



# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI NĂNG KHIẾU BÓNG RỔ NAM HỌC SINH LỨA TUỔI 12-13 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRẦN BỘI CƠ, QUẬN 5, TP.HCM TRONG 3 THÁNG TẬP LUYỆN

SELECTION AND APPLICATION OF SOME PHYSICAL AND TECHNICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR MEN'S BASKETBALL ABILITY TEAM STUDENTS AGED 12-13 TRAN BOI CO SECONDARY SCHOOL, DISTRICT 5, HO CHI MINH CITY FOR 3 MONTHS OF TRAINING

**TÓM TẮT:** Sử dụng phương pháp phỏng vấn chuyên gia đã xác định được 37 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật (trong đó có 24 bài tập thể lực, 13 bài tập kỹ thuật) cho đội năng khiếu Bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được ứng dụng trong 12 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2, 4, 6; thời gian mỗi buổi tập là 120 phút; thời gian tập thể lực chuyên môn từng buổi tập là 65 – 70 phút/buổi tập.

**TỪ KHÓA:** Thể lực, kỹ thuật, bóng rổ, nam, học sinh, trung học cơ sở.

**ABSTRACT:** Using the expert interview method, we have identified 37 physical and technical development exercises (including 24 physical exercises and 13 technical exercises) for the gifted basketball team for boys aged 12- 13 Tran Boi Co Secondary School, District 5, Ho Chi Minh City. The exercises are applied for 12 weeks, 3 sessions per week on Monday, Wednesday, and Friday; Each training session lasts 120 minutes; Professional physical training time for each training session is 65 - 70 minutes/session.

**KEYWORDS:** Physical fitness, technique, basketball, boys, students, middle school.

**HỒ MINH PHƯƠNG**  
**NGUYỄNHOÀNGMINH THUẬN**  
*Trường Đại học Sư phạm TDTT*  
*TP.HCM*  
**TRƯƠNG HOÀI TRUNG**  
*Trường Đại học Nha Trang*

**HO MINH PHUONG**  
**NGUYENHOANGMINH THUAN**  
*Ho Chi Minh City University of*  
*Physical Education and Sport*  
**TRUONG HOAI TRUNG**  
*Nha Trang University*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đối kháng trực tiếp trên cùng một sân. Trong quá trình thi đấu, sự tiếp xúc, va chạm cơ thể diễn ra quyết liệt và liên tục, thể hiện trong việc tranh giành quyền khống chế bóng, chiếm vị trí thuận lợi, khống chế không gian... hợp thành sự đối kháng quyết liệt trên không cũng như dưới đất. Trong môn thể thao bóng rổ luôn luôn tồn tại sự

hoán đổi liên tục giữa công và thủ cũng như tồn tại tính đa dạng trong ứng dụng kỹ chiến thuật thi đấu. Cùng với sự phát triển không ngừng của bóng rổ thế giới, hiện nay môn thể thao bóng rổ ngày càng tăng thêm xu hướng mang tính tổng hợp toàn diện. Đặc trưng hoán đổi liên tục giữa công và thủ, đòi hỏi người tham gia phải có sự chuẩn bị về tri thức, trí tuệ và tố chất toàn diện của cơ thể, có mưu

lược, có phương pháp, lấy kỹ chiến thuật động tác làm chính.

Tốc độ là một trong những nhân tố cấu thành nên thành tích thể thao, phát huy được tốc độ chính là giành được quyền chủ động trong thi đấu. Kỹ thuật là cơ sở của chiến thuật nhưng chiến thuật phải nhằm vận dụng và phát huy kỹ thuật có hiệu quả. Huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp. Nội dung của huấn luyện rất đa dạng: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chức năng. Trong hệ thống đào tạo bóng rổ trẻ hiện nay đặc biệt được chú trọng nhất là các tuyến năng khiếu, vì tuyến năng khiếu là nền móng, là những vận động viên kế thừa của các tuyến dự bị tập trung, đội tuyển TP.HCM sau này. Tuyến năng khiếu đa phần được tuyển sinh từ các trường học và một số ít từ phong trào trong quận, lứa tuổi của các em khi tham gia tập luyện còn nhiều bỡ ngỡ và khó khăn vì vậy để huấn luyện cho các em một nền tảng kỹ thuật và thể lực cơ bản là hết sức quan trọng, đó sẽ là bước đi đầu tiên của các em trong quá trình huấn luyện và phát triển thành vận động viên đỉnh cao. Qua quan sát các trận đấu và trong quá trình tập luyện bản thân là huấn luyện viên nhận thấy thể lực và kỹ thuật còn nhiều hạn chế, do đó việc lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM là rất quan

