

LỰA CHỌN BÀI TẬP VÀ XÂY DỰNG NỘI DUNG TẬP LUYỆN CHIẾN THUẬT PHÒNG THỦ CHO CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ HPU2 - TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI 2

Bùi Thị Sáng¹, Phạm Thị Thái¹

Tóm tắt: Nghiên cứu được tiến hành nhằm xây dựng nội dung tập luyện chiến thuật phòng thủ phù hợp với đặc điểm sinh viên Câu lạc bộ bóng rổ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2. Thông qua phỏng vấn chuyên gia, 18 bài tập được đề xuất, trong đó 10 bài đạt trên 80% mức độ phù hợp và được lựa chọn cho thực nghiệm. Chương trình huấn luyện gồm 12 buổi, triển khai cho 42 sinh viên chia thành nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả phân tích cho thấy nhóm thực nghiệm có sự cải thiện rõ rệt về năng lực phòng thủ, gồm chiếm chỗ, phòng thủ có bóng, phòng thủ không bóng và phản công, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($Sig < 0.05$). Kết quả khẳng định tính khoa học, hiệu quả và khả thi của hệ thống bài tập, đồng thời cho thấy tiềm năng ứng dụng trong hoạt động huấn luyện ngoại khóa ở bậc đại học.

Từ khóa: bóng rổ, chiến thuật phòng thủ, bài tập huấn luyện, sinh viên, câu lạc bộ.

1. MỞ ĐẦU

Trong hoạt động ngoại khóa về Giáo dục thể chất trong trường đại học, đặc biệt là bóng rổ hiện đại, chiến thuật phòng thủ đóng vai trò then chốt quyết định đến hiệu quả thi đấu và khả năng phối hợp trong đội hình. Tuy nhiên, tại Câu lạc bộ (CLB) bóng rổ HPU2 – Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, nội dung huấn luyện chiến thuật phòng thủ còn thiếu hệ thống, chưa có chương trình chuyên biệt cho nhóm đối tượng sinh viên bán chuyên.

Từ thực tiễn đó, đề tài được thực hiện nhằm lựa chọn, xây dựng nội dung tập luyện và kiểm chứng hiệu quả hệ thống bài tập nhằm nâng cao kỹ năng chiến thuật phòng thủ phù hợp với thể chất, trình độ và điều kiện luyện tập của sinh viên trong CLB bóng rổ nhà trường. Qua đó góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, phát triển năng lực thi đấu và xây dựng đội hình thi đấu mạnh, linh hoạt trong chiến thuật.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp phỏng vấn

Sau khi tham khảo tài liệu chuyên ngành, giáo trình huấn luyện bóng rổ. Tác giả nhận định được một số bài tập thích hợp và đưa vào phiếu khảo sát để phỏng vấn các chuyên

¹ Trường ĐHSP Hà Nội 2

gia, giảng viên thể chất và huấn luyện viên bóng rổ giàu kinh nghiệm. Bài tập được chọn là những bài đạt $\geq 80\%$ mức độ phù hợp (từ đánh giá chuyên gia theo thang điểm 3: phù hợp – trung lập – không phù hợp).

Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Địa điểm: Sân tập Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

Thời gian: Từ tháng 2 đến tháng 5 năm 2025.

Đối tượng: 42 sinh viên trong CLB bóng rổ (năm 1 đến năm 3), chia làm 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm (NTN): 21 sinh viên tập theo nội dung đề tài mới xây dựng.

Nhóm đối chứng (NĐC): 21 sinh viên tập theo nội dung hiện hành.

Phương pháp kiểm tra sư phạm

Các tiêu chí năng lực chiến thuật gồm:

Chiếm chỗ

Phòng thủ có bóng

Phòng thủ không bóng

Phòng thủ phản công

Mỗi tiêu chí được mã hóa trên thang 3 mức (1 – 2 – 3 điểm).

Phương pháp toán học thống kê

Dữ liệu mà tác giả thu thập được xử lý bằng phương pháp toán học thống kê, kiểm định giá trị trung bình thông qua Sig (2-tailed) với mức ý nghĩa 0.05.

2. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập chiến thuật phòng thủ

Cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ

Đề tài xác định việc lựa chọn bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho CLB bóng rổ HPU2 cần dựa trên các yếu tố cơ bản sau:

Trình độ và thể lực của sinh viên: CLB bóng rổ HPU2 gồm các thành viên ở độ tuổi sinh viên, với sự đa dạng về thể lực và trình độ kỹ thuật. Vì vậy, bài tập cần phải được điều chỉnh sao cho phù hợp với khả năng của từng thành viên, giúp họ cải thiện từng bước và tránh tình trạng quá tải.

Yêu cầu chiến thuật phòng thủ: Để nâng cao hiệu quả phòng thủ, các bài tập cần hướng đến việc phát triển các kỹ năng phòng ngự cơ bản như kèm người, hỗ trợ đồng đội, phòng thủ khu vực, và khả năng phản ứng nhanh trong các tình huống bất ngờ trên sân.

Môi trường huấn luyện và trang thiết bị: Hệ thống bài tập phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trường, bao gồm diện tích sân bóng và trang thiết bị hỗ trợ huấn luyện. Bài tập cần dễ dàng triển khai trên sân tập và có thể áp dụng linh hoạt trong các buổi huấn luyện.

