

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS - NCS Ngô Kiên Trung¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật (TLCM&KT) cho đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học sư phạm thành phố Hồ Chí Minh (ĐHSP Tp.HCM) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSP Tp.HCM, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, cho phép Ban huấn luyện xác định được mức chuẩn đánh giá hiệu quả huấn luyện, từ đó điều chỉnh kế hoạch tập luyện phù hợp nhằm nâng cao thành tích thi đấu.

Từ khóa: Bóng rổ nữ, thể lực chuyên môn, đội tuyển Bóng rổ nữ, trường Đại học sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao tập thể mang tính đối kháng trực tiếp, các hoạt động thi đấu Bóng rổ rất đa dạng. Bóng rổ cũng là môn thể thao được nhiều người yêu thích và tham gia tập luyện. Đáp ứng nhu cầu tập luyện ngoại khóa và giúp các em sinh viên tiếp cận được với chương trình huấn luyện thể thao, do vậy việc đánh giá đúng sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật sẽ giúp giảng viên, huấn luyện viên đưa ra được chương trình tập luyện phù hợp thúc đẩy quá trình phát triển thành tích, nhất là trong điều kiện Nhà trường đổi mới nội dung chương trình môn học.

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về Bóng rổ như: Đỗ Thị Thùy Dung, Nguyễn Đức Giang, Thảm Thị Hải Yến (2012) đã nghiên cứu về các lĩnh vực: Cắt phá bóng, phòng thủ hỗn hợp, kèm người, ném bóng, tiêu chuẩn thể lực... còn nghiên cứu về xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSP Tp. HCM thì chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Chính vì lẽ đó chúng tôi nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSP Tp. HCM, đây là vấn đề cần thiết trong thực tiễn công tác Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường ĐHSP Tp.HCM

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương

Abstract: It is necessary to assess the professional and technical fitness level for the women's basketball team of the University of Education in Ho Chi Minh City through the training stages; the process of researching and selecting criteria to evaluate professional and technical training levels for the women's basketball team at Ho Chi Minh City University of Pedagogy, and at the same time developing evaluation criteria of the selected criteria for candidates. research object, allowing the Coaching Board to identify benchmarks to evaluate the effectiveness of training, thereby adjusting the appropriate training plan to improve competition performance.

Keywords: women's basketball, professional fitness, women's basketball team, ĐHSP Tp.HCM

pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSP Tp.HCM

Để lựa chọn được các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ đội tuyển Bóng rổ trường ĐHSP Tp.HCM chúng tôi tiến hành các bước: Tổng hợp các tài liệu có liên quan; phỏng vấn các chuyên gia, HLV, cán bộ giảng dạy nhằm tìm ra các test phù hợp với thực tiễn và yêu cầu huấn luyện; Kiểm nghiệm tính thông báo và độ tin cậy của các test đã chọn.

Qua bảng 1 đồng thời xác định tính thông báo của test, độ tin cậy của test đã lựa chọn chúng tôi đã xác định được 14 test đánh giá thể lực chuyên môn (test 1 đến 10) và kỹ thuật (test 11 đến 14) của VĐV nữ đội tuyển Bóng rổ trường ĐHSP Tp.HCM gồm:

1. Bật cao tại chỗ (cm)
2. Bật cao có đà bằng một chân (cm)
3. Ném bóng nhồi 3kg (m)
4. Chạy 20m xuất phát cao (s)
5. Chạy ziczac 20m (s)
6. Di chuyển ngang 5x8m (s)
7. Chạy con thoi 5x28m (s)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật (n=30)

TT	Test	Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
Thể lực			
1	Bật cao tại chỗ (cm)	30	100
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	27	90
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	25	83
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	28	93
5	Chạy ziczac 20m (s)	24	80
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	26	86
7	Chạy con thoi 5x28m (s)	25	83
8	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	26	86
9	Test chạy chữ T (s)	24	80
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	23	76
Kỹ thuật			
11	Ném rổ tại vạch phạt 10 quả (lần vào)	28	93
12	Chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực (m)	24	80
13	Chuyền bóng 30" đúng ô quy định (lần)	24	80
14	Hai bước ném rổ 10 quả (lần vào)	26	86

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá TLCM&KT theo phân loại

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	T.bình	Yếu	Kém
1	Bật cao tại chỗ (cm)	≥ 47.88	43.87 – 47.87	39.86 – 43.86	35.86 – 39.85	≤ 35.85
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	≥ 46.86	40.47 – 46.85	34.08 – 40.46	27.69 – 34.07	≤ 27.68
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	≥ 9.44	8.49 – 9.43	7.55 – 8.48	6.61 – 7.54	≤ 6.60
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	≥ 3.21	3.22 – 3.32	3.33 – 3.53	3.54 – 3.64	≤ 3.65
5	Chạy ziczac 20m (s)	≥ 4.92	4.93 – 5.24	5.25 – 5.75	5.76 – 5.89	≤ 5.90
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	≥ 10.49	10.50 – 11.05	11.06 – 11.62	11.63 – 12.18	≤ 12.19
7	Chạy con thoi 5x28m (s)	≥ 28.46	28.47 – 28.93	28.94 – 29.40	29.41 – 29.87	≤ 29.88
8	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	≥ 33	32 - 31	30 - 29	28 – 27	≤ 26
9	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	≥ 32.36	30.44 - 32.35	28.51 – 30.43	26.59 – 28.50	≤ 26.58
10	Test chạy chữ T (s)	≥ 11.16	11.17 – 11.70	11.71 – 12.25	12.26 – 12.79	≤ 12.80
11	Ném rổ tại vạch phạt 10 quả (lần vào)	≥ 8	7	6	5	≤ 4
12	Hai bước ném rổ 10 quả (lần vào)	≥ 9	8	7	6	≤ 5
13	Chuyền bóng 30s đúng ô quy định (lần)	≥ 11	9 – 10	8 – 9	7 – 8	≤ 6
14	Chuyền bóng bằng 2 tay trước ngực (m)	≥ 15.64	14.63 – 15.63	13.62 – 14.62	12.61 – 13.61	≤ 12.60

