

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ TÁC ĐỘNG ĐẾN HIỆU QUẢ HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT NHẢY NÉM RỔ CỰ LY XA CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

Nguyễn Thế Hãnh⁽¹⁾

Đặng Đức Hoàn⁽²⁾; Cao Trường Giang⁽¹⁾

Tóm tắt:

Xuất phát từ thực tế trong tập luyện và thi đấu cho thấy, đội tuyển Bóng rổ nam sinh viên Học viện Nông nghiệp Việt Nam (NNVN) sử dụng kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa còn ít, hiệu quả chưa cao, đề tài tiến hành tìm hiểu thực trạng các yếu tố tác động đến hiệu quả huấn luyện như: sân bãi dụng cụ, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) và hiệu quả sử dụng kỹ thuật trong thi đấu. Đây là cơ sở để đề xuất các biện pháp nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Bóng rổ nam sinh viên Học viện NNVN.

Từ khóa: Nhảy ném rổ cự ly xa; Đội tuyển Bóng rổ nam; Học viện NNVN.

Actual situation of factors affecting the effectiveness of basketball long distance shooting technique training for male students in Vietnam National University of Agricultural 's basketball team

Summary:

Starting from the reality in practice and competition, it was shown that the male students in Vietnam National University of Agricultural 's basketball team could perform the long-distance shooting technique; however, the efficiency was not high. The topic was conducted in order to research on the current status of factors affecting the effectiveness of training such as: equipment yard, training work (program content distribution, distribution of technical training content, practical application of long-distance shooting technique) and effective use of the technique in competition. This is the basis for proposing measures to improve the quality and effectiveness of training and competing of Vietnam National University of Agricultural 's basketball team

Keywords: Long-distance shooting technique; men's basketball team; Vietnam National University of Agricultural 's basketball team.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao được đông đảo quần chúng tham gia tập luyện, nhất là các tầng lớp thanh thiếu niên, học sinh, sinh viên [1]. Tập luyện Bóng rổ có tác dụng to lớn trong giáo dục phẩm chất đạo đức, nhanh chóng hoàn thiện các tố chất vận động, đặc biệt ưu thế trong phát triển tính linh hoạt và trí thông minh [6].

Trong thi đấu Bóng rổ, nhảy ném rổ là kỹ thuật tấn công cơ bản và hiệu quả nhất vì kỹ thuật này đòi hỏi toàn diện các yếu tố như tốc độ, sức mạnh và độ chính xác khi thực hiện [6]. Trong thi đấu, các tình huống ném rổ ở cự ly trung bình và xa nếu thành công sẽ có hiệu quả ghi điểm rất cao, nhiều trận đấu có đến 70% tổng số điểm được ghi qua các tình huống ném 3 điểm

hoặc nhảy ném ở các cự ly xa rổ. Quan sát thực tế tập luyện và thi đấu cho thấy, Đội tuyển nam sinh viên Học viện NNVN sử dụng kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa còn ít, hiệu quả chưa cao đã dẫn đến hiệu quả ghi điểm ở mỗi trận thấp và thành tích thi đấu chưa tốt. Chính vì vậy, vấn đề nghiên cứu đánh giá thực trạng các yếu tố liên quan trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện kỹ thuật như: sân bãi dụng cụ tập luyện, công tác huấn luyện (phân phối nội dung chương trình huấn luyện, phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật, thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa) có tính cấp thiết, làm cơ sở để đề xuất các biện pháp nâng cao chất lượng, hiệu quả tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Bóng rổ nam sinh viên Học viện NNVN.

