

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC, TÂM LÝ CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ ĐỘI TUYỂN TRẺ TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA CẦN THƠ THEO CÁC GIAI ĐOẠN TRONG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2021

TS. Nguyễn Trọng Nguyễn¹; ThS. Phạm Ngọc Hải²; ThS. Bạch Mai Ly³; TS. Lê Thị Mỹ Hạnh⁴

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 16 test đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý cho nữ vận động viên Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021. Diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý ở hầu hết các chỉ số về trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của vận động viên có diễn biến về tăng thuận ở giai đoạn thi đấu, giảm ở giai đoạn chuyển tiếp phù hợp với quy luật phát triển thành tích và định hướng huấn luyện. Tuy nhiên, nhịp tăng trưởng trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của vận động viên có sự không đồng đều ở các giai đoạn huấn luyện.

Từ khóa: Bóng rổ, Trình độ tập luyện, thể lực, tâm lý, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ.

Summary: Using conventional scientific research methods, the study has selected 16 tests to ensure reliability to assess the level of physical and psychological training for female Basketball players in the youth team at the Youth Coaching Center. Can Tho national sports training according to stages in the training plan for 2021. The evolution of the level of physical and psychological training in most indicators of the athletes' physical and psychological fitness has increased in the competition stage, decreased in the transition period in accordance with the development law. performance development and coaching orientation. However, the growth rate of the athlete's physical and psychological strength is not uniform at the training stages.

Keywords: Basketball, Training level, physical fitness, psychology, Can Tho Center for National Athletics Federation

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện Bóng rổ cũng như các môn thể thao khác, công tác kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của vận động viên (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu trong quy trình quản lý, huấn luyện VĐV thể thao. Qua theo dõi và tìm hiểu trong công tác huấn luyện, công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của nữ VĐV Bóng rổ chủ yếu dựa theo dựa theo kinh nghiệm của các nhà chuyên môn, các chuyên gia và huấn luyện viên (HLV). Các thông tin về diễn biến TĐTL của VĐV theo từng giai đoạn của kế hoạch huấn luyện chưa được kiểm soát ở mức tối ưu, ảnh hưởng lớn đến việc điều chỉnh kế hoạch huấn luyện.

Để có cơ sở khoa học giúp các HLV đánh giá khách quan, chính xác diễn biến sự phát triển thể lực, tâm lý của VĐV Bóng rổ trong các giai đoạn huấn luyện trong kế hoạch năm, nhằm điều chỉnh kịp thời kế hoạch, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện. Hướng nghiên cứu diễn biến TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia (HLTTQG) Cần Thơ theo

các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021 là rất cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra tâm lý; kiểm tra y sinh và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Để lựa chọn được các test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho nữ VĐV bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, chúng tôi tiến hành các bước nghiên cứu sau:

Bước 1: Tổng hợp các tài liệu liên quan

Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia

Bước 3: Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test được lựa chọn.

Qua đó, đề tài đã lựa chọn được 16 test sử dụng để kiểm tra, đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, gồm 2 nhóm:

I. Test thể lực

1. Lực bóp tay thuận (kg)
2. Bật cao tại chỗ (cm)
3. Chạy 20m XPC (s)
4. Test Cooper (m)
5. Nhảy lực giác (s)
6. Ngồi vói (cm)
7. Chạy chữ T (s)
8. Dẫn bóng luôn 5 cọc (s)
9. Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)
10. Test Sucides Drill (s)
11. Tại chỗ ném 30 quả (quả vào)
12. Trượt phòng thủ (s)

II. Test tâm lý

13. Phản xạ đơn (ms)
14. Phản xạ phức (ms)
15. Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin(bit/s)
16. XAN test (điểm)

2.1.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Đề đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng phân loại điểm cho các chỉ tiêu thể lực, tâm lý, bảng điểm tổng hợp của TĐTL của VĐV. Qua các bước kiểm tra tính phân phối chuẩn các số liệu khảo sát qua hệ số biến sai (Cv) và sai số tương đối của giá trị trung bình (ϵ). Các test kiểm tra, đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ đều có kết quả phân bố tương đối tập trung với hệ số biến sai ($Cv < 10\%$) và có tính đại diện với ($\epsilon < 0.05$), đồng thời đã được xác định có đủ độ tin cậy cần thiết với r từ 0.74 - 0.98, với $P < 0.05$. Kết quả được trình bày tại bảng 1 đến bảng 3.

Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL được coi như những tiêu chí quan trọng để VĐV tự đánh giá năng lực bản thân cũng như giúp HLV điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện phù hợp định hướng của giai đoạn huấn luyện cho từng cá nhân VĐV.

Kết quả bảng phân loại tiêu chuẩn xếp loại TĐTL thể lực, tâm lý cho nữ VĐV Bóng rổ mà đề tài xây dựng khá ưu việt, thuận tiện cho việc so sánh đánh giá với các kết quả cho phép đánh giá phân loại theo từng kết quả lập test cụ thể với 05 mức khác nhau:

Bảng 2. Tiêu chuẩn xếp loại TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Test	Xếp loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	Thể lực					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	< 24.36	24.36 - < 27.08	27.08 - 32.52	> 32.24 - 35.52	> 35.52
2	Bật cao tại chỗ (cm)	< 36.62	36.62 - < 38.53	38.53 - 42.35	> 42.35 - 44.26	> 44.26
3	Chạy 20m XPC (s)	> 3.88	> 3.62 - 3.88	3.10 - 3.62	< 2.84 - 3.10	< 2.84
4	Test Cooper (m)	< 1906.49	1906.49 - < 1995.97	1995.97 - 2174.93	> 2174.93 - 2264.41	> 2264.41
5	Nhảy lực giác (s)	> 5.18	> 5.18 - 4.78	4.78 - 3.98	< 3.58 - 3.98	< 3.58
6	Ngồi vói (cm)	< 9.75	9.75 - < 10.83	10.83 - 12.99	> 12.99 - 14.07	> 14.07
7	Chạy chữ T (s)	> 10.60	> 9.79 - 10.60	9.79 - 9.25	< 8.98 - 9.25	< 8.98
8	Dẫn bóng luôn 5 cọc (s)	> 9.65	> 9.27 - 9.65	8.51 - 9.27	< 8.13 - 8.51	< 8.13
9	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	> 21.37	> 20.72 - 21.37	19.42 - 20.72	< 18.77 - 19.42	< 18.77
10	Test Sucides Drill (s)	> 31.19	> 30.42 - 31.19	28.88 - 30.42	< 28.11 - 28.88	< 28.11
11	Tại chỗ ném 30 quả (quả vào)	< 14.73	14.73 - < 16.42	16.42 - 19.80	> 19.80 - 21.49	> 21.49
12	Trượt phòng thủ (s)	> 10.36	> 9.99 - 10.36	9.25 - 9.99	< 8.88 - 9.25	< 8.88
II	Tâm lý					
13	Phản xạ đơn (ms)	> 226.20	> 215.55 - 226.20	194.25 - 215.55	< 183.6 - 194.25	< 183.60
14	Phản xạ phức (ms)	> 303.66	> 279.43 - 230.97	230.97 - 206.74	< 206.74 - 206.70	< 206.70
15	Tốc độ thu nhận xử lý thông tin (bit/s)	< 50.44	50.44 - < 52.56	52.56 - 56.80	> 56.80 - 58.92	> 58.92
16	XAN test (điểm)	< 3.0	3 - 4.50	4.50 - 5.00	5.00 - 6.30	> 6.30

Bảng 2. Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n=12)

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	Thể lực										
1	Lực bóp tay thuận (kg)	24.48	25.84	27.20	28.56	29.80	31.16	32.52	33.88	35.24	36.60
2	Bật cao tại chỗ (cm)	36.62	37.58	38.54	39.50	40.46	41.42	42.38	43.34	44.30	45.26
3	Chạy 20m XPC (s)	3.88	3.75	3.62	3.49	3.36	3.23	3.10	2.97	2.84	2.71
4	Test Cooper (m)	1906	1951	1996	2041	2086	2131	2176	2221	2265	2310
5	Nhảy lực giác (s)	5.18	4.98	4.78	4.58	4.38	4.18	3.98	3.78	3.58	3.38
6	Ngồi vói (cm)	10.29	10.83	11.37	11.91	12.45	12.99	13.53	14.07	14.61	15.25
7	Chạy chữ T (s)	10.06	9.93	9.80	9.67	9.54	9.41	9.28	9.15	9.02	8.89
8	Dẫn bóng luôn 5 cọc (s)	9.65	9.46	9.27	9.08	8.89	8.70	8.51	8.32	8.13	7.94
9	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	21.37	21.05	20.73	20.41	20.09	19.77	19.45	19.13	18.81	18.49
10	Test Sucides Drill (s)	31.01	30.67	30.33	29.99	29.65	29.31	28.97	28.63	28.29	27.95
11	Tại chỗ ném 30 quả (quả vào)	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
12	Trượt phòng thủ (s)	10.36	10.17	9.99	9.81	9.62	9.44	9.25	9.06	8.88	8.69
II	Tâm lý										
13	Phản xạ đơn (ms)	226.20	220.88	215.55	210.23	204.90	199.58	194.25	188.92	183.60	178.27
14	Phản xạ phức (ms)	303.66	291.55	279.43	267.32	255.2	243.09	230.97	218.85	206.74	194.62
15	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)	47.26	48.32	49.38	50.44	51.50	52.56	53.62	54.68	55.74	56.80
16	XAN test (điểm)	2.50	3.00	3.50	4.00	4.50	5.00	5.50	6.00	6.50	7.00

Tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma). Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi test đánh giá có đơn vị đo lường khác nhau (độ dài, thời gian, số lần). Để dễ dàng cho việc đánh giá, đề tài quy đổi kết quả lập test khác nhau ra thang điểm theo độ C (thang 10 điểm). Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Từ xác định thang điểm đánh giá TĐTL thông qua các tổ chất thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cho phép xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp TĐTL thể lực, tâm lý nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG với tổng điểm tối đa 160 điểm, tối thiểu là 10 điểm.

Khi đánh giá, xếp loại tổng hợp TĐTL không tính tỷ trọng các yếu tố thành phần do quy luật bù trừ giữa các tổ chất của từng VĐV. Khi so chiếu giữa thành tích thực tế với điểm, sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích gần với điểm nào thì được phép sử dụng điểm đó làm điểm đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn (n=12)

TT	Xếp loại	Điểm
1	Tốt	>140
2	Khá	110 - <140
3	Trung bình	80 - <110
4	Yếu	50 - <80
5	Kém	< 50

2.2. Nghiên cứu diễn biến TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021

2.2.1. Diễn biến nhịp tăng trưởng TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn thi đấu và giai đoạn chuyển tiếp

Kết quả như trình bày ở bảng 4.

Bảng 5. Diễn biến nhịp tăng trưởng TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn (n=12)

TT	Test				W%			t		
		GD CB	GD TB	GD CT	1-2	2-3	1-3	1-2	2-3	1-3
1	Lực bóp tay thuận (kg)	29.24	30.08	29.32	2.87	2.52	0.27	2.62	2.15	2.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	41.70	46.81	42.02	12.20	10.23	0.76	2.89	2.54	2.34
3	Chạy 20m XPC (s)	3.41	3.34	3.48	-2.05	4.19	2.05	2.33	2.21	2.11
4	Test Cooper (m)	2095	2184.44	2.096	4.26	4.04	0.04	3.00	2.36	2.16
5	Nhảy lục giác (s)	3.74	3.64	3.62	-2.67	-0.54	-1.20	2.60	2.51	2.23
6	Ngồi vói (cm)	12.64	12.88	12.66	1.89	-1.70	0.15	2.65	2.16	2.10
7	Chạy chữ T (s)	9.52	9.49	9.50	-0.31	0.10	-0.21	2.12	2.08	2.05
8	Dẫn bóng luân 5 cọc (s)	8.76	8.74	8.75	-0.22	-0.11	-0.11	2.19	2.10	2.07
9	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	19.41	19.27	19.37	-0.72	0.51	-0.20	2.26	2.20	2.15
10	Test Sucides Drill (s)	31.21	30.51	31.15	-2.24	2.09	-0.19	2.14	2.10	2.02
11	Tại chỗ ném 30 quả (quả vào)	22.56	24.22	22.89	7.35	-5.49	1.46	3.87	2.79	2.54
12	Trượt phòng thủ (s)	9.64	9.49	9.55	-1.55	0.63	-0.93	2.28	2.12	2.09
13	Phản xạ đơn (ms)	188.2	184.5	209	-1.96	13.27	11.05	5.55	5.32	5.03
14	Phản xạ phức (ms)	231.2	203.9	230.2	-11.80	12.89	-0.43	3.76	2.90	2.60
15	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin(bít/s)	54.50	56.93	54.14	4.45	-4.90	-0.66	5.55	4.77	4.00
16	XAN test (điểm)	4.51	4.40	4.57	-2.34	2.86	1.33	2.27	2.20	2.13

