

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG ĐÔNG MỸ, THANH TRÌ, HÀ NỘI

Nguyễn Văn Đại

Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Giáo dục thể chất thể lực là một phạm trù gồm nhiều vấn đề đa dạng và phức tạp, mỗi tổ chất thể lực lại là một phạm vi rộng lớn của nhiều vấn đề, việc lựa chọn và nghiên cứu triệt để, sâu sắc một vấn đề trong số đó cũng là việc hết sức cần thiết và quan trọng. Bóng rổ là một trong những môn thể thao được yêu thích và phát triển mạnh trong các trường học những năm qua, với những tác dụng và lợi ích của tập luyện bóng rổ đã được khẳng định. Tuy nhiên để đạt được kết quả tốt trong luyện tập cần phải lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho học sinh. Bài báo trình bày về lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường trung học phổ thông Đông Mỹ, thanh trì, hà nội.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, sức mạnh tốc độ

CHOOSING EXERCISES TO DEVELOP SPEED STRENGTH FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT DONG MY HIGH SCHOOL, THANH TRI, HANOI

Nguyen Van Dai

Hanoi University of Physical Education and Sports

Abstract: Physical fitness education is a domain that encompasses many diverse and complex issues, with each aspect of physical fitness representing a broad range of topics. The selection and thorough, in-depth study of one of these issues is both necessary and important. Basketball is one of the most popular sports that has seen significant development in schools over the past few years, with the effects and benefits of basketball training being well established. However, to achieve good results in training, it is essential to choose exercises that develop speed strength for students. This paper discusses the selection of exercises to develop speed strength for male students of the basketball team at Dong My High School, Thanh Tri, Hanoi.

Keywords: Selection, exercises, speed strength

Nhận bài: 14/01/2025

Phản biện: 08/02/2025

Duyệt đăng: 12/02/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua với quyết tâm thực hiện có hiệu quả và chất lượng các chủ trương, biện pháp đổi mới nhằm mục tiêu nâng cao dân trí, đào tạo nhân lực, bồi dưỡng nhân tài. Cùng với các mặt giáo dục khác, giáo dục thể chất học đường có những chuyển biến tích cực và góp phần vào thành công của sự nghiệp đổi mới giáo dục và TĐTT trong tình hình mới của đất nước.

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được yêu thích và phát triển mạnh trong các trường học những năm qua, với những tác dụng và lợi ích của tập luyện bóng rổ đã được khẳng định. Qua quan sát các trận thi đấu của nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội chúng tôi nhận thấy, năng lực sức mạnh tốc độ của các em còn nhiều hạn chế dẫn đến thành tích thi đấu chưa đạt được như mong đợi. Một trong những nguyên nhân cơ bản là chưa có hệ thống bài tập thực sự khoa học phù hợp với đối tượng và điều kiện tập luyện thực tiễn tại trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội. Bài báo đưa ra các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam

học sinh đội tuyển bóng rổ trường trung học phổ thông Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội nhằm giúp học sinh đạt kết quả cao hơn trong học tập.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

- **Thứ nhất:** Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ được lựa chọn phải phù hợp với đối tượng tập luyện về tâm lý, trình độ, điều kiện tập luyện... đây là một vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết bởi vì nó có thể rút ngắn thời gian tập luyện mà hiệu quả tác động cao lên cơ thể người tập.

- **Thứ hai:** Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu cụ thể, có số liệu đo lường chính xác, hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện nhưng phong phú về nội dung và hình thức phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác

giảng dạy, huấn luyện viên Bóng rổ tại các trường năng khiếu TDTT; Trung tâm thể thao mạnh, Đội tuyển bóng rổ, tác giả đã lựa chọn được 20 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ

cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, chuyên gia, hiện đang giảng dạy - huấn luyện Bóng rổ trên địa bàn huyện Thanh Trì và một số trường năng khiếu TDTT, một số trung tâm thể thao mạnh.

