

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF APPLYING EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL STRENGTH AND TECHNIQUE FOR MALE ATHLETES OF BASKETBALL TEAM OF BINH HUNG HOA HIGH SCHOOL, BINH TAN DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TS. Ngô Hữu Phúc¹, TS. Đặng Anh Kiệt², Th.S Phạm Thanh Trí³
Trường ĐHSP TDTT TPHCM¹, TT ĐT-HL&TĐ TDTT tỉnh An Giang²,
Trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM.³

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài lựa chọn được 22 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường Trung học phổ thông Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh. Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất cần thiết.

Từ khóa: Ứng dụng; Phát triển thể lực và kỹ thuật; Nam vận động viên; Bóng rổ; trường Trung học phổ thông; Thành phố Hồ Chí Minh.

Abstract: Using conventional research methods in the field of physical education and sports, the study selected 22 exercises to apply in practice to develop physical strength and technique for male basketball athletes of Binh Hung Hoa High School, Binh Tan District, Ho Chi Minh City. After the experimental process, the selected exercises showed significant results in improving physical strength and technique of the research subjects, with statistically significant differences at the required probability threshold.

Keywords: Application; Physical and technical development; Male athletes; Basketball; High school; Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao trường học là một hoạt động không thể thiếu trong đời sống xã hội hiện nay. Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) giúp con người tăng cường sức khỏe, phát triển cân đối toàn diện về mặt thể lực, trí sáng tạo, đạo đức, thẩm mỹ và các mặt hoạt động khác. Ngoài ra hoạt động TDTT còn là một trong những hoạt động vui chơi giải trí, là phương tiện giao tiếp về văn hóa nghệ thuật, đồng thời còn là phương tiện giao lưu nhằm thắt chặt các mối quan hệ xã hội.

Ở nước ta, Bóng rổ là môn thể thao hấp dẫn được rất nhiều người yêu thích và tham gia tập luyện, đặc biệt là thanh thiếu niên và học

sinh, sinh viên ở trường học, các cấp học. Tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tố chất vận động như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp vận động.

Qua quan sát thực tế quá trình tập luyện, thi đấu và trao đổi với các giáo viên, huấn luyện viên, nhóm tác giả nhận thấy, thể lực và kỹ thuật của các vận động viên (VĐV) nam đội tuyển Bóng rổ trường Trung học phổ thông (THPT) Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh (TP. HCM) còn yếu dẫn đến khả năng di chuyển, tranh chấp bóng, phòng thủ, tấn công, thực hiện các kỹ thuật hiệu quả không cao, làm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

ảnh hưởng lớn đến hiệu quả thi đấu và thành tích của toàn đội. Nguyên nhân là do trong quá trình huấn luyện và tập luyện, các huấn luyện viên sử dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật chưa hợp lý, chưa mang tính hệ thống và không khoa học... Nếu lựa chọn, xây dựng và ứng dụng được các bài tập hợp lý, khoa học sẽ góp phần phát triển, nâng cao hiệu quả tập luyện và cải thiện thành tích thi đấu cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM.

Xuất phát từ những lý do nêu trên và để từng bước cải thiện nền tảng thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV, nhóm tác giả đã tiến hành đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu;

Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM.

Để xác định các test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM, nghiên cứu tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp được 26 test để đánh giá thể lực và kỹ thuật.

Bước 2: Lựa chọn và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài, đồng nghiệp giảng dạy môn Bóng rổ ở các trường phổ thông, cao đẳng, đại học.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

