



# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG NÉM RỔ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

STUDY ON SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP BASKETBALL THROWING ABILITIES FOR MALE STUDENT OF THE BASKETBALL TEAM AT UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Bằng những phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập (22 bài tập kỹ thuật và 08 bài tập bổ trợ) đảm bảo độ tin cậy và phù hợp để nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**TỪ KHÓA:** Lựa chọn, bài tập, ném rổ, sinh viên

**ABSTRACT:** Using basic scientific research methods in sports, the study has selected 30 exercises (22 technical exercises and 08 supplementary exercises) that ensure reliability and suitability to improve basketball throwing abilities for male student of the University of Sport Ho Chi Minh city team.

**KEYWORDS:** Selection, exercise, basket throwing, student.

## HUỖNH QUỐC KHÁNH

Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh

## LÊ MINH THIÊN

## KIỀU VIỆT HÙNG

Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

## HUYNH QUOC KHANH

University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh city

## LE MINH THIEN

## KIEU VIET HUNG

University of Sport Ho Chi Minh city

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào Bóng rổ trong các trường đại học hiện nay phát triển một cách mạnh mẽ, hàng năm có rất nhiều giải Bóng rổ với quy mô khác nhau để cho sinh viên các trường tham gia thi đấu. Điển hình là Giải Bóng rổ sinh viên Thành phố Hồ Chí Minh do Liên đoàn Bóng rổ thành phố Hồ Chí Minh tổ chức hàng năm, được coi như là sân chơi lớn nhất của lứa tuổi sinh viên ở Thành phố Hồ Chí Minh. Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh hằng năm đều cử đội tuyển tham gia với thành tích luôn nằm trong top 4 mạnh nhất. Với mong

muốn khẳng định vị thế của một trường đại học hàng đầu về đào tạo Thể dục Thể thao ở khu vực phía Nam, nhà trường luôn chú trọng đầu tư nghiên cứu để nâng cao hơn nữa thành tích cho đội tuyển. Như đã biết, mục đích của thi đấu môn Bóng rổ là hạn chế tối đa đối phương ném bóng vào rổ của mình và cố gắng đưa bóng vào rổ đội bạn càng nhiều càng tốt. Do đó, hiệu quả ném rổ luôn là yếu tố được quan tâm hàng đầu và tỷ trọng huấn luyện ném rổ luôn cao hơn nhiều so với các nội dung khác. Trong quá trình huấn luyện, nhóm nghiên cứu nhận thấy khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển trường

còn thấp, chưa ổn định. Do đó, để góp phần xây dựng hệ thống bài tập, cải thiện hiệu quả ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ của trường, thì việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh là cần thiết được thực hiện.

**Phương pháp nghiên cứu:**

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; Kiểm tra sơ phạm; Thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

**Khách thể nghiên cứu:**

+ Khách thể phỏng vấn: 18 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ tại Thành phố Hồ Chí Minh.

+ Khách thể thực nghiệm sơ phạm: 15 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

**2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**2.1. Thực trạng khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh**

*2.1.1. Lựa chọn test đánh giá khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.*

Bước đầu tiến hành lựa chọn thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan. Sau đó tiến hành phỏng vấn, khách

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG NÉM RỔ (n=18)**

TT	TEST	LẦN 1 (n=18)		LẦN 2 (n=18)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả).	88	97.8	87	96.7
2	Tại chỗ ném phạt 20 quả (quả).	60	66.7	62	68.9
3	Nhận bóng lên rổ và ném rổ 30s (quả).	65	72.2	64	71.1
4	Ném rổ có người phòng thủ trong 30s (quả).	63	70.0	62	68.9
5	Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm).	85	94.4	86	95.6
6	Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm).	85	94.4	85	94.4
7	Bật nhảy ném rổ 2 điểm 1 phút (quả).	52	57.8	53	58.9
8	Bật nhảy ném rổ 2 điểm 30s (quả).	80	88.9	82	91.1
9	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 1 phút (quả).	53	58.9	55	61.1
10	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 30s (quả).	80	88.9	82	91.1

**BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHỎNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG NÉM RỔ**

Test Statistics <sup>b</sup>	Phỏng vấn Test lần 2 - Phỏng vấn Test lần 1
Z	-1.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.100
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

thể phỏng vấn gồm 18 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ. Chúng tôi quy ước chọn các test có tỷ lệ trên 75% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 thì mới

được chọn làm test đánh giá. Các test được chọn gồm: Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả); Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm); Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm); Bật nhảy ném rổ 2 điểm 30s (quả); Bật nhảy ném rổ 3 điểm 30s (quả). Bên cạnh đó, chúng

