

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ NỮ QUẢNG NINH LỨA TUỔI 16-17 SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Lê Thị Chung Hiếu¹, Đinh Đắc Thi²

¹*Trường Đại học Lao động xã hội,* ²*Trường Đại học Văn hóa Hà Nội*

Tóm tắt: Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn xác định các chỉ số đánh giá trình độ tập luyện vận động viên bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 từ đó lựa chọn các thử nghiệm và thang độ đo các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng rổ nữ sau một năm tập luyện.

Từ khóa: trình độ tập luyện, vận động viên, bóng rổ, chuyên môn.

Abstract: On the basis of theoretical and practical research, the topic identifies indicators to evaluate the training level of Hanoi female basketball players aged 16-17, then selects the tests and scales of The criteria for evaluating the training level of female basketball players after one year of practice.

Keywords: fitness level, athletes, basketball, expertise.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Như chúng ta đã biết, huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp, nội dung của công tác huấn luyện rất đa dạng: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý. Để đảm bảo hiệu quả trong quá trình huấn luyện, vấn đề kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên luôn là nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, có khoa học nhằm thông tin chính xác, xác định hiệu quả huấn luyện để từ đó có thể kịp thời điều chỉnh quá trình huấn luyện đạt tới mục đích đặt ra.

Chính vì tầm quan trọng của việc đánh giá trình độ tập luyện môn Bóng rổ là bước đi quan trọng đầu tiên trong quá trình đào tạo tài năng thể thao. Đồng thời xuất phát từ nhu cầu cần phát triển môn Bóng rổ tại Quảng Ninh tôi mạnh dạn đi sâu nghiên cứu: **“Đánh giá trình độ tập luyện vận động viên bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau một năm tập luyện”**. Với mục đích nghiên cứu lựa chọn các thử nghiệm và thang độ đo các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ tuổi 16-17 Quảng Ninh.

Đối tượng nghiên cứu gồm 39 VĐV bóng rổ nữ lứa tuổi 16-17 của Quảng Ninh.

Trong quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng phương pháp phỏng vấn và toàn học thống kê. Để phỏng vấn các chuyên gia, các giáo viên, các nhà chuyên môn trong lĩnh vực nghiên cứu khoa học TĐTT, các HLV môn bóng rổ trong nước. Chúng tôi căn cứ 51 test, chỉ tiêu đã được chọn lọc ở trên làm cơ sở xây dựng phiếu phỏng vấn. Ở mỗi phiếu phỏng vấn, ngoài 51 test, chỉ tiêu đã chọn ở trên dùng để phỏng vấn, để đảm bảo tính khách quan và không bỏ sót các chỉ tiêu đánh giá hiệu quả kỹ năng hoạt động nhóm thông qua các hoạt động thể chất, chúng tôi đều có 1 câu hỏi mở để các đối tượng được phỏng vấn có thể bổ sung thêm các tiêu chí đánh giá mà theo họ là quan trọng và cần thiết. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần cách nhau 1 tháng trên cùng một đối tượng. Để đảm bảo đánh giá được tính khách quan và độ tin cậy của đối tượng được phỏng vấn và để tiện cho việc xử lý trong tính toán, ở mỗi test, chỉ tiêu, được lựa chọn ở 3 mức độ thích hợp.

Địa điểm nghiên cứu: Đội tuyển bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17

