

# THỰC TRẠNG NHỮNG LỖI SAI THƯỜNG MẮC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT TUNGGAL CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỨA TUỔI 16-17 ĐỘI TUYỂN CÔNG AN NHÂN DÂN

Nguyễn Trác Linh\*

## Tóm tắt:

Sử dụng phương pháp quan sát sư phạm đánh giá thực trạng thực hiện kỹ thuật quyền Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển Công an nhân dân (CAND) lứa tuổi 16-17, đồng thời xác định được 07 lỗi sai thường mắc trong tập luyện quyền cho VĐV, trong đó có 4 lỗi sai chính, xác định được 06 nguyên nhân chính dẫn tới các lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật quyền Tunggal của đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Lỗi sai thường mắc, kỹ thuật tunggal, nữ VĐV, Pencak Silat, đội tuyển Công an nhân dân.

## Situation of regular mistakes in performing Tunggal technique of Pencak Silat female athlete aged 16-17 in People's Public Security Team

### Summary:

The topic has used pedagogical observation method to assess Tunggal technique performance of Pencak Silat female athlete aged 16-17 in People's Public Security Team. The topic has identified 07 regular mistakes in exercising rights for athletes and 4 main mistakes. The topic has also discovered 6 main reasons leading to mistakes in performing the technique.

**Keywords:** Regular mistakes, tunggal techniques, female athletes, Pencak Silat, People's Public Security team.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Nội dung biểu diễn quyền trong môn Pencak Silat (Seni) gồm có bài đơn (Tunggal), bài đôi (Ganda), bài đồng đội (Regu). Trong Seni biểu diễn thì bài Tunggal thuộc bài thi đầu và biểu diễn khó vì VĐV sau khi thực hiện phần tay không xong còn phải thực hiện hai loại binh khí là kiếm và gậy. Với những đường quyền có động tác khó cao cộng thêm binh khí nhọn của kiếm và độ dài của gậy có thể làm cho VĐV mắc phải những lỗi sai trong tập luyện làm ảnh hưởng tới kết quả thi đấu.

Trong thực tế công tác huấn luyện, chỉ khi xác định được đúng các lỗi sai thường mắc và tìm được các nguyên nhân dẫn tới lỗi sai mới có thể tác động được các bài tập phù hợp, có hiệu quả để khắc phục những lỗi sai nhằm đạt hiệu quả huấn luyện cao nhất. Tuy nhiên, trên thực

tế, vấn đề này lại chưa được quan tâm trong việc huấn luyện nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển CAND.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 20 nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển Pencak Silat CAND. Quan sát thống kê được tiến hành trong 10 buổi tập kỹ thuật của VĐV.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật quyền Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển CAND**

### 1.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm,

\*ThS, Học viện An ninh nhân dân

phòng vấn trực tiếp các HLV và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, đề tài lựa chọn được 7 tiêu chí trong đánh giá trình độ kỹ thuật quyền Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển CAND gồm: Đúng kỹ thuật động tác; Đảm bảo đúng biên độ động tác; Khả năng dùng lực hợp lý trong các tình huống thay đổi; Đảm bảo tính liên tục khi thực hiện phối hợp động tác; Khoảng cách di chuyển hợp lý; Đảm bảo thời gian thi đấu và Đảm bảo thân pháp khi thực hiện kỹ thuật.

Việc đánh giá kết quả tổng hợp được tiến hành như sau:

- VĐV xếp loại tốt là các VĐV đạt được 7/7 yếu tố.

- VĐV xếp loại khá là các VĐV đạt được 6/7 yếu tố.

- VĐV xếp loại trung bình là các VĐV đạt được 5/7 yếu tố.

- VĐV xếp loại yếu là các VĐV đạt được 4/7 yếu tố.

- VĐV xếp loại kém là các VĐV đạt được < 3/7 yếu tố.

