

NGHIÊN CỨU ĐỀ XUẤT BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CẦM BÓNG QUA NGƯỜI NHẢY NÉM RỔ CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

Trương Kim Liên
Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn Thông

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 28 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Từ khóa: Bài tập, nâng cao, cầm bóng qua người nhảy ném rổ, bóng rổ, nữ sinh viên

A STUDY ON PROPOSED EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF BALL-HANDLING AND JUMP-SHOT TECHNIQUES FOR FEMALE BASKETBALL STUDENTS OF THE POSTS AND TELECOMMUNICATIONS INSTITUTE OF TECHNOLOGY

Truong Kim Lien
Posts and Telecommunications Institute of Technology

Abstract: By applying conventional scientific research methods, the study selected 28 specialized exercises aimed at improving the effectiveness of ball-handling and jump-shot techniques for female basketball students of the Posts and Telecommunications Institute of Technology. The application of these exercises during the pedagogical experiment period has clearly demonstrated their effectiveness in enhancing the targeted techniques among the female basketball team members of the Institute.

Keywords: Exercises, improvement, ball-handling and jump-shot, basketball, female students

Nhận bài: 15/07/2025

Phản biện: 15/08/2025

Duyệt đăng: 20/08/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua đánh giá thực trạng huấn luyện nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT cho thấy chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý thi đấu của các em tương đối tốt. Tuy nhiên có một đặc điểm chung là trình độ kỹ thuật còn thấp nên hiệu quả thi đấu ở các giải chưa cao.

Qua một số giải bóng rổ được tổ chức hàng năm trên địa bàn thành phố Hà Nội, nhận thấy các nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT đã vận dụng nhiều các kỹ thuật vào trong thi đấu trong đó kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ có ưu điểm là làm cho đội tấn công nhanh chóng chiếm được vị trí gần rổ, thu hút được hàng phòng thủ của đối phương, tạo được khoảng trống cho đồng đội có điều kiện áp sát cầm bóng qua người nhảy ném rổ và ghi điểm, tuy nhiên, thực tế các nữ sinh viên chưa thực hiện hiệu quả kỹ thuật này. Tuy nhiên chưa có tác giả nào nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT.

Xuất phát từ những ưu điểm và hạn chế của kỹ thuật này, nhằm nâng cao hiệu quả trong tập luyện và thi đấu bóng rổ của nữ sinh viên đội tuyển bóng

rổ Học viện Công nghệ BCVT, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và đào tạo của Học viện Công nghệ BCVT, tác giả nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu đề xuất bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Nghiên cứu đề xuất bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông cần căn cứ vào các nguyên tắc lựa chọn sau đây:

Tính vừa sức: bài tập phải đảm bảo phù hợp cho đối tượng nghiên cứu,

Tính hiệu quả: bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên Học viện Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông.

Có số đông người đồng thuận: Các bài tập lựa chọn phải có sự đồng thuận cao của người được phỏng vấn với số phiếu trả lời đạt từ 80.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ rất quan trọng. Ngoài ra, căn cứ vào các điều kiện thực tiễn sau:

Trình độ thực tế của đối tượng tập luyện, cụ thể là nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT.

Trình độ của HLV

Cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ

Thời gian, kinh phí cho quá trình tập luyện

Dựa trên kết quả phỏng vấn các chuyên gia, các HLV, các giáo viên lâu năm để giải quyết nhiệm vụ đã nghiên cứu cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn, các tài liệu chuyên môn kết hợp với phương pháp trao đổi phỏng vấn các chuyên gia, các giáo viên, HLV. Tác giả lựa chọn được 23 bài tập có kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng để ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển Bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT, các bài tập đó là:

Bật bực

Nằm ngửa gập bụng

Nằm sấp chống đẩy.