Bảng 3. Tiêu chuẩn đánh giá TLCM&KT theo bảng điểm

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật cao tại chỗ (cm)	≤35.2	35.3	37.4	39.4	41.4	43.4	45.5	47.5	49.5	≥49.6
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	≤32.8	32.9	34.8	36.7	38.6	40.5	42.4	44.3	46.2	≥46.3
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	≤6.7	6.8	7.2	7.6	7.9	8.3	8.7	9.0	9.4	≥9.5
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	≥3.8	3.7	3.6	3.5	3.4	3.3	3.2	3.0	2.9	≤2.8
5	Chạy ziczac 20m (s)	≥5.8	5.7	5.6	5.4	5.2	5.0	4.9	4.7	4.5	≤4.4
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	≥12.7	12.6	12.1	11.6	11.1	10.6	10.1	9.6	9.1	≤9.0
7	Chạy con thoi 5x28m (s)	≥31.2	31.1	30.2	29.3	28.4	27.5	26.6	25.7	24.8	≤24.7
8	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	≤27.1	27.2	28.1	29.1	30.1	31.0	32.0	33.0	34.0	≥34.1
9	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	≤26.3	26.4	27.2	28.0	28.8	29.6	30.4	31.2	31.9	≥32
10	Test chạy chữ T (s)	≥13.3	13.2	12.8	12.3	11.9	11.5	11.1	10.6	10.2	≤10.1
11	Ném rổ tại vạch phạt 10 quả (lần vào)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Hai bước ném rổ 10 quả (lần vào)	≤6.6	6.7	7.1	7.4	7.7	8.0	8.3	8.6	8.9	≥9
13	Chuyên bóng 30s đúng ô quy định (lần)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	Chuyên bóng bằng 2 tay trước ngực (m)	≤12.5	12.6	13.1	13.6	14.1	14.6	15.1	15.6	16.1	≥16.2

8. Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)

9. Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)

10. Test chạy chữ T (s)

11. Ném rổ tại vạch phạt 10 quả (lần vào)

12. Hai bước ném rổ 10 quả (lần vào)

13. Chuyên bóng 30s đúng ô quy định (lần)

14. Chuyên bóng bằng 2 tay trước ngực (m)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển

Bóng rổ nữ trường ĐHSP Tp. HCM

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật là cơ sở cung cấp thông tin để VĐV tự đánh giá mình theo từng chỉ tiêu, đồng thời người huấn luyện qua đó có thể điều khiển được quá trình giảng dạy, huấn luyện theo mục đích đề ra.

Dựa trên kết quả xác định được từ 14 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật, thông qua giá trị \bar{X} , δ chúng tôi tiến hành xây dựng phân loại,

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 180
Khá	140 – 179
Trung bình	100 – 178
Yếu	≤ 100
Kém	≥ 180

bảng điểm về thể lực và kỹ thuật theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém.

Những nội dung có kết quả kiểm tra về độ xa, độ cao, độ lớn, số lần thì càng lớn càng tốt, và ngược lại kết quả đo bằng thời gian thì càng nhỏ càng tốt.

Thang độ có kết quả kiểm tra càng lớn càng tốt được xây dựng như sau:

- Giỏi $> \bar{X} + 2\delta$
- Khá từ $\bar{X} + \delta$ đến $\bar{X} + 2\delta$
- Trung bình từ $\bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} + \delta$
- Yếu từ $\bar{X} - 2\delta$ đến $\bar{X} - \delta$
- Kém $< \bar{X} - 2\delta$

được trình bày bảng 2.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM (tổng số 15 vận động viên được kiểm tra theo các test đã chọn); tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu 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 được trình bày ở bảng 3.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM

Từ kết quả xây dựng được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của đội tuyển Bóng

rổ nữ trường ĐHSPTp. HCM, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV 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

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test thể lực chuyên môn và 4 test đánh giá kỹ thuật. Xây dựng được bảng phân loại bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực và kỹ thuật cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ trường ĐHSPTp.HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội
2. Bompá.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại Nxb TĐTT Hà Nội
3. Harre.D (1996), *Học thuyết huấn luyện* Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển Nxb TĐTT Hà Nội
4. Portnova (1997), *Bóng rổ*, Dịch: Nguyễn Văn Mạnh Novicop.AD, Matveep LP (1980) Lý luận và phương pháp GDTC Tập 1, Dịch: Lê Văn Lãm, Phạm Trọng Thanh, Đoàn Thao Nxb TĐTT Hà Nội
5. Đặng Hà Việt (2004), *Bước đầu nghiên cứu sức bền chuyên môn của vận động viên Bóng rổ nam đội tuyển Việt Nam* – Luận án tiến sĩ giáo dục học, mã số: 62810201

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ luận văn cao học Trường ĐHSPTp.HCM, tên luận văn: “*Nghiên cứu sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ Trường ĐHSPTp.HCM sau 1 năm tập luyện*”, năm 2018