

ỨNG DỤNG BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẠI CHỖ NÉM RỎ MỘT TAY TRÊN CAO CHO SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỎ TRƯỜNG ĐẠI HỌC LAO ĐỘNG – XÃ HỘI

ThS. Nguyễn Đức Toàn¹

Tóm tắt: Kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay là một trong những nội dung đánh giá kết quả học tập của môn bóng rỏ của sinh viên. Bài viết nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng, hạn chế thường gặp trong quá trình tập luyện kỹ thuật tại chỗ ném rỏ 1 tay trên cao môn bóng rỏ qua đánh giá thực trạng, từ đó tiến hành lựa chọn được 09 bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao cho sinh viên (SV) câu lạc bộ bóng rỏ trường Đại học Lao động – Xã hội.

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

Abstract: One-handed shooting technique on the spot is one of the contents of assessing students' basketball performance. The article investigates the factors that affect and restricts commonly encountered in the process of technical training on the spot to throw a one-handed basket in basketball through assessment of the actual situation, from which to select 09 complementary exercises. in order to improve technical efficiency on the spot throwing a one-handed basketball overhead for students of the University of Labor - Social Affairs basketball club.

Keywords: Exercises, supplements, on-the-spot techniques for one-handed basketball overhead, students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở nước ta hiện nay, Bóng rỏ có xu hướng phát triển mạnh và đạt được một số thành tích nhất định cấp khu vực cũng như cấp châu lục. Giải Bóng rỏ chuyên nghiệp Việt Nam (VBA) được tổ chức hàng năm thu hút sự theo dõi của hàng triệu người hâm mộ đủ các lứa tuổi trong cả nước. Từ đó phong trào tập luyện Bóng rỏ đã được phổ biến rộng rãi trên cả nước, đặc biệt là đối tượng học sinh. Tập luyện và thi đấu Bóng rỏ giúp cho con người phát triển toàn diện về nhiều mặt. Chính sự toàn diện mà Bóng rỏ được coi là môn thể thao không thể thiếu được trong nội dung, phương tiện giáo dục thể chất trong các trường Đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp.

Khoa Giáo dục thể chất – Giáo dục quốc phòng, trường Đại học Lao động – Xã hội đã tiến hành triển khai chương trình giảng dạy các môn học trong chương trình GDTC cho sinh viên trong đó có môn Bóng rỏ. Trong quá trình giảng dạy, một trong những kỹ thuật cơ bản và quan trọng là kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao. Đây là một trong những kỹ thuật khó đòi hỏi mỗi SV phải nắm vững kỹ thuật cơ bản, sử dụng đến mức thành thạo và đa dạng các hình thức biến hóa khác. Tuy nhiên qua quá trình giảng dạy, tác giả nhận thấy việc vận dụng kỹ thuật này vào tập luyện của SV hiện nay chưa mang lại hiệu quả cao.

Xuất phát từ lý do trên, tác giả tiến hành nghiên cứu các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao môn Bóng rỏ cho SV trường Đại học Lao động – Xã hội.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Thực trạng hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao môn Bóng rỏ SV câu lạc bộ Bóng rỏ trường Đại học Lao động – Xã hội

2.1.1 Lựa chọn các test đánh giá:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu như tổng hợp tài liệu tham khảo, phỏng vấn chuyên gia và xác định độ tin cậy, tính thông báo, chúng tôi đã lựa chọn được 03 test đánh giá kỹ thuật ném rỏ một tay trên không cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1/ Tại chỗ ném rỏ vạch phạt 5 lần (quả).

2/ Di chuyển, dùng nhận bóng ném rỏ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rỏ (lần).

3/ Ném rỏ 9 vị trí khu 3 giây (quả).

2.1.2. Xác định các nguyên nhân – sai lầm thường mắc khiến hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên cao của sinh viên câu lạc bộ Bóng rỏ trường Đại học Lao động – Xã hội:

Bài viết tiến hành thống kê kết quả kiểm tra kỹ

Bảng 1. Kết quả kiểm tra kỹ thuật ném rổ tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường (n=15)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả
		$\bar{X} \pm \delta$
	Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả).	1.56±1.094
	Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần).	14.50±2.76
	Ném rổ 9 vị trí (quả).	3.03±0.79

thuật ném rổ 1 tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường qua các test được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 bài viết nhận thấy kết quả thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường còn thấp. Để tìm hiểu thêm nguyên nhân khiến hiệu quả kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường còn thấp, bài viết tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn về những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả tại bảng 2 cho thấy các sai lầm thường mắc chiếm tỷ lệ cao mà bài viết đã thống kê hầu hết tập trung vào kỹ thuật động tác. Điều này nói lên tính phức tạp của kỹ thuật động tác, đòi hỏi người tập phải nắm vững kỹ thuật và thường xuyên luyện tập để thực hiện chính xác, qua đó nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

