuyền 2

CHƯƠNG 4. Chiến thuật thi đấu bóng chuyền

CHƯƠNG 5. Bài tập phát triển thể lực

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

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

*Trân trọng cảm ơn!*

*Nhóm tác giả*

**CHƯƠNG 1. CÁC KIẾN THỨC Y HỌC TDTT LIÊN QUAN**

**1.1 Kiểm tra y học Thể dục thể thao**

***1.1.1. Khái niệm và nhiệm vụ của kiểm tra y học TDTT***

*a. Khái niệm chung*

Kiểm tra y học TDTT là một bộ phận cấu thành của y học TDTT sử dụng các cách thức có đủ độ tin cậy trên cơ sở của kiến thức y sinh học để đánh giá tình trạng sức khỏe, năng lực vận động và khả năng thích ứng của cơ thể VĐV cũng như những người tham gia tập luyện TDTT. Trong quá trình tập luyện, thực tiễn cho thấy người tập phải chịu sự tác động của lượng vận động. Sự tác động này sẽ gây ra những biến đổi về tâm lý, sinh lý trong cơ thể và được biểu hiện ra bên ngoài bằng những phản ứng vận động. Những biến đổi đó thường xảy ra chiều hướng sau: - Nếu lượng vận động hợp lý sẽ tạo ra những phản ứng thích nghi trong cơ thể. Nếu được lập lại nhiều lần sẽ dẫn đến sự thích nghi, năng lực vận động được nâng cao hơn. - Nếu lượng vận động quá lớn, cơ thể người tập không thể thích nghi dẫn đến mệt mỏi quá sức, trạng thái cơ thể suy sụp gây bệnh lý và thành tích thể thao bị giảm sút. Hiệu quả của quá trình huấn luyện còn phụ thuộc rất nhiều vào việc lựa chọn các phương tiện, phương pháp huấn luyện cũng như lượng vận động trong từng buổi tập, bài tập, trong một chu kỳ nhỏ, một chu kỳ trung bình hay trong một chu kỳ lớn. Vì vậy huấn luyện viên phải hiểu rõ sự tác động của từng động tác, của từng bài tập, buổi tập và phản ứng của cơ thể người tập để có sự điều chỉnh một cách nhạy bén, hợp lý nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và ngăn ngừa những ảnh hưởng xấu đến cơ thể người tập. Trên cơ sở của kiểm tra y học TDTT, các bác sĩ thể thao cùng huấn luyện viên có thể xác định được hiệu quả của quá trình huấn luyện, phát hiện sớm những biến đổi phù hợp cũng như những biến đổi xấu có hại cho sức khoẻ vận động viên để từ đó điều chỉnh quá trình huấn luyện một cách khoa học, hợp lý, kịp thời và phù hợp với từng đối tượng cụ thể. Ở nước ta hiện nay, trong các buổi tập luyện rất ít khi có bác sĩ thể thao tham gia. Do vậy, huấn luyện viên cần phải hiểu biết và sử dụng tốt các phương pháp kiểm tra y học đơn thuần, để họ có thể đánh giá được mức độ ảnh hưởng của lượng vận động, cũng như giải quyết một số vấn đề liên quan đến cấu trúc của quá trình huấn luyện.

*b. Nhiệm vụ cơ bản của kiểm tra y học thể thao*

Những nhiệm vụ cơ bản trong kiểm tra y học thể thao là:

- Kiểm tra và theo dõi sức khoẻ người tham gia tập luyện TDTT: Tổ chức và tiến hành theo dõi y học thường xuyên cho tất cả những người tham gia tập luyện TDTT.

- Kiểm tra công tác huấn luyện TDTT. Cùng với huấn luyện viên đánh giá, tuyển chọn và điều chỉnh phương tiện huấn luyện.

- Đề phòng và điều trị các chấn thương trong tập luyện, thi đấu TDTT. Phát hiện sớm những tổn thương bao gồm chấn thương và các bệnh lý xuất hiện do quá trình tập luyện gây ra.

- Đánh giá mức độ phát triển thể lực và trình độ tập luyện của VĐV. Cùng với huấn luyện viên kiểm tra và đánh giá tình trạng thể lực và năng lực vận động sau một giai đoạn, chu kỳ huấn luyện…

***1.1.2. Nội dung của kiểm tra y học TDTT***

Khác với y học thông thường, đối tượng nghiên cứu củ y học TT là những người khoẻ mạnh và có năng lực vận động trên mức trung bình. Vì vậy, nội dung kiểm tra y học và các phương pháp áp dụng cũng mang những đặc thù riêng. Việc kiểm tra được tiến hành không chỉ đơn thuần trong trạng thái tĩnh ( không vận động) mà còn kiểm tra ở trạng thái đang vận động nhằm đánh giá khả năng thích ứng của cơ thể nói chung và từng hệ cơ quan trong cơ thể nói riêng đối với sự tác động của lượng vận động.

*a. Kiểm tra và đánh giá mức độ phát triển thể lực.*

Mức độ phát triển thể lực là tổ hợp các tính chất hình thái và chức năng của cơ thể quy định khả năng hoạt động thể lực của cơ thể phù hợp với lứa tuổi, giới tính đặc điểm dân tộc. Như vậy mức độ phát triển thể lực không chỉ bao hàm các đặc tính hình thái mà còn cả khả năng chức phận của cơ thể. Việc đánh giá mức độ phát triển thể lực có ý nghĩa rất to lớn không chỉ trong lĩnh vực thể thao mà còn có giá trị trong công tác đánh giá hiệu quả của vệ sinh xã hội. Nghiên cứu mức độ phát triển thể lực các thể thường được tiến hành bằng cách đo đạc các chỉ số hình thái khác nhau như : chiều cao, cân nặng, vòng ngực, trọng lượng mỡ, trọng lượng cơ, xương, tỷ lệ độ dài các chi, các chỉ số đánh giá thể lực Pignet, QVC … Đối với người trưởng thành các chỉ số này dùng để đánh giá hình thái thể chất của cơ thể, đối với trẻ em đó là những thông số đánh giá sự phát triển theo từng lứa tuổi. Các chỉ số hình thái của người trưởng thành thường không ổn định, bất biến. Vì vậy, việc đánh giá phải tiến hành theo các giai đoạn tuổi sinh học. Các chỉ số trên là các chỉ số tuyển chọn phải có tính đặc trưng, tính quyết định đối với năng lực vận động và trình độ luyện tập của vận động viên trẻ. Các chỉ số trên phụ thuộc vào yếu tố di truyền rất cao, ngoài ra còn phụ thuộc vào yếu tố môi trường bên ngoài như: điều kiện xã hội, điều kiện dinh dưỡng, điều kiện lao động, tập luyện thể chất và thể thao… Trong đó yếu tố tập luyện thể chất đóng vai trò hết sức quan trọng có ảnh hưởng đến mức độ phát triển thể chất, thể trạng của người tập cụ thể là trẻ em qua các bài tập thể thao, các buổi tập thể thao có hệ thống.

Để đánh giá mức độ phát triển thể lực thường dùng 2 phương pháp cơ bản: Phương pháp quan sát và phương nhân trắc học. Ngoài ra có thể kết hợp phương pháp chụp X – quang.

- Phương pháp quan sát: Là phương pháp sử dụng thị giác trên cơ sở hiểu biết về hình thái, giải phẫu học và kinh nghiệm của người kiểm tra để đưa ra những kết luận về hình thái người được kiểm tra.

Những yêu cầu khi tiến hành phương pháp quan sát:

+ Anh sáng trong phòng phải đủ sáng.

+ Thời gian kiểm tra vào buổi sáng.

+ Quan sát theo trình tự nhất định và đối xứng.

+ Người được quan sát phải mặc quần áo ngắn.

Quan sát được tiến hành trình tự như sau: Tư thế thân người; dáng lưng; ngực; tay; chân và cung bàn chân.

- Phương pháp nhân trắc học: Phương pháp nhân trắc là phương pháp sử dụng các dụng cụ đo trên thân người để đo đạc các thông số cần thiết trên cơ thể. Phương pháp này cho phép thu nhận những thông số hình thể một cách khách quan và là phương pháp bổ sung cho hình thức quan sát trong kiểm tra mức độ phát triển thể lực, Đối với trẻ em ở tuổi đang phát triển, việc đo đạc nếu được tiến hành nhiều lần sẽ cho phép đánh giá nhịp độ phát triển của cơ thể và phát hiện sớm những biến đổi lệch lạc trong quá trình tập luyện thể thao.

Các yêu cầu khi tiến hành kiểm tra theo phương pháp nhân trắc:

+ Anh sáng trong phòng phải đủ độ sáng.

+ Phòng phải ấm, thoáng và kín đáo (đối với phụ nữ).

+ Thời gian đo phải thống nhất vào một thời điểm giữa các lần đo, nên kiểm tra vào buổi sáng.

+ Dụng cụ phải đủ tiêu chuẩn và chính xác.

+ Nên thống nhất chung một phương pháp nhất định.

+ Người được kiểm tra phải mặc quần, áo ngắn (đồ lót).

Các thông số thường được sử dụng trong nhân trắc để đánh giá thể hình là (hình thái học): chiều cao đứng, chiều cao ngồi, trọng lượng cơ thể, độ rộng vai, rộng hông, độ dày lồng ngực, khung chậu, chu vi vòng cổ, vòng ngực, vòng cánh tay, vòng đùi, vòng cẳng chân, độ dài các chi, độ dày lớp mỡ dưới da….

Các chỉ số cơ bản để đánh giá mức độ phát triển thể lực là chiều cao, trọng lượng cơ thể và chu vi vòng ngực hít vào và thở ra tối đa.

*b. Kiểm tra và đánh giá chức năng các hệ cơ quan*

- Kiểm tra chức năng hệ tim mạch: Hệ tim mạch bao gồm tim và các hệ thống mạch máu trong cơ thể với chức năng vận chuyển máu, trao đổi chất và các dưỡng khí trong tế bào. Khi tác động một lượng vận động đối với cơ thể con người, hệ tim mạch có những biến đổi nhằm đáp ứng nhu cầu máu và oxy trong quá trình hoạt động. Những ảnh hưởng này bao gồm ảnh hưởng lâu dài đến hệ tim mạch trong trạng thái yên tĩnh và ảnh hưởng tức thời trong hoạt động cơ. Những biến đổi thích nghi của hệ tim mạch xảy theo hai chiều hướng đó là biến đổi về cấu trúc và biến đổi về chức năng. Hệ thống động mạch tăng sự đàn hồi và độ cứng, các mao mạch dày lên làm tăng quá trình trao đổi chất giữa máu và tế bào. Các cơ của hệ thống tĩnh mạch được phát triển, độ dài tĩnh mạch ngắn lại, các van tĩnh mạch phát triển về cấu trúc và chức năng làm cho tốc độ hồi máu diễn ra nhanh hơn. Những ảnh hưởng tức thời của việc tập luyện vừa là hệ quả của những ảnh hưởng lâu dài, vừa là động lực thúc đẩy để tạo nên những biến đổi lâu dài của hệ tim mạch. Vì thế hoạt động thể dục thể thao lâu dài làm thay đổi các chỉ số và tính chất hoạt động của hệ tim mạch.

Phương pháp kiểm tra chức năng tim – mạch:

***Tần số mạch (lần/phút):*** Tần số mạch đập cũng thường gọi là nhịp tim, là tần số co bóp theo chu kỳ, có tính cơ học của tim, được biểu thị bằng số chu kỳ co bóp của tim trong thời gian là một phút. Tần số mạch đập là chỉ số phản ảnh gián tiếp hoạt động của tim. Trong y học thể thao dùng nhịp tim để đánh giá chức năng của tim, đánh giá đặc tính của bài tập thuộc vùng năng lượng nào (ưa khí hay yếm khí). Đánh giá được lượng vận động của bài tập…

***Phương pháp đo tần số mạch đập (nhịp tim)*** : Dùng ngón trỏ và ngón giữa bắt mạch tại 1 trong các vị trí sau: Động mạch cổ tay trái (trên nền xương quay); động mạch cổ; vị trí mỏm tim ngực trái đo bằng ống nghe.

Nhịp tim cơ sở (đếm 15 giây x 4). Đo sáng sớm vừa tỉnh dậy, chưa xuống giường gọi là mạch cơ sở, nó phản ánh mức độ trao đổi chất cơ sở .

Nhịp tim yên tĩnh (đếm 15 giây x4). Nhịp tim đo trước vận động. Khi đo phải để VĐV ngồi yên tĩnh 10 phút trước khi đo. Nhịp tim nghỉ trong vận động (đếm 10giây x 6).

Nhịp tim nghỉ giữa các lần lập lại. Đo sau khi kết thúc nghỉ giữa các lần lập lại hay được gọi là nhịp tim trước lần lập lại tiếp theo (thời gian nghỉ có thể là 30 giây, 40 giây hoặc 60 giây…tuỳ cự ly, nhằm nâng cao AL và khả năng chịu đựng AL).

Nhịp tim nghỉ giữa các nội dung bài tập. Đo nhịp tim sau khi kết thúc nghỉ giữa các nội dung bài tập hay được gọi là nhịp tim trước khi thực hiện một nội dung bài tập tiếp theo (thời gian nghỉ khoảng 5 phút, để nhịp tim 17 có thể trở về từ 120 đến 125 lần/phút, nhằm hoàn toàn khôi phục kho năng lượng “ kho dự trữ glucose” ).

Nhịp tim sau vận động: (đếm 10 giây x 6 ) đo ngay kết thúc LVĐ. - Nhịp tim hồi phục (đếm 10giây x 6). Đo ở đầu phút thứ 2, thứ 3, thứ 4 và thứ 5 … ngay sau LVĐ.

***Huyết áp (mmHg):*** Huyết áp là áp lực của máu tuần hoàn trong các động mạch tạo ra áp lực ép lên bên trong thành mạch. Sự biến đổi huyết áp có quan hệ mật thiết với lưu lượng tâm thu, tần số nhịp tim, trở lực ngoại vi, tính đàn hồi của các động mạch lớn, độ nhớt của máu.v. v.

Huyết áp phụ thuộc vào các yếu tố: Lực bóp cơ tim lượng máu, độ đàn hồi của thành mạch và độ nhớt của máu

Huyết áp có hai phần:

Huyết áp tâm thu: Là huyết áp tối đa, có trị số trung bình từ 100 - 125mmHg.

Huyết áp tâm trương: Là huyết áp tối thiểu, nó phản ánh tính đàn hồi của thành các động mạch lớn, có trị số trung bình từ 60 - 80mmHg. Huyết áp tối thiểu phụ thuộc chủ yếu vào trương lực cơ của thành mạch.

Áp lực mạch là hiệu huyết áp giữa huyết áp tối đa và huyết áp tối thiểu. Nó là thông số quan trọng để đánh giá khả năng lưu thông máu trong động mạch.

Đơn vị đo lường của huyết áp là mili mét thuỷ ngân ( mmHg).

Huyết áp người bình thường, khoẻ mạnh là 100 – 130mmHg đối với tối đa, tối thiểu 65 – 85mmHg. Chỉ số huyết áp phụ thuộc vào lứa tuổi, giới tính. Trong hoạt động thể thao huyết áp ít thay đổi. Chỉ số huyết áp của các vận động viên cũng ở trong giới hạn bình thường.

***Phương pháp đo huyết áp :*** Máy đo huyết áp gồm có một túi bằng cao su ngoài bọc bằng túi vải và thông với một đồng hồ áp kế. Quấn túi quanh cánh tay trái và bơm hơi vào túi bằng một quả bóp cho tới khi áp suất trong túi hơi cao hơn huyết áp ở động mạch và đè vào động mạch làm máu không qua được. Dùng ống nghe đặt ở nếp khuỷu trên động mạch rồi xả bớt không khí trong túi ra bằng một van cho tới khi áp suất trong túi cao su bằng huyết áp tối đa của động mạch thì máu qua được trong thời gian tâm thu và ta nghe được nhịp đầu, nhìn đồng hồ biết được huyết áp tối đa. Tiếp tục xả không khí, tiếng động mạnh lên rồi nhỏ đi và mất hẳn. Lúc đó máu có thể qua cả trong thời gian tâm trương, nhìn đồng hồ biết được huyết áp tối thiểu.