Các tiêu chí xây dựng hệ thống bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ

Hệ thống bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho đội tuyển cần đáp ứng các tiêu chí sau:

Tính khả thi và thực tế: Các bài tập phải dễ thực hiện và có thể áp dụng ngay trên sân tập. Đối với đội tuyển sinh viên, các bài tập không chỉ phải có tính thực tế cao mà còn phải dễ hiểu, giúp cầu thủ nhanh chóng nắm bắt chiến thuật phòng thủ trong các tình huống thực tế.

Đảm bảo tính phát triển liên tục: Hệ thống bài tập phải phát triển từ các bài tập cơ bản (như phòng thủ cá nhân) đến các bài tập nâng cao (như phòng thủ khu vực hoặc phòng thủ trong các tình huống nhanh). Mỗi bài tập cần giúp cầu thủ tiến bộ qua từng giai đoạn, từ đó tăng cường khả năng ứng dụng chiến thuật vào các tình huống thi đấu cụ thể.

Khả năng phối hợp và phát triển đồng đội: Một trong những yếu tố quan trọng trong chiến thuật phòng thủ là khả năng phối hợp giữa các cầu thủ. Các bài tập cần giúp cầu thủ hiểu rõ vai trò của mình trong hệ thống phòng thủ, biết cách hỗ trợ đồng đội và kịp thời thay đổi chiến thuật khi gặp phải các tình huống bất ngờ.

Tổng hợp các bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong Câu lạc bộ bóng rổ HPU2

Thông qua đọc và tham khảo các tài liệu chuyên môn dựa trên các tiêu chí trên, đề tài đã thống kê được các bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2 có thể chia thành 5 nhóm chính:

Phòng thủ người (*Man-to-Man*): Đây là kiểu phòng thủ cá nhân, mỗi cầu thủ sẽ kèm chặt đối thủ của mình trong suốt trận đấu. Các bài tập này giúp cải thiện khả năng kèm người và di chuyển phòng thủ.

Phòng thủ phối hợp: Là sự kết hợp giữa các cầu thủ trong việc phòng thủ, như phòng thủ *pick and roll* hoặc hỗ trợ nhau trong các tình huống khó khăn. Các bài tập này giúp phát triển sự ăn ý và khả năng phối hợp giữa các cầu thủ.

Phòng thủ khu vực (*Zone*): Phòng thủ khu vực tập trung vào việc bảo vệ khu vực sân, mỗi cầu thủ sẽ đảm nhận một vùng nhất định thay vì theo kèm người đối phương trực tiếp. Đây là chiến thuật hữu ích trong việc chống lại các đội tấn công mạnh.

Phản công phòng ngự: Được áp dụng trong các tình huống khi đội phòng thủ chuyển trạng thái nhanh chóng từ phòng ngự sang tấn công, giúp ngăn chặn các cuộc phản công nhanh của đối phương.

Phòng thủ toàn diện: Bài tập này giúp các cầu thủ có thể linh hoạt thực hiện các chiến thuật phòng thủ khác nhau trong mọi tình huống trên sân.

Phòng thủ pressing: Là chiến thuật phòng thủ chủ động, thường được sử dụng khi đội phòng thủ muốn gây áp lực lớn lên đối thủ từ khi đối thủ vừa nhận bóng.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho Câu lạc bộ bóng rổ HPU2

TT	Bài tập	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất	Tổng điểm	Trung bình	Độ lệch chuẩn
1	Trượt phòng thủ (<i>defensive slides</i>)	3.00	3.00	36.00	3.0000	0.00000
2	Lao ra kèm người (<i>closeout drill</i>)	3.00	3.00	36.00	3.0000	0.00000
3	1 v 1 toàn sân	1.00	3.00	34.00	2.8333	0.57735
4	Xoay chuyển phòng ngự (<i>shell drill</i>)	1.00	3.00	18.00	1.5000	0.90453
5	Hỗ trợ và quay lại (<i>help & recover</i>)	2.00	3.00	35.00	2.9167	0.28868
6	Phòng thủ chặn cản (<i>pick & roll 2v2</i>)	3.00	3.00	36.00	3.0000	0.00000
7	Phòng thủ dưới rổ (<i>post defense</i>)	1.00	2.00	15.00	1.2500	0.45227
8	Ngăn chặn bắt bóng (<i>ball denial</i>)	2.00	3.00	35.00	2.9167	0.28868
9	Giao tiếp khi phòng thủ	2.00	3.00	34.00	2.8333	0.38925
10	Di chuyển trong khu vực 2-3	1.00	2.00	14.00	1.1667	0.38925
11	Phòng thủ khu vực 1-2-2	2.00	3.00	35.00	2.9167	0.28868
12	Bẫy góc sân	3.00	3.00	36.00	3.0000	0.00000
13	Xoay vị trí trong phòng thủ toàn sân	1.00	2.00	15.00	1.2500	0.45227

14	Chặn người bắt bóng bật bảng (<i>box out</i>)	2.00	3.00	29.00	2.4167	0.51493
15	Phòng ngự chuyển trạng thái	2.00	3.00	33.00	2.7500	0.45227
16	Phòng thủ khi vỡ hệ thống (<i>scramble</i>)	1.00	2.00	16.00	1.3333	0.49237
17	Không cho vào khu 3 giây (" <i>no paint</i> ")	2.00	3.00	29.00	2.4167	0.51493
18	Bài tập hỗn loạn (<i>chaos drill</i>)	1.00	3.00	27.00	2.2500	0.75378

