

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT CẮT KÉO CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN PENCAC SILAT HẢI PHÒNG LỬA TUỔI 15 – 17

Trần Kim Tuyền\*; Phạm Thị Thu Huyền\*\*

**Tóm tắt:**

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 19 bài tập và 05 test có đủ phẩm chất để đánh giá hiệu quả kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng (Lửa tuổi 15 – 17).

**Từ khóa:** Bài tập bổ trợ, kỹ thuật cắt kéo, nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng.

**Application of scissor takedown technique training exercises for Pencak Silat female athletes aged 15-17 in Hai Phong**

**Summary:**

Using the usual scientific research methods, the subject selected 19 exercises and 05 tests were sufficiently representative to evaluate the scissor takedown technique for Pencak Silat female athletes aged 15-17 in Hai Phong.

**Keywords:** Exercise, scissor takedown, Pencak Silat female athletes of Hai Phong Physical education and Sports training center.

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Hải Phòng là một trong những trung tâm TDTT mạnh trên toàn quốc. Cũng như các địa phương khác, môn Pencak Silat rất được Lãnh đạo Thành phố Hải Phòng và Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Hải Phòng quan tâm đầu tư. Vấn đề nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat Hải Phòng luôn được xác định là một nhiệm vụ quan trọng trong việc nâng cao hiệu quả huấn luyện và sự phát triển thành tích thi đấu của VĐV. Từ đó có thể kịp thời điều chỉnh và điều khiển quá trình huấn luyện theo mục đích đã đặt ra.

Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat Hải Phòng vẫn chưa được quan tâm đầy đủ và thực hiện một cách có hệ thống, có kế hoạch, có tính khoa học. Kết quả khảo sát thực tiễn cho thấy kỹ thuật cơ bản của VĐV môn Pencak Silat, đặc biệt là các kỹ thuật cắt kéo trong quá trình huấn luyện VĐV còn chưa đồng đều và hiệu quả chưa cao. Thực tế này đã gây nên những khó khăn trong việc đổi mới công tác huấn luyện và chuẩn hoá kỹ thuật trong quá trình huấn luyện VĐV Pencak Silat trẻ.

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử

dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat lửa tuổi 15-17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng**

**1.1. Lựa chọn bài tập**

Lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Đội tuyển Pencak Silat lửa tuổi 15-17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;

- Lựa chọn thông qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên;

- Lựa chọn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

Kết quả đã lựa chọn được 19 bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo cho đối tượng nghiên cứu, được phân theo 4 nhóm: Các bài tập chuẩn bị chung: 05 bài tập; các bài tập chuyên môn: 09 bài tập; bài tập chuyên môn phối hợp: 02 bài tập; các bài tập thi đấu: 03 bài tập. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

\*\*ThS, Trung tâm HL&ĐT TDTT Hải Phòng

**Bảng 1. Tổ hợp các bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat lứa tuổi 15-17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng**

TT	Bài tập	Cường độ (%)	Quãng nghỉ
<b>Nhóm các bài tập chuẩn bị chung: 05 bài tập</b>			
Bài tập 1	Chạy 30m, 60m, 100m x 5l	90 - 95	Nghỉ 120s /tổ
Bài tập 2	Nhảy dây 3 phút biến tốc 30s x 5 tổ	95 - 100	Nghỉ giữa các tổ là 90s
Bài tập 3	Chạy cự ly dài(1500m, 3000m, 8000m)	80 - 85	Nghỉ giữa 90s
Bài tập 4	Gánh tạ 25 - 30 kg bật bục cao 20cm /5 tổ	85 - 90	Nghỉ giữa 90s
Bài tập 5	Chạy zích zắc qua cọc 15m x3 tổ	80 - 85	Giữa mỗi tổ nghỉ 60s - 90s
<b>2. Nhóm các bài tập chuyên môn: 09 bài tập</b>			
Bài tập 6	Đeo chun vào chân đá vòng cầu 30s/3 tổ	80 - 85	Nghỉ giữa 45s
Bài tập 7	Cắt kéo thấp có người phục vụ 45 giây/3 tổ	90 - 95	Nghỉ giữa các tổ 45s
Bài tập 8	Đá vòng cầu chân trái cắt kéo thấp liên tục vào đích 30s /3 tổ ( làm cả hai vế)	75 - 80	Nghỉ giữa các tổ 90s
Bài tập 9	Đá thẳng chân phải, cắt kéo cao vào người phục vụ 30s/3 tổ - làm cả hai vế	80 - 85	Nghỉ giữa các tổ 90s
Bài tập 10	Đánh gió tổ hợp liên hoàn 4 đòn đá thẳng, đâm, vòng cầu, cắt kéo 60s x 3 tổ (số tổ)	90 - 95	Nghỉ giữa các tổ 60s
Bài tập 11	Ghép đôi đánh ngã, cắt kéo 30s /5 tổ	85 - 90	Nghỉ giữa các tổ 90s
Bài tập 12	Đấm tay sau vào 4 đích, cắt kéo thấp 30s/ 3 tổ	75 - 80	Nghỉ giữa các tổ 60s
Bài tập 13	Đấm tay sau vào 4 đích, cắt kéo cao 30s/ 3 tổ	85 - 90	Nghỉ giữa các tổ 90s
Bài tập 14	Quét 2 đích cách nhau 2m, 5 tổ x 30s	80- 85	Nghỉ giữa các tổ 90s
<b>3. Bài tập chuyên môn phối hợp: 02 bài</b>			
Bài tập 15	Bài tập bán đầu 2 phút x 5 hiệp	90- 95	Nghỉ giữa các tổ 120s
Bài tập 16	Bài tập bám biên quét giữ điểm	90- 95	Nghỉ giữa 180s
<b>4. Bài tập thi đấu: 03 bài</b>			
Bài tập 17	Thi đấu kiểm tra	100	Nghỉ giữa các trận 3 phút
Bài tập 18	Thi đấu cọ sát	100	Nghỉ giữa các trận 3 phút
Bài tập 19	Thi đấu giải	100	

**1.2. Lựa chọn test**

Bằng các phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thống kê đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng. Kết quả đã lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật cắt kéo gồm: Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (lần); Đá thẳng, cắt kéo thấp 30s (lần); Đá vòng cầu, cắt kéo cao 30s (lần); Cắt kéo thấp liên tục 30s có người phục vụ (lần) và Cắt kéo cao liên tục 30s có người phục vụ (lần).

**2. Ứng dụng bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng**

**2.1. Thời gian thực nghiệm**

- Thời gian tiến hành thực nghiệm 6 tháng và được phân thành 2 giai đoạn theo chu kỳ

huấn luyện với các yêu cầu cụ thể.

+ Giai đoạn 1 (3 tháng): Từ tháng 11/2017 - 1/2018. Yêu cầu: tăng cường các bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt kéo với khối lượng lớn, cường độ bài tập vừa phải.

+ Giai đoạn 2 (3 tháng): Từ tháng 02/2018 - 04/2018. Yêu cầu: Tiếp tục sử dụng các bài tập của giai đoạn 1, tăng cường độ và khối lượng, các bài tập kỹ thuật cần được nâng cao và sử dụng nhiều.

Tuy nhiên việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn sẽ được căn cứ nội dung từng giáo án trong tiến trình thực nghiệm phù hợp nội dung mục tiêu của chương trình huấn luyện.

- Phương pháp thực nghiệm: Sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song

**2.2. Tổ chức thực nghiệm**

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập hỗ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV đội tuyển Pencak Silat lứa tuổi 15-17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng**

TT	Bài tập	Thời gian (theo tuần)																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	Bài tập 1			x					x			x							x						x
2	Bài tập 2	x					x			x		x			x			x		x					x
3	Bài tập 3				x			x		x		x					x					x			
4	Bài tập 4	x					x		x			x			x			x					x		
5	Bài tập 5				x					x				x						x					x
6	Bài tập 6	x							x		x			x			x					x			x
7	Bài tập 7				x					x			x				x								x
8	Bài tập 8			x					x				x				x						x		
9	Bài tập 9				x				x			x			x			x							x
10	Bài tập 10			x			x			x		x			x				x				x		
11	Bài tập 11		x						x				x			x					x				
12	Bài tập 12		x				x			x			x			x					x				
13	Bài tập 13		x							x			x						x					x	
14	Bài tập 14		x		x							x			x				x				x		
15	Bài tập 15											x					x			x					x
16	Bài tập 16									x				x			x					x			
17	Bài tập 17				x									x				x							x
18	Bài tập 18								x				x						x						
19	Bài tập 19	x								x															

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật cắt kéo giữa 2 nhóm sau 3 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Thông số toán thống kê		Nhóm TN (n=6)		Nhóm ĐC (n=6)		t <sub>tính</sub>	P
		X <sub>A</sub>	±δ	X <sub>B</sub>	±δ				
1	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	11	1.2	10.67	0.89	2.65	<0.05		
2	Đá thẳng, cắt kéo cao 45s (lần)	7.87	0.5	7.7	0.75	1.19	>0.05		
3	Đá vòng cầu, cắt kéo thấp 45s (lần)	8.88	0.9	8.78	0.55	2.16	<0.05		
4	Cắt kéo thấp liên tục 45s có người phục vụ (lần)	12.02	0.5	11.03	0.55	1.09	>0.05		
5	Cắt kéo cao liên tục 45s có người phục vụ (lần)	12.03	0.5	11.08	0.82	1.73	<0.05		

**Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng kỹ thuật cắt kéo của hai nhóm sau 6 tháng thực nghiệm**

Nhóm Test	Nhóm thực nghiệm (n=6)			Nhóm đối chứng (n=6)			Chênh lệch tỷ lệ (%)
	Trước Thực Nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	Trước thực nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	
Test 1	9.83	11.33	14.18	10	11.17	11.05	3.13
Test 2	7.5	7.87	4.81	7.67	7.7	0.39	4.42
Test 3	8.67	8.88	2.39	8.33	8.78	5.26	2.87
Test 4	11	12.02	8.86	11.17	11.03	1.26	10.1
Test 5	10.5	12.03	13.58	10.83	11.08	2.28	11.3

Trên cơ sở kết quả lựa chọn bài tập, căn cứ mục tiêu huấn luyện của các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện của đội tuyển đã được phê duyệt, đề tài tiến hành xây dựng tiến trình thực nghiệm trong thời gian 6 tháng (bảng 2), với phương pháp thực nghiệm sự phạm so sánh song song đề tài phân chia VĐV thành 2 nhóm theo phương pháp ngẫu nhiên và tổ chức thực nghiệm với các nhóm như sau:

Nhóm thực nghiệm (06 VĐV): Sử dụng 19 bài tập qua nghiên cứu đã lựa chọn. Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 35 - 40 phút tập 3-4 bài tập đã lựa chọn để phát triển kỹ thuật cắt kéo. Các bài tập này được thực hiện sau khi thực hiện kỹ thuật căn bản hoặc sau  $\frac{1}{2}$  giáo án của buổi tập.

Nhóm đối chứng (06 VĐV): Tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển kỹ thuật cắt kéo do HLV biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

### **2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập hỗ trợ kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kỹ thuật cắt kéo của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm cho thấy thành tích của các nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau ( $P > 0.05$ ). Điều đó chứng tỏ trước khi tiến hành thực nghiệm kỹ thuật cắt kéo của hai nhóm đồng đều, kết quả sự phân nhóm là khách quan.

Kết quả kiểm tra kỹ thuật cắt kéo của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt ở 3/5 test (test 1, test 3 và test 5) với ( $P < 0.05$ ). Như vậy, việc ứng dụng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật cắt kéo đã lựa chọn và tiến trình xây dựng bước đầu đã mang tính hiệu quả trong việc phát triển kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 15 – 17 nhưng kết quả mang lại chưa toàn diện.

Sau 6 tháng thực nghiệm chúng tôi tiếp tục kiểm tra kết quả của hai nhóm bằng 5 test đã

kiểm tra ở giai đoạn 1. Sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng hệ thống các bài tập hỗ trợ kỹ thuật cắt kéo mà đề tài lựa chọn, kết quả kiểm tra của VĐV nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$  ở tất cả các test kiểm tra) trong việc phát triển kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 15 – 17.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn, đề tài đã xem xét nhịp độ tăng trưởng của các test giữa 2 nhóm trước và sau 6 tháng thực nghiệm (bảng 4).

Kết quả thực nghiệm đã cho thấy, sau 6 tháng thực nghiệm, ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Điều đó một lần nữa khẳng định: Các bài tập hỗ trợ mới lựa chọn có giá trị nâng cao hiệu quả kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 15 – 17 tốt hơn hẳn so với bài tập cũ.

### **KẾT LUẬN**

Lựa chọn được 19 bài tập hỗ trợ thuộc 4 nhóm gồm: Nhóm các bài tập chuẩn bị chung: 05 bài tập; Nhóm các bài tập chuyên môn: 09 bài tập; Bài tập chuyên môn phối hợp: 02 bài và nhóm bài tập thi đấu: 3 bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập trong phát triển kỹ thuật cắt kéo cho nữ VĐV Pencak Silat Hải Phòng lứa tuổi 15 – 17.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng đã phát huy hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật cắt kéo cho VĐV.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Banda Revski I.A ( 1970), *Độ tin cậy của các test thực nghiệm trong thể thao*, Nxb TDTT, Mat -Xcơ-Va.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Kim Tuyền (2017), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.