

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

TÔ XUÂN THỰC

**XÁC ĐỊNH QUAN HỆ TỔ CHẤT SỨC MẠNH
VỚI KỸ THUẬT NHẢY PHÁT BÓNG, NHẢY
CHUYỀN BÓNG TRONG BÓNG CHUYỀN**

Chuyên ngành: Giáo dục thể chất.

Mã số: 62.14.01.03

LUẬN ÁN TIẾN SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

CÁN BỘ HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. TS. PHAN HỒNG MINH

2. TS. TRẦN ĐỨC PHẤN

HÀ NỘI - 2014.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển nhanh và rộng rãi ở nước ta, là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hoá đa dạng đã thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền không những có tác dụng phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khoẻ, mà bóng chuyền đỉnh cao còn tạo cho VĐV có tính tập thể, tinh thần đoàn kết, giáo dục, rèn luyện cho VĐV những phẩm chất đạo đức và ý chí, góp phần vào việc giáo dục, phát triển con người toàn diện.

Trong lĩnh vực GDTC trường học, cũng như trong lĩnh vực TDTT quần chúng, bóng chuyền được phát triển ở hầu hết các địa phương trong cả nước, được đông đảo quần chúng nhân dân tham gia tập luyện; đồng thời bóng chuyền đã trở thành môn học chính thức trong chương trình GDTC tự chọn tại các trường THPT, Đại học, Cao đẳng và THCN, hàng năm đều có các giải thi đấu môn bóng chuyền của học sinh, sinh viên toàn quốc, là môn thi đấu chính thức tại Hội khoẻ Phù Đổng toàn quốc, cũng như Hội thi nghiệp vụ sư phạm toàn quốc do Bộ Giáo dục và Đào tạo tổ chức.

Về thể thao thành tích cao, bóng chuyền Việt Nam được đánh giá là có sự tiến bộ vượt bậc so với những năm trước đây. Vừa qua, đội tuyển bóng chuyền nam Việt Nam đã giành được thứ hạng nhất định trong khu vực. Hiện nay bóng chuyền hiện đại thế giới đã phát triển mạnh theo xu hướng toàn diện: Cao, nhanh, mạnh, linh hoạt thể hiện trên tất cả kỹ thuật của bóng chuyền, từ mở đầu là phát bóng, đệm bóng, chuyền bóng, cuối cùng là đập bóng. Bóng chuyền hiện đại phải không chế tầm cao trên không bằng tiếp xúc bóng nhanh. Có thể nói, nhảy phát bóng và nhảy chuyền bóng kết hợp với hoạt động đập bóng là biện pháp chính để giành điểm, là mặt đối lập của phòng thủ (đỡ phát bóng, đỡ đập bóng, chắn bóng...) luôn là mặt chính tạo ra

sự mất cân bằng giữa tấn công và phòng thủ. Tấn công là mặt chính yếu, thúc đẩy toàn bộ kỹ thuật bóng chuyền phát triển. Trong bóng chuyền, từ kỹ thuật phát bóng, di chuyển trong phòng thủ, di chuyển trong chuyền hai, di chuyển trong chắn bóng đến các kỹ thuật khác đều thể hiện nổi trội tố chất, năng lực sức mạnh mà rõ nhất là nhảy phát bóng và nhảy chuyền bóng, các huấn luyện viên khi huấn luyện đã tăng cường các bài tập kỹ thuật và thể lực toàn diện hơn như sức mạnh nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật toàn diện, biến hóa nhiều trên cơ sở tâm lý ổn định. Muốn có sức tấn công nhanh, mạnh, biến hóa thì sức mạnh là yếu tố quyết định để vượt lên trên đối phương giành chiến thắng.