- Kiểm tra chức năng hệ hô hấp:

***Chức năng hệ hô hấp:*** Quá trình không ngừng cung cấp O2 và đào thải CO2 để duy trì sự sống được gọi là sự hô hấp. Hệ hô hấp thực hiện chức năng trao đổi khí ( O2 và CO2 ) giữa cơ thể và môi trường bên ngoài.

Hô hấp được chia làm 2 loại: Hô hấp ngoài và hô hấp trong.

Hô hấp ngoài: Là quá trình vận O2 từ ngoài vào máu thông qua hệ hô hấp và đào thải CO2 từ máu ra ngoài.

Hô hấp trong: Là hô hấp tế bào, là quá trình sử dụng O2 để oxy hóa các hợp chất hữu cơ ở tế bào giải phóng năng lượng và đào thải CO2. Hô hấp trong là toàn bộ các phản ứng hóa học có liên quan đến việc sử dụng O2 và đào thải CO2 của tế bào.

Các giai đoạn trên của quá trình hô hấp có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Khi vận động, hệ hô hấp và tuần hoàn có sự thay đổi đồng bộ làm tăng sự vận chuyển O2 đến các tế bào và đào thải CO2 từ tế bào ra ngoài. Thực hiện quá trình này là do sự chênh lệch về nồng độ và áp suất riêng phần của từng loại khí.

Trong mỗi giai đoạn vận chuyển các loại thể khí đều kèm theo sự giảm áp suất của O2 từ ngoài vào và của CO2 từ trong tế bào ra.

Chức năng hô hấp mang đặc thù cá thể và phụ thuộc vào các yếu tố như tuổi, giới tình, đặc điểm nhân chủng và qua quá trình huấn luyện thể thao. Trao đổi khí ở phổi phụ thuộc vào tần số hô hấp, độ sâu hô hấp, thông khí phổi, đàn tính của phế nang và khả năng trao đổi chất của phế nang.

***Các phương pháp kiểm tra hệ hô hấp bằng lâm sàng:*** Kiểm tra y học lâm sàng của hệ hô hấp là kiểm tra bước đầu và bắt buộc khi kiểm tra chức năng hệ hô hấp, kiểm tra ở trạng thái tĩnh. Các phương pháp được tiến hành tuần tự như sau:

Thẩm vấn: cần nắm lý lịch của vận động viên; tiền sử bệnh lý của bản thân vận động viên hoặc gia đình (nếu có).

Phương pháp quan sát (nhìn) lồng ngực vận động viên: hình dáng ngực, màu sắc da, nhịp thở và độ sâu hô hấp.

Phương pháp sờ nắn: đặt nhẹ lòng bàn tay lên ngực để xác định tần số, nhịp thở. Phương pháp gõ: xác định âm trong lồng ngực.

Phương pháp nghe: nghe âm, tiếng của phổi để đánh giá độ thông đường hô hấp.

- Kiểm tra chức năng thần kinh.

Vai trò và chức năng của hệ thần kinh trong hoạt động thể thao:

Các kích thích của môi trường bên trong và bên ngoài rất đa dạng và phong phú, trong đó có kích thích của lượng vận động qua các bài tập thể dục thể thao. Để đáp ứng các kích thích đó, thông qua các phản ứng, phản xạ một cách tương ứng để giữ cơ thể trong trạng thái cân bằng động. Mối liên hệ này được đảm bảo nhờ vào hoạt động của hệ thần kinh, thần kinh thể dịch và thần kinh cơ. Hệ thần kinh điều khiển mọi mọi động của cơ thể con người. Hoạt động của hệ thần kinh nói chung đều hình thành thông qua các cung phản xạ đơn giản hay phức tạp. Việc đánh giá trạng thái chức năng của hệ thần kinh và thần kinh cơ cho phép không chỉ giải quyết vấn đề đánh giá trình độ luyện tập mà cả vấn đề chỉ định tập luyện và tham gia thi đấu, các vấn đề có liên quan đến việc lập kế hoạch cho tập luyện, nghỉ ngơi, xác định chế độ vận động. Trạng thái chức năng thần kinh giữ vai trò quan trọng trong việc nắm bắt kỹ thuật động tác, tốc độ và sự phối hợp vận động. Trạng thái chức năng thần kinh tốt cho phép hoàn thiện chương trình, kế hoạch huấn luyện và giữ được thành tích thể thao lâu dài.

***Các phương pháp kiểm tra chức năng thần kinh***:

Phân loại loại hình thần kinh:

Loại hình thần kinh là tổ hợp tác thuộc tính thần kinh, phản ánh năng lực hoạt động của thần kinh và có hệ số di truyền rất cao.

Độ linh họat của các phản ứng thần kinh được đặc trưng bởi tốc độ tiếp 38 thu động tác, tốc độ tiếp thu kỹ – chiến thuật, khả năng tự sữa chữa những động tác sai, thừa, trạng thái tốt trước và sau thi đấu, thích nghi nhanh với các điều kiện, môi trường khác nhau.

Theo các nhà khoa học tuyển chọn thể thao của Trung Quốc thì những chỉ số hệ thần kinh, phản xạ, đặc điểm trí tuệ có mức di truyền rất cao (khoảng 60 – 90%). Ngoài ra, nó còn sự chịu chi phối của hoàn cảnh môi trường, tự nhiên, xã hội, giáo dục và tính tích cực của chủ thể, đồng thời chúng luôn có sự tác động tương hỗ lẫn nhau. Chính vì thế, việc tuyển chọn những đặc điểm tâm lý đó phải được tiến hành trong chính những mối quan hệ đó ở từng cá nhân cụ thể và trong nhóm. Tuỳ theo mỗi môn thể thao cụ thể mà chúng ta phân loại thần kinh và bắt đầu tuyển chọn theo độ tuổi phù hợp.

Dựa vào các thuộc tính của thần kinh là sức mạnh, độ linh hoạt và tính cân bằng I. P. Pavlốp đã phân chia thành 4 loại hình thần kinh như sau:

Loại I: Mạnh, cân bằng, linh hoạt.

Loại II: Mạnh, cân bằng, không linh hoạt.

Loại III: Mạnh, không cân bằng

Loại IV: Thần kinh yếu.

Như vậy, để phân loại loại hình thần kinh phải sử dụng các loại test tâm lý để xác định và phân loại loại hình thần kinh. Cụ thể có các test sau:

+ Các test đánh giá mức độ tập trung của hệ thần kinh: Để đánh giá mức độ tập trung của hệ thần kinh có thể sử dụng phương pháp soát bảng. Trong thực tiễn kiểm tra y học thể thao các nhà nghiên cứu đã đề xuất nhiều loại bảng khác nhau, nhưng tất cả đều dựa trên cơ sở chung nhất là cho người được kiểm tra gạch lấy một tín hiệu đã được chọn trước vào đó trong một khoảng thời gian nhất định, kết quả đánh giá dựa vào tỷ lệ tín hiêu gạch đúng với tín hiệu gạch sai hay bỏ sót. Sự khác biệt của các phương pháp là sử dụng tín hiệu đơn hoặc tín hiệu kép (có kèm theo tín hiệu ức chế).

+ Test kiểm tra chức năng thần kinh thực vật: Các test kiểm tra chức năng thần kinh thực vật chủ yếu được dựa trên cơ sở sự biến đổi của mạch dưới một kích thích nào đó để xác định độ cân bằng trương lực trung tâm giữa giao cảm và phó giao cảm. Các kích thích được sử dụng có thể là cơ học, hóa học hay nhiệt độ. Ngoài thông số mạch có thể sử dụng phương thức đo nhiệt độ da hay lượng mồ hôi để đánh giá.

+ Test kiểm tra chức năng thăng bằng: Kiểm tra chức năng thăng bằng là kiểm tra sự phối hợp của vỏ đại não, tổ chức dưởi vỏ, hệ thống tiền đình, tiểu não và hệ cảm thụ cơ – khớp. Kiểm tra chức năng thăng bằng đóng vai trò quan trọng trong việc thực hiện và hoàn thiện các động tác trong quá trình tập luyện, ngoài ra còn phát hiện những rối loạn về khả năng giữ thăng bằng cơ thể trong không gian và còn đánh giá mức độ mệt mỏi của vận động viên sau tập luyện.

Kiểm tra chức năng thăng bằng gồm kiểm tra thăng bằng tĩnh và thăng bằng động:

*Kiểm tra thăng bằng tĩnh (test Romberg) :* Gồm 2 tư thế

Tư thế thứ nhất: Là tư thế đơn giản được áp dụng cho người lớn tuổi và trẻ em. Người được thực nghiệm đứng tư thế nghiêm, hai tay giang ngang, hai chân khép sát nhau, mũi chân nọ chạm gót chân kia, mắt nhắm và tính thời gian thực hiện.

Tư thế thứ hai: Thử nghiệm này có độ khó cao, thường áp dụng cho người trưởng thành và vận động viên. Người được thực nghiệm đứng trên 1 chân trụ, chân còn lại co gót chạm gối chân trụ, tay giang ngang, mắt nhắm và tính thời gian thực nghiệm.

Cách đánh giá: Nếu người thực nghiệm đứng vững vàng, ngón tay và mi mắt không run trên 15 giây, chức năng thăng bằng tĩnh là tốt. Nếu thực hiện dưới 15 giây, xuất hiện hiện tượng run ngón tay, mi mắt thì chức năng thăng bằng tĩnh kém. Đối với vận động viên thì tiêu chuẩn trung bình là 28 40 giây.

*Kiểm tra thăng bằng động:*  Có thể sử dụng 3 phương pháp sau

Quay ghế Baran: Thực hiện trên ghế quay Baran, người thực hiện ở tư thế ngồi, tay, chân để đúng vị trí quy định, đầu cúi cằm sát ngực, mắt nhắm. Sau đó quay ghế 10 vòng, tốc độ 1 vòng/2giây, khi ngừng phải bước xuống và đi lại ngay theo đường đã định sẵn. Kết quả đánh giá như sau: Nếu đi vững vàng, đúng quy định thì chức năng thần kinh tốt; nếu thiếu tự tin, đi đúng quy định, chức năng thần kinh trung bình; nếu lảo đảo, chệch hướng thì chức năng thần kinh kém.

Quay Parotxki: Thử nghiệm này được sử dụng rộng rãi vì đơn giản, không nhiều phương tiện dụng cụ đặc biệt. Người thực hiện test làm động tác xoay đầu quanh trục thẳng đứng theo một chiều hướng nhất định, mắt nhắm, tốc độ 2 vòng/1giây. Kết quả được đánh giá theo thời gian giữ thăng bằng. Ở người khoẻ có kết quả trung bình là 27 giây, vận động viên đạt là 90 giây.

Thử nghiệm tay – mũi: Người được kiểm tra ở tư thế đứng, mắt nhắm, yêu cầu dùng ngón trỏ khi gấp cẳng tay của cánh tay duỗi thẳng trước mặt chỉ chính xác vào chỏm mũi của mình. Nếu chỉ lệch hay tay run, điều đó chứng tỏ chức năng thăng bằng động kém.

+ Test kiểm tra chức năng thần kinh - cơ.

Ghi điện cơ đồ. Nhằm xác định thời gian tiềm tàng co và duỗi cơ, thời gian co cơ cực đại, tần số co cơ và trương lực cơ. Điện cơ đồ là phương pháp ghi dòng điện sinh học xuất hiện trong cơ vân với dụng cụ là máy ghi điện cơ. Trình độ tập luyện càng cao thì các chỉ số càng nhỏ.

Test Tepping: Gọi là test dấu chấm, đánh giá độ linh hoạt cơ năng.

Dụng cụ: Bút bi, giấy khổ 20 x 20 được chia làm 4 ô, đồng hồ bấm giây.

Tiến hành: Người thực hiện test dùng tay thuận chấm liên tiếp theo vòng xoáy ốc với tốc độ tối đa. Thời gian thực hiện là 40 giây, mỗi ô 10 giây và chuyển ô theo khẩu lệnh.

Đánh giá: Kết quả đánh giá dựa vào giá trị trung bình số dấu chấm trên 1 giây thực hiện được. Trung bình 7 điểm/1giây.

Test đo cảm giác lực cơ: Test này có giá trị thực tiễn cao, đánh giá độ nhạy cảm cơ bắp trong việc phân phối lực cho từng hoạt động. Đây là một thông số dự báo trình độ kỹ thuật, cụ thể là môn bóng bàn, bóng rổ, cầu lông, võ thuật…

Dụng cụ: máy đo lự cơ hoặc lực kế bóp tay loại 30 – 50kg.

Tiến hành thực hiện: Thực hiện theo nguyên tắc chung là cho người thực nghiệm lực co cơ tối đa, tiến hành từ 5 – 10 lần có quãng nghỉ.

Đánh giá kết quả: Nếu giá trị tuyệt đối của sai số càng nhỏ thì cảm giác lực cơ càng tốt. Tuy nhiên, nó còn phụ thuộc vào trị số trung bình của các môn thể thao khác nhau nên có sự khác biệt khá lớn.

+ Test kiểm tra đánh giá khả năng phản xạ : (BôiKô, sinh lý học Nga)

Phản xạ đơn:

Dụng cụ: Máy phản xạ âm thanh hoặc ánh sáng.

Tiến hành: Người được kiểm tra ngồi với tư thế thoải mái, đầu ngón tay trỏ của tay phải đặt nhẹ trên các phím ngắt của máy, khi nghe tín hiệu thì lập tức ấn phím để tắt âm thanh hoặc ánh sáng, thực hiện 15 lần.

Đánh giá:

Bỏ kết quả lần nhanh nhất và lần chậm nhất.

Tính giá trị trung bình cộng của 13 lần còn lại.

Kết quả được phân thành 5 loại: tốt; khá; trung bình; dưới trung bình và kém. X trung bình ( x ) = 200 ± 20ms

Phản xạ phức: Hay còn gọi là phản xạ lựa chọn. Trong một chuỗi kích thích không dùng 1 kích thích cùng tần số mà dùng 2 tần số khác nhau (ánh sáng đỏ và ánh sáng xanh hoặc âm thanh cao và âm thanh thấp). Trên cơ sở thời gian phản xạ của đối tượng chúng ta khảo sát được quá trình ức chế phân biệt và quá trình tồn lưu hưng phấn, nếu như trong quá trình kiểm tra có cài bẫy (ít nhất 5 lần bẫy “lỗi”) chúng ta còn đánh giá được tính chất quá trình thần kinh của đối tượng tính cân bằng, tính linh hoạt, tính cường độ.

Dụng cụ: Máy đo phản xạ âm thanh, ánh sáng.

Tiến hành: Người được thực nghiệm ngồi tư thế thoải mái, ngón tay trỏ của tay phải đặt nhẹ trên các phím ngắt của máy. Tín hiệu sẽ phát với 2 tần số khác nhau. Đối tượng kiểm tra chỉ ấn phím khi nghe âm thanh cao (khi nghe âm thấp thì không) hoặc ánh sáng đỏ, ánh sáng màu xanh. Người được thực nghiệm phản xạ nhanh và chính xác. Tín hiệu sẽ được phát 50 lần.

Đánh giá:

Tính X trung bình của thời gian phản xạ (mức độ trung bình là 360 ± 35ms.

Tính % mắc bẫy “lỗi” để xác định tính cân bằng của quá trình thần kinh, nếu mắc bẫy bằng hoặc lớn hơn 50% thì thần kinh không cân bằng.

Tính X trung bình của thời gian phản xạ đáp ứng trước bẫy so với sau bẫy và so với phản xạ đơn để đánh giá tính linh hoạt của quá trình thần kinh cũng như quá trình tồn lưu hưng phấn.

Trong 50 lần thực nghiệm tìm hiệu của 10 lần đầu và 10 lần cuối theo công thức: t1 - t2 Nếu: Hiệu số đó: < - 4 thì thần kinh mạnh. - 4 đến 15 thì thần kinh trung bình. > 15 thì thần kinh yếu.

