

UBND TỈNH QUẢNG NGÃI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

BÀI GIẢNG
MÔN: BÓNG CHUYỀN

GIÁO VIÊN: NGUYỄN VĂN TRƯỜNG

Quảng Ngãi 5 /2014

LỜI NÓI ĐẦU

Thực hiện thông báo số: 935/TB-ĐHPVĐ của Hiệu trưởng trường Đại học Phạm Văn Đồng về việc triển khai đưa bài giảng lên website nhằm tạo điều kiện cho sinh viên có thêm tài liệu để nghiên cứu học tập, qua đó đáp ứng yêu cầu đổi mới đào tạo theo hệ thống tín chỉ, từng bước nâng cao chất lượng đào tạo trong nhà trường, chúng tôi đã biên soạn và giới thiệu đề cương bài giảng bóng chuyền với thời lượng 02 tín chỉ, giảng dạy 30 tiết, dùng cho sinh viên ngành Cao đẳng Sư phạm Giáo dục Thể chất trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Chương trình đào tạo cử nhân CĐSP GDTC yêu cầu phải nắm vững kiến thức cơ bản và ứng dụng nó trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện thể thao: Đây chính là phần chuyên môn nghiệp vụ rất quan trọng của người giáo viên GDTC.

Đề cương bài giảng được biên soạn dựa trên giáo trình qui định của Bộ Giáo dục-Đào tạo, kết hợp với các tài liệu, sách tham khảo có liên quan, theo hướng tập trung vào các vấn đề cơ bản nhất, phù hợp với trình độ khả năng tiếp thu của sinh viên, nhưng vẫn đảm bảo nội dung của chương trình.

Đề cương bài giảng gồm 4 chương : Chương 1. Lý thuyết; Chương 2. Kỹ thuật; Chương 3. Chiến thuật; Chương 4. Phương pháp tổ chức thi đấu.

Để tiếp thu tốt nội dung bài giảng, sinh viên cần tự nghiên cứu học tập kết hợp với các tài liệu tham khảo, tự giác tích cực trong ôn tập và ngoại khóa để nắm chắc các nội dung trọng tâm của bài giảng, đồng thời có thể vận dụng vào hoạt động rèn luyện học tập của bản thân cũng như trong thực tiễn công tác sau này.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi chân thành cảm ơn những ý kiến đóng góp chân tình của quý thầy cô giáo, các đồng nghiệp và các bạn sinh viên để tập bài giảng ngày càng hoàn chỉnh.

Xin chân thành cảm ơn!

TÁC GIẢ

CHỮ VIẾT TẮC DÙNG TRONG BÀI GIẢNG

TDTT: Thể dục thể thao

VĐV: Vận động viên

VD: Ví dụ

GV: Giáo viên

GDTC: Giáo dục thể chất

CĐSP: Cao đẳng sư phạm

HLV: Huấn luyện viên

SV: Sinh viên

HSSV: Học sinh sinh viên

Chương 1. PHẦN LÝ THUYẾT (5 tiết)

1.1. Lịch sử ra đời và sự phát triển môn bóng chuyền (2 tiết)

1.1.1. Sự hình thành và phát triển môn bóng chuyền trên thế giới

Bóng chuyền ra đời ở Mỹ khoảng năm 1895 do giáo viên thể thao tên là WILLIAM MORGAN nghĩ ra. Lúc đầu, luật chơi đơn giản và được xem như trò chơi vận động cho học sinh ông dùng lưới cao khoảng 1,95 m và ruột quả bóng rổ để người ta chuyền qua lưới. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chuyền vào tháng 6 năm 1896 tại Springfield

Năm 1897 ở Mỹ, Luật bóng chuyền ra đời gồm có 10 điều:

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

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

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

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

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

Luật bóng chuyền vẫn không ngừng được hoàn thiện

FIVB tổ chức các giải chính thức sau:

Giải trong chương trình của Thể vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần (1980... 2000, 2004)

Giải Vô địch Thế giới 4 năm một lần (1978, 1982....1998, 2002)

Cúp Thế giới 4 năm một lần (1981, 1985....2001, 2005)

Vô địch châu Âu 2 năm một lần (1981, 1983....2003, 2005)

Vô địch trẻ châu Âu (đến 19 tuổi) 2 năm một lần (1982, 1984.....)