⁽¹⁾ ThS, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

⁽²⁾ TS, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn tọa đàm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Bảng 1. Thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện môn Bóng rổ tại Học viện NNVN

Nội dung		Số lượng	Chất liệu	Chất lượng
Sân	Ngoài trời	2	Bê tông	Kém
	Trong nhà	1	Sàn gỗ	Khá
Bóng		40	Cao su	Khá
Cột dẫn bóng		4	Sắt	Trung Bình
Nệm		12	Nhựa	Khá
Dụng cụ hỗ trợ, thang dây, tạ...		0	0	0

Nguồn: Thống kê CSVN tại Học viện

Về sân tập, Học viện hiện có 03 sân. Trong đó 01 sân trong nhà đa năng, diện tích rộng, chất lượng sàn gỗ và điều kiện tập luyện khá, tuy vậy, sinh viên chỉ được sử dụng vào thời gian chuẩn bị cho thi đấu do nhà tập đa năng còn sử dụng cho nhiều mục đích khác; 02 sân ngoài trời chất liệu bê tông do sử dụng lâu nên có chất lượng kém. Theo một kết quả nghiên cứu về các yếu tố tác động đến hứng thú học tập và tập luyện môn GDTC tại Học viện NNVN, các tác giả cũng đã chỉ rõ, có tới 31,1% số sinh viên được hỏi cho rằng chưa thực sự hài lòng về điều kiện cơ sở vật chất hiện có [3].

Hiện nay, nội dung học và số lượng sinh viên tập luyện môn Bóng rổ trên các sân không cao, nếu sắp xếp lịch học và tập luyện hợp lý thì thời gian giành cho đội tuyển Bóng rổ tập luyện vẫn có thể đảm bảo theo kế hoạch. Tuy vậy, dụng cụ tập luyện chính như bóng chủ yếu bằng chất liệu cao su đã xuống cấp, mặt bóng trơn không có ma sát, không có cảm giác khi thực hiện ném, chuyền và bắt bóng... ngoài ra, các dụng cụ hỗ trợ tập luyện như: thang dây, dây nhảy, tạ... cho phép sử dụng linh hoạt trong nhiều dạng bài tập khác nhau còn thiếu nhiều. Như vậy, cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ về cơ bản chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu.

Để đánh giá được thực trạng sân bãi, dụng cụ tập luyện phục vụ công tác giảng dạy và huấn luyện môn Bóng rổ tại Học viện NNVN, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực tế bằng phương pháp quan sát kết hợp trao đổi trực tiếp với bộ phận quản lý sân bãi dụng cụ của Học viện, kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

2. Thực trạng công tác huấn luyện Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam

2.1. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện

Kết quả cho thấy: Câu lạc bộ không có chương trình huấn luyện nhiều năm do đặc điểm đây là câu lạc bộ sinh viên, không có điều kiện tập trung thường xuyên, vì vậy chỉ có chương trình huấn luyện ngắn hạn (2 tháng) cho từng giải đấu, trong đó các nội dung được phân bổ như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, tổng thời gian trong 02 tháng huấn luyện chỉ là 24 buổi, trong đó nội dung huấn luyện bao gồm kỹ thuật, thi đấu và phát triển thể lực. Chương trình chủ yếu tập trung vào huấn luyện chiến thuật (37.5%), nội dung huấn luyện kỹ thuật chưa được chú trọng, chỉ chiếm 25%, thi đấu chiếm 16.66%, còn thể lực chiếm 20.83%. Như vậy, tổng số buổi tập luyện ít, tỷ lệ sắp xếp các nội dung huấn luyện chưa hợp lý đã ảnh hưởng không nhỏ đến sự hoàn thiện kỹ thuật, làm giảm hiệu quả ứng trong thi đấu.