**BẢNG 3: KẾT QUẢ THÀNH TÍCH NÉM RỔ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=15)**

TT	TEST	$\bar{x}$	$\sigma$	Cv%	
1	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)	7.33	1.05	14.27	
2	Ném rổ 2 điểm 1 phút	Điểm	18.13	5.49	30.27
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	39.06	19.72	50.48
3	Ném rổ 3 điểm 1 phút	Điểm	14.47	6.46	44.63
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	34.47	12.13	35.19
4	Bật nhảy ném rổ 2 điểm 30s	Quả	7.27	2.6	35.84
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	31.46	9.8	31.17
5	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 30s	Quả	4.6	2.29	49.84
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	38.41	17.4	45.3

**BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA KHẢ NĂNG NÉM RỔ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH THÔNG QUA PHẦN MỀM HOMECOURT (n=15)**

TT	CÁC THÔNG SỐ PHẦN MỀM HOMECOURT	$\bar{x}$	$s$	Cv%
1	Số quả ném thành công (quả)	11	4.39	40.69
2	Góc ném (độ)	50	8.76	17.65
3	Góc chân (độ)	121	24.3	20.08

tôi còn kết hợp sử dụng phần mềm Homecourt để phân tích hình ảnh, các góc độ ném rổ và đánh giá thực trạng kỹ thuật ném rổ của vận động viên.

### 2.1.2. Thực trạng khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Để đánh giá thực trạng khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành

phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích theo các test đã lựa chọn cùng với sử dụng phần mềm Homecourt để kiểm tra, kết quả được trình bày ở bảng 3. Qua bảng 3 cho thấy thực trạng khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là không đồng đều, có sự phân tán lớn Cv%>10%. Điều này là do các sinh viên khi được tuyển

chọn từ nhiều địa phương khác nhau trên cả nước, vì vậy trình độ chuyên môn nói chung và kỹ thuật ném rổ có sự khác nhau.

Kết quả phân tích về góc ném, góc tay, chân, quỹ đạo bóng thông qua kết quả đánh giá của phần mềm Homecourt được trình bày ở bảng 4. Qua bảng 4 cho thấy: góc độ ra tay ném rổ không ổn định (Cv%>10%), với  $\bar{x}=50\pm 8.76$  (độ); góc chân cũng không ổn định (Cv%>10%), với  $\bar{x}=121\pm 24.3$  (độ); số quả ném thành công cho thấy chưa ổn định (Cv%>10%), với  $\bar{x}=11\pm 4.39$  (độ).

## 2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

### 2.2.1. Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích các tài liệu trong và ngoài nước. Bên cạnh đó, lựa chọn những bài tập có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy môn Bóng rổ. Nghiên cứu quy ước chọn các bài tập có tỷ lệ trên 75% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 thì mới được chọn. Theo quy ước này đã lựa chọn được 30 bài tập như sau:

Bài tập kỹ thuật (22 bài tập): Ngồi ném bóng 1 tay; Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ; Ngồi trên ghế ném rổ; Ném bóng gần

dưới rổ; Đứng trên ghế nhảy ném rổ; Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rổ; Ném cự ly trung bình 5 vị trí; Ném rổ cự ly trung bình 30 giây; Ném rổ có người phòng thủ; Lên rổ kết hợp ném rổ liên tục 45 giây; Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 450; Ném rổ theo sở trường; Ném phạt; Đột phá ném rổ cự ly trung bình; Lên rổ, ném rổ ở mọi vị trí; Nhồi bóng đổi tay dùng nhảy ném rổ; Ném rổ cự ly 3 điểm, 5 vị trí; Ném rổ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật; Di chuyển ném cự ly 3 điểm 45 giây; Ném cận rổ có người phòng thủ; Ném rổ cự ly trung bình 10 phút; Ném cự ly 3 điểm vị trí 00 và 450.

Bài tập thể lực bổ trợ (08 bài tập): Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút; Chống đẩy với bóng; Bật liên tục qua rào; Cầm bóng đứng lên ngồi xuống một chân; Nằm đẩy tạ; Đứng đẩy tạ nhanh; Gánh tạ bước bục.

