

THỰC TRẠNG THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ HOÀNG HOA THÁM QUẬN TÂN BÌNH THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Lương Nguyễn Hồng Nhung¹; PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao (TDTT) như: phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường Trung học cơ sở (THCS) Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh (Tp.HCM) cho thấy: Có 13/15 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/15 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Hay nói cách khác là thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM trong đối đồng đều.

Từ khóa: Thực trạng; Thể lực; Kỹ thuật; Đội tuyển Bóng rổ; Lứa tuổi 12 - 13; Trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám; Quận Tân Bình; Thành phố Hồ Chí Minh.

Summary: Physical strength and technique are two quite important factors for sports in general and basketball in particular. In practicing basketball or any sport, physical and technical training is essential. very important, it determines sports performance. Especially in basketball, the competition time is very short, requiring athletes to create their own opportunities to score points for their opponents. If speed, strength, endurance, etc. do not meet the requirements, it will affect performance. The research was conducted on 15 male basketball team students aged 12 - 13 at Hoang Hoa Tham Secondary School, Tan Binh District, Ho Chi Minh City using the following groups of methods: Participatory methods consult documents; Interview method (Anket), Pedagogical testing method, Mathematical and statistical method; The project has selected 15 tests to evaluate the physical strength and technique of the male basketball team aged 12 - 13 at Hoang Hoa Tham Secondary School, Tan Binh District, Ho Chi Minh City, thereby serving as reference materials for actual teachers.

Keywords: physical fitness, technique, basketball, men.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong lĩnh vực giảng dạy, huấn luyện thể thao nói chung và bóng rổ nói riêng việc giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật và thể lực là một phần tất yếu vì là nền tảng để nâng cao thành tích. Nhiệm vụ của giảng dạy và huấn luyện là nhằm phát triển song song giữa thể lực và kỹ thuật.

Tại trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM phong trào tập luyện môn bóng rổ phát triển rất mạnh ngay từ những ngày đầu thành lập trường. Tuy nhiên, khi tham gia thi đấu giải “Thể thao học sinh” môn bóng rổ cấp Quận vẫn chưa đạt thành tích tốt. Đề tài nhận thấy các em học sinh còn yếu về thể lực và kỹ thuật. Các trận thi đấu bóng rổ hiện nay mang tính quyết liệt cao, diễn ra với tốc độ nhanh do đó yêu cầu mỗi người tập, thi đấu trên sân phải liên tục thực hiện các động tác như:

chạy, nhảy, dừng đột ngột, xuất phát nhanh trong các đoạn ngắn, khắc phục quán tính và lực cản, động tác chạy tốc độ, chạy nước rút, dẫn bóng, tranh cướp bóng... Ngoài ra còn đòi hỏi người tập, thi đấu phải hoàn thành tốt các động tác kỹ thuật một cách nhanh chóng, chính xác trong các điều kiện khác nhau. Chính vì vậy, yếu tố thể lực và kỹ thuật đã trở thành một trong những thước đo quan trọng để đánh giá trình độ giảng dạy, huấn luyện môn bóng rổ.

Xuất phát từ những vấn đề trên, với mong muốn chất lượng giảng dạy và tập luyện bóng rổ ở trường được nâng cao, đội bóng rổ nam của trường đạt thành tích tốt hơn trong thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh.

1. Trường THCS Hoàng Hoa Thám, Bình Thạnh, Tp.HCM

2. Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Tổng hợp, phỏng vấn các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

Để lựa chọn được các test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, thành phố Hồ Chí Minh, qua phân tích tổng hợp tài liệu có liên quan về quy trình lập test, đồng thời thu thập, thống kê các test đã được sử dụng, nghiên cứu tiến hành lựa chọn được 15 test đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám. Để chặt chẽ hơn nghiên cứu sử dụng kiểm định Wilcoxon và Kiểm định độ tin cậy. Kết quả cho thấy: Theo nguyên tắc đã đề ra nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có phiếu đồng ý cao ở cả hai lần phỏng vấn gồm: Đứng dẻo gập thân, Bật xa tại chỗ, Chạy tùy sức 5 phút, Chạy 30m XPC, Nằm sấp chống đẩy, Chạy con thoi 4x10m, Bật cao tại chỗ không đà. Thể lực chuyên môn gồm: Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây, Chạy chữ T, Chạy Drill test. Kỹ thuật gồm: Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao, Dẫn bóng luôn cọc 28m, Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí, Ném rổ cự ly 2 điểm, Tại chỗ ném phạt 30 quả.

2.2. Kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tiến hành kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có r tính từ 0.83 đến 0.97 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức rất cao. Điều này cho thấy 15 test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.3. Đánh giá thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

Để đánh giá thực trạng thể lực kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám trên các số liệu thu được nghiên cứu đã tiến hành tính toán các tham số thống kê cơ bản như: Giá trị trung bình (X), độ lệch chuẩn (S), hệ số biến thiên (Cv), thu được kết quả ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Thể lực chung: Trong 7 test đánh giá thể lực chung đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 2/7 nội dung có $Cv > 10\%$ với độ đồng nhất trung bình đó là test đứng dẻo gập thân với 16.5% và nằm sấp chống đẩy với 10.7%. Có 5/7 nội dung test có $Cv < 10\%$ với độ đồng nhất cao gồm: Bật xa tại chỗ với hệ số biến thiên là 3.7%, Chạy 30m XPC với hệ số biến thiên là 6.7%, Bật cao tại chỗ không đà là 5.4%, Chạy con thoi 4x10m với 3.0%, Chạy tùy sức 5 phút với 2.2%.

