

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỦY LỢI - HÀ NỘI

ThS. Lê Đức Hòa¹, ThS. Vũ Ngọc Anh²

¹*Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội*

²*Khoa Giáo dục Thể chất - Quốc phòng, Trường Cao đẳng Sơn La*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 16 bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, năng lực phối hợp vận động, nam VĐV, đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội.

Abstract: Using the usual scientific research methods to select 16 exercises to develop the coordination capacity for male basketball players in Hanoi Thuy Loi University. Initiate the application of the exercises selected in practice and evaluate the effect. As a result, the selected exercises have been highly effective in developing coordinating skills for male basketball players at Hanoi Thuy Loi University.

Keywords: exercise, coordination capacity, male player, basketball team, Hanoi Thuy Loi University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Thủy lợi - Hà Nội là một trường đại học công lập ở Việt Nam, có sứ mệnh đào tạo nguồn nhân lực chất lượng cao, nghiên cứu khoa học, phát triển và chuyển giao công nghệ tiên tiến trong các ngành khoa học, kỹ thuật, kinh tế và quản lý, đặc biệt trong lĩnh vực thủy lợi... Chính vì vậy, công tác GDTC, đặc biệt là phát triển thể lực cho sinh viên rất được chú trọng. Trong những năm gần đây, Nhà trường thường xuyên đạt giải cao trong các giải thi đấu thể thao các môn: Bóng đá, Bóng rổ, Cầu lông, Bóng bàn... Trong đó Bóng rổ là một trong những môn thể thao được yêu thích và phát triển mạnh mẽ tại Trường. Đội tuyển Bóng rổ của trường cũng đã đạt được nhiều thành tích đáng khích lệ.

Tuy nhiên, qua thực tiễn theo dõi Đại hội Thể thao sinh viên toàn quốc lần thứ 5 diễn ra tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh với môn Bóng rổ, cùng với nhận định của các chuyên gia, HLV, chúng tôi thấy rằng năng lực phối hợp vận động của nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường Đại học Thủy Lợi - Hà Nội còn yếu. Thực trạng này do nhiều nguyên nhân nhưng chủ yếu do một vài nguyên nhân sau: Do việc sử dụng bài tập không hợp lý, các bài tập sử dụng trong quá trình tập luyện đã quá cũ, không phù hợp với trình độ của Bóng rổ ngày nay... Bởi vì, chỉ cần phối hợp vận động tốt thì khả năng kết hợp chiến thuật sẽ nhanh hơn và hiệu quả hơn.

Để góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện môn bóng rổ cho sinh viên đội tuyển của Trường, chúng tôi tiến hành: *“Lựa chọn bài tập*

phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển bóng rổ trường đại học Thủy Lợi - Hà Nội

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi

1.1. Lựa chọn bài tập

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước:

- Đề tài đã tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan đến đề tài và tiến hành quan sát sư phạm các buổi tập của VĐV để nghi chép thu thập việc sử dụng bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi.

- Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 28 huấn luyện viên, giáo viên giảng dạy, huấn luyện môn Bóng rổ ở các câu lạc bộ, các đội tuyển Bóng rổ tại các trường Đại học, Cao đẳng trên địa bàn thành phố Hà Nội bằng phiếu hỏi.

- Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thủy Lợi gồm:

+ *Bài tập 1*: Dẫn bóng luân cộc tốc độ 20m $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 2*: Di chuyển chuyển bắt bóng tốc độ 20m $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 3*: Di chuyển chuyển bắt bóng 3 người trong 20m + ném rổ $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 4*: Di chuyển chuyển bắt bóng 3 người 20m + nhảy ném rổ $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 5*: Phối hợp chuyển bóng, nhận bóng và hai bước ném rổ 10 lần $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 6*: Dẫn bóng ziczắc 20m $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 7*: Phối hợp chuyển, đón bóng xa và di chuyển 20m $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 8*: Dẫn bóng quay người 360⁰, đổi tay ném rổ 10 lần $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 9*: Dẫn bóng số 8 liên tục 30s $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 10*: Phối hợp di chuyển chuyển bắt bóng 2 người 20m và ném rổ $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 11*: Dẫn bóng tốc độ và ném rổ 10 lần $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 12*: Phối hợp vượt rào ném tổ xa 5 lần $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 13*: Phối hợp di chuyển, chuyển bóng, nhận bóng 20m và nhảy ném tổ xa $\times$ 3 lần, nghỉ giữa tổ 2 phút;

+ *Bài tập 14*: Thi đấu 2 đánh 2 trong 4 hiệp, mỗi hiệp 2 phút, nghỉ giữa hiệp 1 phút;

+ *Bài tập 15*: Thi đấu 3 đánh 3 cả sân $\times$ 2 hiệp, mỗi hiệp 10 phút. Thời gian nghỉ giữa là 2 phút;

+ *Bài tập 16*: Thi đấu cả sân, thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút. Thời gian nghỉ giữa là 2 phút.

