ỨNG DỤNG BÀI TẬP SỨC MẠNH BỀN TRONG NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH NGÃ CHO NAM 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 chúng tôi lựa chọn được 29 bài tập sức mạnh bền trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã và 05 test có đủ tính đại diện để đánh giá hiệu quả cho VĐV nam đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia.
Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật đánh ngã, sức mạnh bền VĐV Pencak Silat Trẻ Quốc gia.

Application of endurance strength development exercises in improving knockdown technic effectiveness for male Pencak Silat young national team athletes

Summay:
By using the common scientific research methods, the study has selected 29 exercises of developing the endurance strength to enhance the effectiveness of the knockdown technic and five typical tests to evaluate the effectiveness for male Pencak Silat young national team athletes
Keywords: Exercises, knockdown technic, endurance strength, Pencak Silat young national team athletes

ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat luôn là một nhiệm vụ quan trọng, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện đối với 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 ở hiện tại cũng như các giải sắp tới.

Yêu cầu đặt ra với VĐV Pencak Silat là phải có kỹ – chiến thuật, phẩm chất tâm lý tốt, có ý chí, và đặc biệt là sự phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo. Sức mạnh bền là tố chất rất quan trọng trong kỹ thuật đánh ngã, các động tác phân lẻ ra trong từng kỹ thuật đánh ngã cần có sức mạnh, nhưng vì là chuỗi các động tác phối hợp, nên nếu VĐV không có sức bền để duy trì sẽ khiến động tác thực hiện mà không đạt kết quả. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat Trẻ Quốc gia vẫn chưa được quan tâm đầy đủ và thực hiện một cách có hệ thống, đặc biệt bài tập sức mạnh bền trong bổ trợ kỹ thuật đánh ngã trong Silat chưa được quan tâm triệt để. 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

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia

Lựa chọn bài tập sức mạnh bền trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho VĐV đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia thông qua các bước:

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

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

Kết quả lựa chọn được 29 bài tập trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho đối tượng nghiên cứu, được phân theo 4 nhóm, cụ thể là:

+ ***Nhóm các bài tập chuẩn bị chung:*** 5 bài tập

Bài tập 1. Bài tập kéo tạ chạy tốc độ 15 m (s) x 5 tổ, nghỉ 30s /tổ

Bài tập 2. Chạy 30m, 60m, 100m (s) x 5l (s), nghỉ giữa các nội dung là 5 phút, giữa các tổ là 10 phút

Bài tập 3. Bài tập tạ tay 4 động tác (lần) x 5 tổ, nghỉ giữa 60s

Bài tập 4. Leo dây 20m x 7l (s) có quãng nghỉ, nghỉ giữa 15s

Bài tập 5. Bài tập " thạch sùng" leo tường 30m(s) x 5 tổ, giữa mỗi tổ nghỉ 60s – 90s

Bài tập 6. Gánh tạ 30 – 35 kg bật bục cao 20cm 30s (l) x 5 tổ, nghỉ giữa 30s

Bài tập 7. Bổ trợ bài tập dây chun kéo giật trái phải 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 15s

Bài tập 8. Bài tập đi xe bò chống đẩy 30m/5 tổ (tính thời gian), nghỉ giữa 30s

Nhóm các bài tập chuyên môn: 13 bài tập

Bài tập 9. Đeo dây chun vào tay đánh ngã 30s x 5 tổ, nghỉ giữa 60s – 90s

Bài tập 10. Đeo dây chun vào tay đấm thẳng 30sx5 tổ (sl) đổi tay, đổi tấn, Nghỉ giữa các tổ 90s

Bài tập 11. Đeo dây chun vào hai tay, di chuyển chữ V đấm thẳng 30s x 5 tổ (sl), Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 12. Bắt chân không đánh ngã liên tục 30s (sl), Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 13. Đánh ngã phản công liên tục với đòn vòng cầu 30s x 5 tổ (sl) thành công, Nghỉ giữa các tổ 90s

