

# Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường Trung học phổ thông Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội

Nguyễn Văn Đại\*

\*Trường Đại học Thể dục Thể thao

Received: 08/3/2024; Accepted: 14/3/2024; Published: 21/3/2024

**Abstract:** To improve efficiency in competition, it is necessary to improve the effectiveness of the two-step technique to the basket. As students specializing in basketball, we realize that the application of supplementary exercises for the two-step technique to the basket is helpful, very important and necessary. Through the process of studying and observing students at the school, we realized that there are not many professional supplementary exercises to bring efficiency and stability to the technique. The article presents "Selecting some exercises to improve the effectiveness of two-step basketball technique for male basketball team students at Ngo Thi Nham High School, Thanh Tri, Hanoi."

**Keywords:** selection, evaluation, effectiveness

## 1. Đặt vấn đề

Trong tập luyện và thi đấu bóng rổ thì ném rổ là nội dung cơ bản của đội tấn công, còn ném bóng vào rổ là mục đích chủ yếu của nó. Để đạt được thành tích cao trong thi đấu, mỗi cầu thủ bóng rổ không những phải nắm vững kỹ thuật chuyên bóng, bắt bóng, dẫn bóng mà còn biết tấn công ném rổ chính xác, thực hiện ném rổ từ các vị trí ban đầu khác nhau, từ bất kỳ khoảng cách nào trong lúc đối phương kèm chặt. Một trong những kỹ thuật quan trọng nhất khi ném rổ là kỹ thuật hai bước lên rổ. Đây là kỹ thuật rất phổ biến và rất quan trọng trong thi đấu và thường ném ở cự gần, trong các đợt đột phá với sự theo kèm của đối phương. Trong bóng rổ hiện đại nó được sử dụng nhiều nhất khi tấn công dưới bảng rổ, trong quá trình thi đấu thì những đợt tấn công chính xác với kỹ thuật này sẽ chiếm tỷ lệ 25% tổng số điểm mà đội đó ghi được.

Để nâng cao hiệu quả trong thi đấu thì cần phải nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ. Là học sinh chuyên sâu là bóng rổ chúng tôi nhận thấy việc ứng dụng các bài tập bổ trợ cho kỹ thuật hai bước lên rổ là rất quan trọng và cần thiết. Thông qua quá trình học tập và quan sát học sinh của trường, chúng tôi nhận thấy chưa có nhiều bài tập bổ trợ chuyên môn nhằm mang lại hiệu quả và sự ổn định cho kỹ thuật. Bài báo trình bày về "Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội"

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Xu hướng phát triển môn bóng rổ ở Việt Nam.

Bóng rổ được du nhập vào Việt Nam từ đầu thế kỷ XX. Thời kỳ đầu, Bóng rổ chỉ được phát triển ở các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn, Đà Nẵng và Hải Phòng... Sau khi đất nước được giải phóng, phong trào tập luyện Bóng rổ ngày càng phát triển mạnh mẽ và có sức thu hút đông đảo tầng lớp xã hội tập luyện nhất là học sinh, sinh viên.

Mặc dù, còn gặp nhiều khó khăn về cơ sở vật chất, nhưng hàng năm Ủy ban TDTT phối hợp với Bộ Giáo dục và Đào tạo đều tổ chức giải Bóng rổ học sinh, sinh viên toàn quốc, các giải vô địch quốc gia và các giải trẻ thanh thiếu niên trên phạm vi toàn quốc. Bóng rổ là môn thể thao tập thể mang tính đối kháng, đòi hỏi kỹ, chiến thuật nhuần nhuyễn. Đây cũng là môn thể thao có sức hấp dẫn và lôi cuốn mạnh mẽ, nhất là đối với lứa tuổi học sinh, sinh viên.

Hiện nay, trên cả nước môn Bóng rổ đã phát triển rất mạnh, các địa phương, trung tâm có phong trào Bóng rổ đứng đầu là Thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Quân Đội, Yên Bái, Quảng Ninh, Đà Nẵng, Sóc Trăng... Minh chứng cho sự phát triển mạnh mẽ của Bóng rổ Việt Nam, năm 1992 Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam đã chính thức ra nhập Liên đoàn Bóng rổ thế giới đưa Bóng rổ Việt Nam bước sang một thời kỳ mới.

