

Lựa chọn các test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

ThS. Nguyễn Đức Thịnh; TS. Đỗ Mạnh Hưng ■

TÓM TẮT:

Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài lựa chọn được 6 test đặc trưng và đã xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) cho đối tượng nghiên cứu, đảm bảo độ tin cậy. Qua kiểm tra đánh giá cho thấy thực trạng TLCM của nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng rổ Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông (HVCNBCVT) còn thấp chưa đạt hiệu quả. Do đó cần phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT là một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, sinh viên, bóng rổ, Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

ABSTRACT:

Through the study of theoretical and practical basis, the thesis selected 6 specific tests and built criteria, general transcript of professional fitness assessment (TLCM) for the study subjects, ensure reliability. Through testing and evaluating, the status of TLCM of basketball students at the Posts and Telecommunications Institute of Technology is still low. Therefore, it is necessary to develop professional physical strength for the boys of the Basketball Post and Telecommunications Institute of Technology.

Keywords: physical fitness, students, basketball, Posts and Telecommunications Institute of Technology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế các giờ huấn luyện, quan sát các trận đấu của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT tham gia giải bóng rổ SV khu vực Hà Nội, chúng tôi thấy rằng, các VĐV bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là thể lực chuyên môn. Không đủ khả năng duy trì vận động thi đấu trong cả trận đấu, thể lực giảm sút vào các hiệp cuối, hiệu quả



(Ảnh minh họa)

thi đấu giảm, khả năng di chuyển kém, những đường chuyền phản công, tấn công còn yếu và dễ bị cản phá... Đồng thời qua trao đổi mạn đàm với các giảng viên đang huấn luyện cho thấy, trong quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn các giảng viên cũng đã tiến hành sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy, huấn luyện cũng như các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV. Tuy nhiên, các bài tập được sử dụng lại chưa đồng bộ, chưa có hệ thống và được sắp xếp một cách có khoa học. Chính vì vậy, hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn chưa cao, chưa đáp ứng hoạt động đặc thù của môn bóng rổ. Do đó việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT là một vấn đề hết sức quan trọng.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, đề tài tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn các test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT”**.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn; quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn Test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT

Để lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn đề tài tiến hành trao đổi mạn đàm với các HLV, chuyên gia, đồng thời tham khảo các tài liệu liên quan, các công trình nghiên cứu về các test đánh giá thể lực chuyên môn trong bóng rổ của các chuyên gia trong và ngoài nước. Đề tài đã xác định được 11 test được các chuyên gia sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn trong bóng rổ. Để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT, đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn Test. Đối tượng phỏng vấn là 20 chuyên gia, HLV, giảng viên đang làm công tác huấn luyện Bóng rổ.

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: ưu tiên 1 là rất quan trọng thường xuyên sử dụng: 3 điểm; ưu tiên 2 là quan trọng có sử dụng: 2 điểm; ưu tiên 3 là không quan trọng ít sử dụng: 1 điểm. Các ý kiến đánh giá từ mức quan trọng đến rất quan trọng được tổng hợp, nếu test nào được ưu tiên sử

dụng với trên 90% sẽ được lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1, đề tài lựa chọn được 6 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT, có ý kiến tán thành trên 90%, bao gồm:

Test 1: di chuyển ngang 5x8m (s).

Test 2: dẫn bóng 28m (s).

Test 3: bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl).

Test 4: tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)

Test 5: chạy con thoi 5x 28m (s)

Test 6: dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)

2.2 Xác định tính độ tin cậy của các test đánh giá

Đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của Test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 6 test. Kết quả tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 6 test đánh giá đã lựa chọn và xác định tính thông báo, kết quả kiểm tra đều có mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra với $r_{\text{tính}} = 0.82$ đến $0.91 > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng cho nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT.