Sau khi tổng hợp tài liệu tác giả lựa chọn được 18 bài tập nâng cao chiến thuật phòng thủ cho CLB bóng rổ HPU2 đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, giáo viên. Trong mỗi bài tập người được phỏng vấn lựa chọn 1 trong 3 mức đánh giá tương ứng với mức lựa chọn như sau: 1 = Không phù hợp, 2 = Trung tính, 3 = Phù hợp. Đề tài xác định rằng những bài tập nào đạt từ 30 điểm trở lên tức đạt trên 80% tỷ lệ cho rằng Phù hợp thì đề tài sẽ chọn để áp dụng cho khách thể nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Từ kết quả trình bày tại Bảng 1 cho thấy, có 10 bài tập được ý kiến lựa chọn đạt mức điểm đã đề ra. Do vậy, đề tài sẽ sử dụng các bài tập này để tiến hành áp dụng cho nhóm thực nghiệm để kiểm chứng tính hiệu quả của chúng. Các bài tập đó là:

STT	Tên bài tập
1	Trượt phòng thủ (<i>defensive slides</i>)
2	Lao ra kèm người (<i>closeout drill</i>)
3	1 v 1 toàn sân
4	Hỗ trợ và quay lại (<i>help & recover</i>)
5	Phòng thủ chặn cản (<i>pick & roll 2v2</i>)
6	Ngăn chặn bắt bóng (<i>ball denial</i>)
7	Giao tiếp khi phòng thủ
8	Phòng thủ khu vực 1-2-2
9	Bẫy góc sân
10	Phòng ngự chuyển trạng thái

2.2. Xây dựng kế hoạch tập luyện với bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong Câu lạc bộ bóng rổ HPU2

Cơ sở lý luận và thực tiễn

a) Cơ sở lý luận

Căn cứ vào đặc điểm hoạt động và quá trình hình thành kỹ năng vận động của môn Bóng rổ trong chương trình hoạt động của sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2.

Căn cứ vào điều kiện và các yếu tố đảm bảo thực thi việc tập luyện của sinh viên tại CLB bóng rổ HPU2.

Ngoài ra, đề tài còn kế thừa và điều chỉnh các bài tập luyện kỹ thuật và thể lực đang được sử dụng tại đội tuyển đã triển khai từ những năm trước.

Kế thừa quy định về thời gian chia các ca học, giờ học và thời lượng các buổi tập luyện.

Đồng thời, đề tài còn sử dụng các tài liệu, sách, giáo trình, tài liệu tham khảo, tài liệu hướng dẫn tập luyện Bóng rổ, kế thừa kết quả của các công trình nghiên cứu có liên quan để lựa chọn các nội dung giảng dạy... tài liệu, sách được trình bày cụ thể trong danh mục tài liệu tham khảo của đề tài.

b) Cơ sở thực tiễn

Căn cứ từ thực trạng với các vấn đề cụ thể của đề tài gồm: Thực trạng sử dụng các bài tập chiến thuật phòng thủ trong môn Bóng rổ cho sinh viên tại đội tuyển của nhà trường; Thực trạng xác định mục đích, mục tiêu và yêu cầu trong các giờ tập luyện; Thực trạng sử dụng các phương pháp tập luyện trong quá trình thực hiện hoạt động tập luyện; Thực trạng điều kiện sân bãi, dụng cụ trong tập luyện Bóng rổ; Thực trạng số lượng và chất lượng đội ngũ GV; Thực trạng số lượng sinh viên tham gia hoạt động tại đội tuyển Bóng rổ của nhà trường ở thời điểm nghiên cứu.

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng, đề tài xác định được số buổi tập trong tuần là 3 buổi/ tuần; Thời gian tập mỗi buổi là 1h15 phút-1h30 phút; thời điểm tập luyện từ tháng 2 đến tháng 4 năm 2025; Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện được tiến hành theo hình thức kết hợp giữa sự chuẩn bị của sinh viên và cơ sở vật chất của nhà trường; GV giảng dạy được tập huấn triển khai đồng bộ các nội dung và phân tách 2 nhóm theo sự thống nhất ban đầu.

Mục tiêu chung

Là bài tập chiến thuật phòng thủ áp dụng cho nhóm thực nghiệm, nhằm nâng cao khả năng thi đấu Bóng rổ cho sinh viên tại CLB bóng rổ HPU2.

Mục tiêu cụ thể

Các bài tập được lựa chọn sẽ phân bổ và áp dụng trong 12 buổi học. Mỗi thành phần của bài tập đều mang mục tiêu riêng phù hợp với từng giai đoạn và yếu tố cấu thành hình năng lực của sinh viên. Khi hoàn thành 12 buổi tập, sinh viên cần đạt được khả năng thực hiện các kỹ năng giải quyết tình huống trong khâu phòng thủ cũng như toàn trận đấu tốt hơn.

Yêu cầu

Kết thúc thời lượng trong chương trình tập luyện sinh viên cần đạt được kỹ năng phòng thủ ở mức tối ưu theo tất cả các tiêu chí đánh giá mà đề tài đã đề ra.

