

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Đinh Văn Hạnh¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 05 test đánh giá trình độ phát triển thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho cho nam học viên câu lạc bộ bóng rổ Học viện An ninh nhân dân.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam học viên, câu lạc bộ Bóng rổ, Học viện An ninh nhân dân

Abstract: Using scientific research method: Document analysis and synthesis; interviews and discussions; pedagogical observation, examination and experiments; and statistical maths, we have selected 20 professional fitness development exercises and 05 tests to assess the level of development with high reliability and validity for male students in basketball club at the People's Security Academy.

Keywords: Exercise, professional fitness, male students, Basketball club, People's Security Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Học viện An ninh nhân dân (ANND) là một trong những Học viện đào tạo sĩ quan an ninh cho ngành Công an lớn nhất cả nước. Học viện có nhiệm vụ đào tạo cho học viên về trình độ nghiệp vụ an ninh; Rèn luyện ý chí, bồi dưỡng phẩm chất đạo đức, nhân cách của người chiến sỹ An ninh; Nghiên cứu khoa học về An ninh phục vụ cho yêu cầu bảo vệ chính trị qua đó phát triển kinh tế - xã hội. Trong chương trình giáo dục thể chất, Bóng rổ là một trong những môn học giúp học viên nâng cao thể lực, sự khéo léo. Ngoài giảng dạy chính khóa, Bóng rổ là một trong những nội dung mà học viên rất thích tập luyện ngoài giờ. Vì vậy câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ được thành lập để giúp các bạn học viên có sân chơi để rèn luyện thể chất và thể hiện những đam mê của mình. Không những vậy, hàng năm các giải thi đấu Bóng rổ thường xuyên được tổ chức trong và ngoài Học viện. Để nâng cao chất lượng huấn luyện cho nam học viên CLB Bóng rổ thì việc tìm ra các bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) đảm bảo khoa học là rất cần thiết.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về BT phát triển các tố chất thể lực cho VĐV Bóng rổ như: Tác giả Lê In.M Portnona, (1997), Đinh Can (1975), Nguyễn Văn Hiếu (2005), Lê Vũ Kiều Hoa (2007), Lê Thị Vân Anh (2010), Phạm Văn Thắng (2011), Nguyễn Trọng Quang (2014)... Nhưng nghiên cứu phát triển BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND chưa được quan tâm. Trước đòi hỏi ngày càng cao của công tác huấn

luyện và qua thực tế thi đấu chúng tôi nhận thấy TLCM là yếu tố quyết định để nam học viên CLB Bóng rổ thực hiện chiến thuật thiên biến và đa dạng cũng như yêu cầu ngày một cao của các giải đấu và vấn đề TLCM của nam học viên CLB Bóng rổ tại Học viện vẫn còn hạn chế rất lớn. Do đó, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND là cần thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM và test đánh giá trình độ TLCM cho cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả trình bày tại bảng 1 đã lựa chọn được 20 BT phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- BT 1: Bật cao với bảng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 2: Chạy Zích zắc 20m (3 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 3: Chạy 30 m xuất phát cao (3 lần x 2 tổ,

ngủ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 4: Bật xa 2x28m (bật cóc) (2 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 5: Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm (400m x 1 lần, nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 6: Cooper test (m) (1 lần nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 7: Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8: Di chuyển 2 người chuyền bắt bóng ném rổ 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Ném bóng xa có đà (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Chuyền bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m (3 lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ

5 quả (3lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả (3lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 15: Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 16: Tại chỗ ném rổ 2 phút (x 2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 17: Trò chơi bóng chuyền 6 (1 phút x 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 18: Thi đấu 3 đánh 3 nửa sân 2 phút (x 2 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 19: Thi đấu 5 đấu 5 cả sân 5 phút (1lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 20: Thi đấu cả sân với đội phục vụ (1 hiệp) 5 phút (1lần, nghỉ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ TLMC cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND 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, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển TLMC Học viện ANND (n=20)

TT	Tên BT	Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm 1. BT phát triển TLMC không bóng							
1	Bật cao với bảng	18	90.00	2	10.00	0	0
2	Chạy Zích zắc 20m	17	85.00	3	15.00	0	0
3	Chạy 30 m xuất phát cao	20	100	0	0	0	0
4	Bật xa 2x28m (bật cóc)	18	90.00	2	10.00	0	0
5	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm	18	90.00	2	10.00	0	0
6	Cooper test (m)	17	85.00	3	15.00	0	0
Nhóm 2. BT phát triển TLMC có bóng							
7	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ	20	100	0	0	0	0
8	Di chuyển 2 người chuyền bắt bóng ném rổ	18	90.00	2	10.00	0	0
9	Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ	17	85.00	3	15.00	0	0
10	Ném bóng xa có đà	20	100	0	0	0	0
11	Chuyền bóng di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ	18	90.00	2	10.00	0	0
12	Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m	17	85.00	3	15.00	0	0
13	Chạy dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả	17	85.00	3	15.00	0	0
14	Chạy dẫn bóng tốc độ cao lên rổ 10 quả	20	100	0	0	0	0
15	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối phương.	17	85.00	3	15.00	0	0
16	Tại chỗ ném rổ 2 phút (quả)	20	100	0	0	0	0
Nhóm 3. BT trò chơi và thi đấu							
17	Trò chơi bóng chuyền 6	17	85.00	3	15.00	0	0
18	Thi đấu 3 đánh 3 nửa sân	18	90.00	2	10.00	0	0
19	Thi đấu 5 đấu 5 cả sân	20	100	0	0	0	0
20	Thi đấu cả sân với đôi phục vụ (1 hiệp)	18	90.00	2	10.00	0	0

hỏi; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test;

