Journal of educational equipment: Applied research, Volume 2, Issue 303 (December 2023)
ISSN 1859 - 0810

Kỹ thuật 2 bước lên rổ - Sai lầm thường mắc và cách sửa chữa trong giảng dạy kỹ thuật cho sinh viên Trường Đại học Mỏ-Địa chất

Thái Việt Hưng*; Nguyễn Trường Đông**

**GVC, ThS; **GV, ThS, Trường Đại học Mỏ - Địa chất*

Received: 26/11/2023; Accepted: 2/12/2023; Published: 8/12/2023

Abstract: *Basketball is a modern sport with a long process of formation and development, a sport in the official competition system of Olympic Games. In Vietnam, Basketball is taught in high, then developed in many localities throughout the country. Basketball practice and competition has the effect of promoting development of comprehensive movement qualities for the practitioner. The article presents the 2-step basket technique - Common mistakes and how to correct them in teaching techniques for students at University of Mining and Geology*

Keywords*: 2-step basket technique, how to correct mistakes, teaching techniques, students at University of Mining and Geology*

I. Đặt vấn đề

Bóng rổ là một môn thể thao hiện đại có quá trình hình thành và phát triển lâu đời, là môn một thể thao nằm trong hệ thống thi đấu chính thức của Đại hội Olimpic, ở Việt Nam môn bóng rổ được du nhập vào đầu những năm 60 thế kỷ XX, nhưng do điều kiện của chiến tranh cũng như điều kiện kinh tế, nên phải mãi tới cuối những năm 80 mới có điều kiện phát triển. Môn bóng rổ được đưa vào giảng dạy ở các trường phổ thông, trung học, sau đó phát triển ở nhiều địa phương trong cả nước, tập trung chủ yếu ở TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội. Cho đến nay hoạt động tập luyện và thi đấu bóng rổ đang được đưa vào hệ thống thi đấu Quốc gia, đồng thời cũng được đưa vào chương trình giảng dạy trong các cấp học.

Cũng như các môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu Bóng rổ có tác dụng thúc đẩy sự phát triển toàn diện các tố chất vận động cho người tập như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo và sự phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện và thi đấu bóng rổ cũng có tác dụng phát triển tính dũng cảm, tinh thần đoàn kết, tính kỷ luật, sự phán đoán thể hiện trong các tình huống thi đấu và khả năng tư duy chiến thuật cao. Mặt khác bóng rổ cũng là một phương tiện hữu hiệu rất phù hợp với tư cách là các bài tập hỗ trợ nhằm phát triển tổng hợp các tố chất thể lực cho người tập, vận động viên các môn thể thao khác.

Giáo dục thể chất trong trường Đại học giữ một vai trò hết sức quan trọng trong việc nâng cao trình độ thể chất của một dân tộc. Mục đích của giáo dục thể chất cho sinh viên đại học là nhằm hoàn thiện cấu trúc và chức năng cơ thể, thông qua đó giáo dục đạo đức, trí tuệ, tinh thần, óc thẩm mỹ... Bồi dưỡng tinh thần tập thể, ý thức tổ chức kỷ luật và tác phong làm việc có khoa học, tạo cho các em sự ham thích và thói quen luyện tập TDTT.

Thi đấu bóng rổ rất hấp dẫn bởi các tình huống diễn biến nhanh và đa dạng. Hoạt động và thi đấu bóng rổ là một hoạt động không có chu kỳ. Trong thi đấu thường xuyên có các tình huống khác nhau xảy ra và diễn biến liên tục. Do vậy đòi hỏi các vận động viên phải có thể lực tốt và toàn diện. Biết vận dụng mọi ưu thế về kỹ thuật ném rổ khác nhau, có như vậy mới hoàn thành được nhiệm vụ ở bất cứ vị trí nào trên sân khi kiểm soát được bóng.

