LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT NÉM RỔ CHO ĐỘI TUYỂN NỮ TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NGUYỄN AN NINH, PHƯỜNG VƯỜN LÀI, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Thị Nhí
Trường THPT Nguyễn An Ninh, Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: *Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hệ thống bài tập phát triển kỹ thuật ném rổ cho đội tuyển nữ Trường THPT Nguyễn An Ninh, phường Vườn Lài, Thành phố Hồ Chí Minh. Các phương pháp gồm phân tích tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn 20 chuyên gia, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm tự đối chiếu và thống kê toán học. Năm test có độ tin cậy và tính thông báo đạt yêu cầu được dùng để đánh giá 15 vận động viên. Từ 26 bài tập đã lựa chọn, chương trình được triển khai trong 8 tuần, 3 buổi mỗi tuần, 90 phút mỗi buổi. Sau thực nghiệm, cả năm test đều cải thiện; nhịp tăng trưởng đạt 19,45%–49,70%, t = 4,32–7,04, đều lớn hơn t tới hạn 2,145 ở mức P < 0,05. Hệ số biến thiên giảm và chất lượng các thành phần kỹ thuật tăng. Hệ thống bài tập có tính khả thi trong điều kiện nhà trường, nhưng kết quả cần được khái quát thận trọng do thiết kế một nhóm và quy mô mẫu nhỏ.*

Từ khóa: *bài tập; kỹ thuật ném rổ; bóng rổ nữ; học sinh trung học phổ thông; thực nghiệm sư phạm*

SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SHOOTING TECHNIQUE FOR THE FEMALE BASKETBALL TEAM OF NGUYEN AN NINH HIGH SCHOOL, VUON LAI WARD, HO CHI MINH CITY

Abstract: *This study selected and evaluated a system of exercises designed to develop shooting technique among members of the female basketball team at Nguyen An Ninh High School, Vuon Lai Ward, Ho Chi Minh City. The methods included document analysis, pedagogical observation, interviews with 20 experts, pedagogical testing, a one-group pretest–posttest experiment, and mathematical statistics. Five tests with acceptable reliability and criterion-related validity were administered to 15 athletes. A set of 26 exercises was then implemented for eight weeks, with three 90-minute sessions per week. Following the intervention, performance improved in all five tests. Growth rates ranged from 19.45% to 49.70%, while calculated t values ranged from 4.32 to 7.04 and exceeded the critical value of 2.145 at P < .05. Coefficients of variation decreased across all indicators, and ratings of key technical components also improved. Within the school's training conditions, the exercise system was feasible and associated with meaningful gains in shooting accuracy, coordination, balance, and technical stability. Because the study used a small one-group design, the findings should be generalized with caution.*

Keywords: *exercises; shooting technique; female basketball; high school students; pedagogical experiment*

Nhận bài: 09/06/2026 *Phản biện: 09/07/2026* *Duyệt đăng: 12/07/2026*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng rổ, hiệu quả tấn công được thể hiện rõ nhất bằng điểm số. Vì vậy, ném rổ là động tác kết thúc và phản ánh trình độ kỹ thuật của vận động viên. Một cú ném chính xác đòi hỏi sự phối hợp giữa chân, thân người, vai, khuỷu tay, cổ tay và thời điểm thả bóng; một khâu thiếu ổn định làm thay đổi quỹ đạo bóng (Lê & cs., 2019; Phạm & cs., 2012).

Đối với nữ học sinh THPT, việc hoàn thiện kỹ thuật chịu ảnh hưởng của sức mạnh, khả năng phối hợp, kinh nghiệm và tâm lý. Lặp lại nhiều chưa chắc hiệu quả nếu cự ly, tốc độ và mức đối kháng không được nâng dần. Người tập dễ dùng vai bù lực hoặc mất thăng bằng khi di chuyển. Bài tập cần phù hợp trình độ, sửa từng khâu rồi đưa vào tình huống gần thi đấu (Đinh, 2013; Nguyễn, 2024).

Điều này phù hợp Chương trình Giáo dục phổ thông môn Giáo dục thể chất, nhấn mạnh năng lực vận động và vận dụng kỹ năng (Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2018). Tại Trường THPT Nguyễn An Ninh, đội tuyển nữ tập luyện nghiêm túc nhưng kết quả ném xa, bật nhảy và ném dưới áp lực thời gian chưa ổn định. Sai số tăng khi cự ly xa hơn hoặc có thêm di chuyển.

