

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP SỨC BỀN TỐC ĐỘ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT QUÉT NGÃ CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN PENCAK - SILAT TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO HẢI PHÒNG (LỨA TUỔI 16 – 18)

Trần Kim Tuyền*; Phạm Thị Huệ**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 19 bài tập sức bền tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật quét ngã và 06 test có đủ tính đại diện để đánh giá hiệu quả kỹ thuật quét ngã của nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, kỹ thuật quét ngã, nữ VĐV, Hải phòng, lứa tuổi 16 – 18.

SELECTION AND APPLICATION OF SPEED ENDURANCE EXERCISES TO IMPROVE SWEEPING TECHNIQUE EFFECTIVENESS FOR FEMALE ATHLETES IN PENCAK SILAT TEAM OF HAI PHONG SPORTS CENTER (AGED 16-18)

Summary:

Through using the common scientific research methods, the study has selected 19 exercises of speed endurance to improve sweeping technique and 06 typical tests to make adjustment of the technique effectiveness for female athletes in Pencak Silat team of Hai Phong Sports Center at the age of 16-18.

Keyword: Exercises, speed endurance, sweeping technique, female athletes, Hai Phong, at the age of 16-18

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, cùng với những thành công trong công cuộc đổi mới của đất nước, thành tích của thể thao Việt nam đã có những tiến bộ vượt bậc, đã từng bước khẳng định vị trí trong phong trào thể thao khu vực, châu lục và thế giới. Trong đó môn Pencak Silat đã có những đóng góp đáng kể vào bảng vàng thành tích của thể thao Việt nam.

Hải Phòng là một trung tâm TDTT mạnh trong toàn quốc, Bộ môn Pencak Silat cũng luôn nhận được sự quan tâm, đầu tư của lãnh đạo Thành phố cũng như Sở TDTT Hải Phòng. Vấn đề nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả các kỹ thuật trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat Hải Phòng luôn là một nhiệm vụ trọng tâm, quyết định hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của VĐV.

Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn và ứng dụng bài tập trong thực tiễn 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 Silat, đặc biệt là các kỹ thuật quét trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat còn chưa đồng nhất. Thực tế này đã gây nên những khó khăn trong việc đổi mới công tác đào tạo và chuẩn hoá kỹ thuật trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat.

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 sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã của nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18.

*TS, Trưởng Khoa GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng

BÀI BÁO KHOA HỌC

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18 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 lựa chọn được 19 bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã của đối tượng nghiên cứu, được phân theo 4 nhóm.

Bài tập	Quãng nghỉ
1. Nhóm các bài tập chuẩn bị chung: 05 bài tập	
Chạy 30m, 60m, 100m (s) x 5l (s)	Nghỉ giữa các nội dung là 5 phút, giữ các tổ là 10 phút
Nhảy dây 3 phút biến tốc 30s x 5 tổ (sl)	Nghỉ giữa 15s
Chạy cự ly dài (1500m, 3000m, 8000m) (s)	Chọn một trong số nội dung đưa ra
Gánh tạ 25 – 30 kg bật bục cao 20cm 30s (l)/ 5 tổ	Giữ mỗi tổ nghỉ 60s – 90s
Chạy zích zắc qua cọc 15m (s) x5 lần	nghỉ giữa 60s
2. Nhóm các bài tập chuyên môn: 09 bài tập	
Đeo chun vào chân đá vòng cầu 30s/3 tổ	nghỉ giữa 60s – 90s
Quét sau vào đích 45 giây (sl)/ 3 tổ	Nghỉ giữa các tổ 90s
Đá vòng cầu chân trái quét sau chân phải liên tục vào đích 30s (sl)/3 tổ (làm cả hai vế)	Nghỉ giữa các tổ 60s
Đá thẳng chân phải, quét trước vào đích liên tục vào đích 30s/3 tổ (sl) – làm cả hai vế	Nghỉ giữa các tổ 60s
Đánh gió tổ hợp liên hoàn 4 đòn đá thẳng, đâm, vòng cầu, quét 60s x 3 tổ (số tổ)	Nghỉ giữa các tổ 90s
Ghép đôi đánh ngã, quét 30s/5 tổ	Nghỉ giữa các tổ 60s
Đấm tay sau vào 4 đích, quét sau 30s/3 tổ	Nghỉ giữa các tổ 60s
Đấm tay sau vào 4 đích, quét trước 30s/ 3 tổ	Nghỉ giữa các tổ 60s
Quét 2 đích cách nhau 2m, 5 tổ x 30s (sl)	Nghỉ giữa các tổ 90s
3. Bài tập chuyên môn phối hợp: 02 bài	
Bài tập bán đấu 2 phút x 5 hiệp	Nghỉ giữa các tổ 60s
Bài tập bám biên quét giữ điểm 2 phút x 5 tổ	Nghỉ giữa các tổ 90s
4. Bài tập thi đấu: 3 bài	
Thi đấu kiểm tra (mỗi hạng cân/3 trận)	nghỉ giữa các trận 3 phút
Thi đấu cọ sát (mỗi lần cọ sát thi đấu 2 trận)	nghỉ giữa các trận 3 phút
Thi đấu giải (giải chính thống trong hệ thống thi đấu quốc gia)	

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã của nữ VĐV Pencak Silat TDDT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18 thông qua các bước: tham khảo tài liệu, phỏng vấn và xác định độ tin cậy, độ thông báo.

Kết quả, đã lựa chọn được 06 test đánh giá hiệu quả bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã của nữ VĐV Pencak Silat TDDT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18, trong đó:

- Nhóm test thể lực (2 test)
- Nhóm test kỹ thuật (4 test)

2. Ứng dụng bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét của nữ VĐV Pencak Silat TDDT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Mỗi tuần có 3 buổi tập, mỗi buổi dành 35- 40 phút để tập các bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã. Các bài tập này được thực hiện sau khi thực hiện kỹ thuật căn bản hoặc sau ½ giáo án của buổi tập

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

+ Giai đoạn 1 (3 tháng): Từ tháng 10/2014 – 12/2014.

+ Giai đoạn 2 (3 tháng): Từ tháng 02/2015 – 04/2015.

Nhóm thực nghiệm 06 VĐV: Sử dụng 19 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn.

Trong mỗi buổi tập tiến hành 3- 5 bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét.

Nhóm đối chứng 06 VĐV: Tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét do HLV biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Huấn luyện và thi đấu Hải Phòng

3. Kết quả ứng dụng bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét của nữ VĐV Pencak Silat TDDT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã sử dụng 06 test đã lựa chọn trong mục 1.2 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt bài tập sức bền tốc độ trong kỹ thuật quét ngã của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, khả năng thực hiện sức bền tốc độ trong kỹ thuật quét ngã của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($P > 0.05$). Như vậy, trước thực nghiệm sức bền tốc độ trong kỹ thuật quét ngã của hai nhóm tương đương nhau.

Sau 3 tháng thực nghiệm, việc ứng dụng các bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét do chúng tôi lựa chọn bước đầu đã mang tính hiệu quả trong việc phát triển kỹ thuật quét của nữ VĐV Pencak Silat TDDT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18 nhưng kết quả mang lại chưa toàn diện.

Sau 6 tháng thực nghiệm chúng tôi tiếp tục kiểm tra kết quả của 2 nhóm bằng 6 Test đã kiểm tra ở giai đoạn 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ trong kỹ thuật quét ngã giữa 2 nhóm TN và ĐC sau 6 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 6$)

TT	Test	Nhóm TN		Nhóm ĐC		$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}_A$	$\pm\delta$	$\bar{X}_B$	$\pm\delta$		
1	Bật cóc 30m (s)	12.26	1.3	12.28	1.46	2.67	<0.05
2	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	11.33	0.5	11.17	0.75	3.08	<0.05
3	Đá thẳng, quét sau 30s (lần)	9	0	8.33	0.52	3.12	<0.05
4	Đá vòng cầu, quét trước 30s (lần)	10.5	0.5	9.67	0.52	2.85	<0.05
5	Quét trước liên tục 30s vào đích (lần)	13.67	0.5	13	0.63	2.39	<0.05
6	Quét sau liên tục 30s vào đích (lần)	13	0.6	11.83	0.98	3.05	<0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm ở cả 6 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét ngã mà chúng tôi lựa chọn đã có tính hiệu quả hơn hẳn nhóm đối chứng trong việc phát triển kỹ thuật

quét ngã cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn, đề tài tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số giữa 2 nhóm trước và sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh nhịp độ tăng trưởng sức bền tốc độ trong kỹ thuật quét ngã của hai nhóm TN và ĐC sau 6 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 6$)

Nhóm Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			Chênh lệch tỷ lệ (%)
	Trước thực nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	Trước thực nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	
Test 1	13.27	12.26	-7.91	13.25	12.28	-7.6	-20.19
Test 2	9.83	11.33	14.18	10	11.17	11.05	3.01
Test 3	7.5	9	18.18	7.67	8.33	8.25	9.85
Test 4	8.67	10.5	19.09	8.33	9.67	14.89	9.42
Test 5	11	13.67	21.65	11.17	13	15.14	8.65
Test 6	10.5	13	21.28	10.83	11.83	8.83	9.45

Như vậy, sau 6 tháng nhận thấy 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.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá sức bền tốc độ trong phát triển kỹ thuật quét cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo gồm:

- + Bật cóc 30m (s)
- + Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (lần)
- + Đá thẳng, quét sau 30s (lần)
- + Đá vòng cầu, quét trước 30s (lần)
- + Quét trước liên tục 30s vào đích (lần)
- + Quét sau liên tục 30s vào đích (lần)

2. Nghiên cứu cũng đã lựa chọn và ứng dụng được 19 bài tập sức bền tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật quét ngã cho nữ VĐV Pencak Silat TDTT Hải Phòng lứa tuổi 16 – 18, 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
- Bài tập thi đấu: 3 bài

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/5/2016, Phản biện ngày 25/5/2016, duyệt in ngày 5/6/2016)