

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CHIẾN THUẬT THI ĐẤU CỦA NAM VĐV PENCAK SILAT ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA LỨA TUỔI 16 – 18

Trần Kim Tuyền*
Nguyễn Thanh Quyền**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đề tài lựa chọn được 05 test và 24 bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 16 – 18.

Từ khóa: Bài tập, chiến thuật thi đấu, nam VĐV, đội tuyển, Pencak Silat trẻ Quốc gia.

Selection and application of exercises to enhance the effectiveness of tactics for male Pencak Silat athletes of National Youth team aged 16-18

Summary:

Using regular scientific research methods to select 05 tests and 24 exercises to improve tactical efficiency for male Pencak Silat athletes of National Youth team (Aged 16-18).

Keywords: Exercises, tactics, male Pencak Silat athletes of National Youth team.

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 chiến thuật hợp lý để không làm giảm tốc độ đòn đánh hay mệt mỏi ở những giây cuối trận đấu.

Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat cho đội tuyển trẻ 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 các VĐV Silat đặc biệt là chiến thuật thi đấu trong quá trình đào tạo VĐV Pencak Silat còn chưa đồng nhất. Trên cơ sở đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng

bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ quốc gia lứa tuổi 16-18.

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 nâng cao hiệu quả chiến thuật trong thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật lần công cho cho nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia 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;

BÀI BÁO KHOA HỌC

Kết quả lựa chọn được 24 bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu cho đối tượng nghiên cứu, được phân theo 6 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia

2.1. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm của đề tài: 12 nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 06 nam VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia. Nhóm này được tập luyện với các bài tập đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 06 nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia. Nhóm này tập luyện với các bài tập cũ đang áp dụng trong chương trình huấn luyện của ban HL Đội tuyển Pencak Silat.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện chúng tôi xây dựng kế hoạch huấn luyện ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả chiến

Bảng 1. Kết quả lựa chọn và xác định lượng vận động các bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu cho VĐV Pencak Silat Đội tuyển trẻ Quốc gia (n=28)

TT	Loại BT	Bài tập	Định lượng (%)	Quãng nghỉ
1	Thẻ lược	Di chuyển chữ đồ hình 60s x 3 tổ	80-85	30s
2		Di chuyển chéo gạt đỡ 30s x 3 tổ	80 - 85	30s
3		Di chuyển be gối tấn công 45s x 3 tổ	80 - 85	45s
4	Tinh huống không người	Mô phỏng phối hợp di chuyển ra đòn tấn công chân 30s x 3 tổ	85 - 90	45s
5		Di chuyển tốc độ ra đòn đơn 4 hướng 30s x 3 tổ	80- 85	30s
6		Phối hợp di chuyển phòng thủ chuyển tấn công nhanh 30s x 5 tổ	80- 85	30s
7		Phối hợp chiến thuật di chuyển tổ hợp đòn 60s x 3 tổ	80- 85	30s
8	Một đòn	Tấn công đòn chân 60s x 3 tổ	90- 95	30s
9		Tấn công đòn cắt kéo cao 15s x 3 tổ	80- 85	30s
10		Tấn công đòn quét trước 30s x 3 tổ	80- 85	30s
11	Hai đòn	Tấn công đòn quét sau 30s x 3 tổ	80- 85	30s
12		Phối hợp chiến thuật tay kèm chân 60s x 3 tổ	80- 85	60s
13		Phối hợp chiến thuật di chuyển tay kèm cắt kéo cao 60s x 3 tổ	80- 85	60s
14		Phối hợp chiến thuật di chuyển tay kèm đánh ngã 30s x 3 tổ	80- 85	45s
15		Phối hợp chiến thuật di chuyển chân kèm cắt kéo cao 30s x 3 tổ	80- 85	45s
16		Phối hợp chiến thuật di chuyển chân kèm quét trước 30s x 3 tổ	80- 85	45s
17		Phối hợp chiến thuật di chuyển chân kèm quét sau 30s x 3 tổ	80- 85	45s
18	Tổ hợp	Phối hợp chiến thuật di chuyển chân kèm đánh ngã 30s x 3 tổ	80- 85	45s
19		Chiến thuật tổ hợp tay – chân đánh ngã 45s x 3 tổ	90- 95	60s
20		Chiến thuật tổ hợp tay – chân quét trước 45s x 3 tổ	90- 95	60s
21	Thi Đấu	Chiến thuật tổ hợp tay – chân cắt kéo cao 45s x 3 tổ	90- 95	60s
22		Một người thi đấu với 2 người. 120s x 2 hiệp	100	60s
23		Thi đấu theo luật 120s x 3 hiệp	100	60s
24	Thi Đấu	Thi đấu có qui ước đánh ngã 60s x 3 hiệp	100	60s

Bảng 2. So sánh hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao trình độ chiến thuật thi đấu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=6)		Nhóm TN (n=6)		t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	W%	$\bar{x} \pm \delta$	W%		
1	Đá hai chân vòng cầu vào lăm pơ 30s (lần)	61.3±0.9	0.98	62.2±0.7	2.77	2.651	< 0.05
2	Phối hợp chiến thuật di chuyển tổ hợp đòn 1 phút 30 giây (tổ)	11.5±0.5	6.28	12.0±0.6	8.7	2.525	< 0.05
3	Di chuyển ra đòn chân kèm đánh ngã 60s (sl)	14.2±0.7	3.58	14.8±0.4	9.19	2.621	< 0.05
4	Đánh ngã tốc độ không chống ngã 30s (sl)	16.8±0.7	1.8	17.5±0.5	7.1	2.271	< 0.05
5	Thi đấu 1 đánh 1 tấn công 60s (điểm)	9.0±0.7	5.71	10.0±0.6	13.9	2.122	< 0.05

thuật cho nhóm thực nghiệm, cụ thể:

Thời gian tập luyện: 1 tuần 3 buổi, 1 tháng 12 buổi, 6 tháng là 72 buổi, mỗi buổi 90 - 120 phút. Trong đó, thời gian huấn luyện bài tập chiến thuật thi đấu trong một buổi từ 45 - 50 phút.

2.2. Lựa chọn test và tổ chức kiểm tra đánh giá

Trước khi thực nghiệm và kết thúc thực nghiệm những VĐV tham gia thực nghiệm đều được kiểm tra 5 test gồm:

- Test 1: Đá hai chân vòng cầu vào lăm pơ 30s (lần);
- Test 2: Phối hợp chiến thuật di chuyển tổ hợp đòn 1 phút 30 giây (tổ);
- Test 3: Di chuyển ra đòn chân kèm đánh ngã 60s (sl);
- Test 4: Đánh ngã tốc độ không chống ngã 30s (sl);
- Test 5: Thi đấu 1 đánh 1 tấn công 60s (điểm).

2.3. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 5 test đã lựa chọn cho thấy 2 nhóm có trình độ tương đương nhau với $P > 0.05$. Sau thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra lại ở 5 test. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sau thực nghiệm cả hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng ở 5 test. Kết quả lập test giữa hai nhóm có sự khác biệt ở ngưỡng $P < 0.05$, nghĩa là bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật thi đấu đã phát huy tác dụng trong huấn luyện VĐV

Pencak Silat trẻ Quốc gia lứa tuổi 16-18.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập chiến thuật thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia.

- Test 1: Đá hai chân vòng cầu vào lăm pơ 30s (lần);
- Test 2: Phối hợp chiến thuật di chuyển tổ hợp đòn 1 phút 30 giây (tổ);
- Test 3: Di chuyển ra đòn chân kèm đánh ngã 60s (sl);
- Test 4: Đánh ngã tốc độ không chống ngã 30s (sl);
- Test 5: Thi đấu 1 đánh 1 tấn công 60s (điểm).

2. Đã lựa chọn và ứng dụng có hiệu quả được 24 bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật trong thi đấu cho nam VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ Quốc gia lứa tuổi 16-18.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1987), "Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao", *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*.
3. Goikhoman P. N (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Dr. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Trần Kim Tuyền (2017), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TĐTT, Hà Nội.