

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ NHẢY NÉM RỔ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Nguyễn Kim Trọng
Trung tâm GDTC và QPAN, Trường ĐH Điện Lực
Email: trongnk@epu.edu.vn

Tóm tắt: Nhảy ném rổ là kỹ thuật quan trọng trong thi đấu bóng rổ, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả ghi điểm. Qua khảo sát đội tuyển bóng rổ nam sinh viên Trường Đại học Điện Lực cho thấy tỷ lệ nhảy ném chính xác còn thấp, động tác thiếu ổn định khi có phòng thủ. Đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn và thể lực nhằm nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ. Sau 8 tuần thực nghiệm, các chỉ tiêu kỹ thuật và thể lực của nhóm thực nghiệm tăng rõ rệt, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $<0,05$. Kết quả khẳng định tính hiệu quả và khả thi của hệ thống bài tập được lựa chọn.

Từ khóa: Bóng rổ, nhảy ném rổ, bài tập, nam sinh viên, Trường Đại học Điện Lực.

SELECTION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF JUMP SHOTS FOR MALE STUDENTS ON THE BASKETBALL TEAM OF ELECTRIC POWER UNIVERSITY

Abstract: Jump shooting is a crucial technique in basketball, directly impacting scoring efficiency. A survey of the male student basketball team at the University of Electrical Engineering revealed a low jump shooting accuracy rate and unstable movements during defense. This study selected 13 specialized and physical training exercises to improve jump shooting efficiency. After 8 weeks of experimentation, the technical and physical fitness indicators of the experimental group increased significantly, with statistically significant differences at <0.05 . The results confirm the effectiveness and feasibility of the selected exercise system

Keywords: Basketball, jump shooting, exercises, male students, University of Electrical Engineering.

Nhận bài: 19/03/2026

Phản biện: 16/04/2026

Duyệt đăng: 21/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao có tính đối kháng cao, đòi hỏi sự phối hợp chặt chẽ giữa kỹ thuật, thể lực và tư duy chiến thuật. Trong bóng rổ hiện đại, kỹ thuật nhảy ném rổ (Jump Shot) là một trong những kỹ thuật tấn công quan trọng, được sử dụng phổ biến trong các tình huống ném trung bình và xa rổ, đặc biệt khi có sự kèm phòng thủ của đối phương.

Tại Trường Đại học Điện Lực, phong trào bóng rổ sinh viên ngày càng phát triển và thu hút đông đảo nam sinh viên tham gia. Tuy nhiên, qua theo dõi thi đấu và kiểm tra chuyên môn đội tuyển bóng rổ nam sinh viên của Nhà trường cho thấy: tỷ lệ nhảy ném rổ chính xác còn chưa cao, sức bật và khả năng giữ thăng bằng trên không còn hạn chế, động tác phối hợp tay – chân thiếu ổn định, hiệu quả thực hiện kỹ thuật giảm rõ rệt khi có phòng thủ tích cực.

Vì vậy, việc nghiên cứu và lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực là cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển Nhà trường.

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 và phương pháp toán học thống kê

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực

Để lựa chọn được bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực 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, lượng vận động vừa phải vừa sức với đối tượng nam sinh viên.

- Tính hiệu quả: bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ trong sút bóng cầu môn cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực.

- 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% trở lên.

Qua phân tích tổng hợp các tài liệu chuyên môn về giảng dạy, huấn luyện bóng rổ chúng tôi tổng hợp được các bài tập sử dụng cho tập luyện phát triển kỹ thuật nhảy ném rổ

Để đảm bảo độ tin cậy và chính xác của các bài

tập được lựa chọn chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên của trường Đại học Điện Lực có chuyên môn về huấn luyện,

giảng dạy thể thao và các huấn luyện viên, giảng viên trường ĐHSPTDĐT Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Bài tập thể lực							
1	Chạy bền 1500m	15	50	10	33.33	5	16.67
2	Bật nhảy chạm bảng rổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
3	Squat jump 3×12 lần	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Bật cóc 20m	26	86.67	3	10	1	3.33
5	Nhảy dây tốc độ 1 phút	25	83.33	4	13.33	1	3.33
6	Bật nhảy một chân luân phiên	26	86.67	3	10	1	3.33
7	Depth jump (bật sâu)	27	90	2	6.67	1	3.33
8	Hít đất 30 lần	9	30	12	40	9	30
Bài tập kỹ thuật							
9	Nhảy ném rổ tại chỗ 30 quả	24	80	5	16.67	1	3.33
10	Nhảy ném sau dẫn bóng	28	93.33	2	6.67	0	0
11	Nhảy ném sau động tác giả	24	80	4	13.33	2	6.67
12	Nhảy ném có phòng thủ thụ động	26	86.67	3	10	1	3.33
13	Nhảy ném có phòng thủ tích cực	25	83.33	4	13.33	1	3.33
14	Phối hợp 2 người – nhận bóng nhảy ném	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Thi đấu nửa sân tập trung nhảy ném	26	86.67	3	10	1	3.33
16	Ném phạt 20 quả	11	36.67	11	36.67	8	26.67

Số liệu bảng 1 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi lựa chọn được 13/16 bài tập có tổng ý kiến phỏng vấn tán thành trên 80% ở mức rất quan trọng nhằm nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực, cụ thể gồm:

- + Nhóm bài tập thể lực: 6 bài tập
- + Nhóm bài tập kỹ thuật: 7 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ trường Đại học Điện Lực.