Từ thực trạng đó, nghiên cứu lựa chọn bộ test, xây dựng hệ thống bài tập và đánh giá thay đổi sau 8 tuần thực nghiệm. Nội dung đi từ cảm giác bóng, lực cổ tay, thăng bằng, phối hợp đến ném trong vận động, giới hạn thời gian và đối kháng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Đối tượng là bài tập phát triển kỹ thuật ném rổ cho đội nữ Trường THPT Nguyễn An Ninh. Thực nghiệm gồm 15 vận động viên; phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, giáo viên thể chất và huấn luyện viên.

Nghiên cứu sử dụng phân tích tài liệu, quan sát, phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm và thống kê. Quan sát tám thành phần: tư thế chuẩn

bị, thăng bằng, phối hợp chân – thân – tay, đường bóng, duỗi tay, cổ tay – ngón tay, tư thế kết thúc, độ ổn định. Phiếu Likert 5 mức dùng để chọn test, bài tập; nội dung đồng thuận cao được kiểm nghiệm thực tế.

Độ tin cậy của năm test được xác định qua kiểm tra lặp và hệ số tương quan r; tính thông báo dựa vào điểm kỹ thuật tổng hợp. Dữ liệu xử lý bằng trung bình, độ lệch chuẩn, hệ số biến thiên, nhịp tăng trưởng và kiểm định t mẫu liên quan (Dương Nghiệp Chí và cộng sự, 2004). Với n = 15, df = 14, P < 0,05, t = 2,145; Cohen's dz mô tả quy mô thay đổi.

Thực nghiệm trước – sau kéo dài 8 tuần, 3 buổi/tuần, 90 phút/buổi. Điều kiện được thống nhất. Nội dung tăng dần từ kỹ thuật cơ bản đến ném khi di chuyển, chịu áp lực thời gian và đối kháng. Không có nhóm đối chứng, kết quả chỉ áp dụng cho nhóm nghiên cứu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn test và nhận diện điểm yếu ban đầu

Từ 27 test ban đầu, nghiên cứu lựa chọn 5 test bao quát ba lớp yêu cầu. Ném phạt 10 quả phản ánh kỹ thuật trong điều kiện tĩnh. Ném 2 điểm và 3 điểm trong một phút bổ sung áp lực thời gian, cự ly và khả năng duy trì nhịp. Hai test bật nhảy trong 30 giây đòi hỏi phối hợp phát lực, giữ trục cơ thể, chọn thời điểm ra tay và chuẩn bị nhanh cho lần ném tiếp theo. Bộ test nhờ đó mở dần từ ổn định đến vận động.

Hệ số tin cậy của 5 test dao động 0,81–0,88; tính thông báo đạt 0,81–0,89, đều có P < 0,05. Mỗi test chỉ làm rõ một phần kỹ thuật: ném phạt thiên về độ ổn định; ném trong một phút nhấn vào tốc độ tổ chức động tác; bật nhảy đặt nặng phối hợp và thăng bằng. Sử dụng cả năm test giúp đánh giá bớt lệch về một dạng ném riêng lẻ.

Bảng 1. Độ tin cậy và tính thông báo của các test kỹ thuật ném rổ (n = 15)

TT	Test	Đơn vị	r tin cậy	r thông báo	P
1	Ném phạt tại chỗ 10 quả	Quả	0,86	0,84	< 0,05
2	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút	Quả	0,88	0,89	< 0,05
3	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút	Quả	0,84	0,82	< 0,05
4	Bật nhảy ném rổ 2 điểm trong 30 giây	Quả	0,82	0,86	< 0,05
5	Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây	Quả	0,81	0,81	< 0,05

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu nghiên cứu.

Trước thực nghiệm, hạn chế nổi bật nằm ở các nội dung xa rổ và có bật nhảy. CV của ném phạt là 20,25%; ném 2 điểm trong một phút 26,42%; ném 3 điểm trong một phút 34,35%; bật nhảy ném 2 điểm 33,22%; bật nhảy ném 3 điểm lên tới 47,18%. Mức phân tán tăng cùng độ khó, cho thấy thành tích không chỉ thấp ở nhiệm vụ phức tạp mà chênh lệch giữa các vận động viên cũng lớn.

2.2.2. Lựa chọn hệ thống bài tập

Bài tập được lựa chọn theo chín tiêu chí: đúng mục đích, có cơ sở khoa học, mang tính đặc thù, phù hợp lứa tuổi – giới tính, tăng tiến, khả thi, an toàn, tạo hứng thú và kiểm soát được lượng vận động. Năm định hướng bài tập được vận động viên đánh giá 4,33–4,60/5 điểm. Sau phỏng vấn 20 chuyên gia, 26 bài tập được hệ thống thành bốn nhóm; nội dung ném trong vận động được tích hợp vào nhóm nâng cao độ chính xác, ổn định và khả năng vận dụng.

