

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỎ MỘT TAY TRÊN CAO CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC HỒNG ĐỨC

TS. Trịnh Văn Bắc<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho sinh viên trường Đại học Hồng Đức và 02 test đánh giá trình độ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao có đủ độ tin cậy, tính thông báo đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho sinh viên trường Đại học Hồng Đức.

**Từ khoá:** Bóng rỏ, bài tập, chuyên môn, kỹ thuật, tại chỗ ném rỏ một tay trên cao, sinh viên, Đại học Hồng Đức.

**Abstract:** The teaching of physical education in general as well as the elective subject Chess at the Vietnam National Academy of Agriculture has changed over the years to suit the learning needs of students. The study assessed the current state of teaching and the final examination standards for the Chess elective at the Vietnam Academy of Agriculture. From there, evaluate the content of the assessment criteria, on the basis of perfecting the content and assessment standards to improve the learning results of the Chess elective subject for students at the Vietnam Academy of Agriculture.

**Keywords:** Evaluation criteria; Chess; Vietnam Academy of Agriculture

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rỏ là môn học mới được đưa vào chương trình học giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) trường Đại học Hồng Đức. Môn học Bóng rỏ được học các kỹ thuật cơ bản là kỹ thuật dẫn bóng thực hiện hai bước ném rỏ một tay trên cao và kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao, kỹ thuật dẫn bóng nhanh... Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao là kỹ thuật cơ bản và phổ biến, được sử dụng để ném rỏ ở cự ly gần, xa, trung bình và khi ném phạt, là kỹ thuật rất cần thiết cho những người mới tập môn bóng rỏ như những SV. Nó đòi hỏi ở người thực hiện sự phối hợp nhịp nhàng của chân, tay, thân người, nhưng tốc độ ném bóng cũng như thời điểm ném bóng không đúng cũng sẽ ảnh hưởng rất lớn đến kỹ thuật động tác. Vì vậy, việc giảng dạy, học và tập các kỹ thuật này là vô cùng quan trọng và sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả và kết quả học tập môn Bóng rỏ của SV nói riêng và hiệu quả đào tạo của nhà trường nói chung.

Ở Việt Nam hiện nay nghiên cứu về Bóng rỏ trong những năm gần đây đã có nhiều tác giả như: Đỗ Văn Sơn (2009), Nguyễn Thị Ngân (2007), Nguyễn Phi Hải (2012), Vũ Xuân Nam (2013), Hoàng Văn Hoan (2013), Phạm Đức Toàn (2014)...

Chính vì vậy việc nghiên cứu các bài tập (BT) nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao là rất quan trọng và cần thiết. Do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "**Lựa chọn BT nâng cao**

**hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức**".

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức.**

**2.1.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức.**

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức 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, giảng viên, huấn luyện viên; lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả lựa chọn được 02 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức gồm:

- Tại chỗ ném rỏ một tay trên cao 10 lần (quả)

- Di chuyển hai bước nhảy ném rỏ một tay trên cao 10 lần (quả)

**2.2.1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức.**

Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức 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, giảng viên, huấn luyện