*c. Kiểm tra y học sư phạm thể dục thể thao*

- Khái niệm chung về kiểm tra y học sư phạm thể dục thể thao:

Kiểm tra y học sư phạm trong tập luyện thể thao là một hình thức kiểm tra y học do bác sĩ thể thao và huấn luyện viên hoặc giáo viên hướng dẫn cùng tiến hành đồng thời ngay trong quá trình huấn luyện thể thao nhằm mục đích chung là đánh giá lượng vận động của bài tập, buổi tập….tác động lên cơ thể người tập và những biến đổi tâm - sinh lý của người tập…. Trên cơ sở đó để điều chỉnh lượng vận động một cách hợp lý trong quá trình huấn luyện nhằm nâng cao sức khoẻ và thành tích thể thao. Trong huấn luyện thể thao (HLTT) hiện đại, việc kiểm tra y học sư phạm để đánh giá LVĐ thể lực trong HL là không thể thiếu được trong quy trình công nghệ đào tạo tài năng TT. Bởi lẽ, nếu xác định được ảnh hưởng của LVĐ sư phạm đã gây ra trong cơ thể VĐV, tức là LVĐ sinh lý thì không thể sắp xếp LVĐ sư phạm một cách hợp lý, không thể đánh giá hiệu quả HL, dự báo tăng trưởng trình độ tập luyện và trạng thái sung sức thể thao Các phương pháp y - sinh học kiểm tra đánh giá hiệu quả của công tác huấn luyện thể thao (HLTT) thường được sử dụng để phân tích kết quả tập luyện của VĐV sau một quá trình HL dài hạn. Phương pháp luận và quan điểm như vậy là đúng đắn bởi lẽ năng lực vận động, trình độ tập luyện và thành tích TT nhất thiết phải thông qua quá trình tập luyện theo một chương trình, kế hoạch và nội dung HL lâu dài, tuân theo những quy luật, những nguyên tắc khoa học mới có thể nâng dần lên được. Tuy nhiên, kết quả HL dài hạn lại sản sinh ra từ sự tích luỹ về lượng của những hiệu quả do các bài tập hàng ngày tạo ra mà chuyển biến thành chất. Bởi vậy, nếu không định kỳ kiểm tra y học sư phạm đánh giá chất lượng của các bài tập, buổi tập thông qua LVĐ nhằm điều chỉnh và tái điều chỉnh kế hoạch và nội dung HL sẽ khó có thể đạt được hiệu quả của công tác HL. Nếu chúng ta chỉ dựa vào các phương pháp đánh giá trình độ tập luyện và kiểm tra thành tích chuyên môn sau những chu kỳ HL dài ngày để xem xét hiệu quả HL thì sẽ không còn ý nghĩa kịp thời phát hiện và điều chỉnh những bất hợp lý trong các buổi tập hằng ngày. Việc kiểm tra y học sư phạm trong tập luyện để theo dõi sự biến đổi cơ thể VĐV trong quá trình tiếp thu các LVĐ (không ngừng nâng cao) và tìm hiểu cách đánh giá sự thích nghi với LVĐ sẽ giúp cho HLV có cơ sở khoa học để điều chỉnh LVĐ một cách hợp lý phù hợp cho từng đối tượng VĐV, đồng thời phát hiện sớm những biến đổi không phù hợp, có hại cho sức khỏe vận động viên để điều trị, nghỉ ngơi và hồi phục.

- Nhiệm vụ của kiểm tra y học sư phạm: Kiểm tra y học sư phạm thể dục thể thao (TDTT) bao gồm các nhiệm vụ sau:

Đánh giá điều kiện tập luyện và công tác tổ chức tập luyện.

Đánh giá lượng vận động của các bài tập, buổi tập lên cơ thể người tập trong quá trình huấn luyện và có sự đối xử cá biệt trong tập luyện.

Xác định trạng thái sức khỏe và trạng thái chức năng nhằm đánh giá năng lực vận động và trình độ tập luyện trong những giai đoạn khác nhau của quá trình huấn luyện.

Đánh giá và lựa chọn các phương tiện, phương pháp nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau lượng vận động lớn.

- Tổ chức kiểm tra y học sư phạm: Thông thường, kiểm tra y học sư phạm theo chu kỳ, giai đoạn huấn luyện trong một năm như kiểm tra sau các chu kỳ huấn luyện, giai đoạn huấn luyện và còn áp dụng một số lần kiểm tra thường kỳ cho từng bài tập, buổi tập.. Kiểm tra y học sư phạm được phân hai dạng: Kiểm tra y học định kỳ và kiểm tra y học thường kỳ.

+ Kiểm tra y học định kỳ: Nhiệm vụ chính của kiểm tra là đánh giá hiệu quả lâu dài của tập luyện với mục đích chính là nhằm hoàn thiện kế hoạch huấn luyện. Việc đánh giá của kiểm tra y học định kỳ là tiến hành kiểm tra cả trong yên tĩnh, ngay trong vận động và sau vận động, có thế kết quả đánh giá mới chính xác và có hiệu quả. Các test được sử dụng có thể là các bài tập chung, bài tập chuyên môn (phải được chuẩn hóa trước khi áp dụng) hay các test trong phòng thí nghiệm…..

+ Kiểm tra y học thường kỳ: Nhiệm vụ chính của kiểm tra là đánh giá hiệu quả tập luyện tức thời và hiệu quả vào các ngày tiếp theo của buổi tập (chậm).

Đánh giá hiệu quả tức thời: Có thể sử dụng các hình thức tổ chức kiểm tra y học sư phạm như sau: Theo dõi trực tiếp trong buổi tập (bao gồm từng nội dung, tính chất, đặc điểm của từng bài tập); Trước buổi tập luyện và sau 20 – 30 phút tập luyện, có thể sử dụng lượng vận động bổ sung; Kiểm tra trong ngày tập luyện vào các buổi sáng, chiều. Kiểm tra đánh giá trên giúp cho HLV đánh giá LVĐ của bài tập, buổi tập thuộc loại nào, đồng thời biết được tính chất, đặc tính của bài tập thuộc vùng năng lượng nào (yếm hay ưa khí…)

Đánh giá hiệu quả chậm: Có thể sử dụng một trong các hình thức tổ chức sau: Mỗi sáng trước các buổi tập; Vào buổi sáng và buổi chiều hàng ngày; Vào đầu và cuối mỗi chu kỳ nhỏ; Vào ngày tiếp theo sau buổi tập (sau 18 – 20 giờ sau buổi tập). Kiểm tra đánh giá trên giúp cho HLV lập kế hoạch phân phối LVĐ trong từng chu kỳ nhỏ và đánh giá mức độ hồi phục sau LVĐ buổi tập và có thể rút kinh nghiệm để tăng hoặc giảm cho buổi tập sau.

- Các phương pháp trong kiểm tra y học sư phạm: Các phương pháp trong kiểm tra y học sư phạm thường dùng là:

+ Phương pháp phỏng vấn: Phỏng vấn huấn luyện viên, vận động viên…(hỏi cảm giác chủ quan trong quá trình tập luyện…)

+ Phương pháp quan sát sư phạm: quan sát những dấu hiệu mệt mỏi bên ngoài như mồ hôi, sắc mặt…

+ Phương pháp y học lâm sàng: kiểm tra cân đo, mạch đập, huyết áp, nhịp hô hấp…

+ Phương pháp cận lâm sàng: xét nghiệm máu, sinh hóa máu và nước tiểu; ghi điện tim, điện cơ đồ và trương lực cơ…

Một điểm quan trọng trong tiến hành kiểm tra y học sư phạm là áp dụng các thử nghiệm chức năng, trong đó thử nghiệm lượng vận động lập lại và thử nghiệm lượng vận động bổ sung chiếm vị trí đặc biệt. Để đánh giá mức độ bài tập, buổi tập…tác động lên cơ thể người tập, cần phải xác định cường độ và khối lượng của bài tập.

*d. Tự kiểm tra y học TDTT*

Tự kiểm tra y học là tự bản thân vận động viên hoặc người tập luyện theo dõi sức khoẻ của mình có những biến đổi về tâm lý, sinh lý trong quá trình tập luyện dưới tác động của lượng vận động tập luyện.

Nhờ tự kiểm tra và theo dõi sức khỏe của mình mà bản thân người tập tự đánh giá hiệu quả của quá trình tập luyện, phát hiện những dấu hiệu mệt mỏi, bệnh lý do lượng vận động quá lớn gây nên.

Kết quả của việc tự kiểm tra y học thường xuyên giúp cho huấn luyện viên cũng như bác sĩ có cơ sở để đánh giá những biến đổi về chức năng sinh lý của mỗi vận động viên đã áp dụng trong buổi tập và nắm được tình trạng sức khỏe của người tập trong quá trình tập luyện.

Tự kiểm tra y học bao gồm các biện pháp đơn giản, dễ thực hiện, dựa vào các chỉ số sau:

- Mạch đập (mạch cơ sở, mạch yên tĩnh).

- Dung tích sống.

- Tần số hô hấp.

- Trọng lượng cơ thể.

- Cảm giác bất thường.

- Các cảm giác chủ quan.( giấc ngủ, ăn ngon, năng lực vận động, hưng phấn trong tập luyện…)

Mỗi vận động viên, người tập phải có sổ theo dõi hằng ngày, tuần, tháng để ghi chép lại những chỉ số, cảm giác của mình trong một ngày tập luyện, ngay sau buổi tập, sáng sớm hôm sau…và sau 1 tuần, 1 tháng tập luyện. Phải ghi đầy đủ, tiến hành tự kiểm tra y học đều đặn trong suốt cả giai đoạn huấn luyện kể cả giai đoạn nghỉ ngơi.

Khi tự kiểm tra y học, vận động viên, người tập phải có sự chỉ dẫn, giúp đỡ của bác sĩ, huấn luyện viên một cách tỷ mỷ về phương pháp và cách đánh giá.

***1.1.3. Hình thức của kiểm tra y học TDTT***

Kiểm tra y học TDTT cho những người tham gia tập luyện thường được tiến hành dưới 3 hình thức: Kiểm tra bước đầu, kiểm tra định kỳ và kiểm tra bổ sung.

*a. Kiểm tra bước đầu*

Hình thức kiểm tra y học này được áp dụng cho tất cả những người mới bắt đầu tham gia tập luyện trong các Câu lạc bộ, các lớp năng khiếu, học sinh và sinh viên các trường chuyên nghiệp, cũng như các vận động viên tham gia đội tuyển bắt đầu một chu kỳ huấn luyện mới. Đây là hình thức kiểm tra bắt buộc nhằm đánh giá trạng thái sức khoẻ, mức độ phát triển thể lực và khả năng thích nghi của cơ thể với lượng vận động.

Kết quả kieme tra bước đầu cho phép bác sỹ và cán bộ y học TDTT đưa ra chỉ định tập luyện cho những người mới lần đầu tham gia tập luyện và là cơ sở để phân loại nhóm sức khoẻ. Đối với VĐV, kết quả kiểm tra này được đưa lại làm cơ sở để kiểm tra và đánh giá hiệu quả của quá trình luyện tập sau mỗi giai đoạn huấn luyện.

*b. Kiểm tra y học thường kỳ*

Kiểm tra thường kỳ là để đánh giá hiệu quả tập luyện tức thời và hiệu quả vào các ngày tiếp theo của buổi tập. Kiểm tra thường kì thực chất chỉ phản ảnh một khía cạnh nào đó theomnhận định của HLV . Tổ chức kiểm tra suốt quá trình tập luyện và huấn luyện, chỉ kiểm tra một vài thông số định trước để đánh giá liên tục .

*c. Kiểm tra định kỳ*

Kiểm tra định kỳ là hình thức kiểm tra được định trước phù hợp với kế hoạch huấn luyện của HLV và thường được tiến hành sau khoảng thời gian tập luyện 1 – 3 tháng hay với kết thúc các giai đoạn huấn luyện thể lực, giai đoạn chuẩn bị thi đấu và giai đoạn thi đấu của một chu kỳ huấn luyện lớn.

Mục đích của việc kiểm tra định kỳ là đánh giá mức độ tác động của bài tập thể chất đến cơ thể người tập, khả năng thích nghi của cơ thể và mức độ phù hợp của phương tiện và phương pháp huấn luyện, đánh giá mức độ phát triển thể lực và trình độ tập luyện. Như vậy việc kiểm tra định kỳ có tác dụng đánh giá hiệu quả của một giai đoạn huấn luyện và phát hiện sớm những biểu hiện bệnh lý do quá trình tập luyện không hợp lý gây nên.

*d. Kiểm tra bổ sung*

Kiểm tra bổ sung thường được tiến hành đối với VĐV sau giai đoạn ốm dậy, chấn thương, thời gian nghỉ tập dài ngày hay trong các trường hợp xuất hiện dấu hiệu tập luyện quá sức, VĐV hoặc HLV đề nghị kiểm tra.

Theo luật thi đấu các môn quyền Anh, chạy Maraton, đi bộ và chạy cự li trên 20km, đua xe đạp, ô tô, mô tô đường trường, Bơi cự ly dài các VĐV phải qua kiểm tra y học theo hướng đặc trưng chuyên môn.

Với các môn thi đấu theo hạng cân việc kiểm tra phải được tiến hành trước khi cần kiểm tra

**1.2 Đề phòng và loại trừ chấn thương bằng phương tiện TDTT**

***1.2.1. Khái niệm chấn thương***

Chấn thương là sự tổn thương các tổ chức cơ quan của cơ thể do tác động ngoại lực như các tác nhân cơ học, lý học hay hoá học…gây nên làm rối loạn hoặc mất đi chức năng sinh lý bình thường của các tổ chức đó.

***1.2.2. Nguyên nhân sự xuất hiện sai lệch chức năng cơ thể người***

Do phương pháp huấn luyện, giảng dạy không đúng nguyên tắc huấn luyện cơ bản

Tổn thương do trình độ sức khoẻ không đầy đủ

Tổn thương do trình độ huấn luyện còn thấp kém đã ra thi đấu

Sai sót trong tổ chức tập luyện và thi đấu

Yêu cầu về cơ sở vật chất trong buổi tập luyện và thi đấu không đáp ứng đầy đủ. Như chất lượng trang thiết bị

Điều kiện khí hậu và điều kiện vệ sinh không phù hợp. Sân bãi, dụng cụ tập luyện và thi đấu không đủ vệ sinh, ánh sáng không đáp ứng nhu cầu, nhiệt độ của phòng tập luyện – thi đấu kém do quá nóng hoặc quá lạnh.

Do bản thân vận động viên thiếu nhận thức trong tập luyện và thi đấu như vận động viên vội vàng, thiếu tập trung, chú ý, vô ý thức, tổ chức kỷ luật trong tập luyện hoặc vận động viên phạm luật bằng các động tác bị nghiêm cấm trong thi đấu ở các môn đối kháng.

Không tuân thủ những yêu cầu của bác sĩ trong khâu tổ chức quá trình tập luyện

***1.2.3. Đề phòng chấn thương***

Phòng tránh chấn thương có thể xem như một quan điểm mới của y học thể thao, trước đây người ta chỉ coi trọng vấn đề chẩn đoán, điều trị chấn thương chứ không chú trọng đến việc phòng tránh chấn thương. Ngày nay huấn luyện viên và bác sĩ thể thao đều đặt vấn đề phòng tránh chấn thương lên hàng đầu. Vậy, phòng tránh chấn thương được hiểu gồm tất cả các biện pháp xác định các yếu tố nguy cơ gây chấn thương và cách giảm tối thiểu chúng. Các biện pháp chủ yếu phòng tránh chấn thương gồm:

+ Chế độ kiểm tra theo dõi sức khoẻ

+ Quan sát và hướng dẫn về y học trong quá trình huấn luyện thể dục.

+ Quan sát và tổ chức đầy đủ công tác y học phục vụ thi đấu.

+ Luôn có cán bộ y tế chuyên trách trong tập luyện và thi đấu + Đảm bảo về trang phục và giầy tập luyện.

+ Đảm bảo môi trường tập luyện.

+ Phương pháp huấn luyện đúng.

+ Không tập luyện với lượng vận động quá lớn và kéo dài.

***1.2.4. Một số trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể trong tập luyện TDTT***

Chống mặt, buồn nôn

Cơ thể bị tím tái

Chân tay run rẩy

Các cơ cơ dật

***1.2.5. Một số quy định sơ cứu chấn thương***

Nguyên lý cơ bản để điều trị hầu hết các chấn thương thể thao đó là “RICE”, viết tắc các chữ sau: Rest; Ice; Compression; Elevation. Điều trị bằng phương pháp RICE được tiến hành ngay sau khi bị chấn thương. Phương pháp này nếu được sử dụng ngay trong khoảng 10 – 20 phút đầu sau chấn thương có thể rút ngắn được thời gian điều trị được vài ngày hoặc vài tuần và nhanh chóng cho VĐV trở lại tập luyện và thi đấu.