Bảng 2. Hệ thống 26 bài tập phát triển kỹ thuật ném rổ được lựa chọn

Nhóm	TT	Tên bài tập
Lực cổ tay và cảm giác bóng	1	Gập – duỗi cổ tay với bóng rổ
	2	Ném bóng vào tường bằng một tay
	3	Ném bóng cao qua đầu bằng một tay
	4	Bật cổ tay đẩy bóng vào bảng
	5	Ném bóng cự ly gần bằng cổ tay
	6	Ném bóng bằng một tay ở tư thế ngồi
Thăng bằng và phối hợp	7	Đứng một chân mô phỏng động tác ném
	8	Bật nhảy tại chỗ kết hợp đưa tay ném

	9	Di chuyển ngang nhận bóng – dừng – ném
	10	Chạy zíc zắc nhận bóng ném rổ
	11	Dẫn bóng đổi hướng – dừng – ném
	12	Di chuyển ba vị trí nhận bóng ném rổ
Hoàn thiện chuỗi động tác	13	Mô phỏng động tác ném không bóng
	14	Ném rổ tại chỗ cự ly gần
	15	Ném rổ cự ly trung bình tại năm vị trí
	16	Ném phạt tại chỗ 10 quả
	17	Ném rổ sau một lần nhồi bóng
	18	Di chuyển nhận bóng – nhảy ném rổ
Độ chính xác và vận dụng	19	Ném rổ 2 điểm trong 1 phút
	20	Ném rổ 3 điểm trong 1 phút
	21	Bật nhảy ném rổ 2 điểm trong 30 giây
	22	Bật nhảy ném rổ 3 điểm trong 30 giây
	23	Ném rổ có người phòng thủ thụ động
	24	Ném rổ có người phòng thủ chủ động
	25	Dẫn bóng 10 m, thực hiện hai bước lên rổ
	26	Thi đấu 1 đấu 1 kết thúc bằng ném rổ

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu nghiên cứu.

2.2.3. Chương trình ứng dụng trong 8 tuần

Chương trình được xây dựng theo nguyên tắc tăng tiến nhưng vẫn quay lại kỹ thuật cơ bản ở cự ly, tốc độ hoặc bối cảnh mới. Mỗi tuần, buổi thứ nhất ưu tiên kỹ thuật và lực cổ tay; buổi thứ hai tập thăng bằng, dừng – ném và phối hợp trong di chuyển; buổi thứ ba nhấn vào độ chính xác, giới hạn thời gian và vận dụng. Cách tổ chức này tạo khoảng sửa sai giữa các buổi.

Ba tuần đầu ưu tiên tư thế, điểm thả bóng và trục thân. Tuần 4–5 chuyển sang di chuyển – dừng – ném, nhận bóng – ném và kết thúc sau dẫn bóng. Tuần 6 tăng yêu cầu bật nhảy; hai tuần cuối đưa thêm áp lực thời gian, phòng thủ và một đối một. Khi chất lượng động tác giảm rõ, vận động viên được sửa lỗi hoặc nghỉ ngắn thay vì tiếp tục lặp sai. Cách kiểm soát này phù hợp với nguyên tắc tăng tiến và điều chỉnh lượng vận động theo phản ứng thực tế của người tập (Lê & cs., 2019).

