

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Trần Vĩnh An¹; ThS. Đỗ Quốc Hùng¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm và toán học thống kê. Nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và 3 test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng (ĐHĐN).

Từ khóa: Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Bóng rổ; Vận động viên; Đại học Đà Nẵng.

Summary: Utilizing scientific research methods in the field of physical education and sports, the study employed document analysis, interviews, group discussions, pedagogical observations, and mathematical statistics. The research identified 11 strength and speed development exercises as well as 3 tests to assess strength and speed for male basketball players of the University of Danang's men's basketball team.

Keywords: Exercises, strength and speed, basketball, athletes, University of Danang.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao bao gồm rất nhiều môn phong phú, trong đó bóng rổ là môn thể thao phát triển khá phổ biến và rộng rãi trên thế giới.

Mặc dù bóng rổ du nhập vào Việt Nam tương đối muộn (năm 1930) nhưng cũng có các bước tiến tương đối rõ nét và thu hút được đông đảo tầng lớp quần chúng trong xã hội tham gia. Tập luyện và thi đấu bóng rổ có tác dụng phát triển các tố chất cho người tập như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo, ý chí thông minh nhanh nhẹn. Ngoài ra tập luyện và thi đấu bóng rổ còn là một môn cơ sở để phát triển thể lực cho các môn khác. Vì vậy năng lực SMTĐ có vai trò rất quan trọng đối với VĐV Bóng rổ.

Đại học Đà Nẵng là một trong những trường đại học có phong trào thể thao phát triển rất mạnh mẽ với nhiều môn thể thao như Bóng rổ, Bóng đá, Bóng chuyền, Cầu lông...trong đó, Bóng rổ là môn thể thao được nhiều sinh viên yêu thích, tham gia tập luyện và thi đấu.

Gần đây đã có một số công trình nghiên cứu về Bóng rổ của các tác giả như: Đỗ Mạnh Hưng (2007); Đặng Hà Việt (2007); Chris Ballard (2009); Nguyễn Văn Trung (2012); Phạm Thị

Thanh Thuỷ (2013); Donald F. Staffo (2015)... Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra được hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV bóng rổ. Tuy nhiên, đối với các đối tượng là VĐV đội tuyển sinh viên vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

Để giúp cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao SMTĐ đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

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. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN

1. Trường Đại học Đà Nẵng

2.1.1. Lựa chọn bài tập SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ, đề tài tiến hành theo 3 bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả đã lựa chọn được 11 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên đánh giá cao và đạt trên 80% tổng số ý kiến tán thành trở lên. Các bài tập gồm 3 nhóm:

Các bài tập không bóng (3 bài tập)

Các bài tập kết hợp với bóng (5 bài tập)

Các bài tập trò chơi và thi đấu (3 bài tập)

Cách thực hiện các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống trong 15s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Bật cao với bảng 20s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Dẫn bóng tốc độ 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Bật nhảy ném rổ cự ly trung bình (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Phản công nhanh (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Bài tập thi đấu 3x3 toàn sân (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ

Để có được các test kiểm tra đánh giá SMTĐ, chúng tôi đã quan sát và tham khảo các Test của các đội Bóng rổ khác dùng để đánh giá trình độ của VĐV. Để có kết quả đáng tin cậy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên Bóng rổ. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test có lựa chọn trên 80 % để đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ, đồng thời tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHQĐ để đưa vào sử dụng gồm:

- Test 1: Dẫn bóng vòng số 8 lên rổ 5 lần tính giây (s)

- Test 2: Nằm sấp chống tay 20s (tính số lần)

- Test 3: Bật cao với bảng (cm)

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm theo hình thức so sánh song song, trong đó:

- Nhóm đối chứng: Tập các bài tập thường được sử dụng tại đội tuyển nam ĐHQĐ.

- Nhóm thực nghiệm: Tập các bài tập phát triển SMTĐ đã lựa chọn.

Đối tượng thực nghiệm là 20 VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHQĐ. Chúng tôi chia ngẫu nhiên 20 VĐV ra làm 2 nhóm, mỗi nhóm 10 VĐV.

Thời gian thực nghiệm: Đề tài tiến hành thực nghiệm trong thời gian 15 tuần, tương đương 30 giáo án thực nghiệm. Đối tượng thực nghiệm được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 2 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

Cách thức kiểm tra:

- Số lần kiểm tra: Trong quá trình thực nghiệm các đối tượng trên đều được kiểm tra trước và sau thực nghiệm. Tổng số lần kiểm tra là 2 lần.

- Nội dung kiểm tra: Là các test đã lựa chọn.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập

Trước thực nghiệm, đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của VĐV hai nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng các test đánh giá SMTĐ nghiên cứu lựa chọn. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Ở giai đoạn trước thực nghiệm, ở cả 3 test kiểm tra ta đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là không có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác, trước thực nghiệm, SMTĐ của hai nhóm tương đương nhau.

Sau 15 tuần thực nghiệm theo kế hoạch đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình

độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 15 tuần thực nghiệm, SMTĐ của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đủ độ tin cậy để đánh giá SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN.

