



ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT VŨNG TÀU, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU

EVALUATING THE EFFECTIVENESS OF SOME EXERCISES TO DEVELOP PHYSICAL STRENGTH FOR MALE ATHLETES BASKETBALL TEAM OF VUNG TAU HIGH SCHOOL, BA RIA - VUNG TAU PROVINCE

TÓM TẮT: Kết quả sau 06 tháng thực nghiệm ứng dụng 26 bài tập đã lựa chọn để phát triển thể lực cho vận động viên (VĐV) đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu cho thấy: Ở cả 9/9 test thể lực đều có sự phát triển về tương đối tốt về tốt chất mềm dẻo, sự tăng trưởng đều có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, điều này chứng tỏ chương trình tập luyện đã phát huy tác dụng tích cực trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

TỪ KHÓA: Đánh giá, hiệu quả, bài tập phát triển thể lực, nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

ABSTRACT: Results after 6 months of experimenting with the application of 26 selected exercises to develop physical strength for athletes of the basketball team at Vung Tau High School showed that: In all 9/9 physical tests, there was relatively good physical development. Regarding flexibility, the growth was statistically significant, at the probability threshold $P < 0.05$, this proves that the training program has promoted a positive effect in improving physical development for male athletes. Basketball team of Vung Tau High School, Ba Ria - Vung Tau province.

KEYWORDS: Evaluating, effectiveness, exercises to develop physical strength, male athletes Basketball team, Vung Tau High School, Ba Ria - Vung Tau province.

TRẦN QUANG ĐẠI
ĐÀO THỊ THANH HẢI
Trường ĐHSP TDTT TP.HCM

TRAN QUANG DAI
DAO THI THANH HAI
*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu được thành lập, bước đầu đem lại không khí tập luyện vui tươi, lành mạnh trong phong trào tập luyện TDTT ở trường. Ngoài ra, còn có thể góp vào bảng thành tích thể thao của trường, tuy nhiên kết quả thi đấu ở giải Hội khỏe phù đồng cấp tỉnh lại khiêm tốn so với những môn thể thao khác. Để đạt được những thành tích tốt hơn nữa, thì việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng

Tàu có tính thời sự cấp thiết và rất quan trọng trong giai đoạn hiện nay. Điều quan trọng hơn là khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đó trong thực tiễn đào tạo và huấn luyện cho các VĐV Đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, điều tra xã hội học, phương pháp thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể phỏng vấn: 25 chuyên gia, HLV, Giáo viên trên

BẢNG 1. KIỂM ĐỊNH LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT VŨNG TÀU, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU (n=25)

CÁC YẾU TỐ	TÊN CÁC TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 1 (n=25)				KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 2 (n=25)				χ^2	P
		Sử dụng		Không sử dụng		Sử dụng		Không sử dụng			
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %		
Thể lực chung	1 Chạy 20m XPC (s)	22	88.0	3	12.00	21	84.0	4	16.00	0.17	> 0.05
	2 Bật xa tại chỗ (s)	23	92.0	2	8.00	24	96.0	1	4.00	0.35	> 0.05
	3 Chạy con thoi 4x10m (s)	23	92.0	2	8.00	24	96.0	1	4.00	0.35	> 0.05
	4 Chạy 5 phút tùy sức (m)	21	84.0	4	16.00	20	80.0	5	20.00	0.14	> 0.05
Thể lực chuyên môn	1 Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s)	23	92.0	2	8.00	22	88.0	3	12.00	0.22	> 0.05
	2 Bật cao tại chỗ (cm)	21	84.0	4	16.00	22	88.0	3	12.00	0.15	> 0.05
	3 Drill Test (s)	21	84.0	4	16.00	22	88.0	3	12.00	0.15	> 0.05
	4 Di chuyển phòng thủ (s)	20	80.0	5	20.00	14	56.0	11	44.00	2.91	> 0.05
	5 Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc trong 20s (lần)	23	92	2	8	24	96.0	1	4.00	0.31	> 0.05

địa bàn tỉnh và 20 nam VĐV đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

Khách thể thực nghiệm là 20 nam VĐV đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

Qua tham khảo sơ bộ một số tài liệu, công trình của một số tác giả, đồng thời, qua quá trình giảng dạy, bước đầu nghiên cứu đã tổng hợp được 20 test đánh giá thể lực cho VĐV đội tuyển bóng rổ.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn ý kiến HLV, chuyên gia, trọng tài, các nhà chuyên môn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách

đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Kết quả cuối cùng là kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (các test đều đạt 80% ý kiến tán đồng trở lên) để lựa chọn các test cho phù hợp với nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

Sau phỏng vấn nghiên cứu đã chọn 09 test (04 test thể lực chung và 05 test thể lực chuyên môn) có tỷ lệ từ 80% ý kiến đồng ý sử dụng trở lên để đánh giá thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ của Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu.