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND gồm:

Test 1: Bật cao với bảng(cm)

Test 2: Bật cóc 2x28m (s)

Test 3: Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)

Test 4: Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)

Test 5: Cooper test (m)

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND

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 06

Bảng 2. Kế hoạch huấn luyện cho nam học viên đội tuyển Bóng rổ Học viện ANND

TT	Tháng/Tuần Test	1				2				3				4				5				6			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
		Nhóm 1. BT phát triển TLCM không bóng																							
1	Bật cao với bảng	x	x																						
2	Chạy zigzag				x	x																			
3	Chạy 30m xuất phát cao																								
4	Bật xa 2x28m(Bật cóc)	x	x																						
5	Cooper test																								
6	Chạy biến tốc 100m nhanh, 100 m chậm																								
Nhóm 2. BT phát triển TLCM có bóng																									
7	Dẫn bóng tốc độ cao lên rổ																								
8	2 người di chuyển chuyền bắt bóng ném rổ	x	x																						
9	Di chuyển nhận bóng 2 bước lên rổ																								
10	Dẫn bóng tốc độ cao ném rổ																								
11	Di chuyển 3 người chuyền bắt bóng ném rổ																								
12	Dẫn bóng tốc độ 5 x 20m																								
13	Dẫn bóng luân cọc hình số 8 lên rổ 5 quả	x	x																						
14	Ném bóng xa có đà																								
15	Hai người 2 bóng, phòng thủ bóng mình; tấn công bóng đối																								
16	Tại chỗ ném rổ 2 phút																								
Nhóm 3. BT trò chơi và thi đấu																									
17	Trò chơi bóng chuyền 6	x	x																						
18	Thi đấu 3 đánh 3 nửa sân																								
19	Thi đấu 5 đấu 5 cả sân																								
20	Thi đấu cả sân với đội phục vụ (1 hiệp)																								

Bảng 3. So sánh trình độ TLCM giữa hai nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Bật cao với bảng (cm)	41.97 $\pm$ 2.6	42.22 $\pm$ 3.2	0.56	>0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	86.02 $\pm$ 3.5	85.86 $\pm$ 3.8	0.88	>0.05
3	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)	15.5 $\pm$ 1.2	15.6 $\pm$ 1.3	0.95	>0.05
4	Dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	26.44 $\pm$ 2.08	26.65 $\pm$ 3.2	0.84	>0.05
5	Cooper test (m)	2165 $\pm$ 92	2187 $\pm$ 96	0.49	>0.05

Bảng 4. So sánh trình độ TLCM giữa hai nhóm TN và ĐC sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)		
1	Bật cao với bảng (cm)	47.65 $\pm$ 2.8	42.29 $\pm$ 2.9	2.27	< 0.05
2	Bật xa 2x28m (Bật cóc) (s)	81.23 $\pm$ 2.6	84.86 $\pm$ 3.4	2.18	< 0.05
3	Tại chỗ ném rổ 30 quả (số quả vào rổ)	18.2 $\pm$ 1.3	16.1 $\pm$ 1.2	2.63	< 0.05
4	Dẫn bóng luân cộc hình số 8 lên rổ 5 quả (s)	25.42 $\pm$ 1.36	26.06 $\pm$ 1.51	2.57	< 0.05
5	Cooper test (m)	2458 $\pm$ 83	2218 $\pm$ 61	2.25	< 0.05

tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập 25 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 20 nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm đối chứng (ĐC) gồm 10 học viên: tập luyện theo giáo án cũ với các BT phát triển tố chất TLCM do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

+ Nhóm TN (10 học viên): sử dụng 20 BT đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu. Trong mỗi buổi tập tiến hành 4 - 7 BT phát triển TLCM.

- Địa điểm TN: Học viện ANND

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển TLCM của nhóm TN và ĐC. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển TLCM của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển TLCM của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Để kiểm tra trình độ phát triển TLCM của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau 06 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT

chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học viện ANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Thế Truyền (chủ biên) (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Phạm Văn Thảo, Nguyễn Ngọc Tuấn, Phạm Văn Thắng (2008), *Hỏi và trả lời luật Bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội
4. Nguyễn Văn Trung (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ sáng kiến kinh nghiệm, “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển TLCM cho nam học viên CLB Bóng rổ Học viện ANND, Đinh Văn Hạnh, Học viện ANND, 2018.

Ngày nhận bài: 17/9/2022; **Ngày duyệt đăng:** 19/11/2022.