Khi bị chấn thương, thực hiện phương pháp “RICE” ngay, gồm 4 bước:

- Rest (Relative rest): Nghỉ hoặc yên tĩnh tương đối. Khi bị chấn thương phải ngừng ngay tập luyện. Nếu tiếp tục tập luyện làm cho chấn thương nặng thêm.

- Ice (chườm đá): Đó là phương pháp làm lạnh tại chỗ chấn thương ngay sau bị chấn thương. Cách này làm giảm sưng, đau, chảy máu và 58 chống viêm.(gói đá vào khăn ướt chườm lên chỗ đau).Tuỳ theo chấn thương, có thể chườm đá liên tục và kéo dài vài ngày.

- Compression (băng ép): Để giảm phù nề nên đặt băng ép và thường xuyên chỗ bị chấn thương. Băng ép có thể tiến hành ngay cả trong khi chườm đá và kể cả sau khi chườm đá.

- Elevation (nâng cao chi): Khi bị chấn thương cần phải giữ chỗ bị chấn thương ở vị trí nâng cao hơn đầu nhằm làm giảm sự tích tụ dịch và máu xuất hiện do các mô và tổ chức bị tổn thương và viêm nhiễm. Giữ chỗ bị chấn thương ở tư thế nâng lên từ 24 đến 72 giờ. Trong thời gian từ 24 đến 48 giờ đầu sau khi bị chấn thương không được dùng các liệu pháp nóng như tắm nóng, xoa dầu nóng, không xoa bóp chỗ bị chấn thương và không uống bia rượu. Điều đó làm tăng phù nề và tăng chảy máu tại chỗ bị chấn thương. RICE không những là phương pháp điều trị mà còn là phương pháp sơ cứu chấn thương thể thao.

**Nội dung ôn tập**

1. Trình bày khái niệm và nhiệm vụ của kiểm tra y học thể dục thể thao.

2. Trình bày các nội dung của kiểm tra y học thể dục thể thao.

3. Trình bày các hình thức kiểm tra y học thể dục thể thao.

4. Trình bày khái niệm chấn thương.

5. Trình bày nguyên nhân xuất hiện chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao.

6. Trình bày phương pháp đề phòng và loại trừ chấn thương trong tập luyện thể dục thể thao.

7. Trình bày các trạng thái sinh lý và phản ứng xấu của cơ thể xuất hiện trong tập luyện và thi đấu thể dục thể thao.

8. Trình bày một số quy định trong sơ cứu chấn thương thể dục thể thao.

**CHƯƠNG 2. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI BÓNG CHUYỀN**

**2.1 Phương pháp tổ chức thi đấu**

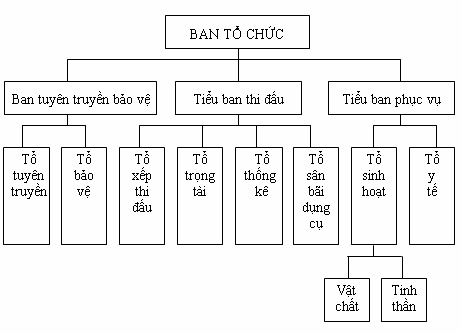
***2.1.1. Công tác tổ chức thi đấu***

Muốn tổ chức thi đấu tốt một giải, cần phải tiến hành qua các bước sau:

*a. Thành lập ban tổ chức*

Nếu ở Trung ương sẽ do Tổng cục TDTT hoặc liên đoàn bóng chuyền chịu trách nhiệm, nếu ở địa phương sẽ do các cấp, ngành, sở, phòng hoặc Ban TDTT địa phương đứng ra tổ chức.

Tuỳ theo quy mô của giải mà định ra thành phần và lực lượng của Ban tổ chức nhiều hay ít khác nhau. Trên cơ sở đó, Ban tổ chức sẽ chịu trách nhiệm phân công nhiệm vụ chức năng của các tiểu ban và từng tổ một.



**Hình 2.1 Cơ cấu thành phần Ban tổ chức của một giải đấu**

*b. Ban hành điều lệ giải*

Ban tổ chức có nhiệm vụ thảo ra điều lệ giải. Nó là một thể thức chung được quy định trước những vấn đề có tính chất bắt buộc, các đội tham gia thi đấu phải chấp hành nghiêm chỉnh. Điều lệ này phải gởi xuống địa phương, các ngành hoặc cơ sở có đội tham gia giải ít nhất là ba tháng trước khi thi đấu để các đội biết và có sự chuẩn bị tốt cho việc tham gia dự giải. Điều lệ của giải bao gồm các nội dung sau:

- Cấp tổ chức lãnh đạo giải là Trung ương, địa phương - ban ngành.

- Tên của giải là gì?

- Mục đích ý nghĩa của giải nhằm vấn đề gì?

- Thời gian và địa điểm thi đấu.

- Điều kiện tham dự giải gồm: tư cách đạo đức cấp bậc vận động viên và lứa tuổi.

- Thời gian đăng ký tham gia giải và địa điểm rút thăm.

- Phương pháp hình thức tổ chức thi đấu.

- Vấn đề khen thưởng, kỷ luật.

- Luật áp dụng…

- Chế độ đài thọ, đón tiếp…

***2.1.2. Hình thức thi đấu***

Căn cứ vào mục đích thi đấu của mỗi giải khác nhau mà người ta có thể lựa chọn các hình thức thi đấu khác nhau.

*a. Thi đấu giao hữu:* là hình thức thi đấu nhằm mục đích tăng cường tình đoàn kết hữu nghị, trao đổi kinh nghiệm học tập lẫn nhau giữa các cơ sở, đơn vị, địa phương, giữa các quốc gia trên thế giới.

*b. Thi đấu phục vụ:* đây là hình thức thi đấu được sử dụng nhiều để phục vụ các mục đích chính trị của địa phương, cơ sở như thi đấu giải phục vụ trong các ngày lễ, ngày tết, ngày hội, ngày truyền thống của đơn vị nhằm góp phần động viên khuyến khích phong trào tập luyện môn quần vợt tại các cơ sở, địa phương tổ chức thi đấu.

*c. Thi đấu kiểm tra:* đây là hình thức thi đấu được tổ chức thường xuyên và đặc biệt quan trọng đối với những cơ sở làm công tác giảng dạy và huấn luyện chuyên môn quần vợt. Mục đích của thi đấu nhằm kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện về các mặt như: kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý của vận động viên sau một giai đoạn huấn luyện nhất định.

*d. Thi đấu tuyển chọn:* đây là hình thức thi đấu nhằm mục đích tuyển chọn vận động viên như: tuyển chọn ban đầu; tuyển chọn sau một giai đoạn huấn luyện chọn các vận động viên vào các đội cơ sở, tỉnh thành tham gia thi đấu giải ở cấp cao hơn.

*e. Thi đấu giải:* là hình thức thi đấu mang tính đua tranh quyết liệt nhất, nhằm mục đích giành thứ hạng cao. Thi đấu được tổ chức theo hệ thống giải quốc gia từ cơ sở đến toàn quốc với hai hình thức là thi đấu giải phong trào và thi đấu giải nâng cao (vô địch toàn quốc). Ngoài ra còn tham gia thi đấu giải theo hệ thống thi đấu của liên đoàn bóng chuyền châu A và thế giới.

***2.1.3. Thể thức thi đấu***

*a. Thể thức thi đấu loại trực tiếp*

***\* Ưu điểm:*** Có thể tiến hành tổ chức cho những giải bao gồm rất nhiều đội tham gia mà thời gian thi đấu lại ngắn vì tổng số trận đấu thường là ít. Do đó không ảnh hưởng đến sản xuất, công tác. Các đội mạnh thể hiện được mau chóng khả năng của mình.

***\* Nhược điểm:*** Do thi đấu ít các đội không lần lượt gặp nhau hết, do đó đánh giá kết quả và thành tích của các đội không chính xác, khó xác định vị trí thứ 3, có thể xảy ra sự ngẩu nhiên đối với đội thắng cuộc và thiệt thòi cho một số đội mạnh có thể bị loại ngay kể từ vòng đầu (nếu đấu 1 lần thua) thì bắt thăm rất có thể hai đội mạnh gặp nhau.

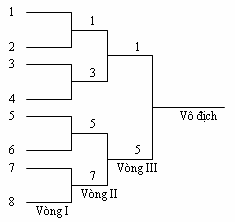
Tuỳ theo mục đích, tính chất và thời gian cho phép, Ban tổ chức có thể lựa chọn một trong hai phương pháp thi đấu loại trực tiếp một lần thua hay hai lần thua.

\* Thi đấu loại trực tiếp một lần thua: Là phương pháp thi đấu mà đội chỉ thua một trận là đã bị loại khỏi giải.

- Biểu đồ thi đấu của đấu loại trực tiếp 1 lần thua:

Nếu số đội tham gia bằng 2n (a = 2n). Tức là a = 22 = 4, a = 23 8, a = 24 = 16... thì chỉ việc sắp xếp từng đội một và cho thi đấu với nhau, tới khi nào còn một đội cuối cùng là vô địch.

Ví dụ: a = 8, ta có biểu đồ thi đấu như sau



**Hình 2.2 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua có sộ đội tham gia n = 2n**

Nếu số đội tham gia không bằng 2n (a ≠ 2n). Ví dụ a = 7, a= 9, a = 10, a = 11, a = 12... thì phải cho một số đội tham gia thi đấu trước theo công thức:

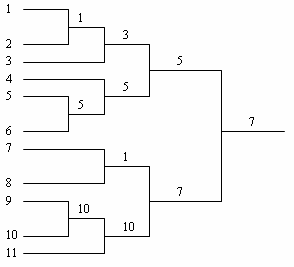
X = 2(a – 2n)

Trong đó ta phải tìm cho n một số thích hợp để 2n nhỏ hơn a và gần bằng a nhất.

Ví dụ: a = 11 thì n = 3 và số đội tham gia thi đấu trước là:

          X = 2(2 – 2n) = 2(11 – 23) = 6

Sơ đồ thi đấu cụ thể:



**Hình 2.3 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 1 lần thua có sộ đội tham gia n ≠ 2n**

- Cách số trận thi đấu trực tiếp một lần thua:

Trường hợp nếu chỉ có một giải ba thì tổng số trận đấu chính bằng số đội tham gia thi đấu.

Trường hợp nếu có 2 giải ba (Đồng giải ba) thì tổng số trận đấu được tính như sau:

Y = a - 1 (tổng số đội tham gia thi đấu trừ đi 1)

Trong đó:

a: Số đội tham gia thi đấu.

X: Số đội tham gia thi đấu trước.

Y: Tổng số trận đấu

Ví dụ: a = 8 thì Y = 8 - 1 = 7

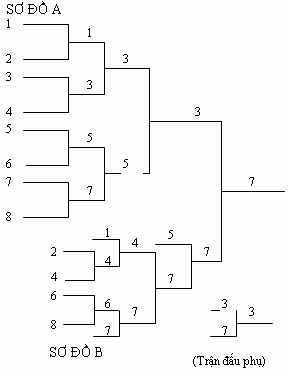
          a = 12 thì Y = 12 - 1 = 11

\* Thể thức thi đấu loại trực tiếp hai lần thua: Đội nào thi đấu mới thua một lần còn được thi đấu một lần nữa, đội nào đã thua hai lần thì mới bị loại.

- Biểu đồ thì đấu loại trực tiếp 2 lần thua:

Trường hợp nếu số đội tham gia thi đấu là a = 2n

Ví dụ: a = 8, ta có biểu đồ như sau:



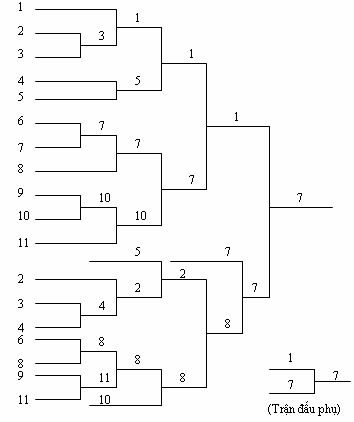
**Hình 2.4 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua có sộ đội tham gia n = 2n**

*Lưu ý:* Sau khi đấu trận cuối cùng nếu như đội 3 (đội chưa thua lần nào) mà thắng đội 7 ở dưới (đã thua một lần) thì coi như đội 3 xếp nhất, đội 7 xếp nhì. Nếu như đội 7 thắng đội 3 (như biểu đồ trên) thì phải đấu thêm một trận nữa để phân nhất nhì (vì cả hai đội mới chỉ thua một lần).

Trường hợp nếu số đội tham gia thi đấu không bằng 2n (a2n)



Ví dụ: a = 11, trường hợp này sẽ có 6 đội thi đấu trước (X = 2(11 - 23) = 6), biểu đồ thi đấu được vẽ như sau



**Hình 2.5 Sơ đồ thi đấu loại trực tiếp 2 lần thua có sộ đội tham gia n ≠ 2n**

Sau khi thi đấu hết vòng một ở trên, sẽ loại ra một số đội thua một lần, cụ thể là 7 đội (2, 3, 4, 6, 8, 9, 11). Trong những đội này, lại tiếp tục cho thi đấu với nhau, nhưng vẫn phải tìm cho một số đội tham gia thi đấu trước.

Cách tính tương tự như trên: X = 2(7 – 22) = 6

Như vậy, trong 7 đội sẽ có 6 đội tham gia thi đấu trước với nhau ở dưới (trong số các đội thua lần một).

Còn sau đó cứ đấu hết một vòng ở trên. Đội nào thua lại tiếp tục thi đấu với các đội thua lần 1 ở dưới. Cuối cùng nếu đội 1 (đội chưa thua lần nào) mà thắng đội 7 (đã thua một lần) thì coi như đội 1 xếp thứ nhất, đội 7 xếp thứ nhì.

Còn nếu như đội 7 thắng đội 1 như biểu đồ đã vạch thì 2 đội lại phải tiếp tục thi đấu thêm một trận phụ nữa để phân biệt nhất nhì.

Lưu ý: Số đội tham gia thi đấu trước (phải tìm) trong các đội thua một lần đều bằng số đội tham gia thi đấu trước (ở trên) trong tổng số các đội tham gia thi đấu.

- Tính tổng số trận đấu:

Y = 2(a - 1) không kể thêm trận đấu phụ.

Ví dụ: Nếu a = 8 thì Y = 2(8 - 1) = 14

Nếu a = 11 thì Y = 2(11 - 1) = 20

*b. Thi đấu vòng tròn:* Mỗi đội đều lần lượt tham gia thi đấu với tất cả các đội khác, cuối cùng đội nào nhiều điểm nhất đội đó vô địch.

***\* Ưu điểm:*** Đây là hệ thống thi đấu hợp lý nhất, vì các đội đều lần lượt gặp nhau, nên đánh giá được đúng thực chất của các đội và xếp loại được chính xác.

***\* Nhược điểm:*** Tốn thời gian và đòi hỏi phải có nhiều sân bãi, dụng cụ. Mặt khác cũng phải rút thăm và phân loại được chính xác.

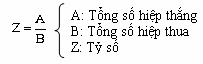
*Quy cách tính điểm để xác định thứ hạng trong thi đấu vòng tròn được quy đinh như sau :*

Các trận đấu có chiến thắng với tỉ số 3 – 0 hoặc 3 – 1, đội thắng được 3 điểm, đội thua 0 điểm

Các trận đấu có chiến thắng với tỉ số 3 – 2, đội thắng được 2 điểm, đội thua 1 điểm.

Cách xác định thứ hạng trong thi đấu vòng tròn: Tuỳ theo quy định trong từng giải đấu cụ thể để có cách xếp thứ hạng các đội trong thi đấu vòng tròn. Tuy nhiên hiện nay đại đa số đều dùng các quy định như dưới đây để xác định thứ hạng các đội, cụ thể :

Kết thúc giải, nếu cộng số điểm trên mà hai hay nhiều đội bằng điểm nhau tức số trận thắng, thua ngang nhau thì phải tính tổng số hiệp thắng, nhưng trường hợp tổng số hiệp thắng bằng nhau thì lại phải tính đến tỷ số giữa tổng số hiệp thắng/thua đội nào có tỷ số thắng/thua cao hơn thì đội đó xếp trên.



Nếu như tỷ số hiệp thắng/thua bằng nhau thì phải tính tỷ số giữa tổng số pha bóng thắng/pha bóng thua.



Nếu các tỷ số trên vẫn bằng nhau thì tuỳ theo quy mô và cách thức của từng giải đấu. Ban tổ chức sẽ có thêm những quy định cụ thể để xác định thứ hạng các đội, đảm bảo tính công bằng và được quy định rõ trong điều lệ giải.

