

NGHIÊN CỨU SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

RESEARCH ON THE FITNESS DEVELOPMENT OF FEMALE ATHLETES BASKETBALL TEAM OF HO CHI MINH CITY UNIVERSITY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AFTER ONE YEAR TRAINING

ThS. NCS Ngô Kiên Trung, ThS. Lê Vũ Kiều Hoa
Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

Tóm tắt: Nghiên cứu sự phát triển thể lực của đội tuyển Bóng rổ nữ trường Đại học Sư phạm TP HCM sau một năm tập luyện cho phép Ban huấn luyện đánh giá được hiệu quả tập luyện thể lực chuyên môn của các vận động viên, để có kế hoạch điều chỉnh phù hợp chuẩn bị cho các giải thi đấu bóng rổ sinh viên Toàn quốc.

Từ khóa: Đội tuyển bóng rổ nữ, thể lực, phát triển, sư phạm TP HCM.

Abstract: The study on physical fitness development of the female basketball team of Ho Chi Minh City Pedagogy University enables the Training Committee to evaluate the effectiveness of professional fitness training of athletes, through which the University has plan for appropriate adjustment to prepare for the national student basketball tournament.

Keywords: female basketball team, fitness, development, Ho Chi Minh City Pedagogy University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn học được giảng dạy trong chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) do Bộ GD & ĐT quy định. Khoa GDTC của Trường ĐHSPTP.HCM đã tiến hành triển khai chương trình giảng dạy môn học Bóng rổ và đã có sinh viên chuyên sâu từ năm 2007. Trên cơ sở đó đội tuyển Bóng rổ nữ của Trường được thành lập để phục vụ công tác GDTC của Trường nói chung và tham gia thi đấu giải bóng rổ trong hệ thống các môn thể thao do Bộ GD&ĐT tổ chức. Thực tiễn cho thấy hiệu quả của việc giảng dạy, huấn luyện môn Bóng rổ không chỉ phụ thuộc vào các yếu tố như điều kiện cơ sở vật chất, phương pháp huấn luyện, hệ thống bài tập... mà còn phụ thuộc vào trình độ thể lực của chính người tập, bởi đây là nền tảng quan trọng nhất cho việc tiếp thu các kỹ - chiến thuật và nâng cao thành tích trong học tập và thi đấu của sinh viên.

Đội tuyển Bóng rổ nữ của Trường Đại học Sư phạm TP. HCM nhiều năm thi đấu đã có

những lúc đạt thành tích tốt, xong những năm gần đây chưa đạt được thành tích như Ban huấn luyện mong muốn, để xác định lý do giảm sút thành tích thi đấu qua khảo sát, đánh giá cho thấy yếu tố thể lực quyết định chính đến thành tích thi đấu. Tại Việt Nam đã có một số công trình nghiên cứu về bóng rổ như Đặng Hà Việt (2002), Lê Nguyệt Nga (2004)...nhưng hầu hết tập trung vào nghiên cứu tuyển chọn VĐV trẻ, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cấp cao. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn trong công tác huấn luyện VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ, với mong muốn góp phần phát triển môn Bóng rổ của Nhà trường, giúp Ban huấn luyện đánh giá, điều chỉnh kịp thời trong từng chu kỳ huấn luyện nên tôi lựa chọn: **“Đánh giá sự phát triển thể lực của vận động viên đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện”.**

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê để giải quyết các vấn đề nghiên cứu.

Khách thể nghiên cứu: Nghiên cứu được tiến hành trên 15 VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá thể lực

Để thực hiện nhiệm vụ này chúng tôi tiến hành các bước:

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu (n=15)

TT	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	r	t _r	P
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.64	39.57	0.86	6.72	<0.05
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	33.73	32.8	0.97	14.54	<0.05
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	7.34	7.31	0.88	6.72	<0.05
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.63	3.65	0.96	12.32	<0.05
5	Chạy ziczac 20m (s)	5.47	5.58	0.95	11.03	<0.05
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	11.42	11.55	0.97	14.54	<0.05
7	Chạy 800m (phút)	2.90	2.91	0.98	7.11	<0.05
8	Chạy con thoi 5x28m (s)	29.85	30.15	0.95	11.03	<0.05
9	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	27.53	27.53	0.88	6.72	<0.05
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	25.8	25.93	0.91	7.78	<0,05
11	Test chạy chữ T (s)	12.47	12.43	0.97	14.54	<0.05



Bước 1: Tổng hợp các tài liệu có liên quan;
Bước 2: Dùng phiếu 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;

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đã chọn.

