

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ U19 ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Vĩnh An¹; ThS. Nguyễn Thanh Lâm²

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, điều tra xã hội học, phỏng vấn trực tiếp và toán học thống kê, nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Từ khóa: Test, sức bền chuyên môn, bóng rổ, vận động viên, U19, Đà Nẵng.

Abstract: By using scientific research methods such as document reference methods, observation methods, sociological surveys, direct interviews and mathematical statistics, the study has selected 5 tests to evaluate professional endurance for athletes of the U19 Da Nang basketball team.

Keywords: Test, professional endurance, basketball, athlete, U19, Da Nang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) bao gồm rất nhiều môn phong phú, trong đó Bóng rổ là môn thể thao phát triển khá phổ biến và rộng rãi trên thế giới. Tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng phát triển các tố chất cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, ý chí thông minh nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện và thi đấu Bóng rổ còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn khác. Vì vậy năng lực sức bền chuyên môn có vai trò rất quan trọng đối với vận động viên (VĐV) Bóng rổ.

Hiện nay, phong trào tập luyện Bóng rổ đang nở rộ tại khắp các tỉnh thành nước ta. Bộ môn này đã du nhập vào Việt Nam hơn nhiều thập kỷ nhưng rất ít được biết đến. Phải cho đến khi Giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam – VBA được tổ chức lần đầu tiên vào năm 2016 mới thu hút được sự chú ý của công chúng. Với chiếc cúp vô địch mùa đầu tiên thuộc về đội Đà Nẵng Dragon đã thực sự tạo động lực thúc đẩy việc tập luyện Bóng rổ của học sinh, sinh viên trên địa bàn thành phố Đà Nẵng. Số câu lạc bộ và người tham gia tập luyện tăng lên rất nhiều so với các môn thể thao khác. Mặc dù một số đội tuyển Bóng rổ đã được thành phố đầu tư phát triển để tham gia các giải đấu quốc gia trong đó có đội Bóng rổ nam U19 Đà Nẵng nhưng chưa mang lại thành tích cao trên đấu trường toàn quốc.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu của các tác giả như: Đỗ Mạnh Hưng (2007); Đặng Hà Việt (2006); Chris Ballard (2009); Nguyễn Văn Trung (2012); Phạm Thị Thanh Thủy (2013); Donald F. Staffo (2015) đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống test đánh giá trong huấn luyện cho VĐV Bóng rổ. Các kết quả nghiên cứu của các tác

giả đã đưa ra được hệ thống các test đánh giá chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV Bóng rổ. Tuy nhiên, đối với các đối tượng là VĐV đội tuyển U19 thì vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Với mục đích đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ U19 Đà Nẵng góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn test đánh giá nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu như sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Cơ sở khoa học lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng

Nhằm lựa chọn các test sử dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá cho các VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng đảm bảo đủ độ tin cậy, tính khoa học và qua tham khảo các tài liệu liên quan cho thấy quá trình lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá cần tuân thủ các nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các chỉ tiêu đánh giá được lựa chọn phải đánh giá được các tố chất thể lực đặc trưng và các hoạt động chuyên môn của VĐV Bóng rổ trong thi đấu;

- Nguyên tắc 2: Các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá phải đảm bảo độ tin cậy, tính khoa học và phù hợp với đối tượng nghiên cứu;

- Nguyên tắc 3: Các chỉ tiêu được lựa chọn phải

có đơn vị đo lường, tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức và thực hiện đơn giản phù hợp điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện Bóng rổ tại đội tuyển;

- Nguyên tắc 4: Các chỉ tiêu được lựa chọn phải dễ tiến hành đo đạc, bám sát tính đặc thù chuyên môn của môn Bóng rổ, có thể so sánh và đánh giá với các chỉ tiêu liên quan trong nước và quốc tế.

Từ các nguyên tắc nêu trên, nghiên cứu đã đưa ra 2 tiêu chí chính để lựa chọn các chỉ tiêu kiểm tra, đánh giá như sau:

- Các chỉ số phải được công bố trong các tài liệu chính thống và uy tín (các test có tính thông báo và độ tin cậy);

- Phương tiện, trang thiết bị kiểm tra hiện đại được sản xuất từ các thương hiệu uy tín nhằm đảm bảo các tiêu chí như tính thông báo, độ chuẩn xác, độ tin cậy của test đánh giá và đặc trưng của môn Bóng rổ.