1.2. Lựa chọn test

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 4 test đủ phẩm chất đánh giá năng lực phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. Dẫn bóng luân cộc số 8 lên rổ (s);

2. Di chuyển nhảy ném rổ 5 vị trí cự li trung bình (quả);

3. Dẫn bóng tốc độ 20m (s);

4. Dẫn bóng 20m lên rổ (s).

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ
Trường Đại học Thủy Lợi**

Bài tập	Tháng 8/2015		Tháng 9/2015				Tháng 10/2015				Tháng 11/2015				Tháng 12/2015				Tháng 1/2016				Tháng 2/2016				Tháng 3/2016				Tháng 4/2016				Tháng 5/2016	
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
Bài tập 1	x	x	x		x	x				x			x				x																		x	
Bài tập 2				x				x			x			x				x																		
Bài tập 3	x		x		x			x			x				x			x		x							x				x	x				
Bài tập 4				x			x			x			x			x			x																	
Bài tập 5	x				x			x				x			x			x																	x	
Bài tập 6		x	x			x			x			x			x			x		x																
Bài tập 7	x				x		x			x			x			x			x																x	
Bài tập 8		x	x			x				x				x				x		x																
Bài tập 9	x				x				x			x			x			x																		
Bài tập 10	x				x					x				x				x																	x	
Bài tập 11				x				x			x			x				x																		
Bài tập 12			x				x			x				x				x																		
Bài tập 13	x	x	x		x	x				x				x					x																x	
Bài tập 14				x				x			x			x					x																	
Bài tập 15	x		x		x			x			x				x				x																	
Bài tập 16				x			x			x				x					x																	

Nghỉ tết

2. Ứng dụng các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 18 nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nam VĐV, tập luyện theo chương trình chung với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển năng lực phối hợp vận động thì tập luyện theo bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 nam VĐV, tập luyện theo chương trình cũ của đội tuyển.

- Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển năng lực phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu được tiến hành tương ứng với số giờ và tiến độ trong chương trình huấn luyện môn Bóng rổ của đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội. Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài kiểm tra thành tích ban đầu

của 18 nam sinh viên. Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành từ tháng 08/2015 đến tháng 05/2016, tương ứng với 1 năm học.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Trong quá trình thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần (trước và sau thực nghiệm).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Thủy Lợi Hà Nội.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại Bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thủy Lợi

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả điểm kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về năng lực phối hợp vận động thời điểm trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh năng lực phối hợp vận động của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra năng lực phối hợp vận động giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

TT	Thông số toán thống kê Test	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	p
1	Dẫn bóng luân cọc số 8 lên rổ (s)	$6,64 \pm 0,25$	$6,62 \pm 0,21$	1,51	$> 0,05$
2	Di chuyển nhảy ném rổ 5 vị trí cự li Trung bình (quả)	$2,65 \pm 0,35$	$2,67 \pm 0,33$	1,32	$> 0,05$
3	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	$4,61 \pm 0,23$	$4,62 \pm 0,27$	1,48	$> 0,05$
4	Dẫn bóng 20m lên rổ (s)	$5,53 \pm 0,36$	$5,51 \pm 0,35$	1,35	$> 0,05$

Qua Bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm 4 Test $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác thành tích của 2 nhóm là tương đương nhau. Như vậy, trước thực nghiệm, năng lực phối hợp vận động của 2 nhóm là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 1 năm học thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra thành tích năng lực phối hợp vận động của 2 nhóm bằng 4 Test đã kiểm tra ở giai đoạn 1. Đề tài cũng tiến hành so sánh bằng nhịp độ tăng trưởng và so sánh 2 số trung bình quan sát. Kết quả chúng tôi trình bày ở Bảng 3 và Bảng 4.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra năng lực phối hợp vận động giữa 2 nhóm sau 8 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 9$)

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{X}_{A \pm \delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_{B \pm \delta}$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	p
1	Dẫn bóng luân cọc số 8 lên rổ (s)		$6,24 \pm 0,27$	$6,31 \pm 0,25$	2,42	< 0,05
2	Di chuyển nhảy ném rổ 5 vị trí cự li trung bình (quả)		$2,85 \pm 0,34$	$2,78 \pm 0,36$	2,38	< 0,05
3	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)		$4,31 \pm 0,26$	$4,22 \pm 0,23$	2,53	< 0,05
4	Dẫn bóng 20m lên rổ (s)		$5,23 \pm 0,32$	$5,16 \pm 0,37$	2,51	< 0,05

Qua Bảng 3 cho thấy: Sau 1 năm học thực nghiệm 4, $\text{Test}_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,020$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ hay nói cách khác năng lực phối hợp vận động của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy, có thể thấy các bài tập đã lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi - Hà Nội.

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 4 test đánh giá và 16 bài tập phát triển năng lực

phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ, Trường Đại học Thủy Lợi - Hà Nội.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trên nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thủy Lợi - Hà Nội đã cho thấy hiệu quả thiết thực. Như vậy, các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển năng lực phối hợp vận động cho nam VĐV đội tuyển Bóng rổ của Trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Vân Anh (2010), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng rổ nữ lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Quảng Ninh*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
2. Đoàn Thể dục Thể thao Phòng không Không quân (2009), *Chương trình đào tạo vận động viên bóng rổ*, Trung tâm đào tạo Vận động viên, Hà Nội.
3. Nguyễn Hải Đường (2009), *Lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ, trường Đại học Thể dục Thể thao Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
4. Hiệp hội Huấn luyện viên Bóng rổ Thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Dịch Hữu Hiền, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Bùi Duy Hiếu (2011), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên bóng rổ Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
6. Lê Nguyệt Nga (2004), *Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên bóng rổ nam nữ cấp cao tại thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài của Sở Khoa học công nghệ thành phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 20/02/2018, phản biện ngày 28/02/2018, duyệt in ngày 05/3/2018