

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN CAO CHO SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC HẢI DƯƠNG

Nguyễn Thị Thu Hiền

Trường Đại học Hải Dương

Email: hiennguyencdhd@gmail.com

Tóm tắt: Kỹ thuật ném bóng một tay trên cao tại chỗ là kỹ thuật khó trong bóng rổ, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng và cảm giác bóng tốt. Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương còn hạn chế ở nội dung này, ảnh hưởng đến kết quả học tập và thi đấu. Nghiên cứu đã lựa chọn 12 bài tập bổ trợ chia thành 2 nhóm: nhóm chỉnh sửa tư thế kỹ thuật (5 bài) và nhóm hoàn thiện kỹ thuật ném rổ (7 bài). Việc áp dụng thực nghiệm hai nhóm bài tập đã giúp sinh viên cải thiện rõ rệt kỹ thuật ném rổ, nâng cao hiệu quả giảng dạy và thành tích thi đấu.

Từ khóa: Bài tập, bổ trợ, kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao, sinh viên.

Abstract: The one-hand set shot is a difficult basketball technique that requires precise coordination and good ball control. The survey results show that members of the Basketball Club at Hai Duong University still have limitations in this skill, affecting their learning outcomes and competition performance. The study selected 12 supplementary exercises divided into two groups: five exercises for correcting shooting posture and seven exercises for improving the one-hand set shot technique. The experimental application of these exercises helped students significantly enhance their shooting technique, improving both training effectiveness and competitive performance.

Keywords: Exercise, supplementary training, one-hand set shot technique, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay ở Việt Nam, môn Bóng rổ đang có xu hướng phát triển mạnh mẽ và đã đạt được những thành tựu đáng ghi nhận ở cấp khu vực và châu lục. Sự ra đời của giải Bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam (VBA), được tổ chức thường niên, đã góp phần quan trọng trong việc quảng bá hình ảnh và thúc đẩy phong trào tập luyện Bóng rổ trong cả nước, thu hút sự quan tâm của đông đảo người hâm mộ ở nhiều lứa tuổi. Nhờ vậy, Bóng rổ ngày càng được phổ biến rộng rãi trong các trường học, đặc biệt là trong đối tượng học sinh, sinh viên (SV). Việc tập luyện và thi đấu bóng rổ không chỉ giúp người tập phát triển toàn diện về thể chất mà còn rèn luyện tư duy chiến thuật, khả năng phản xạ nhanh, tinh thần đồng đội và ý chí vượt khó. Chính vì vậy, Bóng rổ được xem là một trong những nội dung quan trọng, không thể thiếu trong chương trình GDTC tại các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp.

Tại trường Đại học Hải Dương, môn Bóng rổ đã được đưa vào chương trình giảng dạy chính thức cho SV. Trong quá trình triển khai giảng dạy, giảng viên nhận thấy rằng kỹ thuật ném

rỏ một tay trên cao tại chỗ là một trong những kỹ thuật cơ bản nhưng tương đối khó thực hiện chính xác. Kỹ thuật này đòi hỏi SV phải nắm vững tư thế chuẩn, khả năng phối hợp linh hoạt giữa chân- tay - thân - mắt, đồng thời kiểm soát tốt quỹ đạo và độ xoáy của bóng để đạt hiệu quả cao nhất. Thành công của cú ném rỏ phụ thuộc lớn vào khả năng điều khiển động tác theo chuỗi cơ học hợp lý, trong đó yếu tố góc phóng, tốc độ cổ tay và thời điểm thả bóng giữ vai trò quyết định. Sự khác biệt rõ rệt giữa ném thành công và không thành công nằm ở biên độ khớp khuỷu và độ ổn định của thân người trong pha kết thúc động tác. Tuy nhiên, thực tế giảng dạy tại Trường Đại học Hải Dương cho thấy SV vẫn còn nhiều hạn chế trong việc vận dụng hiệu quả kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao tại chỗ. Nhiều SV chưa tuân thủ đúng tư thế cơ bản, thiếu sự phối hợp nhịp nhàng giữa tay và chân, hoặc chưa tạo được độ xoáy ngược (backspin) cần thiết giúp bóng đi ổn định vào rỏ. Nguyên nhân chủ yếu là do chưa có hệ thống bài tập bổ trợ phù hợp, thiếu tính lặp lại và chưa gắn kết chặt chẽ với quá trình giảng dạy kỹ thuật ném. Xuất phát từ thực tế đó, tác giả tiến hành nghiên cứu xây dựng và ứng dụng hệ thống bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao tại chỗ cho SV Trường Đại học Hải Dương.