- Cách tính số trận và vòng đấu:

+ Tính số trận theo công thức:



Trong đó:

X: là tổng số trận đấu.

A: là số đội tham gia thi đấu*.*

+ Tính vòng đấu theo công thức:

Nếu số đội tham gia là chẵn: D = A - 1

Nếu số đội tham gia là lẻ: D = A

Trong đó:

D: số vòng

A: số đội

Ví dụ: có 6 đội tham gia thi đấu thì:

Tổng số trận là: 15



Số vòng thi đấu: D = 6 - 1 = 5 vòng

Ví dụ: có 9 đội tham gia thi đấu:

Tổng số trận là: 36



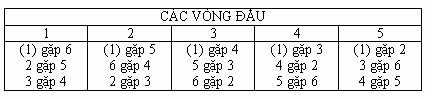
Số vòng thi đấu: D = 9 vòng

- Cách vạch biểu đồ xác định thứ tự trận đấu:

Trường hợp số đội tham gia thi đấu là số chẵn:

Ví dụ: có 6 đội tham gia

Biểu đồ thi đấu như sau:



**Hình 2.6 Biểu đồ thi đấu vòng tròn có số đội tham gia chẵn**

Cách làm:

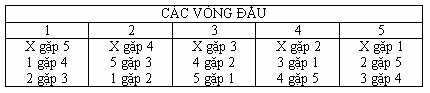
Xác định số vòng tròn treo công thức D = A - 1

Cho các đội bắt thăm chọn số, lấy 1 số cố định và lần lượt đặt các số khác ngược chiều với chiều kim đồng hồ cho hết lượt.

Trường hợp số đội là một số lẻ.

Ví dụ: có 5 đội tham gia thi đấu.

Biểu đồ thi đấu như sau:



**Hình 2.7 Biểu đồ thi đấu vòng tròn có số đội tham gia lẻ**

Cách làm:

Xác định số vòng theo công thức D = A

Cho số đội bắt thăm chọn số của đội mình và vạch 5 vòng đấu lấy (X) làm số cố định và lần lượt đặt các số theo thứ tự ngược chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định (X) như cách lập biểu đồ với số đội tham gia là một số chẵn đội nào gặp (X) thì nghỉ vòng đó.

*c. Thể thức thi đấu hổn hợp*

Có thể từ thi đấu vòng tròn => loại trực tiếp; hoặc loại trực tiếp => vòng tròn (tùy thuộc vào số đội tham dự và thời gian để lựa chọn phương án phù hợp)

**2.2 Phương pháp làm trọng tài**

***2.2.1. Tổ trọng tài:***

- Thành phần Tổ trọng tài điều khiển trận đấu gồm :

+ Trọng tài thứ nhất.

+ Trọng tài thứ hai.

+ Thư ký­.

+ Bốn (hai) giám biên.

Trong các trận thi đấu thế giới của FIVB và thi đấu chính thức phải có l trợ lý th­ư ký.

***2.2.2. Những quy đinh đối với trọng tài***

*a. Trọng tài thứ nhất*

**- Vị trí:** Khi làm nhiệm vụ, trọng tài thứ nhất ngồi hoặc đứng trên ghế trọng tài đặt ở một đầu lưới, tầm nhìn phải cao hơn mép trên của lưới 50cm.

**- Quyền hạn:** Trọng tài thứ nhất điều khiển trận đấu từ đầu đến cuối, có quyền hạn với tất cả các trọng tài và mọi thành viên của hai đội.

Trong trận đấu, quyết định của trọng tài thứ nhất là tuyệt đối. Trọng tài thứ nhất có quyền xoá bỏ các quyết định của các trọng tài khác nếu thấy sai lầm.

Trọng tài thứ nhất có thể thay trọng tài nếu họ không hoàn thành nhiệm vụ.

Trọng tài thứ nhất kiểm tra công việc của người nhặt bóng, trải thảm thi đấu và lau sàn.

Trọng tài thứ nhất có quyền quyết định bất cứ việc gì liên quan đến thi đấu, kể cả những vấn đề luật không định.

Trọng tài thứ nhất không cho phép bất cứ tranh luận nào về quyết định của mình.

Tuy vậy, với đề nghị của đội trưởng trên sân, trọng tài thứ nhất cần giải thích về đề nghị đó hoặc làm sáng tỏ luật về những quyết định của mình.

Nếu đội trưởng trên sân không nhất trí với giải thích của trọng tài thứ nhất và muốn khiếu nại về quyết định đó thì anh ta phải ngay lập tức xin phép ghi khiếu nại đó vào lúc kết thúc thi đấu.

Trọng tài thứ nhất phải cho phép đội trưởng làm điều này

Trọng tài thứ nhất chịu trách nhiệm quyết định trước, trong và sau thi đấu về sân bãi trang bị và các điều kiện phục vụ cho thi đấu.

**- Trách nhiệm**

Trước thi đấu trọng tài thứ nhất phải:

+ Kiểm tra sân bãi, bóng và các thiết bị thi đấu.

+ Thực hiện bắt thăm với hai đội trưởng.

+ Kiểm tra khởi động của các đội.

Trong trận đấu chỉ trọng tài thứ nhất có quyền:

+ Nhắc nhở cảnh cáo các đội.

+ Phạt lỗi thái độ, hành vi xấu và lỗi trì hoãn.

+ Quyết định:

Các lỗi của ngư­ời phát bóng, lỗi sai vị trí của đội phát bóng kể cả hàng rào che.

Các lỗi chạm bóng.

Các lỗi ở lưới và khoảng không gian trên lưới.

Các lỗi tấn công hàng sau hay Libero tấn công.

Các lỗi tấn công do Libero ở hàng trước dùng chuyền cao tay nêu bóng.

Bóng qua không gian dưới lưới.

Hết trận đấu, trọng tài thứ nhất phải ký vào biên bản thi đấu.

*b. Trọng tài thứ hai*

**- Vị trí:** Khi làm nhiệm vụ trọng tài thứ hai đứng bên đối diện trước mặt trọng tài thứ nhất, bên ngoài sân gần cột lưới.

**- Quyền hạn:**

+ Trọng tài thứ hai là người trợ giúp trọng tài thứ nhất, nhưng có phạm vi quyền hạn riêng của mình.

Khi trọng tài thứ nhất không thể tiếp tục công việc, trọng tài thứ hai có thể thay thế.

+ Trọng tài thứ hai có thể không thổi còi, được ra hiệu về những lỗi ngoài phạm vi quyền hạn của mình, nhưng không được cố tình khẳng định những kết luận đó với trọng tài thứ nhất.

+ Trọng tài thứ hai kiểm tra công việc của th­ư ký.

+ Trọng tài thứ hai giám sát tư­ cách của các thành viên mỗi đội ngồi ở ghế của đội và báo cáo lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất.

+ Trọng tài thứ hai kiểm tra các cầu thủ trong khu khởi động.

+ Trọng tài thứ hai có quyền cho tạm ngừng, kiểm tra thời gian và từ chối những yêu cầu không hợp lệ.

+ Kiểm tra số lần hội ý và thay người của mỗi đội và báo cho trọng tài thứ nhất và các huấn luyện viên biết đã hội ý 2 lần và thay 5 và 6 lần người.

+ Trong tr­ường hợp có cầu thủ bị thư­ơng, trọng tài thứ hai có quyền cho phép thay người ngoại lệ hoặc cho 3 phút hồi phục.

+ Trọng tài thứ hai kiểm tra các điều kiện của mặt sân, chủ yếu là khu tấn công. Trong thời gian thi đấu kiểm tra xem bóng có đủ điều kiện thi đấu không.

+ Trọng tài thứ hai kiểm tra các thành viên của hai đội tr­ong khu phạt và báo cáo các lỗi của họ cho trọng tài thứ nhất biết.

**- Trách nhiệm:**

+ Khi bắt đầu mỗi hiệp, đổi sân ở hiệp quyết thắng mà bất cứ lúc nào cần thiết, trọng tài thứ hai phải kiểm tra vị trí cầu thủ trên sân xem có đúng phiếu báo vị trí hay không.

+ Trong thi đấu, trọng tài thứ hai phảí quyết định thổi còi và ra hiệu:

Xâm nhập sân đối phương và phần không gian dưới lưới.

Các lỗi vị trí của đội đỡ phát bóng.

Các lỗi chạm phần dưới của lưới hoặc chạm cột ăng ten bên phía sân mình.

Các lỗi đập bóng của cầu thủ hàng sau và định chắn của cầu thủ tự do (Libero).

Bóng chạm vật ngoài sân hay chạm sân nhưng trọng tài thứ nhất ở vị trí khó nhìn thấy.

+ Kết thúc trận đấu, trọng tài thứ hai ký vào biên bản thi đấu.

*c. Thư ký*

**- Vị trí:** Thư ký ngồi bàn phía đối diện mặt quay về trọng tài thứ nhất (Hình l và l0) để làm nhiệm vụ của mình.

**- Trách nhiệm**

Thư ký ghi biên bản thi đấu theo luật, phối hợp với trọng tài thứ hai.

Theo quyền hạn của mình, thư ký sử dụng còi hoặc dụng cụ phát âm thanh nào đó để ra hiệu cho các trọng tài.

+ Trước mỗi trận đấu và mỗi hiệp, thư­ ký phải:

Ghi chép các số liệu về trận đấu và các đội theo thủ tục và lấy chữ ký của đội trưởng và huấn luyện viên.

Ghi đội hình thi đấu của mỗi đội theo phiếu báo vị trí.

Nếu không nhận được phiế­u báo vị trí đúng thời gian quy định thư­ ký phải báo ngay với trọng tài thứ hai.

Ghi số áo và tên của cầu thủ Tự do (Libero).

+ Trong trận đấu thư­ ký phải:

Ghi điểm đã đạt được của mỗi đội và đối chiếu với bảng báo điểm xem có đúng hay không.

Kiểm tra thứ tự phát bóng của mỗi đội và báo lỗi cho trọng tài ngay sau khi phát bóng.

Ghi chép số lần tạm ngừng hội ý và thay người, kiểm tra số áo cầu thủ và báo cáo cho trọng tài thứ hai.

Thông báo với trọng tài về yêu cầu ngừng trận đấu không hợp lệ.

Báo cho trọng tài kết thúc hiệp đấu, bắt đầu và kết thúc của mỗi lần hội ý kỹ thuật và khi đến điểm 8 của hiệp quyết thắng.

Ghi lại các lỗi phạt.

Ghi lai tất cả các sự việc khác theo hư­ớng dẫn của trọng tài thứ hai như­ thay ng­ười không hợp lệ; thời gian hồi phục chấn th­ương; Các gián đoạn kéo dài thi đấu, sự can thiệp từ bên ngoài.

+ Kết thúc thi đấu, thư­ ký phải:

Ghi kết quả cuối cùng của thi đấu.

Trư­ờng hợp có khiếu nại, khi được phép của trọng tài thứ nhất thì tự mình viết hoặc cho đội trưởng viết nội dung khiếu nại vào biên bản.

Ký vào biên bản, lấy chữ ký của hai đội trưởng và của các trọng tài.

**d. Giám biên**

**- Vị trí:**

Khi trận đấu chỉ có hai giám biên thì mỗi giám biên đứng trên đường chéo sân ở hai góc sân gần nhất bên tay phải của mỗi trọng tài và cách góc sân l - 2m.

Mỗi giám biên kiểm soát một đường biên dọc và một đường biên ngang thuộc phía sân của mình.

Trong các cuộc thi đấu thế giới và chính thức của FIVB phải dùng 4 giám biên.

Mỗi giám biên đứng ở khu tự do cách mỗi góc sân 1 - 3m trên đường kéo dài tưởng tượng của đường biên mình phụ trách.

**- Trách nhiệm**

+ Các giám biên thực hiện chức năng của mình bằng sử dụng lá cờ (40 x 40cm) làm ký hiệu:

Làm ký hiệu bóng trong và ngoài sân khi bóng chạm sân gần đường biên của mình.

Làm ký hiệu bóng chạm vào đội đở bóng ra ngoài.

Làm ký hiệu đở bóng chạm cột ăng ten, bóng phát đi ngoài khoảng không bóng qua của lưới…

Làm ký hiệu lúc phát bóng bất kỳ cầu thủ nào trên sân (trừ cầu thủ phát bóng) ra ngoài sân của mình.

Làm ký hiệu cầu thủ phát bóng dẫm vạch.

Làm ký hiệu khi có cầu thủ chạm ăng ten trong lúc đánh bóng hoặc làm cản trở thi đấu ở phía bên sân mình phụ trách.

Làm ký hiệu khi bóng qua lưới ngoài không gian bóng qua trên lưới sang sân đối phương hoặc bóng chạm ăng ten thuộc phía sân giám biên giám sát.

Khi trọng tài thứ nhất yêu cầu, giám biên phải.

**Nội dung ôn tập**

1. Trình bày các bước tổ chức một giải đấu bóng chuyền.

2. Trình bày nội dung của một điều lệ giải.

3. Trình bày các hình thức thi đấu bóng chuyền.

4. Trình bày phương pháp tổ chức thi đấu theo thể thức thi đấu loại trực tiếp.

5. Trình bày phương pháp tổ chức thi đấu theo thể thức thi đấu vòng tròn.

6. Trình bày thành phần của một tổ trọng tài.

7. Trình bày các quy định đối với các trọng tài: trọng tài thứ nhất, trọng tài thứ hai, thư ký, các giám biên.

**CHƯƠNG 3. CÁC KỸ THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN 2**

**3.1. Các bài tập cũng cố và hoàn thiện các kỹ thuật đã được học ở GDTC 1**

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

- Bài tập 1. Tập chuyền bóng vào tường.

Mục đích:Tiếp tục điều chỉnh và hoàn thiện hình tay tiếp xúc với bóng, phối kết hợp chuyền bóng đi.

Cách thực hiện: Mỗi người một bóng, đứng cách tường 50 đến 70 cm, đưa bóng lên chếch trước trán và thực hiện chuyền bóng cao tay vào tường. Chú ý cách dùng lực và hình tay tiếp xúc với bóng.

- Bài tập 2. Tại chỗ chuyền bóng lên cao liên tục.

Mục đích: Điều chỉnh hướng và điểm tiếp xúc giữa tay với bóng, phối hợp lực toàn thân khi chuyền bóng.

Cách thực hiện: Mỗi người một bóng, thực hiện tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng sau đó đón và thực hiện chuyền bóng cao lên cao tay liên tục. Chú ý chuyền bóng lên cao khoảng 1m và phải điều khiển để bóng lên xuống theo phương thẳng đứng.

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

- Bài tập 1. Tập chuyền bóng vào tường.

Mục đích: Tạo cảm giác dùng lực và cảm giác giữa tay với bóng. Điều chỉnh gốc độ của tay khi đánh bóng

Cách tiến hành: Mỗi người một bóng, đứng cách tường 1.5 đến 2m, thực hiện chuyền bóng thấp tay vào tường liên tục. Chú ý, khi chuyền tay phải luôn thẳng, phải luôn tạo một gốc độ phù hợp để bóng được chuyền liên tục.

- Bài tập 2. Tại chỗ chuyền bóng lên cao liên tục.

Mục đích: tạo cảm giác tiếp xúc giữa tay với bóng, phối hợp lực toàn thân khi chuyền bóng.

Cách thực hiện: Mỗi người một bóng, thực hiện tung bóng lên cao theo phương thẳng đứng, sau đó khi bóng rơi xuống đúng tầm thì đón bóng và tiếp tục chuyền bóng thấp tay lên cao liên tục. Chú ý khi chuyền tay phải luôn thẳng, bóng chỉ tiếp xúc 1/3 của tay, bóng phải lên xuống theo phương thẳng đứng.

***3.1.3. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật phát bóng***

- Bài tập 1. Tập động tác phát bóng không bóng

Mục đích: Điều chỉnh động tác phối hợp toàn thân.

Cách thực hiện: Người tập đứng ở TTCB của các kỹ thuật phát bóng (Cao tay, thấp tay trước mặt, thấp tay nghiêng mình), sau đó thực hiện mô phỏng các kỹ thuật phát bóng. Chú ý chỉnh sửa cách phối hợp từ các động tác chân, động tác tay tung bóng, đông tác vung tay đánh bóng và tư thế kết thúc mỗi kỹ thuật phát bóng.