Lộ trình triển khai

Giai đoạn 1 (buổi 1-3): Tập trung vào các bài tập phòng thủ cá nhân và nâng cao kỹ thuật di chuyển cơ bản, kèm người và phòng ngự bóng.

Giai đoạn 2 (buổi 4-6): Chuyển sang các bài tập phòng thủ khu vực và phát triển khả năng hỗ trợ đồng đội trong phòng ngự.

Bảng 2. Lộ trình triển khai hoạt động tập luyện với bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong Câu lạc bộ bóng rổ HPU2

Buổi	Giai đoạn	Bài tập triển khai	Mục tiêu chính
Buổi 1	Giai đoạn 1 – Kỹ thuật cá nhân	1. Trượt phòng thủ 2. Lao ra kèm người	Rèn kỹ thuật di chuyển cơ bản và phản ứng với bóng
Buổi 2	Giai đoạn 1	1. Trượt phòng thủ 3. 1v1 toàn sân	Tăng sức bền phòng ngự và khả năng kèm người
Buổi 3	Giai đoạn 1	2. Lao ra kèm người 3. 1v1 Toàn sân	Ứng dụng <i>closeout</i> vào tình huống 1v1 thực tế
Buổi 4	Giai đoạn 2 – Hỗ trợ & phối hợp nhóm nhỏ	4. Hỗ trợ và quay lại 6. Ngăn chặn bắt bóng	Kỹ năng bọc lót và phòng thủ không bóng
Buổi 5	Giai đoạn 2	4. Hỗ trợ và quay lại 7. Giao tiếp khi phòng thủ	Tăng khả năng giao tiếp – phản ứng theo nhóm
Buổi 6	Giai đoạn 2	5. Phòng thủ chặn cản (<i>pick & roll</i> 2v2) 6. Ngăn chặn bắt bóng	Đọc tình huống phối hợp – xử lý P&R – phòng ngự không bóng
Buổi 7	Giai đoạn 3 – Phòng thủ khu vực	8. Phòng thủ khu vực 1-2-2 7. Giao tiếp khi phòng thủ	Làm quen sơ đồ 1-2-2, cải thiện trao đổi vị trí và hỗ trợ

Buổi 8	Giai đoạn 3	8. Phòng thủ khu vực 1-2-2 6. Ngăn chặn bắt bóng	Phối hợp trong vùng phòng thủ – không cho đối phương nhận bóng
Buổi 9	Giai đoạn 3	4. Hỗ trợ và quay lại 5. Phòng thủ chặn cản	Ứng dụng phối hợp cá nhân – nhóm trong tình huống thực chiến
Buổi 10	Giai đoạn 4 – Phản ứng & chuyển trạng thái	9. Bẫy góc sân 10. Phòng ngự chuyển trạng thái	Gây áp lực ở biên và phản ứng nhanh khi chuyển trạng thái
Buổi 11	Giai đoạn 4	9. Bẫy góc sân 3. 1v1 toàn sân	Ứng dụng trap và <i>closeout</i> khi phòng ngự phản công
Buổi 12	Giai đoạn 4 – Tổng hợp & đánh giá	Ôn tập toàn bộ 10 bài tập thông qua thi đấu nhóm (3v3 – 5v5) có kịch bản phòng thủ)	Đánh giá tổng thể: kỹ thuật – chiến thuật – phản ứng – phối hợp

Giai đoạn 3 (buổi 7-9): Tiến hành huấn luyện các bài tập phản công phòng ngự, đối phó với tình huống nhanh và cải thiện khả năng phòng thủ trong các tình huống chuyển đổi trạng thái.

Giai đoạn 4 (buổi 10-12): Tổng hợp và đánh giá hiệu quả của toàn bộ hệ thống bài tập thông qua các trận đấu thực tế, đo lường sự tiến bộ của các cầu thủ và đội tuyển. Cụ thể chi tiết việc áp dụng bài tập được trình bày tại Bảng 2.

Cách tiến hành

Đầu buổi tập, sinh viên được xếp hàng nghe giáo viên phổ biến và giải thích nhiệm vụ. Sau đó, sinh viên chủ động thực hiện các nội dung theo yêu cầu, dưới sự giám sát và điều chỉnh của giáo viên. Nhiệm vụ được trình bày ngắn gọn, tập trung vào cách tổ chức và mục tiêu cần đạt. Sinh viên là trung tâm của quá trình học, tự lựa chọn cách thức đạt mục tiêu. Trong quá trình tập luyện, giáo viên quan sát, phân tích sai sót và sử dụng câu hỏi phản hồi để giúp sinh viên tự điều chỉnh hành động, nâng cao hiệu quả kỹ – chiến thuật.

Giáo viên giữ vai trò quản lý buổi học, phản hồi mang tính mô tả và đánh giá mức độ hoàn thành nhiệm vụ. Ngoài nội dung chuyên môn, buổi học còn chú trọng phát triển các giá trị thái độ như bình đẳng, hợp tác và đồng hành. Vì vậy, giáo viên cần thường xuyên luân chuyển, thay đổi đối tác giữa các nhiệm vụ; chỉ trong các bài kiểm tra, nhóm sinh viên mới được cố định.