viên; lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức (n=40)**

| TT                    | BT                                                                                                      | Kết quả trả lời |      |                 |      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|
|                       |                                                                                                         | Cần thiết       |      | Không cần thiết |      |
|                       |                                                                                                         | m <sub>i</sub>  | %    | m <sub>i</sub>  | %    |
| I. Nhóm BT không bóng |                                                                                                         |                 |      |                 |      |
| 1                     | Nằm sấp chống đẩy                                                                                       | 34              | 85   | 6               | 15   |
| 2                     | Các BT với tạ ante (co gập cẳng tay, làm động tác ném rổ)                                               | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 3                     | Chạy đổi hướng 20m                                                                                      | 35              | 87.5 | 5               | 12.5 |
| 4                     | Chạy con thoi 28m x 2 lần                                                                               | 34              | 85   | 6               | 15   |
| 5                     | Mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ một tay trên cao theo tín hiệu                                         | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 6                     | Co tay xà đơn                                                                                           | 34              | 85   | 6               | 15   |
| II. Nhóm BT có bóng   |                                                                                                         |                 |      |                 |      |
| 7                     | Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay trước ngực và bắt bóng                                       | 35              | 87.5 | 5               | 12.5 |
| 8                     | Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay phía sau và bắt bóng                                         | 37              | 92.5 | 3               | 7.5  |
| 9                     | Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 3m                                                                  | 34              | 85   | 6               | 15   |
| 10                    | Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 5m                                                                  | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 11                    | Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m                                          | 35              | 87.5 | 5               | 12.5 |
| 12                    | Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly 2m                                              | 34              | 85   | 6               | 15   |
| 13                    | Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 3.5m                                        | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 14                    | Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 3.5m                                        | 35              | 87.5 | 5               | 12.5 |
| 15                    | Tại chỗ ném rổ (góc ném 90 <sup>0</sup> ) cự ly ném 3.5m                                                | 37              | 92.5 | 3               | 7.5  |
| 16                    | Dẫn bóng 10m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m                             | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 17                    | Dẫn bóng 10m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 2m                             | 35              | 87.5 | 5               | 12.5 |
| 18                    | Dẫn bóng luân cộc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 90 <sup>0</sup> ) cự ly ném 3.5m                          | 36              | 90   | 4               | 10   |
| 19                    | Dẫn bóng luân cộc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m                    | 32              | 80   | 8               | 20   |
| 20                    | Dẫn bóng luân cộc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 2m                    | 30              | 75   | 10              | 25   |
| 21                    | Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng tại chỗ ném rổ (góc ném 60 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 3.5m | 36              | 90   | 4               | 10   |
| 22                    | Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng tại chỗ ném rổ (góc ném 60 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 3.5m | 32              | 80   | 8               | 20   |

**Cách tổ chức tiến hành các BT:**

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy 15 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 2: Các BT với tạ ante (co gập căng tay, làm động tác ném rổ) 15 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 3: Chạy đổi hướng 20m x 3 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Chạy con thoi 28m x 3 lần (2 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 5: Mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ một tay trên cao theo tín hiệu 30 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 6: Co tay xà đơn 15 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 7: Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay trước ngực và bắt bóng 15 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 8: Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay phía sau và bắt bóng 15 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 9: Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 3m x 10 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây).
- BT 10: Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 5m x 10 lần (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 11: Tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên phải) cự ly ném 2m x 15 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 12: Tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên trái) cự ly 2m x 15 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 13: Tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên phải) cự ly ném 3,5m x 15 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 14: Tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên trái) cự ly ném 3,5m x 15 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 15: Tại chỗ ném rổ (góc ném 90°) cự ly ném 3,5m x 15 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút).
- BT 16: Dẫn bóng 10m tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên phải) cự ly ném 2m x 10 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 17: Dẫn bóng 10m tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên trái) cự ly ném 2m x 10 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 18: Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 90°) cự ly ném 3,5m x 10 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 19: Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên phải) cự ly ném 2m x 10 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 20: Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 45° bên trái) cự ly ném 2m x 10 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).
- BT 21: Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng tại chỗ ném rổ (góc ném 60° bên phải) cự ly ném 3,5m

x 8 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).

- BT 22: Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng tại chỗ ném rổ (góc ném 60° bên trái) cự ly ném 3,5m x 8 lần (2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút).

## **2.2. Ứng dụng BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức**

### **2.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 35 – 40 phút/ buổi.
- Đối tượng TN: Gồm 30 Nam SV câu lạc bộ Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
  - + Nhóm 1 TN: Gồm 15 SV tập luyện theo 22 BT chúng tôi đã lựa chọn.
  - + Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 15 SV tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa GDTC
- Địa điểm TN: Trường Đại học Hồng Đức.
- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

