

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ LỬA TUỔI 15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

DEVELOPING STANDARDS FOR ASSESSING PROFESSIONAL PHYSICAL FITNESS FOR MALE BASKETBALL ATHLETES AGED 15 AT HANOI SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

TS. Trần Văn Cường¹, ThS. Quách Tuấn Hải²

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội¹, TT Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội²

Tóm tắt: Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã xây dựng hệ thống tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên bóng rổ lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội theo hai giai đoạn: ban đầu và sau 12 tháng tập luyện. Đồng thời, nghiên cứu xác định được điểm chuẩn tổng hợp để đánh giá toàn diện trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu. Kết quả này là cơ sở khoa học quan trọng giúp huấn luyện viên theo dõi sát sao quá trình đào tạo và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp.

Từ khóa: Bóng rổ; Thể lực chuyên môn; Tiêu chuẩn đánh giá; Nam vận động viên; Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

Abstract: Through the research process, the study developed a system of classification standards and a scoring system for evaluating the professional physical fitness of 15-year-old male basketball players in Hanoi at two stages: the initial stage and after 12 months of training. Simultaneously, the study identified a comprehensive benchmark for evaluating the professional physical fitness level of the research subjects. These results provide an important scientific basis for coaches to closely monitor the training process and make appropriate adjustments to training plans.

Keywords: Basketball; Specialized physical fitness; Evaluation standards; Male athletes; Hanoi Sports Training and Competition Center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ hiện đại đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải duy trì cường độ vận động cực cao. Trong bối cảnh bóng rổ hiện đại, cường độ vận động và tính chất đối kháng ngày càng trở nên khắc nghiệt. Để một VĐV có thể thực hiện chính xác các yêu cầu kỹ - chiến thuật và duy trì khả năng phối hợp vận động linh hoạt trong suốt trận đấu, nền tảng thể lực chuyên môn (TLCM) đóng vai trò then chốt, là yếu tố quyết định đến hiệu quả thi đấu.

Việc thiếu hụt TLCM không chỉ gây khó khăn cho VĐV trong việc tiếp thu và nâng cao kỹ năng chuyên biệt mà còn kìm hãm sự phát triển của các tố chất quan trọng như sức nhanh, sức mạnh, sức bền và độ linh hoạt. Đặc biệt, đối với lứa tuổi

15 - giai đoạn bản lề trong quá trình đào tạo trẻ tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội - việc huấn luyện TLCM cần được thực hiện một cách khoa học và có hệ thống.

Tuy nhiên, thực tiễn cho thấy công tác huấn luyện hiện nay vẫn đang thiếu một "thước đo" chuẩn hóa để đánh giá chính xác trình độ TLCM cho từng đối tượng cụ thể. Nếu không có hệ thống tiêu chuẩn đánh giá khoa học, các huấn luyện viên sẽ gặp khó khăn trong việc nắm bắt chính xác sự tiến bộ của VĐV qua từng giai đoạn huấn luyện, thiếu căn cứ định lượng để tối ưu hóa kế hoạch đào tạo hoặc thực hiện công tác tuyển chọn VĐV một cách khách quan, VĐV thiếu các mốc chuẩn cụ thể để tự phân đấu và nỗ lực vượt ngưỡng thành tích cá nhân.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Xuất phát từ nhu cầu cấp thiết về việc chuẩn hóa quy trình đánh giá tại cơ sở đào tạo trọng điểm của Thủ đô, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội*”. Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp cơ sở khoa học giúp nâng cao chất lượng đào tạo và quản lý VĐV một cách chuyên nghiệp hơn.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn Test đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Nội dung phỏng vấn	Lần 1 (n=24)		Lần 2 (n=23)		χ^2
		Σ điểm	Tỷ lệ%	Σ điểm	Tỷ lệ%	
1	Chạy 20m XPC (s)	70	97.2	67	97.1	0.093
2	Chạy chữ T (s)	72	100	68	98.5	0.086
3	Di chuyển con thoi 5x8m (s)	72	100	68	98.5	0.086
4	Test Di chuyển Suicides Drill (s)	65	90.2	63	91.3	0.097
5	Chạy 5x28m (s)	45	62.5	43	62.3	0.025
6	Chạy 1500m (phút)	47	65.2	44	63.7	0.128
7	Test linh hoạt 505 (s)	50	69.4	47	68.1	0.181
8	Bật cao tại chỗ (cm)	41	56.9	40	57.9	0.105
9	Bật xa tại chỗ (cm)	40	55.5	37	53.6	0.156
10	Bật nhảy với băng 20s (sl)	70	97.2	67	97.1	0.093
11	Nhảy dây đơn 30 s (lần)	42	58.3	40	57.9	0.108
12	Chuyên bóng 2 tay trên đầu (m)	68	94.4	66	95.6	0.117
13	Ném đẩy bóng nhồi 3kg (m)	39	54.1	37	53.62	0.127
14	Di chuyển chuyên bóng 30s (điểm)	71	98.6	69	100	0.056
15	Chuyên bóng trúng đích (lần)	47	65.2	44	63.7	0.128
16	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	71	98.6	68	98.5	0.072
17	Dẫn bóng 20m (s)	48	66.6	45	65.2	0.102
18	Dẫn bóng luôn cọc 2x28m (s)	49	68.1	46	66.6	0.186
19	Dẫn bóng lên rổ toàn sân 5 lần (s)	42	58.3	40	57.9	0.128
20	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	68	94.4	65	94.2	0.093
21	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	72	100	68	98.5	0.086
22	Ném rổ 30 quả ở 5 vị trí (SQVR)	41	56.9	39	56.5	0.052
23	Ném rổ 3 điểm 25 quả (SQVR)	67	93.1	64	92.7	0.167
24	Nhảy ném rổ TB 25 quả (SQVR)	71	98.6	69	100	0.056

