

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC NÉM RỔ 3 ĐIỂM CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

ThS. Đỗ Quốc Hùng¹; ThS. Trần Vĩnh An²; Hoàng Trọng Lộc³

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, bài báo đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm và 5 Test đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm cho vận động viên đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Kinh Tế Đại học Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, năng lực ném rổ 3 điểm, bóng rổ, vận động viên, Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng.

Abstract: By using regular scientific research methods, the article has selected 28 exercises to develop skills. 3-point shooting ability and 5 Tests to evaluate 3-point shooting ability for athletes of the men's basketball team at the University of Economics – The University of Da Nang.

Keywords: Exercises, 3-point shooting ability, basketball, athletes, University of Economics – The University of Danang

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHĐN) 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 của các tác giả như: Đỗ Mạnh Hưng (2007); Đặng Hà Việt (2007); Chris Ballard (2009); Nguyễn Văn Trung (2012); Phạm Thị Thanh Thủy (2013); Donald F. Staffo (2015) đã đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống BT trong huấn luyện cho vận động viên (VĐV) Bóng rổ. Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đã đưa ra được hệ thống các bài tập (BT) 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 thì vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHĐN.

Để giúp cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHĐN có thể lực tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu, đồng thời rèn luyện nâng cao năng lực ném rổ 3 điểm đáp ứng tốt nhiệm vụ thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn BT nhằm phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHĐN.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, thực nghiệm sư

phạm, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT – ĐHĐN

Để có thể lựa chọn được BT phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT – ĐHĐN, bài báo tiến hành theo 3 bước:

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

Như vậy với 18 phiếu phỏng vấn, điểm tối đa 1 bài tập đạt được sẽ là 90 điểm, bài báo quy ước lựa chọn các bài tập có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 68 điểm). Qua đó, bài báo đã lựa chọn được 28 bài tập nâng cao năng lực ném rổ 3 điểm. Cách tổ chức thực hiện BT đã lựa chọn như sau:

20 BT kỹ thuật:

- BT 01: Ngồi ném bóng 1 tay (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 02: Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 03: Ngồi trên ghế ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

1, 2: Khoa Giáo dục Thể chất Đại học Đà Nẵng

3: Học viên lớp CH10 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

- BT 04: Ngồi ném bóng cận rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 05: Đứng trên ghế nhảy ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 06: Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 07: Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rổ 3 điểm (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 08: Ném rổ 3 điểm 5 vị trí (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 09: Ném rổ cự 3 điểm 30 giây (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 10: Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 11: Lên rổ kết hợp ném rổ 3 điểm liên tục 45 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 12: Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 45° thủ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 13: Đột phá ném rổ 3 điểm (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 14: Di chuyển ném rổ 3 điểm điểm 45 giây (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 15: Lên rổ, ném rổ 3 điểm ở mọi vị trí (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 16: Dẫn bóng đổi tay dùng nhảy ném rổ 3 điểm (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 17: Ném rổ cự ly 3 điểm, 5 vị trí (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 18: Ném rổ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 19: Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 20: Ném cự ly 3 điểm vị trí 0° và 90° (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

8 BT thể lực bổ trợ:

- BT 21: Nằm ngửa gập bụng 1 phút (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 22: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 23: Chống đẩy với bóng (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 24: Bật liên tục qua rào (5 lần x 2 tổ, nghỉ

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

- BT 25: Cầm bóng đứng lên ngồi xuống một chân (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 26: Nằm đẩy tạ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 27: Đứng đẩy tạ nhanh (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);
- BT 28: Gánh tạ bước bục (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKH – ĐHDN.

Để việc lựa chọn test được khách quan, đề tài tiến hành 18 chuyên gia, HLV có kinh nghiệm trong lĩnh vực huấn luyện và công tác giảng dạy nghiên cứu. Quá trình Tổng hợp kết quả lựa chọn test đánh giá hiệu quả ném rổ 3 điểm, điểm tối đa 1 test đạt được sẽ là 90 điểm, bài báo quy ước lựa chọn các test có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 68 điểm), đồng thời các định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn. Qua đó, nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá hiệu quả ném rổ, bao gồm:

+ Tại chỗ đứng ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả (quả vào)



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

- + *Bật nhảy ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả (quả vào)*
- + *Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây (quả vào)*
- + *Bật nhảy ném rổ 3 điểm có chướng ngại vật trong 30 giây (quả vào)*
- + *Di chuyển ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút (quả vào)*

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả BT phát triển năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHĐN.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 15 VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT – ĐHĐN trong vòng 16 tuần tại sân Bóng rổ trường ĐHKT – ĐHĐN.

Thời gian chương trình tập luyện: vào các buổi 3,5,7 hàng tuần, mỗi buổi 90 phút kể cả khởi động.

2.2.2. Hiệu quả ứng dụng các BT phát triển năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHĐN

Sau 16 tuần thực nghiệm theo kế hoạch đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ năng lực ném rổ 3 điểm nhóm thực nghiệm nhằm đánh giá hiệu quả các BT đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Sau 16 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra năng lực ném rổ 3 điểm của hai nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test.

Điều này có nghĩa là sau 16 tuần thực nghiệm, năng lực ném rổ 3 điểm của nhóm thực nghiệm đã phát triển hơn hẳn so với trước khi thực nghiệm. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thành tích của hai nhóm thực nghiệm 16 tuần thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2 và biểu đồ 1.

