

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ CỤ LY XA CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

ThS. Đặng Ngọc Long¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu trong Thể dục thể thao. Thông qua nghiên cứu đánh thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới hiệu quả huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ (ĐTBR) trường Đại học Luật Hà Nội (ĐHL HN) trên các mặt: Thực trạng sân bãi dụng cụ, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) và hiệu quả sử dụng kỹ thuật trong thi đấu. Từ đó làm cơ sở để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN.

Từ khóa: Thực trạng; Hiệu quả huấn luyện; Kỹ thuật; Nhảy ném rổ cự ly xa; Nam sinh viên; Đội tuyển Bóng rổ; Trường Đại học Luật Hà Nội.

Summary: Through research methods in the field of sports science, we conducted a study to assess the current situation and factors influencing the effectiveness of training in long-range basketball shooting techniques for male students in the basketball team at Hanoi Law University. The study covered various aspects, including the condition of training facilities, coaching methods (program content distribution, distribution of technical training content, and the use of long-range shooting technique exercises), and the application of these techniques in competitions. This research serves as a foundation for selecting exercises to enhance the quality and effectiveness of training and competition performance for the male basketball team at Hanoi Law University.

Keywords: Current situation, Training effectiveness, Technique, Long-range basketball shooting, Male students, Basketball team, Hanoi Law University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao được đông đảo các tầng lớp thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên tham gia tập luyện. Tập luyện Bóng rổ có tác dụng to lớn trong giáo dục phẩm chất đạo đức, nhanh chóng hoàn thiện các tố chất vận động, đặc biệt ưu thế trong phát triển tính linh hoạt và trí thông minh.

Trong thi đấu Bóng rổ, nhảy ném rổ là kỹ thuật tấn công cơ bản và hiệu quả nhất vì kỹ thuật này đòi hỏi toàn diện các yếu tố như tốc độ, sức mạnh và độ chính xác khi thực hiện. Trong thi đấu, các tình huống ném rổ ở cự ly trung bình và xa nếu thành công sẽ có hiệu quả ghi điểm rất cao, nhiều trận đấu có đến 40 - 50% tổng số điểm được ghi qua các tình huống ném 3 điểm hoặc nhảy ném ở cự ly xa rổ. Quan sát

thực tế tập luyện và thi đấu cho thấy, ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN sử dụng kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa còn ít, hiệu quả chưa cao đã dẫn đến hiệu quả ghi điểm ở mỗi trận thấp và thành tích thi đấu chưa tốt. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện kỹ thuật như: Sân tập dụng cụ tập luyện, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) có tính cấp thiết, làm cơ sở để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của ĐTBR nam sinh viên trường ĐHL HN.

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

vấn tọa đàm, quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN
2.1. Thực trạng sân tập, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN

Để đánh giá được thực trạng sân tập, dụng cụ tập luyện phục vụ công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực tế bằng phương pháp quan sát sự phạm kết hợp trao đổi trực tiếp với bộ phận quản lý sân bãi dụng cụ của Nhà trường. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Về sân tập, trường ĐHL HN hiện có 02 sân ngoài trời. Sân trong nhà tập chưa có, 02 sân ngoài trời chất liệu bê tông do sử dụng lâu nên có chất lượng kém, hơn nữa do sân ngoài trời nên yếu tố thời tiết (mưa, nắng..) làm ảnh hưởng tới quá trình tập luyện của đội tuyển.

Dụng cụ tập luyện chính như bóng chủ yếu bằng chất liệu cao su đã xuống cấp, mặt bóng trơn không có ma sát, không có cảm giác khi thực hiện ném, chuyền và bắt bóng... ngoài ra, các dụng cụ hỗ trợ tập luyện như: dây nhảy, Bóng nhồi... cho phép sử dụng linh hoạt trong nhiều dạng bài tập khác nhau còn thiếu nhiều. Như vậy, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ về cơ bản chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu.