Chạy đổi hướng theo tín hiệu

Chạy nâng cao đùi tại chỗ

Di chuyển không bóng

Chân đạp đất, nghiêng vai, ngả thân

Tại chỗ nhảy ném rổ ở các cự ly trung bình và gần

Dẫn bóng luân cộc nhảy ném rổ ở các cự ly trung bình và gần

Dẫn bóng thay đổi tốc độ cầm bóng nhảy ném rổ

Dẫn bóng quay 360° qua người (đổi tay và không đổi tay)

Quay người 360 độ đột phá nhảy ném rổ

Nhận bóng, dừng nhanh, cầm bóng qua người nhảy ném rổ

Chạy đổi hướng, dừng nhanh, quay sau nhận bóng nhảy ném rổ

Nhảy ném rổ có phòng thủ tích cực

Chạy đổi hướng, dừng nhanh, quay sau nhận bóng nhảy ném rổ

Hậu vệ đan chéo phối hợp nhảy ném rổ

Di động chuyển bắt bóng, dừng đột phá nhảy ném rổ

Nhận bóng, giả đột phá bước thuận, bước chéo qua người nhảy ném rổ

Trò chơi vận động với bóng

Thi đấu 2 đánh 2 trong 4 hiệp, mỗi hiệp 2 phút

Thi đấu 3 đánh 3 cả sân ×2 hiệp, mỗi hiệp 10 phút.

Thi đấu cả sân, thi đấu 2 hiệp, mỗi hiệp 5 phút

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đột phá qua người nhảy ném rổ đã lựa chọn, tiến hành thực nghiệm giảng dạy cho 16 nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT. Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm.

Nhóm A: Nhóm thực nghiệm gồm 8 nữ sinh viên tập những bài tập đã lựa chọn.

Nhóm B: Nhóm đối chiếu gồm 8 nữ sinh viên tập theo những bài tập cũ.

Thực nghiệm trong 4 tháng, từ tháng 3/2025 đến tháng 7/2025. Mỗi tuần tổ chức tập luyện 3 buổi, mỗi buổi 120 phút.

Để đảm bảo chính xác hiệu quả thực nghiệm, trước khi bước vào tập luyện tiến hành kiểm tra 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng qua đó so sánh thành tích ném rổ của 2 nhóm.

Ở giao điểm đầu thông qua cá test kiểm tra đã xác định:

Test 1: Nhận bóng qua người nhảy ném rổ (lần/20 lần)

Test 2: Cầm bóng qua người nhảy ném rổ (lần/20 lần)

Test 3. Đánh giá hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong thi đấu

** Đánh giá kết quả kiểm tra trước thực nghiệm*

Để đánh giá một cách khách quan chính xác trình độ của 2 nhóm, tiến hành kiểm tra toàn bộ số sinh viên tham gia thực nghiệm bằng 3 test đã lựa chọn ở trên. Sau khi kiểm tra trước thực nghiệm kết quả thu được trình bày ở 3.2 và 3.3.

Kết quả kiểm tra thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$

Kết quả nhận xét hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong thi đấu như sau:

Nhóm thực nghiệm: Thực hiện 35 lần qua người nhảy ném rổ có cự ly trong đó thành công 18 lần đạt 51.43%.

Nhóm đối chứng: Thực hiện 38 lần cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong đó thành công 19 lần đạt 50%.

So sánh hiệu quả sử dụng kiểm tra đột phá qua

người nhảy ném rổ của 2 nhóm thu được kết quả: không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$
 $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. hay nói cách khác trình độ kết thúc rổ và thành
Như vậy cho thấy thành tích kiểm tra các test tích thi đấu của 2 nhóm là tương đương nhau.
cũng như kiểm tra bài tập thi đấu giữa 2 nhóm * Kết quả sau thực nghiệm được trình bày dưới đây:

Bảng: Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm (nA=8, nB= 8)

Chỉ số toán thống kê	Nhận bóng qua người nhảy ném rổ (lần/20 lần)		Cầm bóng qua người nhảy ném rổ (lần/20 lần)	
	Nhóm ĐC	Nhóm TN	Nhóm ĐC	Nhóm TN
$\bar{x}$	12.72	14.12	14.18	16.51
δ^2	1.14		1.38	
$t_{\text{tính}}$	2.745		2.838	
P	0.05		0.05	

Bảng. Kết quả kiểm tra bài tập thi đấu sau 3 tháng thực nghiệm

Nhóm	Nhóm thực nghiệm (A)					Nhóm đối chứng (B)				
Đánh giá hiệu quả Chỉ số toán thống kê	Số lần cầm bóng qua người nhảy ném rổ (n _A)	Kết quả				Số lần cầm bóng qua người nhảy ném rổ (n _B)	Kết quả			
		Thành công		Thất bại			Thành công		Thất bại	
		Lần	%	Lần	%		Lần	%	Lần	%
		56	44	78.58	12		21.42	57	32	56.14
	P _A = 0,78					P _B = 0,56				
P	0.67									
q	0.33									
t _{tính}	2.33									
P	0.05									

