

# THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT ĐÁNH NGÃ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN PENCAK SILAT TRẺ QUỐC GIA

Trần Kim Tuyến\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy để đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện, thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã, cũng như hiệu quả sử dụng kỹ thuật đánh ngã và tìm ra được nguyên nhân dẫn đến hạn chế việc thực hiện kỹ thuật đánh ngã trong công tác huấn luyện kỹ thuật cho VĐV nam Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia.

**Từ khóa:** Bài tập, kỹ thuật đánh ngã, huấn luyện VĐV Pencak Silat Trẻ Quốc gia.

**Takedown technique training reality for the young Pencak Silat national team athletes**

## Summary:

Using the common scientific research methods, the study has assessed the real situation of the training program, use of exercises developing takedown technique, as well as the efficiency of takedown techniques and finding out the causes restricting the implementation of takedown technique in the technical training for male athletes of young Pencak Silat national team.

**Keywords:** Exercises, takedown technique, training athletes of young Pencak Silat national team.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat là một trong những môn thể thao được sự quan tâm đặc biệt của Tổng cục TDTT. Bởi đây là môn thể thao đã mang lại cho Thể thao Việt Nam nhiều huy chương Quốc tế. Các VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia có độ tuổi trung bình với nam là 16 – 18 tuổi, còn với nữ là 15 – 18 tuổi. Cho đến nay Đội tuyển trẻ đã cung cấp nhiều VĐV cho Đội tuyển Quốc gia. Chương trình huấn luyện cũng đã từng bước được cải thiện để phù hợp hơn với những yêu cầu trong thi đấu.

Nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đánh ngã của VĐV Đội tuyển Trẻ Quốc gia là một trong những cứ liệu cần thiết làm cơ sở lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã cho VĐV trẻ Silat. Tuy nhiên, đến nay chưa có công trình nghiên cứu nào về vấn đề này. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn và trên cơ sở phân tích ý nghĩa tầm quan trọng của công tác huấn luyện kỹ thuật đối với VĐV, chúng tôi tiến hành nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đánh ngã cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc Gia.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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 toán học thống kê

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện kỹ thuật cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia

Năm 2016 theo kế hoạch của Tổng cục TDTT có 3 giải chính thức là tháng 4, tháng 7 và tháng 11. Tổng số giờ huấn luyện là 924.5 giờ với 433 giáo án huấn luyện các tố chất thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, đây là số giáo án thực tế mà VĐV Pencak Silat trẻ tập luyện trong thời gian từ tháng 1 đến tháng 11 năm 2016, trừ số ngày thi đấu thực tế của mỗi giải. Mỗi giải là 10 giáo án dành cho thi đấu. Từ thực tế trên, chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng việc phân phối thời gian huấn luyện bằng phương pháp phân tích giáo án lưu của Ban huấn luyện Đội tuyển trẻ Quốc gia.

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng cách phân tích từng giáo án được tổ chức tiến hành như thế nào, mỗi nội dung kỹ thuật thực hiện chỉ đạt được 2/3 số giáo án tương đương trong khảo sát phân phối chương trình, còn lại trong buổi tập sẽ phải thực hiện các nội dung tập khác, kết quả trình bày bảng 1.

Qua kết quả khảo sát chương trình huấn luyện kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Tuy đã quy định cụ thể số giáo án huấn luyện từng kỹ thuật song thời gian huấn luyện kỹ thuật đánh ngã nhiều thứ 2 chỉ sau kỹ thuật chân. Nhưng trong quá trình thi đấu của các

**Bảng 1. Kết quả khảo sát phân phối chương trình huấn luyện kỹ thuật cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia trong 01 năm**

TT	Nội dung	Giáo án yêu cầu		Giáo án thực tế	
		$m_i$	%	$m_i$	%
1	Kỹ thuật tay	66	21.90	50	20.40
2	Kỹ thuật chân	85	28.20	65	26.50
3	Kỹ thuật đánh ngã	75	24.90	68	27.80
4	Kỹ thuật cắt kéo	40	13.30	35	14.30
5	Kỹ thuật quét	35	11.60	27	11.00
<b>Tổng</b>		<b>301</b>	<b>100</b>	<b>245</b>	<b>100</b>

VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia chưa biết tận dụng để có hiệu quả cao chiến thuật đề ra. Đồng thời khả năng chịu đựng sức ép về tâm lý tương đối kém trong các giai đoạn hay chu kỳ huấn luyện. Đây cũng là nguyên nhân hạn chế thành tích thi đấu của các VĐV.

