

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ VỀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ LẠC LONG QUÂN QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CN. Lưu Nguyễn Danh Khoa<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Hoàng Hải<sup>2</sup>; TS. Nguyễn Hoàng Minh<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, nhóm nghiên cứu đã xác định được 6 test thể lực chuyên môn bóng rổ cho nhóm vận động viên bóng rổ nam trường Trung học cơ sở (THCS) Lạc Long Quân quận Bình Tân. Từ đó đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân.

**Từ khóa:** Test thể lực, Nam vận động viên bóng rổ, Test thể lực bóng rổ, THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân

**Abstract:** By means of basic scientific research in the field of physical education, the research team identified 6 basketball professional fitness tests for the group of male basketball players of Lac Long Quan Secondary School in Binh Tan district. Since then, the project has developed standards for assessing professional physical fitness levels for male athletes of the basketball team of Lac Long Quan Secondary School, Binh Tan District.

**Keywords:** test physical, male athletes basketball, Lac Long Quan secondary school, Binh Tan district, Ho Chi Minh city.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ được phát minh năm 1891 bởi một giáo viên người Mỹ gốc Canada là James Naismith ở Springfield, Massachusetts, Hoa Kỳ. Cho đến nay, Bóng rổ là một môn thể thao phát triển mạnh mẽ và phổ biến trên thế giới.

Ở Việt Nam, đặc biệt là các thành phố lớn, môn Bóng rổ đã và đang phát triển một cách mạnh mẽ và có sức hút lớn đối với giới trẻ ở lứa tuổi học sinh, sinh viên. Có nhiều câu lạc bộ được thành lập và có nhiều giải đấu phong trào được tổ chức và càng đi vào ổn định.

Tuy nhiên, theo tình hình thực tế tại đơn vị mà bản thân tôi đang công tác, đội tuyển chỉ vừa mới được thành lập và chưa từng tham gia bất kỳ giải đấu nào, nên công tác huấn luyện còn nhiều mới mẻ đối với lực lượng giáo viên sở tại. Nhận thấy thể lực trong Bóng rổ là một yếu tố quan trọng không thể thiếu trong quá trình thi đấu, do Bóng rổ có hình thức vận động phức tạp và hỗn hợp các tố chất thể lực trong một trận đấu, ngoài ra thể lực tốt còn giúp cho các vận động viên VĐV hạn chế được khả năng gặp chấn thương. Vì vậy, chúng tôi quyết định tiến hành nghiên cứu “**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**”. Để góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo và

huấn luyện cho các VĐV của trường.

Trong nghiên cứu này chúng tôi sử dụng các phương pháp như sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Xác định các test đánh giá thể lực cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân

Qua tổng hợp các tài liệu và công trình nghiên cứu có liên quan đến bộ môn Bóng rổ, kết hợp hệ thống quy chuẩn về lý luận chuyên môn và thực tiễn, chúng tôi đã tổng hợp được tổng cộng 18 test đánh giá thể lực thường được sử dụng trong Bóng rổ để tiến hành phỏng vấn các chuyên gia.

Các test được tổng hợp bao gồm:

1. Chạy cây thông (s)
2. Di chuyển ném rổ trong 1 phút (sl).
3. Chạy cầu thang (lần/phút).
4. Chạy chữ T(s).
5. Chạy 20m TĐC (s).
6. Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển (Lần/phút).
7. Ném rổ cự ly 2 điểm (lần/phút).
8. Chạy 30m XPC(s).
9. Chạy thang dây 30s (lần).
10. Nhảy dây tốc độ (lần/phút).
11. Trượt đổi hướng 30s (lần).

1. Trường THCS Lạc Long Quân, quận Bình Tân, TP.HCM
2. Trường THCS Tân Thới Hoà, quận Tân Phú, TP.HCM
3. Trường Đại Học Sư Phạm TĐTT TP.HCM

12. Di chuyển dẫn bóng theo sơ đồ 30s (lần)
13. Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/2 phút).
14. Nhảy lực giác(s)
15. Ném rổ cự ly 3 điểm trong (lần/phút).
16. Trượt phòng thủ 30s (lần).
17. Dẫn bóng theo sơ đồ 30s (lần).
18. Chạy chữ T với chuyền bóng (lần/phút).

Sau khi tổng hợp các test nhóm nghiên cứu tiến hành phát phiếu phỏng vấn cho 30 chuyên gia lần 1 và lần 2 đều phát ra 30 phiếu và thu về 30 phiếu 2 lần phỏng vấn cách nhau 7 ngày. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Sau khi có kết quả của 2 lần phỏng vấn chuyên gia đề tài tiến hành xử lý số liệu sử dụng công thức tính khi bình phương so sánh kết quả giữa 2 lần phỏng vấn: tính được  $x^2 = 0,54 < x^2_{\text{bảng}} = 3,84$  cho thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $P < 0,05$ . Như vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời các câu hỏi của chuyên gia.

