

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN BAN ĐẦU CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ QUÂN CHỦNG PHÒNG KHÔNG – KHÔNG QUÂN

Chu Thế Cu⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: **12/07/2026**

Ngày phản biện: **06/09/2026**

Ngày đăng: **16/10/2026**

Tác giả liên hệ:

Chu Thế Cu

Chuthecu83@gmail.com

Tập 16, số 5 (2026), trang 21-25

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14018>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Áp dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 22 chỉ số/ test đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ Quân chủng Phòng không – Không quân giai đoạn huấn luyện ban đầu, gồm: 4 chỉ tiêu hình thái, 5 chỉ tiêu chức năng, 7 test thể lực và 6 test chuyên môn. Từ kết quả lập test trên 46 nam VĐV Bóng rổ độ tuổi 13–14 đã xây dựng bộ tiêu chuẩn gồm: tiêu chuẩn phân loại theo 05 mức, bảng quy đổi điểm theo thang độ C và bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; trình độ tập luyện; VĐV Bóng rổ; huấn luyện ban đầu; Quân chủng Phòng không – Không quân.

Developing standards for assessing player's training level during the initial stage in the Male Basketball Team at the Vietnam Air Defence–Air Force Service

Chu The Cu⁽¹⁾

Article Information:

Received: **12/07/2026**

Review date: **06/09/2026**

Published: **16/10/2026**

Corresponding Author:

Chu The Cu

Email: Chuthecu83@gmail.com

Vol 16, Issue 5 (2026), pp 21-25

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14018>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using regular scientific research methods in physical education and sports, the study selected 22 indicators and tests to assess player's training level during the initial stage in the Male Basketball Team at the Vietnam Air Defence–Air Force Service. These comprised four anthropometric indicators, five physiological indicators, seven physical fitness tests, and six sport-specific tests. Based on test results obtained from 46 male basketball players aged 13–14, the study developed a set of assessment standards: 5-levels classification, C-scale value conversion, and comprehensive assessment standards.

Keywords: Assessment standards; training status; basketball players; initial training; Air Defence–Air Force Service.

⁽¹⁾ThS Trường Sĩ quan Lục quân 1

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao đối kháng tập thể, đòi hỏi sự phát triển cao, đồng bộ về hình thái, thể lực, kỹ thuật, tâm lý – thần kinh và chức năng sinh lý. Trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, đánh giá đúng trình độ tập luyện (TĐTL) có ý nghĩa quan trọng trong xác định mức độ phát triển, phát hiện mặt mạnh, mặt yếu và làm căn cứ điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện và tuyển chọn.

Trong thực tiễn huấn luyện đội tuyển Bóng rổ nam Quân chủng Phòng không – Không quân (QC PK-KQ), công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV đã được quan tâm nhưng cần được chuẩn hóa theo hướng định lượng, toàn diện, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn tại QC PK-KQ. Việc xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL khoa học là một yêu cầu cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm chuyên gia; kiểm tra sự phạm; kiểm tra tâm lý – thần kinh; kiểm tra y học và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu gồm: 11 chuyên gia, 9 HLV, 3 cán bộ quản lý, 8 giảng viên (gọi chung là chuyên gia) là đối tượng tham gia phỏng vấn lựa chọn chỉ số, test đánh giá TĐTL; 46 VĐV Bóng rổ nam lứa tuổi 13–14 có trình độ tốt được lựa chọn từ một số trung tâm đào tạo Bóng rổ khu vực phía Bắc là đối tượng lập test để sử dụng kết quả làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV giai đoạn huấn luyện ban đầu đội tuyển Bóng rổ QC PK-KQ

Thông qua tổng hợp và phân tích tài liệu, nghiên cứu bước đầu đã lựa chọn được 22 chỉ tiêu/ test đánh giá TĐTL của VĐV Bóng rổ nam QC PK-KQ giai đoạn huấn luyện ban đầu. Các test được phân bổ theo 4 nhóm: hình thái 4 chỉ tiêu, chức năng 5 chỉ tiêu, thể lực 7 test và chuyên môn 6 test.

