

LỰA CHỌN BÀI TẬP TẤN CÔNG PHÁ PHÒNG THỦ MỘT KÈM MỘT CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

TS. Vũ Quốc Huy¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT) kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao khả năng tấn công phá phòng thủ (TCPPT) một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Học viện Ngân hàng (HVNH), thông qua ứng dụng hiệu quả bài tập cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Kết quả nghiên cứu góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện môn giáo dục thể chất tại HVNH.

Từ khóa: Bài tập; Tấn công phá phòng thủ; Một kèm một; Đội tuyển Bóng rổ; Học viện Ngân hàng.

Summary: Using basic research methods in physical education and sports, the research results have selected 11 exercises to improve the ability to attack and destroy one-on-one defense for the Banking Academy men's basketball team, applying Effective use of the exercise showed a statistically significant difference at the probability threshold $P < 0.05$. The research results contribute to improving the quality of teaching and training physical education at the Banking Academy.

Keywords: Exercises; Offensive and defensive tactics; One-on-one; Basketball team; Banking Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Một trong những chiến thuật phòng thủ gây khó khăn nhất cho việc tổ chức tấn công của các đội bóng chính là chiến thuật phòng thủ một kèm một. Chính vì thế TCPPT kèm người là chiến thuật quan trọng mà mỗi đội bóng đều phải nắm chắc và vận dụng linh hoạt. Chiến thuật TCPPT một kèm một là chiến thuật tấn công tổng hợp, không những là sự kết hợp hài hòa nhuần nhuyễn giữa những vận động viên có bóng và không bóng với nhau để tìm khoảng trống đột phá mà còn phá vỡ sự phòng thủ vây ép cá nhân một kèm một của đối phương. Từ đó phát huy được những khả năng của chiến thuật này mang lại, một mặt phát huy được sức mạnh tấn công của toàn đội tùy thuộc vào tình huống thay đổi trên sân, mặt khác thực hiện tốt chiến thuật này sẽ lên khích lệ tinh thần cho đồng đội rất nhiều trong thi đấu.

Quan sát thực tế thi đấu giải Bóng rổ các câu lạc bộ và giải Bóng rổ các học viện, các trường đại học cao đẳng khu vực Hà Nội và toàn quốc chúng tôi nhận thấy, việc ứng dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH chưa đạt được hiệu quả

cao, chưa phát huy được tính ưu việt của hệ thống những miếng phối hợp trong chiến thuật. Điều này có thể là do các bài tập sử dụng trong giảng dạy và huấn luyện chiến thuật TCPPT một kèm một còn hạn chế và chưa phù hợp.

Xuất phát từ thực tiễn nêu trên, tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn một số bài tập TCPPT một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH.

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; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các nguyên tắc khi lựa chọn bài tập TCPPT một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH

Qua kết quả ở phần đánh giá thực trạng, đồng thời phân tích chi tiết ưu nhược điểm khi sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH thông qua các buổi họp chuyên môn. Đề tài đã xác định được 05 nguyên tắc: (nguyên tắc kết hợp nội tuyển với ngoại tuyển; nguyên tắc coi trọng cả

2 bên phải trái; nguyên tắc kết hợp giữa tính liên tục và tính nhịp điệu; nguyên tắc chiến thuật đa dạng; nguyên tắc cân bằng giữa tấn công với phòng thủ). Từ đó làm căn cứ để lựa chọn các bài tập ứng dụng huấn luyện nâng cao hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một cho đối tượng như sau: Khả năng tư duy chiến thuật; Mức độ thể lực chung; Khả năng phản ứng nhanh; Tâm lý khi thực hiện chiến thuật; Nhận xét của các giáo viên và người trực tiếp huấn luyện đội ... Các kết quả trên nhằm định hướng cho các bước nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

2.2. Lựa chọn bài tập TCPPT một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH

Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia, HLV, GV bóng rổ lâu năm và GV các trường đại học trên địa bàn Hà Nội, số phiếu phát ra 20 số phiếu thu về 20. Nghiên cứu lựa chọn những bài tập đạt từ 75% trở lên ưu tiên các bài tập phối hợp chiến thuật phá phòng thủ một kèm một cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập có số phiếu tán thành cao (75% trở lên). Gồm các bài tập sau:

Nhóm các bài tập tăng cường thể lực gồm: Chạy con thoi (5 lần x 28 m) luân phiên các nhóm; Chạy biến hướng (25m x 60''/lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60''/lần/tổ); Phối hợp nâng cao đùi và chạy tốc độ (nâng cao đùi tại chỗ 30''/lần sau đó tăng tốc độ 28m x 3 tổ, nghỉ giữa 3-5'/tổ); Chạy tốc độ 20m (20m x 5lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3'/lần/tổ).