Sau phỏng vấn đề tài lựa chọn các test có tỷ lệ được lựa chọn trên 85% giữa 2 lần phỏng vấn, để tiến hành nghiên cứu tiếp theo, cụ thể có 8 test đạt yêu cầu theo quy ước đã đặt ra:

1. Chạy cây thông(s)
2. Di chuyển ném rổ trong 1 phút (số lần)
3. Chạy chữ T (s)
4. Chạy 30m XPC(s)
5. Di chuyển ném rổ 5 vị trí 2 điểm (lần/2 phút)
6. Nhảy lực giác(s)
7. Trượt phòng thủ 30s (lần)
8. Dẫn bóng luân cọc 30s (lần).

## 2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá.

Các test được lựa chọn ở kết quả phỏng vấn sẽ được tiến hành kiểm định độ tin cậy dựa trên 2 lần đánh giá thông qua thực nghiệm trên nhóm khách thể 32 VĐV của đội tuyển Bóng rổ nam trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân.

Để xác định độ tin cậy của 8 test đánh giá thể lực, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu,

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**

TT	TEST	Lần 1		Lần 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ%	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Chạy cây thông (s)	53	88,3	51	85,0
2	Di chuyển ném rổ trong 1 phút (lần)	53	88,3	52	86,7
3	Chạy cầu thang (lần/phút).	43	71,7	46	76,7
4	Chạy chữ T (s).	54	90,0	52	86,7
5	Chạy 20m TĐC (s).	49	81,7	50	83,3
6	Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển (lần/phút)	45	75,0	46	76,7
7	Ném rổ cự ly 2 điểm (lần/phút).	49	81,7	50	83,3
8	Chạy 30m XPC(s).	52	86,7	51	85
9	Chạy thang dây 30s (lần)	46	76,7	42	70,0
10	Nhảy dây tốc độ (lần/phút).	44	73,3	46	76,7
11	Trượt đổi hướng 30s (lần).	50	83,3	52	86,7
12	Di chuyển dẫn bóng theo sơ đồ 30s (lần).	45	75,0	46	76,7
13	Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (lần/2 phút).	54	90,0	53	88,3
14	Nhảy lực giác (s)	57	95,0	55	91,7
15	Ném rổ cự ly 3 điểm trong (lần/phút).	42	70,0	41	68,3
16	Trượt phòng thủ 30s (lần).	52	86,7	51	85,0
17	Dẫn bóng luân cọc 30s (lần).	53	88,3	51	85,0
18	Chạy chữ T với chuyền bóng (lần/phút).	46	76,7	43	71,7
19	$x^2$	0,54			

**Bảng 2: Kết quả kiểm tra độ tin cậy các test thể lực của đội tuyển Bóng rổ nam trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**

STT	TEST	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		r	P
		$\bar{x} + \delta$	$C_v$ %	$\bar{x} + \delta$	$C_v$ %		
1	Chạy cây thông(s)	34,76±2,30	6,63	34,87±2,19	6,29	0,97	< 0,05
2	Chạy 30m XPC (s)	5,87±0,38	6,53	5,92±0,37	6,28	0,94	< 0,05
3	Di chuyển ném rổ trong 1 phút (lần)	5,44±1,13	20,86	5,41±1,04	19,29	0,36	> 0,05
4	Chạy chữ T (s)	11,21±0,62	5,56	11,19±0,62	5,51	0,99	< 0,05
5	Dẫn bóng luân cọc 30s (lần)	11,35±0,55	4,88	11,33±0,55	4,82	0,95	< 0,05
6	Di chuyển ném rổ 5 vị trí, 2 điểm (lần/2 phút)	8,06±0,84	10,42	8,00±0,84	10,53	0,04	> 0,05
7	Nhảy lục giác(s)	9,03±0,86	9,57	9,08±0,83	9,15	0,97	< 0,05
8	Trượt phòng thủ 30s (lần)	12,05±0,57	4,70	12,05±0,54	4,51	0,96	< 0,05

kiểm tra 2 lần trong vòng 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được trình bày tại bảng 2.

Nếu hệ số tương quan  $r \geq 0,8$ ,  $P < 0,05$  thì test có độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan  $r < 0,8$ ,  $P < 0,05$  thì test không có độ tin cậy.

Qua bảng 2 cho thấy: Hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra các test đánh giá thể lực, có 2 test bị loại do không đủ độ tin cậy là: Di chuyển ném rổ trong 1 phút (số lần) có  $r = 0,36$ , và Di chuyển ném rổ 5 vị trí 2 điểm (lần/2 phút) có  $r = 0,04$ .

Sau các bước nghiên cứu, chúng tôi đã chọn được 06 test có độ tương quan  $r > 0,8$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , bao gồm: *Chạy cây thông (s)*, *Chạy 30m XPC (s)*, *Chạy chữ T (s)*, *Dẫn bóng luân cọc 30s (lần)*, *Nhảy lục giác (s)*, *Trượt phòng thủ 30s (lần)*. Các test được chọn đều có  $C_v\% < 10\%$  cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao phù hợp để thực hiện công tác nghiên cứu tiếp theo.