Thực tế của công tác giảng dạy - huấn luyện bóng chuyền hiện nay cho thấy, một trong những xu thế rõ nhất của bóng chuyền hiện đại là tấn công chiếm ưu thế hơn phòng thủ, đồng thời xu hướng phát triển bóng chuyền hiện đại là: Toàn diện, nhanh, cao, biến. Về mặt kỹ, chiến thuật - khâu thể hiện chính tính đối kháng trong thi đấu nhằm được điểm nhiều hơn và đối phương được điểm ít hơn, nên việc nghiên cứu các kỹ thuật thuộc hai phạm trù tấn công và phòng thủ là một trọng điểm trong phát triển bóng chuyền hiện đại. Thực tế quá trình phát triển của bóng chuyền cho thấy: Kỹ thuật luôn là một khâu then chốt để thực hiện mục tiêu chiến thuật nhằm giải quyết quy luật được mất điểm trên cơ sở tố chất thể lực và hình thái cơ thể tốt. Nói một cách khác, kỹ thuật là khâu xuyên suốt để hợp đồng trực tiếp giữa các thành viên trong đội để chiến thuật biến hoá trên cơ sở kỹ thuật điều luyện trong đó kỹ thuật tấn công làm trung tâm, gồm các kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng, đập bóng...

Hoàn thiện kỹ - chiến thuật tấn công trong bóng chuyền hiện đại là nhờ nâng cao khả năng phối hợp tấn công nhanh với tín hiệu, xu thế trong tấn công là giãn vị trí tấn công ra xa lưới, phối hợp nhanh, biến hoá ở vị trí số 3, hơn nữa tấn công từ tuyến hai ngày càng được sử dụng rộng rãi. Lối đánh tốc

độ và bất ngờ kết hợp với động tác giả như: Nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng, chạy lên đập giả, nhảy giả, đập bóng bằng bật nhảy một chân... đã được sử dụng nhiều và mang lại hiệu quả cao. Trong thi đấu, các pha phản công liên tục, tối đa, có hiệu quả đã tạo áp lực lâu dài lên đối phương. Cho đến nay, nhảy phát bóng và nhảy chuyền bóng được coi là một trong những kỹ thuật tấn công rất có hiệu quả, với việc thay đổi luật thi đấu gần đây cho phép phát bóng chạm lưới, nên các VĐV đã chú trọng rất nhiều đến chiến thuật phát bóng, chuyền bóng. Những pha phát bóng luôn với mục đích phá vỡ chiến thuật tấn công của đối phương, thậm chí nếu chiến thuật phát bóng tốt sẽ giành được điểm trực tiếp [28], [36].

Mặt khác, bóng chuyền hiện đại đòi hỏi các VĐV phải có một thể lực tốt, khả năng phối hợp tấn công biến hoá, đa dạng. Hơn nữa, hiện nay trong thi đấu bóng chuyền đã có VĐV libero chuyên về phòng thủ, do đó cần thiết phải có một sự phối hợp chiến thuật thi đấu tốt đặc biệt là chiến thuật phát bóng tốt mới đem lại hiệu quả cao trong thi đấu. Một trong những yếu tố được xác định có mối quan hệ mật thiết đối với các kỹ - chiến thuật bóng chuyền hiện đại đó là tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất sức mạnh. Việc xác định được mối quan hệ ảnh hưởng giữa tố chất sức mạnh với các kỹ - chiến thuật như nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng sẽ là cơ sở để các giáo viên, HLV làm căn cứ điều chỉnh quá trình giảng dạy, huấn luyện kỹ - chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu. Nhưng tiếc rằng đến nay, vấn đề này vẫn chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu một cách đầy đủ.

Ở Việt Nam, các nghiên cứu về vấn đề giảng dạy - huấn luyện kỹ, chiến thuật và thể lực chuyên môn cho sinh viên, VĐV bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học TDTT, các nhà nghiên cứu, các nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau như: Đinh Văn Lãm (1994, 1999) [28], [29]; Ngô Trung Lượng, Phan Hồng Minh (1965) [32]; Phan

Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phấn (1997) [35], [36]; Trần Hùng (2007) [31]; Phạm Thế Vượng (2008) [83]; Lê Trí Trường (2012) [77]... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các bài tập huấn luyện kỹ thuật đập bóng cũng như hệ thống các bài tập huấn luyện tâm lý, thể lực chuyên môn cho sinh viên, VĐV bóng chuyền.