- Bài tập 2. Phát bóng vào tường

Mục đích: Điều chỉnh và hoàn thiện toàn bộ kỹ thuật phát bóng.

Cách thực hiện: Mỗi người một bóng, đứng cách tường khoảng 9m, sau đo thực hiện các kỹ thuật phát bóng vào tường liên tục. Chú ý chỉnh sửa các yếu lĩnh kỹ thuật động tác trong quá trình thực hiện.

**3.2 Các kỹ thuật thi đấu bóng chuyền 2**

***3.2.1. Kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà***

Đập bóng chính diện theo phương vào đà là một trong những kỹ thuật tấn công cơ bản, được sự dụng nhiều trong thi đấu bóng chuyền. Kỹ thuật này được thực hiện theo các bước sau:

******

**Hình 3.1 Hình ảnh kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà**

*\* Tư thế chuẩn bị:* Đứng cách lưới khoảng 2 - 3m. Không nên đứng nguyên một chỗ mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và gốc độ chạy lấy đà. Đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngã về phía trước trong sân, mắt theo dõi người chuyền bóng.

*\* Yếu lĩnh động tác:* Đập bóng có thể chia làm 4 giai đoạn:

*+* ***Lấy đà****:* Để có sức bật cao hơn và điều chỉnh khoảng cách, vị trí đập bóng cho thích hợp.

Thời gian lấy đà: Khi đã xác định được đường bóng và hướng bóng chuyền tới. Thông thường là khi bóng vừa rời tay người chuyền hai. Nếu đập bóng càng thấp càng phải lấy đà sớm hơn, đập bóng cao lấy đà chậm hơn.

Góc độ của đường lấy đà (so với lưới) phụ thuộc vào khả năng người đập, người đập giỏi có thể lấy đà với góc độ lớn hơn, có khi thẳng góc với lưới (90o). Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ 35 – 50o; với người mới tập thì trung bình 45o.

Số bước lấy đà: có thể từ 1 - 4 bước nhưng thông thường là 3 bước.

***+ Giậm nhảy:*** Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải thật liên tục cũng có người giậm nhảy một chân. Nhưng thường giậm nhảy bằng hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng, vì phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập bóng ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngả về phía trước, thì khuỵu đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Muốn bật được cao phải dùng sức bật của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khuỵu hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

***+ Nhảy và đập:*** Chuẩn bị đập bóng được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng, hai chân hơi gập tự nhiên, không khép sát quá cũng không dang rộng quá.

Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp.

Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông thường ở tầm cao hơn đầu và chếch về phía trước mặt chừng 10 - 15cm.

Bóng chuyền cao hay thấp tuỳ theo quả đập cao, trung bình hay thấp. Những điểm chạm bóng vẫn phải ở tầm cao nhất cho nên bất cứ đập kiểu nào cũng phải nhảy thật cao.

***+ Rơi xuống:*** Sau khi đập xong, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỵu.

***3.2.2. Kỹ thuật chắn bóng***

Chắn bóng là phương pháp phòng thủ tích cực nhất. Kỹ thuật đập bóng càng biến hoá, đòi hỏi kỹ thuật chắn bóng phải càng được cải tiến.

*\* Chắn bóng nhằm hai mục đích:*

+ Tạo mọi điều kiện thuận lợi cho đồng đội phòng thủ dưới lưới, giảm sức uy hiếp của đối phương.

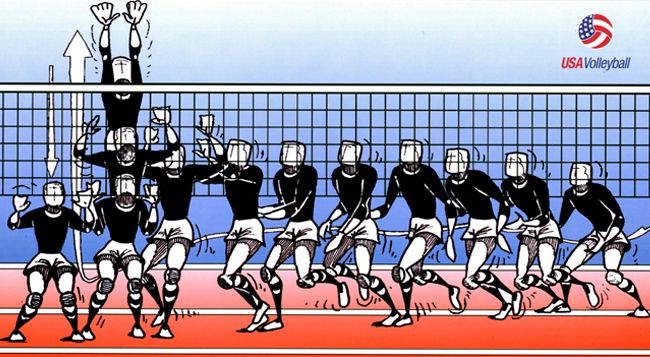
+ Nếu có thể trực tiếp dẫn điểm.

***\* Yếu lĩnh động tác***

*+ Tư thế chuẩn bị:*Sau khi phát bóng xong thì phải sẵn sàng bám sát lưới để chuẩn bị chắn bóng, đấu thủ thường phải đứng cách lưới chừng 0,25 - 0,35m. Trước hết phải quan sát và phát hiện mục tiêu (điểm tấn công), nắm vững đặc điểm đập bóng của đối phương và hướng đập bóng để quyết định vị trí chắn bóng. Phải luôn luôn đứng đối diện với hướng bóng tới, cho nên phải di chuyển dọc theo lưới. Sau khi xác định vị trí giậm nhảy rồi, hai chân đứng song song cách nhau khoảng một bàn chân, hai tay co lên phía trước cao hơn thắt lưng để chuẩn bị nhảy.

*+ Nhảy và chắn bóng:*Thời gian nhảy phụ thuộc vào tính chất và tầm bóng cao thấp. Bóng cao thì nhảy chậm, bóng thấp thì nhảy sớm. Nhưng nói chung phải nhảy sau người đập một chút, phải quan sát hoạt động tay của đối thủ đập bóng để quyết định nhảy chắn. Thông thường là đứng tại chỗ nhảy lên hoặc nhích lên một bước, hai đầu gối khuỵu xuống, hai cánh tay đưa sát thân người theo bên sườn từ dưới lên lấy đà bật lên cao. Nhảy tới tầm cao nhất, tiếp tục quan sát lần cuối cùng, nhanh chóng đưa hai tay cản đường bóng đập. Tay đưa lên không duỗi hết mức để khi cần thiết có thể chuyển hướng chắn bóng được dễ dàng.

Khi chắn bóng bàn tay mở như khi chuyền bóng, hơi ngửa ra phía sau, các ngón tay hơi lên gân để khi bóng chạm tay sẽ bật bổng lên. Hai bàn tay cách nhau chừng nửa quả bóng để bóng không thể lọt qua.



**Hình 3.2 Hình ảnh kỹ thuật chắn bóng**

Hai cùi tay phải sát mép lưới; nếu xa quá, bóng dễ bị lọt xuống theo người.

Sau khi chạm bóng, không được gập cổ tay theo, như vậy dễ bị chạm lưới.

*+ Rơi xuống đất:*Khi chắn bóng xong rơi xuống đất bằng mũi bàn chân và tiếp tục quan sát để đề phòng đối phương tấn công nhưng nếu bóng bật trở lại trong sân mình thì phải nhanh chóng lùi xuống chuẩn bị đập bóng.

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

***3.3.1. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương lấy đà***

*a. Tập vào đà*

- Tập bước lấy đà: Vẽ hai vạch xuống đất làm dấu, vạch thứ nhất cách chân trước khoảng 0,7m và vạch thứ hai cách vạch thứ nhất 1m để tập lấy đà thì tập với lưới cho quen.

- Tập giậm nhảy và rơi người xuống: Đầu tiên tập đứng tại chỗ giậm nhảy. Đứng hai chân cách nhau một bàn chân, đầu gối khuỵu, hai tay đưa ra sau. Tập nhảy bật thẳng lên cao, thân người và chân cong như động tác đập, chưa vung tay. Sau khi kết hợp vung tay đập nhưng không có bóng. Sau đó tập phối hợp cả lấy đà và giậm nhảy. Trong khi tập giậm nhảy phải chú ý tránh những sai lầm khi rơi người xuống. Thông thường người mới tập giậm nhảy hay lao người vào lưới vì vậy có thể vẽ thêm một vạch, cách vạch thứ hai chừng 0,2 - 0,3m để khi rơi người xuống không bước ra ngoài vạch đó. Trong giai đoạn này tập hổ trợ bằng cách lấy đà giậm nhảy chạm tay vào bóng treo trên cao (không đập) rất tốt giúp cho người mới đập có thể phán đoán và xác định điểm giậm nhảy cũng như tầm bóng được chính xác.

*b. Bài tập với bóng*

- Tập gõ bóng vào tường: Người tập đứng cách tưởng 2 đến 3m thực hiện gõ bóng vào tường để hình thành động tác tay khi đập bóng. Yêu cầu điều chỉnh tay như giai đoạn thực hiện đập bóng trên không

- Tập đứng tại chỗ gõ bóng qua lưới: Tương tự nội dung trên nhưng người tập phải gõ bóng qua lưới.

- Tự tung bóng lên cao, sau đó đập bóng xuống đất ở phía trước mặt để rèn luyện cánh tay đập bóng ở tầm tay duỗi thẳng hoàn toàn.

*c. Các bài tập phối hợp toàn bộ kỹ thuật*

- Thực hiện vào đà, giậm nhảy và ném bóng cao su nhỏ, hoặc bóng quần vợt, bóng nhồi nhỏ qua lưới. Lúc đầu chỉ quy định ném từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 sân bên kia để hỗ trợ cho kỹ thuật cơ bản của đập bóng trước mặt theo đường lấy đà và đặc biệt là hỗ trợ cổ tay.

- Tập vào đà, giậm nhảy đập bóng treo trên cao.

- Tập đập qua lưới thấp. Trước hết giáo viên tung bóng để tập theo đúng động tác (chưa cần phải chú ý tới sức mạnh quả đập), sau nâng dần lưới lên đúng kích thước.

**\* Những sai lầm thường mắc khi đập bóng và phương pháp sửa chữa**

Khi lấy đà và giậm nhảy:

- Những bước chạy lấy đà không tăng dần tốc độ đều nhau hoặc ngược lại bước thứ nhất nhanh bước cuối chậm.

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên nhắc nhở tập làm cho đúng bằng lời nói: “khuỵu ít, khuỵu nhiều”. - Tập hỗ trợ nhảy cao và xa không có đà trên hố cát.

Muốn bật lên cao, phải phối hợp chặt chẽ giữa khuỵu chân và đánh tay. Phải đánh mạnh tay ra phía sau trước khi giậm nhảy, nhưng khi chân đã khuỵu hết mức, tay đánh sẽ trở về phía trước thẳng góc với mặt sân.

- Hình bàn chân khi giậm nhảy không đúng (như hình chữ bát) sẽ hạn chế bật cao.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm chân nhảy xong mũi bàn chân và đầu gối hơi hướng vào nhau. Hai gót chân không cách nhau quá một bàn chân, tập nhiều lần và nhắc bằng lời nói.

- Lấy đà quá sớm, nhảy sát lưới quá, phải với tay ra sau đập bóng: Do không chú ý theo dõi chuyền bóng bước một nhất là khi chuyền bước hai (nâng bóng).

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên hướng dẫn cách phán đoán để chuẩn bị bước xuất phát từ khi chuyền bước một: - Nếu bóng phát vào khu giữa sân (số 6) đường bóng đi nhanh (gần). Vì vậy, người đập bóng phải tiến lên một chút.

Nếu đập những quả bóng nâng từ xa tới, phải lấy đà chậm, thông thường phải lấy đà khi bóng đã bay được 1/3 đường.

Giáo viên dùng lời nói để xác định cho người tập bước xuất phát lấy đà.

Khi vung tay, đập bóng và khi rơi người xuống.

- Vung tay sớm do thân người ngã ra phía sau nhiều quá.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm nhảy phải vươn người lên thẳng tới đỉnh cao nhất rồi mới ngửa ra sau đập bóng.

Tập nhảy lên sờ vào một vật treo, cành cây. Cách điểm dọi thẳng từ đích xuống mặt đất 0,5m vẽ một vạch mức để khi nhảy lên tầm bóng luôn về phía trước mặt. Chân không rời đất thì người không ngã ra sau.

- Đập bóng tay còn cong, khuỷu tay chưa duỗi thẳng: do bắp tay yếu hoặc khi vung ra sau tay thả lỏng quá, khuỷu tay đưa quá ra phía sau.

Phương pháp sửa chữa: Tập hỗ trợ các động tác ném bằng các dụng cụ nhẹ như bóng cao su, bóng quần vợt, bóng nhồi nhẹ từ 1 - 1,5kg. Tốt nhất là nhảy lên ném qua lưới nhưng yêu cầu chuyển động nhanh.

- Tập đập bóng trên cao.

- Khi vung tay, cổ tay hơi lên gân và khuỷu tay đưa ra từ phía trước lên cao.

- Khi mới biết tập thường có thói quen xoay người đập đổi chiều (nhất là nữ).

Phương pháp sửa chữa: Sau khi đập vào bóng, không vung tay về phía trước quá rộng mà rút về theo thân người. Rơi xuống trên mũi bàn chân và bàn chân phải xoay dọc theo chiều lưới.

***3.3.2. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật chắn bóng***

Muốn chắn bóng tốt, không những phải có sức bật cao mà còn phải có sức dừng trên không được lâu. Điều quan trọng là phán đoán đường bóng được chính xác; nhảy đúng lúc. Vì vậy, cần tập hỗ trợ nhiều bằng cách: nhảy chắn bóng treo, nhảy chắn bóng ở điểm chỉ định trên tường hoặc một vật trên cao…

Khi luyện tập cần phân đoạn như sau:

- Tập chắn ở tường: Người tập đứng quay mặt vào tường, hai tay co tự nhiên truóc ngực, hai chận hơi khuỵu ở khớp gối. Sau đó thực hiện bật giơ hai tay với cao vào tường. Yêu cầu khi thực hiện thân người luôn song song với tường.

Tập chắn lưới thấp không cần nhảy: Một người đập bóng, người khác tập phán đoán các đường bóng đập theo đường lấy đà. Khi đã có khả năng phán đoán nhất định thì nâng lưới lên, nhảy không có bóng, sau mới phối hợp chắn bóng tập theo đường lấy đà.

- Khi trình độ chắn bóng đã khá thì thay đổi tập chắn các đường bóng khác nhau.

- Có thể đứng trên ghế cao đập bóng cho người tập chắn bóng. Khi tập chắn bóng cá nhân tốt rồi mới tập phối hợp chắn bóng tập thể.

***\* Những sai lầm thường mắc***

+ Động tác cứng đờ hay lao người vào lưới, nhảy bật lao bật ra trước, không nhảy thẳng.

+ Nhảy sớm quá nên khi người bắt đầu rơi xuống rồi bóng mới đập qua.

+ Hay đưa tay qua lưới.

+ Do ham tranh bóng, muốn chắn bóng bật lại ngay hoặc hai tay không giơ thẳng từ dưới lên mà đưa cả cánh tay sang sân đối phương.

**Nội dung ôn tập**

1. Thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay, thấp tay vào ô quy định (vào tường hoặc qua lưới).

2. Thực hiện các kỹ thuật phát bóng cao tay, thấp tay chính diện và thấp tay nghiêng mình vào ô quy định.

3. Thực hiện kỹ thuật gõ bóng vào tường.

4. Thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà.

5. Thực hiện kỹ thuật chắn bóng.

**CHƯƠNG 4. CHIẾN THUẬT THI ĐẤU BÓNG CHUYỀN**

**4.1 Chiến thuật cá nhân**

***4.1.1. Chiến thuật phát bóng***

Phát bóng là là quả tấn công đầu tiên, mở màn cho một trận đấu, một hiệp đấu và một lần chơi. Nếu phát bóng tốt có thể ăn điểm trực tiếp hoặc gây khó khăn trong chuyền 1 làm ảnh hưởng xấu cho việc tổ chức phối hợp chiến thuật tấn công của đối phương. Ngược lại nếu phát bóng không có uy lực thì sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho đối phương tổ chức chiến thuật tấn công lại đội mình

Chiến thuật cá nhân trong phát bóng bao gồm: khi chưa có bóng và khi có bóng

*\* Khi chưa có bóng*

Quan sát, đánh giá đội hình và khả năng chuyền 1 của đối phương.

Lựa chọn vị trí đứng phát cho phù hợp với thói quen của mình.

Di chuyển đến khu vực phát và chuẩn bị phát nhanh hay chậm (tuỳ theo tình hình diễn biến trên sân, phù hợp với chiến thuật của đội).

*\* Khi có bóng*

Phát vào khu vực xung yếu, chỗ trống trên sân đối phương, chỗ các đối thủ đổi chỗ cho nhau để chuẩn bị tấn công.

