

Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đội tuyển bóng rổ nam trường Đại học kinh tế - Đại học Đà Nẵng

ThS. Lê Quang Phước; ThS. Đinh Văn Quyền

TÓM TẮT:

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn đặc trưng ứng dụng để phát triển sức bền tốc độ (SBTD) cho đội tuyển bóng rổ nam trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng (ĐHKT- ĐHDN), kết quả nghiên cứu cho thấy năng lực SBTD của các khách thể nghiên cứu có sự tăng trưởng rõ với sự khác biệt tính toán với ngưỡng xác suất $p < 0,05$

Từ khóa: sức bền tốc độ, bóng rổ nam, Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thế giới hiện nay, bóng rổ đang bước tới sự phát triển cao về mọi mặt kỹ thuật, chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu cho các vận động viên (VĐV). Ở nước ta hiện nay, bóng rổ có xu hướng phát triển mạnh, phong trào tập luyện bóng rổ đã được phổ biến rộng rãi trên cả nước, đặc biệt là tầng lớp tri thức, học sinh (HS), sinh viên (SV). Tập luyện và thi đấu bóng rổ giúp cho con người phát triển toàn diện về các mặt. Chính vì sự toàn diện này mà bóng rổ được coi là môn thể thao không thể thiếu được trong nội dung, phương tiện giáo dục thể chất (GDTC) trong các trường đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp.

Trong thi đấu VĐV muốn ném bóng vào rổ cần phải vượt qua sự cản phá của đối phương và điều này chỉ có thể thực hiện được khi các VĐV rèn được các động tác kỹ - chiến thuật ổn định, có thể di chuyển nhanh, bất ngờ thay đổi hướng và tốc độ di chuyển. Vì vậy năng lực SBTD có vai trò rất quan trọng đối với VĐV bóng rổ. Tuy nhiên, đối với các đối tượng là SV không chuyên ngành thể dục thể thao (TDTT) thì vẫn chưa có ai đề cập đến việc nghiên cứu phát triển SBTD cho đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT - ĐHDN. Dựa trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, đề tài tiến hành “*Nghiên cứu các bài tập phát triển SBTD cho nam đội tuyển bóng rổ nam trường Đại học Kinh tế- Đại học Đà Nẵng*” nhằm nâng cao trình độ thể lực cho đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT - ĐHDN.

Để giải quyết được mục đích nghiên cứu, đề tài sử

ABSTRACT:

The research process has selected the 11 most specialized exercises to develop speed endurance ability for male basketball team of Economics University. The researched result has shown the subjects' speed endurance ability has been significantly increased with difference $t_{counted} > t_{table}$ at the probability threshold $p < 0,05$ $p < 0.05$.

Keywords: speed endurance, male basketball, Da Nang Economics University.

dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển SBTD cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường ĐHKT- ĐHDN

Qua quá trình nghiên cứu, tổng hợp các tài liệu liên quan, chúng tôi đã tập hợp được 18 bài tập được chia làm 3 nhóm để đưa vào phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), trọng tài, giáo viên (GV) bóng rổ nhằm lựa chọn được những bài tập nhằm phát triển SBTD cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT- ĐHDN. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: trong 18 bài tập đưa ra phỏng vấn có 11 bài tập được các GV, HLV, trọng tài bóng rổ đánh giá cao và đạt trên 70% tổng số ý kiến tán thành trở lên (in đậm trong bảng). Đây cũng chính là các bài tập được lựa chọn đưa vào quá trình nghiên cứu nhằm nâng cao năng lực SBTD cho các khách thể nghiên cứu.

2.2. Ứng dụng các bài tập phát triển SBTD cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT- ĐHDN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên, chúng tôi ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào quá trình thực nghiệm (TN). Đối tượng TN là 20 VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT- ĐHDN, được chia thành 2 nhóm:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHK-TĐHN (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
Nhóm 1: các bài tập không bóng			
1	Nằm sấp chống đẩy 20s	19	95
2	Bật bực 30s	12	60
3	Chạy tốc độ 30m	14	70
4	Bài tập tạ đơn 2kg trong 15s	9	45
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống trong 15s	16	80
6	Bật cao cao với bảng 20s	20	100
Nhóm 2: các bài tập kết hợp với bóng			
1	Tại chỗ chuyển bóng một tay trên cao	12	60
2	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần	19	95
3	Dẫn bóng tốc độ 20m	15	75
4	Bật nhảy quay người ném rổ	17	85
5	Bài tập đột phá sang phải(trái) nhảy ném rổ	17	85
6	Phản công nhanh	20	100
7	Hai tay đẩy bóng liên tục vào ô trên tường trong 30s	13	65
8	Di động hai người chuyển bóng ném rổ	13	65
Nhóm 3: các bài tập trò chơi và thi đấu			
1	Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân	19	95
2	Chơi bóng ma bằng tay	12	60
3	Cua đá bóng	16	80
4	Dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức	19	95

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SBTĐ của hai nhóm ĐC và TN trước TN ($n_A=n_B=10$)

TT	Test TN	Kết quả		So sánh		
		$\frac{TN}{\bar{X}_A}$	$\frac{ĐC}{\bar{X}_B}$	δ	t	p
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	29,63	29,54	0,327	0,34	> 0,05
2	Nằm sấp chống tay 20s (số lần)	22,7	22	3,56	0,55	> 0,05
3	Bật cao tại chỗ gối chạm ngực trong 30s (số lần)	69,89	69,4	8,34	0,37	> 0,05

+ Nhóm TN: 10 VĐV

+ Nhóm đối chứng (ĐC): 10 VĐV

Việc phân chia được tiến hành theo phương pháp bốc thăm tự nhiên

Thời gian TN: đề tài tiến hành TN trong thời gian 10 tuần, tương đương 30 giáo án TN. Đối tượng TN được tập luyện theo giáo án với thời lượng là 3 buổi một tuần, thời gian dành cho việc ứng dụng các bài tập đã lựa chọn là 30 phút.

