

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐỘT PHÁ QUA NGƯỜI LÊN RỔ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG CAO ĐẲNG KINH TẾ - KỸ THUẬT THƯƠNG MẠI

Nguyễn Anh Tuấn

Khoa Lý luận Chính Trị GDTC và QP, Trường CĐ Kinh tế - Kỹ Thuật Thương Mại

Email: tuanna2@epu.edu.vn

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài lựa chọn được 23 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại gồm: Nhóm Bài tập phát triển thể lực: 6 bài tập; Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác: 17 bài tập. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm đã khẳng định rõ hiệu quả các bài tập mà đề tài lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, nâng cao, hiệu quả, kỹ thuật đột phá qua người lên rổ, nam sinh viên, bóng rổ.

APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF THE DRIVE-AND-LAYUP TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF THE BASKETBALL TEAM AT THE COLLEGE OF COMMERCE, ECONOMICS AND TECHNOLOGY

Abstract: Using conventional research methods, the study selected 23 exercises to improve the effectiveness of the drive-and-layup technique for male students of the basketball team at the College of Commerce, Economics and Technology. These exercises include two groups: physical fitness development exercises, consisting of 6 exercises; and exercises for stabilizing technical movements, consisting of 17 exercises. The application of these exercises during the experimental period clearly confirmed their effectiveness in improving the drive-and-layup technique of the research participants.

Keywords: Exercises; improvement; effectiveness; drive-and-layup technique; male students; high; basketball.

Nhận bài: 16/04/2026

Phản biện: 19/05/2026

Duyệt đăng: 24/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế quan sát và trực tiếp triển khai huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại, tác giả nhận thấy, các em có trình độ thể lực rất tốt, tuy nhiên, một số kỹ thuật chưa thực sự tốt đặc biệt là kỹ thuật đột phá qua người lên rổ còn nhiều hạn chế, dẫn tới việc thực hiện các kỹ thuật, các đường tấn công trong thi đấu hiệu quả không cao. Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện Bóng rổ và thành tích thi đấu của nam đội tuyển Bóng rổ của Nhà trường thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ, góp phần nâng cao thành tích thi đấu là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Vấn đề lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ

thuật Thương Mại lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu. Xuất phát từ những lý do nêu trên, tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại**”.

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 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 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại

Kết quả lựa chọn test được trình bày tại bảng 1 đến 3:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật cao bằng 2 chân có đo đà (cm)	8	44.44	5	27.78	2	11.11	3	16.67

2	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (quả vào rổ)	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
3	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (quả vào rổ)	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
4	Hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu	22	81.48	3	11.11	1	3.70	1	3.70

Bảng 2. Tính thông báo của các test đánh giá kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của đối tượng nghiên cứu (n= 16).

TT	Test	Hệ số tương quan	p
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (quả vào rổ)	0.895	<0.05
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (quả vào rổ)	0.851	<0.05
3	Hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu	0.863	<0.05

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của đối tượng nghiên cứu (n = 16).

TT	Test	Kết quả kiểm tra		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (quả vào rổ)	6.12±1.26	5.16±1.68	0.888
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (quả vào rổ)	5.43±1.28	5.62±1.62	0.892

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đến 3 đề tài đã lựa chọn được 03 test, các test này đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại. Các test gồm:

Test 1: Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (quả vào rổ)

Test 2: Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (quả vào rổ)

Test 3: Hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu

2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại

2.2.1. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu

quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại 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 đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại.

- 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.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
I.	Nhóm Bài tập phát triển thể lực						
1	Bật cóc.	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Nhảy lò cò đổi chân.	24	80	4	13.33	2	6.67
3	Nằm sấp chống đẩy.	11	36.67	11	36.67	8	26.67
4	Chạy con thoi.	27	90	3	10	0	0
5	Chạy đổi hướng theo tín hiệu	27	90	2	6.67	1	3.33
6	Chạy bước nhỏ tại chỗ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
7	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
II.	Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác						
8	Tại chỗ bật nhảy liên tục và với tay vào vật trên cao hoặc vào bảng rổ.	24	80	4	13.33	2	6.67
9	Dẫn bóng với tốc độ cao.	27	90	3	10	0	0
10	Dẫn bóng qua cọc thực hiện hai bước lên rổ.	26	86.67	2	6.67	2	6.67
11	Dẫn bóng thay đổi tốc độ đột phá qua người lên rổ	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Dẫn bóng đổi tay sau lưng qua người lên rổ	24	80	5	16.67	1	3.33
13	Dẫn bóng quay 360° qua người (đổi tay và không đổi tay)	26	86.67	3	10	1	3.33
14	Nhận bóng dừng nhanh đột phá bước thuận, bước chéo	27	90	3	10	0	0
15	Chạy biến hướng dừng nhanh quay sau nhận bóng ném rổ	28	93.33	2	6.67	0	0
16	Di chuyển hai bước và đưa bóng lên rổ	24	80	4	13.33	2	6.67
17	Chuyền bóng liên tục vào tường.	15	50	10	33.33	5	16.67
18	Kết hợp động tác giả đột phá qua người lên rổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
19	Nhận bóng từ đường chuyền thực hiện đột phá qua người hai bước lên rổ có người phòng thủ.	28	93.33	2	6.67	0	0
20	Chuyền bóng và nhận bóng từ đường chuyền thực hiện đột phá qua người hai bước lên rổ.	27	90	2	6.67	1	3.33
21	Di động chuyền bắt bóng, dừng đột phá ném rổ.	25	83.33	4	13.33	1	3.33
22	Dẫn bóng số 8 thực hiện hai bước lên rổ tựa bảng	11	36.67	11	36.67	8	26.67
23	Phối hợp yểm hộ qua người lên rổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
24	Phối hợp sinh ứng qua người lên rổ	27	90	3	10	0	0
25	Trò chơi vận động với bóng	26	86.67	2	6.67	2	6.67
26	Bài tập thi đấu	30	100.00	0	0	0	0