TT	Test	Lần 1 (n = 26)				Lần 2 (n = 26)			
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
I	Các test thể lực								
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	24	92.31	2	7.69	23	88.46	3	11.54
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	20	76.92	6	23.08	21	80.77	5	19.23
3	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	16	61.54	10	38.46	15	57.69	11	42.31
4	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	17	65.38	9	34.62	16	61.54	10	38.46
5	Bật cao tại chỗ(cm)	16	61.54	10	38.46	15	57.69	11	42.31
6	Chạy biến tốc 28m (s)	18	69.23	8	30.77	16	61.54	10	38.46
7	Bật xa tại chỗ (cm)	23	88.46	3	11.54	21	80.77	5	19.23
8	Nhảy lực giác (s)	15	57.69	11	42.31	16	61.54	10	38.46
9	Trượt phòng thủ (s)	17	65.38	9	34.62	23	88.46	3	11.54
10	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc (lần)	23	88.46	3	11.54	25	96.15	1	3.85
11	Bật cao liên tục (số lần/1 phút)	10	38.46	16	61.54	10	38.46	16	61.54
12	Chạy 30m xuất phát cao (s)	22	84.62	4	15.38	21	80.77	5	19.23
13	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	16	61.54	10	38.46	15	57.69	11	42.31
14	Nằm ngửa nâng 2 chân tính số lần (30s)	15	57.69	11	42.31	16	61.54	10	38.46
15	Đeo gập thân (cm)	10	38.46	16	61.54	10	38.46	16	61.54
II	Các test kỹ thuật								
1	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (tính điểm)	21	80.77	5	19.23	22	84.62	4	15.38

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Test	Lần 1 (n = 26)				Lần 2 (n = 26)			
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
2	Dẫn bóng ziczac và thực hiện bật nhảy ném rổ 10 quả (tính điểm)	17	65.38	9	34.62	16	61.54	10	38.46
3	Đứng vạch ném phạt ném rổ 10 quả (tính điểm)	25	96.15	1	3.85	22	84.62	4	15.38
4	Ném rổ sau 1 lần nhồi bóng 10 quả (tính điểm)	12	46.15	14	53.85	15	57.69	11	42.31
5	Di chuyển ném bóng 5 vị trí 10 quả (tính điểm)	24	92.31	2	7.69	23	88.46	3	11.54
6	Chuyên và bắt bóng với đồng đội 30 giây (tính số lần)	10	38.46	16	61.54	10	38.46	16	61.54
7	Dẫn bóng hình số 8 thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (tính điểm)	17	65.38	9	34.62	16	61.54	10	38.46
8	Dẫn bóng luân cọc 22m (s)	22	84.62	4	15.38	20	76.92	6	23.08
9	Di chuyển ngang chuyên vào điểm quy định và bắt bóng bật ra 30s (tính số lần)	18	69.23	8	30.77	16	61.54	10	38.46
10	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	17	65.38	9	34.62	23	88.46	3	11.54
11	Chuyên bóng trúng đích 5m x 10 quả (tính điểm)	23	88.46	3	11.54	20	76.92	6	23.08

Bảng 2. Kiểm nghiệm độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

TT	Tên test	Lần 1	Lần 2	r	P
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$		
I. Các test thể lực					
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.93 ± 0.55	12.70 ± 0.51	0.88	< 0.05
2	Chạy tuý sức 5 phút (m)	886.3 ± 36.5	910.8 ± 29.8	0.88	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	272.53 ± 2.64	274 ± 3.05	0.89	< 0.05
4	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc (lần)	18.20 ± 1.47	18.93 ± 1.87	0.86	< 0.05
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.68 ± 0.22	4.58 ± 0.20	0.89	< 0.05
II. Các test kỹ thuật					
1	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (tính điểm)	6.47 ± 0.52	6.40 ± 0.51	0.87	< 0.05
2	Đứng vạch ném phạt ném rổ 10 quả (tính điểm)	6.40 ± 0.51	6.73 ± 0.80	0.81	< 0.05
3	Di chuyển ném bóng 5 vị trí 10 quả (tính điểm)	6.60 ± 0.51	6.53 ± 0.74	0.80	< 0.05
4	Dẫn bóng luân cọc (s)	10.89 ± 0.70	10.73 ± 0.72	0.89	< 0.05
5	Chuyên bóng trúng đích 5m x 10 quả (tính điểm)	6.33 ± 0.49	6.47 ± 0.64	0.84	< 0.05