Nghiên cứu này hướng đến việc xác định các yếu tố kỹ thuật ảnh hưởng đến hiệu quả ném, thiết kế các bài tập từ cơ bản đến nâng cao, kiểm nghiệm thực tế trong quá trình giảng dạy và đánh giá kết quả cải thiện. Qua đó, góp phần hoàn thiện chương trình giảng dạy Bóng rỏ, nâng cao chất lượng học tập và tập luyện môn Bóng rỏ cho SV, đồng thời thúc đẩy phong trào thể thao học đường nói chung và phong trào Bóng rỏ trong Trường Đại học Hải Dương nói riêng.

Các phương pháp sử dụng khi nghiên cứu bao gồm: Đọc và phân tích tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1 Thực trạng thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao môn bóng rỏ SV Câu lạc bộ Bóng rỏ Trường Đại học Hải Dương

1.1 Lựa chọn các test đánh giá

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả tiến hành phỏng vấn và xin ý kiến của các nhà chuyên môn trong lĩnh vực giáo GDTC và huấn luyện bóng rỏ nhằm lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao tại chỗ cho SV Trường Đại học Hải Dương. Các chuyên gia được mời tham khảo gồm giảng viên Bóng rỏ, huấn luyện viên, và cán bộ giảng dạy có kinh nghiệm thực tiễn trong giảng dạy kỹ thuật ném rỏ. Trên cơ sở tổng hợp và phân tích ý kiến, những test có tỷ lệ đồng thuận của chuyên gia lớn hơn 50% được xem là đạt yêu cầu và được lựa chọn để sử dụng trong quá trình nghiên cứu. Kết quả tổng hợp ý kiến chuyên gia được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao (n=18)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Ghi chú
		n	%	n	%	n	%	
1	Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao 10 lần (tính số quả vào rỏ)	16	88.9	2	11.1	0	0.0	☒ Chọn
2	Ném rỏ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ (5 lần, tính quả vào rỏ)	13	72.2	4	22.2	1	5.6	☒ Chọn

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Ghi chú
3	Ném rỏ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném (5 quả)	9	50.00	6	33.30	3	16.70	☒ Chọn
4	Ném rỏ một tay khi bị áp sát phòng thủ giả định (5 quả)	6	33.30	5	27.80	7	38.90	☒ Không chọn
5	Ném rỏ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây (mỗi vị trí 2 quả)	14	77.80	3	16.70	1	5.60	☒ Chọn

Kết quả phỏng vấn 18 chuyên gia giảng dạy và huấn luyện Bóng rỏ tại Trường Đại học Hải Dương về mức độ quan trọng của các test đánh giá kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao tại chỗ (bảng 1) cho thấy sự đồng thuận cao ở hầu hết nội dung.

Test “Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao 10 lần” được 16/18 chuyên gia (88,9%) đánh giá *rất quan trọng* và 2 người (11,1%) cho là *quan trọng*, khẳng định đây là test cơ bản, cần thiết nhất để đánh giá hiệu quả kỹ thuật ném rỏ.

Test “Ném rỏ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ” có 72,2% chuyên gia đánh giá *rất quan trọng* và 22,2% cho là *quan trọng*, phản ánh tính thực tiễn cao vì thường gặp trong thi đấu.

Test “Ném rỏ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném” có 50% *rất quan trọng*, 33,3% *quan trọng*, cho thấy vẫn là nội dung cần thiết để đánh giá khả năng phối hợp và duy trì hiệu quả ném sau vận động.