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 cho thấy, qua hai lần phỏng vấn ở tất cả các nội dung đều thể hiện chỉ số $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3.841$, sự khác biệt

không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn đều có sự đồng nhất ý kiến trả lời. Căn cứ vào kết quả phỏng vấn trên,

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

đề tài đã lựa chọn được 12 test dùng để đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 TT Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, có tổng điểm đạt được từ 90% so với tổng điểm tối đa trở lên được lựa chọn đó là các test: 1, 2, 3, 4, 10, 14, 16, 20, 21, 22, 23, 24.

Sau khi xác định được 12 test dùng để đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà

Nội, đề tài tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của chúng. Kết quả cho thấy, cả 12 test trên có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại địa phương trong việc đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Tiếp theo, đề tài tiến hành đánh giá diễn biến TLCM của đối tượng nghiên cứu qua các giai đoạn. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 2. Diễn biến các Test đánh giá TLCM của nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội qua các giai đoạn kiểm tra (n=10)

TT	Test	Ban đầu	Sau 6 tháng	Sau 12 tháng	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}	p
1	Chạy 20m XPC (s)	3.58 ±0.21	3.45 ±0.22	3.26 ±0.18	0.610	1.711	2.392	<0.05
2	Chạy chữ T (s)	7.42 ±0.22	7.31±0.21	7.10 ±0.18	0.783	1.952	2.735	<0.05
3	Di chuyển con thoi 5x8m (s)	8.64 ±0.18	8.48 ±0.20	8.17 ±0.16	0.868	1.985	3.135	<0.05
4	Test Di chuyển Suicides Drill (s)	31.54 ±0.60	31.25 ±0.59	30.62 ±0.52	1.309	1.062	2.408	<0.05
5	Bật nhảy với bảng 20s (sl)	14.30 ±1.34	14.90 ±1.32	16.10 ±1.24	1.346	1.735	3.075	<0.05
6	Chuyền bóng 2 tay trên đầu (m)	13.72 ±1.12	14.03 ±1.10	14.52 ±1.05	1.666	1.104	2.753	<0.05
7	Di chuyển chuyền bóng 30s (điểm)	67.0 ±2.05	68.50 ±2.10	70.00 ±1.97	1.023	1.846	2.869	<0.05
8	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	5.73 ±0.21	5.51 ±0.17	5.12 ±0.18	1.171	1.082	2.647	<0.05
9	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	33.27 ±0.82	32.98 ±0.81	32.16 ±0.78	1.637	1.337	2.548	<0.05
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	19.40 ±1.58	20.00 ±1.67	21.20 ±1.61	1.740	1.131	2.865	<0.05
11	Ném rổ 3 điểm 25 quả (SQVR)	9.20 ±0.85	10.0 ±0.92	10.80 ±0.82	0.887	1.96	2.847	<0.05
12	Nhảy ném rổ TB 25 quả (SQVR)	15.10 ±1.31	15.50 ±1.31	16.20 ±1.20	1.783	1.893	2.964	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy, kết quả của các test đánh giá trình độ TLCM cho VĐV bóng rổ được chọn có khác biệt đáng kể ở thời điểm kiểm tra ban đầu và sau 12 tháng. Do đó không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 3 giai đoạn trong quá trình huấn luyện

năm, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng theo từng test ở các thời điểm ban đầu và sau 12 tháng trong quá trình huấn luyện năm.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá

Từ các kết quả thống kê trong bảng 2 và 3, đề tài tiến hành phân loại từng test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu theo quy tắc 2 xích ma như sau:

Tốt: $> \bar{x} + 2\sigma$

Khá: $> \bar{x} + 1\sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$

Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} + 1\sigma$

Yếu: $< \bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} - 2\sigma$

Kém: $< \bar{x} - 2\sigma$

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại,

Cũng căn cứ vào các kết quả thống kê trong bảng 2 và 3, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn, được trình bày cụ thể từ bảng 3 đến bảng 5.

2.2.2. Xác định điểm chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM cho nam VĐV Bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Bảng 5. Tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá xếp loại đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Xếp loại	Tổng điểm đạt được (tối đa là 120)	
		Ban đầu	Sau 12 tháng
1	Tốt	≥ 108	≥ 108
2	Khá	$84 - < 108$	$84 - < 108$
3	Trung bình	$64 - < 84$	$64 - < 84$
4	Yếu	$36 - < 64$	$36 - < 64$
5	Kém	≤ 36	≤ 36

Để đạt được tổng điểm của một loại nào đó, không nhất thiết phải đạt được số điểm từng test như từng tiêu chuẩn loại đó, có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, sao cho tổng điểm đạt được nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp, với điều kiện không có hơn 3 nội dung ở mức độ yếu và kém.

3. KẾT LUẬN

- Nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1 Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân (2015), *Tuyển chọn vận động viên thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Bùi Duy Hiếu (2011), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Bóng rổ Hà Nội*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường ĐHTDTT Bắc Ninh.

4. Nguyễn Duy Quyết (2020), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, Nxb TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Quách Tuấn Hải (2025), Bài báo được trích dẫn từ Luận văn Thạc sĩ giáo dục học: “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-16 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 06/03/2026; Ngày đánh giá: 10/03/2026; Ngày duyệt đăng: 20/03/2026.

Bảng 3. Tiêu chuẩn xếp loại TLKM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Test	Phân loại											
		Kém		Yếu		Trung bình		Khá		Tốt			
		Ban đầu	Sau 12 tháng	Ban đầu	Sau 12 tháng	Ban đầu	Sau 12 tháng	Ban đầu	Sau 12 tháng	Ban đầu	Sau 12 tháng		
1	Chạy 20m XPC (s)	>3.98	>3.66	3.98- 3.78	3.66 - 3.46	3.77 - 3.39	3.45 - 3.07	3.38 - 3.18	3.06 - 2.86	<3.18	<2.86		
2	Chạy chữ T (s)	>7.82	>7.50	7.82 - 7.62	7.50 - 7.30	7.61 - 7.23	7.29 - 7.91	7.22 - 7.02	6.90 - 6.70	<7.02	<6.70		
3	Di chuyển con thoi 5x8m (s)	>9.04	>8.57	9.04 - 8.84	8.57 - 8.37	8.83 - 8.45	8.26 - 7.98	8.44 - 8.24	7.97 - 7.77	<8.25	<7.77		
4	Test Di chuyển Suicides Drill (s)	>32.74	>31.72	32.74 - 32.14	31.72 - 31.12	32.13 - 30.95	31.13 - 30.03	30.94 - 30.34	30.02 - 29.42	>30.34	<29.42		
5	Bật nhảy với băng 20s (s)	<10	<12	10-12	12 - 14	13-15	15 - 17	16 - 18	18 - 20	>18	>20		
6	Chuyền bóng 2 tay trên đầu (m)	<11.72	<12.52	11.72 - 12.72	12.52 - 13.52	12.73 - 14.71	13.53 - 15.51	14.72 - 15.72	15.52 - 16.52	>15.72	>16.52		
7	Di chuyển chuyền bóng 30s (điểm)	<64	<65	64 - 65	65 - 67	66- 68	68 - 71	69- 71	72 - 74	>71	>74		
8	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	>6.13	>5.52	6.13 - 5.93	5.52 - 5.32	5.92 - 5.54	5.12 - 4.93	5.53 - 5.33	4.92 - 4.72	<5.33	<4.72		
9	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	>34.87	>33.76	34.87 - 34.07	33.76 - 32.96	34.06 - 32.48	32.95 - 31.17	32.47 - 31.67	31.36 - 30.56	<31.67	<30.56		
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	<15	<17	15 - 17	17 - 19	18 - 20	20 - 22	21 - 23	23 - 25	>23	>25		
11	Ném rổ 3 điểm 25 quả (SQVR)	<5	<7	5 - 7	7-9	8-10	10-12	11 - 13	13-15	>13	>15		
12	Nhảy ném rổ TB 25 quả (SQVR)	<11	<12	11 - 13	12 - 14	14 - 16	15 - 17	17 - 19	18 - 20	>19	>20		

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 20m XPC (s)	2.76	2.86	2.96	3.06	3.16	3.26	3.36	3.46	3.56	3.66
2	Chạy chữ T (s)	6.60	6.70	6.80	6.90	7.00	7.10	7.20	7.30	7.40	7.50
3	Di chuyển con thoi 5x8m (s)	7.67	7.77	7.87	7.97	8.07	8.17	8.27	8.37	8.47	8.57
4	Test Di chuyển Suicides Drill (s)	29.12	29.42	29.72	30.02	30.32	30.62	30.92	31.22	31.52	31.82
5	Bật nhảy với băng 20s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
6	Chuyền bóng 2 tay trên đầu (m)	17.02	16.52	16.02	15.52	15.02	14.52	14.02	13.52	13.02	12.52
7	Di chuyển chuyền bóng 30s (điểm)	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66
8	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	4.62	4.72	4.82	4.92	5.02	5.12	5.22	5.32	5.42	5.52
9	Dẫn bóng số 8 ném rổ (s)	30.16	30.56	30.96	31.36	31.76	32.16	32.56	32.96	33.36	33.76
10	Tại chỗ ném phạt 30 quả (SQVR)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
11	Ném rổ 3 điểm 25 quả (SQVR)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
12	Nhảy ném rổ TB 25 quả (SQVR)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12