Ý kiến đánh giá, xét duyệt kế hoạch tập luyện các bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2

Sau khi đã xây dựng được dự thảo kế hoạch tập luyện để tăng thêm tính khách quan và độ tin cậy trong việc xây dựng kế hoạch tập luyện ngoại khóa của sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2 đề tài đã tổ chức trao đổi và xin ý kiến thông qua của các GV, hướng dẫn viên có chuyên môn và kinh nghiệm giảng dạy trong lĩnh vực chuyên môn về Bóng rổ.

Mục đích của thảo luận nhằm xin ý kiến của các GV, hướng dẫn viên có kinh nghiệm để xin ý kiến đóng góp và thông qua kế hoạch tập luyện ngoại khóa của sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2 mà đề tài đã xây dựng. Các đáp viên đọc nhận xét và đưa ra câu hỏi, phản hồi (nếu có). Bên cạnh đó, tác giả cũng trả lời và giải trình các câu hỏi của các đáp viên (nếu có). Cuối cùng các đáp viên đưa ra nhận định của mình bằng phiếu đánh giá.

Tiêu chí đánh giá theo 3 mức độ: Đạt yêu cầu, có thể áp dụng (3 điểm); Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (2 điểm); Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (1 điểm). Kết quả phản hồi được trình bày tại Bảng 3

Bảng 3. Kết quả khảo sát ý kiến đánh giá kế hoạch tập luyện các bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong Câu lạc bộ bóng rổ HPU2 (n=12)

TT	Nội dung thẩm định	Kết quả thảo luận					
		Không đạt yêu cầu, phải xây dựng lại (1 điểm)		Đạt yêu cầu, nhưng phải chỉnh sửa (2 điểm)		Đạt yêu cầu, có thể áp dụng (3 điểm)	
		n	%	n	%	n	%
1	Mục tiêu chung	0	0	1	8,333	11	91,66
2	Mục tiêu cụ thể	1	8,333	1	8,333	10	83,33
3	Yêu cầu	1	8,333	1	8,333	10	83,33
4	Lộ trình triển khai	0	0	1	8,333	12	100
5	Cách tiến hành	0	0	1	8,333	11	91,66

Kết quả thu được ở Bảng 3, cho thấy:

Đa số các nội dung thảo luận đều được đánh giá “Đạt yêu cầu, có thể áp dụng”, chiếm tỷ lệ từ 83.33% đến 100%. Kết quả này cho phép đề tài khẳng định bước đầu là kế hoạch áp dụng bài tập đã được xây dựng trên cơ sở lý luận và thực tiễn, nên đã đảm bảo được tính khoa học hợp lý, tính hiện đại, tính khả thi.... để có thể được đưa vào ứng dụng, kiểm định chất lượng và hiệu quả trong thực tiễn cho sinh viên CLB bóng rổ HPU2.

2.3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong Câu lạc bộ bóng rổ HPU2

Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm

Nhằm kiểm định và đánh giá chất lượng hiệu quả và tính khả thi của bài tập mà đề tài đã lựa chọn thông qua các tiêu chí đánh giá kết quả thực nghiệm. Cụ thể là đánh giá các kết quả mà quá trình tập luyện đã mang lại về các mặt: ra quyết định, thực hiện kỹ thuật và hiệu quả.

Nội dung thực nghiệm

Thực nghiệm ứng dụng bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2 nhằm nâng cao kỹ năng thi đấu cho sinh viên.

Địa điểm thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành tại khu vực tập luyện của CLB bóng rổ HPU2.

Phương pháp thực nghiệm: Đề tài sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song

Thời gian thực nghiệm: Từ tháng 2/2025 tới tháng 5/2025.

Đối tượng thực nghiệm

Phân nhóm

Những sinh viên tham gia là thành viên tham gia tập luyện Bóng rổ trong CLB bóng rổ HPU2. Tổng cộng có 42 sinh viên chia làm hai nhóm (21 sinh viên nhóm A và 21 sinh viên nhóm B). Giáo viên, sinh viên và chuyên gia đã được thông báo về quy trình nghiên cứu cũng như việc phân hai nhóm theo mục đích nghiên cứu.

Nhóm thực nghiệm (NTN): Ứng dụng bài tập chiến thuật phòng thủ mà đề tài đã xây dựng. Với $n_A=21$.

Nhóm đối chứng (NDC): Tập luyện theo nội dung tập luyện cũ đã được sử dụng tại CLB bóng rổ HPU2 từ những năm trước thực nghiệm $n_B=21$.

Xác định tính tương đồng của đối tượng thực nghiệm và đối chứng.

Tình huống cho các bài kiểm tra là 3 đấu 3 với một rổ. Các đội được thành lập ngẫu nhiên, nhưng có cùng số lượng sinh viên của theo giới tính trong mỗi đội. Trận thi đấu

diễn ra theo thể thức vòng tròn một lượt, nhằm loại bỏ một số biến gây nhiễu có thể xảy ra như cấp độ của đối thủ. Để đảm bảo tính trung thực và khách quan, đề tài tiến hành ghi hình quá trình sinh viên thi đấu. Mức đánh giá nhằm phân tích các khía cạnh khác nhau của từng hành động chơi: ra quyết định, thực hiện và hiệu quả.