Ngược lại, test “Ném rỏ một tay khi bị áp sát phòng thủ giả định” chỉ đạt 61,1% đồng thuận, cho thấy chưa phù hợp với điều kiện giảng dạy đại học.

Cuối cùng, test “Ném rỏ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây” được 77,8% chuyên gia đánh giá *rất quan trọng*, thể hiện khả năng kiểm tra tính ổn định và đa dạng góc ném.

Tổng hợp kết quả, bốn test có tỷ lệ đồng thuận trên 50% được lựa chọn gồm: *Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao 10 lần*, *Ném rỏ sau khi nhận bóng tại chỗ*, *Ném rỏ sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném*, và *Ném rỏ tại 5 vị trí trong khu 3 giây*. Các test này đảm bảo tính đặc trưng, khách quan và phù hợp với trình độ sinh viên Trường Đại học Hải Dương.

Trong nghiên cứu, tác giả tiến hành kiểm tra kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao của SV Câu lạc bộ Bóng rỏ Trường Đại học Hải Dương thông qua các test đã được lựa chọn từ kết quả phỏng vấn chuyên gia. Việc kiểm tra được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng khả năng thực hiện kỹ thuật ném rỏ một tay trên cao tại chỗ của SV, làm cơ sở cho việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ phù hợp trong giai đoạn tiếp theo của nghiên cứu. Kết quả kiểm tra cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật ném rỏ tay trên cao của SV Câu lạc bộ Bóng rỏ nhà trường (n=25)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)
1	Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao 10 lần (tính số quả vào rỏ)	4.68 ± 1.12
2	Ném rỏ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ (5 lần, tính quả vào rỏ)	2.84 ± 0.96
3	Ném rỏ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném (5 quả)	2.24 ± 0.83
4	Ném rỏ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây (mỗi vị trí 2 quả, tổng 10 quả)	3.92 ± 1.05

Kết quả kiểm tra kỹ thuật ném rổ một tay trên cao của 25 SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương cho thấy mức độ thực hiện còn chưa đồng đều giữa các test, phản ánh sự khác biệt về khả năng kiểm soát động tác và cảm giác bóng.

Ở test 1 – ném rổ tại chỗ 10 lần, SV đạt trung bình 4.68 ± 1.12 quả, thể hiện kỹ thuật cơ bản khá tốt, song độ lệch chuẩn cho thấy sự chênh lệch giữa các cá nhân. Test 2 – ném sau khi nhận bóng tại chỗ đạt 2.84 ± 0.96 quả, thấp hơn test 1, chứng tỏ khi thêm yếu tố phối hợp động tác, độ chính xác giảm. Test 3 – ném sau động tác giả ném, dẫn bóng và dừng ném chỉ đạt 2.24 ± 0.83 quả, là thấp nhất, phản ánh hạn chế trong khả năng phối hợp chuỗi động tác phức tạp và điều chỉnh lực ném. Test 4 – ném tại 5 vị trí trong khu 3 giây đạt 3.92 ± 1.05 quả, cho thấy khả năng thích ứng vị trí khá, nhưng độ ổn định kỹ thuật chưa cao.

Nhìn chung, SV thực hiện tốt hơn ở động tác cơ bản tại chỗ so với các tình huống di chuyển. Do đó, cần tăng cường các bài tập bổ trợ phối hợp động tác, điều chỉnh lực và cảm giác bóng nhằm nâng cao độ ổn định và hiệu quả kỹ thuật ném rổ một tay trên cao.

1.2 Các nguyên nhân – sai lầm thường mắc khiến hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của SV câu lạc bộ bóng rổ trường Đại học Hải Dương

Nhằm làm rõ nguyên nhân dẫn đến hiệu quả kỹ thuật ném rổ một tay trên cao của SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương còn hạn chế, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn và giảng viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện bóng rổ để thu thập ý kiến về những sai lầm thường gặp khi thực hiện kỹ thuật này. Kết quả tổng hợp ý kiến chuyên gia được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Các sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật ném rổ tay trên cao của SV câu lạc bộ bóng rổ nhà trường (n=25)