trọng và cần thiết.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, tác giả lựa chọn hướng nghiên cứu: “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM trong 03 tháng tập luyện”.

**Phương pháp nghiên cứu:** sử dụng 04 phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:** 15 thành viên của đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM.

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Cơ sở lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ**

#### *2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập*

Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM tác giả đã nghiên cứu về môn bóng rổ và tiếp cận được rất nhiều bài tập được sử dụng trong quá trình tập luyện, huấn luyện. Mỗi bài tập có một tác dụng nhất định đối với sự phát triển thành tích chuyên môn, của

mỗi nhóm cơ, động tác, tổ chất, thời điểm và tình huống khác nhau. Tuy nhiên không phải bài tập nào cũng được đưa vào quá trình huấn luyện cho vận động viên mà các bài tập phải được lựa chọn một cách hợp lý nhất.

Qua phân tích tổng hợp tài liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tố chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ huấn luyện. Đối với bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM cần tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: thời kỳ thi đấu, giải đấu trọng điểm, mục đích tập luyện, chu kỳ huấn luyện.

Dựa vào các nguyên tắc, chu kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn bóng rổ, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM, đề tài bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của đội



năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh.

#### 2.1.2 Nguyên tắc xây dựng chương trình: [1]

- Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao.
- Phải tuân theo các nguyên tắc, chú ý đến trọng tâm, trọng điểm trong từng giai đoạn.
- Phải mang tính khoa học sư phạm cao và sát với thực tiễn.
- Phải tranh thủ ý kiến đóng góp của các cán bộ chuyên môn.
- Kết hợp giữa tăng cường sức mạnh với phát triển toàn diện thể lực.
- Kết hợp vai trò chủ đạo của HLV và tích cực, tự giác của VĐV.
- Sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học.
- Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt.
- Kết hợp giữa củng cố và nâng cao.
- Kết hợp giữa hệ thống và trọng điểm.
- Kết hợp giữa trực quan, tư duy và thực tiễn.

## 2.2. Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ của các tác giả

Qua tham khảo tài liệu có các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ của một số tác giả như: Nguyễn Ngọc Hải - Lê Minh Chí - Nguyễn Thị Minh Cẩm (2016), “Giáo trình bóng rổ”[6]. Nguyễn Văn Hải (2013), “Đánh giá hiệu quả kế hoạch huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ lứa tuổi 11-13”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục [5]; Danh Mạnh (2022), “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh” Luận văn thạc sĩ giáo dục học [8]; Trần Minh Đăng (2020), “Ứng dụng một số bài tập để phát triển sức bền cho đội tuyển bóng rổ nam trường tiểu học Phạm Hùng sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học [3]; Vương Duy Huy (2015), “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông chuyên Hùng Vương - Bình Dương, sau 5 tháng tập luyện”, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục [7]; Trương Thị Ngọc Vy (2019), “Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học [10]; Nguyễn Trần Thanh Vũ (2021), “Ứng dụng một số bài

tập phát triển kỹ thuật cơ bản và thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nam Trường THPT Mạc Đĩnh Chi TP.HCM”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học [9]; Phan Thanh Cảnh (2013), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả ném rổ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ trường Đại Học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học [2]; Phạm Tuấn Đạt (2016), “Nghiên cứu xây dựng các bài tập thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ Trường Đại Học Tôn Đức Thắng”, Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục [4]... Qua quá trình tập luyện, huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 53 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên môn bóng rổ được trình bày ở bảng 1.