Nội dung phỏng vấn là lựa chọn các bài tập và sắp xếp các bài tập vào các học phần ở 3 mức: Ưu tiên 1: (bài tập rất quan trọng), Ưu tiên 2: (bài tập quan trọng); Ưu tiên 3: (bài tập không quan trọng).

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		%	n	%	%	n	%
1	Chạy tốc độ 30m	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Nằm sấp chống đẩy 30s	26	86.67	3	10	1	3.33
3	Lò cò đôi chân 15m	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Bật nhảy trên hồ cát	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Bật cao với bảng 30s	27	90	3	10	0	0
6	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Dẫn bóng tốc độ 20m	28	93.33	2	6.67	0	0
8	Tại chỗ chuyền bóng một tay trên cao	11	36.67	10	33.33	9	30
9	Bật nhảy quay người ném rổ	26	86.67	3	10	1	3.33
10	Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ	27	90	3	10	0	0
11	Hai tay đẩy bóng liên tục vào ô trên tường trong 30s	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Phối hợp hai người chuyền bóng ném rổ	26	86.67	3	10	1	3.33
13	Phản công nhanh	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Trò chơi Cua đá bóng	26	86.67	3	10	1	3.33
15	Trò chơi dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức	26	86.67	3	10	1	3.33
16	Trò chơi bóng chuyền 6	11	36.67	10	33.33	9	30
17	Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân	24	80	4	13.33	2	6.67
18	Bài tập thi đấu 2x2 trong nửa sân	26	86.67	3	10	1	3.33
19	Bài tập thi đấu 3x3 trong nửa sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
20	Bài tập thi đấu quy định	28	93.33	2	6.67	0	0

Từ kết quả phỏng vấn thu được qua bảng 2.1 cho thấy có 16/20 bài tập mà đề tài đưa ra phỏng vấn đều được giảng viên, huấn luyện viên đánh giá từ 80% mức độ rất quan trọng trở lên. Đó là các bài tập được in đậm tại bảng 2.1. Trong các bài tập được các giáo viên, huấn luyện viên lựa chọn ít có các bài tập thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay

các địa phương chưa có nhà tập với các dụng cụ liên hoàn để hỗ trợ nhằm phát triển, phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Nằm sấp chống đẩy 30s
- Lò cò đôi chân 15m
- Bật cao với bảng 30s
- Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần

- Dẫn bóng tốc độ 20m
- Bật nhảy quay người ném rổ
- Bài tập đột phá sang phải (trái) nhảy ném rổ
- Hai tay đẩy bóng liên tục vào ô trên tường trong 30s
- Phối hợp hai người chuyền bóng ném rổ
- Phản công nhanh
- Trò chơi Cua đá bóng
- Trò chơi dẫn bóng, nhảy ném rổ tiếp sức
- Bài tập thi đấu 1x1 trong nửa sân
- Bài tập thi đấu 2x2 trong nửa sân

- Bài tập thi đấu 3x3 trong nửa sân
- Bài tập thi đấu quy định

III. KẾT LUẬN

Hệ thống bài tập mà tác giả đã đề xuất ở trên có tính hiệu quả cần sớm được ứng dụng vào công tác giảng dạy, huấn luyện Nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT Đông Mỹ, Thanh Trì, Hà Nội ở các năm học tiếp theo. Kết quả nghiên cứu có thể làm tài liệu tham khảo trong quá trình giảng dạy, huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam học sinh đội tuyển bóng rổ trường THPT trên toàn quốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đỗ Mạnh Hưng (2010) – *Giáo trình Bóng rổ* - NXB TDTT Hà Nội
- Phạm Danh Tôn (1991), *“Lý luận và phương pháp TDTT”*, SGK dùng cho sinh viên các trường Đại học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), *Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của VĐV ở một số môn thể thao trọng điểm trong chương trình Quốc gia về thể thao*, Báo cáo kết quả nghiên cứu khoa học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
- Đình Can (1978), *kỹ thuật bóng rổ*, NXB TDTT Hà Nội.