TT	Giai đoạn	Sai lầm thường mắc	n	Tỷ lệ %
1	Chuẩn bị	Tư thế chân không ổn định, khoảng cách hai chân quá hẹp hoặc quá rộng	23	92.00
		Cầm bóng sai vị trí, bàn tay đặt lệch tâm bóng	19	76.00
		Thân người hướng lệch so với rổ, vai không song song mặt bằng	17	68.00
2	Sẵn sàng	Khuỷu tay ném không hướng thẳng về rổ, tạo góc mở quá lớn	22	88.00
		Tay ném và bóng không đặt đúng vị trí chuẩn (trán – cằm)	16	64.00
		Trọng tâm cơ thể dồn không đều lên hai chân, dễ mất thăng bằng	18	72.00
3	Phát lực và kết thúc	Không phối hợp nhịp nhàng giữa chân, thân và tay khi phát lực	21	84.00
		Thiếu độ bật cổ tay, bóng đi không có vòng cung chuẩn	24	96.00
		Đường bóng bay quá thấp hoặc lệch hướng	20	80.00
		Kết thúc động tác không giữ tay theo hướng rổ (follow-through sai)	23	92.00

Kết quả tại bảng 3 cho thấy, SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương còn mắc khá nhiều sai lầm trong quá trình thực hiện kỹ thuật ném rổ một tay trên cao, trải đều ở cả ba giai đoạn: chuẩn bị, sẵn sàng và phát lực-kết thúc.

Ở giai đoạn chuẩn bị, sai lầm phổ biến nhất là tư thế chân không ổn định (92%) và cầm bóng sai vị trí (76%). Nhiều SV đặt bàn tay lệch tâm bóng, khiến quỹ đạo bóng khó kiểm soát. Đồng thời, thân người hướng lệch rõ (68%) làm giảm độ chính xác ngay từ đầu động tác.

Trong giai đoạn sẵn sàng, lỗi khuỷu tay ném không hướng thẳng về rõ (88%) và trọng tâm cơ thể dồn không đều (72%) xuất hiện với tần suất cao. Điều này phản ánh sự thiếu ổn định trong tư thế và hạn chế trong khả năng phối hợp các bộ phận khi vào tư thế ném.

Đáng chú ý, giai đoạn phát lực và kết thúc là nơi xuất hiện nhiều sai lầm nghiêm trọng nhất. Tỷ lệ thiếu độ bật cổ tay đạt 96%, follow-through sai hướng chiếm 92%, trong khi không phối hợp nhịp nhàng toàn thân khi phát lực là 84%. Những lỗi này trực tiếp ảnh hưởng đến độ chính xác, lực ném và đường bay của bóng, cho thấy người học chưa phát huy được hiệu quả sử dụng cổ tay và động tác kết thúc chuẩn-hai yếu tố then chốt quyết định thành công của kỹ thuật ném rõ một tay trên cao.

Kết quả bảng cho thấy phần lớn SV chưa nắm vững các yếu lĩnh kỹ thuật, đặc biệt là sự phối hợp động tác và cảm giác bóng. Do đó, cần chú trọng các bài tập bổ trợ chuyên biệt, tập trung vào ổn định tư thế chân, cầm bóng đúng vị trí, hướng khuỷu tay thẳng rõ, và rèn luyện động tác bật – gập cổ tay, giữ tay sau ném để hoàn thiện kỹ thuật ném rõ một tay trên cao.

2. Lựa chọn và ứng dụng các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật tại chỗ ném rõ 1 tay trên cao của SV câu lạc bộ bóng rổ nhà trường

2.1 Những căn cứ để lựa chọn các bài tập bổ trợ trong giảng dạy bóng rổ

- Căn cứ vào thực tiễn yêu cầu chương trình giảng dạy.
- Căn cứ vào đối tượng, trình độ tập luyện và tham khảo tài liệu chuyên môn bóng rổ.
- Căn cứ và thực tiễn tập luyện và thi đấu bóng rổ.