- Lựa chọn được 11 bài tập phát triển SMTĐ cho đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHĐN. Các bài tập ứng dụng thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tích cực thể hiện ở các test đánh giá SMTĐ của cả 2 nhóm trước và sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

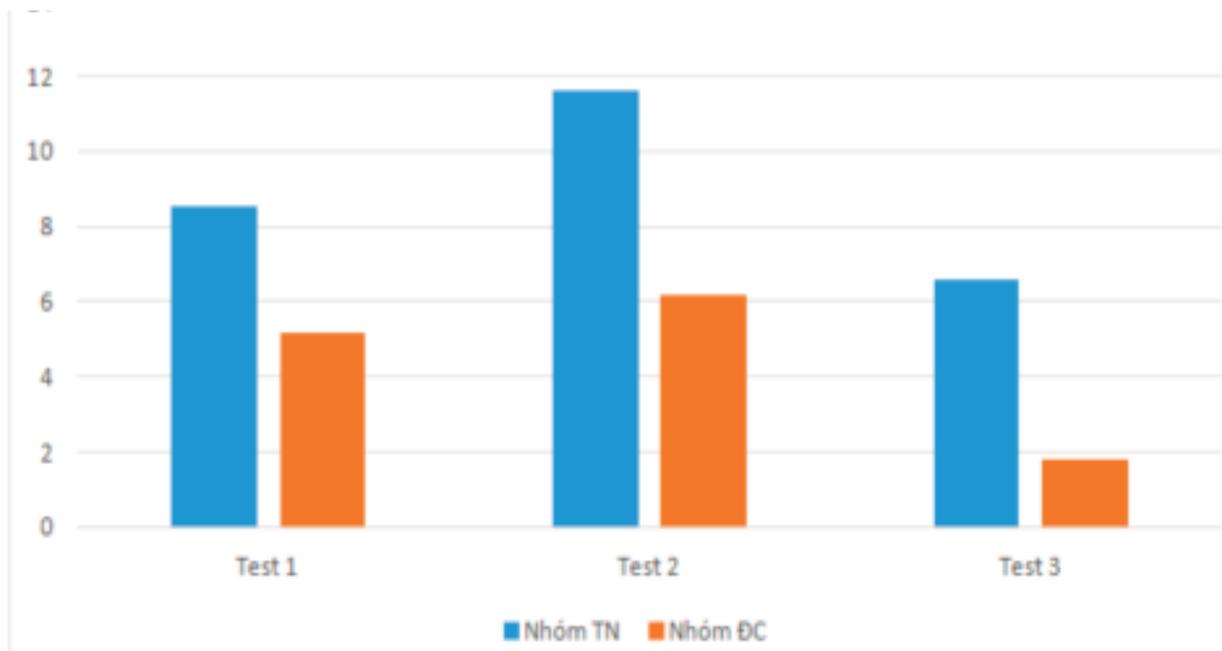
| TT | Test | Kết quả | | So sánh | | |
|----|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------|------|-------|
| | | Thực nghiệm \bar{X}_A | Đối chứng \bar{X}_B | δ | t | p |
| 1 | Dẫn bóng vòng số 8 lên rổ 5 lần (s) | 29,63 | 29,54 | 0,327 | 0,34 | <0,05 |
| 2 | Nằm sấp chống tay 20s (số lần) | 22,7 | 22 | 3,56 | 0,55 | <0,05 |
| 3 | Bật cao với bảng (cm) | 69,89 | 69,4 | 8,34 | 0,37 | <0,05 |

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 15 tuần thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

| TT | Test | Kết quả | | So sánh | | |
|----|--------------------------------|----------------------------|--------------------------|----------|------|-------|
| | | Thực nghiệm \bar{X}_A | Đối chứng \bar{X}_B | δ | t | p |
| 1 | Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s) | 27,2 | 28,06 | 0,37 | 3,18 | <0,05 |
| 2 | Nằm sấp chống tay 20s (số lần) | 25,5 | 23,4 | 3,494 | 2,53 | <0,05 |
| 3 | Bật cao với bảng (cm) | 74,67 | 71,24 | 9,4 | 2,51 | <0,05 |

Bảng 3. So sánh mức độ tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm

| TT | Test | Nhóm | | | | | |
|----|--------------------------------|-----------|--------|-------|-------------|--------|-------|
| | | Đối chứng | | | Thực nghiệm | | |
| | | Trước TN | Sau TN | W | Trước TN | Sau TN | W |
| 1 | Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần(s) | 29,54 | 28,06 | 5,14% | 29,63 | 27,2 | 8,55% |
| 2 | Nằm sấp chống tay 20s (số lần) | 22 | 23,4 | 6,17% | 22,7 | 25,5 | 11,6% |
| 3 | Bật cao với bảng (cm) | 69,4 | 71,24 | 2,62% | 69,89 | 74,67 | 6,61% |



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 15 tuần thực nghiệm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chris Ballard (2009), *The Art of a Beautiful Game*, Nxb Sport Illustrated.
2. Donald F. Staffo (2015), *Teaching basketball skills for Physical education*, Nxb ISBN.
3. Đặng Hà Việt (2006), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội
4. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống bài tập thể lực chuyên môn cho đội tuyển*

bóng rổ nam trường Đại học Đà Nẵng, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDĐT I.

5. Phạm Văn Thảo (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDĐT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở Đại học Đà Nẵng, tên đề tài: “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên bóng rổ Đại học Đà Nẵng”, chủ nhiệm: ThS. Trần Vĩnh An, năm 2019.

Ngày nhận bài: 28/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.