

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC HÀ NỘI

ThS. Lý Văn Tuấn¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội có đủ độ tin cậy, tính thông báo. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, câu lạc bộ, Bóng rổ, Đại học Kiến trúc Hà Nội...

Abstract: Using regular scientific research methods, the project has selected 22 exercises to develop speed strength and 05 tests to evaluate speed strength (SMTĐ) for male basketball club students. Ha Noi Architectural University has enough reliability and information. Initial application shows that the exercises are effective in developing motor skills for research subjects.

Keywords: Exercise, speed strength, male student, club, Basketball, Ha Noi Architectural University...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh yêu thích, từ cấp bậc tiểu học đến Đại học, trong đó có Trường Đại học Kiến trúc Hà Nội (ĐHKTHN). CLB Bóng rổ của Trường luôn thu hút sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều sinh viên (SV), tuy nhiên, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải giành cho các trường Đại học lại không cao. Qua quan sát, chúng tôi được biết, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SMTĐ. Những tình huống tranh dẫn bóng, chuyền bóng hay ném bóng...trong quá trình tập luyện và thi đấu đều rất cần đến tố chất SMTĐ.

Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu ứng dụng bài tập (BT) để phát triển các tố chất thể lực cho các vận động viên bóng rổ như các tác giả: Lê Vũ Kiều Hoa, Lý Kế Cường (1998), Lê Thị Vân Anh, Đỗ Quốc Hùng, Nguyễn Thanh Ngọc (2004).... Nhưng những công trình nghiên cứu đó có ý nghĩa to lớn trong công tác huấn luyện thể lực cho các vận động viên. Song việc nghiên cứu BT để phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Do vậy, việc lựa chọn hệ thống BT để phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN là rất quan trọng.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 22 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu như trình bày tại bảng 1.

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN

Việc lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định tính thông báo, độ tin cậy. Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN gồm: *Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần); Chạy con thoi (s); Bật cao với bảng (cm) và Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ).*

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện sức mạnh tốc độ tương ứng từ 35 – 40 phút/ buổi.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 22 nam SV CLB

Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. VĐV tập luyện theo 23 BT đã được xây dựng.
+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 11 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại chương trình, giáo án

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN (n=20)

TT	Các BT và cách thực hiện	Rất quan trọng (3 điểm)		Quan trọng (2 điểm)		Không quan trọng (1 điểm)	
		n	%	n	%	n	%
* Nhóm BT không bóng (10 BT)							
1	Chạy zic zắc 30m (5 lần x 2 tổ,nghi giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	20	100	0	0	0	0
2	Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ,nghi giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
3	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ,nghi giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	15	75.00	2	10.00	3	15.00
4	Bật bực 30 giây (3 tổ, nghỉ giữatổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	20	100	0	0	0	0
5	Bật với bảng bằng một chân (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0
6	Bật xa tại chỗ (5 -7 lần, nghỉ giữa1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	2	10.00	1	5.00
7	Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây(3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
8	Bật nhảy trên hồ cát 30s (3 tổ,nghi giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0
9	Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	2	10.00	1	5.00
10	Tại chỗ chuyền bóng đặc (20 lầnx 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
* Nhóm BT có bóng (10 BT)							
11	Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, nghi giữatổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	2	10.00	1	5.00
12	Di chuyển chuyền bắt bóng 3 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
13	Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0
14	Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	2	10.00	1	5.00
15	Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút,nghi ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
16	Chuyền bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0
17	Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lầnx 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	2	10.00	1	5.00
18	BT tổng hợp (di chuyển – nhận bóng nhảy ném rổ xa) (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
19	Chuyền bóng 20 (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
20	Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lầnnghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0
* Nhóm BT trò chơi và thi đấu (3 BT)							
21	Thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	17	85.00	3	15.00	0	0
22	Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp,nghi giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)	18	90.00	2	10.00	0	0

của CLB.

Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHKTHN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 5 test đánh giá đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Kết quả cho thấy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT phát triển

SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN, trong đó có 10 BT không bóng, 10 BT có bóng và 2 BT trò chơi, thi đấu. Bước đầu ứng dụng cho thấy, các BT mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các BT cũ trong việc nâng cao trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội
2. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài NCKH cấp cơ sở: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển sức mạnh tốc độ cho nam SV CLB Bóng rổ Trường ĐHKTHN”, Trường ĐHKTHN, Lý Văn Tuấn, 2023.

Ngày nhận bài: 12/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các est	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.62±0.27	3.64±0.29	0.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	17.3±1.21	17.5±1.27	0.89	>0.05
3	Chạy con thoi (s)	27.2±2.01	27.3±2.12	0.57	>0.05
4	Bật cao với (cm)	66.3±3.53	66.2±3.66	0.83	>0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây(số quả vào rổ)	5.92±0.44	6.17±0.53	0.76	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các est	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$(\bar{x} \pm \delta)$	$(\bar{x} \pm \delta)$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.52±0.29	3.40±0.31	2.89	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	17.90 ±1.33	19.5±1.42	2.68	<0.05
3	Chạy con thoi (s)	26.63±2.21	25.2±2.11	2.85	<0.05
4	Bật cao với (cm)	68±3.67	72.7±3.78	2.65	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây(số quả vào rổ)	6.33±0.52	7.92±0.58	2.97	<0.05