**2.2.2. Ứng dụng bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh**

Để kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn ở trên, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể là 15 nam sinh viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh trong học kỳ 2 năm học 2021-2022. Thời gian chương trình tập luyện vào các buổi thứ 3, thứ 5, thứ 7 hàng tuần, mỗi buổi 90 phút kể cả khởi động. Địa điểm: sân bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành

**BẢNG 5: KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG NÉM RỔ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=18)**

TT	TEST	LẦN 1 (n=18)		LẦN 2 (n=18)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
<b>Nhóm bài tập kỹ thuật:</b>					
1	Ngồi ném bóng 1 tay.	70	77.8	70	77.8
2	Nằm ngửa ném rổ.	62	68.9	62	68.9
3	Ngồi trên ghế ném rổ.	74	82.2	74	82.2
4	Đột phá ném cận rổ.	64	71.1	63	70.0
5	Ném bóng cận rổ.	71	78.9	71	78.9
6	Đứng trên ghế nhảy ném rổ.	78	86.7	77	85.6
7	Ngồi dưới sân ném bóng vào rổ.	68	75.6	67	74.4
8	Ném cự ly trung bình 5 vị trí.	84	93.3	84	93.3
9	Di chuyển nhanh nhận bóng nhảy ném rổ.	74	82.2	74	82.2
10	Ném rổ có người phòng thủ.	79	87.8	78	86.7
11	Ném rổ cự ly trung bình 45s.	64	71.1	64	71.1
12	Ném cận rổ, trung bình và xa.	66	73.3	67	74.4
13	Ném rổ cự ly trung bình 30s.	80	88.9	81	90.0
14	Lên rổ kết hợp ném rổ liên tục 45s.	85	94.4	86	95.6
15	Ném cận rổ có người phòng thủ.	72	80.0	72	80.0
16	Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 450.	82	91.1	83	92.2
17	Lên rổ, ném rổ ở mọi vị trí.	85	94.4	86	95.6
18	Ném rổ cự ly 3 điểm có chướng ngại vật.	77	85.6	76	84.4
19	Ném rổ cự ly 3 điểm ở vị trí 900.	65	72.2	64	71.1
20	Ném rổ ở vị trí ném phạt.	76	84.4	76	84.4
21	Di chuyển ném cự ly 3 điểm 45s.	83	92.2	84	93.3
22	Di chuyển ném rổ cự ly trung bình 1 phút.	66	73.3	66	73.3
23	Đột phá ném rổ cự ly trung bình.	84	93.3	85	94.4
24	Nhồi bóng đổi tay dùng nhảy ném rổ.	84	93.3	83	92.2





25	Ném rổ theo sở trường.	71	78.9	71	78.9
26	Ném rổ cự ly trung bình 10 phút.	76	84.4	77	85.6
27	Ném rổ cự ly 3 điểm, 5 vị trí.	79	87.8	79	87.8
28	Di chuyển đổi hướng nhận bóng ném rổ.	66	73.3	67	74.4
29	Ném rổ cự ly trung bình 1 phút.	64	71.1	63	70.0
30	Ném cự ly 3 điểm vị trí 00 và 450.	82	91.1	82	91.1

**Nhóm bài tập thể lực bổ trợ:**

31	Cầm bóng đứng lên ngồi xuống một chân.	82	91.1	81	90.0
32	Bật bục.	66	73.3	65	72.2
33	Đứng đẩy tạ nhanh.	84	93.3	83	92.2
34	Gánh tạ bước 1 chân.	64	71.1	63	70.0
35	Nằm sấp chống đẩy 1 phút.	80	88.9	81	90.0
36	Ném bóng cát qua đầu.	66	73.3	65	72.2
37	Quy gối ném bóng cát.	66	73.3	67	74.4
38	Bật nhảy liên tục tư thế gánh tạ.	65	72.2	66	73.3
39	Bật liên tục qua rào	76	84.4	77	85.6
40	Gánh tạ bước bục.	82	91.1	83	92.2
41	Chống đẩy với bóng.	84	93.3	84	93.3
42	Bật 1 chân 2 bên trái phải.	62	68.9	62	68.9
43	Nằm ngửa gập bụng 1 phút.	79	87.8	80	88.9
44	Bật nâng cao đùi.	62	68.9	63	70.0
45	Nằm đẩy tạ.	85	94.4	86	95.6

**BẢNG 6: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG NÉM RỔ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

Test Statistics <sup>b</sup>	Phòng vấn bài tập lần 2 - Phòng vấn bài tập lần 1
Z	-.730
Asymp. Sig. (2-tailed)	.465

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

phố Hồ Chí Minh.

**2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh**

Sau một học kỳ ứng dụng bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và theo kế hoạch tập luyện nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả của bài tập. Kết quả được trình bày qua bảng 7 và bảng 8. Qua bảng 7 rút ra nhận xét như sau: thành tích ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm đều có sự phát triển, kết quả so sánh có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

Thông qua bảng 8 cho thấy được sự tăng tiến của chỉ số quả ném thành công từ  $\bar{x}_1 = 11 \pm 4.39$  tăng lên  $\bar{x}_2 = 15 \pm 3.46$ . Đồng thời, theo phân tích hình ảnh qua phần mềm Homecourt cho thấy góc tay ném rổ đã ổn định, đúng góc độ trong khoảng từ 450 đến 600. Góc chân cũng nằm trong khoảng lý tưởng từ 1200 đến 1300 để tránh việc khuỵu gối quá thấp dẫn tới mất khả năng vận lực từ chân - hông - lực tay khi ném rổ.

