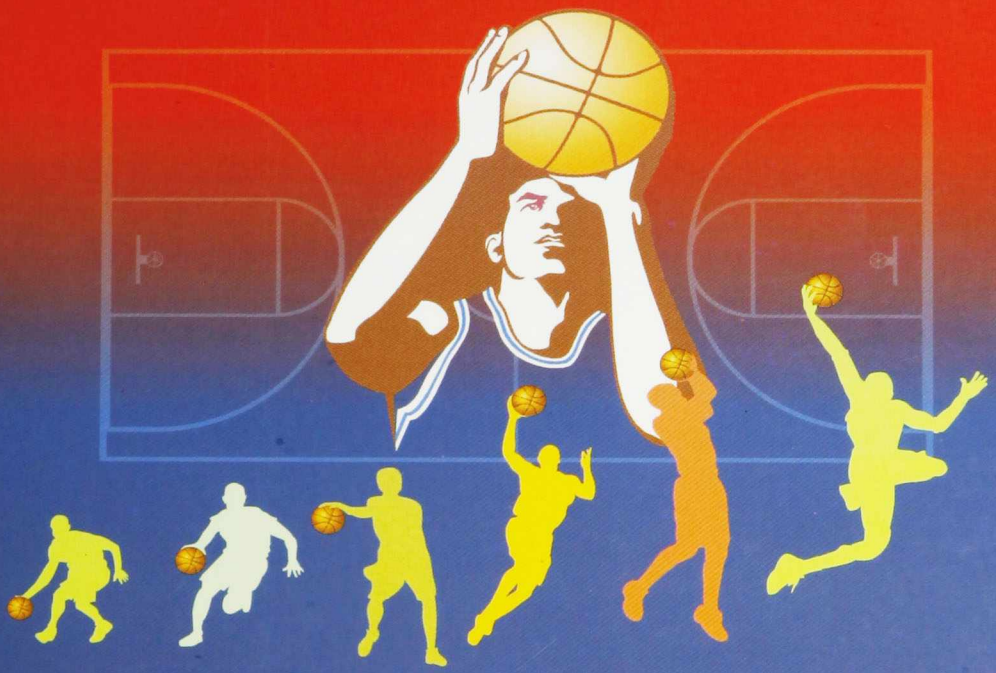
BỘ VĂN HOÁ, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

GIẢNG DẠY VÀ TẬP LUYỆN KỸ THUẬT BÓNG RỔ



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

GIẢNG DẠY VÀ TẬP LUYỆN
KỸ THUẬT BÓNG RỔ

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2012

Chủ biên:

PHẠM VĂN THẢO - Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Tham gia biên soạn:

ĐINH QUANG NGỌC - Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

NGUYỄN VĂN HẢI - Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

PHẠM VĂN THẮNG - Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Lời nói đầu

Bóng rổ là một trong những môn thể thao được đông đảo người dân trên thế giới tham gia tập luyện và thi đấu. Cùng với sự phát triển của Bóng rổ hiện đại, trình độ kỹ chiến thuật của người chơi ngày càng được nâng cao và hoàn thiện. Tính hấp dẫn, đẹp mắt của Bóng rổ cùng với tác dụng to lớn, phát triển thể chất con người toàn diện đã làm cho Bóng rổ không ngừng phát triển và lan rộng ra toàn thế giới tới mọi đối tượng, từ người già cho tới các em nhỏ... Do vậy nhu cầu được giảng dạy, tập luyện kỹ thuật cơ bản một cách khoa học và hiệu quả đã ngày càng đòi hỏi phải phong phú hơn, cụ thể và chi tiết hơn.

Trong trường Đại học TDTT Bắc Ninh, ngay từ những buổi đầu khi thành lập trường, Bóng rổ đã được coi là một trong những môn học quan trọng và được đưa vào chương trình giảng dạy. Bộ môn Bóng rổ, cùng với hơn 50 năm xây

dựng và trưởng thành của nhà trường, đã phát triển lớn mạnh cả về số lượng và chất lượng đào tạo. Hàng ngàn sinh viên chuyên sâu bóng rổ, sau khi tốt nghiệp ra trường, tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện ở khắp mọi miền tổ quốc, đã góp phần không nhỏ vào sự nghiệp phát triển thể dục thể thao nói chung và môn Bóng rổ nói riêng của nước nhà.

Cho tới nay, các tài liệu chuyên môn phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập của sinh viên ngày càng được bổ sung hoàn thiện và tương đối đầy đủ như: Sách Bóng rổ; Giáo trình Bóng rổ; Những bài tập kỹ chiến thuật; Ngân hàng câu hỏi; Hỏi và trả lời Luật Bóng rổ hiên đại... Tuy nhiên sách về phương pháp và trình tự giảng dạy kỹ thuật còn chưa đầy đủ. Do vậy bộ môn Bóng rổ sau nhiều năm nghiên cứu giảng dạy, đúc rút kinh nghiệm và tham khảo nhiều nguồn tài liệu trong và ngoài nước, đã tiến hành biên soạn cuốn sách "Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật bóng rổ", nhằm giúp giáo viên, sinh viên có thêm tài liệu tham khảo phục vụ cho công tác giảng dạy và học tập.

Nội dung cuốn sách gồm 9 chương, mỗi chương trình bày về một loại kỹ thuật cơ bản, trong đó tập trung đi sâu vào phương pháp, trình tự giảng dạy và hệ thống các bài tập tương ứng, nhằm giúp người đọc hiểu sâu hơn về kỹ thuật động tác và cách thức tổ chức giảng dạy, tập luyện kỹ thuật bóng rổ.

Hy vọng cuốn sách này sẽ đáp ứng được phần nào nhu cầu của bạn đọc, góp phần làm phong phú hơn nguồn tài liệu cũng như những kinh nghiệm trong giảng dạy và tập luyện bóng rổ.

Trong quá trình biên soạn mặc dù đã có nhiều cố gắng xong không tránh khỏi những thiếu sót. Rất mong được sự đóng góp quý báu của các đồng nghiệp, những độc giả gần xa để cuốn sách có thể hoàn thiện hơn nữa.

Xin chân thành cảm ơn!

BỘ MÔN BÓNG RỔ
TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH

KÝ HIỆU CHUYÊN MÔN

VĐV tấn công

VĐV phòng thủ

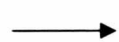
VĐV tấn công số 5

VĐV phòng thủ số 5

Người cầm bóng

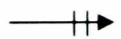
Chướng ngại vật

Huấn luyện viên

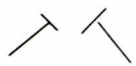

Đường di chuyển của VĐV

Đường chuyền bóng

Đường dẫn bóng


Ném rổ

Yểm hộ


- Đột phá

- Quay người

CHƯƠNG I

PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BÓNG RỔ

I. CÁC PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT BÓNG RỔ

1. Đặc điểm của giảng dạy bóng rổ

Giảng dạy kỹ thuật bóng rổ cũng như các môn thể thao khác, phải tuân theo các nguyên tắc chung của qúa trình sư phạm, qúa trình nhận thức, quá trình hình thành kỹ năng, kỹ xảo vận động. Giảng dạy kỹ thuật bóng rổ cũng phải theo nguyên tắc đó và tiến hành từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ biết ít đến biết nhiều... Đồng thời phải tuân theo nguyên tắc cơ bản trong giáo dục thể chất đó là: Nguyên tắc trực quan, nguyên tắc hệ thống, nguyên tắc cá biệt hoá và nguyên tắc tự giác tích cực...

Giảng dạy kỹ thuật bóng rổ nhằm giúp người học nắm bắt và hiểu rõ từng động tác kỹ thuật, muốn vậy cần phải có sự

lựa chọn và thể hiện một cách tốt nhất các động tác mẫu từ chính diện, nghiêng đến sau lưng. Sự mô phỏng phải căn cứ trên trình tự kết cấu động tác kỹ thuật và tốc độ thực hiện phải chậm.

Giữa làm mẫu (mô phỏng) và giảng giải phải có sự kết hợp chặt chẽ, ngắn gọn, rõ ràng. Như vậy mới giúp người học có thể kết hợp giữa nhìn, nghe, tư duy từ đó hình thành nhanh chóng và định hình chính xác các biểu tượng kỹ thuật động tác.

Do kỹ thuật động tác có sự khác nhau về độ khó cũng như những thời điểm quan trọng, bởi vậy người học cần được hướng dẫn và giảng giải kỹ về kỹ thuật động tác để từ đó mới có thể nắm vững và hình thành chính xác kỹ thuật.

1.1. Phương pháp tập luyện mô phỏng động tác.

Sau khi sơ bộ tạo lập các khái niệm về kỹ thuật, người tập cần căn cứ trên kết cấu, trình tự động tác để tập luyện. Khi tập luyện sẽ có tác động trực tiếp tới cơ bắp và các giác quan do vậy người tập dễ dàng cảm nhận hơn về kỹ thuật động tác, từ đó thiết lập và hình thành chính xác biểu tượng động tác.

1.2. Phương pháp tập luyện lặp lại.

Trong thể thao để hiểu và nắm vững kỹ thuật động tác đương nhiên phải trải qua tập luyện nhiều lần mới có thể

hình thành và từng bước định hình chính xác động tác. Phương pháp tập luyện lặp lại muốn đạt kết quả tốt cần phải căn cứ trên thực tế của người tập như cơ sở tuổi tác, giới tính và thể trạng cá nhân đồng thời phải được kết hợp với: tập luyện có trọng tâm. Ở giai đoạn nắm vững kỹ thuật đơn giản không yêu cầu người học phải thực hiện động tác quá nhiều lần mà chủ yếu cần phải tập trung chú trọng tới các yếu tố như: cự ly, vị trí và tốc độ khác nhau để tập luyện nhiều lần nhằm hoàn chỉnh về kỹ thuật động tác.

1.3. Phương pháp phân chia.

Phương pháp này giúp người học hiểu và nắm chắc được kỹ thuật động tác đặc biệt giúp hiểu hơn về những động tác quan trọng. Do vậy trong quá trình luyện tập nên chia kỹ thuật động tác theo thứ tự các tiết học. Nhưng trong mỗi tiết học phải chú ý kết hợp luyện tập một cách hoàn chỉnh kỹ thuật động tác và có tính kế thừa.

1.4. Phương pháp thay đổi động tác.

Cách biến hoá động tác được thực hiện thông qua việc thay đổi về cự ly, tốc độ, vị trí, phương hướng cũng như các tổ hợp tập luyện giúp cho phần đông người học dễ dàng tiếp thu và hoàn thành được độ khó của kỹ thuật động tác.

1.5. Phương pháp luyện tập cá biệt (riêng lẻ).