Số liệu bảng 4 cho thấy, theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, tác giả lựa chọn được 23/26 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 trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại, các bài tập đó là: **Nhóm Bài tập phát triển thể lực: 6 bài tập; Nhóm bài tập ổn định kỹ thuật động tác: 17 bài tập**

Các bài tập trên đây sẽ được đề tài lựa chọn để ứng dụng nâng cao trình độ kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho đối tượng nghiên cứu

Đề tài tiến hành nghiên cứu trên 16 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại và được chia làm 2 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: 8 nam sinh viên tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: 8 nam sinh viên tập luyện theo kế hoạch, giáo án và các bài tập cũ của Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại.

- Quá trình thực nghiệm sư phạm được tiến hành trong 6 tuần, 3 buổi/tuần, thời gian gần thi đấu số buổi tập có thể tăng lên.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm: Cho

thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Tỷ lệ sử dụng thành công kỹ thuật của nhóm thực nghiệm là 41.1%, tỷ lệ sử dụng thành công kỹ thuật của nhóm đối chứng là 41.6%. So sánh 2 tỷ lệ trên thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Như vậy sự khác biệt của hai nhóm về hiệu quả sử dụng kỹ thuật là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p \geq 0,05$. Hay nói cách khác, hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ trong thi đấu của hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm: Các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Tác giả tiếp tục kiểm tra đánh giá bằng phương pháp thi đấu và kết quả thu được kết quả thực nghiệm nhận thấy:

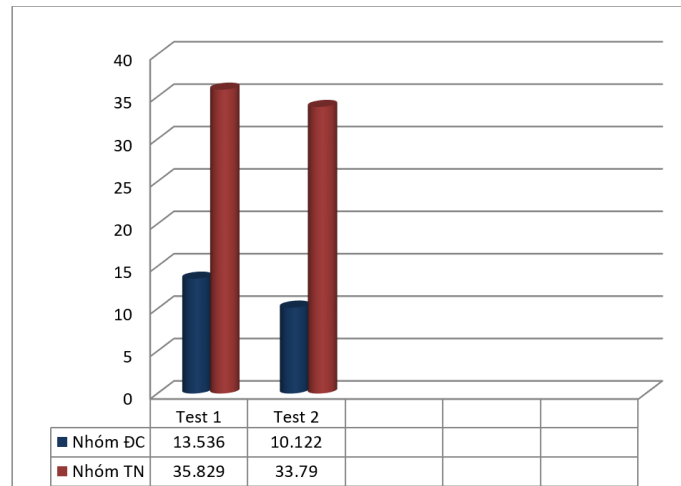
- Sau 6 tuần thực nghiệm ta thấy hiệu quả sử dụng kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của 02 nhóm, thu được kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Nhóm thực nghiệm tổng số lần ném rổ trong 4 hiệp đấu là 39 lần và thành công 26 lần và đạt 66.6%.

Nhóm đối chiếu tổng số lần ném rổ trong 4 hiệp đấu là 34 lần và thành công 14 lần đạt 42.4%.

Bảng 5. Diễn biến nhịp tăng trưởng các test đánh giá hiệu đột phá qua người lên rổ trước và sau thực nghiệm sư phạm của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Nhóm đối chứng(n=8)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm thực nghiệm(n=8)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Tại chỗ cầm bóng qua người bước thuận, bước chéo lên rổ 10 lần (quả vào rổ)	6.13±1.54	7.02±1.55	13.536	6.14±1.35	8.82±0.65	35.829
2	Nhảy dừng bắt bóng đột phá qua người 2 bước lên rổ 1 tay trên cao 10 lần (quả vào rổ)	5.44±1.78	6.02±1.21	10.122	5.46±1.66	7.68±1.07	33.790



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng hiệu đột phá qua người lên rổ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 02 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu đột phá qua người lên 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 đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại một cách rõ rệt.

III. KẾT LUẬN

Bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ được sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu chưa nhiều, chưa có hệ thống dẫn đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật đột phá qua người lên rổ của nam sinh viên

đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại chưa được cao.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại.

Kết quả thực nghiệm 23 bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật kỹ thuật đột phá qua người lên rổ cho nam đội tuyển Bóng rổ Trường Cao đẳng Kinh tế - Kỹ thuật Thương Mại cho thấy: sau thực nghiệm các bài tập đều đạt hiệu quả trong nâng cao hiệu quả kỹ thuật kỹ thuật đột phá qua người lên rổ và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Buchman - Phương pháp huấn luyện Bóng rổ dụng cụ - NXB TĐTT Béclin, 1988.
 Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.
 Nguyễn Văn Trung (2003), *Giáo trình bóng rổ*, NXB TĐTT Hà Nội.
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.
 Nguyễn Văn Trung (2003), *Giáo trình bóng rổ*, NXB TĐTT Hà Nội.
 Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TĐTT*, NXB TĐTT Hà Nội.
 Đinh Can, *Kỹ thuật Bóng rổ*, NXB TĐTT - 1978.
 Trịnh Khang, *Sách Bóng rổ*, NXB HN.