Cường tráng về thể chất, phát triển về trí tuệ là một nhân tố quan trọng không thể thiếu được trong hệ thống giáo dục con người mới phát triển toàn diện của đất nước ta hiện nay. Vấn đề giáo dục thể chất cho sinh viên cần được quan tâm, cần được xem như một vấn đề mang tính chiến lược, đặc biệt trong công tác đào tạo thế hệ trẻ tương lai, cần phải làm cho công tác giáo dục thể chất trong trường học các cấp có chất lượng ngày càng cao, hoàn thiện chương trình giảng dạy nội khóa trong nhà trường ngày càng phù hợp, làm cho việc luyện tập TDTT, rèn luyện thể chất trở thành thói quen hàng ngày của mỗi sinh viên.

Trong giảng dạy kĩ thuật TDTT việc nắm bắt kĩ thuật là rất quan trọng, nếu trong khi tập luyện mà người tập hay mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật. Vì vậy, giáo viên giảng dạy cần nhanh chóng

tìm ra những sai lầm thường mắc cũng như những nguyên nhân của nó, để có thể dùng các biện pháp cũng như các bải tập để sửa chữa những sai lầm thường mắc đó cho sinh viên.

Vấn đề nghiên cứu các biện pháp tập luyện nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật môn bóng rổ được rất nhiều giáo viên môn thể dục quan tâm, chú ý. Song các giáo viên đều đề cập các giai đoạn kĩ thuật quan trọng nhưng lại thiếu đánh giá một cách hệ thống và toàn diện. Mặc dù trong chương trình đã đề cập đến nhưng qua quá trình giảng dạy bản thân tôi đã đúc rút ra một số biện pháp sửa chữa những sai lầm thường mắc trong môn bóng rổ vào giảng dạy.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên với thực tiễn sinh viên của trường Đại học Mỏ - Địa chất tác giả nghiên cứu *Một số biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc ở kỹ thuật 2 bước ném rổ cho sinh viên Trường Đại học Mỏ - Địa chất.*

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Kỹ thuật 2 bước ném rổ: Kỹ thuật này được sử dụng để tấn công rổ trong khi di chuyển từ khoảng cách gần và trực tiếp khi bóng bật bảng. Gồm các giai đoạn.

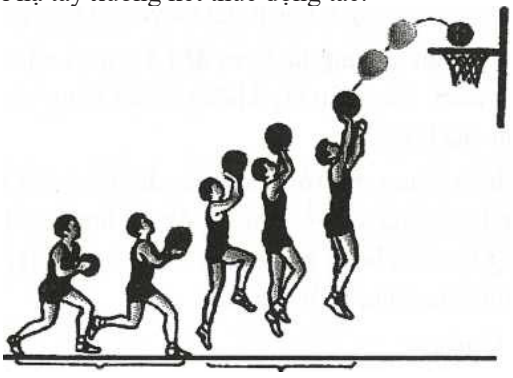
Giai đoạn chuẩn bị (tại chỗ):

+ Đứng chân trước chân sau (chân cùng bên với tay ném rổ ở phía sau).

+ Hai tay cầm bóng ngang tầm bụng.

Giai đoạn cơ bản: Đập bóng về phía trước, khi bóng nảy lên thì nhảy chân sau lên để bắt bóng đưa về ngang tầm bụng, chân còn lại co lên. Tiếp theo bước chân đang co về phía trước (ngắn hơn bước đầu tiên), chân còn lại co lên đồng thời đưa bóng lên như kỹ thuật tại chỗ ném rổ để chuẩn bị ném rổ. Thực hiện trùng gối rồi duỗi gối để bật cơ thể lên cao theo phương thẳng đứng, khi lên đến điểm cao nhất thì duỗi tay kết hợp với cổ tay và ngón tay ném bóng.

Giai đoạn kết thúc: Khi bóng rời tay tiếp tục giữ nguyên tay ở tư thế trên cao, khi hai chân chạm đất mới hạ tay xuống kết thúc động tác.