2.2. Lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng

Để xác định được tầm quan trọng của các chỉ số, test được sử dụng trong thực tiễn và khả thi với điều kiện cho VĐV Bóng rổ, nghiên cứu tiến hành

phỏng vấn 26 chuyên gia, HLV, GV Bóng rổ để có được những test tối ưu nhất nhằm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng (nghiên cứu lựa chọn các test có trên 80% ý kiến lựa chọn cả hai lần phỏng vấn). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả trên có thể thấy được mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là Sig. 0,325 > 0,05. Do đó theo kết quả kiểm định Wilcoxon có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 và kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test đồng thời xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn, nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng bao gồm:

- Beep test – chạy con thoi 20m (vòng)
- Dẫn bóng di chuyển tốc độ 28m x 4 lần (s)
- Bật nhảy với bảng rổ liên tục 30s (lần)
- Dẫn bóng tốc độ 27m lên rổ 5 lần (s)

Bảng 1. Kết quả hai lần phỏng vấn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng (n=26)

TT	Test	Lần 1		Lần 2	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Beep test – chạy con thoi cự ly 20m (vòng)	23	88,46	25	96,15
2	Dẫn bóng di chuyển tốc độ 28m x 4 lần (s)	24	92,31	23	88,46
3	Bật nhảy với bảng rổ liên tục 30s (lần)	23	88,46	21	80,77
4	Chạy cự ly 1500m (phút)	20	76,92	19	73,08
5	Nằm sấp chống đẩy 60s (lần)	17	65,39	17	65,39
6	Gập bụng thang giống 60s (lần)	19	73,08	18	69,23
7	Di chuyển phòng thủ (s)	19	73,08	19	73,08
8	Dẫn bóng tốc độ 27m lên rổ 5 lần (s)	24	92,31	23	88,46
9	Ném phạt tại chỗ 30 quả (quả vào)	14	53,85	15	57,69
10	Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình mỗi vị trí 5 quả (s)	23	88,46	21	80,77
11	Dẫn bóng di chuyển đột phá lên rổ 10 lần (s)	15	57,69	14	53,85
12	Dẫn bóng di chuyển vòng số 8 lên rổ 10 lần (s)	16	61,54	17	65,39

Bảng 2. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn test

Wilcoxon Signed Ranks Test	Phỏng vấn test lần 2 – Phỏng vấn test lần 1
Z	- 1,657(*)
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,325
(*) Based on negative ranks	

- Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình mỗi vị trí 5 quả (s).

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Để phân loại trình độ SBCM đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 VĐV). Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 để xác định test theo từng test trình độ SBCM của vận động viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.4. Xây dựng bảng đánh giá trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng (tổng số nam vận động viên đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng được kiểm tra là 20 vận động viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Beep test – chạy con thoi 20m (vòng)	<75.45	75.46-76.07	76.08-77.31	77.32-77.93	>77.94
2	Dẫn bóng di chuyển tốc độ 28m x 4 lần (s)	>29.53	29.52-29.11	29.1-28.27	28.26-27.85	<27.84
3	Bật nhảy với bảng rổ liên tục 30s (lần)	<20	20.01-22	22.01-26	26.01-28	>28.01
4	Dẫn bóng tốc độ 27m lên rổ 5 lần (s)	>34	33.99-33.38	33.37-32.14	32.13-31.52	<31.51
5	Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình mỗi vị trí 5 quả (s)	>65	64.99-64.24	64.23-62.72	62.71-61.96	<61.95

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức bền chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng

TT	Nội dung kiểm tra	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Beep test – chạy con thoi 20m (vòng)	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
2	Dẫn bóng di chuyển tốc độ 28m x 4 lần (s)	29.53	29.32	29.11	28.90	28.69	28.48	28.27	28.06	27.85	27.64
3	Bật nhảy với bảng rổ liên tục 30s (lần)	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
4	Dẫn bóng tốc độ 27m lên rổ 5 lần (s)	34.00	33.69	33.38	33.07	32.76	32.45	32.14	31.83	31.52	31.21
5	Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình mỗi vị trí 5 quả (s)	65.00	64.62	64.24	63.86	63.48	63.10	62.72	62.34	61.96	61.58

Bảng 5. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

được trình bày ở bảng 4.

2.5. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

Qua kết quả tìm được tại bảng 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ Sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện vận động viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3.KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng bao gồm: Beep test – chạy con thoi 20m (vòng); Dẫn bóng di chuyển tốc độ 28m x 4 lần (s); Bật nhảy với bảng rổ liên tục 30s (lần); Dẫn bóng tốc độ 27m lên rổ 5 lần (s); Bật nhảy ném rổ 5 vị trí cự ly trung bình mỗi vị trí 5 quả (s);

Qua nghiên cứu đã xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn phân loại, 1 bảng điểm và 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ nước CHXHCN Việt Nam (2015), *Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường, Hà Nội.*
2. Chris Ballard (2009), *The Art of a Beautiful Game*, Nxb Sport Illustrated.
3. Donald F. Staffo (2015), *Teaching basketball skills for Physical education*, Nxb ISBN.
4. Đặng Hà Việt (2006), *Xây dựng hệ thống test đánh giá phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội
5. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống test đánh giá thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Từ Sơn.
6. Phạm Văn Thảo (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ luận án tiến sĩ giáo dục học trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh của NCS Trần Vĩnh An, tên luận án: “Xây dựng hệ thống test đánh giá phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Bóng rổ U19 Đà Nẵng”. Luận án dự kiến bảo vệ năm 2025 tại trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

Ngày nhận bài: 13/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.