Cúp vô địch các đội đoạt cúp châu Âu hằng năm dành cho các đội câu lạc bộ

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

1.1.2. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam qua các thời kỳ

Từ năm 1945 đến năm 1954

Trong thời kỳ này đã tổ chức 2 giải bóng chuyền

Giải vô địch Liên khu 3 cho 3 tỉnh: Thái Bình - Hải Dương - Hưng Yên

Giải vô địch Liên khu 5 cho 2 tỉnh: Quảng Nam - Quảng Ngãi

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

Từ năm 1954 đến năm 1975

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

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

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

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

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

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

Từ năm 1975 đến nay

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hòa bình, thống nhất, môn bóng chuyền được phát triển mạnh mẽ. Hàng năm từ cơ sở đến Trung ương đều tổ chức các giải bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, ngành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao

Tháng 8 năm 1991: Tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federation of Vietnam - VFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu Á)

Hiện nay Việt Nam đang có thứ hạng cao trong khu vực Đông nam Á, các CLB mạnh như: Bình điền Long An, Ngân hàng công thương

1.2. Phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền (1 tiết)

Giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền nhằm hình thành kỹ năng - kỹ xảo vận động, thực hiện được các động tác trong bóng chuyền cho người học.

Nhiệm vụ của giảng dạy kỹ thuật là làm cho người học nắm vững kỹ thuật bóng chuyền và trong quá trình đó người học hiểu được các qui luật sinh - cơ học của động tác, vận dụng kỹ thuật đó áp dụng vào thực tế với kết quả cao nhất.

1.2.1. Giai đoạn giảng dạy ban đầu

Giai đoạn này có ý nghĩa rất quan trọng vì nó tạo ra nền móng để đạt tới trình độ điều luyện kỹ thuật của VĐV bóng chuyền. Đây là giai đoạn hình thành kỹ năng ban đầu để thực hiện những nét chính của động tác và đặt nền móng vững chắc để tiến đến trình độ kỹ thuật điều luyện về sau

Nhiệm vụ của giai đoạn này là

Giảng dạy những phần chính của động tác

Hoàn thành phần cơ bản của động tác

Nhịp điệu phối hợp khi thực hiện động tác

Chỉnh sửa những hoạt động thừa không cần thiết, sự căng thẳng, gắng gượng khi thực hiện động tác

Trong giai đoạn giảng dạy ban đầu phải học các kỹ thuật động tác cơ bản, hình thành kỹ

năng thực hiện và vận dụng chúng trong thi đấu

Giảng dạy bắt đầu từ kỹ thuật tư thế chuẩn bị và di chuyển (chạy, nhảy...). Sau đó tiếp tục hướng dẫn kỹ thuật điều khiển bóng trong điều kiện đơn giản (tại chỗ, di chuyển 1- 2 bước...). Chú ý tập trung vào các yêu cầu sau

Thực hiện đúng tư thế chuẩn bị ban đầu

Thực hiện đúng tư thế lúc vận động (các động tác chuyển tiếp giữa động tác chuẩn bị và động tác cơ bản)

Thực hiện đúng cấu trúc động tác sau đó phối hợp hoàn thành động tác một cách hoàn chỉnh

Trong giai đoạn giảng dạy tiếp theo, điều kiện thực hiện bài tập phải có sự phức tạp hoá dần để giúp cho người tập nắm vững những động tác đã học trong điều kiện sát với thực tế thi đấu trên sân

Biện pháp tăng độ khó là

Thay đổi tư thế chuẩn bị ban đầu, điều kiện thực hiện bài tập phức tạp hơn

Di chuyển và mở rộng phạm vi hoạt động rộng hơn khi thực hiện động tác

1.2.2. Giai đoạn giảng dạy đi sâu

Nhiệm vụ của giai đoạn này là

Làm cho người tập hiểu sâu về đặc điểm, yêu cầu thực hiện động tác chính xác tới từng chi tiết cũng như nhận thức đầy đủ các quy luật liên quan tới việc thực hiện động tác, hình thành khả năng thực hiện động tác chính xác trong không gian, theo thời gian và trong dùng sức

