

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ NÉM RỔ 3 ĐIỂM CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng, CN. Hoàng Trọng Lộc

Khoa Giáo dục thể chất – Đại học Đà Nẵng

Email: tungtdtt1975@gmail.com

Tóm tắt: Bóng rổ đã dần trở nên phổ biến tại Việt Nam trong những năm trở lại đây, đặc biệt ở các trường Đại học thông qua các giải đấu hàng năm. Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học như phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát, điều tra xã hội học, phỏng vấn trực tiếp và toán học thống kê, đề tài 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: Basketball has become increasingly popular in Vietnam in recent years, especially in universities through annual tournaments. By using scientific research methods such as document reference methods, observation methods, sociological surveys, direct interviews and statistical mathematics, the project 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.

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

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 ném rổ 3 điểm có vai trò rất quan trọng đối với vận động viên (VĐV) Bóng rổ.

Trường Đại học Kinh Tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT - ĐHDN) 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 bài tập trong huấn luyện cho VĐV bóng rổ. 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 thì vẫn chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho nam đội tuyển bóng rổ trường ĐHKT - ĐHĐN.

Để giúp nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường 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 bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ 3 điểm*

cho nam vận động viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng”.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN

Để có thể lựa chọn được bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN, 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 cụ thể được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – ĐHĐN (n=18)

TT	Bài tập	Lần 1 (n=18)		Lần 2 (n=18)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
Nhóm bài tập kỹ thuật					
1	Ngồi ném bóng 1 tay.	70	77.8	70	77.8
2	Nằm ngửa ném rổ.	62	68.9	62	68.9
3	Ngồi trên ghế ném rổ.	74	82.2	74	82.2
4	Đột phá ném cận rổ.	64	71.1	63	70.0
5	Ngồi ném bóng cận rổ.	71	78.9	71	78.9
6	Đứng trên ghế nhảy ném rổ.	78	86.7	77	85.6
7	Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ.	68	75.6	67	74.4
8	Ném rổ 3 điểm 5 vị trí.	84	93.3	84	93.3
9	Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rổ 3 điểm.	74	82.2	74	82.2
10	Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ.	79	87.8	78	86.7
11	Ném rổ 3 điểm 45 giây.	64	71.1	64	71.1
12	Ném cận rổ, trung bình và xa.	66	73.3	67	74.4
13	Ném rổ 3 điểm 30 giây.	80	88.9	81	90.0

14	Lên rổ kết hợp ném rổ 3 điểm liên tục 45 giây.	85	94.4	86	95.6
15	Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ.	72	80.0	72	80.0
16	Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 45°.	82	91.1	83	92.2
17	Lên rổ, ném rổ 3 điểm ở mọi vị trí.	85	94.4	86	95.6
18	Ném rổ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật.	77	85.6	76	84.4
19	Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 90°.	65	72.2	64	71.1
20	Tại chỗ ném rổ 30s	76	84.4	76	84.4
21	Di chuyển ném rổ 3 điểm 45 giây.	83	92.2	84	93.3
22	Di chuyển ném rổ 3 điểm 1 phút.	66	73.3	66	73.3
23	Đột phá ném rổ 3 điểm.	84	93.3	85	94.4
24	Dẫn bóng đổi tay dừng nhảy ném rổ 3 điểm.	84	93.3	83	92.2
25	Ném rổ cự ly 3 điểm, 5 vị trí.	79	87.8	79	87.8
26	Di chuyển đổi hướng nhận bóng ném rổ.	66	73.3	67	74.4
27	Ném rổ cự 3 điểm 10 phút.	64	71.1	63	70.0
28	Ném cự ly 3 điểm vị trí 0° và 90°.	82	91.1	82	91.1
Nhóm bài tập thể lực bổ trợ					
29	Cầm bóng đứng lên ngồi xuống một chân.	82	91.1	81	90.0
30	Bật bục.	66	73.3	65	72.2
31	Đứng đẩy tạ nhanh.	84	93.3	83	92.2
32	Gánh tạ bước 1 chân.	64	71.1	63	70.0
33	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	80	88.9	81	90.0
34	Ném bóng cát qua đầu.	66	73.3	65	72.2
35	Quỳ gối ném bóng cát.	66	73.3	67	74.4
36	Bật nhảy liên tục tư thế gánh tạ.	65	72.2	66	73.3
37	Bật liên tục qua rào	76	84.4	77	85.6
38	Gánh tạ bước bục.	82	91.1	83	92.2
39	Chống đẩy với bóng.	84	93.3	84	93.3
40	Bật 1 chân 2 bên trái phải.	62	68.9	62	68.9
41	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).	79	87.8	80	88.9
42	Bật nâng cao đùi.	62	68.9	63	70.0
43	Nằm đẩy tạ.	85	94.4	86	95.6

Như vậy với 18 phiếu phỏng vấn, điểm tối đa 1 bài tập đạt được sẽ là 95.6 điểm, đề tài quy ước lựa chọn các bài tập có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 68 điểm). Qua đó, đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập nâng cao năng lực ném rổ 3 điểm và được mã hóa như sau:

20 Bài tập kỹ thuật:

BT 01: Ngồi ném bóng 1 tay.

BT 02: Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ.

BT 03: Ngồi trên ghế ném rổ.

BT 04: Ngồi ném bóng cận rổ.

BT 05: Đứng trên ghế nhảy ném rổ.

BT 06: Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ

BT 07: Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rổ 3 điểm.

BT 08: Ném rổ 3 điểm 5 vị trí.

BT 09: Ném rổ cự 3 điểm 30 giây.

BT 10: Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ.

BT 11: Lên rổ kết hợp ném rổ 3 điểm liên tục 45 giây.

BT 12: Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 45°.

BT 13: Đột phá ném rổ 3 điểm.

BT 14: Di chuyển ném rổ 3 điểm điểm 45 giây

BT 15: Lên rổ, ném rổ 3 điểm ở mọi vị trí.

BT 16: Dẫn bóng đôi tay dùng nhảy ném rổ 3 điểm.

BT 17: Ném rổ cự ly 3 điểm, 5 vị trí.

BT 18: Ném rổ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật.

BT 19: Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ.

BT 20: Ném cự ly 3 điểm vị trí 0° và 90°.

8 bài tập thể lực bổ trợ:

BT 21: Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).

BT 22: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).

BT 23: Chống đẩy với bóng.

BT 24: Bật liên tục qua rào

BT 25: Cầm bóng đứng lên ngồi xuống một chân.

BT 26: Nằm đẩy tạ.

BT 27: Đứng đẩy tạ nhanh.

BT 28: Gánh tạ bước bục.

1.2. Lựa chọn test đánh giá năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT – 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 được trình bày qua bảng 2:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả ném rổ 3 điểm (n=18)

TT	Test	Lần 1 (n=18)		Lần 2 (n=18)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
1	Tại chỗ đứng ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả. (quả vào)	88	97.8	87	96.7
2	Tại chỗ ném rổ 3 điểm 20 quả (lần)	60	66.7	62	68.9
3	Nhận bóng lên rổ và ném rổ 3 điểm 30s (lần)	65	72.2	64	71.1
4	Ném rổ 3 điểm có người phòng thủ trong 30s (lần)	63	70.0	62	68.9
5	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 5 vị trí 10 quả. (quả vào)	85	94.4	86	95.6
6	Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây. (quả vào)	85	94.4	85	94.4
7	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 1 phút (lần)	52	57.8	53	58.9
8	Bật nhảy ném rổ 3 điểm có chướng ngại vật trong 30 giây (quả vào)	80	88.9	82	91.1
9	Di chuyển nhận bóng bật nhảy ném rổ 3 điểm 1 phút (lần)	53	58.9	55	61.1
10	Di chuyển ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút. (quả vào)	80	88.9	82	91.1

Như vậy với 18 phiếu phỏng vấn, điểm tối đa 1 test đạt được sẽ là 97.8 điểm, đề tài quy ước lựa chọn các test có điểm đạt trên 75% tổng điểm tối đa (tương ứng với 68 điểm). Qua đó, đề tài 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)

- 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)

1.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam trường ĐHKT- ĐHDN

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành thực nghiệm trên 15 VĐV đội tuyển bóng rổ nam Trường ĐHKT – ĐHDN trong vòng 16 tuần huấn luyện tại sân bóng rổ

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

Chúng tôi tiến hành kiểm tra hiệu quả ném rổ 3 điểm của nam đội tuyển Bóng rổ trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3. Kết quả kiểm tra hiệu quả ném rổ 3 điểm của nam đội tuyển Bóng rổ sau 16 tuần thực nghiệm (n=15)

TT	TEST	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm		
		\bar{X}_1	δ_1	Cv%	\bar{X}_2	δ_2	Cv%
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

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 16 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra hiệu quả ném rổ 3 điểm của nam đội tuyển Bóng rổ đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test.

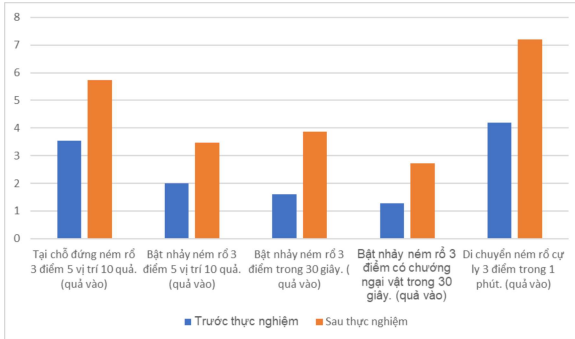
Điều này có nghĩa là sau 16 tuần thực nghiệm, năng lực ném rổ 3 điểm của nam đội

tuyển Bóng rổ 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 sau 16 tuần thực nghiệm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4 và biểu đồ 1:

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của VĐV đội tuyển bóng rổ nam Trường ĐHKT – ĐHDN (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 nhịp độ tăng trưởng trước và sau 16 tuần thực nghiệm:

Qua bảng 4 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 tăng trưởng mạnh mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, cho phép chúng tôi rút ra được một số kết luận sau:

- 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 trường ĐHKT - ĐHĐN.

- Lựa chọn được 28 bài tập phát triển năng lực ném rổ 3 điểm cho đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT - ĐHĐN. Các bài tập 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 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
- [5]. 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 TĐTT I.
- [6]. 杨彤彤, 大学体育与健康教程, 中国矿业大学出版社, 2016.09.
- [7]. 刘云民, 王恒著, 篮球教学与训练, 哈尔滨工程大学出版社, 2015.09.

Nguồn bài báo: Được trích từ luận văn cao học “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ 3 điểm cho nam vận động viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng” của học viên cao học Hoàng Trọng Lộc năm 2024.

Bài nộp ngày 20/11/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024