

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAC SILAT BỘ CÔNG AN

Nguyễn Xuân Hải*

Tóm tắt:

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an thông qua phân tích thực trạng phân chia thời gian, tỷ lệ các thành phần huấn luyện và phân bổ thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực trong kế hoạch huấn luyện năm; Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giáo viên, phương pháp và phương tiện huấn luyện... kết quả cho thấy, ngoại trừ phương tiện huấn luyện chuyên môn là các bài tập phát triển SMTĐ còn một số hạn chế, các yếu tố ảnh hưởng còn lại đảm bảo tương đối tốt cho công tác huấn SMTĐ của nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an đạt hiệu quả cao nhất.

Từ khóa: Thực trạng, sức mạnh tốc độ, nam VĐV, Pencak Silat, Bộ Công an.

Situation of factors affecting the speed length training for male Pencak Silat athletes in the Ministry of Public Security

Summary:

The topic has assessed the situation of the factors affecting the speed strength training for male Pencak Silat athletes in the Ministry of Public Security through analyzing the situation of time distribution, the rate of training components, the allocation of training time, the actual situation of facilities, teachers, methods and training facilities. The result has shown that excepting limitation in specialized training facilities, the other factors are good enough to ensure high-efficient the speed strength training for male Pencak Silat athletes in the Ministry of Public Security.

Keywords: Situation, speed strength, male athletes, Pencak Silat, Ministry of Public Security.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Là một trong những môn thể mạnh của thể thao Việt Nam, Pencak Silat đã phát triển rộng rãi trên khắp phạm vi cả nước. Các tỉnh, thành, ngành nói chung và Bộ Công an nói riêng đã hình thành hệ thống đào tạo VĐV từ giai đoạn huấn luyện sơ bộ, chuyên môn hóa ban đầu, chuyên môn hóa sâu đến giai đoạn hoàn thiện thể thao... Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà VĐV Pencak Silat Bộ Công an đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn một nhược điểm lớn phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực còn hạn chế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ), là tổ chất thể lực rất quan trọng với môn thể thao thi đấu đối kháng cá nhân trực tiếp như Pencak

Silat. Do vậy, việc kiểm tra đánh giá các phương tiện, phương pháp huấn luyện là công việc thường xuyên và định kỳ của huấn luyện viên, kết quả kiểm tra là cơ sở khoa học cho việc điều chỉnh và điều kiện nhiệm vụ, kế hoạch huấn luyện, giúp nâng cao trình độ thể lực, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện.

Hiệu quả công tác huấn luyện SMTĐ phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Để có căn cứ điều khiển quá trình huấn luyện thể lực nói chung và phát triển SMTĐ nói riêng cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an đạt hiệu quả cao nhất, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an”.

*ThS, Trung tâm HL&TD Thể thao Công an Nhân dân; Email: nguyensexuanhai@gmail.com

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Bộ Công an, thời điểm tháng 3 - 5/2017.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Pencak Silat Bộ Công an

Bảng 1. Phân chia thời gian các thời kỳ trong kế hoạch huấn luyện nam vận động viên Pencak Silat Bộ Công an năm 2017

| Thời kỳ/t. gian Nội dung | Chuẩn bị 1 | Chuyên môn 1 | Thi đấu 1 | Chuyên môn 2 | Thi đấu 2 | Quá độ | Tổng |
|---|-------------------|---------------------|------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------|
| Số tuần thực tế | 14 | 5 | 8 | 9 | 4 | 9 | 49 |
| Tổng số giờ trong tuần | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Tổng giờ/tổng số tuần | 350 | 125 | 205 | 225 | 100 | 225 | 1.230 |
| Chia theo ngày tháng | 01/01 đến 30/4/15 | 01/5 đến 31/5/15 | 01/6 đến 31/7/15 | 01/8 đến 30/9/15 | 01/10 đến 30/10/15 | 01/11 đến 31/12/15 | |

tập, mỗi buổi 2 tiếng, trừ Chủ nhật). Kế hoạch được xây dựng dành cho VĐV chuyên nghiệp, thời gian tập luyện chiếm phần lớn thời gian trong ngày.

Chương trình huấn luyện được xây dựng khoa học, chia thành từng giai đoạn huấn luyện cụ thể tương ứng với 2 giải đấu trọng tâm trong năm (diễn ra vào tháng 7 và tháng 10). Theo

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an, trước tiên chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng phân bổ thời gian cho các thời kỳ trong kế hoạch huấn luyện thông qua phân tích Kế hoạch huấn luyện năm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia và HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Kế hoạch huấn luyện năm được xây dựng trong 49 tuần huấn luyện, với tổng số 1230 giờ (mỗi tuần 25 giờ, tương đương mỗi ngày 2 buổi

đánh giá của các chuyên gia và HLV, việc phân chia kế hoạch huấn luyện hoàn toàn phù hợp và đảm bảo VĐV có thể đạt thành tích tốt nhất.

Song song với việc khảo sát phân bổ thời gian cho các thời kỳ huấn luyện, chúng tôi tiến hành khảo sát phân chia tỷ lệ các thành phần huấn luyện. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 2.

Bảng 2. Bảng phân chia tỷ lệ % các thành phần huấn luyện theo kế hoạch huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an năm 2017

| Thời gian | Thời kỳ | Thể lực (%) | Kỹ thuật (%) | Chiến thuật (%) | Tâm lý (%) |
|------------------|----------------|--------------------|---------------------|------------------------|-------------------|
| Tuần 1 – 13 | Chuẩn bị 1 | 45.00 | 40.00 | 10.00 | 5.00 |
| Tuần 14 - 22 | Chuyên môn 1 | 40.00 | 35.00 | 15.00 | 10.00 |
| Tuần 23 – 30 | Thi đấu 1 | 25.00 | 30.00 | 30.00 | 15.00 |
| Tuần 31 – 35 | Chuyên môn 2 | 40.00 | 40.00 | 15.00 | 5.00 |
| Tuần 36 – 41 | Thi đấu 2 | 20.00 | 30.00 | 30.00 | 20.00 |
| Tuần 42 – 49 | Quá độ | 40.00 | 45.00 | 10.00 | 5.00 |

Qua bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ thời gian huấn luyện các yếu tố thành phần của trình độ tập luyện thay đổi theo mỗi giai đoạn huấn luyện. Ở thời kỳ chuẩn bị, tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực và kỹ thuật là nhiều nhất. Ở thời kỳ chuyên môn 1, thời gian huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý có tăng nhưng tỷ lệ thời gian huấn luyện cao nhất vẫn là kỹ thuật và thể lực. Ở thời kỳ thi đấu 1, tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực giảm hẳn (từ 40% xuống còn 25%), trong khi thời gian huấn luyện chiến thuật tăng cao (đạt 30%), thời gian huấn luyện tâm lý cũng đạt 15%; ở thời kỳ này, tỷ lệ thời gian huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật đạt cao nhất (60% tổng thời gian). Thời kỳ chuyên môn 2, tỷ lệ thời gian huấn luyện chiến thuật và tâm lý lại giảm mạnh, thời gian huấn luyện cao nhất dành huấn

luyện thể lực và kỹ thuật. Ở thời kỳ thi đấu 2, tương tự như thời kỳ thi đấu 1, thời gian huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý tăng trong khi thời gian huấn luyện thể lực giảm xuống còn 20%. Thời kỳ quá độ, thời gian chủ yếu được dành cho huấn luyện kỹ thuật, thể lực, thời gian huấn luyện chiến thuật và tâm lý giảm mạnh. Theo đánh giá của các chuyên gia và HLV, việc phân bổ tỷ lệ thời gian trong kế hoạch huấn luyện là hoàn toàn phù hợp với lý thuyết và thực tiễn huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an.

Kết quả khảo sát chi tiết phân bổ thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ trong kế hoạch huấn luyện thể lực cho VĐV được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Phân bổ thời gian huấn luyện các tố chất thể lực theo kế hoạch huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an năm 2017

| TT | Nội dung | | Thời gian (giờ) | Tỷ lệ % |
|-------------|----------------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 1 | Sức mạnh | | 196 | 43.95 |
| 2 | Sức nhanh | | 80 | 17.94 |
| 3 | Sức bền | | 89 | 19.96 |
| 4 | Khả năng phối hợp động tác | | 45 | 10.09 |
| 5 | Mềm dẻo | | 36 | 8.07 |
| Tổng | | | 446 | 100.00 |
| 6 | Huấn luyện sức mạnh | Sức mạnh tốc độ | 127 | 64.80 |
| 7 | | Sức mạnh bền | 44 | 22.45 |
| 8 | | Sức mạnh tối đa | 25 | 12.76 |
| Tổng | | | 196 | 100.00 |

Qua bảng 3 cho thấy: Trong huấn luyện thể lực cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an, việc huấn luyện sức mạnh được bố trí với tổng thời gian cao nhất, sau đó tới sức bền và sức nhanh, các tố chất thể lực khác chiếm tỷ lệ thời gian ít hơn. Trong 196 giờ huấn luyện sức mạnh có tới 127 giờ huấn luyện SMTĐ (chiếm 64.80%). Theo đánh giá của các chuyên gia và HLV Pencak Silat, việc phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ như vậy là hợp lý do tầm quan trọng của tố chất SMTĐ với thành tích thi đấu môn Pencak Silat.

2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

Khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm HL&TĐ thể thao Bộ Công an. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Trang thiết bị, dụng cụ phục vụ huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an là tương đối đầy đủ, chất lượng phần lớn ở mức độ tốt (Chỉ có giày tập thể lực và quần áo tập thể lực ở mức độ trung bình). Mức độ đáp ứng của các trang thiết bị phục vụ tập luyện theo đánh giá của các HLV đa số ở mức từ 80-100%. Theo

Bảng 4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

| TT | Cơ sở vật chất | Năm 2017 | | | | Mức độ đáp ứng (%) |
|----|------------------------------|----------|-----|------------|-----|--------------------|
| | | Số lượng | Tốt | Trung bình | Kém | |
| 1 | Địa điểm tập luyện trong nhà | 1 | 1 | 0 | 0 | 100 |
| 2 | Thảm tập 100m ² | 3 | 3 | 0 | 0 | 100 |
| 3 | Võ phục tập luyện (bộ/năm) | 2 | 2 | 0 | 0 | 100 |
| 4 | Võ phục thi đấu (bộ/năm) | 1 | 1 | 0 | 0 | 100 |
| 5 | Giày tập thể lực (đôi) | 1 | 0 | 1 | 0 | 60.00 |
| 6 | Quần áo tập thể lực (bộ) | 1 | 0 | 1 | 0 | 60.00 |
| 7 | Giáp (cái) | 20 | 10 | 10 | 0 | 90.00 |
| 8 | Bao đá (cái) | 5 | 5 | 0 | 0 | 100 |
| 9 | Lăm pơ chữ nhật trung (cái) | 25 | 15 | 8 | 2 | 90.00 |
| 10 | Lăm pơ vọt (cái) | 35 | 25 | 10 | 0 | 90.00 |
| 11 | Bảo hiểm ống đồng (đôi) | 23 | 18 | 5 | 0 | 90.00 |
| 12 | Bảo hiểm tay (đôi) | 23 | 16 | 5 | 2 | 70.00 |
| 13 | Bảo hiểm gối (đôi) | 25 | 20 | 5 | 0 | 70.00 |
| 14 | Bảo hiểm cổ chân (đôi) | 26 | 18 | 6 | 2 | 70.00 |
| 15 | Cuki (cái) | 25 | 20 | 5 | 0 | 100 |
| 16 | Dây nhảy (cái) | 30 | 20 | 5 | 5 | 100 |
| 17 | Dây chun (cái) | 26 | 20 | 6 | 0 | 80.00 |

đánh giá của các cán bộ quản lý TDDT và kết quả của các công trình nghiên cứu có liên quan, cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện VĐV Pencak Silat Bộ Công an hiện nay đảm bảo được yêu cầu.

3. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

Kết quả khảo sát thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an (năm 2017)

| TT | Giới tính | Kết quả thông kê | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|------------------|-------------|-----------------|---------------------|---------|---------------------|----|---------|--------------|-------|------|-----------|---|---|
| | | Tổng số | Tổng số VĐV | Tỷ lệ VĐV / HLV | Thâm niên bình quân | | Trình độ chuyên môn | | | Đăng cấp VĐV | | | Ngoại ngữ | | |
| | | | | | > 5 năm | < 5 năm | Trên ĐH | ĐH | Dưới ĐH | KT | Cấp I | Khác | A | B | C |
| 1 | Nam | 2 | 20 | 10/1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 2 | Nữ | 0 | - | | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Tổng | | 2 | 20 | | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |



Huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên giúp nâng cao trình độ thể lực góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện

Qua bảng 5 cho thấy:

Tổng số HLV làm công tác huấn luyện nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an năm 2017 là 02 HLV nam, đảm bảo tốt cho các hoạt động chuyên môn.

Về trình độ chuyên môn: 100% HLV có thâm niên huấn luyện trên 5 năm, đồng thời các HLV đều xuất thân là VĐV với 100% có trình độ kiện tướng. Như vậy, đội ngũ HLV đã đảm bảo được tiêu chuẩn chuyên môn và kinh nghiệm công tác.

Về bằng cấp: Các HLV đều có trình độ đại học, trong đó có 1 HLV có trình độ trên đại học và 1 HLV đang học tập nâng cao trình độ lên ThS. Các HLV đều có trình độ ngoại ngữ B. Đây là điều kiện thuận lợi để tiếp cận và ứng dụng khoa học kỹ thuật tiên tiến vào quá trình huấn luyện đạt được hiệu quả cao nhất.

4. Thực trạng sử dụng các phương pháp và phương tiện huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

Đánh giá thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an thông qua phân tích 45 giáo án huấn luyện, trong đó có 15 giáo án giai đoạn chuẩn bị chung, 15 giáo án giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và 15 giáo án giai đoạn thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an (n=45)

| TT | Phương pháp | Thường xuyên | | Ít sử dụng | | Không sử dụng | |
|----|---|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
| | | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| 1 | Phương pháp tập luyện ổn định liên tục | 11 | 24.44 | 9 | 20 | 25 | 55.56 |
| 2 | Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng | 21 | 46.67 | 18 | 40 | 6 | 13.33 |
| 3 | Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục | 23 | 51.11 | 15 | 33.33 | 7 | 15.56 |
| 4 | Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng | 15 | 33.33 | 11 | 24.44 | 19 | 42.22 |
| 5 | Phương pháp tập luyện vòng tròn | 8 | 17.78 | 11 | 24.44 | 26 | 57.78 |
| 6 | Phương pháp trò chơi | 8 | 17.78 | 15 | 33.33 | 22 | 48.89 |
| 7 | Phương pháp thi đấu | 16 | 35.56 | 12 | 26.67 | 17 | 37.78 |

Qua bảng 6 cho thấy: Các phương pháp huấn luyện truyền thống như phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng, phương pháp tập luyện biến đổi liên tục, biến đổi ngắt quãng và phương pháp thi đấu được sử dụng thường xuyên nhất trong quá trình huấn luyện. Các phương pháp huấn luyện tích cực khác có tác dụng tạo hưng

phần cao và hiệu quả trong phát triển SMTĐ như phương pháp trò chơi, phương pháp tập luyện vòng tròn còn ít được sử dụng.

Kết quả phân tích thống kê thực trạng phương tiện huấn luyện SMTĐ cho VĐV được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng sử dụng phương tiện huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an (n=45)

| Phương tiện | Mức độ sử dụng | | | | | | | | Mức độ đáp ứng | | | | | |
|------------------------------------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|---|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
| | Thường xuyên | | Trung bình | | Ít sử dụng | | Không sử dụng | | Đáp ứng tốt | | Bình thường | | Chưa đáp ứng | |
| | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % | m _i | % |
| Các điều kiện tự nhiên, môi trường | 11 | 24.44 | 9 | 20 | 25 | 55.56 | 0 | 0 | 40 | 88.89 | 5 | 11.11 | 0 | 0 |
| Bài tập thể lực | 28 | 62.22 | 13 | 28.89 | 4 | 8.89 | 0 | 0 | 15 | 33.33 | 18 | 40 | 12 | 26.67 |
| Các bài tập khởi động | 32 | 71.11 | 13 | 28.89 | 0 | 0 | 0 | 0 | 35 | 77.78 | 10 | 22.22 | 0 | 0 |
| Các bài tập kỹ thuật | 23 | 51.11 | 18 | 40 | 4 | 8.89 | 0 | 0 | 32 | 71.11 | 11 | 24.44 | 2 | 4.44 |
| Các bài tập hỗ trợ | 18 | 40 | 14 | 31.11 | 13 | 28.89 | 0 | 0 | 15 | 33.33 | 25 | 55.56 | 5 | 11.11 |
| Các bài tập dẫn dắt | 16 | 35.56 | 12 | 26.67 | 17 | 37.78 | 0 | 0 | 15 | 33.33 | 16 | 35.56 | 14 | 31.11 |
| Các trò chơi vận động | 8 | 17.78 | 15 | 33.33 | 22 | 48.89 | 0 | 0 | 12 | 26.67 | 11 | 24.44 | 22 | 48.89 |
| Các bài tập thi đấu | 16 | 35.56 | 12 | 26.67 | 17 | 37.78 | 0 | 0 | 32 | 71.11 | 8 | 17.78 | 5 | 11.11 |

Qua bảng 7 cho thấy: các phương tiện được sử dụng trong huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an là tương đối đa dạng và mức độ đáp ứng của các phương tiện cũng tương đối cao, ngoại trừ bài tập thể lực (được sử dụng thường xuyên nhưng mức độ đáp ứng lại chưa cao); bài tập hỗ trợ, bài tập dẫn dắt và trò chơi vận động ít được sử dụng hơn và mức độ đáp ứng cũng chưa cao. Để phát triển SMTĐ cho VĐV hiệu quả, việc đổi mới, bổ sung và hoàn thiện hệ thống các phương tiện huấn luyện này là cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

KẾT LUẬN

- Phân bổ kế hoạch huấn luyện cho các thời kỳ và thời gian huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an là phù hợp; cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện tương đối tốt; đội ngũ HLV đảm bảo về số lượng và trình độ.

- Các phương tiện huấn luyện SMTĐ đa

dạng, tuy nhiên, phương tiện bài tập thể lực, bài tập hỗ trợ, dẫn dắt và trò chơi vận động sử dụng trong huấn luyện SMTĐ cho VĐV chưa đáp ứng nhu cầu của thực tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2005), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/6/2020, Phản biện ngày 10/6/2020, duyệt in ngày 26/6/2020)