- Thể lực chuyên môn: Trong 4 nội dung test đánh giá thể lực chuyên môn đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 4/4 nội dung có $Cv < 10\%$ với độ đồng nhất cao lần lượt: Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây với 8.1%, Chạy chữ T với 5.2%, Chạy Drill test với 2%, Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao với 3.57%.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

	TT	Test	Kiểm tra lần 1	Kiểm tra lần 2	r	P
			$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
THỂ LỰC CHUNG	1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.07±2.66	16.33±2.77	0.94	<0.05
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	178.73±6.6	182.5±8.2	0.97	<0.05
	3	Chạy 30m XPC (giây)	6±0.4	5.98±0.43	0.92	<0.05
	4	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	47.07±2.55	46.9±2.55	0.97	<0.05
	5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	8.53±0.9	8.7±0.7	0.83	<0.05
	6	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.64±0.35	11.64±0.31	0.92	<0.05
	7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.26±21.4	981.2±19.6	0.91	<0.05
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	8	Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây (lần)	10.93±0.88	11.1±1	0.91	<0.05
	9	Chạy chữ T (giây)	5.2±0.27	5.26±0.21	0.93	<0.05
	10	Chạy Drill test (giây)	32.26±0.64	32.26±0.67	0.94	<0.05
	11	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (giây)	7.83±0.28	7.82±0.27	0.95	<0.05
KỸ THUẬT	12	Dẫn bóng luôn cọc 28m (giây)	9.46±0.38	9.44±0.38	0.91	<0.05
	13	Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/phút)	11±1.07	11±1.1	0.91	<0.05
	14	Ném rổ cự ly 2 điểm (Lần/phút)	9.2±1.07	9.27±0.8	0.95	<0.05
	15	Tại chỗ ném phạt 30 quả (quả)	9.2±9.33	9.33±0.82	0.91	<0.05

- Về kỹ thuật: Qua 04 nội dung test kiểm tra kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám có 4/4 nội dung có $C_v < 10\%$ với độ đồng nhất cao lần lượt: Dẫn bóng luôn cọc 28m với 4%, Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí với 9.72%, Ném rổ cự ly 2 điểm với 9.37% và cuối cùng nội dung tại chỗ ném phạt 30 quả với hệ số biến thiên là 9.37%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 test (trong đó có 7 test đánh giá thể lực chung, 4 test đánh giá thể lực chuyên môn, và 4 test đánh

giá về kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM.

Thực trạng thể lực và kỹ thuật qua 15 test đánh giá thì thành tích của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM có 13/15 nội dung có độ đồng nhất cao, còn lại 2/15 nội dung có độ đồng nhất trung bình. Hay nói cách khác là thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Tp.HCM tương đối đồng đều.

Bảng 2. Thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển Bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường THCS Hoàng Hoa Thám

	TT	TEST	$\bar{x} \pm \delta$	Cv
THỂ LỰC CHUNG	1	Đứng dẻo gập thân (cm)	16.07±2.66	16.5
	2	Bật xa tại chỗ (cm)	178.73±6.6	3.7
	3	Chạy 30m XPC (giây)	6±0.4	6.7
	4	Bật cao tại chỗ không đà (cm)	47.07±2.55	5.4
	5	Nằm sấp chống đẩy (lần/30 giây)	8.53±0.9	10.7
	6	Chạy con thoi 4x10m (giây)	11.64±0.35	3
	7	Chạy tùy sức 5 phút (m)	966.26±21.4	2.2
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	8	Di chuyển và bắt bóng trong 30 giây (lần)	10.93±0.88	8.1
	9	Chạy chữ T (giây)	5.2±0.27	5.2
	10	Chạy Drill test (giây)	32.26±0.64	2
	11	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (giây)	7.83±0.28	3.57
KỸ THUẬT	12	Dẫn bóng luồn cọc 28m (giây)	9.46±0.38	4
	13	Di động ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/phút)	11±1.07	9.72
	14	Ném rổ cự ly 2 điểm (lần/phút)	9.2±1.07	9.37
	15	Tại chỗ ném phạt 30 quả (quả)	9.2±0.86	9.37

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí, Nguyễn Thị Minh Cầm (2016), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb Đại học quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.
 2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2006), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
 3. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao trong nhà trường*, Nxb TDTT, Hà Nội
 4. Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb ĐHQG, TPHCM

5. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội
Nguồn bài báo: Luận văn thạc sỹ giáo dục học “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nam lứa tuổi 12 - 13 trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh”, học viên Lương Nguyễn Hồng Nhung, hướng dẫn khoa học PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận, dự kiến bảo vệ 11.2023 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.HCM
Ngày nhận bài: 12/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.