### 1.2. Thực trạng trình độ kỹ thuật quyền Tunggal của VĐV

Trên cơ sở các tiêu chí đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra kỹ thuật quyền Tunggal của 20 nữ VĐV Pencak Silat Đội tuyển CAND và xếp loại thực hiện kỹ thuật. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng trình độ kỹ thuật quyền Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển CAND (n=20)**

TT	Xếp loại	Đối tượng kiểm tra (n=20)	
		m <sub>i</sub>	Tỉ lệ %
1	A (Tốt)	2	11.5
2	B (Khá)	3	15.38
3	C (Trung bình)	8	38.46
4	D (Yếu)	5	23.07
5	E (Kém)	2	11.5

Qua bảng 1 cho thấy: Số VĐV đạt yêu cầu ở mức độ khá và tốt chỉ chiếm 26%, còn lại 74% ở mức độ trung bình và dưới trung bình. Điều này chứng tỏ khả năng thực hiện kỹ thuật Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển CAND còn yếu so với tiêu chuẩn đặt ra. Qua kiểm tra chúng tôi nhận thấy hầu hết các VĐV đều có trình độ thể lực tương đối tốt, tuy nhiên kỹ thuật chưa ổn định, thường mắc phải những lỗi sai trong khi thực hiện kỹ thuật, do đó cần phải tìm cách khắc phục.

### 2. Xác định những lỗi sai thường mắc trong khi thực hiện kỹ thuật bài Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển CAND

Tiến hành trong quan sát sự phạm 20 nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 đội tuyển Pencak Silat CAND trong 10 buổi tập kỹ thuật trong thời kỳ chuẩn bị chuyên môn để thống kê các lỗi sai thường mắc.

Song song với việc quan sát sự phạm, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV trực

tiếp tham gia giảng dạy nữ VĐV đội tuyển Pencaksialt CAND về những sai lầm mà các nữ VĐV này thường mắc phải trong quá trình tập kỹ thuật Tunggal. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả quan sát các lỗi sai thường mắc của VĐV tập trung chính ở các lỗi: Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác, Khoảng cách đòn đánh giữa chân và tay quá gần hoặc quá xa, yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm, tiếp sau đó là khả năng phối hợp động tác không chính xác và khi thực hiện bài Tunggal người tập làm sai hướng biên độ, góc độ.

Hầu hết các nhà chuyên môn, các HLV, trọng tài, các giáo viên, đều cho rằng các lỗi sai thông qua quan sát sự phạm là những lỗi sai mà VĐV thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật bài Tunggal. Ở lỗi sai khả năng phối hợp động tác không chính xác có 16 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 80%. Khoảng cách đòn đánh giữa tay và chân quá gần hoặc quá xa có 19 ý kiến tán thành

**Bảng 2. Kết quả quan sát sự phạm và phỏng vấn về những lỗi sai thường mắc trong tập kỹ thuật Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển CAND (n=20)**

TT	Tên lỗi sai	Kết quả quan sát sự phạm		Kết quả phỏng vấn các HLV		So sánh	
		m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	χ <sup>2</sup>	P
1	Khả năng phối hợp động tác không chính xác	10	50	16	80	3.96	<0.05
2	Khi thực hiện kỹ thuật bài Tunggal người tập phát lực nhẹ	6	30	6	30	0	>0.05
3	Khoảng cách đòn đánh giữa chân và tay quá gần hoặc quá xa	12	60	19	95	7.03	<0.05
4	Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác	15	75	20	100	5.71	<0.05
5	Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm sai hướng biên độ, góc độ	10	50	7	35	0.92	>0.05
6	Khi thực hiện bài Tunggal người tập sợ vũ khí sắc bén	8	40	6	30	0.44	>0.05
7	Yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm	12	60	20	100	10	<0.05

chiếm tỷ lệ 95%. Khi thực hiện bài các VĐV làm tắt chi tiết động tác có 20 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 100%. Khi thực hiện bài tập vì yếu tố thời gian nên các VĐV cố gắng làm nhanh hoặc làm chậm có 20 ý kiến tán thành chiếm 100%. Còn lại ba lỗi sai: Khi thực hiện kỹ thuật bài Tunggal người tập phát lực nhẹ và khi thực hiện bài Tunggal người tập làm sai biên độ, người tập sợ vũ khí sắc là ba lỗi sai có tỷ lệ tán đồng thấp.

So sánh giữa kết quả phỏng vấn và kết quả quan sát trực tiếp cho thấy có sự khác biệt về ý kiến đánh giá ở các lỗi sai: Khả năng phối hợp động tác không chính xác, Khoảng cách đòn đánh giữa chân và tay quá gần hoặc quá xa, Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác và Yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm. 3 lỗi sai có kết quả đánh giá đồng nhất giữa kết quả quan sát và ý kiến đánh giá của HLV gồm: Khi thực hiện kỹ thuật bài Tunggal người tập phát lực nhẹ, Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm sai hướng biên độ, góc độ và Khi thực hiện bài Tunggal người tập sợ vũ khí sắc bén.

