

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐÀ LẠT

ThS. Nguyễn Cao Nguyên<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực và 05 test đánh giá trình độ thể lực cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Đà Lạt có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Đà Lạt.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, câu lạc bộ Bóng rổ, Trường Đại học Đà Lạt

**Summary:** Using basic scientific research methods, we have selected 20 exercises to develop strength and speed and 5 fitness tests for male basketball players at Da Lat University with sufficient reliability, informing male basketball players in the Da Lat University basketball club.

**Keywords include:** exercises, strength and speed, male athletes, basketball club, Da Lat University

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Trường Đại học Đà Lạt (ĐHDL) là một trường đại học công lập tại Việt Nam, đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực, cung cấp nguồn nhân lực trình độ cao về Khoa học tự nhiên và Công nghệ, Khoa học xã hội và Nhân văn và Kinh tế; Là trung tâm nghiên cứu khoa học - chuyển giao công nghệ phục vụ sự phát triển kinh tế - xã hội và hội nhập quốc tế. Môn thể thao được sinh viên trong trường yêu thích và tham gia tập luyện đông đảo là môn Bóng rổ. Thông qua tìm hiểu quá trình tập luyện và thi đấu của sinh viên câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường ĐHDL cho thấy một trong những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu không tốt là thể lực còn hạn chế, thể hiện rất rõ ở trong các tình huống dẫn bóng, tranh cướp bóng, chuyền bóng, ném bóng... Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL sẽ giúp cho các em đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Trên cơ sở tầm quan trọng của vấn đề, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "**Ứng dụng BT phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL**".

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 BT và test đánh giá thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL

#### 2.1.1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL.

Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 đã lựa chọn được 20 BT phát triển thể lực môn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT không bóng (08 BT)
- Nhóm BT có bóng (08 BT)
- Nhóm BT trò chơi và thi đấu (04 BT)

#### 2.1.2. Lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL thông qua các 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; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá hiệu quả thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL gồm:

- Dẫn bóng tốc độ 20m (s)
- Nằm sấp chống đẩy 30 giây (số lần)
- Chạy con thoi (s)
- Tại chỗ ném rổ 2 phút (qua)
- Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)

### 2.2. Ứng dụng BT phát triển thể lực cho nam sinh

**Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL (n=20)**

TT	Tên BT	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
<b>Nhóm BT không bóng</b>					
1	Nằm sấp chống đẩy	17	85	3	15
2	Bật bực	16	80	4	20
3	Bật cao với bảng	18	90	2	10
4	Bật xa tại chỗ	16	80	4	20
5	Chạy zic zắc 30m	17	85	3	15
6	Chạy tốc độ 60m	16	80	4	20
7	Chạy 1500 m	16	80	4	20
8	Chạy con thoi 7x50m	19	95	1	5
<b>Nhóm BT có bóng</b>					
9	Tại chỗ ném bóng đặc	18	90	2	10
10	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ	18	90	2	10
11	2 người di chuyển chuyên bắt bóng ném rổ	17	85	3	15
12	Di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ	16	80	4	20
13	Dẫn bóng luôn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả	18	90	2	10
14	Di chuyển 3 người chuyên bắt bóng ném rổ	16	80	4	20
15	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương	18	90	2	10
16	Tại chỗ ném rổ 20 quả	18	90	2	10
<b>Nhóm BT trò chơi và thi đấu</b>					
17	Trò chơi bóng chuyền 20	17	85	3	15
18	Thi đấu 2 đánh 2	16	80	4	20
19	Thi đấu 3 đánh 3	18	90	2	10
20	Thi đấu 5 đánh 5 cả sân	16	80	4	20

**viên CLB Bóng rổ trường ĐHDL****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 ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 35 – 40 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 20 Nam sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 10 VĐV tập luyện theo 20 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 10 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa Giáo dục thể chất

- Địa điểm thực nghiệm: Trường ĐHDL.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

**Cách tổ chức tiến hành các BT:**

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 2: Bật bực 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 3: Bật cao với bảng (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 4: Bật xa tại chỗ (5-7 lần, nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 5: Chạy zic zắc 30m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 6: Chạy tốc độ 60m (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 7: Chạy 1500 m (1 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ

ngơi tích cực).

- BT 8: Chạy con thoi 7x50m (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Tại chỗ ném bóng đặc (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: 2 người di chuyển chuyên bắt bóng ném rổ 20m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ (10 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Dẫn bóng luôn cọc hình số 8 lên rổ 5 quả (5 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Di chuyển 3 người chuyên bắt bóng ném rổ (10 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 15: Tại chỗ ném rổ 20 quả (2 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 16: Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa

tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 17: Trò chơi bóng chuyền 20, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 18: Thi đấu 2 đánh 2, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 19: Thi đấu 3 đánh 3, 3-4 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 20: Thi đấu 5 đánh 5 cả sân, 5 phút (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

### 2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHQĐ.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ thể lực của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau,

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm**

T T	Tháng Tuần BT	1				2				3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	BT 1	x	x	x									
2	BT 2				x	x	x						
3	BT 3									x	x	x	
4	BT 4	x	x	x									
5	BT 5				x				x				x
6	BT 6							x	x	x			
7	BT 7										x	x	x
8	BT 8	x	x	x									
9	BT 9				x	x	x						
10	BT 10							x	x	x			
11	BT 11	x	x	x									
12	BT 12				x	x	x						
13	BT 13							x	x	x			
14	BT 14										x	x	x
15	BT 15					x	x				x		
16	BT 16	x	x	x									
17	BT 17				x	x	x						
18	BT 18							x	x	x			
19	BT 19												
20	BT 20	x	x	x		x	x	x		x	x	x	

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.62	0.26	3.64	0.28	1.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (số lần thực hiện)	25.3	1.61	25.5	1.67	1.89	>0.05
3	Bật cao với (cm)	66.3	3.53	66.2	3.66	1.83	>0.05
4	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	20.3	1.74	20.6	1.76	1.68	>0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	7.92	0.74	8.17	0.73	1.76	>0.05

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=10)		Nhóm thực nghiệm (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.52	0.28	3.40	0.30	2.38	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (số lần thực hiện)	25.9	1.73	27.5	1.72	2.46	<0.05
3	Bật cao với (cm)	68	3.67	72.7	3.78	2.36	<0.05
4	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	20.8	1.78	22.3	1.75	2.43	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 30 giây (số quả vào rổ)	8.33	0.82	9.92	0.83	2.49	<0.05

tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả 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 thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHĐL tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trường ĐHĐL

### 3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá Thể lực cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao hiệu quả thể lực cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHĐL, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực

thực nghiệm.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978) *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội
2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại Trường Đại học Đà Lạt: “Lựa chọn bài tập phát triển TL cho nam sinh viên CLB Bóng rổ trường ĐHĐL”, Nguyễn Cao Nguyên, 2016.

**Ngày nhận bài: 16/10/2022; Ngày duyệt đăng: 11/2/2023**