

# SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỨA TUỔI 18-20 TRƯỜNG CAO ĐẲNG BÁCH KHOA NAM SÀI GÒN SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

CN. Lê Thị Hoan<sup>1</sup>; PGS.TS. Nguyễn Hoàng Minh Thuận<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá sự phát triển thể lực của nam vận động viên (VĐV) bóng rổ trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn (CĐBK NSG) sau 6 tháng tập luyện là điều kiện rất cần thiết để đánh giá sự phát triển thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện. Thông qua hai tham số nhịp tăng trưởng  $W\%$  và so sánh giá trị trung bình  $t$  nghiên cứu cho thấy sau 06 tháng tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG có sự phát triển tốt ở tất cả 7 test kiểm tra (3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn). Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về mặt ý nghĩa thống kê ở cả 7/7 test kiểm tra. Đây là cơ sở để điều chỉnh quá trình huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Thể lực; Nam vận động viên; Bóng rổ; lứa tuổi 18-20; Trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn ...

**Summary:** Selecting the appropriate tests to assess the physical development of male basketball athletes at Saigon University of Technology's College of Engineering after 6 months of training is crucial for evaluating their physical progress. Using two parameters, the growth rate  $W\%$  and comparing the mean values  $t$ , the research indicates that after 6 months of training, the overall physical fitness and specialized physical fitness of male basketball athletes at Saigon University of Technology's College of Engineering have shown significant improvement in all 7 test assessments (3 general physical fitness tests and 4 specialized physical fitness tests). This development demonstrates high statistical significance across all 7/7 test assessments, providing a basis for adjusting the training process for the research subjects.

**Keywords:** Physical fitness, male athletes, basketball, age 18-20, Saigon University of Technology's College of Engineering.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là quá trình phát triển song song giữa thể lực chung và thể lực chuyên môn gồm các tố chất: nhanh, mạnh, bền, khéo léo, khả năng phối hợp vận động trên cơ sở đó giúp nâng cao các hoạt động chuyên môn một cách có hiệu quả nhất. Đồng thời giữa các tố chất thể lực của cơ thể có mối tương quan chặt chẽ, hầu như không thể phát triển tố chất này nếu thiếu các tố chất khác và ngược lại. Ngoài ra giữa việc phát triển các tố chất thể lực với việc bồi nâng cao trình độ tâm lý cũng có mối quan hệ chặt chẽ, như: khi tập sức bền, sức mạnh thì vai trò của ý chí, nghị lực là rất quan trọng.

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 có thể lực tốt để có thể chịu được áp lực thi đấu cũng như duy trì thể lực trong suốt thời gian thi

đấu. Chính vì vậy, nâng cao và đạt thành tích tốt hơn trong huấn luyện, thi đấu bóng rổ tại Nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Sự phát triển phát triển thể lực của nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 18-20 trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện”.

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. Nghiên cứu được tiến hành trên 15 nam VĐV trong ĐTBK lứa tuổi 18-20 Trường CĐBK NSG, Quận 8, TPHCM..

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá sự phát triển phát triển thể lực của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Thông qua các bước tổng hợp, phỏng vấn, kiểm định chi bình phương, kiểm định hệ số tin cậy nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test (trong

1. Trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn

2. Trường Đại học SP TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

đó có 3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn) để đánh giá thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện. Thể lực chung:BAT cao tại chỗ (cm), Chạy 20m TĐC (s), Chạy chữ T(s). Thể lực chuyên môn: Drill test (s), Trượt phòng thủ theo sơ đồ (s), Dẫn bóng luân cọc (s), Ném rổ 2 điểm trong vòng 1 phút (lần/phút).