Các lỗi sai thống kê có số VĐV mắc cao cả

trong quá trình quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV gồm: Khả năng phối hợp động tác không chính xác; Khoảng cách đòn đánh giữa tay và chân quá gần hoặc quá xa; Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác và vì yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm. Trong quá trình nghiên cứu, cần đặc biệt chú ý lựa chọn các bài tập khắc phục những lỗi sai này.

**3. Xác định nguyên nhân những lỗi sai thường mắc trong tập luyện kỹ thuật Tunggal của nữ VĐV Đội tuyển Pencak Silat Công an nhân dân**

Để xác định nguyên nhân dẫn đến những lỗi sai thường mắc trong tập kỹ thuật Tunggal của các nữ VĐV Đội tuyển Pencak Silat CAND, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV có kinh nghiệm lâu năm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

Kết quả phỏng vấn xác định những nguyên nhân chính dẫn đến những lỗi sai mà VĐV Pencak Silat mắc phải trong khi thực hiện bài kỹ thuật Tunggal như sau:

Lỗi sai 1 nguyên nhân là: Thời gian tập ngắn,

**Bảng 3. Kết quả phỏng vấn xác định những nguyên nhân chính dẫn đến những lỗi sai mà VĐV Pencak Silat mắc phải trong khi thực hiện kỹ thuật Tunggal (n = 20)**

TT	Lỗi sai thường mắc	Nguyên nhân	Ý kiến tán thành	
			m <sub>i</sub>	%
1	Khả năng phối hợp động tác không chính xác	- Thời gian tập ngắn - Trình độ kỹ thuật chưa tốt	20	100
2	Khoảng cách đòn đánh giữa tay và chân quá gần hoặc quá xa	- Vì trình độ chưa cao nên thực hiện kỹ thuật còn hạn chế	18	90.00
3	Khi thực hiện bài Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác	- Khi thực hiện người tập cố gắng làm nhanh nên làm tắt và kỹ thuật kém	15	75.00
4	Vì yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm	- Vội vàng thực hiện để kịp thời gian nên mắc lỗi - Cố tình làm chậm để kéo dài thời gian nên mắc lỗi	20	100

trình độ kỹ thuật chưa tốt, có 20 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 100%.

Lỗi sai 2 nguyên nhân là: Vì trình độ chưa cao nên kỹ thuật còn hạn chế, có 18 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 90%.

Lỗi sai 3 nguyên nhân là: Khi thực hiện bài người tập cố gắng làm nhanh hoặc kỹ thuật kém có 15 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 75%.

Lỗi sai 4 nguyên nhân là: Vội vàng thực hiện để kịp thời gian nên mắc lỗi, cố tình làm chậm để kéo dài thời gian nên mắc lỗi có 20 ý kiến tán thành chiếm tỷ lệ 100%.

Những nguyên nhân dẫn đến lỗi sai thường mắc này sẽ là cơ sở để đề tài tìm biện pháp khắc phục những lỗi sai đó.

### KẾT LUẬN

1. Thực trạng trình độ quyền Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển CAND cho thấy: Số VĐV đạt yêu cầu ở mức độ khá và tốt chỉ chiếm 26%, còn lại 74% ở mức độ trung bình và dưới trung bình. Điều này chứng tỏ khả năng thực hiện kỹ thuật Tunggal của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển CAND còn yếu so với tiêu chuẩn đạt ra.

2. Xác định được 7 lỗi sai thường mắc trong tập luyện quyền cho VĐV, trong đó có 4 lỗi sai chính gồm: Khả năng phối hợp động tác không chính xác; Khoảng cách đòn đánh giữa tay và chân quá gần hoặc quá xa; Khi thực hiện bài

Tunggal người tập làm tắt chi tiết động tác và vì yếu tố thời gian mà người tập cố làm nhanh hoặc làm chậm. Trên cơ sở đó, xác định được 6 nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai thường mắc trong tập luyện quyền Tunggal cho đối tượng nghiên cứu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Tiến Hường (2013) “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật dao cơ bản cho các VĐV ở nội dung Seni môn P.Silat thành phố CAND”, *Luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDDT Bắc Ninh.
2. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Lữ (1991), *Tâm lý TDDT*, Nxb TDDT, Hà Nội.
3. Trần Đức Dũng, Lý Đức Trường, Trần Kim Tuyền (2003), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TDDT, Hà Nội
4. Tổng cục TDDT (2015), *Luật thi đấu Pencak Silat*, Nxb TDDT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 13/3/2020, Phản biện ngày 25/3/2020, duyệt in ngày 24/4/2020)