2.2. Những bài tập khắc phục sai lầm của kỹ thuật 2 bước ném rổ cho SV Trường ĐH Mỏ- Địa chất.

Đầu tiên, để thực hiện được kỹ thuật ném bóng vào rổ, người tập cần thực hiện động tác bắt bóng. Yếu lĩnh của kỹ thuật bắt bóng bằng hai tay trước ngực là tại thời điểm thực hiện động tác, người tập đưa dài 2 tay ra phía trước, hướng về hướng bóng đang bay tới, bàn tay thả lỏng tự nhiên, các ngón tay mở đều, hai bàn tay tạo thành hình túi (chu vi của hình túi bằng với chu vi của quả bóng). Vào thời điểm các ngón tay chạm bóng thì nhanh chóng dùng cả lòng bàn tay và các ngón tay ôm chặt bóng, kết hợp với động tác thu nhanh hai khuỷu tay về 2 bên hông nhằm hoãn xung đường bóng bay tới, chuẩn bị cho các động tác tiếp theo.

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Tay cứng nhắc trong khi tiếp xúc bóng. - 2 cánh tay vẫn duỗi thẳng và giữ bóng ở phía trước. - 2 tay không đưa dài về trước tại thời điểm đón bóng - Vị trí của các ngón tay sai lệch	- Đứng tại chỗ, hai tay duỗi dài về trước, tại thời điểm bóng được đưa đến thì dùng 2 bàn tay ôm bóng và thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông. - Đứng tại chỗ, các ngón tay xòe đều tạo thành hình túi, sẽ có được tiết diện lớn hơn để ôm được vào bóng. - Không tiếp xúc bóng bằng lòng bàn tay trước mà phải bằng các ngón tay trước. - Trước khi bắt bóng phải luôn tìm mọi cách để tạo điều kiện tốt nhất cho bắt bóng. Có nghĩa là phải di chuyển tới vị trí bắt bóng, tốt nhất là phần trước của cơ thể đối diện với hướng bóng bay tới.

Giai đoạn tiếp theo của kỹ thuật 2 bước lên rổ là thực hiện động tác chạy 2 bước cùng với bóng. Yếu lĩnh của kỹ thuật là ở bước thứ nhất, người tập phải bước dài chân (phía bên tay ném rổ) về phía trước khi thực hiện động tác bắt bóng, 2 tay đón bắt bóng và đưa bóng về phía trước ngực. Tiếp tục bước tiếp ở bước thứ 2 (khoảng cách bước thứ 2 ngắn hơn so với bước đầu 1 chút để giảm tốc độ di chuyển và tăng sức giậm nhẩy). Sau đó, người tập sử dụng sức giậm nhảy bật thẳng lên hướng rổ để thực hiện động tác ném bóng về rổ. Lúc này chân phía bên tay ném rổ được đưa từ sau ra trước để tạo thành các góc vuông giữa đùi với thân người và đùi với cẳng chân.

Sai lầm thường mắc	Cách sửa chữa
- Bước nhầm chân tại thời điểm bắt bóng. - Bước thứ nhất ngắn hơn so với bước thứ 2. - Chân bên tay ném rổ không đưa ra trước mà bị móc lên ở phía sau.	- Đứng tại chỗ, chân trước chân sau, chân bên tay ném rổ để sau. 2 tay duỗi dài về trước, tại thời điểm bóng được đưa đến thì bước dài chân bên tay ném rổ về phía trước, thực hiện động tác bắt bóng bằng 2 tay, sau đó thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông, đưa bóng về trước ngực. - Cho người tập thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ, tại thời điểm bóng được đưa đến thì bước dài chân bên tay ném rổ về phía trước thực hiện động tác bắt bóng bằng 2 tay, sau đó thu nhanh khuỷu tay về sát hai bên hông, đưa bóng về trước ngực. - Tăng dần khoảng cách chạy, không thực hiện động tác chạy bước nhỏ tại chỗ mà thực hiện động tác chạy bước nhỏ trong di động tiến về hướng bắt bóng. - Đánh dấu khoảng cách giữa các bước di chuyển thứ nhất và thứ 2 ở trên mặt sân. - Đứng tại chỗ, để chân giậm nhảy (chân phía ngược với tay ném rổ) phía trước, thực hiện động tác bật nhảy lò cò, yêu cầu nâng đùi chân bên tay ném rổ về phía trước.