## 2.3. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ

Sau khi tổng hợp nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên, trọng tài về các bài tập thu được. Phỏng vấn được tiến hành 02 lần, mỗi lần cách nhau 02 tuần. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có  $\chi^2$  từ 0.0 đến 2.11 <  $\chi^2$  bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI NANG KHIẾU BÓNG RỔ NAM HỌC SINH LỨA TUỔI 12-13 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRẦN BỘI CƠ (n=20)**

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								$\chi^2$	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Thể lực</b>											
1	Chạy thang dây	16	80	4	20	18	90	2	10	0.78	<0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao	14	70	6	30	15	75	5	25	0.13	<0.05
3	Lực bóp tay thuận	13	65	7	35	11	55	9	45	0.42	<0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây	16	80	4	20	19	95	1	5	2.06	<0.05
5	Nằm ke thân (Plank)	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	<0.05
6	Bật cao tại chỗ	13	65	7	35	16	80	4	20	1.13	<0.05
7	Bật cao tại chỗ rút gối trước ngực	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	<0.05
8	Bật cao có đà	10	50	10	50	9	45	11	55	0.10	<0.05
9	Bật cóc 28m	18	90	2	10	18	90	2	10	0.00	<0.05
10	Bật đổi chân trên bục 30cm	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	<0.05
11	Lò cò từng chân 28m	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	<0.05
12	Nằm ngửa gập bụng 30 giây	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
13	Nằm sấp uốn thân 30 giây	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
14	Bật tách - chụm	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	<0.05
15	Chạy con thoi 4X10m	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	<0.05
16	Chạy cầu thang	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	<0.05
17	Đeo gập thân	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	<0.05
18	Đeo vai	13	65	7	35	13	65	7	35	0.00	<0.05
19	Xoạc ngang – xoạc dọc	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	<0.05
20	Chạy tùy sức 5 phút	16	80	4	20	18	90	2	10	0.78	<0.05
21	Chạy 1500m	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	<0.05
22	Chạy 12 phút	11	55	9	45	10	50	10	50	0.10	<0.05
23	Chạy 28m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
24	Chạy 2X28m	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	<0.05
25	Chạy biến tốc 28m nhanh 28m chậm	15	75	5	25	18	90	2	10	1.56	<0.05
26	Nhảy dây 1 giây	15	75	5	25	13	65	7	35	0.48	<0.05
27	Nhảy dây 3 phút	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	<0.05
28	Ném rổ bằng 1 tay đi xa	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	<0.05
29	Ném bóng rổ 2 tay đi xa	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	<0.05
30	Chạy chữ T	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	<0.05
31	Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	<0.05
32	Trượt đổi hướng nguyên sân	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	<0.05
33	Drill test	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	<0.05
34	Beep test	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	<0.05
35	Chạy 5 X 28	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	<0.05
36	Thăng bằng	11	55	9	45	10	50	10	50	0.10	<0.05
37	Nhảy lực giắc	10	50	10	50	9	45	11	55	0.10	<0.05
<b>Kỹ thuật</b>											
38	Tại chỗ nhồi bóng 2 tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05





39	Dẫn bóng luôn cọc	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
40	Chuyên bóng 3 phút	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
41	Di chuyển chuyên bóng 3 phút	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	<0.05
42	Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
43	Tại chỗ ném phạt 2 phút	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	<0.05
44	Tại chỗ ném phạt 10 quả	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	<0.05
45	Di chuyển ném rổ trong 1 phút	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	<0.05
46	Ném rổ cự ly 2 điểm trong 1 phút	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	<0.05
47	Ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	<0.05
48	Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	<0.05
49	Chạy số 8 thực thiện lên rổ	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	<0.05
50	Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	<0.05
51	Chạy xe lửa ném bóng bật bảng	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	<0.05
52	Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	<0.05
53	Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	<0.05

kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời có  $\geq 75\%$  ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn.