Sau 3 tháng thực nghiệm các Test kiểm tra kết quả thu được có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Kết quả kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm thống kê được hiệu quả sử dụng kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ ở cự ly trung bình và gần trong thi đấu như sau:

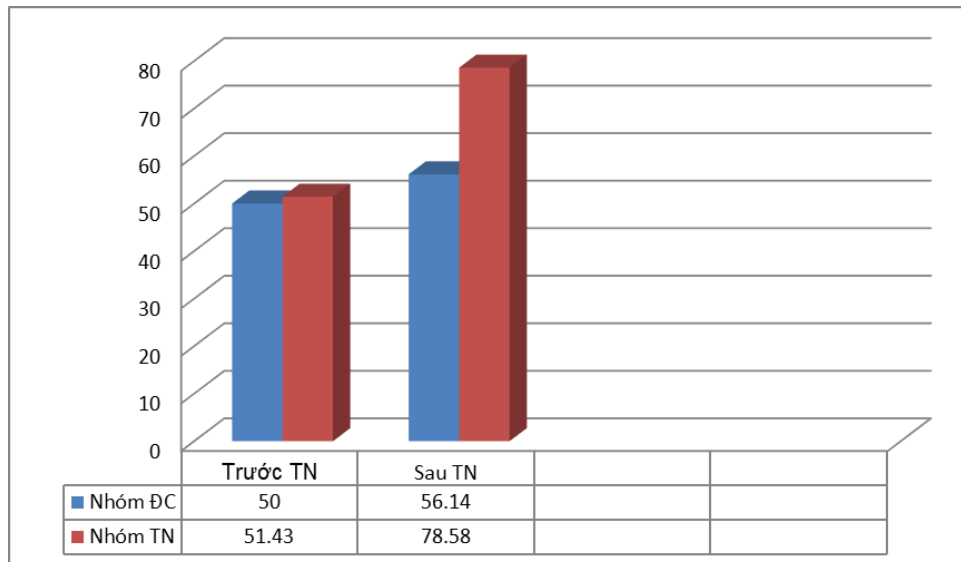
+ Nhóm thực nghiệm: Thực hiện được 56 lần thành công 44 lần đạt 78,58%.

+ Nhóm đối chứng: Thực hiện được 57 lần thành công 32 lần đạt 56,14%.

So sánh hiệu quả sử dụng 3 tháng kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ của 2 nhóm thu được kết quả $t_{\text{tính}} = 2,33 > t_{\text{bảng}} = 1,96$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Vậy sau 03 tháng thực nghiệm sự khác biệt về hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong thi đấu của 2 nhóm là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Ta có thể quan sát sự biến đổi hiệu quả của kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong thi đấu của 2 nhóm sau thực nghiệm qua biểu đồ sau:



Biểu đồ. So sánh hiệu quả sử dụng kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ trong thi đấu sai 3 tháng thực nghiệm

Qua biểu đồ thấy sau 3 tháng thực nghiệm thấy hiệu quả sử dụng kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ và thành tích qua các Test đánh giá của 2 nhóm đều tăng. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm tăng cao hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả khác biệt giữa 2 nhóm là có ý nghĩa. Kết quả này hoàn toàn khách quan vì cả 2 nhóm đều chịu sự tác động của điều kiện khách quan như nhau. Do vậy có thể khẳng định một lần nữa những bài tập lựa chọn có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 28 bài tập chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Các bài tập bao gồm:

Kết quả thực nghiệm 23 bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nam đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông cho thấy: sau thực nghiệm các bài tập đều đạt hiệu quả trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài cấp học viện: “Nghiên cứu đề xuất bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật cầm bóng qua người nhảy ném rổ cho nữ sinh viên đội tuyển bóng rổ Học viện Công nghệ BCVT” năm 2025

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy bóng rổ*.
3. Phạm Văn Thảo - Nguyễn Văn Trung, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, (NXB TĐTT - 2004).
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.