### 2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân.

Dựa trên kết quả lấy số liệu lần đầu của các VĐV trong đội tuyển, đề tài tiến hành xây dựng bảng phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho từng test. Đồng thời căn cứ theo Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008, do đối tượng nghiên cứu không phải VĐV cấp cao nên chúng tôi chỉ phân loại trình độ thể lực chuyên môn theo 3 mức:

**Chưa đạt:**  $> \bar{x} + \delta$

**Đạt:** từ  $\bar{x} - \delta$  đến  $\bar{x} + \delta$

**Tốt:**  $< \bar{x} - \delta$

Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 đã có thể xác định được trình độ thể lực của các VĐV được phân loại ở mức nào theo từng test để có thể điều chỉnh được kế hoạch huấn luyện đội tuyển.

Đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại trình độ thể lực chuyên môn dựa trên 6 test thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân bằng thang độ C (thang điểm 10) dựa trên số liệu test lần đầu của 32 VĐV trong đội tuyển thông qua bảng 4.

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân

Sau khi đã quy đổi được các kết quả chỉ tiêu sang điểm cần xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn cho các VĐV để tài sử dụng tổng cộng có 6 test theo thang điểm 10, tương ứng với số điểm tối đa đạt được là 60 điểm. Từ đó đề tài tiến hành xây dựng bảng phân loại trình độ thể lực chuyên môn Bóng rổ cho nam VĐV Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân theo 3 mức: Tốt, Đạt, Chưa Đạt. Bảng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 đã giúp đề tài nghiên cứu xây dựng được bảng điểm đánh giá phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân. Góp phần tạo điều kiện thuận lợi khi sử dụng thang đánh giá theo điểm và phân loại cho các VĐV. Giúp cho

**Bảng 3: Bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**

Test	Chưa đạt	Đạt	Tốt
Chạy cây thông (s)	> 37,6	32,46 - 37,6	< 32,46
Chạy 30m XPC (s)	> 6,25	5,49 - 6,25	< 5,49
Chạy chữ T (s)	> 11,83	10,59 - 11,83	< 10,59
Dẫn bóng luồn cọc 30s (lần)	> 11,9	10,8 - 11,9	< 10,8
Nhảy lục giác (s)	> 9,89	8,17 - 9,89	< 8,17
Trượt phòng thủ 30s (lần)	> 12,62	11,84 - 12,62	< 11,84

**Bảng 4: Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy cây thông (s)	> 6,63	6,44	6,25	6,06	5,87	5,68	5,49	5,3	5,11	<4,92
Chạy 30m XPC (s)	> 10,75	10,32	9,89	9,46	9,03	8,6	8,17	7,74	7,31	<6,88
Chạy chữ T (s)	> 12,45	12,14	11,83	11,52	11,21	10,9	10,59	10,28	9,97	<9,66
Dẫn bóng luồn cọc 30s (lần)	> 13,19	12,91	12,62	12,34	12,05	11,77	11,48	11,20	10,91	<10,63
Nhảy lục giác (s)	> 12,45	12,18	11,90	11,63	11,35	11,08	10,80	10,53	10,25	<9,98
Trượt phòng thủ 30s (lần)	> 39,36	38,21	37,06	35,91	34,76	33,61	32,46	31,31	30,16	<29,01

ban huấn luyện của đội tuyển có thể kiểm tra đánh giá chính xác và có tính khoa học cho đội tuyển.

**Bảng 5: Bảng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân**

STT	Xếp loại	Điểm trung bình của VĐV
1	Tốt	> 6,41
2	Đạt	Từ 4,58 đến 6,41
3	Chưa đạt	< 4,58

### 3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 6 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các đối tượng nghiên cứu đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết.

Đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm tổng hợp, bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn mang tính chính xác, khoa học, khách quan. Của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ trường THCS Lạc Long Quân quận Bình Tân. Kết quả của nghiên cứu đã góp phần nâng cao chất lượng đào tạo và huấn luyện VĐV của đội tuyển. Giúp cho quá trình theo dõi mức độ hiệu quả các giáo án bài tập

của ban huấn luyện được chính xác hơn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Bộ Giáo Dục và Đào Tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*, kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/9/2008.
- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Đình Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb TĐTT.
- Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- Đặng Hà Việt (1998), *Xu hướng của Bóng rổ hiện đại*, Thông tin KHKT TĐTT, số 6.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học: “Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam Trường THCS Lạc Long Quân, Quận Bình Tân, Thành Phố Hồ Chí Minh”, Lưu Nguyễn Danh Khoa, Trường Đại học Sư Phạm TĐTT TP. Hồ Chí Minh, 2023.

**Ngày nhận bài:** 20/2/2023; **Ngày duyệt đăng:** 10/4/2023