Qua các bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 37 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM gồm các bài tập sau:

#### **Thể lực:**

- Bài tập 1: Chạy thang dây (7 lần X 1 tổ)
- Bài tập 2 : Nằm sấp chống đẩy 30 giây (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 3 : Nằm ke thân (Plank) (45 giây X 2 tổ)
- Bài tập 4 : Bật cao tại chỗ rút gối trước ngực (20 lần X 2 tổ)
- Bài tập 5 : Bật cóc 28m (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 6 : Bật đổi chân trên bục 30cm (40 lần X 1 tổ)
- Bài tập 7 : Lò cò từng chân 28m (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng 30 giây (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 9 : Nằm sấp uốn thân

30 giây (1 lần X 1 tổ)

- Bài tập 10 : Chạy con thoi 4X10m (2 lần X 2 tổ)
- Bài tập 11 : Chạy cầu thang (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 12 : Dẻo gập thân (2 lần X 1 tổ)
- Bài tập 13 : Chạy tùy sức 5 phút (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 14 : Chạy 28m (2 lần X 2 tổ)
- Bài tập 15 : Chạy 2X28m (2 tổ)
- Bài tập 16 : Chạy biến tốc 28m nhanh 28m chậm (2 lần X 1 tổ)
- Bài tập 17 : Nhảy dây 3 phút (2 tổ)
- Bài tập 18 : Ném rổ bằng 1 tay đi xa (5 lần X 1 tổ)
- Bài tập 19 : Ném bóng rổ 2 tay đi xa (5 lần X 1 tổ)
- Bài tập 20 : Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 21 : Trượt đổi hướng nguyên sân (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 22 : Drill test (1 lần X 2 tổ)
- Bài tập 23 : Beep test (1 lần X 1 tổ)

Bài tập 24 : Chạy 5 X 28 (1 lần X 1 tổ)

#### **Kỹ thuật**

- Bài tập 25 : Tại chỗ nhồi bóng 2 tay (2 phút X 1 tổ)
- Bài tập 26 : Dẫn bóng luôn cọc (28m X 1 tổ)
- Bài tập 27 : Chuyển bóng 3 phút (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 28 : Di chuyển chuyên bóng 3 phút (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 29 : Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (2 lần X 2 tổ)
- Bài tập 30 : Tại chỗ ném phạt 2 phút (1 lần X 2 tổ)
- Bài tập 31 : Tại chỗ ném phạt 10 quả (1 lần X 2 tổ)
- Bài tập 32 : Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân (2 lần X 2 tổ)
- Bài tập 33 : Chạy số 8 thực thiện lên rổ (1 lần X 2 tổ)
- Bài tập 34 : Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân (2 lần X 1 tổ)
- Bài tập 35 : Chạy xe lửa ném bóng bật bảng (1 lần X 1 tổ)
- Bài tập 36 : Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân (2 lần X 1 tổ)
- Bài tập 37 : Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân (2 lần X 1 tổ)

**2.4. Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM**

**- Mục đích:**

+ Góp phần ổn định và hoàn thiện thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM, tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho từng thành viên.

+ Thi đấu đạt kết quả cao trong các giải thi đấu.

+ Hoàn thành nhiệm vụ chuyên môn theo kế hoạch của đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM.

**- Nhiệm vụ:**

+ Hoàn thiện thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, Thành phố Hồ Chí Minh, tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho các thành viên đội tuyển.

+ Tiếp tục phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM.

**- Đặc điểm của đối tượng huấn luyện:**

Trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM là địa điểm thường xuyên tập luyện của trên 15 vận động viên đội năng khiếu bóng rổ nam

học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM.

Kế hoạch huấn luyện xây dựng cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM dựa vào các yếu tố sau:

+ Căn cứ vào tiến trình nghiên cứu đề tài.

+ Căn cứ vào kế hoạch chung của đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM đề ra trong năm. Là tháng 12/2022 sẽ tham gia thi đấu giải hội khỏe phù đồng cấp quận và Cúp Milo tháng 3 năm 2023

+ Căn cứ vào quỹ thời gian tập luyện của 15 nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM theo thời khóa biểu tập luyện chung của đội tuyển.