Các sinh viên cũng được thông báo về việc ghi hình để sau đó các chuyên gia sẽ phân tích, đánh giá. Các buổi triển khai để ghi hình được tổ chức trên sân theo tiết ngoại khóa của CLB, nằm trong chương trình hoạt động của sinh viên trong CLB. Các nhóm được lập bởi giáo viên và đội ngũ hỗ trợ nghiên cứu. Cả hai nhóm được thành lập để nghiên cứu đều chưa có kinh nghiệm trong việc thử nghiệm hoạt nhóm trước đó. Hai nhóm nghiên cứu được phân chia định tính để đảm bảo khách quan, cân bằng bằng cách xem xét kỹ năng kỹ thuật – chiến thuật của tất cả sinh viên tham gia.

Các mức điểm theo tiêu chí đánh giá năng lực thực hiện chiến thuật phòng thủ được đề tài gán mức điểm từ 1 đến 3 theo cách đánh giá phân tích cụ thể trong Bảng 4 (Phụ lục 1).

Kết quả Bảng 5 cho thấy giá trị Sig đều lớn hơn 0.05 chứng tỏ hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, sự phân nhóm và lựa chọn đối tượng thực nghiệm của đề tài hoàn toàn khách quan. sinh viên hai nhóm đủ điều kiện làm mẫu thực nghiệm.

Bảng 5. Thành tích kiểm tra giữa sinh viên theo nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước thực nghiệm ($n_A=n_B=21$)

Tiêu chí	Nhóm	Giá trị trung bình	Kết quả đối sánh						
			Giá trị khác biệt					t	Sig. (2-tailed)
			Trung bình	Độ lệch chuẩn	Sai số chuẩn	Khoảng tin cậy 95% của sự khác biệt			
						Giá trị dưới	Giá trị trên		
Chiếm chỗ	NTN	1.869	0.130	0.457	0.095	-0.067	0.328	1.367	0.186
	NĐC	1.739							
Phòng thủ có bóng	NTN	1.869	0.173	0.491	0.102	-0.038	0.386	1.699	0.103
	NĐC	1.695							
Phòng thủ không bóng	NTN	1.869	0.173	0.491	0.102	-0.038	0.386	1.699	0.103
	NĐC	1.695							
Phòng thủ phản công	NTN	1.826	0.173	0.491	0.102	-0.038	0.386	1.699	0.103
	NĐC	1.652							

**Tổ chức bồi dưỡng lực lượng tham gia thực nghiệm sư phạm*

Để triển khai đồng đều và thống nhất về nội dung phương pháp thực hiện bài tập. Đề tài đã tiến hành tổ chức buổi thảo luận thống nhất nội dung và hình thức triển khai đến sinh viên với các GV, hướng dẫn viên đồng thời hướng dẫn cách thực hiện và đánh giá các tiêu chí để thu được số liệu quá trình thực nghiệm một cách chính xác nhất.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành tại thời điểm sau khi sinh viên của tất cả các khóa hoàn thành xong nội dung tập luyện với 12 buổi học.

Nội dung kiểm tra: Gồm các tiêu chí đánh giá đã được xác định

Đánh giá kết quả thực nghiệm

Từ đầu tháng 2 đến hết tháng 3 năm 2025, đề tài tiến hành thực nghiệm theo kế hoạch tập luyện đã xây dựng và thông qua. Sau thời gian thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra NTN và NĐC bằng các tiêu chí đã lựa chọn của đề tài, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các nhóm.

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm nghiên cứu thời điểm sau thực nghiệm
($n_A=n_B=21$)

Tiêu chí	Nhóm	Trung bình	Kết quả đối sánh						
			Giá trị khác biệt					t	Sig. (2-tailed)
			Trung bình	Độ lệch chuẩn	Sai số chuẩn	Khoảng tin cậy 95% của sự khác biệt			
						Thấp nhất	Cao nhất		
Chiếm chỗ	NTN	2.695	0.608	0.722	0.150	0.296	0.921	4.041	0.001
	NĐC	2.087							
Phòng thủ có bóng	NTN	2.652	0.521	0.790	0.164	0.180	0.863	3.166	0.004
	NĐC	2.130							
Phòng thủ không bóng	NTN	2.652	0.391	0.656	0.136	0.107	0.675	2.859	0.009
	NĐC	2.261							
Phòng thủ phản công	NTN	2.608	0.565	0.727	0.151	0.250	0.879	3.725	0.001
	NĐC	2.044							

Qua kết quả trình bày ở Bảng 6 cho thấy:

Chỉ có tiêu chí phòng thủ không bóng của hai nhóm là gần như tương đồng và có sự tiến triển tốt về năng lực, cho thấy rằng: với các bài tập mà NTN và NĐC đã áp dụng đều

giúp phát triển tốt kỹ năng này cho sinh viên. Tuy nhiên, NTN có mức điểm trung bình tiệm cận 3 điểm ở tất cả các tiêu chí đánh giá còn lại. Trong khi đó mức điểm trung bình của NĐC mới chỉ trên mức Trung bình (tiệm cận 2 điểm). Thông qua giá trị $Sig \leq 0.05$ ở 4 tiêu chí. Do vậy, có thể khẳng định rằng: Có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm nghiên cứu mà ưu thế về điểm số thuộc về NTN. Quá trình áp dụng bài tập chiến thuật phòng thủ cho sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2 đã mang lại hiệu quả về năng lực phòng thủ cũng như khả năng thi đấu tốt hơn hẳn so với các bài tập đã áp dụng trước đó.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và khảo sát thực tiễn huấn luyện môn bóng rổ tại Câu lạc bộ Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2, tác giả đã xây dựng được hệ thống bài tập chiến thuật phòng thủ phù hợp với đặc điểm và trình độ của sinh viên. Hệ thống bài tập được thiết kế đảm bảo tính khoa học, thực tiễn và khả năng ứng dụng cao; lộ trình tập luyện gồm 12 buổi được tổ chức hợp lý, giúp sinh viên phát triển kỹ năng chiến thuật phòng thủ cả ở mức cá nhân và phối hợp nhóm. Việc áp dụng chương trình vào thực tiễn huấn luyện tại Câu lạc bộ là cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng phong trào bóng rổ sinh viên và hỗ trợ công tác tuyển chọn, đào tạo vận động viên trong tương lai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban Bí thư Trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị số 36/TW của Ban Bí thư ngày 24 tháng 3 năm 1994 về công tác thể dục thể thao trong giai đoạn mới*.
2. Nguyễn Hữu Bằng (Chủ biên), & Đỗ Mạnh Hưng. (n.d.), *Giáo trình bóng rổ*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm.
3. Liên đoàn Bóng rổ Việt Nam (2018), *Quyết định về việc phê duyệt đề án bóng rổ học đường đến năm 2030*.
4. Nguyễn Toán, & Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
5. Hoàng Trọng (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu khoa học với SPSS*, Nhà xuất bản Hồng Đức.
6. Nguyễn Văn Trung, & cộng sự (2004), *Huấn luyện kỹ - chiến thuật bóng rổ hiện đại*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.

Phụ lục 1

Bảng 4. Các mức điểm theo các tiêu chí đánh giá khả năng thực hiện chiến thuật phòng thủ của sinh viên trong CLB bóng rổ HPU2

Năng lực	Tiêu chí	Đánh giá theo mức điểm 1-2-3
Chiếm chỗ	<i>Ra quyết định</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Không có hành động di chuyển* sau khi chuyền bóng 2. Sau khi thực hiện đường chuyền, cầu thủ sẽ di chuyển* qua một không gian không phù hợp** 3. Sau khi thực hiện đường chuyền, cầu thủ sẽ di chuyển* qua một không gian thích hợp** <p>*Khái niệm di chuyển sau một đường chuyền được coi là thực hiện một chuyển động thuận lợi cho diễn biến của trận đấu, đưa ra lựa chọn chuyền cho cầu thủ có bóng hoặc giải phóng không gian bị chiếm giữ bởi một cầu thủ khác. Sau đường chuyền, cầu thủ có thể tiến (cắt) vào rổ, tăng (dọn dẹp) khoảng trống hoặc hỗ trợ đồng đội nhận bóng.</p> <p>**Không gian thích hợp để di chuyển sau khi chuyền là không gian không cản trở hành động của cầu thủ với bóng.</p>
	<i>Thực hiện</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Di chuyển mà không nhìn vào bóng của đồng đội và không đưa tay ra để nhận bóng. 2. Di chuyển nhìn đồng đội có bóng hoặc giơ tay để nhận bóng. 3. Di chuyển nhìn đồng đội có bóng và đưa tay ra nhận bóng.
	<i>Hiệu quả</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Không thể thoát khỏi sự kèm sát của hậu vệ trực tiếp và không có cơ hội nhận đường chuyền. 2. Lối chơi cho phép bản thân thoát khỏi sự bám đuổi của hậu vệ trực tiếp hoặc có khả năng nhận được đường chuyền. 3. Lối chơi cho phép bản thân thoát khỏi sự bám đuổi của hậu vệ trực tiếp và có khả năng nhận được đường chuyền.
Phòng thủ phản công	<i>Ra quyết định</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khi pha ném rổ được thực hiện, cầu thủ không di chuyển để có được phòng thủ phản công. 2. Khi pha ném rổ được thực hiện, cầu thủ sẽ hành động để phòng thủ phản công mà không gây phạm lỗi với đối thủ gần nhất.

		3. Khi thực hiện pha ném rổ, cầu thủ sẽ tìm đối thủ gần nhất để chặn pha ném lại.
	Thực hiện	<p>1. cầu thủ không tiếp xúc với đối thủ gần nhất để chặn pha ném lại.</p> <p>2. cầu thủ tiếp xúc với đối thủ gần nhất nhưng không xoay người để chặn pha ném lại bằng lưng (với điều kiện là có thời gian cần thiết để tiến hành).</p> <p>3. cầu thủ tiếp xúc với đối thủ gần nhất và xoay người để chặn pha ném lại bằng lưng (với điều kiện là có thời gian cần thiết để tiến hành).</p>
	Hiệu quả	<p>1. cầu thủ không bám đuôi được với đối thủ gần nhất.</p> <p>2. cầu thủ tiếp xúc với đối thủ gần nhất nhưng không cản trở hành động để phản đòn.</p> <p>3. cầu thủ nhận được phản hồi phòng thủ hoặc tiếp xúc với đối thủ gần nhất và gây cản trở được hành động để thực hiện phản công.</p>
Phòng thủ không bóng	Ra quyết định	<p>1. Cầu thủ không đứng giữa cầu thủ tấn công và rổ và ở khoảng cách không phù hợp (rất gần hoặc rất xa)</p> <p>2. Cầu thủ đứng giữa cầu thủ tấn công và rổ hoặc ở khoảng cách thích hợp</p> <p>3. Cầu thủ đứng giữa cầu thủ tấn công và rổ và ở khoảng cách thích hợp</p>
	Thực hiện	<p>1. cầu thủ không giữ tư thế phòng thủ cơ bản và không dùng tay để cản trở hành động của cầu thủ tấn công để điều chỉnh chuyển động của mình</p> <p>2. cầu thủ giữ tư thế phòng thủ cơ bản hoặc sử dụng tay phù hợp để cản trở hành động của cầu thủ tấn công để điều chỉnh chuyển động của mình</p> <p>3. cầu thủ uốn cong phần thân dưới của mình và sử dụng tay đủ để cản trở hành động của cầu thủ tấn công để điều chỉnh chuyển động của mình</p> <p>* Tư thế phòng thủ cơ bản là tư thế giúp bạn có thể phản ứng và</p>

		di chuyển nhanh chóng theo chuyển động của đối phương trực tiếp (với phần thân dưới hơi uốn cong)
	Hiệu quả	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cầu thủ không cản trở hành động của cầu thủ có bóng 2. Cầu thủ cản trở hành động của cầu thủ có bóng 3. Cầu thủ giành lại quyền sở hữu bóng hoặc cản trở đáng kể hành động của cầu thủ với bóng
Phòng thủ có bóng	Ra quyết định	<ol style="list-style-type: none"> 1. Khi có sự xâm nhập vào rổ, hậu vệ của người tấn công không bóng sẽ không có sự trợ giúp phòng thủ nào 2. Khi có sự xâm nhập vào rổ, hậu vệ của người tấn công không bóng có sự trợ giúp phòng thủ nhưng không có hành động tiếp theo đầy đủ* 3. Khi có sự xâm nhập vào rổ, hậu vệ của người tấn công không bóng sẽ có sự trợ giúp phòng thủ và hành động tiếp theo đầy đủ nhưng không có hành động tiếp theo đầy đủ* <p>*Hành động tiếp theo để hỗ trợ phòng thủ phụ thuộc vào cách hành động của đồng đội đã được vượt qua. Nếu người sau cố gắng phục hồi đối thủ trực tiếp, thì hậu vệ đã hỗ trợ phải thực hiện một pha phục hồi phòng thủ, trong khi nếu đồng đội được chuyền không phục hồi được đối thủ trực tiếp thì hành động thích hợp tiếp theo là một thay đổi phòng thủ.</p>
	Thực hiện	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hỗ trợ phòng thủ không được thực hiện khi cơ thể gập hoặc duỗi (tùy theo sự trợ giúp phòng thủ có phải từ hậu vệ ở đường chuyền đầu tiên hay không) và cầu thủ không sử dụng nó để chặn hoàn toàn quỹ đạo của cầu thủ có bóng vào giỏ 2. Hỗ trợ phòng thủ được thực hiện với cơ thể uốn cong hoặc mở rộng (tùy theo sự trợ giúp phòng thủ có phải từ hậu vệ ở đường chuyền đầu tiên hay không) hoặc cầu thủ sử dụng nó để chặn hoàn toàn quỹ đạo của cầu thủ có bóng vào rổ 3. Hỗ trợ phòng thủ được thực hiện với cơ thể uốn cong hoặc mở rộng (tùy theo sự trợ giúp phòng thủ có phải từ một hậu vệ ở đường chuyền đầu tiên hay không) và cầu thủ sử dụng nó để chặn hoàn toàn quỹ đạo của cầu thủ có bóng vào rổ

	Hiệu quả	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sự xâm nhập của cầu thủ tấn công với bóng không bị chậm lại cũng như không cản trở/cản trở/cản trở cú đánh vào vòng trong điều kiện tốt 2. Sự xâm nhập của cầu thủ tấn công với bóng bị chậm lại hoặc cầu thủ cản trở cú đánh vào vòng trong điều kiện tốt. 3. Sự xâm nhập của cầu thủ tấn công với bóng bị chậm lại và cầu thủ cản trở cú đánh vào vòng trong điều kiện tốt một cách đáng kể.
--	-----------------	---

SELECTION AND DEVELOPMENT OF DEFENSIVE TACTICAL TRAINING EXERCISES FOR THE HPU2 BASKETBALL CLUB AT HANOI PEDAGOGICAL UNIVERSITY 2

Bui Thi Sang, Pham Thi Thai

Abstract: *This study aimed to develop a defensive tactical training program tailored to the characteristics of students in the Basketball Club of Hanoi Pedagogical University 2. Through expert interviews, 18 defensive drills were proposed, of which 10 achieved over 80% suitability and were selected for experimentation. The 12-session training program was implemented with 42 students, divided into experimental and control groups. Statistical analysis revealed that the experimental group demonstrated significant improvements in defensive competencies, including positioning, on-ball defense, off-ball defense, and transition defense, with differences reaching statistical significance (Sig < 0.05). The findings confirm the scientific validity, effectiveness, and feasibility of the proposed training system. The study highlights its potential application in extracurricular basketball training at the university level, contributing to the enhancement of student athletic performance and the development of defensive tactical skills.*

Keywords: *basketball, defensive tactics, training drills, students, club.*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 05-9-2025; ngày phản biện đánh giá: 24-10-2025; ngày chấp nhận đăng: 08-12-2025)