Có thể khẳng định, các kết quả nghiên cứu trên, dù ở lĩnh vực này hay ở lĩnh vực khác tuy chưa nhiều, song chúng là cơ sở ban đầu hết sức đáng quý cả về mặt tư liệu lẫn về mặt định hướng, và về phương pháp nghiên cứu đối với đối tượng chủ yếu trong giảng dạy - huấn luyện kỹ chiến thuật, tố chất thể lực chuyên môn cho VĐV các đội tuyển cũng như sinh viên chuyên sâu các trường Đại học TDTT.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển tố chất thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học bóng chuyền cho sinh viên chuyên sâu ngành sư phạm thể dục trường Đại học TDTT Bắc Ninh, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy - học tập trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài:

“XÁC ĐỊNH QUAN HỆ TỐ CHẤT SỨC MẠNH VỚI KỸ THUẬT NHẢY PHÁT BÓNG, NHẢY CHUYỀN BÓNG TRONG BÓNG CHUYỀN”

Mục đích nghiên cứu:

Trên cơ sở phân tích tổng hợp tài liệu, sử dụng các trang thiết bị quan trắc video vào nghiên cứu kỹ thuật trên các đối tượng sinh viên, VĐV bóng chuyền, luận án tiến hành xác định đặc điểm và mối tương quan giữa tố chất sức mạnh chuyên môn với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong bóng chuyền, trên cơ sở đó hệ thống hóa các bài tập phát triển tố chất sức mạnh chuyên môn đối với mối tương quan giữa sức mạnh và kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền.

Mục tiêu nghiên cứu:

Đề đạt được mục đích nghiên cứu nêu trên, luận án thực hiện các mục tiêu nghiên cứu sau:

Mục tiêu 1: *Xác định đặc điểm sinh cơ học và mối quan hệ giữa tố chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyên bóng trong bóng chuyền.*

Mục tiêu 2: *Hệ thống hóa và xác định hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh của kỹ thuật nhảy phát bóng và nhảy chuyên bóng trong bóng chuyền.*

Giả thuyết khoa học của luận án:

Giả thuyết xác định rằng, nếu mối quan hệ giữa tố chất sức mạnh chuyên môn với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyên bóng được xác định là mối tương quan mạnh và thuận chiều thì hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh mà luận án nghiên cứu sẽ đem lại hiệu quả ứng dụng đối với mối tương quan giữa sức mạnh chuyên môn và hai kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyên bóng. Đồng thời mối quan hệ ảnh hưởng này sẽ là cơ sở để các HLV, các giáo viên làm căn cứ góp phần nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyên bóng luyện trong quá trình giảng dạy - huấn luyện cho sinh viên, VĐV bóng chuyền.

Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU.

1.1. Những vấn đề cơ bản của bóng chuyền hiện đại.

1.1.1. Đặc trưng của thi đấu bóng chuyền hiện đại.

Bóng chuyền, môn thể thao đồng đội thi đấu đối kháng gián tiếp do có lưới ngăn cách, không va chạm thân thể trực tiếp, hoạt động thi đấu bóng chuyền theo hướng Toàn diện - Cao - Nhanh - Biến, đòi hỏi ở VĐV khả năng thích ứng với LVD lớn và năng lực phối hợp vận động cao trong thời gian dài [14], [16], [34], [35].