+ Căn cứ một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM phù hợp với đối tượng huấn luyện.

Từ những căn cứ trên nghiên cứu xây dựng kế hoạch huấn luyện, tập luyện một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM từ tháng 9 năm 2022 đến tháng 12 năm 2022.

- Phân chia thời gian của kế hoạch huấn luyện

+ Thời gian phân bổ cho các nội dung huấn luyện

Kế hoạch huấn luyện thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần Bội Cơ, Quận 5, TP.HCM được tiến hành trong 12 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2,4,6; thời gian mỗi buổi tập là 120 phút; thời gian tập thể lực chuyên môn từng buổi tập là 65 – 70 phút/buổi tập.

+ Phân bổ thời gian nội dung các bài tập huấn luyện thể lực, kỹ thuật được thể hiện qua bảng 2.

**3. KẾT LUẬN**

Dựa trên cơ sở nguyên tắc lựa chọn bài tập, nguyên tắc xây dựng chương trình nghiên cứu tổng hợp, tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 37 bài tập đủ điều kiện để xây dựng tiến trình ứng dụng thực nghiệm huấn luyện cho cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần bội cơ, Quận 5, TP.HCM, các bài tập được ứng dụng trong 12 tuần, mỗi tuần tập 03 buổi vào thứ 2,4,6; thời gian mỗi buổi tập là 120 phút; thời gian tập thể lực chuyên môn từng buổi tập là 65 – 70 phút/buổi tập.

Sau thời gian tháng ứng dụng 37 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội năng khiếu bóng rổ nam học sinh lứa tuổi 12-13 trường Trung học cơ sở Trần bội cơ, Quận 5, TP.HCM đã phát huy tác dụng và đạt hiệu quả rõ rệt. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 03/07/2023; ngày phản biện đánh giá: 20/07/2023; ngày chấp nhận đăng: 15/08/2023)



**BẢNG 2: TIẾN TRÌNH PHÂN BỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI NĂNG KHIẾU BÓNG RỔ NAM HỌC SINH LỬA TUỔI 12-13 TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ TRẦN BỘI CƠ, QUẬN 5, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 1			TUẦN 2			TUẦN 3			TUẦN 4			TUẦN 5			TUẦN 6		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Bài tập 1	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
2	Bài tập 2	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
3	Bài tập 3		x			x			x			x			x			x	
4	Bài tập 4	x			x			x			x			x			x		
5	Bài tập 5		x			x			x			x			x			x	
6	Bài tập 6			x			x			x			x			x			x
7	Bài tập 7			x			x			x			x			x			x
8	Bài tập 8			x			x			x			x			x			x
9	Bài tập 9			x			x			x			x			x			x
10	Bài tập 10		x			x			x			x			x			x	
11	Bài tập 11		x			x			x			x			x			x	
12	Bài tập 12	x			x			x			x			x			x		
13	Bài tập 13			x			x			x			x			x			x
14	Bài tập 14		x			x			x			x			x			x	
15	Bài tập 15		x			x			x			x			x			x	
16	Bài tập 16			x			x			x			x			x			x
17	Bài tập 17	x			x			x			x			x			x		
18	Bài tập 18	x			x			x			x			x			x		
19	Bài tập 19	x			x			x			x			x			x		
20	Bài tập 20	x			x			x			x			x			x		
21	Bài tập 21		x			x			x			x			x			x	
22	Bài tập 22			x			x			x			x			x			x
23	Bài tập 23		x			x			x			x			x			x	
24	Bài tập 24	x			x			x			x			x			x		
25	Bài tập 25	x			x			x			x			x			x		
26	Bài tập 26		x			x			x			x			x			x	
27	Bài tập 27			x			x			x			x			x			x
28	Bài tập 28			x			x			x			x			x			x
29	Bài tập 29			x			x			x			x			x			x
30	Bài tập 30	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
31	Bài tập 31	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
32	Bài tập 32	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
33	Bài tập 33			x			x			x			x			x			x
34	Bài tập 34			x			x			x			x			x			x
35	Bài tập 35		x			x			x			x			x			x	
36	Bài tập 36		x			x			x			x			x			x	
37	Bài tập 37			x			x			x			x			x			x
TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	GIÁO ÁN HUẤN LUYỆN																	
		TUẦN 7			TUẦN 8			TUẦN 9			TUẦN 10			TUẦN 11			TUẦN 12		
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1	Bài tập 1	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	
2	Bài tập 2	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
3	Bài tập 3		x			x			x			x			x			x	
4	Bài tập 4	x			x			x			x			x			x		
5	Bài tập 5		x			x			x			x			x			x	
6	Bài tập 6			x			x			x			x			x			x
7	Bài tập 7			x			x			x			x			x			x
8	Bài tập 8			x			x			x			x			x			x
9	Bài tập 9			x			x			x			x			x			x
10	Bài tập 10		x			x			x			x			x			x	
11	Bài tập 11		x			x			x			x			x			x	