Nghiên cứu tiến hành so sánh tỷ lệ % của hai lần phỏng qua chỉ số chi bình phương (χ^2), thể hiện ở bảng 1.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1 cho thấy qua hai lần phỏng vấn trị số $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} (= 3.84)$ nên sự khác biệt không đáng kể ở

ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Vậy kết quả có sự đồng nhất về ý kiến trả lời qua 2 lần phỏng vấn.

Nghiên cứu tiến hành kiểm định độ tin cậy của các test đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, ở tất cả 9 test dùng để kiểm tra VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu đều có hệ số tin cậy cao $r = 0.86$ đến 0.97 . Phù hợp để kiểm tra đánh giá thể lực cho VĐV.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng rổ của các tác giả tại Việt Nam.

Qua tham khảo tài liệu của một số tác giả và qua quá trình giảng dạy, huấn luyện, tác giả đã tổng hợp được 31 bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng rổ.

Nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để thu

**BẢNG 2: HỆ SỐ TIN CẬY CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT VŨNG TÀU, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU**

TT	TEST	LẦN 1		LẦN 2		r	P
		\bar{x}	S_x	\bar{x}	S_x		
Thể lực chung							
1	Chạy 20m XPC (s)	3.59	0.22	3.52	0.22	0.97	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (s)	220.25	15.17	219.00	15.61	0.90	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.73	0.80	11.52	0.77	0.95	<0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	859.40	70.42	871.75	69.24	0.96	<0.05
Thể lực chuyên môn							
5	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s)	5.55	0.27	5.51	0.23	0.87	<0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	55.00	3.78	55.05	3.62	0.91	<0.05
7	Drill Test (s)	31.46	0.86	31.33	0.86	0.90	<0.05
8	Di chuyển phòng thủ (s)	11.54	0.30	11.31	0.37	0.86	<0.05
9	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc trong 20s (lần)	11.60	0.10	11.80	1.06	0.88	<0.05

BẢNG 3: CÁC BÀI TẬP ĐƯỢC LỰA CHỌN PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT VŨNG TÀU, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU

Nhóm Bài tập không bóng (9 bài)	Nằm sấp chống đẩy 30 giây; Nằm ngửa gập bụng 30 giây; Bật liên tục 2 chân liên tục 1 phút; Bật 1 chân lên- xuống bực phút; Di chuyển ngang 5 x 15m; Chạy con thoi 4x 15m; Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 3 phút; Di chuyển phòng thủ 5 vị trí; Các kiểu chạy với thang dây.
Nhóm Bài tập có Bóng (9 bài)	Chuyên và bắt bóng phản công nhanh lên rổ; Di chuyển chuyên và bắt bóng 2 người kết hợp lên rổ; Di chuyển chuyên và bắt bóng 3 người kết hợp lên rổ; Di chuyển nhảy ném rổ liên tục 5 vị trí; Bật nhảy ném rổ bật bằng cả đội 2 phút; Nhồi bóng tại chỗ các kiểu; Dẫn bóng lên rổ 20 quả liên tục cả đội (25m); Dẫn bóng luân cọc lên rổ 20 quả liên tục cả đội (25m); Dẫn bóng qua các điểm quy định thực hiện các động tác qua người.
Nhóm bài tập trò chơi (8 bài)	Đấu 1 – 1; Đấu 2 – 2; Đấu 3 –3; Đấu 5 – 5; Chuyên bóng 4 góc; Dẫn và phá bóng; Dẫn bóng tiếp sức ném rổ; Tranh bóng ném rổ

thập ý kiến của các chuyên gia và huấn luyện viên, giáo viên. Phiếu phỏng vấn được xây dựng theo 03 mức độ: Thường sử dụng: 3 điểm; Sử dụng: 2 điểm; Không sử dụng: 1 điểm.

Nghiên cứu lựa chọn các bài tập có trên 80% trở lên trong tổng điểm của các bài tập. Qua phỏng vấn có 26/31 bài tập được lựa chọn với tỷ lệ như đã quy ước.

Kết quả lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu được thể hiện qua bảng 3.

Sau khi lựa chọn được bài tập,

nghiên cứu tiến hành xây dựng chương trình và tổ chức thực nghiệm từ tháng 10/2022 đến tháng 04/2023 trên 20 nam VĐV đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu thông qua kế hoạch huấn luyện. Sau thời gian thực nghiệm nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập.