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

2.2.1. Lựa chọn bài tập

Để có những căn cứ khách quan trong việc lựa chọn những bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 HLV, giảng viên bộ môn Bóng rổ thông qua hình thức dùng phiếu hỏi. Những bài tập được phỏng vấn có tỷ lệ đạt trên 50% sẽ được lựa chọn để áp dụng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả tại bảng 3 cho thấy bài viết đã lựa chọn được 9 bài tập được các nhà chuyên môn tán thành cao (trên 60% ý kiến đồng ý) phân làm 2 nhóm bài tập được chúng tôi lựa chọn (các bài tập được in đậm tài bảng 4) vào luyện tập bổ trợ nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV câu lạc bộ Bóng rổ trường Đại học Lao động – Xã hội.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV câu lạc bộ Bóng rổ trường Đại học Lao động – Xã hội

Bảng 2. Các sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật ném rổ tay trên cao của SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường (n=15)

TT	Giai đoạn	Sai lầm thường mắc	GV, HLV	
			n	Tỷ lệ %
1	Chuẩn bị	Sai hình tay tiếp xúc bóng	10	66.67
		Sai tư thế chân và vị trí đứng lệch so với rổ	15	100.00
		Sai tư thế thân người (vai hướng rổ)	9	60.00
2	Sẵn sàng	Bóng và tay ném nằm xa so với vị trí chuẩn (trán)	8	53.33
		Khuỷu tay ném rổ hướng sang bên, không vuông góc với mặt đất	15	100.00
		Hai tay gần nhau khi tiếp xúc bóng	7	46.67
		Trọng tâm cơ thể không dồn đều trên 2 chân (người ngã về phía trước)	8	53.33
3	Phát lực và kết thúc	Không kết hợp lực toàn thân khi tạo lực đẩy bóng	13	86.67
		Sử dụng cả hai tay khi phát lực đẩy bóng đi	10	66.67
		Hướng đẩy bóng chưa đúng, đường bóng bay thấp	13	86.67
		Thiếu hoặc không phát huy tác dụng của cổ tay khi ném bóng	15	100.00
		Bóng tiếp xúc với ngón tay sau cùng không phải là ngón trỏ và ngón giữa	14	93.33

Đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV câu lạc bộ Bóng rổ trường Đại học Lao động – Xã hội, bài viết tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu. Đối tượng thực nghiệm là 87 sinh viên được chia ngẫu nhiên thành 2 nhóm. Mục đích là áp dụng bài tập mà bài viết đã lựa chọn vào tập luyện, qua đó kiểm nghiệm và đánh giá mức độ ảnh hưởng của nó qua quá trình tập luyện kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho SV câu lạc bộ Bóng rổ nhà trường. Bài viết sử dụng

phương pháp thực nghiệm song song, một nhóm tập theo chương trình Bóng rổ mà khoa GDTC áp dụng giảng dạy, một nhóm tập luyện theo chương trình Bóng rổ mà khoa GDTC áp dụng giảng dạy và có kết hợp với các bài tập bổ trợ mà bài viết đã lựa chọn.

Đánh giá kết quả thực nghiệm bài viết sử dụng các test đã lựa chọn để tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu (trước thực nghiệm) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả thành tích kiểm tra ban đầu của hai nhóm