12	Bài tập12	x			x			x			x			x			x	
13	Bài tập13			x			x			x			x			x		x
14	Bài tập14		x			x			x			x			x			x
15	Bài tập15		x			x			x			x			x			x
16	Bài tập16			x			x			x			x			x		x
17	Bài tập17	x			x			x			x			x			x	
18	Bài tập18	x			x			x			x			x			x	
19	Bài tập19	x			x			x			x			x			x	
20	Bài tập20	x			x			x			x			x			x	
21	Bài tập21		x			x			x			x			x			x
22	Bài tập22			x			x			x			x			x		x
23	Bài tập23		x			x			x			x			x			x
24	Bài tập24	x			x			x			x			x			x	
25	Bài tập25	x			x			x			x			x			x	
26	Bài tập26		x			x			x			x			x			x
27	Bài tập27			x			x			x			x			x		x
28	Bài tập28			x			x			x			x			x		x
29	Bài tập29			x			x			x			x			x		x
30	Bài tập30	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x	x
31	Bài tập31	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x
32	Bài tập32	x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x
33	Bài tập33			x			x			x			x			x		x
34	Bài tập34			x			x			x			x			x		x
35	Bài tập35		x			x			x			x			x			x
36	Bài tập36		x			x			x			x			x			x
37	Bài tập37			x			x			x			x			x		x

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Hữu, Nguyễn Thế Truyền (1991), Lý luận và phương pháp thể thao trẻ, NXB TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Phan Thanh Cảnh (2013), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả ném rổ cho sinh viên chuyên sâu bóng rổ trường Đại Học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh”. Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Trần Minh Đăng (2020), “Ứng dụng một số bài tập để phát triển sức bền cho đội tuyển bóng rổ nam trường tiểu học Phạm Hùng sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Phạm Tuấn Đạt (2016), “Nghiên cứu xây dựng các bài tập thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ Trường Đại Học Tôn Đức Thắng”, Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Văn Hải (2013), “Đánh giá hiệu quả kế hoạch huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ lứa tuổi 11-13”, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT.
6. Nguyễn Ngọc Hải – Lê Minh Chí – Nguyễn Thị Minh Cẩm (2016), “Giáo trình bóng rổ” NXB ĐHQG, Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Vương Duy Huy (2015), “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đội tuyển bóng rổ nữ trường trung học phổ thông chuyên Hùng Vương - Bình Dương, sau 5 tháng tập luyện” Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh
8. Danh Mạnh (2022), “Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ trường tiểu học Đinh Bộ Lĩnh Quận 4, thành phố Hồ Chí Minh” Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
9. Nguyễn Trần Thanh Vũ (2021), “Ứng dụng một số bài tập phát triển kỹ thuật cơ bản và thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nam Trường THPT Mạc Đĩnh Chi TP.HCM”, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
10. Trương Thị Ngọc Vy (2019), “nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực đội tuyển bóng rổ nữ lứa tuổi 14 – 15 trường THPT chuyên Trần Đại Nghĩa sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.