

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT DI CHUYỂN HAI BƯỚC NÉM RỎ MỘT TAY TRÊN CAO CHO NỮ HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỎ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU TỈNH QUẢNG NINH

## SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFICIENCY OF TWO-STEP MOVEMENT TECHNIQUE AND ONE-HANDED THROW FOR FEMALE STUDENTS OF BASKETBALL TEAM AT GIFTED HIGH SCHOOL, QUANG NINH PROVINCE

ThS. Phạm Ngọc Tú, SV. Ngô Ngọc Ánh  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 8 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rỏ một tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rỏ trường THPT Năng khiếu – Tỉnh Quảng Ninh, qua kiểm nghiệm thực tế giảng dạy, huấn luyện đã nâng cao thành tích cho nữ học sinh đội tuyển, góp phần nâng cao hiệu quả của công tác giảng dạy và huấn luyện trong nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập; bóng rỏ; Hai bước ném rỏ; nữ học sinh THPT.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, the author has selected 8 exercises to improve the efficiency of two-step movement technique and one-handed throw for female students of the gifted high school basketball team, Quang Ninh province, through practical testing of teaching and coaching, the achievements of female basketball team have been improved, contributing to improving the effectiveness of teaching and training in the school.

**Keywords:** Exercise; Basketball; Two step throw; Female high school students.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu bóng rỏ thì ném rỏ là nội dung cơ bản của đội tấn công, còn ném bóng vào rỏ là mục đích chủ yếu của nó. Để đạt được thành tích cao trong thi đấu, mỗi cầu thủ bóng rỏ không những phải nắm vững kỹ thuật chuyên bóng, bắt bóng, dẫn bóng mà còn biết tấn công ném rỏ chính xác, thực hiện ném rỏ từ các vị trí ban đầu khác nhau, từ bất kỳ khoảng cách nào trong lúc đối phương kèm chặt. Một trong những kỹ thuật thi đấu quan trọng và thực hiện kỹ thuật tương đối phức tạp đó là kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rỏ 1 tay trên cao, kỹ thuật này thường được sử dụng phổ biến trong thi đấu, nó được dùng ở khu gần rỏ, dẫn bóng một mình lên rỏ, thực hiện với tốc độ cao, cho nên hiệu quả và độ chuẩn xác khá cao. Đây là một kỹ thuật hết sức quan trọng trong thi đấu, do đó đòi hỏi phải không

ngừng nâng cao hiệu quả của kỹ thuật này trong tập luyện và thi đấu bóng rỏ.

Để nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu bóng rỏ thì cần phải xây dựng một hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rỏ một tay trên cao một cách đầy đủ, khoa học.

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

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**2.1. Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rỏ bằng 1 tay trên cao của nữ học sinh đội tuyển bóng rỏ trường THPT Năng khiếu – Tỉnh Quảng Ninh**

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện cho cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - Quảng Ninh, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập đã và đang được sử dụng trong thực tế để nâng cao hiệu quả của kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh THPT, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 25 các HLV, các chuyên

gia, các giảng viên đang công tác giảng dạy, huấn luyện bóng rổ tại các trung tâm huấn luyện, các CLB... để lựa chọn ra bài tập nâng cao hiệu quả của kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên vai cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - Quảng Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT năng khiếu- Quảng Ninh (n = 25)**

TT	Nội dung	Mức độ ưu tiên		3 điểm		2 điểm		1 điểm		Tổng điểm
		n	%	n	%	n	%			
1	Dẫn bóng 2 bước ném rổ góc 45 <sup>0</sup>	15	60	5	20	5	20	60		
2	<b>Dẫn bóng đổi tay quay người 2 bước ném rổ</b>	<b>21</b>	<b>84</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>70</b>		
3	Di động nhận bóng 2 bước ném rổ các góc trái - phải - chính diện	4	16	8	32	13	52	41		
4	<b>Dẫn bóng luôn cọc 2 bước ném rổ</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>		
5	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần	12	48	4	16	9	36	53		
6	Dẫn bóng 28m luôn cọc 2 bước ném rổ	3	12	6	24	16	64	34		
7	Di động chuyển và nhận bóng 2 bước ném rổ	13	52	8	32	4	16	59		
8	<b>Phối hợp dẫn- chuyển - nhận bóng 2 bước ném rổ</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>		
9	<b>Tại chỗ cầm bóng đột phá 2 bước ném rổ</b>	<b>25</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>75</b>		
10	Nhảy dừng - đột phá qua người nhận bóng 2 bước ném rổ	8	32	10	40	7	28	43		
11	Dẫn bóng lên rổ toàn sân (s)	14	56	5	20	6	24	58		
12	Tại chỗ ném rổ 5 vị trí	15	60	4	16	6	24	59		
13	<b>Nhảy dừng bắt bóng- đột phá- 2 bước ném rổ</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>74</b>		
14	Thoát người phòng thủ nhận bóng 2 bước ném rổ	10	40	5	20	10	40	50		
15	<b>Dẫn bóng 2 bước ném rổ 10 lần (bên trái 5 quả - bên phải 5 quả)</b>	<b>20</b>	<b>80</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>70</b>		
16	<b>Phối hợp tấn công nhóm 2 đánh 2</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73</b>		
17	Phối hợp tấn công nhóm 3- 3	3	12	4	16	18	72	35		
18	Phối hợp tấn công 4 đánh 4	24	96	1	4	0	0	74		
19	Ném rổ 30'' góc 45 <sup>0</sup> có người phục vụ.	5	20	6	24	14	56	41		
20	Bắt bóng nhảy ném tựa bảng góc 45 <sup>0</sup>	8	32	10	40	7	28	43		
21	Dẫn bóng 2 bước ném rổ có người phòng thủ	16	64	4	16	5	20	61		
22	Hai người dẫn bóng đan chéo ném rổ	11	44	7	28	7	28	54		
23	<b>Phối hợp yểm hộ ném rổ</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73</b>		
24	Trò chơi vận động	3	12	4	16	18	72	35		