Như vậy, qua 03 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 10 test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

2.2.1. Lựa chọn bài tập

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài, giáo viên giảng dạy môn Bóng rổ ở các trường phổ thông, cao đẳng, đại học về mức độ phù hợp của các bài tập đối với VĐV nam đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV nam đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

TT	Bài tập	Lần 1 (n = 26)				Lần 2 (n = 26)			
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Nhóm bài tập không bóng									
1	Nằm sấp chống đẩy (lần/1 phút)	24	92.31	2	7.69	23	88.46	3	11.54
2	Nằm ngửa gập thân (lần/1 phút)	23	88.46	3	11.54	25	96.15	1	3.85
3	Bật liên tục 2 chân (lần/1 phút)	15	57.69	11	42.31	15	57.69	11	42.31
4	Bật 1 chân lên - xuống bục (lần/1 phút)	22	84.62	4	15.38	23	88.46	3	11.54
5	Trượt ngang 5 x 15m	22	84.62	4	15.38	24	92.31	2	7.69
6	Chạy con thoi 5x 15m	26	100	0	0.00	25	96.15	1	3.85
7	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút	24	92.31	2	7.69	25	96.15	1	3.85
8	Di chuyển phòng thủ 5 vị trí	22	84.62	4	15.38	21	80.77	5	19.23
9	Các kiểu chạy với thang dây	17	65.38	9	34.62	18	69.23	8	30.77
10	Suicide Drill (18s)	18	69.23	8	30.77	17	65.38	9	34.62
Nhóm bài tập có bóng									
11	Nằm sấp chống 1 tay, nhồi bóng 1 tay (số lần)	15	57.69	11	42.31	16	61.54	10	38.46
12	Nhồi bóng tại chỗ các kiểu	25	96.15	1	3.85	24	92.31	2	7.69
13	Dẫn bóng lên rổ 20 quả liên tục cả đội	22	84.62	4	15.38	24	92.31	2	7.69
14	Dẫn bóng luân cọc lên rổ 20 quả liên tục cả đội	24	92.31	2	7.69	23	88.46	3	11.54
15	Dẫn bóng qua các điểm quy định thực hiện các động tác qua người	21	80.77	5	19.23	22	84.62	4	15.38
16	Bài tập nhồi bóng kết hợp với các động tác chạy thang dây.	12	46.15	14	53.85	14	53.85	12	46.15
17	Chuyên bóng 100 lần liên tục	21	80.77	5	19.23	23	88.46	3	11.54
18	Chuyên và bắt bóng phản công nhanh lên rổ	20	76.92	6	23.08	23	88.46	3	11.54
19	Di chuyển chuyên và bắt bóng 2 người kết hợp lên rổ	21	80.77	5	19.23	24	92.31	2	7.69
20	Di chuyển chuyên và bắt bóng 3 người kết hợp lên rổ	17	65.38	9	34.62	16	61.54	10	38.46
21	Di chuyển nhảy ném rổ liên tục 5 vị trí	24	92.31	2	7.69	25	96.15	1	3.85
22	Bật nhảy ném rổ bật bằng cả đội 2 phút	22	84.62	4	15.38	24	92.31	2	7.69

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Bài tập	Lần 1 (n = 26)				Lần 2 (n = 26)			
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
23	Ném rổ A-B (playup)	18	69.23	8	30.77	17	65.38	9	34.62
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu									
24	Chuyên bóng 4 góc	14	53.85	12	46.15	16	61.54	10	38.46
25	Dẫn và phá bóng	23	88.46	3	11.54	22	84.62	4	15.38
26	Đấu 1 - 1	24	92.31	2	7.69	25	96.15	1	3.85
27	Đấu 2 - 2	22	84.62	4	15.38	24	92.31	2	7.69
28	Đấu 3 - 3	21	80.77	5	19.23	22	84.62	4	15.38
29	Đấu 5 - 5	25	96.15	1	3.85	24	92.31	2	7.69
30	Chuyên bóng cho nhau (2-2,3-3,5-5)	15	57.69	11	42.31	14	53.85	12	46.15
31	Dẫn bóng tiếp sức ném rổ	14	53.85	12	46.15	16	61.54	10	38.46
32	Tranh bóng ném rổ	17	65.38	9	34.62	17	65.38	9	34.62
33	Ném phạt	21	80.77	5	19.23	23	88.46	3	11.54