1.2.3. Giai đoạn củng cố, hoàn thiện kỹ năng - kỹ xảo vận động

Nhiệm vụ của giai đoạn này là

Củng cố kỹ năng hoàn thành kỹ thuật động tác đã học và thực hiện kỹ thuật động tác đó phù hợp đặc điểm cá nhân người tập

Xác định kỹ thuật sở trường mang lại hiệu quả cao nhất

Xử lý, biến đổi từ dạng kỹ thuật này sang dạng kỹ thuật khác một cách điều

luyện, linh hoạt trong mọi tình huống

Thực hiện động tác một cách tin tưởng và ổn định, không bị chi phối bởi các yếu tố cản trở bên ngoài và cản phá của đối phương

Nắm vững các kỹ thuật động tác đặc thù để hoàn thành nhiệm vụ của mình trong đội hình chiến thuật của đội

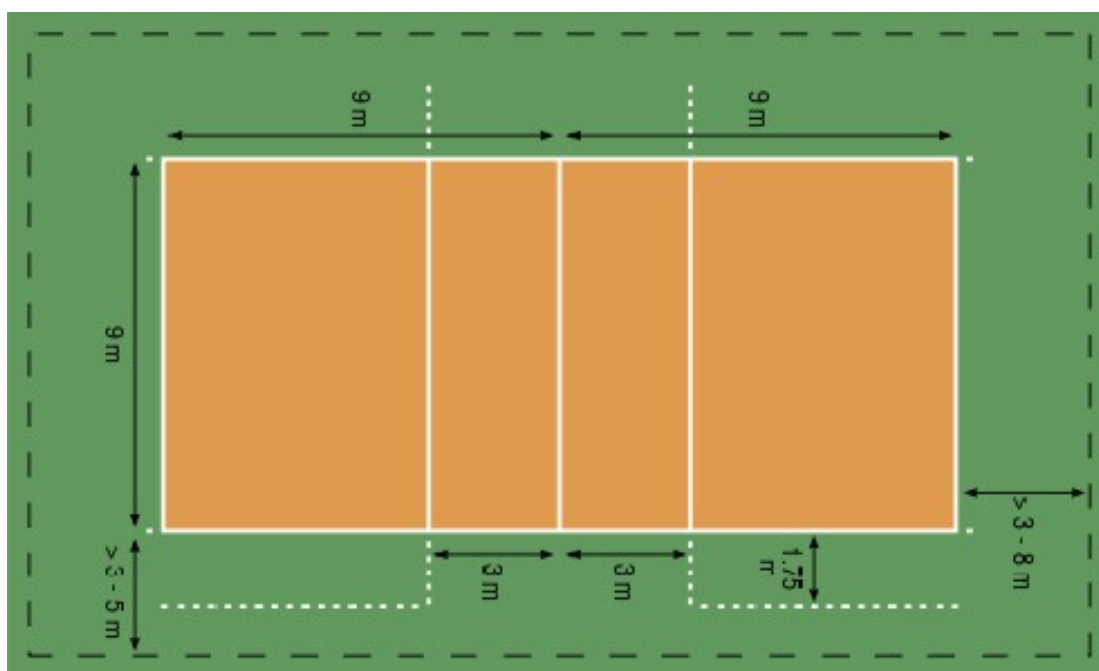
Thực hiện kỹ thuật động tác ở trạng thái căng thẳng tâm lý, mệt mỏi

Phát triển tố chất thể lực chuyên môn, chủ yếu là tốc độ co cơ

Phát triển sức nhanh các phản ứng phức tạp, định hướng, quan sát, phán đoán, tư duy chiến thuật, các phẩm chất, tâm lý - ý chí có ảnh hưởng đến kết quả thực hiện động tác

1.3. Luật (2 tiết)

1.3.1. Sân thi đấu (Hình 1)



Diện tích sân thi đấu bao gồm sân đấu và khu tự do. Sân thi đấu phải là hình chữ nhật và đối xứng

Sân dài 18m, rộng 9m (tính từ mép ngoài của các đường biên)