Nhóm các bài tập phối hợp chiến thuật gồm: Yểm hộ giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh (45'/buổi x 10 buổi); Yểm hộ giữa hai hậu vệ (45'/buổi x 10 buổi); Chuyển xiết giữa hậu vệ và trung phong (45'/buổi x 10 buổi); Chuyển xiết giữa hậu vệ và tiền phong (45'/buổi x 10 buổi); Sách ứng giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh (45'/buổi x 10 buổi); Sách ứng giữa trung phong và tiền phong (45'/buổi x 10 buổi).

Nhóm bài tập thi đấu gồm: Thi đấu.

2.3. Cách thực hiện các bài tập: Nhóm các bài tập phát triển thể lực:

Bài tập 1: Chạy con thoi (5 lần x 28 m) luân phiên các nhóm.

Bài tập 2: Chạy biến hướng (25m x 60''/lần x 3 tổ, nghỉ giữa 60''/lần/tổ).

Bài tập 3 : Phối hợp nâng cao đùi chạy tốc độ (nâng cao đùi tại chỗ 30''/lần sau đó tăng tốc độ 28m x 3 tổ, nghỉ giữa 3-5'/tổ).

Bài tập 4 : Chạy tốc độ 20m (20m x 5lần x 3 tổ, nghỉ giữa 2-3'/lần/tổ).

B. Nhóm bài tập phối hợp chiến thuật:

Bài tập 5 : Yểm hộ giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 6 : Yểm hộ giữa hai hậu vệ: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 7: Chuyển xiết giữa hậu vệ và trung phong: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 8 : Chuyển xiết giữa hậu vệ và tiền phong: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 9 : Sách ứng giữa hậu vệ và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

Bài tập 10 : Sách ứng giữa trung phong và tiền phong cùng cánh: (45'/buổi x 10 buổi)

C. Nhóm bài tập thi đấu

Bài tập 11 : Thi đấu: Tổ chức thi đấu 1 đấu 1, 2 đấu 2, ... 5 đấu 5. Để thực hành và hoàn thiện các miếng phối hợp đã tập; Tổ chức thi đấu giao lưu với các đội bạn để cọ sát.

2.4. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả sử dụng chiến thuật một kèm một

Nghiên cứu các tài liệu chuyên môn đã xác định được và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, GV, nghiên cứu đã lựa chọn 4 test kiểm tra có số phiếu tán thành cao nhất từ 90% trở lên đó là các test: Dẫn bóng 20m (s); Chạy con thoi (s); Dẫn bóng luân cộc số 8 lên rổ 5 lần (s); Nằm ngửa gập bụng (lần).

2.5. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Trước thực nghiệm: Tiến hành phân nhóm cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhóm thực nghiệm có 6 em được tập các bài mà đề tài đã lựa chọn, đối chứng có 6 em theo chương trình cũ. Tiến hành kiểm tra theo các Test đã lựa chọn và thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của 2 nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự khác biệt về thành tích kiểm tra ở 4 test của hai nhóm là chưa có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác thể lực chuyên môn của hai nhóm (thực nghiệm và đối chứng) là tương đương nhau.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của 2 nhóm (trước thực nghiệm)

TEST \ CHỈ SỐ	Nhóm TN $\bar{X}_A = 6$	Nhóm ĐC $\bar{X}_A = 6$	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
Dẫn bóng 20m (s)	3,4	3,3	0,04	1	1,96	0,05
Chạy con thoi(s)	29,8	29,5	0,1	1,89		
Dẫn bóng luồn cọc số 8 lên rồi 5 lần (s)	30,9	30,8	0,07	0,76		
Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	27,8	28,5	2,96	0,81		