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 70 điểm trở lên để phát triển và nâng cao hiệu quả của kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu – Quảng Ninh trong thực tế giảng dạy, huấn luyện. Đó là các bài tập:

- Dẫn bóng đôi tay quay người 2 bước ném rổ.
- Dẫn bóng luân cọc 2 bước ném rổ.
- Phối hợp dẫn- chuyển - nhận bóng 2 bước ném rổ.
- Tại chỗ cầm bóng đột phá 2 bước ném rổ.
- Nhảy dừng bắt bóng- đột phá- 2 bước ném rổ.
- Dẫn bóng 2 bước ném rổ 10 lần (bên trái 5 quả - bên phải 5 quả).
- Phối hợp tấn công nhóm 2 đánh 2.
- Phối hợp yểm hộ ném rổ.

## 2.2. Ứng dụng và xác định hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu – Tỉnh Quảng Ninh

### 2.2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao

**Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT (n= 25)**

TT	Nội dung Test	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (trái 5 - phải 5) (SLVR)	25	100	0	0
2	Dẫn bóng luân cọc 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (trái 5 – phải 5) (SLVR)	24	96	1	4
3	Di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ 1 tay trên vai 10 lần (SLVR)	16	64	9	36
4	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (SLVR)	25	100	0	0
5	Dẫn bóng luân cọc 28m ném rổ (s)	12	48	13	52
6	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	15	60	10	40

### 2.2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - tỉnh Quảng Ninh

### cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu- Tỉnh Quảng Ninh.

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - Quảng Ninh qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 6 test đánh giá.

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả kiểm định độ tin cậy và tính thông báo của Test, đề tài đã lựa chọn 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu- Tỉnh Quảng Ninh được trình bày ở bảng 2 đó là:

- Dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (trái 5 - phải 5), số lần vào rổ.
- Dẫn bóng luân cọc 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần (trái 5 - phải 5), số lần vào rổ.
- Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần, số lần vào rổ.

\* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm 22 nữ đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - Quảng Ninh.

- Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm: nhóm thực nghiệm n = 11 và nhóm đối chứng n = 11.

- Thời gian thực nghiệm 7 tuần.

- Nhóm thực nghiệm tập luyện theo các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình mà giáo viên trường THPT Năng khiếu – Tỉnh Quảng Ninh đã xây dựng.

Nội dung thực nghiệm là 8 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu – Quảng Ninh đã

lựa chọn qua phỏng vấn. Trên cơ sở của chương trình đào tạo, kế hoạch giảng dạy của nhà trường, đề tài xây dựng chương trình giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên vai cho nhóm thực nghiệm. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ giảng dạy, huấn luyện của từng giáo án.

Trong quá trình thực nghiệm theo kế hoạch để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra vào thời điểm ban đầu (trước thực nghiệm) để đánh giá trình độ giữa hai nhóm và kiểm tra sau thực nghiệm để đánh giá hiệu quả hiệu quả các bài tập thực nghiệm trên nhóm thực nghiệm.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		$\bar{X} \pm \delta$			
		Thực nghiệm n = 11	Đối chứng n = 11		
1	Test 1	4.27 ± 1.27	4.36 ± 1.21	0.93	>0.05
2	Test 2	3.36 ± 1.12	3.45 ± 1.07	0.97	>0.05
3	Test 3	2.63 ± 0.85	2.54 ± 0.89	0.68	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu trước thực nghiệm với 3 test đều  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa, hay nói cách khác là trình độ về kỹ thuật di động 2 bước ném rổ 1 tay trên cao của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

**Bảng 4. So sánh kết quả thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 7 tuần tập luyện**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		$\bar{X} \pm \delta$			
		Thực nghiệm n = 11	Đối chứng n = 11		
1	Test 1	4.27 ± 1.27	4.36 ± 1.21	3.17	<0.05
2	Test 2	3.36 ± 1.12	3.45 ± 1.07	2.96	<0.05
3	Test 3	2.63 ± 0.85	2.54 ± 0.89	2.38	<0.05

