

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC XÂY DỰNG HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Công Huy¹; ThS. Đào Đoàn Dũng¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Xây dựng Hà Nội (ĐHXD HN). Trên cơ sở đó, sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả các bài tập TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Bài tập; Thể lực chuyên môn; Nữ vận động viên; Bóng rổ; Trường Đại học Xây dựng Hà Nội...

Summary: Using scientific research methods such as document analysis and synthesis, interviews, discussions, as well as mathematical and statistical methods, we have selected 20 specialized physical training exercises and 5 tests to assess the level of specialized physical fitness for female athletes on the basketball team at Hanoi University of Civil Engineering. Based on this, we conducted pedagogical experiments to evaluate the effectiveness of these specialized fitness exercises for the research subjects.

Keywords: Exercises; Specialized physical fitness; Female athletes; Basketball; Hanoi University of Civil Engineering.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một môn thể thao ra đời năm 1891 tại Mỹ. Trải qua hơn một thế kỷ, Bóng rổ đã được phát triển cả về kỹ thuật, chiến thuật và luật lệ thi đấu. Đặc biệt, trình độ Bóng rổ của các nước tiên tiến đã đạt được trình độ rất cao. Nhiều chuyên gia cho rằng, trình độ Bóng rổ hiện nay đã đạt được trình độ cao siêu, suốt cả bốn hiệp trong một trận đấu đã diễn ra với nhịp độ căng thẳng, đòi hỏi VĐV không những rất điều luyện về kỹ thuật, thông minh về chiến thuật mà còn phải có một thể lực rất tốt.

Đội tuyển Bóng rổ nữ của trường ĐHXD HN trong những năm qua đã có những thành tích nhất định tại giải nữ VĐV các trường đại học khu vực Hà Nội. Trong quá trình huấn luyện và chỉ đạo thi đấu ban huấn luyện đã có phương pháp và bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Bóng rổ tại trường ĐHXD HN nhưng vấn đề TLCM của đội nữ Bóng rổ trường vẫn là hạn chế lớn nhất.

Vấn đề nghiên cứu về môn Bóng rổ đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Nguyễn Văn Toàn (2006), Nguyễn Đức Toàn (2008), Lê Anh Vinh, Nguyễn Hải Dương

(2009), Phạm Văn Thắng (2011), Nguyễn Trọng Quang (2014)... đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong giảng dạy, huấn luyện cho VĐV, nhưng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBTR trường ĐHXD HN thì chưa được nghiên cứu.

Chính vì vậy, việc nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBTR trường ĐHXD HN được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Quan sát sư phạm; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBTR trường ĐHXDHN.

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Sau khi xác định các yêu cầu lựa chọn các bài tập ứng dụng trong giảng dạy TLCM cho nữ VĐV ĐTBTR, chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên

1. Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

gia Bóng rổ về yêu cầu lựa chọn bài tập. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm I. Các bài tập không bóng (06 bài tập)
- Nhóm II. Các bài tập có bóng (10 bài tập)
- Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR, chúng tôi lại tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên và các chuyên gia Bóng rổ để lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV ĐTBR. Thông qua phỏng vấn, đồng thời tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng trường ĐHXD HN gồm:

1. Bật cao với bảng(cm)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ trường ĐHXD HN (n=20)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả lựa chọn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
Nhóm I. Các bài tập không bóng					
1.	Bật cao với bảng	18	90	2	10
2.	Chạy Zích zắc	18	90	2	10
3.	Chạy 30 m xuất phát cao	19	95	1	5
4.	Bật xa 2x28m (Bật cóc)	19	95	1	5
5.	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm	18	90	2	10
6.	Chạy chạm vạch đổi hướng	19	95	1	5
Nhóm II. Các bài tập có bóng					
7.	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ	18	90	2	10
8.	Di chuyển 2 người chuyền bắt bóng ném rổ	18	90	2	10
9.	Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ	19	95	1	5
10.	Ném bóng xa có đà	19	95	1	5
11.	Chuyên bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ	18	90	2	10
12.	Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m	19	95	1	5
13.	Chạy dẫn bóng luồn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả	18	90	2	10
14.	Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả	18	90	2	10
15.	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương.	19	95	1	5
16.	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	19	95	1	5
Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập)					
17.	Trò chơi bóng chuyền 20	18	90	2	10
18.	Trò chơi bắt bóng ma	18	90	2	10
19.	Thi đấu 3 đánh 3 cả sân	19	95	1	5
20.	Thi đấu cả sân 5 phút (4 hiệp)	19	95	1	5

2. Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)
3. Cooper test (m)
4. Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)
5. Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV ĐTBR Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng (từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2018) gồm 12 tuần với 03 buổi tập một tuần. Tổng số buổi tập là 36. Thời gian luyện tập các bài tập TLCM được lựa chọn trong một buổi là 30 phút ở phần kết thúc.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nữ VĐV ĐTBR và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 8 nữ VĐV tập luyện theo 20 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 8 nữ VĐV tập luyện theo các bài tập cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn GDTC

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Bật cao với bảng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Chạy Zích zắc 20m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy 30 m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Bật xa 2x28m (Bật cóc) (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Chạy chạm vạch đổi hướng 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Di chuyển 2 người chuyền bắt

bóng ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Ném bóng xa có đà 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Chuyền bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả) (2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Trò chơi bóng chuyền 20 (1 phút, 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Trò chơi bắt bóng ma (5 phút, 1 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân 5 phút (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Thi đấu cả sân 5 phút (4 hiệp) (1 lần, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Như vậy trước thực nghiệm, trình độ TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 5 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ

Bảng 2. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật cao với bảng(cm)	40.95±3.28	41.15±3.25	0.22	> 0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	55.92±3.41	56.21±3.32	0.32	> 0.05
3	Cooper test (m)	2167±90	2170±89	0.63	> 0.05
4	Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	19.55±1.54	19.82±1.55	0.43	> 0.05
5	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	9±1.52	9.3±1.54	0.49	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra TL của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm thực nghiệm		So sánh	
		Nhóm ĐC (n=8)	Nhóm TN (n=8)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật cao với bảng(cm)	42.23±3.43	46.14±3.52	4.19	<0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	54.44±3.41	52.2±3.32	2.44	<0.05
3	Cooper test (m)	2215±87	2308±88	19.88	<0.05
4	Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	19.2±1.52	17.88±1.52	2.14	<0.05
5	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	10.2±1.59	13.4±1.56	5.1	<0.05

TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn đã có tác dụng phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ trường ĐHXD HN tốt hơn so với các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHXD HN, sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm gồm:

- Nhóm I. Các bài tập không bóng (06 bài tập)
- Nhóm II. Các bài tập có bóng (10 bài tập)
- Nhóm III. Bài tập trò chơi và thi đấu (04 bài tập).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện Bóng rổ hiện đại*, Dịch: Hữu Hiền, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Trường Đại học Xây dựng Hà Nội, chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Công Huy, tên đề tài: “Nghiên cứu bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Xây dựng Hà Nội”. Năm 2018.

Ngày nhận bài: 15/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.