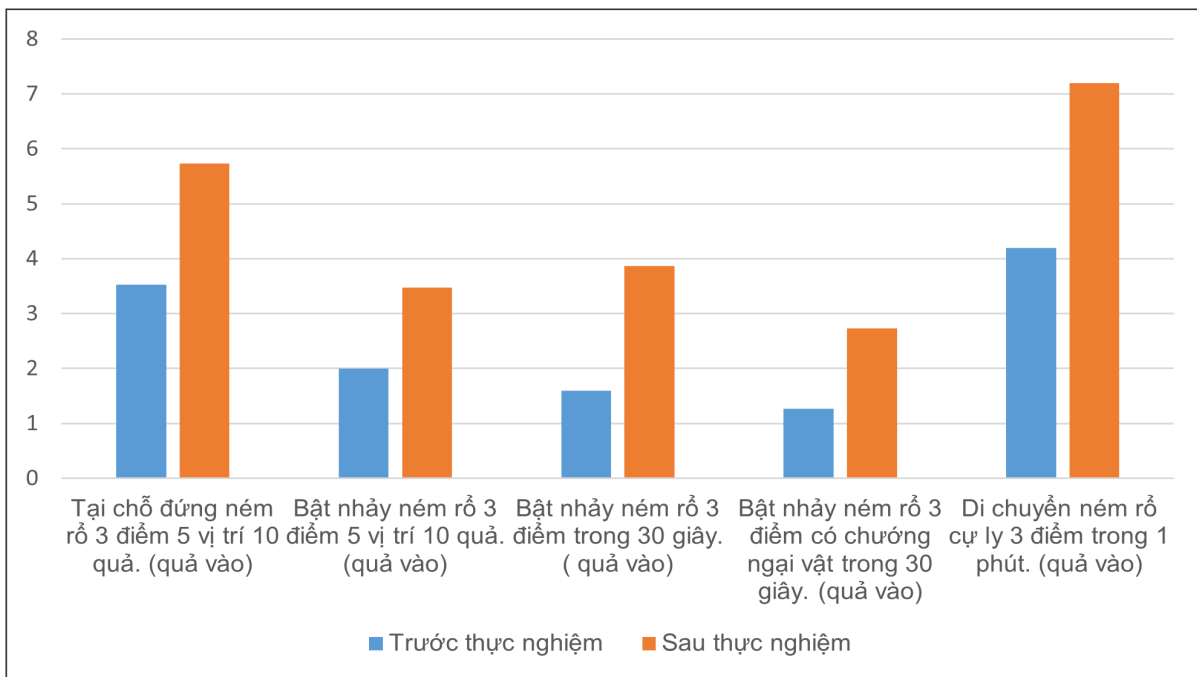
Qua bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 16 tuần thực nghiệm, năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN đã có sự

Bảng 1. Kết quả kiểm tra năng lực ném rổ 3 điểm của nhóm thực nghiệm sau 16 tuần thực nghiệm (n=15)

TT	TEST	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		1	δ_1	$C_v\%$	2	δ_2	$C_v\%$
1	Tại chỗ đứng ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả (quả vào)	3,53	1,3	36,82	5,73	1,99	34,64
2	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả (quả vào)	2	1,51	75,5	3,47	1,62	46,82
3	Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây (quả vào)	1,6	1,35	84,37	3,87	1,77	45,70
4	Bật nhảy ném rổ 3 điểm có chướng ngại vật trong 30 giây (quả vào)	1,27	1,1	86,61	2,73	1,23	45,04
5	Di chuyển ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút (quả vào)	4,20	2,86	68,09	7,20	2,27	31,51

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN (n=15)

TT	TEST	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		W%	t	P
		\bar{X}_1	δ_1	\bar{X}_2	δ_2			
1	Tại chỗ ném rổ 3 điểm 10 quả (lần)	3,53	1,30	5,73	1,99	47,52	0,64	< 0.05
2	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả (quả vào)	2,00	1,51	3,47	1,62	53,75	3,17	< 0.05
3	Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây (quả vào)	1,60	1,35	3,87	1,77	83,00	3,88	< 0.05
4	Bật nhảy ném rổ 3 điểm có chướng ngại vật trong 30 giây (quả vào)	1,27	1,10	2,73	1,23	73,00	4,12	< 0.05
5	Di chuyển ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút (quả vào)	4,20	2,86	7,20	2,27	52,63	6,60	< 0.05



Biểu đồ 1: So sánh sự tăng trưởng trước và sau 16 tuần thực nghiệm:

tăng trưởng mạnh mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

3.KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đủ độ tin cậy để đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm cho đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHDN.

- Lựa chọn được 28 BT phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho đội tuyển Bóng rổ nam ĐHKT - ĐHDN. Các BT ứng dụng thực nghiệm đã phát huy hiệu quả tích cực thể hiện ở các Test đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm của nhóm thực nghiệm mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chính phủ nước CHXHCN Việt Nam (2015), Quy định về giáo dục thể chất và hoạt động thể thao trong nhà trường, Hà Nội.
2. Chris Ballard (2009), *The Art of a Beautiful Game*, Nxb Sport Illustrated.
3. Donald F. Staffo (2015), *Teaching basketball skills for Physical education*, Nxb ISBN.
4. Đặng Hà Việt (2006), *Xây dựng hệ thống BT phát triển sức bền chuyên môn cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam quốc gia*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Hà Nội
5. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống BT 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 TĐTT I.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu khoa học cấp trường “Nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao năng lực ném rổ 3 điểm cho vận động viên đội tuyển Bóng rổ nam trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng”, bảo vệ năm 2024, tại trường Đại học Sư Phạm – Đại học Đà Nẵng.

Ngày nhận bài: 13/7/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)