

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 trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân

TS. Trần Kim Tuyến; ThS. Đào Minh Trí

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 22 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 kỹ thuật đánh ngã cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển pencak silat trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao (HL&TĐTT) Công an nhân dân (CAND).

Từ khoá: bài tập sức mạnh bền, kỹ thuật đánh ngã, nam vận động viên pencak silat trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Công an nhân dân.

ABSTRACT:

Using the usual scientific research methods, the selection of 22 permanent strength exercises in improving fall knock technique and 05 tests were sufficiently representative to evaluate the effectiveness of the technique for male athletes of Pencak Silat team at the Public Security's Sport Competition and Training Center.

Keywords: endurance strength exercise, fall technique, Pencak Silat's male athlete, Public Security's Competition and Training Center.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat là một môn võ thi đấu đối kháng trực tiếp có sự va chạm tiếp xúc mạnh về thể chất. 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. Trong thời gian thi đấu VĐV luôn phải tập trung cao độ, phải di chuyển linh hoạt, thực hiện những đòn đánh nhanh, mạnh với biên độ lớn và phải có đủ những kỹ chiến thuật và thể lực để không làm giảm tốc độ đòn đánh hay mệt mỏi ở những giây cuối trận đấu.

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.

Tuy nhiên, vấn đề ứng dụng bài tập trong quá trình đào tạo VĐV pencak silat của trung tâm HL&TĐTT CAND 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 pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND đặc biệt là các kỹ thuật đánh ngã trong quá trình huấn luyện VĐV pencak silat còn hạn chế. Xuất phát từ thực tế đó chúng tôi chọn “**Ứng dụng bài tập SMB trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật**

đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân” làm đề tài nghiên cứu.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm (TN) sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá được các bài tập sức mạnh bền (SMB) nâng cao hiệu quả đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND, kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập.

2.1. Lựa chọn bài tập SMB nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND

TT	Nội dung	Quãng nghỉ
1	Chạy 30m x 5 lần	90s
2	Leo dây 20m x 7l có quãng nghỉ	90s
3	Gánh tạ 30 - 35 kg bật bực cao 20cm 30s x 5 tổ	60s
4	Bổ trợ bài tập dây chun kéo giật trái phải 30s x 3 tổ	60s
5	Bài tập đi xe bò chống đẩy 30m x 5 tổ	60s
6	Đeo dây chun vào tay nắm thẳng 30s x 5 tổ đổi tay, đổi tấn	60s
7	Đeo dây chun vào hai tay, di chuyển chữ V nắm thẳng 30s x 5 tổ	30s
8	Bắt chân không đánh ngã liên tục 30s	90s
9	Đánh ngã phản công liên tục với đòn vòng cầu 30s x 5 tổ thành công	90s
10	Đánh ngã tấn công liên tục với đòn thẳng 30s x 5 tổ thành công	90s
11	Ghép đôi đánh ngã 60s x 5 tổ	90s
12	Đánh ngã vòng tròn 10 người có chống ngã 60s	120s
13	Đánh ngã vòng tròn 10 người không chống ngã 30s	120s
14	Đánh ngã trước sau có chống ngã 60s	120s
15	Đánh ngã trước sau không chống ngã 30s	90s
16	Ghép đôi một người cầm lăm pơ một người đá vòng cầu nghe tín hiệu bắt chân đánh ngã 30s x 5 tổ	90s
17	Bài tập thi đấu 1 đánh 2 có đánh ngã	120s
18	Bài tập tám biên tấn công bằng đánh ngã	120s
19	Bài tập tám biên phản công bằng đánh ngã	120s
20	Thi đấu kiểm tra	
21	Thi đấu cọ sát	
22	Thi đấu giải	

Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá SMB trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND thông qua các bước sau:

- 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 (HLV)
- Lựa chọn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá bài tập SMB trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND đó là:

- Nhóm test thể lực
 - + Chạy luân cộc xích zắc 15m (s)
 - + Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)
- Nhóm test kỹ thuật
 - + Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)
 - + Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)
 - + Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập SMB trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND

Tổ chức TN

- Phương pháp TN: phương pháp TN sự phạm so sánh song song.

- Thời gian TN:

Sau khi phân nhóm, xây dựng tiến trình TN, đề tài tiến hành TN cùng lúc trên cả 2 nhóm thực nghiệm (NTN) và đối chiếu với số giáo án và tiến độ trong chương trình huấn luyện cho nam VĐV pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND. Mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi dành 45-50 phút để tập các bài tập phát triển 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

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

+ Giai đoạn 1 (3 tháng): từ tháng 10/2015 - 12/2015.

+ Giai đoạn 2 (3 tháng): từ tháng 02/2016 - 04/2016.

NTN 10 VĐV: sử dụng 22 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 3 - 5 bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã.

Nhóm đối chứng (NDC) 10 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.

Địa điểm TN: trung tâm HL&TĐTT CAND.

2.3. Kết quả ứng dụng bài tập SMB trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND

Trước TN, đề tài đã sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt bài tập SMB trong kỹ thuật đánh ngã của hai nhóm TN và đối chứng (ĐC).

Kết quả cho thấy: trước TN, kết quả kiểm tra các test SMB trong kỹ thuật đánh ngã của NTN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với ($p > 0.05$). Như vậy, trước TN SMB trong kỹ thuật đánh ngã của hai nhóm tương đương nhau.

Sau ba tháng TN, đề tài tiếp tục sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra SMB trong kỹ thuật đánh ngã của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt và kết quả kiểm tra. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả bảng 2 cho thấy: kết quả kiểm tra ở các test đã lựa chọn sau 03 tháng TN đã có 02 test (test 4, test 5 và test 3) thể hiện sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). còn lại 3 test không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang tính hiệu quả trong việc phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND nhưng kết quả mang lại chưa toàn diện.

Qua 3 tháng TN đề tài đã thấy được tác dụng của

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test SMB của nam VĐV pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND trước TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Thông số toán thống kê Test	NĐC		NTN		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{X}_A$	$\pm \sigma$	$\bar{X}_B$	$\pm \sigma$		
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	10.2	0.75	10.3	0.9	0.17	> 0.05
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.1	0.54	12	1.26	0.18	> 0.05
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	12.2	0.74	12.5	1.12	0.32	> 0.05
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.1	0.54	7.1	0.7	0.59	> 0.05
5	Chạy luân cộc xích zắc 15m (s)	7.23	0.35	7.11	0.33	0.42	> 0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test SMB của nam VĐV pencak silat HL&TĐTT CAND sau 3 tháng TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Thông số toán thống kê Test	NĐC		NTN		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{X}_A$	$\pm \sigma$	$\bar{X}_B$	$\pm \sigma$		
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	10.8	1.08	12.1	0.7	1.09	< 0.05
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.6	0.92	13.4	0.66	1.65	< 0.05
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	12.9	0.7	14.3	0.46	1.12	< 0.05
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.5	0.81	9.33	8.5	2.45	> 0.05
5	Chạy luân cộc xích zắc 15m (s)	7.15	0.40	6.84	0.32	2.23	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test SMB của nam VĐV pencak silat HL&TĐTT CAND sau 6 tháng TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Thông số toán thống kê Test	NĐC		NTN		$t_{\text{tính}}$	p
		$\bar{X}_A$	$\pm \sigma$	$\bar{X}_B$	$\pm \sigma$		
1	Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)	11.3	0.78	12.7	0.45	2.07	< 0.05
2	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)	12.9	0.70	13.7	0.46	2.28	< 0.05
3	Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)	13.1	0.53	14.7	0.64	2.32	< 0.05
4	Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần)	7.8	0.60	9	0.63	2.15	< 0.05
5	Chạy luân cộc xích zắc 15m (s)	7.07	0.31	6.78	0.28	2.19	< 0.05

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng các test SMB của hai nhóm sau 6 tháng TN ($n_A = n_B = 10$)

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 (%)	
Test 1	10.2	11.3	10.23	10.3	12.7	20.87	10.64
Test 2	12.1	12.9	6.40	12	13.7	13.23	6.83
Test 3	12.2	13.1	7.11	12.5	14.7	16.18	9.07
Test 4	7.1	7.8	9.40	7.1	9	23.60	14.2
Test 5	7.23	7.07	2.24	7.11	6.78	4.75	2.51

bài tập SMB đã lựa chọn trong việc phát triển kỹ thuật đánh ngã của VĐV không đáng kể. Những sự biến đổi bài tập chuyên môn mới so với những bài tập chuyên môn cũ chưa có sự thay đổi rõ rệt.

Sau 6 tháng TN đề tài tiếp tục kiểm tra kết quả của 2 nhóm bằng 05 test đã kiểm tra ở giai đoạn 1.

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: sau 6 tháng TN ở cả 5 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 các bài tập phát triển kỹ thuật đánh ngã mà đề tài lựa chọn sau 6 tháng TN đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn NĐC trong việc phát triển kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND.

Để thể hiện rõ hơn hiệu quả của bài tập đã lựa chọn, đề tài tính nhịp độ tăng trưởng của các test giữa 2 nhóm trước và sau 6 tháng TN. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Như vậy, sau 6 tháng nhận thấy ở hai NTN và ĐC đều có sự tăng trưởng, nhưng mức độ tăng trưởng ở NTN cao hơn NĐC.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT. Hà Nội.
2. Banda Revski I.A (1970), *Độ tin cậy của các test TN trong thể thao*, Nxb TĐTT. Mat-xcơ-va.
3. Lê Bửu, Dương nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
4. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*, Bản tin Khoa học Kỹ thuật TĐTT.
5. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT. Hà Nội.
6. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tồn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb TĐTT - Hà Nội.
7. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TĐTT. Hà Nội.
8. Đồng Văn Triệu (2000), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học*, Nxb TĐTT Hà Nội.
9. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT. Hà Nội.

Nguồn bài báo: đề tài thạc sĩ năm 2016 - Lê Ngọc Sơn (*Hướng dẫn khoa học - TS. Trần Kim Tuyến*). Tên đề tài: “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã cho nam VĐV đội tuyển pencak silat trung tâm huấn luyện thể thao CAND”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 16/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 12/4/2018)

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 22 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập SMB này nâng cao hiệu quả đánh ngã cho nam VĐV pencak silat trung tâm HL&TĐTT CAND.

- + Nhóm các bài tập chuẩn bị chung: 05 bài tập
- + Nhóm các bài tập chuyên môn: 11 bài tập
- + Bài tập chuyên môn phối hợp: 03 bài
- + Bài tập thi đấu: 03 bài

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá SMB trong phát triển kỹ thuật đánh ngã cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo gồm:

- + Chạy luân cọc zích zắc 15m (s)
- + Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 30s (lần)
- + Đánh ngã trước sau có người phục vụ 30s (lần)
- + Đánh ngã vòng tròn 30s (lần)
- + Phản vòng cầu đánh ngã 30s (lần).