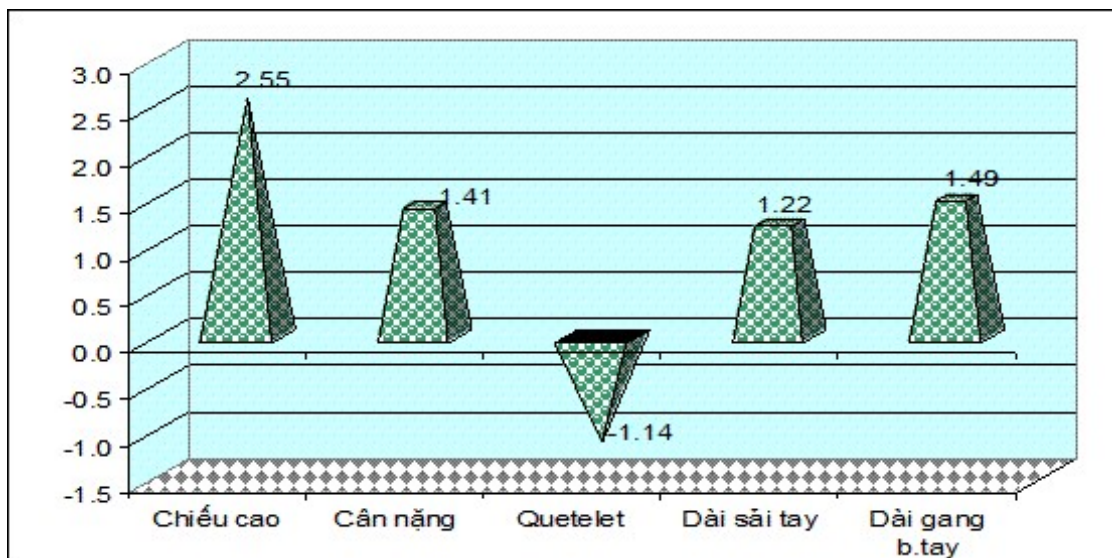
Qua các bước tổng hợp phỏng vấn, chúng tôi xác định được 35 chỉ tiêu có tổng số điểm lựa chọn >75% số điểm tối đa ở hai lần phỏng vấn. Đồng thời đề tài tiến hành kiểm định theo phương pháp Wilcoxon để đánh giá sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn và độ tin cậy của đối tượng phỏng vấn. Kết quả cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn là $Z=-0.535$ với $\text{Sig}=0.593>0.05$. Do đó, có thể kết luận là có tính trùng hợp ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Đề tài chọn được 35 chỉ tiêu gồm: hình thái (5), chức năng (3), tâm lý (4), thể lực chung (13), thể lực chuyên môn (5) và kỹ thuật (5). Với hệ thống 35 chỉ tiêu này, đề tài có cơ sở đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 một cách đầy đủ, chặt chẽ và khoa học.

2. Đánh giá sự phát triển trình độ thể lực VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau một năm tập luyện

Dựa vào hệ thống chỉ tiêu mà đã xây dựng sau đề tài tiến hành kiểm tra lần 1 cũng như lần 2 trên đối tượng là VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh ($n=39$) lứa tuổi 16-17 để tiến hành đánh giá sự phát triển trình độ thể lực của VĐV. Kết quả như sau:

* **Hình thái:** Kết quả được trình bày qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Biểu đồ tăng trưởng các chỉ tiêu về hình thái của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

Qua biểu đồ 1 cho thấy: ở 4/5 chỉ tiêu hình thái đều có sự tăng trưởng, tăng nhiều nhất là chiều cao (2.25%), ít nhất là dài sải tay (0.13%) và đặc biệt chỉ số Quetelet giảm 1.14% mặc dù chiều cao và cân nặng của các

em có sự tăng trưởng đáng kể. Điều này có nghĩa là các em tăng trưởng chiều cao nhanh hơn so với cân nặng, nên chỉ số Quetelet ở lần kiểm tra thứ hai ($\bar{X}_2 = 343.38\text{g/cm}$) thấp hơn lần kiểm tra thứ nhất ($\bar{X}_1 = 347.33\text{g/cm}$).

Giá trị trung bình của các chỉ tiêu qua hai lần kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t \geq 0.002$ ở ngưỡng $P \leq 0.002$.

* **Chức năng:** Kết quả được trình bày qua bảng 1.

Bảng 1. Sự phát triển về các chỉ tiêu chức năng của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