2.3. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ Trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 4 cho thấy:

Thể lực chung:

- Chạy 20m XPC (s): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 3.59s, ở thời điểm sau 06 tháng là 3.36s. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.23s, ứng nhịp tăng trưởng là 7.60%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 6.44 > t_{0.05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 220.25 cm, ở thời điểm sau 06 tháng là 229.50 cm. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 9.25 cm, ứng nhịp tăng trưởng là 4.15%. Sự tăng

BẢNG 4: SỰ TĂNG TRƯỞNG THÀNH TÍCH CÁC TEST THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG THPT VŨNG TÀU, TỈNH BÀ RỊA – VŨNG SAU 6 THÁNG THỰC NGHIỆM (n=20)

TT	TEST	TRƯỚC TN		SAU TN		d	W	t	P
		\bar{x}	S_x	\bar{x}	S_x				
Thể lực chung									
1	Chạy 20m XPC (s)	3.59	0.22	3.36	0.15	0.23	6.44	7.10	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	220.25	15.17	229.50	14.50	9.25	4.15	5.12	<0.05
3	Chạy con thoi 4x10m (s)	11.73	0.80	10.89	0.69	0.84	7.36	6.78	<0.05
4	Chạy 5 phút tùy sức (m)	859.40	70.42	904.40	71.37	45.00	5.13	10.79	<0.05
Thể lực chuyên môn									
5	Dẫn bóng chạy 28m tốc độ cao (s)	5.55	0.27	5.32	0.19	0.23	4.21	7.49	<0.05
6	Bật cao tại chỗ (cm)	55.00	3.78	59.60	3.52	4.60	8.08	12.30	<0.05
7	Drill Test (s)	31.46	0.86	31.15	0.76	0.31	0.99	5.83	<0.05
8	Di chuyển phòng thủ (s)	11.54	0.30	11.17	0.37	0.38	3.35	10.19	<0.05
9	Di chuyển ngang chạm tay vào 2 cọc trong 20s (lần)	11.60	0.10	12.30	1.03	0.70	5.97	3.79	<0.05

$t_{0.05} = 2.093$

trường này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 5.12 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

- Chạy con thoi 4x10m (s): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 11.73s, ở thời điểm sau 06 tháng là 10.89s. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.84s, ứng nhịp tăng trưởng là 7.36%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 6.78 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Chạy tùy sức 5 phút (m): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 859.40 m, ở thời điểm sau 06 tháng là 904.40 m. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 45.00m, ứng nhịp tăng trưởng là 5.13%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 10.79 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Thể lực chuyên môn:

- Dẫn bóng chạy 28m xuất phát cao (s): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là

5.55s, ở thời điểm sau 06 tháng là 5.32s. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.23s, ứng nhịp tăng trưởng là 4.21%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 7.49 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Bật cao tại chỗ (cm): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 55.00 cm, ở thời điểm sau 06 tháng là 59.60 cm. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 4.60 cm, ứng nhịp tăng trưởng là 8.08%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 12.30 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Drill test (s): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 31.46s, ở thời điểm sau 06 tháng là 31.15s. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.31s, ứng nhịp tăng trưởng là 0.99%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 5.83 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Di chuyển phòng thủ (s):

Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 11.54s, ở thời điểm sau 06 tháng là 11.17s. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.38s, ứng nhịp tăng trưởng là 3.35%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 10.19 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Di chuyển ngang tay chạm 2 cọc trong 20s (lần): Thành tích trung bình ở thời điểm ban đầu là 11.60 lần, ở thời điểm sau 06 tháng là 12.30 lần. Sau 06 tháng tập luyện tốt hơn so với ban đầu là 0.70lần, ứng nhịp tăng trưởng là 5.97%. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{tinh} = 3.79 > t_{05} = 2.093$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển thể lực cho VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu. Sau thời gian 06 tháng thực nghiệm một số



bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu nghiên cứu nhận thấy thành tích các test đánh giá thể lực có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể

hiện qua nhịp tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ một số bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu đã có hiệu quả

tốt đến sự phát triển thể lực của nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường THPT Vũng Tàu, tỉnh Bà Rịa Vũng Tàu. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/07/2023;
ngày phản biện đánh giá: 20/07/2023;
ngày chấp nhận đăng: 13/08/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thị Minh Cẩm (2010), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ Nữ TP.HCM, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
2. Nguyễn Ngọc Hải, Lê Minh Chí, Nguyễn Thị Minh Cẩm (2016), Giáo trình bóng rổ, NXB ĐHQG TP. Hồ Chí Minh.
3. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh (2010), Giáo trình toán thống kê, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Liễu Hoàng Trung (2018), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh cho nữ vận động viên đội tuyển trẻ Bóng rổ tỉnh Sóc Trăng”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
5. Đặng Hà Việt (2004), Bước đầu nghiên cứu về sức bền chuyên môn của VĐV bóng rổ nam đội tuyển Việt Nam, luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện nghiên cứu khoa học TDTT.
6. Nguyễn Trần Thanh Vũ (2021), “Ứng dụng một số bài tập phát triển kỹ thuật cơ bản và thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nam Trường THPT Mạc Đĩnh Chi TP.HCM”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM
7. Trương Thị Ngọc Vy (2019), “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa sau một năm tập luyện”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM.