

---

# THE ADVANCED EXERCISE SYSTEM OF ON-THE-SPOT TECHNIQUE OF SHOOTING A BASKET WITH ONE HAND ON THE SHOULDER FOR STUDENTS AT BANKING ACADEMY OF VIETNAM

**Do Hoang Long**

Banking Acedemy of Vietnam

Email: *longdh@hvnh.edu.vn*

Received: 10/4/2024

Reviewed: 11/4/2024

Revised: 16/4/2024

Accepted: 24/5/2024

Released: 31/5/2024

*Based on the assessment of the current situation of exercise system to improve on-the-spot technique of shooting a basket with one hand on the shoulder for students at Banking Academy of Vietnam, the author points out limitations that need to be dealt with. At the same time, the article studied and selected 21 on-the-spot technical exercises for one-handed shooting on the shoulder with the hope of improving basketball learning outcomes for students at Banking Academy of Vietnam.*

**Key words:** Basketball; Current situation; Students at Banking Academy of Vietnam.

---

## **1. Giới thiệu**

Bóng rổ là môn học được đưa vào chương trình giáo dục thể chất (GDTC) cho sinh viên (SV) Học viện Ngân hàng (HVNH) từ năm 2013. Sinh viên được học các kỹ thuật cơ bản là kỹ thuật dẫn bóng, kỹ thuật chuyền và bắt bóng, kỹ thuật di động 2 bước ném rổ 1 tay trên cao; kỹ thuật ném rổ một tay trên vai, kỹ thuật ném rổ hai tay trước ngực... Tại chỗ ném rổ một tay trên vai là kỹ thuật cơ bản và phổ biến, được sử dụng để ném rổ ở cự ly gần, xa, trung bình và khi ném phạt, là kỹ thuật rất cần thiết cho những người mới tập. Đây cũng là nội dung thi kết thúc học phần môn Bóng rổ của SV HVNH. Tuy nhiên, trong quá trình giảng dạy chúng tôi nhận thấy hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai của SV còn yếu dẫn đến kết quả thi kết thúc học phần chưa cao. Vì vậy, việc nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho SV HVNH là rất cần thiết.

## **2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề**

Bóng rổ đang trở thành môn thể thao không thể thiếu trong chương trình giáo dục thể chất tại các trường đại học, cao đẳng cũng như phổ thông. Các bài tập về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực... được nghiên cứu một cách khoa học, toàn diện và ngày một phong phú hơn. Có thể kể đến công trình của các tác giả sau:

Công trình “*Nghiên cứu hệ thống bài tập kỹ thuật trong giảng dạy bóng rổ cho sinh viên lớp Bóng rổ nâng cao tại Đại học Đà Nẵng*” của tác giả Trần Vĩnh An đã xây dựng được hệ thống bài tập kỹ thuật gồm 22 bài đặc trưng nhất, được ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện bóng rổ cho sinh viên lớp Bóng rổ nâng cao tại Đại học Đà Nẵng [1].

Bài viết “*Lựa chọn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật một tay trên vai ném rổ cho sinh viên K41 Trường Đại học Y Dược Hải Phòng*” của tác giả Nguyễn Thị Phương Thảo và Nguyễn Trần Quý đăng trong Tạp chí Y học Việt Nam tập 503/Số đặc biệt - T6/2021 đã chọn được 8 bài tập đưa vào giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật 1 tay trên vai ném rổ cho sinh viên K41 Trường Đại học Y dược Hải Phòng [5].

Bài viết “*Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập nhằm nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng rổ 1 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội*” của tác giả Lý Thị Ánh Tuyết đăng trên Tạp chí Khoa học Giáo dục thể chất và Thể thao trường học - số 4/2022, đã lựa chọn được 44 bài tập chia làm 3 nhóm: Nhóm bài tập mô phỏng kỹ thuật (11 bài tập); Nhóm bài tập kỹ thuật với bóng (24 bài tập); Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn (9 bài tập). Hệ thống bài tập mà tác giả lựa chọn đã đáp ứng yêu cầu nâng cao hiệu quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội [9].

Ngoài ra còn phải kể đến một số công trình có liên quan như: Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), Đỗ Quốc Hùng (2002); Mạc Phương Thảo (2011)... đề cập đến vấn đề ứng dụng hệ thống bài tập trong giảng dạy - huấn luyện cho VĐV, sinh viên bóng rổ. Các kết quả nghiên cứu của các tác giả đưa ra được hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện hoặc phát triển các yếu tố chuyên môn cho VĐV, sinh viên chuyên sâu bóng rổ.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu về hệ thống các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai ở các đơn vị cụ thể. Tuy nhiên, hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng vẫn chưa được nghiên cứu một cách đầy đủ.

### **3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu**

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi nghiên cứu được 21 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng và 02 test đánh giá trình độ kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai có đủ độ tin cậy, tính thông báo đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng.

### **4. Kết quả nghiên cứu**

#### **4.1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng**

##### **4.1.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng**

Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng thông qua các bước: Qua tham khảo tài liệu chuyên môn; qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên; xác định tính thông báo và độ tin cậy

của các test. Kết quả lựa chọn được 02 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng, gồm:

- Tại chỗ ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)
- Di chuyển hai bước nhảy ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)

4.1.2. Nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng

Lựa chọn hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng thông qua: Tham khảo tài liệu chuyên môn; phỏng vấn trực tiếp 30 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho SV HVNH**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (n = 30)					
		Rất phù hợp	Tỷ lệ %	Phù hợp	Tỷ lệ %	Không phù hợp	Tỷ lệ %
<b>I</b>	<b>Nhóm bài tập phát triển thể lực chung</b>						
1	Nằm sấp chống đẩy <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 20 - 30 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	22	73.33	6	20.00	2	6.67
2	Các BT với tạ ante (co gập căng tay, làm động tác ném rổ) <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 20 - 30 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	23	76.67	5	16.67	2	6.67
3	Chạy đôi hướng 20m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 3 tổ, nghỉ 1 - 2'/tổ	20	66.67	8	26.67	2	6.67
4	Chạy con thoi 4 x 10m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	20	66.67	7	23.33	3	10.00
5	Mô phỏng động tác tại chỗ ném rổ một tay trên vai theo tín hiệu <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1'/tổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
<b>II</b>	<b>Nhóm bài tập bổ trợ chuyên môn</b>						
6	Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay trước ngực và bắt bóng <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
7	Tại chỗ ném bóng phương thẳng đứng, vỗ tay phía sau và bắt bóng <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	25	83.33	3	10.00	2	6.67

**THỂ DỤC THỂ THAO**

8	Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 3m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	25	83.33	2	6.67	3	10.00
9	Hai hàng ngang tại chỗ ném rổ cự ly 5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
10	Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	25	83.33	2	6.67	3	10.00
11	Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly 2m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	24	80.00	4	13.33	2	6.67
12	Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	23	76.67	6	20.00	1	3.33
13	Tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	22	73.33	5	16.67	3	10.00
14	Tại chỗ ném rổ (góc ném 90 <sup>0</sup> ) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	25	83.33	3	10.00	2	6.67
15	Dẫn bóng 10m, tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	24	80.00	4	13.33	2	6.67
16	Dẫn bóng 10m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 2m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	23	76.67	3	10.00	4	13.33
17	Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 90 <sup>0</sup> ) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 10 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	22	73.33	4	13.33	4	13.33
18	Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rổ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 2m	21	70.00	5	16.67	4	13.33

	<i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 10 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ						
19	Dẫn bóng luôn cọc 20m tại chỗ ném rỏ (góc ném 45 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 2m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 10 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	23	76.67	3	10.00	4	13.33
20	Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng, tại chỗ ném rỏ (góc ném 60 <sup>0</sup> bên phải) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 10 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	21	70.00	4	13.33	5	16.67
21	Hai hàng dọc di chuyển chuyển bắt bóng tại chỗ ném rỏ (góc ném 60 <sup>0</sup> bên trái) cự ly ném 3.5m <i>Yêu cầu:</i> Lặp lại 10 lần x 3 tổ, nghỉ 1- 2'/tổ	20	66.67	6	20.00	4	13.33

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập (có số phiếu trả lời đồng thuận rất cao chiếm từ 83.33% - 93.33%) để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên vai cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được lựa chọn chia làm 2 nhóm và được thực hiện cụ thể như sau:

**4.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng**

**4.2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Thực nghiệm được tiến hành vào học kỳ 1 năm học 2023 - 2024 (03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Học viện, thời gian tập từ 40 - 50 phút/buổi). Đối tượng thực nghiệm gồm 28 nam SV Câu lạc bộ (CLB) Bóng rỏ và được chia thành 2 nhóm (nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm).

**4.2.2. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 02 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày tại bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên vai của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trước thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rỏ một tay trên vai của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, nghĩa là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

**Bảng 2: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t <sub>tính</sub>	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Tại chỗ ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)	5.57 ± 0.53	5.56 ± 0.58	1.55	>0.05
2	Di chuyển hai bước nhảy ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)	5.86 ± 0.58	5.84 ± 0.66	1.43	>0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 02 test lựa chọn để kiểm tra hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả sau thực nghiệm được trình bày tại bảng 3 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng.