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ cho đối tượng nghiên cứu

Từ kết quả nghiên cứu, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã thu thập được các test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ cho đối tượng nghiên cứu.

Để lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả

nhảy ném rổ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên bóng rổ. Có 3/4 test được hầu hết các ý kiến của các chuyên gia bóng rổ đều lựa chọn với tỷ lệ cao (từ 78.12% đến 87.50% ở mức độ rất quan trọng). Đề tài sẽ lựa chọn các test này để đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ của đối tượng nghiên cứu trước

Để xác định tính thông báo, người ta thường dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Cả 3 chỉ tiêu đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ cho đối tượng nghiên cứu đã lựa chọn qua phỏng vấn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0.847 tới 0.883 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thoả mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$.

Nghiên cứu tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Ở cả 3 chỉ tiêu kiểm trên đều có mối tương

quan mạnh với $r_{\text{tính}} = 0.884$ đến $0.891 > 0.80$ với $P < 0.05$. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 3 test đủ tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực, bao gồm: Bật cao (cm); Nhảy ném 20 quả (quả); Nhảy ném sau di chuyển 20 quả (quả)

2.2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

- Đối tượng thực nghiệm: gồm 16 nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập cũ của trung tâm.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 8 nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: trong 6 tuần tại trường Đại học Điện Lực.

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các test chuyên môn đã lựa chọn.

2.2.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ trước thực nghiệm (n=16)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra (+δ)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bật cao (cm)	58.31 ± 4.12	58.27 ± 4.25	1.176	>0.05
2	Nhảy ném 20 quả (quả)	11.42 ± 1.53	11.39 ± 1.47	1.203	>0.05
3	Nhảy ném sau di chuyển 20 quả (quả)	10.18 ± 1.36	10.15 ± 1.41	1.158	>0.05

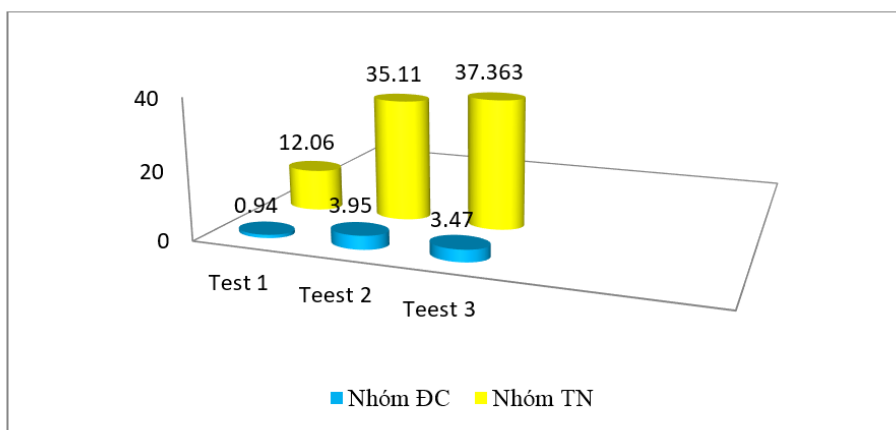
Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy, hiệu quả nhảy ném rổ của 2 nhóm ở thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau. t tính của các

test < bảng ở ngưỡng xác suất thống kê $p > 0.05$.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 3 và biểu đồ 1

Bảng 3. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng hiệu quả nhảy ném rổ trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng(n = 8)		W	Nhóm thực nghiệm(n = 8)		W
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bật cao (cm)	58.31 ± 4.12	58.86 ± 3.94	0.94	58.27 ± 4.25	65.74 ± 2.18	12.06
2	Nhảy ném 20 quả (quả)	11.42 ± 1.53	11.88 ± 1.42	3.95	11.39 ± 1.47	16.24 ± 1.12	35.11
3	Nhảy ném sau di chuyển 20 quả (quả)	10.18 ± 1.36	10.54 ± 1.28	3.47	10.15 ± 1.41	14.32 ± 0.96	34.07



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng Hiệu quả nhảy ném rổ của nhóm ĐC và nhóm TN sau thực nghiệm sư phạm

Từ kết quả thu được ở các bảng 3 và biểu đồ 1 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả nhảy ném rổ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, t tính đều $> t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Diễn biến thành tích đạt được của cả 3 test nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ hiệu quả nhảy ném rổ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Như vậy có thể khẳng định rằng hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã nâng cao

được hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực một cách rõ rệt.

III. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 13 bài tập huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực

Sau thời gian thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy: nhóm thực nghiệm có thành tích hơn nhóm đối chứng ở cả 3 test với t tính $> t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ hay nói cách khác các bài tập mà đề tài nghiên cứu lựa chọn đã nâng cao khả năng thực hiện nhảy ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiến, NXB TĐTT, Hà Nội.
 Đinh Can, *Kỹ thuật Bóng rổ*, (NXB TĐTT - 1978).
 Nôvicôp - Matvêp (1980), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 Phạm Văn Thảo - Nguyễn Văn Trung, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, (NXB TĐTT - 2004)..
 Nguyễn Văn Trung - Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy bóng rổ*..
 Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.