2.3 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLMC cho nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá TLMC cho nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT (n = 20)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 20m TĐC (s)	4	12	6	12	10	10	34	56.6
2	Di chuyển ngang 5x 8m (s)	18	54	2	4	0	0	58	96.6
3	Dẫn bóng 28m (s)	17	51	3	6	0	0	57	95.0
4	Bật xa tại chỗ (cm)	5	15	7	14	8	8	37	61.6
5	Bật cao tại chỗ (cm)	6	18	4	8	10	10	36	60.0
6	Bật nhảy với bảng liên tục 20 s (sl)	16	48	3	6	1	1	55	91.6
7	Ném đẩy bóng nhồi 3kg (m)	5	15	5	10	10	10	35	58.3
8	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	19	57	1	2	0	0	59	98.3
9	Chạy con thoi 5x 28m (s)	18	54	1	2	1	1	57	95.0
10	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	20	60	0	0	0	0	60	100
11	Chạy 1500m (phút)	7	21	8	16	5	5	42	70.0

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra các Test đánh giá TLMC của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT

TT	Nội dung Test	Kết quả kiểm tra		r
		Lần1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.62 $\pm$ 0.42	8.64 $\pm$ 0.40	0.86
2	Dẫn bóng 28m (s)	7.71 $\pm$ 0.44	7.69 $\pm$ 0.42	0.82
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20 s (sl)	16.05 $\pm$ 2.1	16.00 $\pm$ 2.0	0.87
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.28 $\pm$ 0.82	12.26 $\pm$ 0.80	0.91
5	Chạy con thoi 5x 28m (s)	32.79 $\pm$ 0.64	32.76 $\pm$ 0.62	0.89
6	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	33.46 $\pm$ 0.72	33.48 $\pm$ 0.76	0.84

Bảng 3. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển Bóng rổ

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Di chuyển ngang 5x8m (s)	≥ 9.44	9.43 - 9.04	9.03 - 8.25	8.24 - 7.85	≤ 7.84
2	Dẫn bóng 28m (s)	≥ 8.53	8.52 - 8.11	8.10 - 7.28	7.27 - 6.86	≤ 6.85
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	≤ 12	12 - 14	14 - 18	18 - 20	≥ 20
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	≤ 12.06	12.07 - 12.86	12.87 - 14.05	14.06 - 14.85	≥ 14.86
5	Chạy con thoi 5x 28m (s)	≥ 34.00	33.99 - 33.40	33.39 - 32.15	32.14 - 31.53	≤ 31.52
6	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	≥ 35.00	34.99 - 34.24	34.25 - 32.73	32.72 - 31.97	≤ 31.96

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển Bóng rổ

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Di chuyển ngang 5x8m (s)	7.64	7.84	8.04	8.24	8.44	8.64	8.84	9.04	9.24	9.44
2	Dẫn bóng 28m (s)	6.64	6.85	7.06	7.27	7.48	7.69	7.90	8.11	8.32	8.53
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15.26	14.86	14.46	14.06	13.66	13.26	12.86	12.46	12.06	11.66
5	Chạy con thoi 5x 28m (s)	31.21	31.52	31.83	32.14	32.45	32.76	33.07	33.38	33.69	34.00
6	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	31.58	31.96	32.34	32.72	33.10	33.48	33.86	34.24	34.62	35.00

Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLMC

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá TLMC thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma, như sau:

- Tốt: $> + 2$
- Khá: Từ $+ 1$ đến $+ 2$
- Trung bình: Từ $- 1$ đến $+ 1$
- Yếu: Từ $- 1$ đến $- 2$
- Kém: $< - 2$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< - 2$ là tốt và $> + 2$ là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLMC cho nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 3.

Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra TLMC đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá TLMC cho đối tượng nghiên cứu.

Xác định chuẩn điểm đánh giá TLMC.

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể, tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó để đánh giá tổng hợp TLMC thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 60)
1	Tốt	≥ 54
2	Khá	42 - 53
3	Trung bình	30 - 41
4	Yếu	18 - 29
5	Kém	< 18

trình bày ở bảng 4.