Toàn diện trong thi đấu bóng chuyền thể hiện ở việc thực hiện một loạt kỹ thuật cơ bản và biến hóa (chuyền, đệm, phát, đập, chắn) trong một khoảng thời gian ngắn. Kỹ thuật ứng dụng thi đấu (vận dụng cụ thể trong thi đấu); kỹ thuật sở trường, tức khả năng vận dụng điều luyện vào tình huống nào đó được đào tạo phù hợp với điều kiện cá nhân (chuyền 2, libero, chủ công, phụ công, hoặc sở trường về phát, phòng thủ, chuyền 1, chắn), độc chiêu tức có trình độ kỹ xảo cao mang tính sáng tạo, độc đáo của cá nhân mà người khác chưa đạt tới. Cuối cùng xuyên suốt mang tính nền móng cơ sở tạo điều kiện cho sự phát triển của tất cả các kỹ thuật trên mà mọi tài năng muốn phát triển đến trình độ cao nhất cần có là công cơ bản (công tay, công thân, công chân, công mắt và năng lực phán đoán cảm nhận). Ngoài toàn diện về kỹ thuật ra còn phải toàn diện về tri thức, vận dụng kỹ- chiến thuật cá nhân và tập thể, năng lực thích ứng với hoàn cảnh, sức khoẻ, tâm lý, nhân cách và thể lực chuyên môn. Sự toàn diện thể hiện năng lực, trình độ thi đấu gắn chặt hữu cơ thống nhất ở con người. Tính toàn diện này cần gắn với xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại, hướng ứng dụng của quá trình đào tạo, huấn luyện, đồng thời là yêu cầu toàn diện của từng cá nhân VĐV, chưa kể phạm vi trình độ tổng hợp một đội bóng hình thành sức mạnh thể hiện về trình độ thi đấu cao trước mọi đối thủ [13], [22], [28], [42], [43].

Cao trong bóng chuyền chỉ chiều cao đứng, cao với tay, bật cao xa có đà hoặc không có đà, cao thể hiện năng lực khống chế không gian cao xa tạo điều kiện cho VĐV khống chế tầm cao, không gian chiều cao theo chiều thẳng đứng và chiều ngang [43], [46], [53], [55], [83].

Nhanh trong bóng chuyền chỉ năng lực thực hiện động tác nhanh, tần số động tác nhanh (bật đập nhanh, ghìm nhanh, xoay chuyển nhanh), nhanh trong sự điều khiển của thân kinh theo hướng tăng tốc và nhanh trong giảm tốc. Nhanh chính là điều kiện để thực hiện được là biến hoá [43], [46], [53], [71], [87], [88].

Biến hoá nhanh chỉ năng lực điều khiển cao nhất với trình độ kỹ năng, kỹ xảo cao vận dụng trong điều kiện biến đổi của thi đấu. Biến hoá phải thể hiện trên cơ sở nhịp điệu tốc độ biến đổi, biến tâm, biến phương, biến chiều, biến hình động tác, biến lực...). Bóng chuyền phải vận động tiếp xúc điều khiển bóng trong thời gian rất ngắn (theo luật), bóng lại luôn chuyển động trên không, không dừng lại nên biến hoá là mục tiêu cao nhất mang tính nghệ thuật sáng tạo cao, tức tài năng bóng chuyền cần có năng lực linh hoạt cao [13], [14], [16], [22], [28], [34], [35], [42], [43].

1.1.2. Xu thế hiện đại trong các môn thể thao tập thể.

Do thành tích thi đấu không đo đếm được mà chỉ xác định theo chuẩn mực quy định mang tính quan sát chủ quan, nên sự phát triển của từng môn thể thao tập thể (môn bóng) chủ yếu bằng phương pháp xây dựng mô hình VĐV tương ứng với nó và là mô hình của từng tuyến chơi.

Có thể khái quát một số xu thế chính phát triển các môn thể thao tập thể trong thời gian hiện nay là:

Sự phát triển nhanh mang tính phổ cập, làm cho thể thao trở thành bộ phận không thể thiếu trong đời sống văn hoá xã hội của con người hiện đại [1], [6], [8], [29], [58].

Trong công tác huấn luyện và thi đấu đặc biệt nâng cao lượng vận động tối đa, chú trọng các tố chất chuyên môn đặc thù, chuyên môn hoá từng cầu thủ, chú trọng các kỹ thuật sở trường của VĐV để thích ứng nhanh với nhịp độ thi đấu cao luôn biến đổi [2], [7], [12].

Toàn diện hoá lối chơi và chức năng của cầu thủ. Huấn luyện toàn diện các tuyến chơi trong giai đoạn thi đấu khác nhau, chú ý chức năng thi đấu của từng cầu thủ cùng với việc phối hợp nhuần nhuyễn với một lượng vận động ngày càng lớn, chất lượng cao hoạt động thi đấu của toàn đội [24], [25], [27].