Bảng 3. Tiến trình ứng dụng bài tập trong 8 tuần

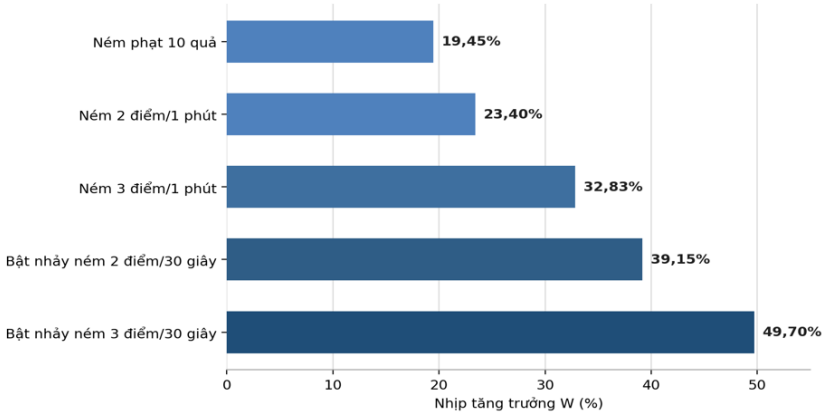
Tuần	Mục tiêu	Nội dung chủ yếu	Yêu cầu
1	Củng cố kỹ thuật cơ bản	Mô phỏng không bóng; ném gần; gập – duỗi cổ tay	Đúng tư thế, đúng trình tự
2	Lực cổ tay và cảm giác bóng	Ném tường; đẩy bóng vào bảng; ném một tay khi ngồi	Kiểm soát lực, hướng bóng
3	Khả năng thăng bằng	Đứng một chân mô phỏng; bật tại chỗ; ném phạt	Giữ trục thân ổn định
4	Di chuyển – dừng – ném	Nhận bóng ngang; đổi hướng – dừng – ném; ném 5 vị trí	Dừng đúng nhịp, ra tay ổn định
5	Ném rổ trong vận động	Zíc zắc nhận bóng; ném sau nhồi bóng; hai bước lên rổ	Phối hợp liên tục chân – thân – tay
6	Ném rổ sau bật nhảy	Bật nhảy ném 2/3 điểm; nhận bóng – nhảy ném	Tăng điểm thả, giữ thăng bằng
7	Chính xác dưới áp lực thời gian	Ném 2/3 điểm trong 1 phút; phòng thủ thụ động	Giữ kỹ thuật khi tăng tốc độ
8	Vận dụng vào thi đấu	Phòng thủ chủ động; 1 đấu 1; thi đấu nhóm nhỏ	Chọn thời điểm ném hợp lý

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu nghiên cứu.

2.2.4. Hiệu quả sau thực nghiệm

Sau 8 tuần, trung bình của cả 5 test đều tăng và CV đều giảm. Ném phạt tăng từ 6,47 lên 7,87 quả; ném 2 điểm trong một phút từ 16,20 lên 20,53 điểm; ném 3 điểm từ 11,53 lên 16,07 điểm. Bật nhảy ném 2 điểm tăng từ 5,87 lên 8,73 quả, còn bật nhảy ném 3 điểm tăng từ 3,73 lên 6,20 quả. CV của hai nội dung khó nhất giảm rõ, lần lượt từ 34,35% xuống 20,04% và từ 47,18% xuống 23,39%.

Nhịp tăng trưởng đạt 19,45% ở ném phạt và 49,70% ở bật nhảy ném 3 điểm. Tỷ lệ cao của nội dung khó một phần do kết quả đầu vào thấp, nên cần đọc cùng mức tăng tuyệt đối và độ phân tán. Giá trị t = 4,32–7,04 đều vượt t tới hạn; Cohen's dz = 1,12–1,82. Các chỉ số cùng chiều cho thấy thay đổi có ý nghĩa thống kê và đáng kể về thực hành trong chính nhóm được theo dõi.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của 5 test kỹ thuật ném rổ sau thực nghiệm

Nguồn: Kết quả xử lý dữ liệu nghiên cứu

Quan sát tám thành phần kỹ thuật bổ sung cho dữ liệu thành tích. Điểm tư thế chuẩn bị tăng từ 6,40 lên 8,13; thăng bằng từ 5,93 lên 7,87; phối hợp chân – thân – tay từ 5,67 lên 7,93. Hoạt động cổ tay – ngón tay và mức ổn định chung cùng tăng 2,27 điểm. CV sau thực nghiệm chỉ còn 7,87%–11,03%, cho thấy vận động viên không chỉ ném vào nhiều hơn mà cách tổ chức động tác cũng nhất quán hơn.

2.3. Bàn luận

Kết quả được lý giải trước hết bằng tính chuyên biệt của hệ thống bài tập. Hạn chế ban đầu tập trung ở thăng bằng, phối hợp và điều chỉnh lực; chương trình tách đúng các khâu đó để rèn rồi mới ghép lại. Bài tập cổ tay và ném gần giúp ổn định điểm thả bóng, còn bài một chân, bật tại chỗ và dừng sau di chuyển buộc vận động viên kiểm soát trục thân. Cách xử lý theo từng khâu này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Văn Duyệt (2024), trong đó các bài tập sửa tư thế và hoàn thiện kỹ thuật giúp thành tích ném rổ được cải thiện.

Sự tiến bộ ở ném 3 điểm và bật nhảy cho thấy vai trò của luyện tập trong bối cảnh biến đổi. Các bài nhận bóng, đổi hướng – dừng – ném, phòng thủ thụ động rồi chủ động buộc vận động viên tái tổ chức động tác nhưng vẫn giữ mục tiêu kỹ thuật. Đây là biến thiên có định hướng, không phải thay đổi tùy hứng. Kết quả có nét tương đồng với Huỳnh Quốc Khánh và cộng sự (2024), khi hệ thống bài tập được lựa chọn qua ý kiến chuyên gia và thực nghiệm giúp các chỉ số ném rổ tiến bộ.

