

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

BÓNG RỎ

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Nguyễn Thanh Tâm

Bộ môn : Quản lý thể dục thể thao

Khoa : Quản lý thể thao

Mã học phần : QTT015

THANH HÓA, NĂM 2018

TẬP BÀI GIẢNG MÔN BÓNG RỔ

1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần:

1.1. Mục tiêu tổng quát:

Học phần môn bóng rổ nhằm giúp cho sinh viên nắm vững những cơ sở lý luận của môn bóng rổ, hình thành một số kỹ - chiến thuật cơ bản của bóng rổ; biết vận dụng hiểu biết kỹ - chiến thuật động tác để hướng dẫn người chưa biết cùng tham gia tập luyện; có khả năng tổ chức thi đấu và làm trọng tài bóng rổ ở cơ sở.

1.2. Mục tiêu cụ thể:

- **Về tri thức:** Trang bị cho người học nắm vững những cơ sở lý luận của môn bóng rổ, năng lực thực hành kỹ - chiến thuật động tác; phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài; đảm nhiệm được nhiệm vụ giảng dạy ở các trường Đại học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp, trong các trường năng khiếu, các cơ sở, trung tâm thể dục thể thao.

- **Về kỹ năng:** Vận dụng sự hiểu biết những kiến thức cơ bản về bóng rổ, ứng dụng vào thực tiễn việc giảng dạy và huấn luyện trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, các cơ sở trung tâm thể dục thể thao. Hình thành năng lực sư phạm nghề nghiệp, biết xây dựng kế hoạch giảng dạy, huấn luyện cũng như tổ chức thi đấu và phương pháp trọng tài môn bóng rổ.

- **Về thái độ:** Hình thành phẩm chất cơ bản của người cán bộ thể dục thể thao cơ sở trong thời kỳ đổi mới với tác phong mẫu mực, có tinh thần trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp; yêu thích môn học, kính trọng, yêu quý các thầy cô giáo.

2. Cấu trúc tổng quát học phần:

2.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành kỹ thuật bóng rổ

2.1.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết bóng rổ

Bài 2: Kỹ thuật các bước di chuyển trong bóng rổ

Bài 3: Kỹ thuật dẫn bóng tại chỗ và di chuyển.

Bài 4: Kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực

Bài 5: Kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao.

Bài 6: Kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ một tay trên cao

Bài 7: Kỹ thuật di chuyển hai bước ném rổ một tay dưới thấp

Bài 8: Kỹ thuật tại chỗ cầm bóng qua người.

2.1.2. Số tiết lên lớp của GV: 15

2.1.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

2.1.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.2. Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật bóng rổ

2.2.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Ôn các kỹ thuật cơ bản của môn bóng rổ

Bài 2: Học chiến thuật tấn công nhanh

Bài 3: Học chiến thuật phòng thủ khu vực

Bài 4: Phương pháp lên lớp.

Bài 5: Phương pháp thi đấu và thực hành trọng tài

2.2.2. Số tiết học có GV hướng dẫn: 15

2.2.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

2.2.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

3. Nội dung chi tiết bài giảng:

3.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành bóng rổ

3.1.1. Bài 1: Lý thuyết bóng rổ

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

TDTT chiếm một vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục thể chất. Nhằm phát triển con người toàn diện về: Trí, đức, thể, mỹ. Phát triển TDTT không chỉ là mục tiêu của tỉnh nhà nó còn là mục tiêu trong nước cũng như trên toàn thế giới.

Cùng với việc phát triển một số môn thể thao mũi nhọn, nhiều môn thể thao khác cũng được quan tâm phát triển trong đó có môn Bóng rổ.

Là môn thể thao đối kháng trực tiếp có cường độ vận động lớn trong thời gian dài, luôn căng thẳng về tâm lý. Môn Bóng rổ có tác dụng phát triển toàn diện cho người tập vì vậy nhiều môn thể thao khác như: Bơi lội, bóng đá, bóng chuyền... coi bóng rổ là một phương tiện để phát triển thể lực và tư duy. Vì vậy bóng rổ chiếm một vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục của nhiều nước trên thế giới trong đó có Việt Nam.