**2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã của VĐV Đội tuyển trẻ Pencak Silat Quốc gia**

Để đánh giá được thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã cho các VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia, chúng tôi đã tiến hành quan sát, tổng hợp và thống kê các bài tập đã được Ban huấn luyện sử dụng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Ở 24 bài tập được trình bày tại bảng 2, công suất thực hiện các bài tập nếu đạt được như kết quả ghi ở phần công suất thì sẽ đạt yêu cầu của nội dung bài tập.

Qua bảng 2 cho thấy: Số lượng bài tập sử dụng huấn luyện kỹ thuật đánh ngã cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia là 24 bài tập (10 bài tập không dụng cụ, 14 bài tập với dụng cụ). Tuy nhiên, đây còn là số lượng ít so với chu kỳ huấn luyện năm và với trình độ tập luyện của VĐV. Số lần sử dụng bài tập không nhiều, thời gian dành cho phát triển kỹ thuật đánh ngã chưa thích đáng. Các bài tập với dụng cụ còn hạn chế, dẫn đến sự nhàm chán. Nguyên

nhân là do HLV chú trọng đến phát triển kỹ thuật đánh ngã để lấy điểm, vì kỹ thuật đánh ngã đòi hỏi phải có sự phối hợp tốt và khéo léo trong tập luyện và thi đấu.

Vì vậy, nội dung các bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã nói riêng chưa phong phú. Mặt khác, qua điều tra cho thấy, lượng huấn luyện viên Pencak Silat trình độ chuyên môn còn hạn chế, thâm niên công tác huấn luyện chưa nhiều, nên thiếu kinh nghiệm trong quá trình huấn luyện. Do đó, thành tích thi đấu của các VĐV Pencak Silat trẻ Quốc gia năm 2016 đã giảm sút rõ rệt, chưa thực sự tạo dấu ấn cho đội tuyển.

**3. Thực trạng kỹ thuật đánh ngã của VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia**

Để đánh giá thực trạng kỹ thuật đánh ngã, chúng tôi tiến hành kiểm tra VĐV Pencak Silat bằng các test đã lựa chọn thông qua các phương pháp: Phỏng vấn lựa chọn, xác định tính thông báo của các test, đề tài đã tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với kết quả thi đấu của VĐV thông qua thi đấu kiểm tra tính điểm và xếp hạng theo thứ tự.

Xác định hệ số tin cậy của các test tìm được qua phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm chứng thông qua phương pháp test lặp lại cách nhau 6 ngày ở VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia.

**Bảng 2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia**

TT	Bài tập	Số lần sử dụng	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (s)
Bài tập với dụng cụ				
1	Treo tay trên thang dóng, chân vuông góc 90 độ thời gian tối đa x 3 tổ	18/157	100	30
2	Gánh tạ 35kg (nữ) 40kg (nam) đứng lên ngồi xuống 30s x 3 tổ	10/157	85	60
3	Đấm có đích và người phục vụ 30s x 5 tổ	10/157	90	60
4	Đá vòng cầu - Quét trước lăm pơ có đích 30s x 5 tổ	15/157	90	60
5	Đá vòng cầu - Quét sau lăm pơ có đích 30s x 5 tổ	15/157	90	60
6	Bài tập chiến thuật ghép đôi phản công đánh ngã 10 phút x 3 tổ	20/157	95	120
7	Bài tập chiến thuật ghép đôi tấn công đánh ngã 10 phút x 3 tổ	22/157	75	120
8	Bài tập đánh ngã có người phục vụ vòng tròn 5 lần/tổ/3 tổ	22/157	95	90
9	Leo dây 3 lần độ dài 30m x 3 lần	15/157	100	120
10	Nhảy dây 5 phút tốc độ 30 giây cuối mỗi phút x 5 tổ	10/157	100	120
Bài tập không dụng cụ				
11	Chạy 2 x 800m 2 lần	6/168	90	180
12	Chạy 2x200m x 5 lần	4/168	100	90
13	Chạy 2x400m x 4 lần	4/168	90	120
14	Đánh gió theo tổ hợp 4 đòn 60s x 5 tổ	12/168	85	60
15	Ghép đôi đá trao đổi đòn 20s – 25s – 30s x 3 tổ	14/168	85	30
16	Vòng cầu – đánh ngã bắt ngoài 30s x 5 tổ	15/168	75	60
17	Vòng cầu – đánh ngã bắt trong 30s x 5 tổ	15/168	75	60
18	Quét sau không người phục vụ 30s x 5 tổ	15/168	80	60
19	Di chuyển phân vòng cầu đánh ngã 10 lần /tổ x 5 tổ	22/168	85	120
20	Di chuyển gạt đỡ có người phục vụ 10 lần x 5 tổ	20/168	85	120
21	Đánh ngã gió 30s x 3 lần/ 5 tổ	10/168	90	60
22	Bán đấu có sử dụng đánh ngã 5 hiệp x 3 phút	16/168	100	120
23	Bật cóc 100m x 2 lần	8/168	90	240
24	Chống đẩy đồ 50 lần x 2 tổ	7/168	80	120

Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả kiểm tra ở cả 5 Test cho kết quả không khả quan theo cách nhìn nhận chuyên môn. Điều đó chứng tỏ trước khi tiến hành sử dụng các bài đánh ngã đã lựa chọn, thì khả năng thực hiện kỹ thuật đánh ngã của nam VĐV

Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia chưa đạt được như mong muốn của ban huấn luyện.

**4. Nguyên nhân dẫn đến hạn chế việc thực hiện kỹ thuật đánh ngã của VĐV Đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia**

Nhằm đánh giá thực trạng kỹ thuật đánh ngã

**Bảng 3. Thực trạng kỹ thuật đánh ngã của VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia**

TT	Nội dung kiểm tra	Nữ (n=10)		Nam (n=14)	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	10.50	0.67	11.20	1.07
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.20	0.75	12.90	0.86
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	11.30	1.00	11.00	1.41
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.20	0.60	7.60	0.86
5	Chống đẩy hết sức (lần)	31.90	2.26	32.60	4.17

cho VĐV Đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia, chúng tôi đã tiến hành quan sát 24 VĐV qua một số giải thi đấu. Kết quả cho thấy, kỹ thuật đánh ngã của VĐV không tốt khi đi sâu vào giải. Các biểu hiện ra bên ngoài cụ thể là:

- Tấn không chắc: Bình thường khi thi đấu VĐV phải đảm bảo chắc tấn thì khả năng đánh ngã sẽ thành công cao.

- Khả năng phối hợp vận động giảm: Theo chúng tôi, biểu hiện của sự phối hợp vận động chuẩn xác phải thoả mãn ba hình thái chính:

+ Sự chuẩn xác động tác về không gian.

+ Khả năng giải quyết nhanh và đúng những tình huống xuất hiện bất ngờ trong hoạt động.

+ Sự chuẩn xác động tác khi thời gian thực hiện động tác bị hạn chế.

- Khả năng tập trung chú ý giảm: VĐV thường bị phân tán tư tưởng ở cuối những trận đấu căng thẳng, đôi khi có những VĐV bị đối

phương tấn công nhưng họ hoàn toàn không có phản ứng bắt chân đánh ngã cũng như tấn công ra đòn lại. Bị mất điểm: Bình thường khi VĐV có ý đồ đánh ngã thì VĐV sẽ phòng thủ thật kín tránh bị đối phương ghi điểm, phòng khi thực hiện kỹ thuật đánh ngã không thành công.

Thực tế trên cho thấy VĐV Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia khi đi sâu vào giải đấu biểu hiện sự thiếu chuẩn xác các kỹ thuật đánh ngã, khả năng đánh ngã không tốt, giải quyết nhanh tình huống phản công hoặc tấn công của đối phương chậm và kém hiệu quả.

- Kỹ chiến thuật khi phòng thủ và phản công bị phá vỡ: Trước khi vào trận đấu VĐV nắm bắt rất rõ trình độ, lối đánh của đối phương và thường được các HLV đề ra các chiến thuật hợp lý, nhưng khi vào trận đấu, đặc biệt khi cần hạn chế khả năng tấn công của đối phương thì họ lại không thực hiện được chiến thuật đã đề ra.

**Bảng 4: Kết quả quan sát hiệu quả các kỹ thuật trong thi đấu của VĐV Đội tuyển trẻ Pencak Silat**

TT	Kỹ thuật	Trận 1		Trận 2		Trận 3		Tổng số lần	Hiệu quả
		SL	HQ	SL	HQ	SL	HQ		
1	Kỹ thuật tay	4	3	5	3	6	3	15	9
2	Kỹ thuật chân	6	3	5	4	7	5	18	12
3	Kỹ thuật đánh ngã	5	2	7	3	7	3	19	8

- Kết quả quan sát 03 buổi thi đấu tập chúng tôi nhận thấy, kết quả được trình bày tại bảng 4.

Ở 3 buổi đấu tập: trong số 24 VĐV thi đấu, mỗi VĐV thi đấu 3 trận, tổng số đòn tay sử dụng ở mỗi trận là 15 hiệu quả là 9, 18 kỹ thuật chân hiệu quả là 12, trong khi đó kỹ thuật đánh ngã số lần sử dụng là 19 nhưng hiệu quả chỉ là 8.

Từ kết quả nêu trên chúng tôi đi tìm hiểu nguyên nhân, kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua kết quả bảng 5 đề tài đi đến nhận xét như sau: Hầu hết VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia sau những trận đấu căng thẳng, tấn họ không chắc, chiếm 87.5%. Tiếp theo là khả năng tập trung chú ý giảm, chiếm 79.2%, kèm theo





**Đánh ngã là kỹ thuật được sử dụng hiệu quả trong môn Pencak Silat (Ảnh minh họa)**

**Bảng 5. Nguyên nhân hạn chế hiệu quả kỹ thuật đánh ngã của VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia (n = 24)**

TT	Biểu hiện bên ngoài	n	Tỷ lệ (%)
1	Tấn không chắc	21	87.50
2	Khả năng tập trung chú ý giảm	19	79.20
3	Khả năng phối hợp vận động giảm	22	91.70
4	Kỹ - chiến thuật bị phá vỡ	16	66.70

đó là sự giảm sút khả năng phối hợp vận động, chiếm 91.7%. Sau đó tới các biểu hiện Kỹ - chiến thuật bị phá vỡ, chiếm 66.7%.

Như vậy qua những biểu hiện bên ngoài đó thì thấy kỹ thuật đánh ngã VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia còn hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu tại các giải đấu chưa tốt.

Từ thực trạng nêu trên đòi hỏi phải có những biện pháp, cụ thể là việc lựa chọn những bài tập để phát triển kỹ thuật đánh ngã là vô cùng cấp thiết.

**KẾT LUẬN**

Từ kết quả nghiên cứu trên cho phép có các kết luận sau:

1. Thực trạng chương trình huấn luyện kỹ thuật cho VĐV đã quan tâm tới việc huấn luyện kỹ thuật đánh ngã cho VĐV, tuy nhiên, thời gian huấn luyện chưa thực sự nhiều.

2. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã cho VĐV còn ít, các bài tập với dụng cụ còn hạn chế, nội dung chưa thực sự phong phú.

3. Thực trạng sử dụng kỹ thuật đánh ngã của VĐV Pencak Silat trẻ Quốc gia còn hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu của VĐV chưa thực sự tốt.

4. Xác định được 04 nguyên nhân dẫn đến

hạn chế việc thực hiện kỹ thuật đánh ngã của VĐV đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia gồm: Tấn không chắc; Giảm khả năng tập trung chú ý; Giảm khả năng phối hợp vận động và Kỹ chiến thuật bị phá vỡ.

**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. Lê Bửu, Dương nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố HCM.
4. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 14/2/2017, Phản biện ngày 24/3/2017, duyệt in ngày 25/4/2017)