Phát vào một đấu thủ: Chuyền 1 kém, tâm lý không vững, mới thay vào, người có biểu hiện mệt mỏi, người chuyền 2…

Luân phiên sử dụng các kiểu phát khác nhau (nếu có khả năng).

Phát phù hợp với tình huống trận đấu (ánh sáng mặt trời, ánh sáng của đèn, gió, khán giả…)

***4.1.2. Chiến thuật chuyền bóng cao tay***

Chuyền bóng cao tay thường được dùng nhiều trong chuyền 2 khi thi đấu bóng chuyền, nó là khâu thân chốt cho thành bại của một pha bóng. Người chuyền 2 là người chịu trách nhiệm chính trong việc tổ chức các hoạt động tấn công. Chuyền 2 thường được thực hiện bằng kỹ thuật chuyền cao tay đứng tại chỗ hoặc nhảy chuyền.

Chiến thuật cá nhân trong chuyền 2 bao gồm: khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng.

*\* Khi đối phương chưa phát bóng*

Chọn ví trí đứng trong đội hình chuyền 1 sao cho thuận lợi trong việc quan sát và di chuyển tới vị trí chuyền 2, không làm cản trở đồng đội chuyền 1.

Đánh giá khả năng tấn công của đồng đội trong thời điểm đó (trạng thái tâm lý, tình trạng sức khoẻ, ai đang đập ăn điểm…)

Sẽ tấn công bằng miếng chiến thuật nào? Và ra ký hiệu cho đồng đội. Đồng thời suy nghĩ ngay đến phương án hai nếu bóng chuyền 1 khó. Điều kiện ngoại cảnh (nắng, gió, điện…)

Sẵn sàng đánh 2 chuyền khi đứng ở hàng trên.

*\* Khi đối phương phát bóng*

Đánh giá chất lượng quả phát bóng.

Theo dõi sự di chuyển đổi chỗ trong hàng chắn bóng của đối phương.

Quan sát đường bay, hướng đi, tốc độ, điểm rơi của quả chuyền 1 để di chuyển đến bóng, chọn kỹ thuật chuyền, quyết định chuyền theo phương án nào và chuyền cho ai, ở đâu.

Trong khi chuyền 2 nếu có khả năng “chuyền kín đáo”, chuyền động tác giả thì sẽ góp phần đáng kể vào kết quả tấn công chung của toàn đội.

Tiếp tục chơi: Ngay sau khi chuyền 2 xong, đấu thủ chuyền 2 phải yểm hộ cho đấu thủ tấn công.

***4.1.3. Chiến thuật chuyền bóng thấp tay***

Chuyền bóng thấp tay hay còn gọi là kỹ thuật đêm bóng được sử dụng nhiều trong hoạt động phòng thủ, vì như ta đã biết phát bóng là quả tấn công đầu tiên của đối phương sang sân của đội mình. Đồng thời chuyền 1 lại mang một ý nghĩa quan trọng khác: nó là khâu đầu tiền, là cơ sở đảm bảo cho việc tổ chức phối hợp chiến thuật tấn công của đội mình, cho nên có thể nói chuyền 1 nằm trong hệ thống tấn công.

Chiến thuật cá nhân trong đệm bóng bao gồm: Khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng.

*\* Khi đối phương chưa phát bóng*

Lựa chọn vị trí chuyền 1:

Không tạo thành chỗ trống trên sân mình, dễ quan sát đối phương.

Có thể di chuyển thuận lợi.

Không làm khó khăn cho đồng đội trong: quan sát đối phương, di chuyển trong chuyền 1 và trong các hoạt động phối hợp chiến thuật.

Quan sát người phát và nhận định:

Tâm lý của người phát.

Khả năng thực hiện kỹ thuật của người phát: phát kiểu gì ? Lực phát ? Đường bay của bóng ? Điểm rơi ?…

Nhìn ký hiệu của đấu thủ chuyền 2 để biết đội hình mình tấn công theo miếng chiến thuật nào ? Do đó sẽ phải chuyền 1 tới vị trí nào ? Cho ai ? Đường bóng chuyền 1?… cho phù hợp.

*\* Khi đối phương phát bóng*

Đánh giá chất lượng của quả bóng: Lực, đường bay và điểm rơi để di chuyển đến vị trí và quyết định động tác đỡ bóng (đệm bóng bằng 2 tay trước mặt hay hai bên…)

Chuyền 1: Chuyền bóng cho người chuyền 2 theo dự kiến ban đầu.

Nếu bóng không phát vào khu vực chuyền 1 của mình thì phải sẵn sàng chuyền 2 điều chỉnh hoặc cứu đỡ bóng khi đồng đội chuyền 1 không chuẩn.

*\* Tiếp tục chơi*

Yểm hộ cho người đập.

***4.1.4. Chiến thuật đập bóng tấn công***

Đập bóng là giai đoạn cuối cùng mang tính chất quyết định của mọi phối hợp chiến thuật tấn công. Trong trường hợp đối phương phát bóng, nếu đập tốt thì được điểm và giành được quyền phát bóng, nhưng nếu đập hỏng thì đối phương được điểm.

Chiến thuật cá nhân trong đập bóng bao gồm: Khi đối phương chưa phát bóng và khi đối phương phát bóng

*\* Khi đối phương chưa phát bóng*

Mình đang ở vị trí nào và sẽ đánh theo chiến thuật nào (căn cứ theo ký hiệu của người chuyền 2)

Tỷ số điểm, hiệp.

Quan sát hàng chắn của đối phương, hàng phòng thủ của đối phương (số 6 tiến hay lùi)

Điều kiện ngoại cảnh.

*\* Khi đối phương phát bóng*

Theo dõi quả phát bóng, đánh giá chất lượng quả chuyền 1.

Phán đoán khả năng của người chuyền 2 và chất lượng của bóng chuyền 2

Quan sát sự di chuyển của hàng chắn và phòng thủ của đối phương.

Quyết định đập:

Trên tay chắn

Bật tay chắn

Lọt tay chắn

Lực mạnh hay nhẹ

Giả đập - bỏ nhỏ.

Sau khi đập thì sẵn sàng tự yểm hộ và tiếp tục chơi.

Nếu không có bóng để đập thì nhanh chóng chuyển sang yểm hộ cho đồng đội.

**4.2 Một số chiến thuật nhóm – tập thể cơ bản**

***4.2.1. Chiến thuật nhóm - tập thể trong tấn công***

Chiến thuật tập thể là sự phối hợp hoạt động của hai hay nhiều đấu thủ để giải quyết một nhiệm vụ chiến thuật cụ thể nào đó. Nó đòi hỏi quan hệ chặt chẽ giữa các khâu chuyền 1 với chuyền 2, giữa chuyền 2 với tấn công. Chiến thuật tập thể bao gồm: Nhóm và toàn đội.

*a. Đội hình chuyền 1*

Sắp xếp vị trí các đấu thủ chuyền 1 hợp lý và phân công nhiệm vụ cụ thể trong đội hình chuyền 1 là điểm quan trọng để đưa bóng chuyền 1 lên đúng khu vực của người chuyền 2 và phù hợp với yêu cầu chiến thuật tấn công của đội mình. Sắp xếp vị trí chuyền 1 phải căn cứ vào khả năng phát bóng của từng đấu thủ bên đối phương. Đồng thời phải bảo đảm mối quan hệ giúp đỡ lẫn nhau giữa các đấu thủ chuyền 1 tốt và đấu thủ chuyền 1 kém.

Thông thường các đội hình chuyền 1 cơ bản được sắp xếp vị trí đứng như sau:

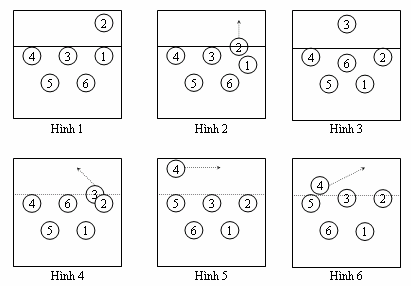
- **Khi đấu thủ chuyền 2 ở hàng trên**

Đấu thủ chuyền 2 có thể đập hay chuyền hoặc tổ chức tấn công:

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 2 (hình 1) hoặc giả đan (hình 2)

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 3 (hình 3) hoặc giả đan (hình 4)

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 4 (hình 5) hoặc giả đan (hình 6)



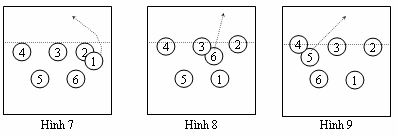
**Hình 4.1 Đội hình chuyền 1 khi chuyền 2 ở hàng trên**

**- Khi đấu thủ chuyền 2 ở hàng sau đan lên**

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 1 (hình 7)

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 6 (hình 8)

Khi đấu thủ chuyền 2 ở vị trí số 5 (hình 9)



**Hình 4.2 Đội hình chuyền 1 khi chuyền 2 ở hàng sau đan lên**

*b. Phối hợp hoạt động của các cầu thủ tấn công*

Phối hợp một cách nhịp nhàng các hoạt động của từng cầu thủ tấn công sẽ hình thành các miếng chiến thuật mà người chỉ huy sự phối hợp đó chính là người chuyền 2.

Các hoạt động phối hợp của các cầu thủ tấn công bao gồm: không có bóng và có bóng.

- Không có bóng: Di chuyển, chạy đà, bật nhảy… nhằm thu hút sự chú ý và đánh lạc hướng, phân tán hàng phòng thủ của đối phương.

- Có bóng: Chính là chiến thuật cá nhân trong đập bóng.

*c. Các bài tập phối hộp trong chiến thuật tấn công*

***-* Khi đấu thủ chuyền 2 ở hàng trên**

Đánh 2 chuyền động tác giả: Nếu bóng chuyền 1 lên có thể đập được thì cầu thủ chuyền 2 có thể nhảy: đập, giả đập rồi chuyền 2, giả chuyền 2 rồi đập hoặc bỏ nhỏ.

Tổ chức tấn công 3 chuyền: Với các đội ở trình độ thấp thì chỉ phối hợp với 2 cầu thủ ở hàng trên, nhưng đối với những đội trình độ cao thì ngoài 2 cầu thủ ở hàng trên còn phối hợp với chủ công tấn công ở hàng sau.

+ Khi cầu thủ chuyền 2 ở số 2

Phối hợp 1: Số 4 đập biên, bóng lao hoặc cao. Số 3 đập nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3 (hình 10). Thêm số 1 đập hàng sau ở số 2.

Phối hợp 2: Số 4 đập biên, bóng lao hoặc cao. Số 3 đập nhanh, lao ngắn hoặc trung bình ở số 2 (hình 11). Thêm số 1 đập hàng sau ở số 2.

Phối hợp 3: Số 3 và số 4 phối hợp như phối hợp 2. thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4 (hình 12).

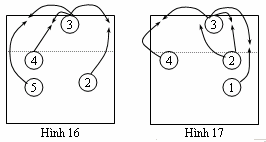
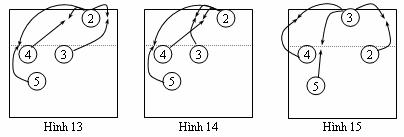
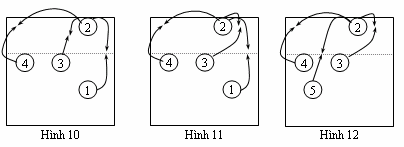
Phối hợp 4: Số 4 đập nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3. Số 3 như phối hợp 2. Thêm số 5 đập ở hàng sau ở vị trí số 4 (hình 13)

Phối hợp 5: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3, số 3 đập làn sóng sau lưng số 4. Thêm số 5 đập ở hàng sau ở vị trí số 4 (hình 14).

+ Khi cầu thủ chuyền 2 ở vị trí số 4 có thể phối hợp ngược lại một số miếng (phù hợp với khả năng của đội) khi chuyền 2 ở số 2

+ Khi cầu thủ chuyền 2 ở vị trí số 3

Phối hợp 1: Số 4 và số 2 đập biên, bóng lao hoặc cao. Thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4 (hình 15)



**Hình 4.3. Các bài phối hợp chiến thuật tấn công khi chuyền 2 ở hàng trên**

Phối hợp 2: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 như phối hợp 1. Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4 (hình 16).

Phối hợp 3: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 2 đập nhanh ở vị trí số 2 hoặc số 3. Thêm số 1 đập hàng sau ở vị trí số 2 (hình 17)

***-* Khi cầu thủ chuyền 2 ở hàng sau đan lên**

Có ba cầu thủ tấn ở hàng trên và có thể thêm 1 cầu thủ tấn công ở hàng sau:

+ Khi cầu thủ chuyền 2 ở số 1 hoặc số 6:

Phối hợp 1: Số 4 đập biên, bóng cao hoặc lao. Số 3 đập nhanh, giả nhanh hoặc lao ngắn ở vị trí số 3. Số 2 đập nhanh, lao ngắn hoặc trung bình ở vị trí số 2 (hình 18). Thêm số 5 đập hàng sau ở giữa vị trí số 3 và số 4.

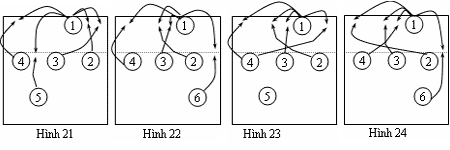
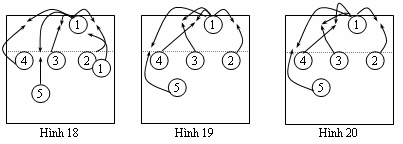
Phối hợp 2: Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 3 đập lần sóng hoặc đập chồng sau lưng số 4. Số 2 đập lao hoặc biên ở vị trí số 2 (hình 19). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4.

Phối hợp 3: Số 3 đập lao ngắn ở vị trí số 3. Số 4 đập len. Số 2 đập như phối hợp 2 (hình 20). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí số 4.

Phối hợp 4: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 2 đập nhanh sau đầu đối thủ chuyền 2. Số 3 đập bóng lao hoặc trung bình ở vị trí số 2 (hình 21). Thêm số 5 đập hàng sau ở vị trí giữa số 3 và số 4.

Phối hợp 5: Số 4 đập như phối hợp 1. Số 3 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 đập làn sóng sau số 3 (hình 22). Thêm số 6 đập hàng sau ở vị trí số 2.

Phối hợp 6: Trường hợp đấu thủ số 4 thuận tay phải và khả năng di chuyển nhanh (trình độ cao). Số 3 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 2 đập làn sóng sau số 3. Số 4 đập lao ngắn hoặc trung bình ở số 2 (hình 23). Thêm số 5 đập sau vị trí số 4.



**Hình 4.4. Các bài phối hợp chiến thuật tấn công khi chuyền 2 ở hàng sau đan lên**

Phối hợp 7: Trường hợp đấu thủ số 2 thuận tay trái và có khả năng di chuyển nhanh. Số 4 đập nhanh ở vị trí số 3. Số 3 đập làn sóng hoặc chồng sau lưng số 4. Số 2 di chuyển đập lao hoặc biên ở số 4 (hình 24). Thêm số 6 đập hàng sau ở vị trí số 2.

+ Khi cầu thủ chuyền 2 ở số 5 thì thực hiện các miếng chiến thuật trên có khó khăn hơn, do đó nên lựa chọn những miếng chiến thuật phù hợp với khả năng của đội mình.

***4.2.2. Chiến thuật nhóm – tập thể trong phòng thủ.***

Chiến thuật tập thể trong phòng thủ bao gồm chiến thuật nhóm và toàn đội: nhóm của các cầu thủ hàng trên, nhóm của các cầu thủ hàng sau và sự phối hợp của các cầu thủ giữa hàng trên và hàng sau.

a. Các hoạt động chiến thuật trong chắn bóng tập thể

Chiến thuật chắn bóng tập thể dựa trên cơ sở chiến thuật cá nhân trong chắn bóng.

***-* Phối hợp chắn bóng hai người**

+ Di chuyển:

Sau khi quan sát và xác định khu vực và cầu thủ đập bỏ bóng thì cầu thủ chắn bóng phối hợp di chuyển đến vị trí chắn bóng.

Các hình thức di chuyển trong chắn bóng tập thể gồm: chạy, bước chéo và bước lướt ngang.

+ Thời điểm dậm nhảy: giống như xác định thời điểm dậm nhảy trong chắn bóng cá nhân.

+ Chắn bóng: Hai cầu thủ phải phối hợp đặt tay chắn để tạo thành vòng cung bao lấy bóng, bốn bàn tay chắn phải đặt gần nhau (không để có khoảng trống để đối phương đập bóng lọt qua).