Hiện nay ở Việt Nam bóng rổ đang có xu hướng phát triển mạnh mẽ dù do nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khiến cho bóng rổ chưa có được thành tích trong khu vực và trên thế giới. Nhưng phong trào tập luyện vẫn phát triển mạnh tại các thành phố thị trấn, các trung tâm công nghiệp, các trường đại học, trung học phổ thông. Thu hút đông tầng lớp thanh thiếu niên học sinh, sinh viên tham gia luyện tập.

Trong trường Đại học văn hóa, thể thao và du lịch Thanh Hóa, bóng rổ là môn học nằm trong chương trình đào tạo.

Được sự quan tâm chỉ đạo của Ban giám hiệu nhà trường, các giáo viên trong nhà trường, dựa vào cơ sở khoa học thực tiễn và căn cứ vào mục tiêu đào tạo nhằm bồi dưỡng đội ngũ cán bộ quản lý TDTT có năng lực để đảm nhiệm công tác quản lý và làm phong trào TDTT. Bộ môn đã biên soạn chương trình làm tài liệu học tập với những vấn đề liên quan đến phương pháp giảng dạy, tổ chức thi đấu môn bóng rổ. Tài liệu này sử dụng nội bộ theo chương trình giảng dạy môn bóng rổ hệ Đại học quản lý TDTT.

Chương trình này đã được thông qua trong bộ môn có chọn lọc và điều chỉnh cũng như tham khảo tài liệu liên quan đến những điều luật mới có sửa đổi và ban hành, phù hợp với môn Bóng rổ hiện nay.

3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN BÓNG RỔ

Bóng rổ là một môn thể thao tập thể thi đấu đối kháng trực tiếp giữa 2 đội (mỗi đội 5 người) trong thời gian 4 hiệp mỗi hiệp 10 phút, được tổ chức thi đấu trên sân có kích thước 28 x 15m. Mục đích của mỗi đội là ném bóng vào rổ đối

phương và ngăn cản không cho đối phương ném bóng vào rổ của mình theo quy định của luật thi đấu.

Kết quả cuối cùng của thi đấu bóng rổ rất đặc biệt:

- Điểm số rất cao (trung bình từ 80 – 85 điểm /trận).
- Tần số thay đổi tỷ số nhanh (trung bình cứ 24 giây thay đổi tỷ số một lần).
- Trong một trận đấu bóng rổ không có tỷ số hoà, tức là không có tính hoà hiệp về trận đấu.

*** Nguồn gốc môn bóng rổ:**

Tháng 12 năm 1891, G.Nây Smit (sinh năm 1861), một giáo viên thể dục trường huấn luyện Springphild tại bang Massachusetts (Mỹ), tìm cách làm cho giờ học thể dục thêm sinh động, ông đã dựa theo những trò chơi với bóng được phát triển trước đây trong lịch sử: Như trò chơi Pok – Tapok – Ném bóng vào vòng tròn bằng đá được tính theo chiều thẳng đứng trên tường; Trò chơi Ollamalituli – ném bóng cao su vào chiếc vòng bằng đá, để sáng tạo ra một trò chơi mới. Do có những nét mới lạ, sinh động và hấp dẫn nên chỉ sau một thời gian ngắn trò chơi này đã lan rộng trong toàn nước Mỹ và ngày nay đã phát triển thành môn thể thao hấp dẫn đối với hàng chục triệu người trên hành tinh.

Ban đầu để phù hợp với phòng tập của mình, G. NâySmit đã chọn quả bóng đá để có thể dễ dàng bắt, chuyền, nên ông đã đóng vào tay vịn ban công phòng tập thể thao một chiếc bảng và tại bảng ông buộc một chiếc rổ dùng khi đi hái đào làm đích cho học sinh ném vào. Do ban công phòng tập có chiều cao 3,05m vì thế ngày nay độ cao này tương ứng với khoảng cách từ mặt sân tới mép trên vành rổ.

Thời kỳ đầu vì lớp tập thể dục của ông có 18 người nên ông chia ra làm hai đội, mỗi đội 9 người cả nam và nữ. Sau này do thấy số người tham gia đông là điều kiện không cần thiết và chỉ làm rối trên sân nên số người mỗi bên được giảm xuống 7 và sau đó là 5 người. Bởi vì trò chơi ném bóng vào rổ nên trò chơi có tên gọi là “Basketball” – “Bóng rổ”.

Tháng 12 năm 1891, G. NâySmit đã soạn thảo những điều luật thi đấu đầu tiên cho môn bóng rổ và dùng nó để tổ chức trận đấu. Năm 1892 ông đã cho xuất bản “ sách luật chơi bóng rổ” gồm 15 điều mà phần lớn những điều luật ấy dưới hình thức này hay hình thức khác vẫn được tiếp tục sử dụng cho đến ngày nay.

Sau khi tổ chức những trận bóng rổ đầu tiên không lâu, các điều luật đó đã có một số thay đổi là đưa thêm bảng để gắn rổ vào (1895). Các bảng đã trở thành bộ phận bảo vệ rổ một cách độc đáo.

Để ghi nhận công lao của G. NâySmit, năm 1911 Trường Cao đẳng Springphild đã tặng ông danh hiệu vinh dự kiện tướng giáo dục thể chất. Năm 1939 Trường Đại học tổng hợp Mac Gill phong tặng ông tiên sĩ Y học và năm 1968 tại trường Springphild đã khánh thành bảo tàng G. NâySmit – “ Gian phòng vinh quang bóng rổ”. Điều đó thể hiện sự kính trọng con người đã phát minh cho thế giới một trò chơi tuyệt vời.

*** Sự phát triển môn bóng rổ trên thế giới:**

Sự phát triển môn bóng rổ đã kéo theo sự thay đổi nhiều điều luật thi đấu, trang thiết bị, dụng cụ và trang phục thi đấu của vận động viên.

- Năm 1893 lần đầu tiên xuất hiện vòng rổ bằng sắt và có lưới.
- Năm 1894 chu vi bóng được tăng lên từ 76,2 – 81,3 cm.
- Năm 1895 đã áp dụng các quả ném phạt được thực hiện ở khoảng cách 4,572m.
- Năm 1896 quy định người chơi được quyền dẫn bóng trong mọi trường hợp.

Sự phát triển của bóng rổ trên thế giới được chia thành các giai đoạn:

Giai đoạn thứ nhất:

Từ 1891 đến 1918 đây là thời kỳ hình thành môn thể thao mới. Từ chỗ được tạo ra để làm sinh động hơn đối với các giờ học thể dục, bóng rổ đã trở thành môn thể thao vui tất cả các đặc điểm tiêu biểu của mình

Từ năm 1894, sau khi luật bóng rổ được chính thức ban hành và có những cuộc thi đấu thi kỹ - chiến thuật bóng rổ được hình thành và phát triển rất nhanh. Đã bắt đầu xuất hiện chiến thuật tấn công và chiến thuật phòng thủ, xác định cho được chức năng vị trí của từng cầu thủ.

Ở giai đoạn này bóng rổ đã được phát triển sang các nước phương đông như: Nhật, Trung Quốc, Philippin rồi sang Châu Âu và Nam Mỹ. Tại thế vận hội lần thứ 3 năm 1904 bóng rổ được tổ chức thi đấu biểu diễn.

Năm 1913 ở Manila thủ đô Philippin giải bóng rổ châu á được tổ chức.

Giai đoạn thứ 2:

Từ 1919 – 1931 có đặc điểm tiêu biểu là các hiệp hội bóng rổ quốc gia của các nước được thành lập và bắt đầu có các cuộc thi đấu giao hữu quốc tế. Năm 1923 các cuộc thi đấu bóng rổ quốc tế đầu tiên của nữ được tổ chức ở Pháp giữa các đội Ý, Pháp và Tiệp Khắc.

Giai đoạn thứ 3:

Từ 1932 – 1947 đây là giai đoạn môn bóng rổ được phát triển rộng rãi trên thế giới. Sự kiện đáng ghi nhớ trong lịch sử bóng rổ là việc thành lập liên đoàn bóng rổ Quốc tế gọi tắt là FIBA (Federation Internationnal Basketball Amateur) vào ngày 18 – 6 – 1932.

Năm 1935 Ủy ban Olympic Quốc tế đã đưa ra quyết định công nhận môn bóng rổ là môn thể thao có trong chương trình thi đấu của thế vận hội. Năm 1936, bóng rổ lần đầu tiên được đưa vào thế vận hội lần thứ 11 tổ chức tại Beclrin với 21 nước tham dự và đội tuyển Mỹ đoạt chức vô địch. Cũng tại Đại hội Olympic lần này người có công sáng tạo ra môn bóng rổ là G.NâySmit đã có mặt với tư cách là khách mời danh dự.

Năm 1938 giải vô địch bóng rổ nữ Châu Âu lần đầu tiên được tổ chức tại RoMa (Ý), đội nữ của Ý đoạt chức vô địch.

Sau chiến tranh thế giới lần thứ 2, từ năm 1947 các đội bóng rổ của Liên Xô và các nước xã hội chủ nghĩa bắt đầu tham dự thế vận hội Olympic và các giải thể giới.

Giai đoạn thứ 4:

Từ năm 1948 – 1965 là giai đoạn mà kỹ chiến thuật bóng rổ có những bước tiến nhảy vọt. Liên đoàn bóng rổ thế giới với 50 nước là thành viên lúc đó đã có vị trí quan trọng và đã tổ chức nhiều giải thể giới với quy mô lớn.

Ở giai đoạn này kỹ chiến thuật bóng rổ phát triển phong phú và đa dạng, kỹ thuật đã có độ khó và kết hợp liên hoàn động tác để đạt kết quả cao trong thi đấu. Một tiến bộ đặc biệt là sự áp dụng các động tác ném rổ bằng một tay, điều này gây khó khăn cho việc phòng thủ của đối phương. Trước kia trong mỗi trận đấu thường mỗi đội chỉ ghi được từ 20 - 30 điểm thì sau khi xuất hiện kỹ thuật động tác ném rổ bằng một tay thì số điểm ghi được đã tăng lên tới 50 – 60 điểm.

Năm 1950 trong thi đấu bóng rổ, tấn công đã đã chiếm ưu thế hơn phòng thủ. Điều đó có hai nguyên nhân: Sự phát triển kỹ chiến thuật tấn công chiếm ưu thế hơn so với kỹ – chiến thuật phòng thủ và xuất hiện nhiều cầu thủ cao trong các đội.

Năm 1950 tại Argentina giải vô địch bóng rổ nam thế giới lần đầu tiên được tổ chức và đội Argentina đã đoạt chức vô địch.

Năm 1953 tại Chile giải vô địch thế giới của nữ lần đầu tiên được tổ chức và đội Mỹ đã đoạt chức vô địch. Các giải vô địch thế giới của nam và nữ được tổ chức thường xuyên 4 năm một lần.

Năm 1965 Liên đoàn bóng rổ Quốc tế tập hợp 122 Liên đoàn Quốc gia của các nước khác nhau trên thế giới.

Giai đoạn phát triển tiếp theo của bóng rổ thế giới bắt đầu từ năm 1966 được thể hiện rõ ở sự khắc phục khủng hoảng và bắt đầu hưng thịnh của mình.