Qua bảng 3, đề tài lựa chọn được lựa chọn 22 bài tập được chia thành 3 nhóm. Tiếp theo, đề tài tiến hành kiểm định sự trùng hợp kết quả của 02 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kiểm định kết quả phỏng vấn lựa chọn bài

TT	BÀI TẬP	χ^2	P
NHÓM BÀI TẬP KHÔNG BÓNG			
1	Nằm sấp chống đẩy (lần/1 phút)	1.43	>0.05
2	Nằm ngửa gập thân (lần/1 phút)	0.16	>0.05
3	Bật 1 chân lên-xuống bục (lần/1 phút)	0.71	>0.05
4	Trượt ngang 5 x 15m	0.36	>0.05
5	Chạy con thoi 5 x 15m	1.02	>0.05
6	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh 2 phút	0.25	>0.05
7	Di chuyển phòng thủ 5 vị trí	1.61	>0.05
NHÓM BÀI TẬP CÓ BÓNG			
8	Nhồi bóng tại chỗ các kiểu	1.21	>0.05
9	Dẫn bóng lên rổ 20 quả liên tục cả đội	0.36	>0.05
10	Dẫn bóng luôn cọc lên rổ 20 quả liên tục cả đội	1.43	>0.05
11	Dẫn bóng qua các điểm quy định thực hiện các động tác qua người	0.81	>0.05
12	Chuyên bóng 100 lần liên tục	0.50	>0.05
13	Chuyên và bắt bóng phản công nhanh lên rổ	0.35	>0.05
14	Di chuyển chuyên và bắt bóng 2 người kết hợp lên rổ	0.25	>0.05
15	Di chuyển nhảy ném rổ liên tục 5 vị trí	0.25	>0.05
16	Bật nhảy ném rổ bật bằng cả đội 2 phút	0.36	>0.05
NHÓM BÀI TẬP TRÒ CHƠI VÀ THI ĐẤU			
17	Dẫn và phá bóng	1.56	>0.05
18	Đấu 1 - 1	0.25	>0.05
19	Đấu 2 - 2	0.36	>0.05
20	Đấu 3 - 3	0.81	>0.05
21	Đấu 5 - 5	1.21	>0.05
22	Ném phạt	0.50	>0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Như vậy, qua 2 lần phỏng vấn, cả 22 bài tập đều được các chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài, giáo viên tán thành với tỉ lệ phỏng vấn đạt trên 75%. Cho phép đề tài ứng dụng vào thực tiễn để phát triển thể lực và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho VĐV nam đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

2.3.1. Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

Bảng 5. Thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

TT	Test	Tham số			
		\bar{X}	S	$C_v\%$	ϵ
Thể lực					
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.93	0.55	4.27	0.02
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.3	36.5	4.12	0.02
3	Bật xa tại chỗ (cm)	272.53	2.64	0.97	0.01
4	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc (lần)	18.20	1.47	8.10	0.04
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.68	0.22	4.75	0.03
Kỹ thuật					
1	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (tính điểm)	6.47	0.52	7.99	0.04
2	Đứng vạch ném phạt ném rổ 10 quả (tính điểm)	6.40	0.51	7.92	0.04
3	Di chuyển ném bóng 5 vị trí 10 quả (tính điểm)	6.60	0.51	7.68	0.04
4	Dẫn bóng luân cọc 22m (s)	10.89	0.70	6.46	0.04
5	Chuyền bóng trúng đích 5m x 10 quả (tính điểm)	6.33	0.49	7.70	0.04