Giai đoạn thứ 3 của kỹ thuật 2 bước lên rổ là thực hiện động tác ném rổ. Yếu lĩnh của kỹ thuật là tại lúc cơ thể đang ở thời điểm cao nhất của giai đoạn bay trên không, người tập chuyển bóng từ 2 tay sang bên tay thuận, tay còn lại thực hiện ôm giữ bóng ở phía bên cạnh quả bóng, cả 2 tay cùng đưa bóng từ trước ngực lên trên và phía trước trán, thực hiện động tác đẩy duỗi của cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay thực hiện động tác ném bóng để bóng dựa vào bảng (góc vuông phía trên của hình chữ nhật trên bảng rổ).

Sai lầm thường mắc	**Cách sửa chữa**
- Ném bóng đi tại thời điểm cơ thể đang trên đường bay lên tới điểm cao nhất ở trên không, hoặc đang trên đường cơ thể rơi xuống.	- Bật nhảy lò cò tích cực tại chỗ bằng chân dậm nhảy để người tập tự xác định thời điểm cơ thể cao nhất ở trên không.
- Ném bóng đi bằng 2 tay. - Không thực hiện động tác đẩy duỗi của cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay để ném bóng. - Không ném bóng dựa bảng mà ném trực tiếp vào rổ.	- Đứng tại chỗ, thực hiện động tác cầm bóng bằng tay thuận, để bóng ở trên và phía trước trán. Người tập dùng lực đẩy duỗi cánh tay, cẳng tay, vẩy gập cổ tay và miết ngón tay để ném bóng đi. - Đứng tại điểm dậm nhảy (góc 45 độ so với bảng rổ) thực hiện động tác ném bóng vào góc vuông phía trên của hình chữ nhật trên bảng rổ.

Giai đoạn cuối cùng là thực hiện động tác tiếp đất. Yếu lĩnh của kỹ thuật là sau khi thực hiện xong động tác ném rổ, người tập nhanh chóng hạ đùi bên chân cùng tay ném bóng để cùng chân giậm nhảy thực hiện đông tác tiếp đất. Thời điểm tiếp đất sẽ bằng nửa bàn chân trên trước, phối hợp với động tác khuỵu gối để hoãn xung lực.

Sai lầm thường mắc	**Cách sửa chữa**
- Tiếp đất bằng 1 chân. - Không thực hiện động tác khuỵu gối hoãn xung lực.	- Đứng tại chỗ, bật nhảy lò cò bằng 1 chân. Tại thời điểm rơi xuống tiếp đất nhanh chóng hạ đùi bên chân cùng tay ném bóng để cùng chân giậm nhảy thực hiện đông tác tiếp đất. Thời điểm tiếp đất sẽ bằng nửa bàn chân trên trước, phối hợp với động tác khuỵu gối để hoãn xung lực.

3. Kết luận

Qua thực tế nghiên cứu và áp dụng một số biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc ở kỹ thuật 2 bước ném rổ, các tác giả thu được kết quả phấn khởi, chất lượng dạy học được nâng lên rõ rệt nhưng điều đáng nói hơn là học sinh biết cách thực hiện kĩ thuật hai bước ném rổ một cách dễ dàng và tự tin hơn. Nắm được kĩ thuật một cách chắc chắn, khó quên, SV hào hứng trong tập luyện tiết học trở lên sôi động hơn.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Hiệp hội HLV bóng rổ thế giới WABC (2004), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ chiến thuật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Duy Hải và Trương Ngọc Quỳnh (2014), *Hướng dẫn kỹ thuật tập luyện môn bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.