Các đường trên sân: Rộng 5cm có màu sáng khác với màu sân

Đường giữa sân

Đường tấn công: Cách đường giữa sân về mỗi bên 3m và kéo dài thêm mỗi bên 5 vạch ngắn quãng dài 15cm, cách nhau 20cm và độ dài tổng cộng 1,75m

Đường biên ngang (đường cuối sân)

Đường biên dọc và phần kéo dài biên dọc dài 15cm, cách biên ngang 20cm

Các khu vực trên sân

Khu tấn công (khu trước) ở mỗi bên sân được giới hạn bởi đường tấn công và đường giữa sân

Khu phòng thủ (khu sau) ở mỗi bên sân được giới hạn bởi đường tấn công và biên ngang

Khu phát bóng: Giới hạn bởi biên ngang và hai vạch kéo dài của biên dọc

Khu thay người: Giới hạn bởi hai đường kéo dài của đường tấn công đến bàn thư ký (Hình 2)



Khu khởi động mỗi góc sân của khu tự do có một khu khởi động 3 x 3m

Khu phạt mỗi bên sân của khu tự do, trên đường kéo dài của đường biên ngang, ở sau ghế ngồi của mỗi đội có một khu phạt 1 x 1m

Khoảng không tự do: Khoảng không gian trên khu sân đấu không có vật cản nào tính từ mặt sân trở lên ít nhất 7m

Mặt sân được làm bằng gỗ hoặc chất liệu tổng hợp

Mặt sân thi đấu trong nhà phải là màu sáng. Sân đấu và khu tự do phải có màu sắc khác biệt nhau

1.3.2. Lưới

Được căng ngang phía trên đường giữa sân Lưới màu đen dài 9,5 - 10m, rộng 1m. Mắt lưới hình vuông cạnh 10cm. Mép trên của lưới có dải băng trắng rộng 7cm. Mép dưới lưới có dải băng trắng rộng 5cm

Chiều cao mép trên lưới nam là 2,43m, lưới nữ là 2,24m. Chiều cao lưới được đo ở giữa sân, hai đầu lưới ở trên đường biên dọc phải cao bằng nhau và không cao hơn chiều cao quy định 2 cm

1.3.3. Ăngten (cọc giới hạn)

Dài 1,8m, đường kính 1cm được sơn màu đỏ và trắng xen kẽ mỗi đoạn 10cm. Cọc được buộc thẳng đứng trên lưới (cao hơn lưới 0,8m) sao cho hình chiếu của cọc lên mặt sân là giao điểm của biên dọc và đường giữa sân

1.3.4. Băng giới hạn

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

1.3.5. Cột lưới

Cột căng giữ lưới được đặt ở ngoài sân cách đường biên dọc 1m

Cột lưới tròn và nhẵn, được cố định chắc xuống đất, không dùng dây cáp giữ

1.3.6. Bóng

Bóng hình cầu tròn làm bằng da mềm hoặc da tổng hợp, bên trong có ruột bằng cao su hoặc chất liệu tương tự

Chu vi của bóng: 65 - 67cm, trọng lượng của bóng: 260cm - 280cm

Áp lực trong của bóng 0,30 - 0,325 kg/cm²

Mọi quả bóng dùng trong một trận đấu phải có cùng chu vi trọng lượng, áp lực, chủng loại, màu sắc

1.3.7. Đội bóng

Mỗi đội được phép đăng ký thi đấu tối đa 12 cầu thủ (trong đó có 1 hoặc 2 cầu thủ tự do Libero) Chỉ có cầu thủ đã đăng ký mới được vào sân thi đấu

1.3.8. Đội thắng trận

Mỗi trận thi đấu 5 hiệp, đội nào thắng 3 hiệp (3-0; 3-1; 3-2) là thắng trận

1.3.9. Đội thắng 1 hiệp

Trong 1 pha đánh bóng, điểm được tính trực tiếp

Đội phát bóng thắng được tiếp tục phát và cộng 1 điểm

Đội đỡ phát bóng thắng thì giành quyền phát bóng và cộng 1 điểm

Từ hiệp 1 đến hiệp 4