2.2. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật của Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam

BÀI BÁO KHOA HỌC

**Bảng 2. Thực trạng phân phối nội dung chương trình huấn luyện
Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN**

TT	Nội dung huấn luyện	Phân phối thời gian	
		Số buổi	Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	6	25.00
2	Chiến thuật	9	37.50
3	Thi đấu	4	16.66
4	Thể lực	5	20.83
Tổng		24	100

Nội dung tập luyện sẽ ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả huấn luyện và thành tích của VĐV [5]. Chính vì vậy, đề tài tiến hành phân tích các giáo án huấn luyện, trên cơ sở đó tổng hợp và xác

định thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật trong chương trình tập luyện ngắn hạn. Kết quả trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng phân phối nội dung tập luyện kỹ thuật
cho Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN**

TT	Nhóm kỹ thuật	Kỹ thuật	Thời gian (phút)	Tỷ lệ (%)	
1	Dẫn bóng		15	3.33	3.33
2	Chuyên bóng	Chuyên bóng 1 tay	30	6.67	16.67
		Chuyên bóng 2 tay	15	3.33	
		Phối hợp di chuyển chuyên	30	6.67	
3	Tại chỗ ném rổ	Vạch phạt	30	6.67	16.67
		Cự ly trung bình	30	6.67	
		Cự ly xa	15	3.33	
4	Nhảy ném rổ	Cự ly gần	45	10.00	33.33
		Cự ly trung bình	75	16.67	
		Cự ly xa	30	6.67	
5	Hỗn hợp	Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly gần	45	10.00	30
		Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly trung bình	75	16.67	
		Phối hợp chuyên bắt bóng nhảy ném rổ cự ly xa	15	3.33	
6	Tổng thời gian		450	100	100

Kết quả cho thấy, câu lạc bộ rất chú trọng tới các bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ cho sinh viên. Cụ thể, tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập ném rổ (tại chỗ, nhảy ném, hỗn hợp) chiếm đa số với tỷ lệ 80%. Tuy nhiên nội dung tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa ở cả 3 nhóm bài tập trên chỉ chiếm tổng tỷ lệ 13.33%, trong đó nhảy ném rổ cự ly xa chỉ chiếm 6.67%. Điều này chứng tỏ đội mới chỉ

tập trung vào tập luyện các kỹ thuật ném rổ ở cự ly gần và trung bình, chưa chú trọng tới tập luyện kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa. Đây chính là một trong những nguyên nhân làm cho Đội tuyển Bóng rổ nam của Học viện NNVN ít sử dụng và sử dụng chưa hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa. Chính vì vậy, cần thiết phải có sự điều chỉnh hợp lý trong phân phối nội dung tập luyện.

2.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa

Trên cơ sở phân tích các giáo án tập luyện của đội, đề tài thống kê thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện kỹ thuật ném rổ xa của Đội

tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN. Kết quả tổng hợp cho thấy, hiện đội đang sử dụng các bài tập kỹ thuật và bổ trợ để nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ xa cho các sinh viên. Kết quả thống kê tại bảng 4.

Bảng 4. Nhóm bài tập huấn luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa cho Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN

TT	Nhóm bài tập	Mức độ sử dụng
1	Nhóm bài tập kỹ thuật	
	Bài tập đứng tại chỗ ném rổ xa 5 vị trí	Thường xuyên
	Phối hợp chuyền bắt bóng ném rổ xa 3 vị trí	Thường xuyên
	Dẫn bóng dừng nhảy ném rổ xa 3 vị trí	Thường xuyên
2	Nhóm bài tập thể lực	
	Bài tập nằm sấp chống tay	Thường xuyên
	Bài tập bật nhảy 2 chân với bảng	Thường xuyên

Như vậy có thể thấy rằng, mặc dù các bài tập huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật ném rổ ở cự ly xa của đội đã bao gồm cả nhóm bài tập kỹ thuật và nhóm bài tập bổ trợ, tuy nhiên số lượng bài tập rất ít và chưa đa dạng. Điều này đã làm giảm hứng thú và tính tích cực tập luyện, qua đó sẽ ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và hiệu quả ứng dụng kỹ thuật trong thi đấu của các sinh viên [2],[4].

3. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rổ trong thi đấu của Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Để xác định được thực trạng hiệu quả nhảy ném rổ xa trong thi đấu của Đội tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN, chúng tôi tiến hành thống kê tỷ lệ sử dụng thành công các kỹ thuật nhảy ném ở các cự ly khác nhau của các VĐV tham gia thi đấu vòng bảng (gồm 4 đội, mỗi đội thi đấu 3 trận) tại giải Bóng rổ Học viện Nông nghiệp mở rộng lần thứ 9, năm 2018. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

Kết quả thống kê ở bảng 5 cho thấy, đội Bóng rổ nam của Học viện NNVN có số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly

Bảng 5. Thực trạng hiệu quả nhảy ném rổ của các đội tuyển sinh viên tại vòng bảng giải Bóng rổ Học viện Nông nghiệp mở rộng lần thứ 9 năm 2018

Đội	Nhảy ném rổ cự ly xa			Nhảy ném rổ cự ly trung bình			Nhảy ném rổ cự ly gần		
	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)	SL sử dụng	Thành công	Tỷ lệ (%)
ĐH Quốc Gia	50	24	48.00	80	36	45.00	60	34	56.66
ĐH Luật	45	18	40.00	70	27	38.57	52	28	53.84
ĐH GTVT	42	16	38.09	76	27	35.52	50	27	54.00
Học viện NNVN	38	9	23.68	75	28	37.33	51	27	52.94



Nhảy ném rổ là kỹ thuật thường được sử dụng và mang lại hiệu quả cao trong thi đấu Bóng rổ

trung bình, cự ly gần tương đương với đội Đại học Giao thông Vận tải và đội Đại học Luật. Tuy nhiên, số lần sử dụng và tỷ lệ thành công kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa của đội Bóng rổ nam Học viện còn thấp so với các đội còn lại. Cụ thể, chỉ sử dụng 38 lần với tỷ lệ thành công chỉ đạt 23.68%, trong khi đội Đại học Quốc gia (đội vô địch giải) có số lần sử dụng là 50 và tỷ lệ thành công là 48%, đội ĐH Luật nhảy ném nhiều hơn 7 lần nhưng tỷ lệ thành công cao hơn 16.32%; đội ĐH GTVT sử dụng nhiều hơn 4 lần và tỷ lệ thành công cao hơn 14.41%. Qua đó có thể thấy, đội tuyển Bóng rổ nam Học viện NNVN cần tăng cường sử dụng và cải thiện tỷ lệ thành công thì hiệu quả thi đấu sẽ cao hơn, và thành tích sẽ tốt hơn.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thực trạng Đội tuyển Bóng rổ nam NNVN có số lần sử dụng và hiệu quả thực hiện kỹ thuật nhảy ném rổ xa thấp. Nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng tới hiệu quả nhảy ném rổ xa của đội là do sân bãi, dụng cụ chưa đáp ứng tốt yêu cầu tập luyện và thi đấu, phân phối nội dung chương trình chưa phù hợp, thời lượng dành cho tập luyện kỹ thuật nhảy ném rổ cự ly xa ít, đặc biệt, số lượng bài tập huấn luyện kỹ thuật này còn rất ít, không đa dạng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Can (1985), *Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Cao Đức Đạo (2017), “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật nhảy ném rổ bằng một tay trên cao cho đội tuyển Bóng rổ nam trường THPT Cao Bá Quát - Gia Lâm - Hà Nội”, *Khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*.
3. Đặng Đức Hoàn, Đặng Thị Vân, “Một số yếu tố ảnh hưởng đến hứng thú học tập học phần giáo dục thể chất tại Học viện Nông nghiệp Việt Nam”, *Tạp chí Giáo dục và xã hội, số 114, tháng 9.2020*.
4. Phạm Thị Sen (2010), “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả nhảy ném rổ ở cự ly trung bình cho đội tuyển nam trường đại học TĐTT Bắc Ninh”, *luận văn tốt nghiệp, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*.
5. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2008), *Giáo trình giảng dạy Bóng rổ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 26/7/2021, phản biện ngày 6/10/2021, duyệt in ngày 26/10/2021)
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thế Hãnh;
Email: nthanh@vnua.edu.vn)