

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TRẦN NHÂN TÔNG HAI BÀ TRUNG - HÀ NỘI

THE REALITY OF MALE STUDENTS' SPEED STRENGTH OF THE BASKETBALL TEAM OF TRAN NHAN TONG HIGH SCHOOL HAI BA TRUNG - HANOI

CN. Đỗ Thành Chung¹, TS. Tô Tiên Thành² ThS. Phan Văn Huỳnh²

¹ Trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

² Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu lựa chọn được 05 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để sử dụng trong việc kiểm tra, đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội. Kết quả cho thấy SMTĐ của đối tượng nghiên cứu còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu môn bóng rổ trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: Thực trạng; Bóng rổ; Sức mạnh tốc độ; Nam học sinh.

Abstract: Using conventional scientific research methods in sports, the study has selected 5 tests to ensure reliability and informability to use in testing and assessing the speed strength level of male students of the basketball team at Tran Nhan Tong High School - Hai Ba Trung - Hanoi. The results show that the speed strength of the research subjects is still low, which does not meet the requirements of basketball training and competition in the current period.

Keywords: Reality; Basketball; Speed strength; Male student.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể lực bóng rổ có những yêu cầu về năng lực sức mạnh tốc độ (SMTĐ) bởi vì đó là cơ sở để cầu thủ thể hiện SMTĐ trong các cú bật nhảy. SMTĐ khi thực hiện các động tác, khả năng tranh cướp bóng khi tấn công cũng như phòng thủ. Trong hoạt động thi đấu tố chất sức mạnh biểu hiện ở sự phối hợp với tốc độ của chuyển động trong phạm vi một kỹ xảo vận động nhất định.

Sức mạnh tốc độ đặc biệt quan trọng trong môn bóng rổ, nó liên quan trực tiếp đến hầu hết các hoạt động của vận động viên trong quá trình thi đấu. Vận động viên bóng rổ đòi hỏi phải có SMTĐ trong các động tác, kỹ - chiến thuật. SMTĐ thể hiện cụ thể như: xuất phát nhanh dừng đột ngột, bật nhảy để ném rổ và tranh cướp bóng tạo ra sự bất ngờ và cơ hội cho việc ghi điểm, chuyền bắt bóng, đột phá cá nhân có liên quan rất nhiều đến các động tác, kỹ thuật trong tấn công hay trong phòng thủ cũng đòi hỏi SMTĐ cao hơn.

Vì vậy, có thể nói SMTĐ có vai trò cực kỳ quan trọng để vận động viên bóng rổ có thể thực hiện được các kỹ - chiến thuật trong thi đấu bóng rổ. SMTĐ tạo cho vận động viên có đủ uy lực khi thực hiện ý đồ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu, tạo ra sự bất ngờ cho đối phương, nâng cao hiệu quả thành tích thi đấu.

Đã có nhiều tác giả đã quan tâm nghiên cứu về vấn đề này như: Phạm Thị Thu Hằng (2007), Đỗ Thị Phương Liên (2008), Vương Quang Thiệp (2008), Nguyễn Hải Đường (2009), Nguyễn Ngọc Tân (2009)... Những công trình trên có ý nghĩa to lớn trong việc huấn luyện phát triển SMTĐ cho vận động viên Bóng rổ ở các lứa tuổi và các trình độ khác nhau.

Xuất phát từ tầm quan trọng của SMTĐ trong môn bóng rổ chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội”**.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội (n=21)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 30m XPC (s)	15	45	5	10	1	1	56	88.9
2	Chạy con thoi 4x10m (s)	5	15	4	8	12	12	35	55.6
3	Di chuyển ngang 5x8m (s)	5	15	7	14	9	9	38	60.3
4	Nằm sấp chống đẩy 20s (sl)	6	18	4	8	11	11	37	58.7
5	Ke bụng trên thang dống 20s (sl)	4	12	8	16	9	9	37	58.7
6	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	16	48	4	8	1	1	57	90.4
7	Bật xa tại chỗ (cm)	5	15	7	14	9	9	38	60.3
8	Ném đẩy bóng nặng 3kg (m)	6	18	5	10	10	10	38	60.3
9	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	19	57	2	4	0	0	61	96.8
10	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	20	60	1	2	0	0	62	98.4
11	Dẫn bóng 28m luôn 5 cọc (s)	4	12	4	8	13	13	33	52.3
12	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	21	63	0	0	0	0	63	100

Qua kết quả bảng 1 đề tài đã lựa chọn được 05 test để đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều chiếm tỷ lệ từ 80% tổng số ý kiến trở lên. Đó là các test 1, 6, 9, 10 và 12.

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá

THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Qua nghiên cứu, đề tài đã xác định được 12 test thường được sử dụng để đánh giá SMTĐ trong bóng rổ. Để đảm bảo tính khoa học và khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 21 chuyên gia, cán bộ quản lý, các HLV đang làm công tác huấn luyện Bóng rổ tại các trung tâm huấn luyện VĐV bóng rổ mạnh để lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Để xác định tính thông báo của các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu. Đối tượng kiểm tra là 16 nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các Test đánh giá SMTĐ với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=16)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
1	Chạy 30m XPC (s)	3.58±0.21	0.79	<0.05
2	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	13±2.02	0.82	<0.05
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.78±1.09	0.80	<0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.86±0.41	0.83	<0.05
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	34.12±0.81	0.85	<0.05

Qua kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 5 test đánh giá đều có mối tương quan mạnh với kết quả kiểm tra, đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu với r đạt từ 0.79 tới 0.85 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, thoả mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$. Như vậy, cả 5 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng nam học sinh đội tuyển Bóng rổ

trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Để có thể lựa chọn các test một cách chính xác và phù hợp hơn với đối tượng nghiên cứu đề tài tiếp tục sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các Tests đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n=16)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	p
		Lần 1	Lần 2		
1	Chạy 30m XPC (s)	3.58±0.21	3.57±0.26	0.84	<0.05
2	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	13±2.02	13.2±1.98	0.86	<0.05
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.78±1.09	12.82±1.12	0.81	<0.05
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.86±0.41	5.87±0.43	0.83	<0.05
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	34.12±0.81	34.15±0.91	0.82	<0.05

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: cả 5 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với $r > 0.8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài quyết định sử dụng 05 test trên để kiểm tra, đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội.

2.1.4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

* Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém như sau:

- Tốt: $> \bar{x} + 2\sigma$
- Khá: Từ $\bar{x} + 1\sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$
- Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} + 1\sigma$
- Yếu: Từ $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} - 2\sigma$

Như vậy, các test lựa chọn đưa vào kiểm tra, đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội đều thoả mãn các yêu cầu lập test, có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao.

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

- Kém: $< \bar{x} - 2\sigma$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< \bar{x} - 2\sigma$ là tốt và $> \bar{x} + 2\sigma$ là kém.

Kết quả tính toán được trình bày thành bảng phân loại trong đánh giá SMTĐ cho nam học

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ của nam học sinh bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

T T	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Chạy 30m XPC (s)	<3.18	3.19-3.38	3.39-3.58	3.59-3.78	>3.78
2	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	>17	15 - 17	11 - 15	9 - 11	<9
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	>14.78	13.78-14.77	12.78-13.77	11.78-2.77	<11.78
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	<5.06	5.07-5.46	5.47-5.86	5.87-6.26	> 6.26
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	<32.52	32.53-33.32	33.33-34.12	34.13-34.92	>34.92

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam học sinh bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

T T	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m XPC (s)	3.08	3.18	3.28	3.38	3.48	3.58	3.68	3.78	3.88	3.98
2	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	18.0	17.0	16.0	15.0	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0	9.0
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	15.28	14.78	14.28	13.78	13.28	12.78	12.28	11.78	11.28	10.78
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	4.86	5.06	5.26	5.46	5.66	5.86	6.06	6.26	6.46	6.66
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	32.12	32.52	32.92	33.32	33.72	34.12	34.52	34.92	35.32	35.72

* Xác định tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Sau khi phân loại tiêu chuẩn và bảng điểm đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu. Đề tài sử dụng

sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội. Đồng thời, đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

5 test sự phạm theo thang điểm 10 đánh giá SMTĐ thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50 điểm, tuy nhiên để đạt được số điểm tuyệt đối này là rất khó. Phân loại tổng hợp để đánh giá SMTĐ của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 – 45
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	15 – 24
5	Kém	< 15

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp SMTĐ rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu SMTĐ. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV và VĐV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của VĐV.

2.2. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

Bảng 7. Thực trạng SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

TT	Test	Kết quả kiểm tra	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	C_v (%)
1	Chạy 30m XPC (s)	3.81±0.27	11.15
2	Bật nhảy với bảng liên tục 20s (sl)	12.92±2.28	10.67
3	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay trên đầu đi xa (m)	12.68±1.56	12.26
4	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.98±0.67	10.76
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	34.28±1.54	12.17

Kết quả bảng 7 cho thấy, SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội thông qua các test đánh giá là không đồng đều, thể hiện ở hệ số biến sai (C_v) của kết quả kiểm tra đều lớn hơn 10%.

Bảng 8. Kết quả xếp loại SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội

TT	Xếp loại	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	6.25
2	Khá	3	18.75
3	Trung bình	8	50.0
4	Yếu	3	18.75
5	Kém	1	6.25

Qua kết quả ở bảng 8 cho thấy, tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội ở mức khá và tốt là khá thấp:

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại SMTĐ trên 16 nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp, đề tài xác định được thực trạng SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội, kết quả được trình bày tại bảng 8.

Loại tốt chiếm 6.25%; loại khá chiếm 18.75%; trong khi đó loại trung bình là chủ yếu loại chiếm 50.0%; Loại yếu kém cũng khá cao: loại yếu chiếm 18.75%; loại kém chiếm 6.25%.

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

Như vậy, có thể nói SMTĐ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội còn thấp chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện và thi đấu môn bóng rổ trong giai đoạn hiện nay. Vì vậy đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển SMTĐ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để kiểm tra, đánh giá trình độ SMTĐ của nam

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Hải Đường (2009), *Lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, Luận văn khoa học giáo dục, trường ĐHTDTT Bắc Ninh.
2. Hiệp hội huấn luyện viên bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại* (biên dịch Hữu Hiền), NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đỗ Thành Chung (2020 - 2022), Bài báo được trích từ luận văn Thạc sỹ: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ Trường THPT Trần Nhân Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội”.

Ngày nhận bài 13/04/2022

Ngày đánh giá: 26/04/2022

Ngày duyệt đăng: 04/05/2022



Ảnh minh họa