Từ kết quả bảng 4 cho thấy kết quả sau thực nghiệm với cả 3 test đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở

ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Như vậy là sự khác biệt giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng

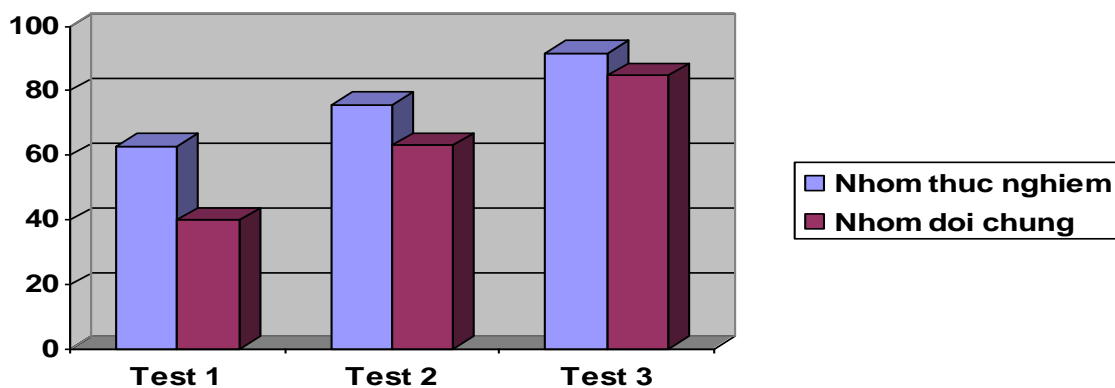
là có ý nghĩa. Hay nói cách khác sau 7 tuần tập luyện hiệu quả của kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên vai của nhóm thực nghiệm có sự khác biệt rõ rệt với nhóm đối chứng. Sự phát triển thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng. Như vậy sự khác biệt này có ý nghĩa về mặt toán học, đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5, biểu đồ 1.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra hiệu quả kỹ thuật di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao của hai nhóm sau 7 tuần tập luyện (n = 22)**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm( n=11)			Nhóm đối chứng (n=11)		
		Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
1	Test 1	4.36 ± 1.27	8.18 ± 1.54	62.81	4.36±1.21	6.54 ± 1.47	40.0
2	Test 2	3.36 ± 1.12	7.45 ± 1.02	75.67	3.45±1.07	6.63 ± 1.09	63.09
3	Test 3	2.63 ± 0.85	7.09 ± 0.87	91.76	2.54±0.89	6.27 ± 0.94	84.67

Kết quả bảng 5 cho thấy thành tích ở cả 3 test đánh giá hiệu quả của ném rổ 1 tay trên cao của nhóm thực nghiệm sau 7 tuần tập luyện đều có sự tăng trưởng rất rõ.



**Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng hiệu quả di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 7 tuần tập luyện**

Qua biểu đồ 1 chúng tôi thấy rằng, sau 7 tuần tập luyện thì hiệu quả di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên vai ở cả hai nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 Test đánh giá. Tuy nhiên mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng cụ thể là:

+ Test dẫn bóng 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần: nhóm thực nghiệm tăng 62.81% trong khi đó nhóm đối chứng chỉ tăng 40%.

+ Test dẫn bóng luôn cọc 2 bước ném rổ 1 tay trên cao 10 lần: nhóm thực nghiệm tăng khá mạnh là 75.67% còn trong khi đó nhóm đối chứng cũng tăng mạnh nhưng không bằng nhóm thực nghiệm chỉ tăng có 63.09%.

+ Test nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước ném rổ 1 tay trên cao: nhóm thực nghiệm tăng mạnh nhất 91.76% còn nhóm đối chứng cũng tăng mạnh nhưng chưa



bằng nhóm thực nghiệm tỷ lệ tăng trưởng là 84.67%.

Từ những kết quả trên có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện đã có tác dụng phát triển nâng cao hiệu quả di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu - Quảng Ninh.

### **3. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 8 bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển 2

#### **Tài liệu tham khảo**

1. Daxuoroxki V.M (1987), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đình Can (1978), *Kỹ thuật Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000)- “*Y học TDTT*”- nhà xuất bản TDTT- Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Văn Thảo, Nguyễn Văn Trung (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.
6. Đỗ Mạnh Hưng, Nguyễn Văn Soại (2005), *Giáo trình bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích đề tài khóa luận tốt nghiệp: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ một tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu – tỉnh Quảng Ninh.*” năm 2017.

Ngày nhận bài: 27/04/2022

Ngày đánh giá: 20/05/2022

Ngày duyệt đăng: 25/6/2022

bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu Quảng Ninh, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tiễn giảng dạy, huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao thành tích và nâng cao hiệu quả di chuyển 2 bước ném rổ 1 tay trên cao cho nữ học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Năng khiếu – Tỉnh Quảng Ninh với độ tin cậy toán thống kê  $P < 0.05$ .