- Năm 1972 bóng rổ nữ chính thức được đưa vào chương trình thi đấu thể vận hội Olympic

- Năm 1983 FIBA hợp nhất 157 Liên đoàn bóng rổ Quốc gia của cả 5 Châu lục: Châu Âu – 31, Châu Á - 38, Châu Phi – 40, Châu Úc và Châu Đại Dương – 10.

Đến năm 1987 FIBA đã có 168 nước thành viên.

*** Sự phát triển bóng rổ ở Việt Nam:**

Cùng với sự xâm lược của thực dân Pháp, các môn thể thao hiện đại trong đó bóng rổ cũng theo chân đội quân viễn chinh du nhập vào Việt Nam. Thời kỳ đầu bóng rổ chỉ phát triển ở phạm vi hẹp trong một số trường học, công sở, trong hàng ngũ binh lính Pháp và cũng chỉ ở một số thành phố lớn như: Hà Nội, Hải Phòng, Sài Gòn, Huế... Các môn thể thao nói chung và môn bóng rổ nói riêng trong thời gian này nhìn chung chỉ phục vụ riêng cho giai cấp thống trị, kỹ – chiến thuật thì non kém, tư tưởng thi đấu thì cay cú ăn thua.

Cách mạng tháng tám thành công, phong trào thể thao nói chung và môn bóng rổ nói riêng dưới sự lãnh đạo của Đảng đã bước đầu được quan tâm phát triển đúng mức. Song cuộc kháng chiến chống Pháp lại nổ ra nên phong trào này lại phải tạm lắng xuống để tập trung lực lượng cho kháng chiến giành thắng lợi.

Sau hoà bình lập lại năm 1945 ở miền Bắc phong trào bóng rổ được phát triển rộng khắp ở các trung tâm: Hà Nội, Quảng Ninh, Cao Bằng, Lạng Sơn trong các ngành và các lực lượng vũ trang.

Hàng năm đều có tổ chức giải vô địch bóng rổ toàn miền Bắc: Giải hạng A, giải hạng B nam nữ, giải vô địch các đội mạnh, giải thanh thiếu niên.

Năm 1975 từ sau ngày thống nhất đất nước, phong trào ngày càng phát triển mạnh mẽ và có sức thu hút đông đảo thanh niên học sinh tham gia tập luyện.

Phong trào bóng rổ trong các trường Đại Học, Cao Đẳng, Trung học chuyên nghiệp và dạy nghề được phát triển mạnh mẽ. Hàng năm Bộ giáo dục và Đào tạo đều tổ chức giải bóng rổ học sinh, sinh viên toàn quốc. Ngoài ra còn có các giải học sinh, sinh viên của các khu vực do hội thể thao đại học của khu vực tổ chức.

Ngày 15/5/1992, Hội bóng rổ Việt Nam được thành lập theo quyết định 161/VN của Bộ nội vụ. Tại Đại hội lần thứ 2 vào tháng 11 năm 1992 tại Hà Nội, Đại hội đã quyết định đổi tên Hội bóng rổ Việt Nam thành Liên đoàn bóng rổ

Việt Nam – Viết tắt là VBF (Vietnam Basketball Federation), Liên đoàn bóng rổ Việt Nam là thành viên chính thức của Liên đoàn bóng rổ Quốc tế.

3.1.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh; nghiên cứu tài liệu...

3.1.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên thảo luận, thực hiện các bài tập, các bài chuyên đề mà giảng viên đề ra.

3.1.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu rõ lịch sử phát triển môn bóng rổ, kỹ thuật và chiến thuật cơ bản của môn bóng rổ, phương pháp giảng dạy kỹ thuật bóng rổ, luật và phương pháp tổ chức thi đấu môn bóng rổ.

3.1.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- * Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

- * Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

- * Yêu cầu thiết bị:

- Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Sân bóng rổ, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v.v.v

3.1.2. Bài 2: Kỹ thuật các bước di chuyển trong bóng rổ

3.1.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản: