

# Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam

ThS. Nguyễn Văn Toàn; ThS. Cao Trường Giang ■

## TÓM TẮT:

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT) để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện đội tuyển bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN), từ đó lựa chọn được 16 bài tập bổ trợ và ném rổ nhằm nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển bóng rổ nam HVNNVN.

**Từ khóa:** Bóng rổ; nhảy ném rổ từ xa; học viện Nông nghiệp Việt Nam.

## ABSTRACT:

The thesis uses regular research methods in physical education and sports to evaluate the status of training the basketball team at Vietnam National University of Agriculture. As a result, 16 supplementary exercises are selected to promote the efficiency of jumping shot from long distance for the male basketball team at Vietnam National University of Agriculture.

**Keywords:** Basketball; Jump shot from the long distance; Vietnam National University of Agriculture.



## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ (BR) là môn thể thao tập thể đối kháng trực tiếp cùng sân, đòi hỏi cao về các tố chất nhanh, mạnh, bền và khéo léo. HVNNVN là một trong những trường đại học đã xây dựng được phong trào tập luyện BR và đội tuyển BR mạnh, tham gia thi đấu và giành nhiều thứ hạng tại các giải BR sinh viên (SV) trong khu vực. Tuy nhiên, quan sát thực tế nhận thấy, đội tuyển BR nam HVNNVN còn hạn chế sử dụng kỹ thuật ném rổ xa và hiệu quả còn thấp. Do vậy, ảnh hưởng rất lớn tới việc lựa chọn sử dụng chiến thuật thi đấu của toàn đội. Thông qua một số tài liệu tham khảo, những nghiên cứu có liên quan, đã có các tác giả: Mai Thị Xuân Sinh (2006),

Đỗ Văn Sơn (2009), Hoàng Minh Anh (2007), Phạm Thị Sen (2010)... Các tác giả này chỉ đi sâu nghiên cứu nhảy ném rổ ở cự ly trung bình và tựa bảng. Nhưng chưa có tác giả nào đề cập đến việc nghiên cứu các bài tập (BT) nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa nói chung và cho đội tuyển BR nam HVNNVN nói riêng. Vì vậy chúng tôi tiến hành nghiên cứu **“Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển BR nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam”**.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, TN sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa và test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển BR nam HVNNVN

#### 2.1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển BR nam HVNNVN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV)
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 16 BT nâng cao hiệu quả

nhảy ném rổ từ xa cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- \* Nhóm BT bổ trợ (08 BT)
- \* Nhóm BT ném rổ (08 BT)

#### 2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho VĐV đội tuyển BR nam HVNNVN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, GV, HLV
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho VĐV đội tuyển BR nam HVNNVN (n = 20)**

| TT        | TÊN BT                                                                   | Số người đồng ý | Tỷ lệ % |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
| <b>I</b>  | <b>Nhóm 1: Các BT bổ trợ</b>                                             |                 |         |
| 1         | Nhảy dây                                                                 | 12              | 60      |
| 2         | Tại chỗ 2 chân bật nhảy với bảng                                         | 20              | 100     |
| 3         | Bật cóc 28m.                                                             | 18              | 90      |
| 4         | Hai người cõng nhau đứng lên ngồi xuống                                  | 13              | 65      |
| 5         | Chạy nâng cao đùi tại chỗ                                                | 12              | 60      |
| 6         | Chạy 20m xuất phát cao                                                   | 8               | 40      |
| 7         | Tổ hợp với BT thang dây                                                  | 13              | 65      |
| 8         | Nằm ngửa gập bụng                                                        | 17              | 85      |
| 9         | Kc bụng thang giống                                                      | 8               | 40      |
| 10        | Đẩy xe cút kít                                                           | 18              | 90      |
| 11        | Nằm sấp chống đẩy trong 1 phút                                           | 19              | 95      |
| 12        | Nằm ngửa đẩy tạ 20kg                                                     | 10              | 50      |
| 13        | Ném bóng nhồi 2kg đi xa                                                  | 16              | 80      |
| 14        | Bật nhảy ném bóng nhồi 2kg.                                              | 20              | 100     |
| 15        | Thực hiện bật nhảy ném bóng vào tường                                    | 16              | 80      |
| <b>II</b> | <b>Nhóm 2: Các BT ném rổ</b>                                             |                 |         |
| 16        | Hai người thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cự ly >6m50 | 12              | 60      |
| 17        | Tại chỗ bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa                          | 18              | 90      |
| 18        | Đột phá qua người nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa.                   | 20              | 100     |
| 19        | Phối hợp xiết ngang nhận bóng dừng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa.  | 19              | 95      |
| 20        | Phối hợp sách ững nhận bóng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa.         | 20              | 100     |
| 21        | Phối hợp yểm hộ nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa các vị trí.          | 17              | 85      |
| 22        | Lướt biên ngang nhận bóng nhảy ném rổ cự ly xa góc 0°.                   | 16              | 80      |
| 23        | Phối hợp 3 người chuyển bắt bóng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa     | 15              | 75      |
| 24        | Di chuyển nhận bóng thực hiện nhảy ném rổ cự ly xa 3 vị trí.             | 17              | 85      |
| 25        | Chạy lướt biên ngang nhận bóng nhảy ném rổ trên cao cự ly xa góc 45°     | 18              | 90      |
| 26        | Di chuyển nhận bóng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa 5 vị trí         | 14              | 70      |