Bảng 2. Kết quả thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của 2 nhóm (trước thực nghiệm)

Chỉ số tính toán	Kết quả	Nhóm thực nghiệm A = 6				Nhóm đối chứng B = 6					
		Số lần phối hợp	Kết quả				Số lần phối hợp	Kết quả			
			Thành công		Thất bại			Thành công		Thất bại	
			Lần	%	Lần	%		Lần	%	Lần	%
			78	33	42,3	45		57,6	85	39	45,8
P _A - P _B	- 0,05										
P	0,44										
Q	0,56										
t _{tính}	0,45										
t _{bảng}	1,96										
P	0,05										

Qua bảng 2 cho thấy: Nhóm thực nghiệm có tỷ lệ sử dụng thành công là 42,3%; Nhóm đối chứng có tỷ lệ sử dụng thành công là 45,8 %. Mặc dù kết quả thống kê cho thấy có sự khác biệt, tuy nhiên bằng phương pháp toán học thống kê so sánh hai tỷ lệ quan sát, đề tài đã xác định được sự khác biệt trên không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P = 0.05$. Hay nói cách khác, hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm: Từ các căn cứ lựa chọn khi đánh giá thực trạng của đối tượng, qua tham khảo ý kiến của giảng viên Bộ môn GDTC, đề tài đã sử dụng tiến trình thực nghiệm gồm 7 tuần, mỗi tuần 2 buổi tập, mỗi buổi 60 phút. Sau 7 tuần thực nghiệm tiến hành kiểm tra hiệu quả sử dụng chiến thuật và tố chất thể lực của hai nhóm. Kết quả

được trình bày ở bảng 3 và bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau thực nghiệm đã tăng lên, tuy nhiên thể lực của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng và sự khác biệt này có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Có thể nói, những bài tập mà chúng tôi lựa chọn và đưa vào ứng dụng đã có tác động tốt đến thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Qua bảng 4: Sau 7 tuần thực nghiệm và thi đấu 2 trận, cho thấy hiệu quả sử dụng chiến thuật của cả hai nhóm đều tăng, tuy nhiên nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Để làm rõ điều này chúng tôi sử dụng phương pháp toán học thống kê so sánh tỷ lệ quan sát với $t_{\text{tính}} = 2,2 > t_{\text{bảng}} = 1,96$. Như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của 2 nhóm (sau thực nghiệm)

TEST \ CHỈ SỐ	Nhóm TN $\bar{x}_A = 6$	Nhóm ĐC $\bar{x}_A = 6$	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
Dẫn bóng 20m (s)	3,1	3,3	0,03	2,31	1,96	0,05
Chạy con thoi(s)	29,2	29,5	0,06	2,45		
Dẫn bóng luồn cọc số 8 lên rổ 5 lần (s)	30,4	30,8	0,05	3,58		
Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	31,3	28,5	3,38	3,04		

Bảng 5. Kết quả thống kê hiệu quả sử dụng chiến thuật TCPPT một kèm một của 2 nhóm (sau thực nghiệm)

Chỉ số tính Toán	Kết quả	Nhóm thực nghiệm A = 6					Nhóm đối chứng B = 6				
		Số lần phối hợp	Kết quả				Số lần phối hợp	Kết quả			
			Thành công		Thất bại			Thành công		Thất bại	
			Lần	%	Lần	%		Lần	%	Lần	%
			100	70	70,0	30		30,0	95	49	51,5
P _A - P _B	0,21										
P	0,63										
Q	0,37										
t _{tính}	2,20										
t _{bảng}	1,96										
P	0,05										

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập nâng cao khả năng TCPPT một kèm một cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ HVNH. Quá trình ứng dụng hiệu quả bài tập cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn hẳn so với các bài tập đã sử dụng trước đây cho sinh viên HVNH, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đình Can (1979), Kỹ thuật Bóng rổ, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), Giáo trình Bóng rổ,

Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp trường: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập TCPPT một kèm một cho đội tuyển Bóng rổ nam HVNH”. Tác giả: TS. Vũ Quốc Huy - Bộ môn GDTC, năm 2021.

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