2.2. Thực trạng công tác huấn luyện ĐTBR nam trường ĐHL HN

2.2.1. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện

Thực tiễn cho thấy: Đội tuyển chưa có chương trình huấn luyện nhiều năm do đặc điểm đây là đội tuyển sinh viên, không có điều kiện tập trung thường xuyên, vì vậy chỉ có chương trình huấn luyện ngắn hạn (3 tháng) cho từng giải đấu, nội dung huấn luyện. Kết quả được

Bảng 1. Thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại trường ĐHL HN

Nội dung		Số lượng	Chất liệu	Chất lượng
Sân	Ngoài trời	2	Bê tông	Kém
	Trong nhà	0		
Bóng		50	Cao su	Trung bình
Cọc dẫn bóng		10	Nhựa	Trung Bình
Cọc nắm		20	Nhựa	Khá
Dụng cụ hỗ trợ, Bóng nhồi, tạ...		0	0	0

Bảng 2. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nội dung huấn luyện	Phân phối thời gian	
		Số buổi	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	7	23.33
2	Chiến thuật	10	33.33
3	Thi đấu	6	20.00
4	Thể lực	7	23.33
Tổng		30	100

trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tổng thời gian trong 03 tháng huấn luyện chỉ là 30 buổi, trong đó nội dung huấn luyện bao gồm kỹ- chiến thuật, thi đấu và phát triển thể lực. Chương trình chủ yếu tập trung vào huấn luyện chiến thuật (33.3%), nội dung huấn luyện kỹ thuật chưa được chú trọng, chỉ chiếm 23.3%, thi đấu chiếm 20.0%, còn thể lực chiếm 23.3%. Như vậy, tổng số buổi tập luyện ít, tỷ lệ sắp xếp các nội dung huấn luyện chưa hợp lý đã ảnh hưởng không nhỏ đến sự hoàn thiện kỹ thuật, làm giảm hiệu quả trong thi đấu.

2.2.2. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật của ĐTBR nam trường ĐHL HN

Nội dung tập luyện sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả huấn luyện và thành tích của VĐV.

Chính vì vậy, đề tài tiến hành phân tích các giáo án huấn luyện, trên cơ sở đó tổng hợp và xác định thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật trong chương trình tập luyện ngắn hạn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Đội tuyển rất chú trọng tới các bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ cho VĐV. Cụ thể, tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập ném rổ (tại chỗ, nhảy ném, hỗn hợp) chiếm đa số với tỷ lệ 80%. Tuy nhiên nội dung tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa ở cả 3 nhóm bài tập trên chỉ chiếm tổng tỷ lệ 13.33%, trong đó nhảy ném rổ cự ly xa chỉ chiếm 6.67%. Điều này chứng tỏ đội mới chỉ tập trung vào tập luyện các kỹ thuật ném rổ ở cự ly gần và trung bình, chưa trú trọng tới tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa. Đây chính là một trong những nguyên nhân làm cho ĐTBR nam của trường ĐHL HN ít sử dụng và

Bảng 3. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật cho ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nhóm kỹ thuật	Kỹ thuật	Thời gian (phút)	Tỷ lệ (%)	
1	Dẫn bóng		15	3.33	3.33
2	Chuyên bóng	Chuyên bóng 1 tay	30	6.67	16.67
		Chuyên bóng 2 tay	15	3.33	
		Phối hợp di chuyển chuyên	30	6.67	
3	Tại chỗ ném rổ	Vạch phạt	30	6.67	16.67
		Cự ly trung bình (6.25m)	30	6.67	
		Cự ly xa	15	3.33	
4	Nhảy ném rổ	Cự ly gần	45	10	33.33
		Cự ly trung bình (6.25m)	75	16.67	
		Cự ly xa	30	6.67	
5	Hỗn hợp	Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly gần	45	10	30
		Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly trung bình	75	16.67	
		Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly xa	15	3.33	
6	Tổng thời gian		450	100	100

sử dụng chưa hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rỏ cự ly xa.