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho vận động viên (VĐV) đội tuyển BR nam HVNNVN gồm:

Test 1: hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho VĐV đội tuyển BR nam HVNNVN

Test 2: nhảy ném rổ xa 3 vị trí 30 lần (vào rổ)

Test 3: bật cao với 1 chân có đà (cm)

Test 4: ném bóng xa (m)

## 2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đội tuyển BR nam HVNNVN

### 2.2.1. Tổ chức TN

Đối tượng TN (TN): Đối tượng TN là 20 VĐV đội tuyển BR nam HVNNVN và được chia thành 2 nhóm: Nhóm TN: 10 VĐV; Nhóm đối chứng: 10 VĐV

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 BT đã lựa chọn là 30 phút. Tiến trình TN được trình bày ở bảng 2.

Kiểm tra, đánh giá: thông qua phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 5 test sử dụng để kiểm tra, đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ từ xa, đó là các test: Bật bực 30cm bằng 2 chân 30 giây (số lần); ném rổ 3 xa 3 vị trí 30 lần (số quả vào rổ); bật cao với 1 chân có đà

(cm); ném bóng xa (cm); hiệu quả nhảy ném rổ từ xa trong thi đấu.

*Phương pháp tổ chức tập luyện:*

Để tiến hành tổ chức luyện tập có hiệu quả, đúng tiến độ đã xây dựng và phù hợp với các nguyên tắc và phương pháp trong giảng dạy huấn luyện, nội dung huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ ở cự ly xa được đưa vào phần cơ bản trong mỗi giáo án của buổi tập sau khi kết thúc phần khởi động chuyên môn.

BT 1: tại chỗ 2 chân bật nhảy với bảng (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 2: bật cóc 28m (03 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 3: nằm ngửa gập bụng (30 giây): (03 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 4: đẩy xe cút kít 28m (03 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 5: nằm sấp chống đẩy trong 1 phút (03 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 6: ném bóng nhồi 2kg đi xa (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 7: bật nhảy ném bóng nhồi 2kg (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 8: thực hiện bật nhảy ném bóng vào tường (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 9: tại chỗ bật nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa thực hiện 15 lần (chia làm 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1

**Bảng 2. Tiến trình giảng dạy kỹ thuật nâng cao hiệu quả ném rổ cự ly xa cho đội tuyển nam BR HVNNVN**

| Tuần       | 1 |   |   | 2 |   |   | 3 |   |   | 4  |    |    | 5  |    |    | 6  |    |    | 7  |    |    | 8  |    |    | 9  |    |    | 10 |    |    |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Giáo án BT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Bt 1       | x | x |   |   | x |   |   |   | x |    |    |    |    | x  |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |    | x  |    |    | x  |    |
| Bt 2       | x | x |   | x | x | x | x |   |   | x  |    |    | x  |    |    |    | x  |    | x  | x  |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    | x  |
| Bt 3       | x | x | x |   |   | x | x |   |   | x  |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    | x  |    |    | x  |    |    |    | x  |
| Bt 4       | x | x | x |   | x |   |   | x |   | x  |    |    | x  |    |    | x  | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |    |    | x  | x  |    |    |
| Bt 5       |   | x | x | x |   | x | x |   | x | x  | x  |    |    | x  |    |    | x  |    | x  |    | x  | x  |    |    | x  |    |    |    | x  |    |
| Bt 6       |   |   | x |   |   | x |   | x |   |    |    |    | x  |    | x  | x  |    |    | x  | x  |    |    | x  |    |    | x  |    | x  |    |    |
| Bt 7       |   |   | x |   |   |   | x |   | x |    |    | x  |    | x  |    |    | x  | x  |    |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| Bt 8       |   |   |   |   | x | x |   |   |   | x  | x  |    |    |    | x  |    | x  |    | x  |    |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |    |
| Bt 9       |   |   | x | x |   |   | x | x |   | x  |    |    | x  |    |    |    | x  |    |    |    |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |    |
| Bt 10      |   |   |   |   | x |   |   |   | x |    |    |    | x  |    | x  |    |    |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| Bt 11      |   |   |   |   | x |   | x | x |   |    | x  | x  |    |    |    | x  |    | x  |    |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    | x  |    |
| Bt 12      | x | x | x | x | x | x | x |   | x |    |    | x  | x  | x  |    |    | x  |    | x  |    |    |    |    |    | x  |    | x  | x  |    |    |
| Bt 13      |   | x | x | x |   | x | x |   |   | x  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Bt 14      |   | x | x | x |   | x | x |   |   | x  |    | x  |    | x  |    |    | x  |    | x  | x  |    |    |    | x  |    |    | x  |    | x  |    |
| Bt 15      |   | x | x |   | x |   |   |   |   |    | x  |    |    | x  |    |    | x  |    | x  | x  |    |    |    | x  |    |    |    |    |    |    |
| Bt 16      |   | x | x |   | x |   |   | x |   | x  | x  |    |    |    |    |    | x  |    |    | x  | x  | x  |    |    | x  | x  |    |    |    |    |
| Kiểm tra   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Δ  |

