

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI BÓNG RỔ NAM TRƯỜNG THPT TUY PHONG, HUYỆN TUY PHONG, TỈNH BÌNH THUẬN

Nguyễn Quốc Toàn
Đại học Y Dược Tp. TP.HCM

Tóm tắt: Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy của test, đã xác định được 8 test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam của Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận. Trong đó có 4 test đánh giá thể lực chuyên môn: Chạy 20m XPC (s), Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s), Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s), Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s) và 4 test kỹ thuật cơ bản: Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/ 1 phút), Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả), Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m), Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (quả).

Từ khóa: nghiên cứu, lựa chọn, test, thể lực chuyên môn, kỹ thuật cơ bản, bóng rổ, nam, THPT.

RESEARCH ON SELECTING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS AND BASIC TECHNIQUE TESTS FOR THE BOYS' BASKETBALL TEAM AT TUY PHONG HIGH SCHOOL, TUY PHONG DISTRICT, BINH THUAN PROVINCE

Nguyen Quoc Toan
University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City

Abstract: Through a process of literature review, interviews, and reliability checks, eight tests were identified for assessing the specialized physical fitness and basic techniques of the boys' basketball team at Tuy Phong High School, Tuy Phong District, Binh Thuan Province. Four tests measure specialized physical fitness—20 m sprint (s); 28 m dribble sprint (s); half court Z dribble (s); and full court dribble sprint (s)—while four tests evaluate basic techniques: two point shooting on the move from five spots (points / 1 min); set shot free throws, 10 attempts (made); two hand chest pass (m); and 10 m dribble followed by a two step lay up, 10 attempts (made).

Keywords: research, selection, tests, specialized physical fitness, basic technique, basketball, male, high school

Nhận bài: 18/03/2025

Phản biện: 08/04/2025

Duyệt đăng: 11/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở Việt Nam, Bóng rổ là môn thể thao hiện nay được rất nhiều bạn trẻ yêu thích và tích cực tham gia tập luyện. Thi đấu bóng rổ là hoạt động không có chu kỳ, các tình huống xảy ra khác nhau và diễn ra liên tục. Bóng rổ được coi là môn thể thao phát triển toàn diện các tố chất vận động như: nhanh, bền, khéo léo...ngoài ra bóng rổ là một môn mang tính chất tập thể không những giúp cho các em phát triển tính dũng cảm, tinh thần đồng đội, tính kỷ luật, sự phán đoán trong các tình huống mà còn phát triển khả năng tư duy chiến thuật.

Những năm gần đây, đội bóng rổ nam trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận tham gia rất nhiều giải đấu bóng rổ cấp huyện và tỉnh. Tuy nhiên thành tích các em đạt được trong các giải đấu còn chưa cao. Trong thời gian huấn luyện tại trường, tôi nhận thấy các em còn hạn chế về trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản. Do đó việc đánh giá về trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản là việc làm rất quan trọng và cần thiết. Mặt khác, nhờ có những thông tin chính xác về trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản sẽ là cơ sở để huấn luyện

viên điều chỉnh kế hoạch huấn luyện một cách hợp lý và có thể đưa ra những dự báo đáng tin cậy về tiềm năng và khả năng phát triển của đội bóng rổ nam của trường THPT Tuy Phong. Điều đó làm cho quá trình huấn luyện đạt hiệu quả hơn. Với tầm quan trọng trên, tác giả tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam của trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận”.

Trong bài viết, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp, lựa chọn, thu thập các test đánh giá thể lực và kỹ thuật từ các công trình của các tác giả.

Qua nghiên cứu, tham khảo tài liệu, đề tài nghiên cứu của một số tác giả đồng thời qua quá trình giảng dạy và huấn luyện của bộ môn bước đầu đề tài đã tổng hợp 27 test kiểm tra thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ

nam Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận như sau:

- Chạy 20m XPC (s)
- Trượt phòng thủ 4x15m (s)
- Nhảy lục giác (s)
- Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s)
- Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s)
- Dẫn bóng toàn sân theo chữ Z (s)
- Di chuyển ngang tay chạm 2 cọc 20m (s)
- Dẫn bóng chạy 4x15m (s)
- Tại chỗ bật nhảy ôm gối 5 lần sau đó chạy tốc độ 20m (s)
- Nhảy dây (lần/2 phút)
- Trượt phòng thủ nửa sân (s)
- Trượt phòng thủ toàn sân (s)
- Dẫn bóng tốc độ nửa sân (s)
- Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s)
- Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/ 1 phút)
- Di chuyển ném rổ 2 điểm 3 vị trí (điểm/ 1 phút)
- Tại chỗ ném phạt 10 quả (số lần)
- Tại chỗ ném phạt 30 quả (số lần)
- Dưới rổ ném bóng bật bảng vào rổ (lần/ 1 phút)
- Ném rổ vị trí 3 điểm (lần/ 1 phút)
- Dẫn bóng chạy luôn cọc 28m (s)
- Chuyển bóng bật tường (cách 3m) liên tục 15 lần (s)
- Ném bóng bằng 1 tay (m)
- Ném bóng bằng 2 tay trên đầu (m)
- Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m)
- Ném rổ sau 1 lần nhồi bóng tại vị trí ném phạt 10 quả (lần)
- Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (lần)

2.2. Phỏng vấn HLV, chuyên gia, giáo viên

Phỏng vấn cho thấy số phiếu phỏng vấn phát ra là 23 phiếu, số phiếu thu vào là 23 phiếu, trong đó có 7 phiếu HLV chiếm tỷ lệ 30,4%, 4 phiếu chuyên gia chiếm tỷ lệ 17,4% và 12 phiếu của GVTD các trường chiếm tỷ lệ 51,2%.