Cách thức TN: được tiến hành thống nhất khối lượng TN cho cả hai nhóm TN và ĐC.

- Nhóm ĐC: tập các bài tập thường được sử dụng tại đội tuyển nam trường ĐHK-TĐHN

- Nhóm TN: tập các bài tập phát triển SBTĐ đã lựa chọn của đề tài. Cách thức và phân bố bài tập được trình bày trong tiến trình TN của đề tài.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHK-TĐHN.

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ đã lựa chọn cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHK-TĐHN, đề tài sử dụng các test đã được nghiên cứu lựa chọn để kiểm tra, đánh giá trình độ SBTĐ cho VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHK-TĐHN. Đó là các test: dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s); nằm sấp chống tay 20s (số lần); bật cao tại chỗ gối chạm ngực trong 30s (số lần).

Kết quả cụ thể được trình bày ở các phần tiếp theo của đề tài

Kết quả kiểm tra trước khi TN:

Trước TN, đề tài đã tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của SV hai nhóm TN và ĐC bằng các test đánh giá SBTĐ. Kết quả kiểm tra SBTĐ cho các khách thể nghiên cứu được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: ở giai đoạn trước TN, ở cả 3 test kiểm tra ta đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng $p > 0,05$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt SBTĐ giữa hai nhóm TN và ĐC trước TN là không có ý nghĩa thống

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBTĐ của hai nhóm ĐC và TN sau 10 tuần TN ($n_A=n_B = 10$)

TT	Test TN	Kết quả		So sánh		
		$\overline{X}_A^{TN}$	$\overline{X}_B^{ĐC}$	δ	t	p
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần(s)	27,2	28,06	0,37	3,18	< 0,05
2	Nằm sấp chống tay 20s (số lần)	25,5	23,4	3,494	2,53	< 0,05
3	Bật cao tại chỗ gối chạm ngực trong 30s (số lần)	74,67	71,24	9,4	2,51	< 0,05

Bảng 4. So sánh mức độ tăng trưởng của hai nhóm TN và ĐC sau 10 tuần TN

TT	Nội dung test	Nhóm					
		ĐC			TN		
		Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
1	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần(s)	29,54	28,06	5,14	29,63	27,2	8,55
2	Nằm sấp chống tay 20s (SL)	22	23,4	6,17	22,7	25,5	11,6
3	Bật cao tại chỗ gối chạm ngực trong 30s (SL)	69,4	71,24	2,62	69,89	74,67	6,61

kê, hay nói cách khác, trước TN, SBTĐ của hai nhóm tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau 10 tuần TN

Sau 10 tuần TN theo kế hoạch đã xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại trình độ SBTĐ của hai nhóm TN và ĐC nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: sau 10 tuần TN, kết quả kiểm tra SBTĐ của hai nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test. Điều này thể hiện ở tất cả các test đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $p < 0,05$.

Điều này có nghĩa là sau 10 tuần TN, SBTĐ của nhóm TN đã phát triển hơn hẳn so với nhóm ĐC. Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng thành tích của hai nhóm TN và ĐC sau 10 tuần TN. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: sau 10 tuần TN, SBTĐ của cả hai nhóm TN và ĐC đều có sự tăng trưởng đáng kể, nhưng sự tăng trưởng của nhóm TN lớn hơn hẳn so với nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 11 bài tập chuyên môn đặc trưng nhất ứng dụng trong giảng dạy - huấn

luyện bóng rổ cho SV trường ĐHKT - ĐHĐN đảm bảo đủ cơ sở khoa học, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường để đưa vào quá trình huấn luyện VĐV đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT - ĐHĐN nhằm nâng cao năng lực SBTĐ cho các khách thể nghiên cứu, đó là:

- Nằm sấp chống đẩy 20s;
- Gánh tạ đứng lên ngồi xuống trong 15s;
- Bật cao cao với bảng 20s;
- Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần;
- Dẫn bóng tốc độ 20m;
- Bật nhảy quay người ném rổ;
- Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ;
- Phản công nhanh;
- Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân;
- Cua đá bóng;
- Dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức.

- Các bài tập lựa chọn được đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện 10 tuần cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường ĐHKT - ĐHĐN cho thấy có sự tăng trưởng rõ rệt về năng lực SBTĐ với sự khác biệt so với nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất có ý nghĩa thống kê $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- PGS. TS. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn báo: trích từ đề tài luận văn thạc sỹ giáo dục học: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đội tuyển bóng rổ nam trường ĐHKT-ĐHĐN”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 29/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 17/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/7/2019)