Ghi chú: Bt: Bài tập

phút 30).

BT 10: ột phá qua người nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa (Mỗi người thực hiện liên tục 4 vòng sân. Quay vòng, nghỉ ngơi tích cực).

BT 11: phối hợp xiết ngang nhận bóng dừng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 12: phối hợp sách ứng nhận bóng nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa (đứng ở góc 0o và 45o, 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 13: phối hợp yểm hộ nhảy ném rổ 1 tay trên cao cự ly xa (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 14: lướt biên ngang nhận bóng nhảy ném rổ cự ly xa góc 00 (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 15: di chuyển nhận bóng thực hiện nhảy ném rổ cự ly xa 3 vị trí (góc 0°, 90°, 180°, mỗi góc 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 16: chạy lướt biên ngang nhận bóng nhảy ném rổ trên cao cự ly xa góc 450 (15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

**2.2.2. Kết quả TN ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho VĐV đội tuyển BR nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam.**

*a. Kết quả và phân tích kết quả kiểm tra trước TN*

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa đã lựa chọn cho VĐV đội tuyển BR nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam, trước khi bước vào quá trình TN đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ xa của 2 nhóm và so sánh kết quả kiểm tra của hai NĐC và

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra hiệu quả các bài tập của hai NĐC và TN trước TN ( $n_A=n_B=10$ )**

| TT | Nội dung kiểm tra                       | Nhóm thực nghiệm       | Nhóm đối chứng         | $t$  | $p$  |
|----|-----------------------------------------|------------------------|------------------------|------|------|
|    |                                         | $\bar{X}_A \pm \delta$ | $\bar{X}_B \pm \delta$ |      |      |
| 1  | Bật bực 30cm bằng 2 chân 30s (số lần)   | 27.7 $\pm$ 4.03        | 27.5 $\pm$ 4.03        | 0.22 | 0.05 |
| 2  | Nhảy ném rổ xa 3 vị trí 30 lần (vào rổ) | 11.3 $\pm$ 1.72        | 12.1 $\pm$ 1.72        | 1.36 | 0.05 |
| 3  | Bật cao với 1 chân có đà (cm )          | 69.89 $\pm$ 5.54       | 70.89 $\pm$ 5.54       | 0.95 | 0.05 |
| 4  | Ném bóng xa (m)                         | 24.21 $\pm$ 4.4        | 24.78 $\pm$ 4.4        | 0.6  | 0.05 |

**Bảng 4. So sánh hiệu quả nhảy ném rổ xa trong thi đấu của hai NTN và ĐC trước TN**

| Kết quả<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra hiệu quả các bài tập của hai NĐC và TN sau TN ( $n_A=n_B=10$ )**

| TT | Nội dung kiểm tra                       | NTN                    | NĐC                    | $t$  | $p$  |
|----|-----------------------------------------|------------------------|------------------------|------|------|
|    |                                         | $\bar{X}_A \pm \delta$ | $\bar{X}_B \pm \delta$ |      |      |
| 1  | Bật bực 30cm bằng 2 chân 30s (số lần)   | 34.4 $\pm$ 2.55        | 32.8 $\pm$ 2.55        | 2.23 | 0.05 |
| 2  | Nhảy ném rổ xa 3 vị trí 30 lần (vào rổ) | 19.9 $\pm$ 10.5        | 16.6 $\pm$ 10.5        | 2.27 | 0.05 |
| 3  | Bật cao với 1 chân có đà (cm )          | 76.92 $\pm$ 5.89       | 73.66 $\pm$ 5.89       | 3.00 | 0.05 |
| 4  | Ném bóng xa (m)                         | 30.33 $\pm$ 1.48       | 28.14 $\pm$ 1.48       | 4.01 | 0.05 |