Sự tri thức nghệ thuật hoá lối chơi và chức năng của các cầu thủ được đặc biệt quan tâm: VĐV phải nắm vững nhanh và chính xác diễn biến trận đấu cùng những tình huống phát triển của nó. Có suy nghĩ độc lập, sáng tạo ứng phó nhanh, linh hoạt phối hợp toàn đội một cách nhịp nhàng. Trong huấn luyện phải kết hợp chặt chẽ giữa trí tuệ bẩm sinh với tiếp thu, bổ xung hình thành nhanh các kỹ năng vận động, kinh nghiệm thi đấu của đội thông qua các cuộc thi đấu lớn [30], [31], [32]

Nói tóm lại xu thế phát triển của các môn thể thao tập thể biểu hiện ở tính năng động và tích cực của từng đấu thủ, chất lượng hiệu quả của các hành động phối hợp thi đấu ăn ý của họ và uy tín phổ cập của từng môn thể thao tập thể.

1.2. Tổng quan những đặc điểm cơ bản về kỹ thuật - chiến thuật trong thi đấu bóng chuyền.

1.2.1. Đặc điểm về kỹ thuật.

Trong huấn luyện thể thao mặc dù với những giá trị khác nhau, song kỹ thuật thể thao vẫn là một trong những đại lượng cơ bản để xác định thành tích. Do đó một bộ phận chính của huấn luyện thể thao là huấn luyện kỹ thuật thể thao, phải hướng vào sự linh hoạt và việc nắm vững chắc chắn phần nào thành thạo kỹ thuật thể thao.

Kỹ thuật là cơ sở để thực hiện các nhiệm vụ chiến thuật. Trình độ vận dụng kỹ thuật trong mọi tình huống thi đấu liên quan chặt chẽ với trình độ thể lực, năng lực tâm lý [11], [72], [73]. Trong bóng chuyền tính phối hợp tập thể cao, phức tạp, kỹ thuật ứng dụng mang tính chuyên môn cao, tinh tế, như phát bóng - chuyền - đệm - đập - chắn bóng.

Theo các tác giả Iu.N.Klesep, A.G.Airianx (1997) Kỹ thuật là tổng hợp của các động tác chuyên môn cần thiết cho VĐV bóng chuyền để đạt thành tích cao trong thi đấu. Trong mỗi giai đoạn phát triển, kỹ thuật là phương tiện quan trọng để tiến hành thi đấu, tạo điều kiện giải quyết các nhiệm vụ chiến thuật cụ thể trong các tình huống khác nhau trong khuôn khổ của luật quy định. Để đạt được hiệu quả cao khi giải quyết các tình huống chớp nhoáng xảy ra trong quá trình thi đấu, VĐV bóng chuyền phải nắm vững các loại kỹ thuật và sử dụng chúng có hiệu quả trong thi đấu [30].

Theo đặc điểm tổ chức các hoạt động thì kỹ thuật thi đấu được chia thành làm 2 loại: Kỹ thuật tấn công và kỹ thuật phòng thủ. Mỗi loại chia thành 2 nhóm: Kỹ thuật di chuyển và kỹ thuật với bóng. Mỗi nhóm được chia ra hàng loạt các động tác kỹ thuật: Kỹ thuật di chuyển gồm 4 loại: (tư thế chuẩn bị, đi, chạy, nhảy); kỹ thuật tấn công gồm 3 loại (phát bóng, chuyền nêu bóng, đập bóng); kỹ thuật phòng thủ gồm 2 loại (đỡ bóng và chắn bóng).

1.2.2. Đặc điểm về chiến thuật.

Hiện nay với trình độ thành tích thể thao cao, việc xử lý về chiến thuật của một VĐV, một nhóm hay toàn đội trong thi đấu đã trở thành một nhân tố xác định thành tích. Nhân tố này có thể có ý nghĩa quyết định thắng hay bại.

Theo D. Harre (1988), chiến thuật thể thao được hiểu là học thuyết chỉ đạo cuộc đấu thể thao. Học thuyết này thể hiện trên 3 hình thức tương ứng với các bộ môn thể thao và các môn thể thao khác nhau: Thi đấu cá nhân, thi đấu giữa 2 người và thi đấu đồng đội [17].