Bóng rổ là môn thể thao phát triển rộng khắp trên thế giới và có mặt tại các kỳ Thế vận hội Olympic, Châu lục và khu vực. Bóng rổ là môn thể thao đòi hỏi người chơi phải có thể lực, chiều cao, sức bật tốt đồng thời phải có sự phối hợp thống nhất giữa các thành viên trong đội. Trong thi đấu Bóng rổ, ngoài việc tăng khả năng tranh đua về mọi mặt, còn giúp

người chơi hoàn thiện mình trong lối chơi và năng động trong cuộc sống.

**2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội**

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội cần căn cứ vào các nguyên tắc lựa chọn sau đây:

- Tính vừa sức: bài tập phải đảm bảo phù hợp cho đối tượng nghiên cứu,

- Tính hiệu quả: bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội.

- Có số đông người đồng thuận: Các bài tập lựa chọn phải có sự đồng thuận cao của người được phỏng vấn với số phiếu trả lời đạt từ 80.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ rất quan trọng.

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được hệ thống gồm 19 bài tập phát triển tố chất nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu.

Để đảm bảo độ tin cậy và chính xác của các bài tập được lựa chọn và phù hợp cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, HLV trên địa bàn thành phố Hà Nội có chuyên môn về huấn luyện, giảng dạy Bóng rổ và các huấn luyện viên, giảng viên trường ĐHSPTDTT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.1.

*Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật hai bước lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30).*

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng			
		n	%	n	%	n	%		
<b>I.</b>	<b>Nhóm Bài tập phát triển thể lực</b>	1	Bật cóc.	26	86.67	3	10	1	3.33
		2	Nhảy lò cò đổi chân.	24	80	4	13.33	2	6.67
		3	Chạy con thoi.	27	90	3	10	0	0
		4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ (nhẹ dần).	9	30	12	40	9	30
		5	Nằm sấp chống đẩy.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
<b>II.</b>	<b>Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác</b>	6	Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ.	24	80	4	13.33	2	6.67

7	Dẫn bóng với tốc độ cao.	27	90	3	10	0	0
8	Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
9	Di chuyển hai bước và đưa bóng lên	24	80	4	13.33	2	6.67
10	Chuyền bóng liên tục vào tường.	15	50	10	33.33	5	16.67
11	Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ có người phòng thủ.	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Kỹ thuật hai bước lên rổ có người chắn	15	50	10	33.33	5	16.67
13	Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ.	27	90	2	6.67	1	3.33
14	Hai người chuyền bắt bóng từ cuối sân bên này đến rổ bên kia rồi thực hiện hai bước lên rổ.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
15	Hai người chuyền bóng từ sân bên này đến sân bên kia thì đổi lại một người phòng thủ, một người tấn công thực hiện kỹ thuật hai bước lên rổ.	24	80	5	16.67	1	3.33
16	Dẫn bóng luôn qua cọc theo tín hiệu.	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Thi đấu	26	86.67	2	6.67	2	6.67
18	Di động chuyền bắt bóng, dừng đột phá ném rổ.	9	30	12	40	9	30
19	Chạy biển hướng dừng nhanh quay sau nhận bóng nhảy ném rổ.	15	50	10	33.33	5	16.67

Số liệu bảng 2.1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 13/19 bài tập có kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật hai bước lên rổ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, các bài tập đó là:

* <b>Nhóm Bài tập phát triển thể lực (3 bài tập)</b>
- Bật cóc.
- Nhảy lò cò đổi chân.
- Chạy con thoi.
* <b>Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác (11 bài tập)</b>
- Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ.
- Dẫn bóng với tốc độ cao.
- Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ.
- Di chuyển hai bước và đưa bóng lên
- Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ có người phòng thủ.
- Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện hai bước lên rổ.
- Hai người chuyền bắt bóng từ cuối sân bên này đến rổ bên kia rồi thực hiện hai bước lên rổ.
- Hai người chuyền bóng từ sân bên này đến sân bên kia thì đổi lại một người phòng thủ, một người tấn công thực hiện kỹ thuật hai bước lên rổ.
- Dẫn bóng luôn qua cọc theo tín hiệu.
- Thi đấu

Các bài tập trên đây sẽ được bài báo lựa chọn để ứng dụng nâng cao trình độ kỹ thuật hai bước lên rõ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm.

### 3. Kết luận

Kỹ thuật hai bước lên rõ của nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội còn nhiều hạn chế dẫn đến kết quả kiểm tra nội dung kỹ thuật trên còn thấp. Việc lựa chọn được hệ thống bài tập phù hợp trong giảng dạy kỹ thuật hai bước lên rõ sẽ tạo điều kiện nâng cao được kỹ thuật và thành tích hai bước lên rõ cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ trường THPT Ngô Thị Nhậm, Thanh Trì, Hà Nội, góp phần nâng cao thành tích thi đấu, nâng cao chất lượng đào tạo của Nhà

trường.

### Tài liệu tham khảo

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiền, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội
3. Đinh Can (1978), *Kỹ thuật Bóng rổ*, NXB TĐTT.
4. Trịnh Khang, *Sách Bóng rổ*, NXB HN.
5. Nguyễn Kim Minh, Phạm Xuân Nga (1996), *Một số vấn đề về tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Nôvicôp - Matvêp (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB TĐTT, Hà Nội.

## Nâng cao năng lực của đội ngũ giảng viên... (tiếp theo trang 334)

- Phải có kế hoạch sắp xếp các công việc cá nhân, gia đình để học tập nâng cao trình độ, chuyên môn nghiệp vụ, nhất là học nghiên cứu sinh đối với những ngành đào tạo còn thiếu tiến sĩ. Có thể tham gia các đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, cấp tỉnh để có kinh phí cho việc học tập, qua đó nâng cao trình độ nghiên cứu khoa học.

- Phải có tinh thần, trách nhiệm, tích cực trong việc xây dựng và phát triển chương trình đào tạo của nhà trường. Giảng viên phải thường xuyên tham gia các buổi tập huấn, nghiên cứu các văn bản quy định về xây dựng, phát triển chương trình đào tạo, xem đây là một trong những nhiệm vụ chính để nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

- Phải thường xuyên tham gia các lớp tập huấn về bồi dưỡng chuyên môn nghiệp vụ do nhà trường hoặc liên kết tổ chức. Tích cực tham gia viết bài tham luận hoặc tham gia các hội thảo khoa luận do các trường khác tổ chức để giao lưu, học hỏi kinh nghiệm chuyên môn, nghiệp vụ.

### 3. Kết luận

Phát triển đội ngũ giảng viên ở các trường đại học địa phương là nhiệm vụ thường xuyên, có ý nghĩa quan trọng trong việc tạo ra nguồn nhân lực cho sự phát triển của địa phương. Phát triển đội ngũ giảng viên ở các trường đại học địa phương là quá trình xây dựng, hoàn thiện đội ngũ giảng viên ở đáp ứng các tiêu chuẩn năng lực nghề nghiệp theo yêu cầu mới. Để phát triển đội ngũ giảng viên ở các trường đại học địa phương trong thời gian tới cần có nhiều giải pháp đồng bộ từ phía cơ quan quản lý nhà nước

ở địa phương, nhà trường và giảng viên. Trong đó, vai trò của nhà trường trong việc xây dựng kế hoạch phát triển, tuyển dụng, phân công sử dụng, đánh giá, đào tạo, bồi dưỡng, đãi ngộ cho đến xây dựng môi trường, tạo động lực cho đội ngũ giảng viên phát triển. Bên cạnh đó, giảng viên phải luôn rèn luyện phẩm chất đạo đức, tích cực học tập, nghiên cứu nâng cao trình độ chuyên môn, nghiệp vụ để đáp ứng được nhu cầu đào tạo nguồn nhân lực có chất lượng cho địa phương. Nếu thực hiện tốt các giải pháp này, sẽ phát huy được hết năng lực của đội ngũ giảng viên, nâng cao chất lượng giáo dục - đào tạo của trường đại học địa phương, đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của sự phát triển kinh tế - xã hội ở địa phương.

### Tài liệu tham khảo

- [1]. Nguyễn Đắc Hưng. (2017). *Cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0 và vấn đề đặt ra đối với giáo dục Việt Nam*. Đà Nẵng. NXB Quân đội nhân dân.
- [2]. Nguyễn Thị Xuân Mai (2019). *Giáo dục đại học trong cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0*. Trường Đại học An Giang. Kỷ yếu hội thảo khoa học quốc tế, 236-243.
- [3]. Trịnh Quang Dũng, Phạm Thị Hằng. (2018). *Cuộc Cách mạng công nghiệp 4.0 và sự tác động đến phương pháp dạy học ở đại học hiện nay*. Tạp chí giáo dục. Số đặc biệt Kỳ 2 tháng 5-2018, 94-97.
- [4]. Nguyễn Thị Thanh Thảo, Nguyễn An Phú và CS. *Những năng lực then chốt của giảng viên trong thời đại giáo dục 4.0*. Tạp chí Công Thương. Truy cập từ <http://tapchicongthuong.vn/bai-viet/tac-dong-cua-cuoc-cach-mang-40-toi-giao-duc-cua-viet-nam-27238.htm>.