

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Trần Văn Khôi⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, tác giả đã lựa chọn được 23 bài tập thuộc 3 nhóm: bài tập không bóng (8 bài tập), bài tập có bóng (10 bài tập) và bài tập trò chơi, thi đấu (5 bài tập) để phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội. Bước đầu thực nghiệm đã cho thấy hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, Sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, Bóng rổ, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

Selecting exercises to develop speed strength for male students of Hanoi National University of Education Basketball Team

Summary:

Through conventional scientific research methods, 23 exercises were selected in 3 groups: exercises without ball (8 exercises), exercises with ball (10 exercises) and game and competition exercises (5 exercises) to develop speed strength for male students of the Basketball team of Hanoi National University of Education. Initial experiments have shown the effectiveness of the exercises in developing speed strength for the research subjects.

Keywords: Exercise, Speed strength, male student, basketball, Hanoi National University of Education.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đối kháng trực tiếp. Một trong những tố chất thể lực đặc trưng và SMTĐ giúp người chơi có thể tranh giành bóng và dứt điểm để đạt được mục đích mong muốn trong thi đấu.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội (ĐHSPHN), chúng tôi nhận thấy bài tập phát triển SMTĐ còn chưa đồng bộ, chưa khoa học, số lượng ít nên chưa đạt hiệu quả cao trong quá trình huấn luyện và thi đấu. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHSPHN, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn Bóng rổ cho sinh viên và từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy và học tập môn GDTC trong nhà trường chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHSPHN.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn

tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán thống kê.

Chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm thành 2 giai đoạn: giai đoạn 1 trong 5 tháng (từ tháng 9/2023-1/2024), giai đoạn 2 (từ tháng 2/2024 – 6/2024). Chúng tôi chỉ công bố kết quả đánh giá thực nghiệm ở giai đoạn 5 tháng đầu. Đối tượng thực nghiệm: 16 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHSPHN (được chia thành 2 nhóm đối chứng: 8 nam sinh viên, nhóm thực nghiệm: 8 nam sinh viên). Quá trình kiểm tra đánh giá ở các thời điểm: trước thực nghiệm và sau 5 tháng thực nghiệm

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

Tác giả tiến hành lựa chọn bài tập qua các bước: Tham khảo tài liệu có liên quan; Quan sát sư phạm và phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, giảng viên môn Bóng rổ tại các trường đại học. Kết quả đã lựa chọn được 23 bài tập bao gồm:

⁽¹⁾TS, Khoa GDTC, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: tranvankhoihnue@gmail.com

- **Các bài tập không bóng:** 8 bài tập: Nằm sấp chống đẩy 20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa; Bật bực cao 30cm 30s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa; Bật với cao 20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa; Bật xa tại chỗ 30s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa; Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ gần tối đa; Chạy 30m TĐC x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa; Gánh tạ bước bực 10cm 20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ gần tối đa và Bật nhảy co 2 chân trên hồ cát 20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút, thực hiện với cường độ tối đa

- **Các bài tập có bóng:** 10 bài tập: Tại chỗ ném bóng đặc 5kg x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Tại chỗ chuyền bóng đặc 5kg x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Dẫn bóng số 8 x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Di chuyển 28m chuyền bắt bóng x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Di chuyển chuyền bắt bóng 25m 2 người ném rổ x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Di chuyển chuyền bắt bóng 25m 3 người ném rổ x 4 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Di chuyển 25m chuyền bắt bóng 3 bước lên rổ x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Chuyền bóng - di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ x 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 90 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Di chuyển vượt rào chắn nhảy ném rổ 3 điểm x 4 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 90 giây, thực hiện với cường độ tối đa và bài tập Dẫn bóng 25m ném rổ 3 điểm x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa.

- **Các bài tập trò chơi và thi đấu:** 5 bài tập: Trò chơi chuyền bóng 20 x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Dẫn bóng tốc độ ném rổ, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Thi đấu 2 x 2 trong 5 phút x 2 lần, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa; Thi đấu 3 đánh 3 trong 5 phút x 2 lần, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với

cường độ tối đa và Thi đấu cả sân trong 5 phút x 2 lần, nghỉ giữa 60 giây, thực hiện với cường độ tối đa.

Để đánh giá hiệu quả các BT trên, chúng tôi thông qua tổng hợp, phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên môn Bóng rổ và xác định độ tin cậy, tính thông báo của test, đã xác định được 05 test gồm: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (sl); Chạy 30 m TĐC (s); Bật với cao (cm); Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả ném vào).

2. Ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội ở giai đoạn đầu (5 tháng đầu)

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 5 tháng từ tháng 9/2023-1/2024. Thời gian tập luyện là 02 buổi/1 tuần tương ứng với 1 giáo án giảng dạy (theo thời gian biểu tập luyện Đội tuyển). Tổng số giáo án huấn luyện trong giai đoạn đầu (5 tháng) là 20 giáo án. Trong đó, tổng số giáo án dành cho huấn luyện sức mạnh tốc độ là 10 giáo án. Thời gian tập từ 90 phút - 105 phút, trong đó thời gian huấn luyện thể lực từ 30 – 40 phút. Đối với những buổi huấn luyện SMTĐ, nhóm thực nghiệm tập từ 3-4 bài tập, các bài tập được đan xen, tập đồng đều trong suốt quá trình thực nghiệm.

Khách thể nghiên cứu là 16 sinh viên nam Đội tuyển Bóng rổ, chia thành 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 sinh viên nam tập theo các BT SMTĐ đã lựa chọn và tiến trình xây dựng mà tác giả đã xây dựng.

Nhóm đối chứng: Gồm 8 sinh viên nam tập theo các BT cũ thường được sử dụng tại đội tuyển.

Các điều kiện và nội dung huấn luyện khác đảm bảo đồng đều giữa 2 nhóm.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ giữa hai nhóm thông qua 5 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: ở tất cả các test không có sự khác biệt ($p > 0.05$). Bên cạnh đó chúng tôi cũng xác định mức độ đồng đều về tố chất SMTĐ của đối tượng nghiên cứu khi phân nhóm. Kết quả cho thấy cả 2 nhóm đều có $Cv < 10\%$, điều đó cho thấy sự phân nhóm và mức độ

đồng đều về năng lực SMTĐ của 2 nhóm là tương đối đồng đều, việc phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

Sau 5 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ của 2 nhóm. Kết quả

thu được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Kết quả thu được ở bảng 2 và bảng 3 cho thấy:

- Ở tất cả các nội dung kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC bước đầu đã có sự khác biệt rõ rệt ở 02 test: Nằm sấp chống đẩy (sl) và Bật với cao

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm TN		Nhóm ĐC		So sánh	
		($\bar{x} \pm \delta$)	Cv%	($\bar{x} \pm \delta$)	Cv%	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.96±0.20	3.36	5.82±0.19	3.26	0.63	> 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	17.5±0.95	5.43	17.3±0.55	3.18	0.46	> 0.05
3	Chạy 30 m TĐC (s)	4.92±0.11	2.24	4.88±0.12	2.46	0.24	> 0.05
4	Bật với cao (cm)	64.86±4.34	6.69	65.76±3.86	5.87	0.89	> 0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	6.17±0.11	1.78	6.07±0.12	1.98	0.59	> 0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu sau 5 tháng thực nghiệm (TN = ĐC = 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.76±0.17	5.74±0.16	0.098	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	19±0.73	17.9±0.61	2.688	<0.05
3	Chạy 30 m TĐC (s)	4.69±0.13	4.72±0.14	0.163	>0.05
4	Bật với cao (cm)	67.72±2.11	66.07±2.03	2.294	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	6.17±0.11	6.45±0.11	1.688	>0.05

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng của các test sau 05 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	5.96±0.20	5.76±0.17	3.41	5.82±0.19	5.74±0.16	1.38
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần)	17.5±0.95	19±0.73	8.22	17.3±0.55	17.9±0.61	3.41
3	Chạy 30 m TĐC (s)	4.92±0.11	4.69±0.13	4.79	4.88±0.12	4.72±0.14	3.33
4	Bật với cao (cm)	64.86±4.34	67.72±2.11	4.31	65.76±3.86	66.07±2.03	0.47
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	6.17±0.11	6.69±0.11	8.09	6.07±0.12	6.45±0.11	6.07



Để tập luyện và thi đấu hiệu quả, phát triển sức mạnh tốc độ trong môn Bóng rổ có vai trò vô cùng quan trọng

(cm), với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.145$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm TN cao hơn so với nhóm ĐC.

- Còn lại 3 test tuy không có sự khác biệt khi so sánh theo chỉ số t student, tuy nhiên nếu nhìn vào giá trị trung bình và mức tăng trưởng có thể thấy giữa nhóm TN và ĐC đã có sự tăng trưởng ở các test. Điều này cho thấy, 3 test này cũng đã có sự tăng trưởng, tuy nhiên những test này chịu ảnh hưởng nhiều của sức nhanh và khả năng phối hợp vận động do vậy cần phải có thêm giờ gian thực nghiệm mới có thể thể hiện rõ mức độ khác biệt giữa 2 nhóm.

KẾT LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn được 23 bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHSPhN.

2. Qua thời gian thực nghiệm 5 tháng, bước đầu đã cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã có hiệu quả nâng cao trình độ SMTĐ của nam sinh viên Đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHSPhN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện Bóng rổ hiện đại*, (Dịch: Hữu Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Herre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch; Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển) Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/8/2024, Phản biện ngày 18/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)