**Bảng 2. Tiến trình TN**

| TT | Tháng<br>Tuần<br>BT | Tháng 1 |   |   |   | Tháng 2 |   |   |   | Tháng 3 |    |    |    |
|----|---------------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|----|----|----|
|    |                     | 1       | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 |
| 1  | BT 1                | x       |   |   | x |         |   | x |   |         |    |    |    |
| 2  | BT 2                |         | x |   |   | x       |   |   | x |         |    | x  |    |
| 3  | BT 3                | x       |   |   |   |         | x |   |   | x       |    |    | x  |
| 4  | BT 4                |         |   |   | x |         |   | x |   |         | x  |    |    |
| 5  | BT 5                |         |   | x |   | x       |   |   |   |         |    | x  |    |
| 6  | BT 6                |         | x |   |   |         | x |   |   | x       |    |    | x  |
| 7  | BT 7                | x       |   | x |   |         |   | x |   |         | x  |    |    |
| 8  | BT 8                |         |   |   | x |         | x |   |   | x       |    | x  |    |
| 9  | BT 9                | x       |   | x |   |         |   |   | x |         |    |    | x  |
| 10 | BT 10               |         | x |   | x |         |   |   |   |         | x  |    |    |
| 11 | BT 11               |         |   |   |   | x       |   |   | x |         |    | x  |    |
| 12 | BT 12               |         |   |   | x |         | x |   |   | x       |    |    | x  |
| 13 | BT 13               |         | x |   |   | x       |   | x |   |         | x  |    |    |
| 14 | BT 14               |         |   | x |   | x       |   |   |   | x       |    |    | x  |
| 15 | BT 15               | x       |   |   |   |         | x |   | x |         |    | x  |    |
| 16 | BT 16               |         |   |   | x |         |   | x |   |         | x  |    |    |
| 17 | BT 17               |         | x |   |   | x       |   |   | x |         |    | x  |    |
| 18 | BT 18               | x       |   | x |   |         | x |   |   | x       |    |    | x  |
| 19 | BT 19               |         | x |   | x |         |   | x |   |         | x  |    |    |
| 20 | BT 20               |         |   | x |   | x       |   |   | x |         |    | x  |    |
| 21 | BT 21               |         | x |   |   |         | x |   |   | x       |    |    | x  |
| 22 | BT 22               | x       |   | x |   |         |   | x |   |         | x  |    |    |

### 2.3. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 02 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của nhóm TN và ĐC. Kết quả trình bày tại bảng 3 cho thấy: Trước TN, hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước

TN, hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 02 test lựa chọn để kiểm tra hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả sau TN trình bày tại bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm



**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của đối tượng nghiên cứu trước TN**

| TT | Test                                                         | Kết quả kiểm tra     |                      | $t_{\text{tính}}$ | P     |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------|
|    |                                                              | Nhóm ĐC<br>(n = 15)  | Nhóm TN<br>(n = 15)  |                   |       |
|    |                                                              | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ |                   |       |
| 1  | Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 lần (quả)                 | $5.5 \pm 0.51$       | $5.4 \pm 0.52$       | 1,52              | >0.05 |
| 2  | Di chuyển hai bước nhảy ném rổ một tay trên cao 10 lần (quả) | $5.8 \pm 0.53$       | $5.7 \pm 0.54$       | 1.43              | >0.05 |

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao của đối tượng nghiên cứu sau TN**

| TT | Test                                                         | Kết quả kiểm tra     |                      | $t_{\text{tính}}$ | P     |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|-------|
|    |                                                              | Nhóm ĐC<br>(n = 15)  | Nhóm TN<br>(n = 15)  |                   |       |
|    |                                                              | $\bar{x} \pm \delta$ | $\bar{x} \pm \delta$ |                   |       |
| 1  | Tại chỗ ném rổ một tay trên cao 10 lần (quả)                 | $6.2 \pm 0.58$       | $7.2 \pm 0.59$       | 2,33              | <0.05 |
| 2  | Di chuyển hai bước nhảy ném rổ một tay trên cao 10 lần (quả) | $6.5 \pm 0.62$       | $7.7 \pm 0.61$       | 3.02              | <0.05 |

ĐC ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường Đại học Hồng Đức.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 02 test đánh giá trình độ kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng. Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ luyện tập thể thao, NXB TĐTT, Hà Nội. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*,

Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại Trường Đại học Hồng Đức: “Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho SV trường Đại học Hồng Đức”, TS. Trịnh Văn Bắc, 2016.

**Ngày nhận bài:** 13/9/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/11/2022.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)