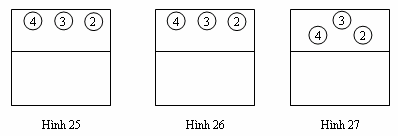
***-* Phối hợp chắn bóng ba người**

Trong thi đấu, ít khi chắn ba người. Chắn ba người thường chỉ được sử dụng để chắn các chủ công có lối đánh quyết liệt với bóng chuyền 2 cao đơn giản hoặc chuyền 2 điều chỉnh.

Khi chắn bóng: cầu thủ ở giữa chắn hướng đập theo phương lấy đà, hai cầu thủ hai bên chắn hướng chéo và hướng chữ I (bàn tay phía ngoài của đấu thủ chắn hướng chữ I hướng vào trong).

***-* Vị trí đứng của hàng chắn bóng**

Cách sắp xếp vị trí và phân công nhiệm vụ cho các cầu thủ chắn bóng là phụ thuộc vào đặc điểm chiến thuật tấn công của đối phương. Có thể đứng như sau:



**Hình 4.5 Vị trí đứng của hàng chắn**

Hình 25: Chắn đối phương tấn công đơn giản nhanh, biên

Hình 26: Chắn đối phương tấn công phức tạp

Hình 27: Chắn đối phương tấn công phức tạp, có chắn bù.

Nói chung, các cầu thủ chắn bóng, trước tiên phải bố trí theo dạng 1 kèm 1. Sau khi xác định là đối phương không tấn công nấc 1 thì cầu thủ chắn nấc 1 nhanh chóng di chuyển phối hợp chắn 2.

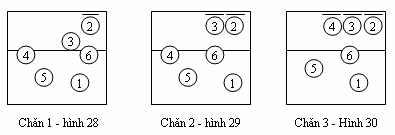
*b. Hệ thống chiến thuật phòng thủ*

Hệ thống chiến thuật phòng thủ là hoạt động phối hợp của chiến thuật chắn bóng và chiến thuật phòng thủ hàng sau. Trong chiến thuật phòng thủ hàng sau bao gồm: chiến thuật phòng thủ số 6 tiến và chiến thuật phòng thủ số 6 lùi.

***-* Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến**

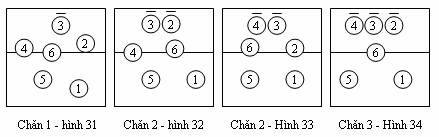
Đấu thủ ở vị trí số 6 luôn luôn tiến lên phía trước làm nhiệm vụ yểm hộ chắn bóng khi đối phương tấn công. Số 5 và số 1 đỡ bóng nửa sân sau. Chiến thuật phòng thủ số 6 tiến được sử dụng khi đối phương thường hay bỏ nhỏ ở phía sau đấu thủ chắn hoặc khu vực giữa sân, tấn công không quyết liệt lắm và thường theo hướng chéo hoặc chữ I. Đội hình phòng thủ với số 6 tiến được sắp xếp như sau:

+ *Khi đối phương tấn công ở số 4*



**Hình 4.6 Đội hình phòng thủ 6 tiến khi đối phương tấn công từ vị trí số 4**

**+** *Khi đối phương tấn công ở số 3*



**Hình 4.7 Đội hình phòng thủ 6 tiến khi đối phương tấn công từ vị trí số 3**

**+** *Khi đối phương tấn công ở số 2*

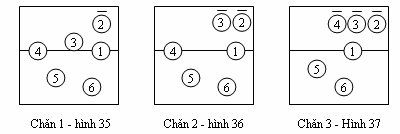
Cách sắp xếp đội hình phòng thủ ngược lại với đội hình phòng thủ khi đối phương tấn công ở số 4.

***-* Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi**

Đấu thủ ở vị trí số 6, lùi về phía cuối sân để đỡ các đường bóng đập mạnh hoặc bật tay chắn rơi xuống phía sân sau. Số 5 hoặc số 1 lên yểm hộ cho chắn bóng. Chiến thuật phòng thủ số 6 lùi được sử dụng khi đối phương tấn công mạnh, dài xuống cuối sân, ít bỏ nhỏ và khả năng tự yểm hộ của hàng chắn tốt.

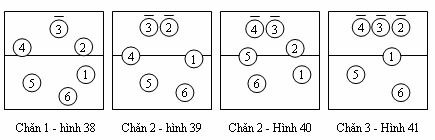
Đội hình phòng thủ với số 6 lùi được sắp xếp như sau:

*+ Khi đối phương tấn công ở số 4*



**Hình 4.8 Đội hình phòng thủ 6 lùi khi đối phương tấn công từ vị trí số 4**

*+ Khi đối phương tấn công ở số 3*



**Hình 4.9 Đội hình phòng thủ 6 lùi khi đối phương tấn công từ vị trí số 3**

*+ Khi đối phương tấn công ở số 2:*

Cách sắp xếp đội hình phòng thủ ngược lại với đội hình phòng thủ khi đối phương tấn công ở số 4.

**4.3 Bài tập thi đấu**

Chia lớp thành 2 nhóm

- Nhóm 1 làm công tác trọng tài bao gồm:

+ 01 trọng tài chính

+ 01 trợ lý trọng tài

+ 04 giám biên

+ 01 thư ký

- Nhóm 2 tham gia thi đấu: chia thành 2 đội tiến hành thi đấu với các đội hình chiến thuật đã được học

+ Thi đấu với đội hình 6 tiến

+ Thi đấu với đội hình 6 lùi

**Nội dung ôn tập**

1. Trình bày chiến thuật cá nhân trong phát bóng.

2. Trình bày chiến thuật cá nhân trong chuyền bóng cao tay.

3. Trình bày chiến thuật cá nhân trong chuyền bóng thấp tay.

4. Trình bày chiến thuật cá nhân trong đập bóng tấn công.

5. Trình bày chiến thuật nhóm – tập thể trong tấn công.

6. Trình bày chiến thuật nhóm – tập thể trong phòng thủ.

**CHƯƠNG 5. BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC**

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

***5.1.1. Bài tập 1. Gập cơ bụng trên thang gióng***

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bụng và cơ tứ chị

Cách thực hiện: Người tập đu tay trên tháng gióng, sau đó thức hiện nâng hai chân lên cao. Chú ý khi nâng, yêu cầu chân phải thẳng, khi lên ít nhất phải vuông gốc với thân. Số lần lập lại do giảng viên quy định ở từng buổi tập cụ thể.

***5.1.2. Bài tập 2. Chống đẩy trên xà kép***

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ chi trên, sức mạnh các nhóm cơ liên sườn

Cách thực hiên: Người tập cầm tay trên xà kép, sau đó thực hiện co duỗi tay liên tục trên xà, hai chân để lỏng. Chú ý khi lên tay phải hoàn toàn duỗi thẳng, khi xuống tay phải co ít nhất 900. Số lần lập lại do giảng viên quy định ở từng buổi tập cụ thể.

***5.1.3. Bài tập 3. Bật bục kết hợp chạy nâng cao đùi trên cát***

Mục đích: Phát triển nhóm sức mạnh cơ chi dưới, nâng cao sức mạnh bật nhảy

Cách thực hiện: Người tập đứng trên cát thực hiện bật liên tục lên bục có độ cao 60cm khoảng 15 – 20 lần. Kết thúc thực hiện chạy nâng cao đùi trên cát với cự li khoảng 15 đến 20m. Số lần lập lại do giảng viên quy định ở từng buổi tập cụ thể.

**5.2. Các bài tập phát triển sức nhanh**

***5.2.1. Bài tập 1. Chạy biến tốc***

Mục đích: Phát triển sức nhanh, tăng độ linh hoạt cho người tập

Cách thực hiện: Người tập thực hiện chạy tốc độ tối đa 30m, sau đó giảm tốc độ đến mức tương đương đi bộ trong cự li khoảng và cứ lặp đi lặp lại như vậy theo yêu cầu của giảng viên lên lớp.

***5.2.2. Bài tập 2. Bật đổi chân trên bục***

Mục đích: Phát triển sức nhanh nhóm chi dưới, tăng sức mạnh bột phát

Cách thực hiện: Người tập thực hiện bật đổi chân liên tục len bục có độ cao 60 cm. Chú ý phối hợp đánh tay với bật chân nhuần nhuyễn, thân người luôn thẳng. Số lần lập lại theo yêu cầu từng buổi học của giảng viên.

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

***5.3.1. Bài tập 1. Chạy bộ***

Mục đích: Phát triển sức bền, nâng cao hoạt động của tuần hoàn và hô hấp. Bên cạnh đó còn phát triển các tính cách tốt đẹp của người tập như: nỗ lực ý chí vượt khó, rèn luyện tính kiên trì…nỗ lực ý chì của người tập.

Cách thực hiện: Chọn sân tập rộng rãi, bằng phẳng sau đó cho người tập thực hiện chạy theo cự ly mà giảng viên đã chuẩn bị trước. Khi chạy người tập cần lưu ý:

+ Cần chú ý giữ dáng lưng thẳng, mắt nhìn về phía trước, không cúi người.

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

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

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

+ Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9.

+ Di chuyển chắn bóng liên tục ở 3 vị trị số 4, 3, 2. Số lần lập lại theo yêu cẩ của giảng viên

+ Gánh tạ nhảy đổi chân liên tục (trọng lượng ta 20 kg). Thời gian thực hiện theo yêu cầu của giảng viên lên lớp.

+ Bật lò cò một chân quanh sân bóng chuyền. Số lần lập lại theo yêu cầu của giảng viên.

**5.4. Các bài tập phát triển sự mềm dẻo, khéo léo**

***5.4.1. Bài tập đệm kết hợp di chuyển khi cứu bóng***

Mục đích: Là bài tập dùng để tập luyện nâng cao năng lực chuyền một và di chuyển cứu bóng. Phát triển sức bền chuyên môn.

Cách thực hiện: Huấn luyện viên đứng ở vị trí số 3, vận động viên đứng ở giữa đường biên ngang cuối sân. HLV đập bóng cho VĐV đỡ bước 1, ngay khi VĐV đỡ quả bước một thứ nhất thì HLV lập tức tung quả bóng thứ hai ở phí trước mặt VĐV, cách VĐV khoảng 2 - 3m. VĐV phải nhanh chóng di chuyển lên cứu bóng chính xác nhất với động tác cứu bóng hợp lý nhất, sau đó lùi về tiếp tục đỡ bước 1 và cứ lập lại như vậy (15 – 20 lần/ 1 người tập).

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

***5.4.2. Bài tập đỡ bóng ở các vị trí khác nhau***

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

Cách thực hiện: HLV đứng ở vị trí số ba bên sân đối phương, thực hiện phát bóng sang các vị trí số 1 và số 5. VĐV đứng ở vị trí số 6 nhanh chóng di chuyển liên tục đến hai vị trị đó để đón và đệm bóng lên vị trí số 3

Lưu ý: bóng phải được chuyền lên khu vực số 3, số lần di chuyển của từng người do HLV hoặc GV quy định theo từng buổi học cụ thể.

***5.4.3. Bài tập đệm kết hợp lăn ngã cứu bóng***

Mục đích: Đây là dạng bài tập phát triển năng lực chuyền bước một và cứu bóng ở xa thân.

Cách thực hiện: HLV đứng ở vị trí số 2 trên đường tấn công, thực hiện gõ bóng cho VĐV ở vị trí số 6, sau đó tung bóng sang trái hoặc sang phải của VĐV, cách VĐV khoảng 3 – 4m. VĐV dùng kỹ thuật lăn ngã để cứu bóng. Kết thúc VĐV trở lại vị trí ban đầu để tiếp tục thực hiện lần 2.

Lưu ý: VĐV phải tập trung để phản ứng kịp thời với quá bóng được tung ra.

**5.5. Các trò chơi vận động phát triển tổ chất thể lực**

***5.5.1. Bóng chuyền sáu***

Mục đích, tác dụng: phát triển tố chất nhanh nhẹn, khéo léo, chính xác và khả năng quan sát của người chơi.

Phương pháp tiến hành:

- Chia lớp ra thành 2 đội thi đấu với nhau, số người trong một đội không nên quá đông song tối thiểu mỗi đội phải có ít nhất 3 người trở lên.

- Cách chơi: Trọng tài tung bóng cho 2 người của 2 đội tranh bóng. Khi nhận được bóng, nhanh chóng chuyền ngay cho đồng đội và quả bóng đó được chuyền liên tục qua tay của đồng đội trong 6 lần; người nhận được bóng phải hô đúng con số mà số lần bóng đã được chuyền đi. Người cuối cùng nhận được bóng , hô sáu rồi đập bóng xuống đất là kết thúc một lần chơi và thắng một điểm; sau đó trọng tài lại tung bóng chơi tiếp đén khi kết thúc thời gian quy định của cuộc chơi.

Yêu cầu: bóng phải chuyền liên tục cho đồng đội trong 6 lần, không được chạm đất, không được chuyền bóng lại trực tiếp cho người vừa chuyền cho mình, người nhận được bóng phải hô đúng số lần chuyền, nếu không hô hoặc hô không đúng sẽ mất lần chuyền bóng và đối phương sẽ có quyền phát bóng, bóng rơi xuống đất đội nào nhặt được, đội đó được quyền chuyền bóng đi và tính lần chuyền thứ nhất

***5.5.2. Tránh bóng***

Mục đích, tác dụng: phát triển các tố chất nhanh, mạnh cho người chơi.

Phương pháp tiến hành: cho lớp đứng thành vòng tròn theo đường tròn đã kẻ, quay mặt vào trong, cách nhau gần một cánh tay. Một người đứng ở giữa tâm vòng tròn, cầm dây có buộc quả bóng, sau đó làm động tác quay bóng, cho đến khi bóng có thể chạm tới những người đứng trên vòng tròn tầm đầu gối trở xuống. Bóng quay tới người đứng trong hàng ở chỗ nào, thì người ở chỗ đó phải nhảy (bật) cao lên tránh bóng, không để bóng chạm vào người, cứ như vậy chơi trong thời gian khoảng 2 - 3phút, cho tạm nghỉ một ít phút rồi lại chơi tiếp.

Yêu cầu: bóng chỉ được quay cao tầm đầu gối trở xuống; bóng quay đến đâu, người chỗ đó phải bật cao lên tránh bóng, không được lùi về phía sau để tránh bóng.

***5.5.3. Tạo sóng***

Mục đích, tác dụng: phát triển tố chất nhanh nhẹn, sức bật của chân và khả năng phán đoán của người chơi.

Phương pháp tiến hành:

Chuẩn 3 - 6 chiếc dây, cho lớp đứng thành một hàng dọc cách nhau hơn một tầm tay với, sau đó cử ra từng cặp 2 người một cầm hai đầu dây, căng thật thẳng đứng cách người đầu hàng khoảng từ 5 - 7m (có thể cho chơi với 3 hoặc 4, 5, 6 dây trong cùng một lúc).

Cách chơi: Trọng tài cho bắt đầu, cứ từng cặp 2 người một cầm dây căng thật cao ngang đầu gối chạy nhanh qua từ người đầu hàng đến người cuối hàng, sau đó lại cầm dây trở về vị trí ban đầu là kết thúc một lần chơi.

Những người trong hàng chú ý, khi dây di chuyển đến chỗ mình thì nhanh chóng bật nhảy lên qua khỏi dây, ai bị vướng vào dây là bị thua và phải nhanh chóng chạy ra khỏi hàng để trò chơi được tiếp tục, không bị cách quảng.

Lưu ý: Khi nào 2 người cầm dây thứ nhất chạy đến người đầu hàng thì hai người sau mới căng dây chạy tiếp. Có như vậy chúng ta mới tạo ra được các đợt sống của hàng trong khi chơi.

Yêu cầu: hai người cầm dây phải căng thật thẳng, chạy thật nhanh và phải đảm bảo độ cao của dây luôn luôn ngang tầm đầu gối của những người trong hàng, người bị vướng dây phải tự giác chạy nhanh ra khỏi hàng để không làm ảnh hưởng đến cuộc chơi. Và kết thúc mỗi đợt chơi, những người bị vướng dây phải chịu một hình phạt nào đó để kích thích người chơi.

**Nội dung ôn tập**

1. Hãy thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh (gập bụng trên thang gióng, chóng đẩy trên xà kép, bật xa tại chỗ, nhảy với có đà…)

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

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

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

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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