Nhằm đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rõ một tay trên cao của SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương, nhóm nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 18 huấn luyện viên và giảng viên chuyên ngành bóng rổ bằng hình thức phiếu hỏi. Các ý kiến chuyên gia được tổng hợp và phân tích để xác định những bài tập có tỷ lệ đồng thuận trên 60%, xem đó là các bài tập đạt yêu cầu và sẽ được áp dụng trong quá trình thực nghiệm. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập

TT	Bài tập	Rất cần thiết	%	Cần thiết	%	Không cần thiết	%
I	Bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật tại chỗ ném rõ một tay trên cao						
1	Chỉnh sửa tư thế tay cầm bóng đúng trục giữa lòng bàn tay và bóng (3 lần × 2 tổ)	18	100.0	—	—	—	—
2	Thực hiện kỹ thuật ném rõ một tay trên cao ở tư thế ngồi để cảm nhận hướng ném (3 lần × 2 tổ)	11	61.1	5	27.8	2	11.1
3	Ném bóng trúng mục tiêu trên bảng rổ từ cự ly gần (10 lần × 2 tổ)	16	88.9	2	11.1	—	—
4	Giữ tư thế ném rõ (follow-through) 5 giây sau khi ném (10 lần × 2 tổ)	13	72.2	4	22.2	1	5.6

5	Cầm bóng bằng một tay, kết hợp bật nhẹ đầu gối và cổ tay (5 lần $\times$ 2 tổ)	15	83.3	3	16.7	—	—
6	Đứng trước gương tập động tác ném khô không bóng, tập trung khuỷu tay và cổ tay (15 lần $\times$ 2 tổ)	10	55.6	6	33.3	2	11.1
II Bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ một tay trên cao							
1	Ném rổ một tay trên cao tại vạch phạt (5 quả $\times$ 2 tổ)	18	100.0	—	—	—	—
2	Tại chỗ ném rổ một tay trên cao tại 3 vị trí khác nhau trong khu 3 giây (5 quả $\times$ 2 tổ)	12	66.7	5	27.8	1	5.6
3	Nhận bóng từ đồng đội, dừng lại và ném rổ một tay trên cao (10 lần $\times$ 2 tổ)	13	72.2	4	22.2	1	5.6
4	Ném rổ một tay trên cao từ 5 vị trí có khoảng cách khác nhau quanh khu vực 3 điểm (7 quả $\times$ 2 tổ)	11	61.1	6	33.3	1	5.6
5	Di chuyển nhận bóng và ném nhanh tại vị trí 45° (60 giây $\times$ 2 tổ)	14	77.8	3	16.7	1	5.6
6	Ném rổ liên tục trong 1 phút, tính số quả trúng đích (2 tổ)	15	83.3	2	11.1	1	5.6
7	Trò chơi thi ném rổ chính xác giữa các nhóm nhỏ (2 phút $\times$ 2 tổ)	12	66.7	4	22.2	2	11.1
8	Ném bóng vào ô vuông mục tiêu 45×59 cm trên bảng rổ (10 quả $\times$ 2 tổ)	10	55.6	5	27.8	3	16.7

Kết quả phỏng vấn 18 huấn luyện viên và giảng viên bộ môn Bóng rổ về mức độ cần thiết của các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rổ một tay trên cao cho thấy có 12 bài tập đạt tỷ lệ đồng thuận từ 60% trở lên, được lựa chọn để áp dụng trong thực nghiệm.

Trong nhóm bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật tại chỗ, bốn bài tập được đánh giá cao gồm: “Chỉnh sửa tư thế tay cầm bóng đứng trực giữa lòng bàn tay và bóng (3 lần $\times$ 2 tổ)” với 100% ý kiến rất cần thiết, “Ném bóng trúng mục tiêu trên bảng rổ từ cự ly gần (10 lần $\times$ 2 tổ)” đạt 88,9%, “Cầm bóng bằng một tay, kết hợp bật nhẹ đầu gối và cổ tay (5 lần $\times$ 2 tổ)” đạt 83,3%, và “Giữ tư thế ném rổ (follow-through) 5 giây sau khi ném (10 lần $\times$ 2 tổ)” được 72,2% người được hỏi đánh giá rất cần thiết. Ngoài ra, “Thực hiện kỹ thuật ném rổ ở tư thế ngồi để cảm nhận hướng ném” cũng đạt 61,1%, đủ điều kiện lựa chọn.

Ở nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ một tay trên cao, có sáu bài tập được lựa chọn, gồm: “Ném rổ một tay trên cao tại vạch phạt (5 quả $\times$ 2 tổ)” với 100% đồng thuận, “Ném rổ liên tục trong 1 phút, tính số quả trúng đích” đạt 83,3%, “Di chuyển nhận bóng và ném nhanh tại vị trí 45° ” đạt 77,8%, “Nhận bóng từ đồng đội, dừng lại và ném rổ” đạt 72,2%, trong khi “Ném rổ tại 3 vị trí trong khu 3 giây” và “Trò chơi thi ném rổ chính xác giữa các nhóm nhỏ” cùng đạt 66,7%.

2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập hỗ trợ nhằm nâng cao kỹ thuật ném rổ một tay trên cao tại chỗ cho sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương, bài viết tiến hành thực nghiệm sư phạm trong 8 tuần trên 25 SV, chia ngẫu nhiên thành hai nhóm: thực nghiệm và đối

chúng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo chương trình giảng dạy bóng rổ của khoa GDTC kết hợp với các bài tập bổ trợ được lựa chọn, trong khi nhóm đối chứng tập theo chương trình thông thường. Kết quả được đánh giá thông qua các test chuyên môn nhằm kiểm tra thành tích ban đầu (trước thực nghiệm) của hai nhóm.

Bảng 5. So sánh thành tích trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=25)

Test	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n = 13)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 lần (tính số quả vào rổ)	1.56 $\pm$ 0.98	1.62 $\pm$ 1.01	0.152	1.960	> 0.05
Ném rổ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ (5 lần, tính quả vào rổ)	14.42 $\pm$ 2.68	14.35 $\pm$ 2.57	0.081	1.960	> 0.05
Ném rổ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném (5 quả)	3.04 $\pm$ 0.81	3.09 $\pm$ 0.77	0.167	1.960	> 0.05
Ném rổ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây (mỗi vị trí 2 quả, tổng 10 quả)	4.26 $\pm$ 1.03	4.31 $\pm$ 1.12	0.138	1.960	> 0.05

Qua bảng 5 cho ta thấy kết quả ở cả 4 test đều có mức độ chênh lệch thành tích không đáng kể của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Biểu hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đương nhau, sự sai lệch không đáng kể.

Bài viết tiến hành áp dụng 2 nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV Câu lạc bộ Bóng rổ vào nhóm thực nghiệm với 8 tuần, thời gian dành cho mỗi buổi tập 15-20 phút. Sau thời gian tiến hành thực nghiệm trên chúng tôi kiểm tra so sánh thu được kết quả tại bảng 6:

Bảng 6. So sánh thành tích sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=25)

Test	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n = 13)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 lần (tính số quả vào rổ)	2.14 $\pm$ 0.93	3.05 $\pm$ 0.98	2.162	1.960	< 0.05
Ném rổ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ (5 lần, tính quả vào rổ)	13.12 $\pm$ 2.04	14.68 $\pm$ 1.65	2.207	1.960	< 0.05
Ném rổ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném (5 quả)	3.65 $\pm$ 0.56	4.39 $\pm$ 0.74	2.041	1.960	< 0.05
Ném rổ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây (mỗi vị trí 2 quả, tổng 10 quả)	4.82 $\pm$ 0.88	6.03 $\pm$ 0.91	2.237	1.960	< 0.05

Kết quả bảng 6 cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm vượt trội hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra kỹ thuật ném rổ một tay trên cao. Cụ thể, điểm trung bình của nhóm thực nghiệm cao hơn từ 0.9 đến 1.2 lần so với nhóm đối chứng; đồng thời các giá trị $t_{\text{tính}}$

$> t_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$, chứng tỏ sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định rằng chương trình tập luyện có bổ sung các bài tập bổ trợ đã giúp SV cải thiện đáng kể hiệu quả kỹ thuật ném rổ một tay trên cao so với tập luyện thông thường.