**3. KẾT LUẬN**

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá khả năng ném rổ của nam vận động viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao

**BẢNG 7: SO SÁNH KHẢ NĂNG NÉM RỔ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỰC NGHIỆM (N=15)**

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t <sub>tính</sub>	P	
		$\bar{x}_1$	$\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\sigma_2$				
1	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)	7.33	1.05	8.53	0.99	15.13	7.33	<0.05	
2	Ném rổ 2 điểm 1 phút	Điểm	18.13	5.49	21.73	4.95	18.06	18.1	<0.05
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	39.06	19.72	47.35	18.73	19.19	39.1	<0.05
3	Ném rổ 3 điểm 1 phút	Điểm	14.47	6.46	19.67	5.61	30.46	14.5	<0.05
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	34.47	12.13	44.95	12.77	26.39	34.5	<0.05
4	Bật nhảy ném rổ 2 điểm 30s	Quả	7.27	2.6	10.2	2.43	33.54	7.27	<0.05
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	31.46	9.8	43.68	8.58	32.53	31.5	<0.05
5	Bật nhảy ném rổ 3 điểm 30s	Quả	4.6	2.29	7.07	1.98	42.33	4.6	<0.05
		Tỷ lệ ném vào rổ/ số lần ném (%)	38.41	17.4	49.65	13.75	25.53	38.4	<0.05

**BẢNG 8: KẾT QUẢ KIỂM TRA KHẢ NĂNG NÉM RỔ QUA PHẦN MỀM HOMECOURT CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU THỰC NGHIỆM (n=15)**

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM		SAU THỰC NGHIỆM		W%	t <sub>tính</sub>	P
		$\bar{x}_1$	$\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\sigma_2$			
1	Số quả ném thành công (quả)	11	4.39	15	3.46	30.77	10.8	<0.05
2	Góc ném (độ)	50	8.76	51	3.64			
3	Góc chân (độ)	121	24.3	125	7.05			

Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm: Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả); Ném rổ 2 điểm 1 phút (điểm); Ném rổ 3 điểm 1 phút (điểm); Bật nhảy ném rổ 2 điểm 30s (quả); Bật nhảy ném rổ 3 điểm 30s (quả). Bên cạnh đó, chúng tôi còn kết hợp sử dụng phần mềm Homecourt để phân

tích hình ảnh, các góc độ ném rổ và đánh giá thực trạng kỹ thuật ném rổ của vận động viên. Thực trạng khả năng ném rổ của nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh còn hạn chế, không đồng đều, thành tích tương đối thấp vì góc

tay, góc chân, lực ném chưa hợp lý dẫn đến quỹ đạo bóng không ổn định.

Qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập nâng cao khả năng ném rổ cho nam sinh viên đội tuyển bóng rổ Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh



gồm: 22 bài tập kỹ thuật và 08 bài tập bổ trợ. Nghiên cứu tiến hành ứng dụng thực nghiệm vào học kỳ 2 năm học 2021-2022. Sau quá trình thực nghiệm, hiệu quả ném rổ có sự tăng trưởng rõ rệt và mang ý nghĩa thống

kê. Đồng thời thành tích ném rổ của nhóm cũng tiến bộ hơn ( $p < 0.05$ ). Hơn nữa, qua phần mềm Homecourt thể hiện góc tay, góc chân đã cải thiện (từ 450 đến 600 với góc tay và từ 1200 đến 1300 đối với góc

chân) nên quỹ đạo bóng ổn định dẫn đến thành tích và hiệu suất ném rổ tăng lên. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/03/2024, ngày phân biện đánh giá: 20/03/2024, ngày chấp nhận đăng: 20/04/2024).

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. 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 Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Ngọc Hải và cộng sự (2016), Giáo trình bóng rổ, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.
3. 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 giáo dục học, Viện khoa học thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Hữu Hiền (2004), Huấn luyện bóng rổ hiện đại, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Kiều Việt Hưng (2014), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện thể lực cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15-16 tại thành phố Hồ Chí Minh, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Lê Phạm Huỳnh (2008), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển bóng rổ nữ quốc gia, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
7. Lý Thị Ánh Tuyết và cộng sự (2016), Giáo trình bóng rổ, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
8. Đỗ Vinh và Huỳnh Trọng Khải (2008), Thống kê học trong Thể dục thể thao, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.