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các chỉ tiêu ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLMC. Đề tài sử dụng 6 test theo thang điểm 10 đánh giá TLMC thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 60 điểm, đối chiếu với kết quả thu được ở bảng 4, đề tài rút ra kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá TLMC cho đối tượng nghiên cứu như bảng 5

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của VĐV. Cụ thể là sau khi tiến hành lập test, HLV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt được bao nhiêu điểm thì làm theo quy trình gồm các bước sau:

Bước 1: so kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng điểm để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Bước 2: tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau

Bảng 5. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$C_v (\%)$
1	Di chuyển ngang 5x8m (s)	8.36 $\pm$ 0.68	12.46
2	Dẫn bóng 28m (s)	7.91 $\pm$ 0.72	12.12
3	Bật nhảy với bảng liên tục 20 s (sl)	14.57 $\pm$ 3.09	11.18
4	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	11.87 $\pm$ 0.98	12.16
5	Chạy con thoi 5x 28m (s)	33.27 $\pm$ 0.85	12.23
6	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	34.61 $\pm$ 0.93	11.87

đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn.

Quan sát thực tế cho thấy, không phải VĐV nào cũng có kết quả tốt ở tất cả các chỉ tiêu hoặc nếu tốt ở chỉ tiêu này, cũng tốt ở các chỉ tiêu khác mà thực tế có nam VĐV mặc dù có chỉ tiêu rất tốt nhưng có chỉ tiêu khác chỉ đạt khá hoặc trung bình thậm chí yếu. Điều này phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và trình độ tập luyện của VĐV. Chính vì vậy, đánh giá, phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT một mặt giúp HLV nắm bắt được tình hình của VĐV mặt khác giúp điều chỉnh quá trình huấn luyện.

2.4 Thực trạng thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại thể lực chuyên môn trên 17 nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT, kết quả được trình bày tại bảng 6.

Kết quả bảng 6 cho thấy, thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT thông qua các test đánh giá là thiếu đồng đều, thể hiện ở hệ số biến sai (C_v) của kết quả kiểm tra đều lớn hơn 10%.

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp (bảng 4) đề tài xác định được thực trạng thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT, kết quả thu được, được trình bày tại bảng 7.

Qua kết quả ở bảng 7 cho thấy, tỷ lệ xếp loại TLCM

Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại TLCM của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT (n = 17)

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.88
2	Khá	3	17.64
3	Trung bình	8	47.05
4	Yếu	4	23.52
5	Kém	1	5.88

của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT ở mức khá và tốt là không cao: loại tốt chiếm 5.88%; loại khá chiếm 17.64%; loại trung bình chiếm đa số là 47.05%; loại yếu chiếm 23.52%; loại kém chiếm 5.88%.

Như vậy có thể nói TLCM của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT còn thấp, chỉ đạt ở mức độ trung bình chưa đáp ứng được thể lực chuyên môn theo mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển TLCM của nam SV đội tuyển bóng rổ HVCNBCVT.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 6 test đặc trưng và đã xây dựng tiêu chuẩn, bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu, đảm bảo độ tin cậy. Qua kiểm tra đánh giá cho thấy thực trạng TLCM của nam SV đội tuyển Bóng rổ HVCNBCVT còn thấp. Do đó cần phải nghiên cứu thêm các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn góp phần nâng cao thể lực và thành tích thi đấu môn Bóng rổ cho đội tuyển nam HVCNBCVT và nâng cao chất lượng GDTC trong trường hiện nay.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Đinh Can (2001), *Bóng rổ trong trường học*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, Nxb TDTT.
4. In.M.PORTNOVA(1997), *Bóng Rổ*, Nxb TDTT, Dịch Trần Văn Mạnh.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả đề tài nghiên cứu khoa học: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông”, tác giả Nguyễn Đức Thịnh, dự kiến bảo vệ tháng 12/2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/8/2019; ngày phản biện đánh giá: 15/10/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/12/2019)