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n=15)					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
I	Bài tập chỉnh sửa tư thế kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao						
	Bài tập chỉnh sửa tay cầm bóng (3 lần x 2 tổ)	15	100.00	-	-	-	-
	Thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao ở tư thế ngồi bệt (3 lần x 2 tổ)	9	60	3	20	3	20
	Bật nhảy qua vật cản thực hiện ném rổ một tay trên cao (thời gian 1 phút 30 giây)	4	26.67	7	46.67	4	26.67
	Ném bóng trúng đích vào tường (10 lần x 2 tổ)	14	93.33	1	6.67	-	-
	Bài tập cầm bóng 1 tay ném rổ cự ly gần (5 lần x 2 tổ)	11	73.33	1	6.67	3	20.00
	Nằm sấp chống tay (15 lần x 2 tổ)	4	26.67	3	20.00	8	53.33
II	Bài tập hoàn thiện kỹ thuật ném rổ 1 tay trên cao						
1.	Ném rổ 1 tay trên cao tại vạch phạt 5 lần (5 quả x 2 tổ)	15	100.00	-	-	-	-
2.	Tại chỗ ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí (5 quả x 2 tổ)	6	40.00	6	40.00	3	20.00
3.	Bật nhảy quay người nhận bóng ném rổ (thời gian 1 phút)	7	46.67	5	33.33	3	20.00
4.	Ném rổ 5 vị trí khác nhau có khoảng cách bằng nhau (7 quả x 2 tổ)	9	60.00	3	20.00	3	20.00
5.	Bài tập di chuyển xuống vạch cuối sân nhận bóng ném rổ góc 0 độ (60 giây x 2 tổ)	8	53.33	7	46.67	-	-
6.	Ném thẳng (9 vị trí) (15 lần x 2 tổ)	14	93.33	-	-	1	6.67
7.	Ném rổ một tay trên cao cự ly trung bình 5 vị trí (15 lần x 2 tổ)	2	13.33	-	-	13	86.67
8.	Trò chơi: 3 người ném 2 bóng (2 phút x 2 tổ)	10	66.67	2	13.33	3	20.00
9.	Ném bóng vào ô 45x59cm trên bảng rổ 10 quả (10 lần x 2 tổ)	4	26.67	6	40.00	5	33.33
10.	Trò chơi: Ném rổ một tay trên cao có thưởng phạt (2 phút x 2 tổ)	1	6.67	3	20.00	11	73.33

Bảng 4. So sánh thành tích trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=87)

Test	Nhóm đối chứng (n=42)	Nhóm thực nghiệm (n=45)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả).	1.52±0.981	1.57±0.978	0.115	1.960	>0.05
Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần).	14.5±2.76	14.10±0.88	0.649	1.960	>0.05
Ném rổ 9 vị trí (quả).	3.03±0.79	3.01±0.68	0.053	1.960	>0.05

Bảng 5. So sánh thành tích sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=87)

Test	Nhóm đối chứng (n=42)	Nhóm thực nghiệm (n=45)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	p
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ ném rổ vạch phạt 5 lần (quả).	2.13±0.922	3.06±0.978	2.159	1.960	<0.05
Di chuyển, dừng nhận bóng ném rổ 1 tay trên cao 3 vị trí trong khu giới hạn 10 quả vào rổ (lần).	13.1±2.03	11.8±1.43	2.214	1.960	<0.05
Ném rổ 9 vị trí (quả).	3.66±0.53	4.38±0.79	2.039	1.960	<0.05

được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho ta thấy kết quả ở cả 3 test đều có mức độ mức chênh lệch thành tích không đáng kể của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Biểu hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng tương đương nhau, sự sai lệch không đáng kể.

Sau thời gian tiến hành thực nghiệm trên chúng tôi kiểm tra so sánh thu được kết quả tại bảng 5.

Kết quả tại bảng 5 cho thấy sau 13 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể. Cụ thể ở thành tích ở nhóm thực nghiệm cao hơn thành tích tương đương ở nhóm đối chứng, thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập bổ trợ mà bài viết đã lựa chọn mang lại hiệu quả tốt, giúp nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao cho sinh viên nhà trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy:

- Kỹ thuật tại chỗ ném bóng 1 tay trên cao là một kỹ thuật khó, thực trạng điểm đánh giá kỹ thuật này của SV câu lạc bộ Bóng rổ trường Đại học Lao động – Xã hội qua các kỳ học còn thấp, dẫn đến điểm kết thúc môn cũng như thành tích thi đấu Bóng rổ của SV còn hạn chế.

- Đã lựa chọn được 9 bài tập, phân thành 2 nhóm mang tính khoa học và phù hợp với thực tiễn của SV trường Đại học Lao động – Xã hội. Việc ứng dụng

thực nghiệm 2 nhóm bài tập trên vào quá trình giảng dạy đã cho hiệu quả bước đầu và nâng cao hứng thú tập luyện trong SV, kết quả thực hiện kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao được cải thiện từ đó nâng cao được thành tích thi đấu của môn Bóng rổ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ môn Bóng rổ, trường Đại học TDTT Bắc Ninh, *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Đinh Quang Ngọc (2013), *Bóng rổ trong trường phổ thông*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Vũ Đức Thu, Trương Anh Tuấn (1995), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb Giáo dục, Hà Nội
5. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2003), *Giáo trình Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội
6. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, Phạm Văn Thắng (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài khoa học “Nghiên cứu các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao môn Bóng rổ cho SV trường Đại học Lao động – Xã hội” đã được nghiệm thu.

Ngày nhận bài: 19/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/10/2023