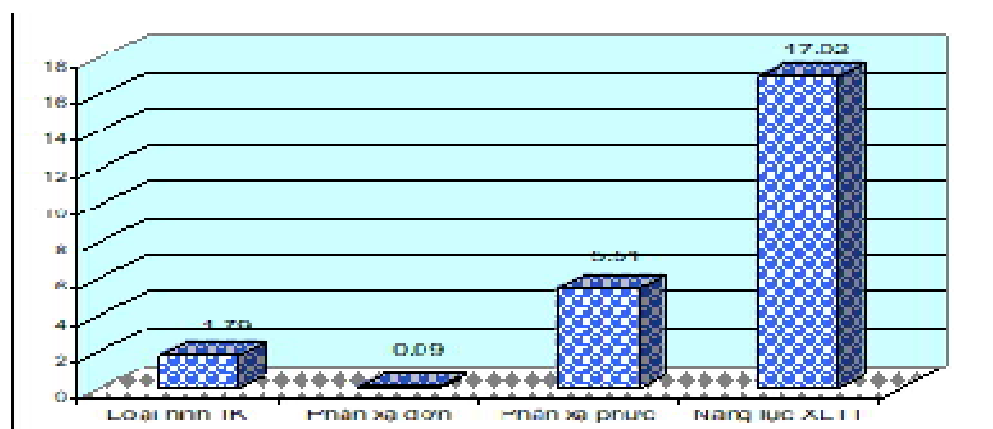
TT	Nội dung		\bar{X}	δ	t	Sig.(P)	W%
1	Dung tích sống (ml)	Lần 1	2.72	0.340	-8.89	0.001	7.97
		Lần 2	2.94	0.298			
2	Công năng tim	Lần 1	11.19	1.982	6.966	0.001	-11.86
		Lần 2	9.94	1.910			
3	VO2max (ml/phút/kg).	Lần 1	35.42	3.013	-10.04	0.001	5.92
		Lần 2	37.59	3.078			

Tương tự như các chỉ tiêu hình thái, qua bảng 1 cho thấy: ở 3/3 chỉ tiêu chức năng đều có sự tăng trưởng đáng kể. Tăng nhiều nhất là chỉ số công năng tim (11.86%), ít nhất là chỉ số VO2max (5.92%). Kết quả cũng cho thấy giá trị trung bình của các chỉ tiêu qua hai lần kiểm tra có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa

thống kê với $t \leq 0.001$ ở ngưỡng $P \leq 0.001$.

Như vậy, sau một năm kết quả kiểm tra các chỉ tiêu hình thái, chức năng ở các em đều được cải thiện đáng kể đặc biệt là chiều cao đứng và chỉ số công năng tim.

* **Tâm lý:** Kết quả được trình bày qua biểu đồ 2



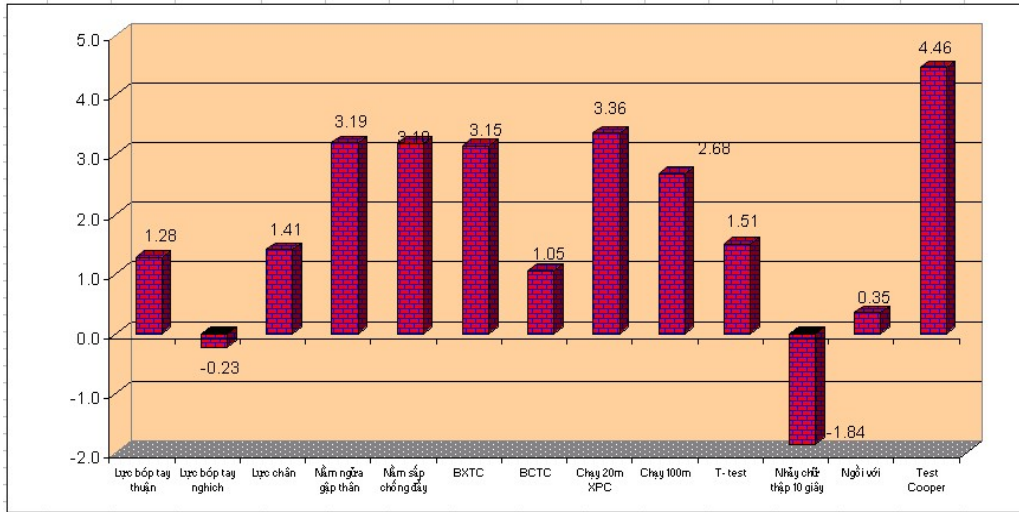
Biểu đồ 2. Biểu đồ tăng trưởng các chỉ tiêu về tâm lý của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

Qua biểu đồ 2 cho thấy: ở 4/4 chỉ tâm lý đều có sự tăng trưởng, tăng nhiều nhất là chỉ năng lực xử lý thông tin (17.02%), ít nhất là phản xạ đơn (0.09%). Kết quả cũng cho thấy giá trị trung bình của 3/4 chỉ tiêu qua hai lần

kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t \geq 0.001$ ở ngưỡng $P \leq 0.001$ (trừ test phản xạ đơn).