## 2.2. Đánh giá sự phát triển về thể lực chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực

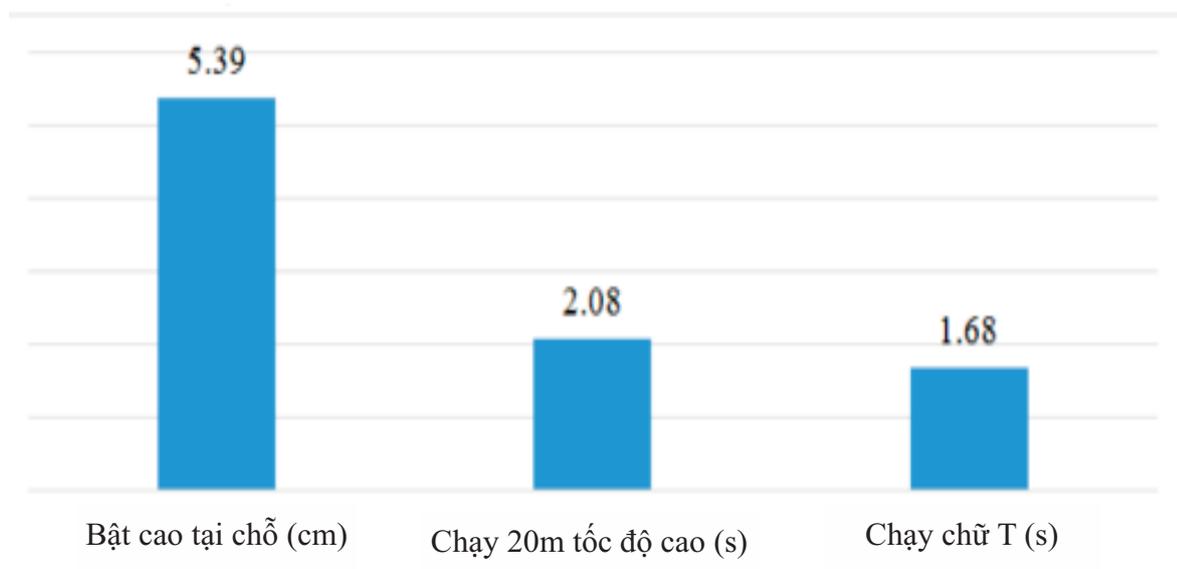
chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện được thể hiện qua 2 chỉ số  $t - student$  và  $W\%$ . Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự phát triển về thể lực chung của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện tăng trưởng cao nhất là test bật cao tại chỗ với 5.39%, tiếp đến là chạy 20m tốc độ cao với 2.08%, và thấp nhất là chạy chữ T với 1.68%. Các kết quả trên được trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sự khác biệt sau một

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện**

Thời điểm	Tham số	Test thể lực chung		
		Bật cao tại chỗ (cm)	Chạy 20m tốc độ cao (s)	Chạy chữ T(s)
Ban đầu	Trung bình	51.4	3.49	12.62
	Độ lệch chuẩn	4.82	0.27	0.36
	Hệ số biến thiên	9.38	7.74	2.85
Sau 6 tháng	Trung bình	53.13	3.4	12.3
	Độ lệch chuẩn	3.4	0.24	0.46
	Hệ số biến thiên	6.4	7.06	3.74
$t (2.776)$		<b>5.25</b>	<b>3.76</b>	<b>4.37</b>
$W\%$		<b>5.39</b>	<b>2.08</b>	<b>1.68</b>
$P$		<0.05	<0.05	<0.05



**Biểu đồ 1. Sự phát triển thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện**

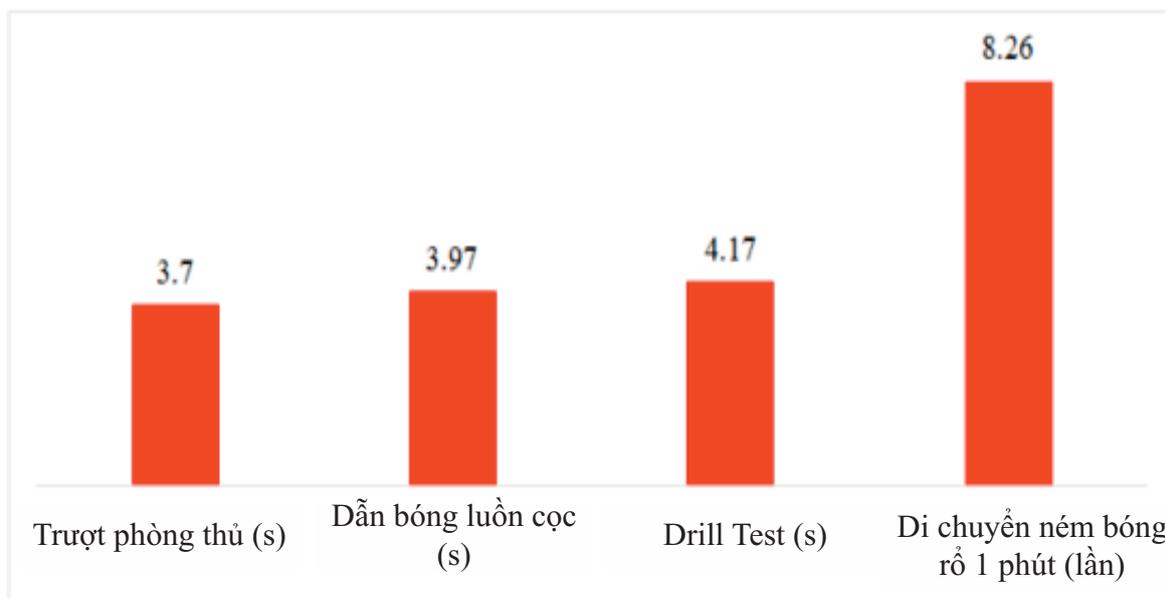
học kỳ tập luyện thể lực chung của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện thì thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra với t tính từ 3.76 đến 5.25. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test bật cao tại chỗ với 5.25 và khác biệt nhỏ nhất là chạy 20m tốc độ cao với t = 3.76.