**Bảng 3: So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t <sub>tính</sub>	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Tại chỗ ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)	6.53 ± 0.57	7.38 ± 0.58	2.48	<0.05
2	Di chuyển hai bước nhảy ném rổ một tay trên vai 10 lần (quả)	6.42 ± 0.68	7.55 ± 0.623	3.62	<0.05

Sau thực nghiệm các test kiểm tra đều có t<sub>tính</sub> > t<sub>bảng</sub> (với P < 0.05). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Học viện Ngân hàng.

### 5. Thảo luận

Để đạt được hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, người tập không những phải nắm vững kỹ thuật chuyên bóng, bắt bóng, dẫn bóng mà còn phải biết tấn công với cách

ném bóng rổ chính xác, thực hiện ném rổ từ các vị trí ban đầu khác nhau, từ bất kỳ khoảng cách nào trong lúc đối phương kèm chặt.

Kỹ thuật tại chỗ ném rổ bằng tay trên vai là một kỹ thuật tương đối phổ biến để ném rổ ở cự ly xa, trung bình. Kỹ thuật ném bóng rổ 1 tay trên vai hay được các đội tiên tiến sử dụng trong các cuộc thi đấu nhất là khi ném phạt.

Tuy nhiên, thực tế giảng dạy bóng rổ tại Học viện Ngân hàng cho thấy các bài tập phát triển kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai chưa đa dạng, chưa phù hợp nên chưa mang lại hiệu quả cao trong tập luyện cũng như thi kết thúc học phần.

Do đó, việc nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai và đưa vào giảng dạy cho sinh viên Học viện Ngân hàng là cần thiết.

## 6. Kết luận

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 02 test đánh giá trình độ kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng. Nghiên cứu đã lựa chọn được 21 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai cho sinh viên Học viện Ngân hàng, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

## Tài liệu tham khảo

[1]. Trần Vĩnh An (2019), *Nghiên cứu hệ thống bài tập kỹ thuật trong giảng dạy bóng rổ cho sinh viên lớp Bóng rổ nâng cao tại Đại học Đà Nẵng*, Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp cơ sở, Đại học Đà Nẵng.

[2]. Hiệp hội Huấn luyện viên bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, (dịch Hữu Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

[3]. Đỗ Quốc Hùng (2002), *Nghiên cứu hệ thống bài tập nhằm huấn luyện thể lực chuyên môn cho đội tuyển bóng rổ nam Trường Đại học Đà Nẵng*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

[4]. Mạc Phương Thảo (2011), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả ném rổ cho vị trí hậu vệ đội tuyển bóng rổ Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

[5]. Nguyễn Thị Phương Thảo và Nguyễn Trần Quý (2021), *Lựa chọn một số bài tập bổ trợ kỹ thuật một tay trên vai ném rổ cho sinh viên K41 Trường Đại học Y Dược Hải Phòng*, Trường Đại học Y Dược Hải Phòng.

[6]. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Bóng rổ - Sách giáo khoa dùng cho sinh viên Đại học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

[7]. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

[8]. Lê Tuấn, Bùi Thị Liễu... (2020), *Tài liệu học tập Bóng rổ*, Nxb Dân trí.

[9]. Lý Thị Ánh Tuyết (2005), *Nghiên cứu hoàn thiện hệ thống bài tập trong giảng dạy môn bóng rổ cho sinh viên Trường Đại học Khoa học xã hội và Nhân văn Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

**NGHIÊN CỨU HỆ THỐNG BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT TẠI CHỖ  
NÉM RỔ MỘT TAY TRÊN VAI CHO SINH VIÊN  
HỌC VIỆN NGÂN HÀNG**

**Đỗ Hoàng Long**

Học viện Ngân hàng

Email: [longdh@hvn.edu.vn](mailto:longdh@hvn.edu.vn)

Ngày nhận bài: 10/4/2024

Ngày phản biện: 11/4/2024

Ngày tác giả sửa: 16/4/2024

Ngày duyệt đăng: 24/5/2024

Ngày phát hành: 31/5/2024

*Trên cơ sở đánh giá thực trạng hệ thống bài tập nâng cao kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai của sinh viên Học viện Ngân hàng, tác giả nhận thấy có những hạn chế cần khắc phục. Từ đó, tác giả nghiên cứu, lựa chọn ra 21 bài tập kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên vai với mong muốn nâng cao kết quả học tập môn Bóng rổ cho sinh viên Học viện Ngân hàng.*

**Từ khóa:** Môn Bóng rổ; Thực trạng; Sinh viên Học viện Ngân hàng.