Bài tập 14. Đánh ngã phản công liên tục với đòn thẳng 30s x 5 tổ (sl) thành công, Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 15. Ghép đôi đánh ngã 30s x 5 tổ, Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 16. Ghép đôi đánh ngã có chống ngã 15s (sl) thực hiện thành công x 5 tổ, Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 17. Đánh ngã vòng tròn 10 người có chống ngã (s) x 3 tổ, Nghỉ giữa các tổ 90s

Bài tập 18. Đánh ngã vòng tròn 10 người không chống ngã (s) x 3 tổ, Nghỉ giữa 45s

Bài tập 19. Đánh ngã trước sau có chống ngã 30s (sl) x 3 tổ, Nghỉ giữa 60s

Bài tập 20. Đánh ngã trước sau không chống ngã 30s (sl) x 3 tổ, Nghỉ giữa 60s

Bài tập 21. Ghép đôi một người cầm lăm pơ một người đá vòng cầu nghe tín hiệu bắt chân đánh ngã 30s x 5 tổ, Nghỉ giữa 60s

Bài tập chuyên môn phối hợp: 03 bài

Bài tập 22. Bài tập ghi điểm trước theo qui định x 3 tổ, Nghỉ giữa các tổ 60s

Bài tập 23. Bài tập thi đấu 1 đánh 2 có đánh ngã x 3 tổ, Nghỉ giữa các tổ 90s

Bài tập 24. Bài tập đá bao – đánh ngã 30s x 5 tổ, Nghỉ giữa 60s

Bài tập 25. Bài tập bám biên tấn công bằng đánh ngã, Nghỉ giữa 60s

Bài tập 26. Bài tập bám biên phản công bằng đánh ngã, Nghỉ giữa 60s

Bài tập thi đấu: 3 bài

Bài tập 27. Thi đấu kiểm tra, nghỉ giữa các trận 3 phút

Bài tập 28. Thi đấu cọ sát, nghỉ giữa các trận 3 phút

Bài tập 29. Thi đấu giải

2. Ứng dụng bài tập sức mạnh bền trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam vđv đội tuyển Pencak Silat Trẻ Quốc gia

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: 06 tháng (từ tháng 2/2016 tới tháng 7/2016) được chia thành 2 giai đoạn tập luyện với yêu cầu cụ thể: 3 tháng đầu: Tập các bài tập sức mạnh bền với khối lượng lớn, cường độ bài tập vừa phải; 3 tháng sau: Tiếp tục các bài tập của giai đoạn 1, tăng cường độ và khối lượng các bài tập, sử dụng nhiều các bài tập va chạm. Thực hiện được tiến hành trong 4 buổi tập/ tuần, mỗi buổi dành 45 - 50 phút để tập các bài tập phát triển sức mạnh bền kỹ thuật đánh ngã. Các bài tập này được thực hiện sau khi thực hiện kỹ thuật bổ trợ hoặc sau 1/3 giáo án của buổi tập.

Địa điểm thực nghiệm: Đội tuyển Pencak Silat trẻ Quốc gia hiện đang tập huấn tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ quốc gia được chia thành 2 nhóm:

Nhóm đối chứng 07 VĐV: Tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển kỹ thuật

đánh ngã do HLV biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

Nhóm thực nghiệm 7 VĐV: Sử dụng 29 bài tập mà qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 4 - 6 bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại 2 thời điểm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm. Các test được sử dụng để đánh giá sức mạnh bền trong kỹ thuật đánh ngã gồm: Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần), Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần), Đánh ngã vòng tròn 30s (lần), Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần), Chống đẩy hết sức (lần).