**2.2 Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện**

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện được thể hiện qua 2 chỉ số t – student và W%. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện**

Thời điểm	Tham số	Test thể lực chuyên môn			
		Trượt phòng thủ (s)	Dẫn bóng luân cọc (s)	Drill Test (s)	Di chuyển ném bóng rổ 1 phút (lần)
Ban đầu	Trung bình	9.36	9.51	35.14	11.27
	Độ lệch chuẩn	0.86	0.93	1.03	0.88
	Hệ số biến thiên	9.19	9.78	2.93	7.81
Sau 6 tháng	Trung bình	8.82	9.11	34.09	12.53
	Độ lệch chuẩn	0.69	0.72	1.04	0.83
	Hệ số biến thiên	7.82	7.9	3.05	6.62
<b>t (2.776)</b>		<b>5.34</b>	<b>4.36</b>	<b>3.06</b>	<b>10.72</b>
<b>W%</b>		<b>3.7</b>	<b>3.97</b>	<b>4.17</b>	<b>8.26</b>
<b>P</b>		<b>&lt;0.05</b>	<b>&lt;0.05</b>	<b>&lt;0.05</b>	<b>&lt;0.05</b>



**Biểu đồ 2. Sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện**



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

Qua bảng 2 cho thấy: Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện tăng trưởng cao nhất là di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 8.26%, tiếp đến là Drill test với 4.17%, thứ ba dẫn bóng luân cộc với 3.97%, và thấp nhất là trượt phòng thủ với 3.7%. Các kết quả trên được trình bày tại biểu đồ 2.

Qua biểu đồ 2 cho thấy: Sự khác biệt sau một học kỳ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện thì thành tích có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra với  $t$  tính từ 3.06 đến 10.72. Trong đó khác biệt lớn nhất là nội dung test Di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 10.72 và khác biệt nhỏ nhất là Drill test với  $t = 3.06$ .

Như vậy sau 06 tháng tập luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn của nam VĐV Bóng rổ trường CĐBK NSG có sự phát triển tốt ở tất cả 7 test kiểm tra (3 test thể lực chung và 4 test thể lực chuyên môn). Và sự phát triển đó có sự khác biệt cao về mặt ý nghĩa thống kê ở cả 7/7 test kiểm tra.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu sự phát triển về thể lực của nam VĐV bóng rổ trường CĐBK NSG sau 6 tháng tập luyện cho thấy ở tất cả các nội dung đều có sự phát triển, cả 7/7 test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Tăng trưởng cao

nhất của thể lực chung là bật xa tại chỗ với 5.39%, thấp nhất là chạy chữ T với 1.68%; khía cạnh của thể lực chuyên môn cao nhất di chuyển ném bóng rổ 1 phút với 8.26 và khác biệt nhỏ nhất là trượt phòng thủ với  $t = 3.7$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT thành phố HCM.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. G. Maximencô (1980), “*Tổ chức thể lực và thành tích*”, Nguyễn Kim Minh dịch, Bản tin khoa học TDTT 9.
4. Ozolin M.G (1980), “*Huấn luyện thể thao*”, Nxb TDTT.
5. Nguyễn Thế Truyền (2000), *Sự tham gia của các cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau*, Thông tin Khoa học thể dục thể thao, số 1/2000, tr. 27 – 28
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ: *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên Bóng rổ trường Cao đẳng Bách khoa nam Sài Gòn*, tác giả: Lê Thị Hoan, luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

**Ngày nhận bài:** 26/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.