Tiến bộ ở ném 3 điểm cần được đọc cùng sự ổn định của chuỗi phát lực. Các tài liệu chuyên môn trong nước đều xem ném xa là kỹ thuật đòi hỏi phối hợp tốt giữa chân, thân người, tay ném và điểm thả bóng (Lê & cs., 2019; Phạm & cs., 2012). Với học sinh THPT, điều quan trọng không phải tăng cự ly thật nhanh mà là giữ đúng trật tự xây nền: lực đi từ chân, thân người ổn định, tay và cổ tay kết thúc đúng rồi mới kéo xa vị trí ném. Trong nghiên cứu này, tiến bộ ở ném 3 điểm đi cùng cải thiện về phối hợp và hoạt động cổ tay.

Đánh giá kỹ thuật không nên chỉ dựa vào số bóng vào rổ. Một cú ném sai cấu trúc vẫn thành công trong một lần; cú ném đúng kỹ thuật vẫn trượt. Kết hợp test thành tích với quan sát tám thành phần tạo cách đọc đầy đủ hơn. Khi số quả vào rổ tăng cùng điểm thăng bằng, phối hợp, cổ tay và độ ổn định, lập luận về tiến bộ kỹ thuật thuyết phục hơn. Nghiên cứu sau nên chuẩn hóa phiếu và báo cáo độ đồng thuận giữa nhiều người chấm.

Nghiên cứu có ba giới hạn chính: mẫu chỉ gồm 15 vận động viên của một trường; thiết kế trước – sau không có nhóm đối chứng; kết quả test chưa

được đối chiếu với tỷ lệ ném trong giải chính thức. Thời gian 8 tuần cũng chưa trả lời kỹ thuật được duy trì bao lâu. Nghiên cứu tiếp theo nên mở rộng mẫu, có nhóm so sánh, đánh giá duy trì, dùng video để chấm độc lập và bổ sung dữ liệu thi đấu nhằm kiểm tra khả năng chuyển giao.

III. KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 5 test có độ tin cậy 0,81–0,88 và tính thông báo 0,81–0,89. Từ thực trạng và phỏng vấn 20 chuyên gia, 26 bài tập được chia thành bốn nhóm: lực cổ tay – cảm giác bóng; thăng bằng – phối hợp; hoàn thiện chuỗi động tác; nâng cao độ chính xác và khả năng vận dụng. Chương trình 8 tuần, 3 buổi mỗi tuần, tiến từ sửa kỹ thuật nền tảng đến ném trong vận động, giới hạn thời gian và đối kháng.

Sau thực nghiệm, cả 5 test đều cải thiện với W = 19,45%–49,70%; t = 4,32–7,04 đều lớn hơn t tới hạn ở P < 0,05. CV giảm, điểm tám thành phần kỹ thuật tăng và đồng đều hơn. Trong phạm vi thiết kế một nhóm, hệ thống bài tập có tính khả thi và gắn với tiến bộ về độ chính xác, thăng bằng, phối hợp, điều chỉnh lực và ổn định động tác. Nhà trường dùng chương trình như khung tham khảo, đồng thời điều chỉnh cự ly, số lần lặp, nghỉ và mức đối kháng theo từng vận động viên. Nghiên cứu có nhóm đối chứng, theo dõi dài hạn và dữ liệu thi đấu sẽ giúp kiểm chứng chắc hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Bộ Giáo dục và Đào tạo. (2018). Thông tư số 32/2018/TT-BGDĐT ban hành Chương trình giáo dục phổ thông, Hà Nội.

Đinh Quang Ngọc. (2013). Bóng rổ trong trường phổ thông. NXB Thể dục Thể thao.

Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, & Nguyễn Đức Văn. (2004). Đo lường thể thao. NXB Thể dục Thể thao.

Huỳnh Quốc Khánh, Lê Minh Thiện, & Kiều Việt Hưng. (2024). 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. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, (2), 41–47.

Lê Bá Tường, Nguyễn Thanh Liêm, & Trần Chí Quân. (2019). Giáo trình bóng rổ. NXB Đại học Cần Thơ.

Nguyễn Văn Duyệt. (2024). Nghiên cứu bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục Thể thao, (3), 31–36.

Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Văn Hải, & Phạm Văn Thắng. (2012). Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ. NXB Thể dục Thể thao.