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan và phỏng vấn chuyên gia, HLV, cán bộ giảng dạy. Kết quả xác định được các test qua bảng 1.

Từ kết quả ở bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được các test đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu có số phiếu tán thành đã đạt tỷ lệ 80% trở lên trong phỏng vấn trước đó và có độ tin cậy r từ 0.8 trở lên: bao gồm 11 test (bảng 1). Đây là các test sẽ được sử dụng để đánh sự phát triển về thể lực của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ trường Đại học Sư phạm TP.HCM.

2.2. Đánh giá sự phát triển về thể lực của VĐV đội tuyển bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm TP.HCM

Chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu và xây dựng kế hoạch huấn luyện năm cho vận động viên đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm TP.HCM.

a- Kế hoạch huấn luyện năm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM MẪU														
NĂM TUYÊN BÔNG ROÀNG RỘNG NĂM HỌC SỐ PHẠM TP. HOÀ CHÍ MINH														
Tháng	Tháng 11	Tháng 12	Tháng 1	Tháng 2	Tháng 3	Tháng 4	Tháng 5	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10		
Thi đấu														
Chu kỳ	CHU KỶ Ø					CHU KỶ Ø								
	Chùa bò				Thi đấu	Chuyên tiếp	Chùa bò				Thi đấu			
Giai đoạn	Chùa bò chung		Chùa bò CM		Thi đấu	Chuyên tiếp	Chùa bò		Chùa bò CM		Thi đấu	Chuyên tiếp		
TH TN						TP. HCM						HaNoi		
Sở bề	Ôa khí		Yến khí		Duy trì	Duy trì	Ôa khí		Yến khí		Duy trì	Duy trì		
PP HL	Liea tuc	Fartlek	Giaõ caõh	GC(400,200,100,50m...)	GC CM	GC TG ngaõ	TCVN	Liea tuc	Fartlek	Giaõ caõh	GC(400,200,100,50m...)	GC CM	GC TG ngaõ	TCVN
Sở mãnh	Chung		Toãna	Coõg suaõ	Duy trì	Nghõngõ	Chung	Toãna - Coõg suaõ		Coõg suaõ	Duy trì	Nghõngõ		
Mẽn deõ	Phat trieã				Duy trì	Duy trì	Phat trieã				Duy trì	Duy trì		
Toãnaõ	Phat trieã toãnaõchay			Toãnaõ chuyẽa CM		Nghõngõ	Phat trieã toãnaõchay			Toãnaõ chuyẽa CM		Nghõngõ		
Kyõhuaõ	Nieã chõh, duy trì KT CB		Phat trieã	CM hoã	Thõc ñuõg	Duy trì	Duy trì	CM hoã		Thõc ñuõg		Duy trì		
Chieã thuaõ	Duy trì, boõng CT môu		Naõg cao	Cuõg coãnaõg boã thõc ñuõg		Nghõngõ	Duy trì	Naõg cao	Cuõg coãnaõg boã thõc ñuõg		Nghõngõ			
Tãn lýu	KN nãh giaõCB, PT, caõbieã		Tri tueã: bieã	Naõg cõ TN	KKCT, tõitin	Thõ giaõ	KN nãh giaõCB, PT, caõbieã		Tri tueã: bieã	Naõg cõ TN	KKCT, tõitin	Thõ giaõ		
Kieãn tra														
TyõõHL														
Thõõc %	60	50	50	40	30		60	50	40	30	20			
Kyõnaõg %	30	40	30	30	40		30	30	30	20	20			
Chieã thuaõ %	10	10	20	30	30		10	20	30	50	60			
LVN														
GHI CHUÕ														
GC: Giaõ caõh	CM: Chuyẽa moã			TN: Thi ñã			PP: Phõõng phõp			— Khoãlõõng				
CT: Chieã thuaõ	CB: Caõ baõ			PT: Phat trieã			KN: Kyõnaõg			- - - Cõõng naõ				

b- Đánh giá sự phát triển về thể lực

Đánh giá sự phát triển về thể lực sau chu kỳ

1 cho kết quả bảng 2 và 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực sau chu kỳ 1 (n=15)

T	Test	Ban ñãu			Sau chu kỳ 1		
		\bar{X}_1	$\pm\delta_1$	C_{v1}	\bar{X}_2	$\pm\delta_2$	C_{v2}
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.80	5.24	13.51	40.27	3.95	9.82
2	Bật cao có ñã bằng một chân (cm)	33.73	6.92	20.52	35.87	3.54	9.98
3	Ném bóng nhõi 3kg (m)	7.34	1.18	16.02	7.79	0.78	9.96
4	Chay 20m xuất phõt cao (s)	3.63	0.37	10.11	3.48	0.27	7.69
5	Chay zigzag 20m (s)	5.47	0.55	10.08	5.33	0.42	7.95
6	Di chuyẽn ngang 5x8m (s)	11.42	1.15	10.07	11.21	0.99	8.87
7	Chay 800m (phõt)	2.97	0.34	12.62	2.86	0.28	9.95
8	Chay con thõi 5x28m (s)	29.85	3.00	10.04	28.70	1.92	6.70
9	Bật nhõy või bõng liẽn tục 20s (lãn)	27.53	2.77	10.08	29.00	2.04	7.02
10	Nãm sãp chõng ñãy (lãn/phõt)	25.80	2.78	10.79	27.20	2.21	8.13
11	Test chay chữ T (s)	12.35	1.24	10.06	12.13	1.06	8.70

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng về thể lực sau chu kỳ 1 (n=15)

T T	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_2	$\pm\delta$	W%	t	P <
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.80	40.27	4.59	3.71	3.66	0.05
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	33.73	35.87	5.23	6.13	2.29	0.05
3	Ném bóng nặng 3kg (m)	7.34	7.79	0.98	5.98	3.31	0.05
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.63	3.48	0.32	-4.22	4.01	0.05
5	Chạy zigzag 20m (s)	5.47	5.33	0.48	-2.73	4.61	0.001
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	11.42	11.21	1.07	-1.89	3.13	0.05
7	Chạy 800m (phút)	2.97	2.86	0.31	-3.89	6.63	0.001
8	Chạy con thoi 5x28m (s)	29.85	28.70	2.46	-3.95	2.72	0.05
9	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	27.53	29.00	2.40	5.19	4.04	0.05
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	25.80	27.20	2.49	5.28	6.55	0.001
11	Test chạy chữ T (s)	12.35	12.13	1.15	-1.81	3.25	0.05

Sau chu kỳ 1 hầu hết các tố chất thể lực đều tăng rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và $p < 0.001$.

Giá trị X_i là tương đối đồng đều so với giá trị \bar{X}_2 ($C_v < 10\%$).

Tiếp theo để đánh giá sự phát triển về thể lực chúng tôi đã kiểm tra sau chu kỳ 2.

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng về thể lực sau chu kỳ 2 (n=15)

T T	Test	\bar{X}_2	\bar{X}_3	$\pm\delta$	W%	t	P <
1	Bật cao tại chỗ (cm)	40.27	41.40	4.32	2.78	8.50	0.05
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	35.87	38.60	4.50	7.34	11.01	0.05
3	Ném bóng nặng 3kg (m)	7.79	7.93	0.76	1.78	3.30	0.05
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.48	3.40	0.25	-2.09	3.47	0.05
5	Chạy zigzag 20m (s)	5.33	5.23	0.39	-1.88	4.27	0.001
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	11.21	11.13	1.00	-0.67	3.09	0.05
7	Chạy 800m (phút)	2.86	2.78	0.27	-2.70	9.39	0.001
8	Chạy con thoi 5x28m (s)	28.70	28.42	1.86	-0.99	5.27	0.001
9	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	29.00	30.07	1.99	3.61	9.03	0.001
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	27.20	28.80	1.89	5.71	7.48	0.001
11	Test chạy chữ T (s)	12.13	11.90	0.95	-1.86	3.43	0.05

Kết quả kiểm tra sau chu kỳ 2 vẫn có xu hướng tăng như chu kỳ 1. Các test đều có độ tăng tiến cao đặc biệt là test bật cao có đà bằng

1 chân có độ tăng tiến là 7.34%, các test còn lại có độ tăng tiến thấp hơn chu kỳ 1.

Sự phát triển về thể lực sau 1 năm tập luyện được chúng tôi trình bày bảng 5 và 6.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực sau 1 năm tập luyện (n=15)

TT	Test	Ban đầu			Sau 1 năm		
		\bar{X}_1	$\pm\delta_1$	C_{v1}	\bar{X}_3	$\pm\delta_3$	C_{v3}
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.80	5.24	13.51	41.40	4.05	9.78
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	33.73	6.92	20.52	38.60	3.78	9.78
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	7.34	1.18	16.02	7.93	0.74	9.29
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.63	0.37	10.11	3.40	0.24	6.98
5	Chạy ziczac 20m (s)	5.47	0.55	10.08	5.23	0.37	7.11
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	11.42	1.15	10.07	11.13	1.01	9.04
7	Chạy 800m (phút)	2.97	0.34	12.62	2.78	0.27	9.81
8	Chạy con thoi 5x28m (s)	29.85	3.00	10.04	28.42	1.81	6.38
9	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	27.53	2.77	10.08	30.07	1.94	6.47
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	25.80	2.78	10.79	28.80	1.57	5.44
11	Test chạy chữ T (s)	12.35	1.24	10.06	11.90	0.85	7.17

Bảng 6. Nhịp tăng trưởng về thể lực sau 1 năm tập luyện (n=15)

TT	Test	\bar{X}_1	\bar{X}_3	$\pm\delta$	W%	t	P <
1	Bật cao tại chỗ (cm)	38.80	41.40	4.64	6.48	7.45	0.001
2	Bật cao có đà bằng một chân (cm)	33.73	38.60	5.35	13.46	5.23	0.001
3	Ném bóng nhồi 3kg (m)	7.34	7.93	0.96	7.76	4.08	0.05
4	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.63	3.40	0.30	-6.32	4.07	0.05
5	Chạy ziczac 20m (s)	5.47	5.23	0.46	-4.61	4.04	0.05
6	Di chuyển ngang 5x8m (s)	11.42	11.13	1.08	-2.57	4.10	0.05
7	Chạy 800m (phút)	2.97	2.78	0.30	-6.58	8.85	0.001
8	Chạy con thoi 5x28m (s)	29.85	28.42	2.40	-4.93	3.30	0.05
9	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (lần)	27.53	30.07	2.35	8.50	6.32	0.001
10	Nằm sấp chống đẩy (lần/phút)	25.80	28.80	2.17	10.99	7.69	0.001
11	Test chạy chữ T (s)	12.35	11.90	1.04	-3.67	4.07	0.05

Sau 1 năm hầu hết các tố chất thể lực đều tăng lên rõ rệt (bảng 5, bảng 6). Kết quả thu được qua các test đánh giá thể lực đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ hay nói cách khác là sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác $p < 0.05$ và $p < 0.001$, đặc biệt là các test: Bật cao tại chỗ; Bật cao có đà bằng 1 chân; Chạy 800m; Bật nhảy với bảng liên tục 20s; Nằm sấp chống đẩy.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực phù hợp với VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm Tp.HCM bao gồm các test: Đánh giá sức mạnh

(4 test); Đánh giá sức nhanh (3 test); Đánh giá sức bền (3 test); Đánh giá độ linh hoạt (1 test).

Sau một năm thực nghiệm, chúng tôi đã đạt được mục tiêu đề ra đó là phát triển toàn diện về thể lực cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ Trường Đại học Sư phạm Tp.HCM, đặc biệt là test: Bật cao có đà bằng một chân (cm) có nhịp tăng trưởng cao với $W\% = 13.46\%$. Kết quả đánh giá thể lực đã chỉ ra những mặt mạnh, mặt yếu của VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ trường Đại học Sư phạm Tp.HCM, từ đó có thể định hướng những năm tiếp theo.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Tài liệu tham khảo

1. Bompa.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại NXB TDTT Hà Nội.
2. Đinh Can, Phạm Cao Huân (1975), *Bóng rổ* NXB TDTT Hà Nội.
3. Portnova (1997), *Bóng rổ*, Dịch: Nguyễn Văn Mạnh Novicop. AD, Matveep LP (1980) Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất Tập 1, Dịch: Lê Văn Lãm, Phạm Trọng Thanh, Đoàn Thao NXB TDTT Hà Nội.
4. 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.
5. V. Diatstocôp (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên*. Dịch Nguyễn Trình NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Ngô Kiên Trung (2018), Bài báo trích từ luận văn Thạc sỹ “*Nghiên cứu sự phát triển về thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển Bóng rổ nữ Trường ĐHSP TP.HCM sau 1 năm tập luyện*”.

Ngày nhận bài: 18/04/2022

Ngày đánh giá: 25/05/2022

Ngày duyệt đăng: 10/6/2022