* **Thể lực chung - chuyên môn:**

Thể lực chung: Kết quả được trình bày qua biểu đồ 3.



Biểu đồ 3. Biểu đồ tăng trưởng các test thể lực chung của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

Qua biểu đồ 3 cho thấy: Sau 1 năm tập luyện:

- Giá trị trung bình của hầu hết test thể lực chung có sự tăng trưởng (trừ test lực bóp tay nghịch giảm 0.29% và nhảy chữ thập giảm 1.84%). Tăng nhiều nhất là thành tích test cooper (4.46%) và ít nhất là thành tích test ngồi vởi (0.35%).

- Kết quả của 9/13 test, có giá trị trung bình giữa hai lần kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, với $t \geq t_{0.001}$ ($P \leq 0.001$) có 6/13 test (Lực chân, Bật xa tại chỗ, Chạy 20m, Chạy chữ T, Test cooper); với $t \geq t_{0.05}$ ($P \leq 0.05$) có 3/13 test (Lực bóp tay thuận, Chống đẩy 1 phút, Bật cao tại chỗ).

*** Thể lực chuyên môn (bảng 2):**

Bảng 2. Sự phát triển về thể lực chuyên môn của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

TT	Nội dung	\bar{X}	δ	t	Sig.(P)	W%
1	Di động phòng thủ theo sơ đồ (s)	11.19	0.62	3.598	0.001	-1.43
		11.03	0.59			
2	Dẫn bóng theo sơ đồ (s)	9.06	0.68	6.016	<0.0001	-3.38
		8.76	0.43			
3	Chạy tốc độ lặp lại tăng dần cự ly nhận bóng 2 bước ném rổ (s)	22.38	1.04	0.757	0.454	-1.63
		22.02	3.39			
4	Dẫn bóng đổi hướng có người Kèm toàn sân (s)	16.25	0.51	1.454	0.154	-0.34
		16.19	0.53			
5	Trượt phòng thủ toàn sân (s)	11.69	0.78	2.24	0.031	-1.096
		11.56	0.69			

Kết quả cho thấy: thành tích của 5/5 test thể lực chuyên môn đều có sự cải thiện. Thành tích test *dẫn bóng theo sơ đồ* được cải thiện nhiều nhất 0.3” tăng 3.38%; thành tích test *dẫn bóng đối hướng có người kèm toàn sân* được cải thiện ít nhất 0.06” tăng 0.34%. Giá trị trung bình giữa hai lần kiểm tra có

sự khác biệt đáng kể ở 3/5 test (với $t \geq t_{0.001}$ ($P \leq 0.001$) là test *di động phòng thủ theo sơ đồ, dẫn bóng theo sơ đồ*, với $t \geq t_{0.05}$ ($P \leq 0.05$) ở test *trượt phòng thủ toàn sân*).

* **Kỹ thuật:** Kết quả được trình bày qua bảng 3

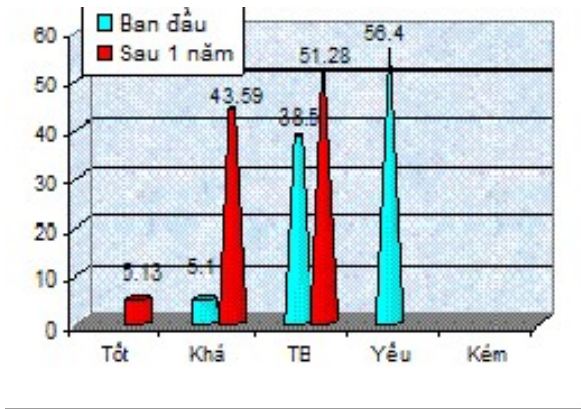
Bảng 3. Sự phát triển về kỹ thuật của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 sau 1 năm tập luyện

TT	Nội dung	\bar{X}	δ	t	Sig.(P)	W%
1	Dẫn bóng từ đầu sân đến cuối sân 2 bước lên rổ (8 quả/1 lần thực hiện)	6.21	0.89	-5.402	<0.0001	9.45
		6.82	0.82			
2	Chuyển bóng di động 60 giây (số lần chuyển)	39.59	3.69	-1.173	0.248	0.97
		39.97	3.30			
3	Ném rổ 3 điểm 5 vị trí (số lần vào)	1.36	1.09	-3.242	0.002	39.39
		2.03	0.96			
4	Ném rổ 2 điểm 5 vị trí (số lần vào)	4.51	0.94	-2.383	0.022	11.26
		5.05	1.47			
5	Ném phạt 10 quả (số lần vào)	5.85	0.71	-5.01	<0.0001	10.92
		6.67	0.93			

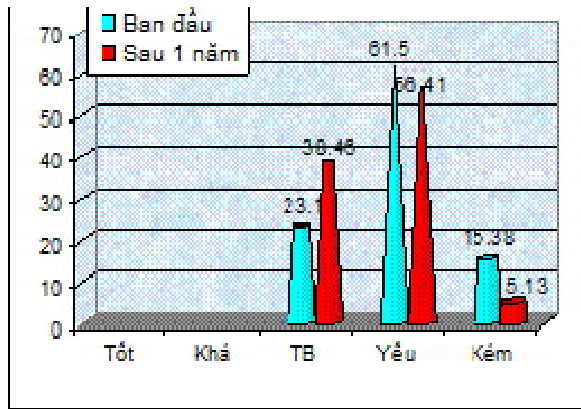
Qua bảng 3 cho thấy: thành tích của 5/5 test kỹ thuật đều có sự tăng trưởng. Tăng nhiều nhất là thành tích test *ném rổ 3 điểm 5 vị trí* tăng 39.39%; tăng ít nhất thành tích test *chuyển bóng di động 60 giây* tăng 0.97%. Giá trị trung bình giữa hai lần kiểm tra có sự khác biệt đáng kể ở 4/5 test (với $t \geq t_{0.0001}$ ($P \leq 0.0001$) là test *dẫn bóng từ đầu sân đến cuối sân 2 bước lên rổ, ném phạt 10 quả*; với $t \geq t_{0.05}$ ($P \leq 0.05$) ở test *ném rổ 3 điểm 5 vị trí* và test *ném rổ 2 điểm 5 vị trí*).

3. Kết quả đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17

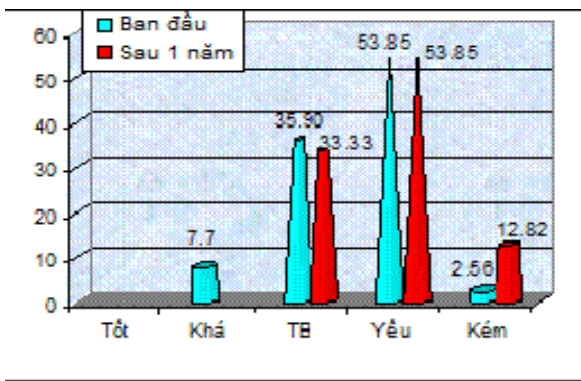
- Để thuận lợi việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 và xếp loại từng mặt của trình độ tập luyện đối với từng VĐV sau một năm tập luyện, chúng tôi tổng hợp kết quả đánh giá trình độ tập luyện và trình bày qua biểu đồ 4, 5:



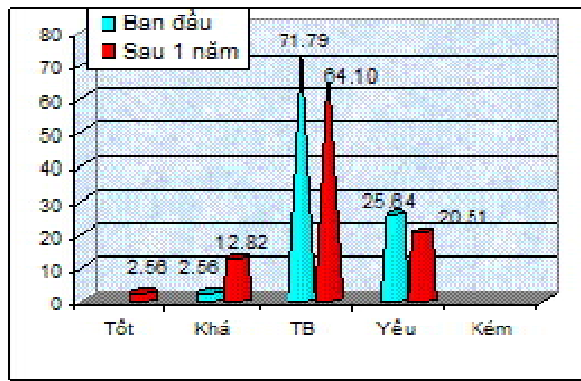
(a: hình thái)



(b: chức năng)

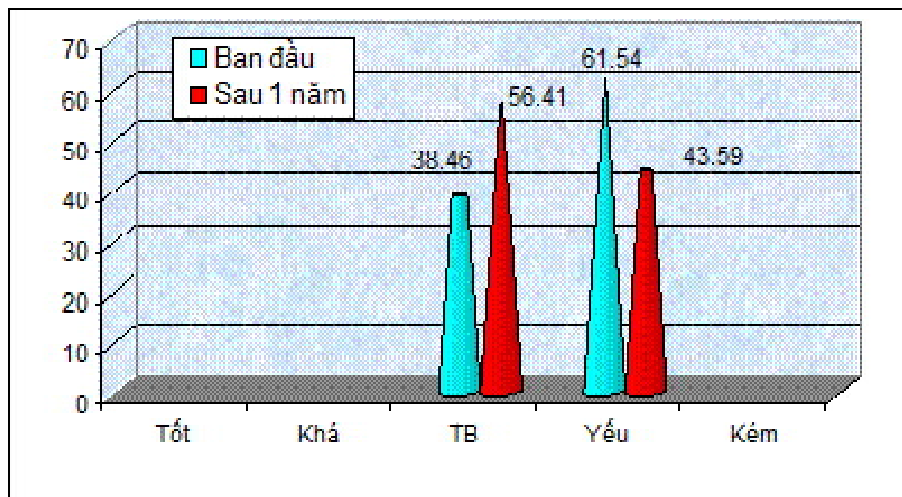


(c: tâm lý)



(d: thể lực chung)

Biểu đồ 4. Biểu đồ phân loại các mặt hình thái (a), chức năng (b), tâm lý (c), thể lực chung (d) của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 ban đầu và sau 1 năm tập luyện



Biểu đồ 5. Biểu đồ phân loại trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 ban đầu và sau 1 năm tập luyện

Thực tiễn chứng minh, không phải VĐV nào đã có năng lực tốt ở chỉ tiêu này cũng có năng lực tốt ở chỉ tiêu còn lại. Vì vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng không nhất thiết phải đạt được số điểm như nhau ở từng chỉ tiêu mà có thể lấy điểm ở chỉ tiêu này bù cho chỉ tiêu khác, miễn là tổng điểm đạt được thuộc khoảng của từng mức độ.

Như vậy, sau 1 năm trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 vẫn không có VĐV nào xếp loại tốt, khá và kém. Số lượng VĐV xếp loại trung bình tăng lên 7 VĐV, chiếm 17.95%. Trong các mặt đánh giá của trình độ tập luyện, cần chú ý đến việc huấn luyện thể lực, đặc biệt là thể lực chuyên môn cho các em (số lượng VĐV đạt loại khá, loại trung bình giảm, trong khi đó số lượng VĐV đạt loại yếu, kém tăng lên).

KẾT LUẬN

- Nội dung kiểm tra được xác định bao gồm 35 test và chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17. Trong đó: Hình thái (5), chức năng

(3), tâm lý (4), thể lực chung (13), thể lực chuyên môn (5), kỹ thuật (5).

- Trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh lứa tuổi 16-17 được cải thiện có ý nghĩa thống kê qua 1 năm tập luyện. Về hình thái, chiều cao VĐV phát triển tốt nhất (tăng 2.25%); về chức năng, tăng nhiều nhất là chỉ số công năng tim (11.86%), ít nhất là chỉ số VO2max (5.92%); về tâm lý, tăng tốt nhất là chỉ năng lực xử lý thông tin (17.02%), kém nhất là phản xạ đơn (0.09%); về thể lực chung, tăng nhiều nhất là thành tích test cooper (4.46%) và ít nhất là thành tích test ngồi vói (0.35%); về thể lực chuyên môn, thành tích test dẫn bóng theo sơ đồ được cải thiện nhiều nhất 0.3'' tăng 3.38; về kỹ thuật, cải thiện nhiều nhất là thành tích test ném rổ 3 điểm 5 vị trí tăng 39.39%; tăng ít nhất thành tích test chuyên bóng di động tăng 0.97%

- Đề tài đã xây dựng thang độ đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV bóng rổ nữ Quảng Ninh về thể lực chung, thể lực chuyên môn và kỹ thuật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Lê Thị Vân Anh (2010), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV bóng rổ nữ lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Ninh*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

[2]. Bùi Duy Hiếu (2011), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng rổ Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

[3]. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống bài tập nhằm huấn luyện thể lực chuyên môn cho đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

[4]. Lê Nguyệt Nga (2004), *Nghiên cứu trình độ tập luyện của VĐV bóng rổ nam nữ cấp cao tại thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài của Sở Khoa học công nghệ TP Hồ Chí Minh.

[5]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 15/8/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022