Kết quả thu được tại bảng 4 cho thấy: trình TĐTL thể lực, tâm lý ở 3 giai đoạn có 15/16 các test có sự tăng trưởng ở giai đoạn thi đấu, mức tăng W% từ 0.22% đến 12.20%. Nhịp tăng trưởng giữa giai đoạn thi đấu và giai đoạn chuyển tiếp các chỉ số thể lực, tâm lý có xu hướng giảm, nhịp tăng trưởng giảm từ 2.08% đến 5.32%.

Nhịp tăng trưởng giữa giai đoạn chuẩn bị và giai đoạn chuyển tiếp có 14/16 test có nhịp tăng trưởng từ 2.05% đến 4.00%. Riêng nhịp tăng trưởng test phản xạ phức và test chạy 20m XPC nhịp tăng trưởng giảm.

2.2.2. Tổng hợp kết quả đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ qua các giai đoạn huấn luyện

Từ kết quả thu được ở các bảng 5 cho thấy, đối chiếu kết quả xếp loại theo tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng theo các giai đoạn, tỷ lệ VĐV xếp loại trình TĐTL thể lực, tâm lý loại Tốt có sự tiến bộ ở giai đoạn thi đấu với 7/11 VĐV xếp loại Tốt chiếm tỷ lệ 63.63%, 4/11 VĐV xếp loại Khá chiếm tỷ lệ là 36,36%, không có VĐV xếp loại Trung bình, yếu..

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 chỉ tiêu, test đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo để

đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm, gồm:

- Các test đánh giá TĐTL thể lực (12 test): (1) Lực bóp tay thuận (kg); (2) Bật cao tại chỗ (cm); (3) Chạy 20m XPC (s); (4) Ngồi vói (cm); (5) Test Cooper (m); (6) Nhảy lục giác (s); (7) Chạy chữ T(s); (8) Test Suicides Drill (s); (9) Dẫn bóng luân 5 cọc (s); (10) Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s); (11) Tại chỗ ném rổ 30 quả (quả vào); (12) Trượt phòng thủ (s).

- Các test đánh giá TĐTL tâm lý (04 test): (1) Test phản xạ đơn (ms); (2) Test phản xạ phức (ms); (3) Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s); (4) XAN test (điểm).

Đồng thời đã xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn xếp loại, 01 bảng tiêu chuẩn xếp loại điểm và 01 bảng điểm tổng hợp TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ. Qua đó đánh giá diễn biến TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cho thấy: mức xếp loại trình độ ở 03 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị: loại Tốt chiếm 33.33%, Khá 41.16%; Trung bình 25%; Giai đoạn thi đấu: Loại Tốt chiếm 63,63%, Khá 36.36%; Trung

Bảng 5. Tổng hợp kết quả xếp loại TĐTL theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Xếp loại	Kết quả xếp loại		
	Giai đoạn 1	Giai đoạn TĐ	Giai đoạn CT
Tốt	4	7	5
	33.33%	63.63%	45.45%
Khá	5	4	4
	41.16%	36.36%	36.36%
Trung bình	3	0	2
	25.00%	0	18.18%
Yếu	0	0	0
	0.00%	0.00%	0.00%
Kém	0	0	0
	0.00%	0.00%	0.00%
Tổng	12	11	11

bình 0.00%; Giai đoạn chuyển tiếp: Loại Tốt chiếm 45.45%, Khá chiếm 36.36.33%, Trung bình 18.18%.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Bompa. T.(2002), Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao, Dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
3. D. Harre (1996), Học thuyết huấn luyện, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Hải (2012), Xác định các chỉ tiêu, test nhằm đánh giá trình độ thể lực, chuyên môn, tâm lý cho VĐV Bóng rổ trẻ lứa tuổi 11-13.
5. Lê Quý Phượng, Ngô Đức Nhuận (2009), Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Portnova. Iu. M (1997), Bóng rổ, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội, Dịch Trần Văn Mạnh.

Nguồn bài báo: Được trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở năm 2021: “Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bóng rổ đội tuyển trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021”, Chủ nhiệm: TS. Nguyễn Trọng Nguyên, Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Ngày nhận bài: 20/1/2024; Ngày duyệt đăng: 20/5/2024.