Tỷ lệ % thành phần khách thể tham gia phỏng vấn được thể hiện qua biểu đồ sau:

Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi tiến hành tính tỷ lệ % để lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.2

Bảng 1.2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội bóng rổ nam Trường THPT Tuy Phong

STT	TEST	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				
		Thường xuyên	Ít	Không	Tổng điểm	Tỉ lệ
THỂ LỰC CHUYÊN MÔN						
1	Chạy 20m XPC (s)	20	2	1	65	94,20
2	Trượt phòng thủ 4x15m (s)	15	8	0	61	88,41
3	Nhảy lục giác (s)	10	11	2	54	78,26
4	Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s)	19	4	0	65	94,20
5	Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s)	18	4	1	63	91,30
6	Dẫn bóng toàn sân theo chữ Z (s)	16	5	2	60	86,96
7	Di chuyển ngang tay chạm 2 cọc 20m (s)	12	9	2	56	81,16
8	Dẫn bóng chạy 4x15m (s)	17	4	2	61	88,41
9	Tại chỗ bật nhảy ôm gối 5 lần sau đó chạy tốc độ 20m (s)	12	9	2	56	81,16
10	Nhảy dây (lần/2 phút)	13	8	2	57	82,61
11	Trượt phòng thủ nửa sân (s)	14	5	4	56	81,16
12	Trượt phòng thủ toàn sân (s)	15	5	3	58	84,06
13	Dẫn bóng tốc độ nửa sân (s)	14	9	0	60	86,96
14	Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s)	18	5	0	64	92,75
KỸ THUẬT CƠ BẢN						
1	Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/1 phút)	18	5	0	64	92,75

2	Di chuyển ném rổ 2 điểm 3 vị trí (điểm/ 1 phút)	18	3	2	62	89,86
3	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)	21	2	0	67	97,10
4	Tại chỗ ném phạt 30 quả (quả)	9	12	2	53	76,81
5	Dưới rổ ném bóng bật bảng vào rổ (lần/ 1 phút)	14	9	0	60	86,96
6	Ném rổ vị trí 3 điểm (lần/ 1 phút)	15	8	0	61	88,41
7	Dẫn bóng chạy luôn cọc 28m (s)	14	6	3	57	82,61
8	Chuyền bóng bật tường (cách 3m) liên tục 15 lần (s)	14	6	3	57	82,61
9	Ném bóng bằng 1 tay (m)	10	8	5	51	73,91
10	Ném bóng bằng 2 tay trên đầu (m)	18	2	3	61	88,41
11	Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m)	20	3	0	66	95,65
12	Ném rổ sau 1 lần nhồi bóng tại vị trí ném phạt 10 quả (quả)	14	9	0	60	86,96
13	Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (quả)	21	2	0	67	97,10

Kết quả phỏng vấn ở bảng 2 chúng tôi chọn 8 test có tỉ lệ cao nhất (trên 90%) để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam của Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận (các test in đậm) bao gồm các test sau:

*** Thể lực chuyên môn:**

- Chạy 20m XPC (s)
- Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s)

- Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s)

- Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s)

*** Kỹ thuật cơ bản**

- Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/ 1 phút)

- Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)

- Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m)

- Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (quả)

2.3 Kiểm tra độ tin cậy của test

Bảng 1.3: Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam của Trường THPT Tuy Phong

STT	TEST	Lần 1		Lần 2		r	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
1	Chạy 20m XPC (s)	4.65	0.16	4.67	0.16	0.92	<0.05
2	Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s)	9.48	0.26	9.45	0.22	0.82	<0.05
3	Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s)	18.26	0.62	18.21	0.58	0.89	<0.05
4	Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s)	29.25	0.75	29.32	0.75	0.84	<0.05
5	Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/ 1 phút)	24	2.02	24.05	2.11	0.84	<0.05
6	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)	5.65	1.11	5.8	0.98	0.81	<0.05
7	Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m)	12.06	0.49	12.17	0.48	0.81	<0.05
8	Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (quả)	5.45	1.07	5.55	1.02	0.87	<0.05

Kết quả bảng 1.3 cho thấy các test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ nên các test này đủ độ tin cậy để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam của Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận.

III. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy của test luận văn đã xác định được 8 test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản

cho đội bóng rổ nam của Trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận. Trong đó có 4 test đánh giá thể lực chuyên môn: Chạy 20m XPC (s), Dẫn bóng chạy tốc độ 28m (s), Dẫn bóng nửa sân theo chữ Z (s), Dẫn bóng tốc độ toàn sân (s) và 4 test kỹ thuật cơ bản: Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (điểm/ 1 phút), Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả), Ném bóng bằng 2 tay trước ngực (m), Dẫn bóng 10m, thực hiện 2 bước lên rổ 10 quả (quả).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Dương Nghiệp Chí – Đo lường thể thao, NXB TĐTT Hà Nội, 2005
[2] Nguyễn Thanh Đề, Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh – Giáo trình lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB ĐHQG, Tp. Hồ Chí Minh.
[3] Nguyễn Ngọc Hải, Nguyễn Anh Tuấn – Giáo trình bóng rổ, NXB TĐTT, 2004.
[4] Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh – Giáo trình toán thống kê, 2010
[5] Nguyễn Quốc Toàn (2021), “*Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội bóng rổ nam trường THPT Tuy Phong, huyện Tuy Phong, tỉnh Bình Thuận sau 6 tháng tập luyện*”.