2.2.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rỏ cự ly xa

Trên cơ sở phân tích các giáo án tập luyện của đội tuyển, nghiên cứu thông kê thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rỏ xa của ĐTBR nam trường ĐHL HN. Kết quả tổng hợp cho thấy, hiện đội đang sử dụng các bài tập kỹ thuật và bổ trợ để nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rỏ xa cho các VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Mặc dù các bài tập huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rỏ ở cự ly xa của đội đã bao gồm cả nhóm bài tập

kỹ thuật và nhóm bài tập bổ trợ, tuy nhiên số lượng bài tập rất ít và chưa đa dạng. Điều này đã làm giảm hứng thú và tính tích cực tập luyện, qua đó sẽ ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và hiệu quả ứng dụng kỹ thuật trong thi đấu của các VĐV.

2.3. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rỏ trong thi đấu của ĐTBR nam trường ĐHL HN

Chúng tôi tiến hành thống kê tỷ lệ sử dụng thành công các kỹ thuật nhảy ném ở các cự ly khác nhau của các VĐV tham gia thi đấu vòng bảng (gồm 4 đội, mỗi đội thi đấu 3 trận) tại giải Bóng rỏ trường ĐHL HN mở rộng lần thứ 4, năm 2022. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: ĐTBR nam của trường

Bảng 4. Nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rỏ cự ly xa cho ĐTBR nam trường ĐHL HN

TT	Nhóm bài tập	Mức độ sử dụng
1	Nhóm bài tập kỹ thuật	
	Bài tập đứng tại chỗ ném rỏ xa 3 vị trí	Thường xuyên
	Phối hợp chuyền bắt bóng ném rỏ xa 3 vị trí	Thường xuyên
	Dẫn bóng dừng nhảy ném rỏ xa 3 vị trí	Thường xuyên
2	Nhóm bài tập thể lực bổ trợ	
	Bài tập bổ trợ ném rỏ	Thường xuyên
	Bài tập bật nhảy 2 chân với bảng	Thường xuyên

Bảng 5. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rỏ của các đội tuyển sinh viên tại vòng bảng giải Bóng rỏ trường ĐHL HN mở rộng năm 2022

Kết quả / Đội	Nhảy ném rỏ cự ly xa			Nhảy ném rỏ cự ly trung bình			Nhảy ném rỏ cự ly gần		
	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)
ĐH Kiến Trúc	52	23	44.23	82	35	42.68	62	32	51.61
ĐH Xây Dựng	47	17	36.17	72	26	36.11	54	26	48.14
ĐH Bách Khoa	44	15	34.09	78	26	33.33	52	25	48.07
Trường Đại học Luật Hà Nội	40	8	20	77	27	35.06	53	25	47.16



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

ĐHL HN có số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly trung bình, cự ly gần tương đương với đội Đại học Bách Khoa và đội Đại học Xây Dựng. Tuy nhiên, số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của ĐTBR nam trường ĐHL HN còn thấp so với các đội còn lại. Cụ thể, chỉ sử dụng 40 lần với tỷ lệ thành công chỉ đạt 20.0%, trong khi đội Đại học Kiến Trúc (đội vô địch giải) có số lần sử dụng là 52 và tỷ lệ thành công là 44.23%; Đội Đại học Xây Dựng nhảy ném nhiều hơn 7 lần nhưng tỷ lệ thành công cao hơn 16.17%; Đội Đại học Bách Khoa sử dụng nhiều hơn 4 lần và tỷ lệ thành công cao hơn 14.09%.

3. KẾT LUẬN

Thực trạng ĐTBR nam trường ĐHL HN có số lần sử dụng và hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ xa thấp. Nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng tới hiệu quả nhảy ném rổ xa của đội là do sân tập, dụng cụ chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu, phân phối nội dung chương trình chưa phù hợp, thời lượng dành cho tập luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa ít, đặc biệt,

số lượng bài tập huấn luyện kỹ thuật này còn rất ít, chưa đa dạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Iu.M. RORTNOVA (1997), *Bóng rổ*, dịch Trần Văn Mạnh, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Đức Toàn, Phạm Văn Thắng (2021), *Tập luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ*, Nxb Đại học Thái Nguyên.
4. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện Kỹ - Chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Đại học Luật Hà Nội”, đề tài nghiệm thu tháng 11/2022 tại Trường Đại học Luật Hà Nội. Chủ nhiệm ThS. Đặng Ngọc Long.

Ngày nhận bài: 25/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.