Thông qua kết quả ở bảng 5, nghiên cứu nhận thấy trước thực nghiệm thực trạng thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao $C_v < 10\%$, sai số tương đối $\epsilon < 0,05$, vì vậy giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM

Bảng 6. Sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM sau thời gian thực nghiệm

TT	Test	Tham số					
		$\bar{X}_{\text{ban đầu}}$	$\bar{X}_{\text{sau TN}}$	d	W%	t	p
I							
Thể lực							
1	Chạy con thoi 4x10m (s)	12.93	12.56	0.37	2.91	6.86	<0.05
2	Chạy tùy sức 5 phút (m)	886.33	918.00	31.67	3.52	10.57	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	272.53	287.33	14.80	5.28	10.00	<0.05
4	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc (lần)	18.20	20.13	1.93	9.98	5.04	<0.05
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.68	4.48	0.20	4.44	8.16	<0.05
II							
Kỹ thuật							
1	Dẫn bóng 2 bước lên rổ 10 quả (tính điểm)	6.47	7.13	0.67	9.56	4.18	<0.05

Nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong thời gian 01 năm học, tổng cộng là 38 tuần (mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi tập 90 phút, tổng số buổi tập là 114 buổi). Quá trình tiến hành thực nghiệm đảm bảo đúng tiến độ và kế hoạch huấn luyện của ban huấn luyện, nhóm nghiên cứu đã thu được kết quả đánh sự phát triển thể lực và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm như sau:

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Test	Tham số		d	W%	t	p
		$\bar{X}_{\text{ban đầu}}$	$\bar{X}_{\text{sau TN}}$				
2	Đứng vạch ném phạt ném rỏ 10 quả (tính điểm)	6.40	7.00	0.60	8.81	3.67	<0.05
3	Di chuyển ném bóng 5 vị trí 10 quả (tính điểm)	6.60	7.27	0.67	9.71	5.29	<0.05
4	Dẫn bóng luân cọc 22m (s)	10.89	10.33	0.55	5.21	15.14	<0.05
5	Chuyền bóng trúng đích 5m x 10 quả (tính điểm)	6.33	7.00	0.67	9.85	5.29	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, sau thời gian thực nghiệm, thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rỏ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM được cải thiện, tiến bộ rõ rệt và các test đều có sự tăng trưởng rõ rệt. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của tất cả các test thể lực và kỹ thuật có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các giai đoạn, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test để đánh giá thực trạng, sự tăng trưởng thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rỏ trường THPT Bình

Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM và lựa chọn 22 bài tập để ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

Sau quá trình thực nghiệm, các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã đạt được những kết quả nhất định. Thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển Bóng rỏ trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, TP. HCM đã có sự tiến bộ rõ rệt. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo, trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. HCM (2016), “*Giáo trình Bóng rỏ*”, NXB Đại học Quốc gia TP. HCM.
2. Quyết định số 2198/QĐ - TTg của thủ tướng chính phủ về “*Chiến lược phát triển TĐTT Việt Nam đến năm 2020*”.
3. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Đo lường thể thao*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Anh Tuấn (2007), “*Lý thuyết và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*”, NXB TĐTT, Hà Nội.
5. Lê Thiện Trí (2020), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rỏ trường THCS Lý Phong, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận văn thạc sỹ giáo dục học.

Nguồn bài báo: Phạm Thanh Trí (2023), Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu luận văn Cao học: “*Ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển Bóng rỏ Trường THPT Bình Hưng Hòa, quận Bình Tân, thành phố Hồ Chí Minh*”. Luận văn đã bảo vệ thành công năm 2023 tại Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP. HCM.

Ngày nhận bài: 08/02/2025; Ngày đánh giá: 16/02/2025; Ngày duyệt đăng: 05/03/2025.