Để thấy rõ được sự khác nhau về mức độ tăng trưởng chỉ số các test kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Nhịp tăng trưởng các chỉ số đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của nhóm thực nghiệm và đối chứng

Test kiểm tra	Va	Va1	Vb	Vb1	Wa (%)	Wb (%)
Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 lần (tính số quả vào rổ)	1.52	2.13	1.57	3.05	40.13	94.27
Ném rổ một tay sau khi nhận bóng tại chỗ (5 lần, tính quả vào rổ)	14.50	13.12	14.10	14.68	-9.52	4.12
Ném rổ một tay sau động tác giả ném – dẫn bóng – dừng ném (5 quả)	3.03	3.65	3.01	4.39	20.46	45.85
Ném rổ một tay tại 5 vị trí trong khu 3 giây (mỗi vị trí 2 quả, tổng 10 quả)	4.82	5.23	4.79	6.03	8.51	25.89

Ghi chú:

Va, Va1: giá trị trung bình *trước* và *sau thực nghiệm* của nhóm đối chứng.

Vb, Vb1: giá trị trung bình *trước* và *sau thực nghiệm* của nhóm thực nghiệm.

Wa: Là mức độ tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm đối chứng.

Wb: Là mức độ tăng trưởng sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

Kết quả cho thấy nhóm thực nghiệm có mức tiến bộ vượt trội ở tất cả các test, đặc biệt ở bài ném tại chỗ (tăng 94.27%) và ném sau động tác giả ném (tăng 45.85%). Trong khi đó, nhóm đối chứng tiến bộ ít, thậm chí giảm nhẹ ở một số bài. Điều này chứng minh rằng các bài tập bổ trợ được lựa chọn có hiệu quả rõ rệt, giúp sinh viên cải thiện độ chính xác và hiệu suất kỹ thuật ném rổ một tay trên cao.

KẾT LUẬN

Kỹ thuật ném bóng một tay trên cao tại chỗ là một trong những kỹ thuật khó trong bóng rổ, đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa tay, thân người và cảm giác bóng chính xác. Kết quả đánh giá thực tế cho thấy SV Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Hải Dương có điểm kỹ thuật ở nội dung này còn thấp, ảnh hưởng đến kết quả học phần và thành tích thi đấu của SV trong các kỳ học.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập bổ trợ, chia thành 2 nhóm có cơ sở khoa học và phù hợp với đặc điểm SV của Trường Đại học Hải Dương, gồm:

Nhóm 1: Các bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật ném rổ một tay trên cao tại chỗ (5 bài).

Nhóm 2: Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ một tay trên cao (7 bài).

Việc ứng dụng thực nghiệm hai nhóm bài tập này trong quá trình giảng dạy đã mang lại hiệu quả rõ rệt, giúp SV cải thiện kỹ thuật ném rổ một tay trên cao, đồng thời tăng hứng thú tập luyện và nâng cao thành tích thi đấu của đội Bóng rổ nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Bản (2015), Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rổ cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2018), Giáo trình Bóng rổ, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Phạm Văn Hòa (2019), Sinh lý thể thao và ứng dụng trong huấn luyện bóng rổ, NXB Thể dục Thể thao, TP. Hồ Chí Minh.
- [4]. Nguyễn Mạnh Hùng (2021), *Ảnh hưởng của các bài tập bổ trợ đến kỹ thuật ném rổ của sinh viên chuyên ngành GDTC*, Tạp chí Giáo dục Thể chất, số 6, tr. 58–64.
- [5]. Lê Hồng Quân (2020), Phương pháp huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật bóng rổ trong trường đại học, NXB Giáo dục Việt Nam, Hà Nội.
- [6]. Trần Văn Trung (2017), *Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển kỹ thuật ném rổ một tay trên cao cho sinh viên đại học*, Tạp chí Khoa học TDTT, số 3, tr. 45–52.
- [7]. Đặng Hà Việt (2012), Kỹ thuật và phương pháp giảng dạy bóng rổ hiện đại, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Bài nộp ngày 06/11/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025