Tiến trình thực nghiệm được phân bổ như sau:

2.2. Kết quả thực nghiệm

Bảng 1. Tiến trình ứng dụng bài tập nâng cao kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ quốc gia – năm 2016

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		x		
4	Bài tập 4		x				x			x			x						x			x			x
5	Bài tập 5	x			x			x			x				x			x			x			x	
6	Bài tập 6			x								x			x			x			x		x		
7	Bài tập 7	x			x			x		x			x						x			x			x
8	Bài tập 8		x										x				x			x		x		x	
9	Bài tập 9				x			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			x		
13	Bài tập 13		x							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			x			x		
17	Bài tập 17			x			x			x				x			x		x			x			x
18	Bài tập 18				x			x				x			x			x				x		x	
19	Bài tập 19									x				x			x			x				x	
20	Bài tập 20	x											x					x			x				x
21	Bài tập 21						x				x			x			x		x			x			
22	Bài tập 22									x			x				x			x			x		x
23	Bài tập 23	x						x			x				x				x			x			
24	Bài tập 24			x			x			x			x					x			x				x
25	Bài tập 25			x				x						x			x			x			x		
26	Bài tập 26	x					x				x				x			x			x				x
27	Bài tập 27								x																
28	Bài tập 28					x										x									
29	Bài tập 29									x									x						

Trước thực nghiệm, sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt bài tập sức mạnh bền của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, khả năng thực hiện sức mạnh bền trong kỹ thuật đánh ngã của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất (P>0,05). Như vậy, trước thực nghiệm sức mạnh bền của hai nhóm là tương đương nhau.

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. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh bền trong kỹ thuật đánh ngã giữa 2 nhóm VĐV nam trước thực nghiệm (nA = nB = 14)

TT	Thông số toán thống kê / Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
		$\bar{x}_A$	±δ	$\bar{x}_B$	±δ		
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	11.3	0.65	11.2	0.69	1.07	>0.05
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.8	0.29	12.9	0.67	1.98	>0.05
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	11.3	1.18	11	0.45	1.92	>0.05
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.7	0.45	7.6	0.55	1.85	>0.05
5	Chống đẩy hết sức (lần)	32.4	2.35	32.6	3.51	1.79	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh bền trong kỹ thuật đánh ngã giữa 2 nhóm VĐV nam sau 6 tháng thực nghiệm (nA = nB = 14)

TT	Thông số toán thống kê / Test	Nhóm ĐC		Nhóm TN		t	P
		$\bar{x}_A$	±δ	$\bar{x}_B$	±δ		
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	11.7	0.75	12.4	0.49	2.07	<0.05
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	13.1	0.49	13.5	0.65	2.28	<0.05
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	11.5	1.12	12.2	0.55	2.32	<0.05
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	8.2	0.55	8.5	0.65	2.15	<0.05
5	Chống đẩy hết sức (lần)	32.9	3.5	34.2	2.51	2.19	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm cả 5 đều có $t_{tính} > t_{bảng} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất P <0.05. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập sức mạnh bền trong phát triển kỹ thuật đánh ngã mà đề tài lựa chọn sau 6 tháng thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn nhóm đối chứng trong việc phát triển kỹ thuật đánh ngã cho VĐV nam Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia.

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 4.

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.



Đánh ngã là kỹ thuật quan trọng trong cả thi đấu đối kháng và biểu diễn môn Pencak Silat

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng kỹ thuật đánh ngã của hai nhóm VĐV nam sau 6 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 14$)

Nhóm Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm			Chênh lệch tỷ lệ %
	Trước thực nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	Trước thực nghiệm	Sau 6 tháng thực nghiệm	W (%)	
Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	11.3	11.7	3.48	11.2	12.4	10.17	6.69
Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.8	13.1	2.32	12.9	13.5	4.55	2.23
Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	11.3	11.5	1.75	11.0	12.2	10.34	8.59
Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.7	8.2	6.29	7.6	8.5	11.18	4.89
Chống đẩy hết sức (lần)	32.4	32.9	1.53	32.6	34.2	4.79	3.26

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 29 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập sức mạnh bền này trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho VĐV nam Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia.

- Nhóm các bài tập chuẩn bị chung: 08 bài tập
- Nhóm các bài tập chuyên môn: 13 bài tập
- Bài tập chuyên môn phối hợp: 05 bài
- Bài tập thi đấu: 3 bài

2. Qua quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn, đã thể hiện rõ tính hiệu quả sau 6 tháng tập luyện và độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*,Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp 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 5/11/2016, Phản biện ngày 21/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)