**Bảng 6. So sánh hiệu quả nhảy ném rổ xa trong thi đấu của hai nhóm TN và ĐC sau TN**

| <div>Kết quả</div> <div>Chỉ số</div> | NTN A           |            |    |          |    | NĐC B           |            |    |          |    |
|--------------------------------------|-----------------|------------|----|----------|----|-----------------|------------|----|----------|----|
|                                      | Số lần phối hợp | Kết quả    |    |          |    | Số lần phối hợp | Kết quả    |    |          |    |
|                                      |                 | Thành công |    | Thất bại |    |                 | Thành công |    | Thất bại |    |
|                                      |                 | Lần        | %  | Lần      | %  |                 | Lần        | %  | Lần      | %  |
|                                      |                 | 35         | 23 | 65.71    | 12 | 18.26           | 28         | 10 | 35.71    | 18 |
| $\chi^2_{\text{tính}}$               | 4.474           |            |    |          |    |                 |            |    |          |    |
| $\chi^2_{\text{bảng}}$               | 3.84            |            |    |          |    |                 |            |    |          |    |
| P                                    | < 0,05          |            |    |          |    |                 |            |    |          |    |

TN. Kết quả kiểm tra trước TN trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy: Ở giai đoạn trước TN, ở cả 4 test kiểm tra đều kết quả so sánh đều thu được  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  tại ngưỡng  $p > 0.05$ . Tỷ lệ thành công trong sử dụng kỹ thuật ném rổ xa của 2 nhóm trước TN tương đương nhau, thể hiện  $X^2_{\text{tính}} < X^2_{\text{bảng}}$ , sự khác biệt về tỷ lệ thành công và thất bại của 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều này cho thấy thành tích kiểm tra của 2 nhóm không có sự khác biệt, hay nói cách khác kỹ thuật nhảy ném rổ xa của 2 nhóm trước TN là tương đối đồng đều, không có sự khác biệt.

#### b. Kết quả và phân tích kết quả kiểm tra sau TN

Sau khi có kết quả kiểm tra trước TN, đề tài tiến hành tổ chức quá trình TN. Sau 10 tuần TN theo kế hoạch đã xây dựng, đề tài tiến hành kiểm tra lại hiệu quả nhảy ném rổ từ xa của hai nhóm TN và đối chứng bằng các test kiểm tra như đã sử dụng trước TN nhằm đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn. Kết quả kiểm tra thu được được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Kết quả thu được ở bảng 5 và bảng 6 cho thấy:

Sau 10 tuần TN, kết quả kiểm tra hiệu quả nhảy ném rổ từ xa của hai nhóm TN và đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  ( $t_{\text{tính}}$

$> t_{\text{bảng}}$ ) ở tất cả các test kiểm tra.

Số lần sử dụng và tỷ lệ thành công của kỹ thuật nhảy ném rổ xa trong thi đấu của 2 nhóm đều đã được tăng lên so với trước TN, tuy nhiên kết quả thu được ở nhóm TN cao hơn so với NĐC. Kết quả so sánh tỷ lệ thành công và thất bại trong nhảy ném rổ xa của nhóm TN và đối chứng cho giá trị  $X^2_{\text{tính}} > X^2_{\text{bảng}}$ , điều đó cho thấy sự khác biệt là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

Như vậy có thể kết luận rằng, hiệu quả nhảy ném rổ xa của nhóm TN sau quá trình TN đã tốt hơn hẳn so với NĐC. Hay nói cách khác, các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào quá trình TN đã giúp nâng cao được hiệu quả nhảy ném rổ xa cho đội BR nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam ở nhóm TN.

### 3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ xa cho đội BR nam HVNNVN có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ xa cho đội BR nam HVNNVN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 10 tuần TN của nhóm TN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Văn Mạnh (1997), *Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT.
3. Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình BR*.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp NCKH TĐTT, Giáo trình dành cho sinh viên đại học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

*Nguồn bài báo: bài báo được trích từ Đề tài cấp cơ sở với tên: “Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ từ xa cho đội tuyển BR nam HVNN VN” do Chủ nhiệm ThS Cao Trường Giang cùng các cộng sự nghiên cứu. Đã được HVNN VN phê duyệt năm 2020 với mã số T2020-14 - 61.*

*(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 12/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 26/8/2020)*