Để tăng độ tin cậy và tính khách quan của kết quả lựa chọn, đề tài tiến hành phỏng vấn

hai lần trên 31 chuyên gia. Kết quả cho thấy các test đều đạt tỷ lệ ý kiến ở mức “rất cần thiết” từ 87,10% trở lên; kiểm định Wilcoxon cho kết quả $V = 48$, $p > 0,05$, chứng tỏ ý kiến đánh giá có tính ổn định. Kết quả kiểm tra lặp lại trên 46 VĐV cho thấy hệ số tin cậy của các test đạt $r > 0,8$, $p < 0,01$. Như vậy, hệ thống test đã lựa chọn đảm bảo các phẩm chất của test, có thể sử dụng để lập test, thu thập kết quả làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của VĐV giai đoạn huấn luyện ban đầu đội tuyển Bóng rổ QC PK-KQ.

2. Xác định căn cứ khoa học, phương pháp và kết quả xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV giai đoạn huấn luyện ban đầu

Trong 22 chỉ tiêu/test đã lựa chọn, có 20 chỉ tiêu/test được sử dụng để xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL, hai chỉ tiêu là cân nặng và BMI được đánh giá theo tiêu chuẩn riêng và không đưa vào bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL được đề tài xây dựng.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra 46 VĐV theo 20 chỉ tiêu/test được lựa chọn, nghiên cứu tính các giá trị các tham số: $\bar{x}$, δ , C_v và ε của từng chỉ tiêu/test. Trên cơ sở đó, xác định phân bố chuẩn và tính đại diện của mẫu. Kết quả phân tích cho thấy, việc lập test đảm bảo được các yêu cầu thống kê, cho phép sử dụng làm căn cứ để xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của nam VĐV Bóng rổ giai đoạn huấn luyện ban đầu độ tuổi 13–14.

Từ kết quả lập test, đề tài sử dụng quy tắc 2 δ để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại TĐTL theo 5 mức: kém, yếu, trung bình, khá và tốt (bảng 1).

Để thuận lợi cho việc đánh giá tổng hợp, đề tài tiếp tục xây dựng bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ TĐTL thông qua thang độ C (thang điểm 10). Bảng điểm được xây dựng theo công thức $C = 5 + 2Z$. Với các test thành tích càng lớn càng tốt: $Z = (x_i - \bar{x})/\sigma$; với các test thành tích càng nhỏ càng tốt: $Z = (\bar{x} - x_i)/\sigma$ (bảng 2).

Để có căn cứ cho việc đánh giá phân loại tổng hợp TĐTL, đề tài xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp xếp loại TĐTL giai đoạn huấn luyện ban đầu của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ. Căn cứ điểm lập test

được qui đổi theo thang độ C, đề tài quy ước phân loại từng chỉ tiêu theo 5 mức:

- Loại Tốt từ 9 đến 10 điểm
- Loại Khá từ 7 đến < 9 điểm
- Loại TB từ 5 đến < 7 điểm
- Loại Yếu từ 3 < 5 điểm

- Loại Kém từ 0 < 3 điểm

Từ kết quả điểm thu được của từng test tính tổng điểm thu được của 20 test để đối chiếu với bảng tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá TĐTL (bảng 3).

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện theo từng chỉ tiêu/ test giai đoạn huấn luyện ban đầu của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ

TT	Phân loại					
	Test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
I. Nhóm chỉ tiêu hình thái						
1	Chiều cao (cm)	> 183.3	176.8–183.3	163.5–176.7	157.0–163.4	< 157.0
2	Thành phần cơ thể (điểm)	> 79.0	75.1–79.0	67.1–75.0	63.2–67.0	< 63.2
II. Nhóm chỉ tiêu chức năng						
3	Thời gian phản xạ đơn (ms)	< 153	153–160	161–179	180–187	> 187
4	Thời gian phản xạ phức (ms)	< 280	280–294	295–326	327–341	> 341
5	Cảm giác lực đẩy cơ tay (%)	< 26.58	26.58–28.31	28.32–31.81	31.82–33.56	> 33.56
6	Dung tích sống (ml)	> 4018	3841–4018	3483–3840	3305–3482	< 3305
7	Xe đạp lực kế (W)	> 230.1	215.4–230.1	185.8–215.3	171.0–185.7	< 171.0
III. Nhóm test thể lực						
8	Chạy chữ T (s)	< 9.09	9.09–9.85	9.86–11.41	11.42–12.18	> 12.18
9	Test linh hoạt 505 (s)	< 4.13	4.13–4.36	4.37–4.87	4.88–5.11	> 5.11
10	Chạy 30m xuất phát cao (s)	< 5.04	5.04–5.23	5.24–5.63	5.64–5.82	> 5.82
11	Chỉ số sức mạnh (%)	> 80.1	74.2–80.1	62.2–74.1	56.2–62.1	< 56.2
12	Bật cao tại chỗ (cm)	> 44.0	41.8–44.0	37.3–41.7	35.1–37.2	< 35.1
13	Bật cao có đà (cm)	> 49.9	47.9–49.9	43.7–47.8	41.7–43.6	< 41.7
14	Chạy 1500m (phút)	< 5.88	5.88–6.33	6.34–7.28	7.29–7.74	> 7.74
IV. Nhóm test chuyên môn						
15	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	< 3.80	3.80–4.13	4.14–4.81	4.82–5.15	> 5.15
16	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	< 23.87	23.87–25.72	25.73–29.44	29.45–31.30	> 31.30
17	Di chuyển chuyển bóng tối đa 30s (điểm)	> 31.2	30.3–31.2	28.1–30.2	27.0–28.0	< 27.0
18	Ném phạt 30 quả (quả vào)	> 15.4	14.8–15.4	13.4–14.7	12.7–13.3	< 12.7
19	Nhảy ném cự ly trung bình 30 quả (quả vào)	> 12.2	11.4–12.2	9.6–11.3	8.7–9.5	< 8.7
20	Ném cự ly xa 30 quả (quả vào)	> 6.2	6.0–6.2	5.2–5.9	4.9–5.1	< 4.9

Bảng 2. Bảng điểm xếp loại trình độ tập luyện theo từng chỉ tiêu/ test giai đoạn huấn luyện ban đầu của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ

TT	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
I. Nhóm chỉ tiêu hình thái											
1	Chiều cao (cm)	186.6	183.3	180	176.7	173.4	170.1	166.8	163.5	160.2	156.9
2	Thành phần cơ thể (điểm)	80.9	78.9	77	75	73.1	71.1	69.2	67.2	65.3	63.3
II. Nhóm chỉ tiêu chắc nắn											
3	Thời gian phản xạ đơn (ms)	147.5	152	156.5	161	165.5	170	174.5	179	183.5	188
4	Thời gian phản xạ phức (ms)	272.5	280	287.5	295	302.5	310	317.5	325	332.5	340
5	Cảm giác lực đẩy cơ tay (%)	25.7	26.57	27.45	28.32	29.2	30.07	30.95	31.82	32.7	33.57
6	Dung tích sóng (ml)	4106	4017	3928	3839	3750	3661	3572	3483	3394	3305
7	Xe đạp lực kế (W)	237.6	230.2	222.8	215.4	208	200.6	193.2	185.8	178.4	171
III. Nhóm test thể lực											
8	Chạy chữ T (s)	8.71	9.09	9.48	9.86	10.25	10.63	11.02	11.4	11.79	12.17
9	Test linh hoạt 505 (s)	4	4.12	4.25	4.37	4.5	4.62	4.75	4.87	5	5.12
10	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.93	5.03	5.13	5.23	5.33	5.43	5.53	5.63	5.73	5.83
11	Chỉ số sức mạnh (%)	83.1	80.1	77.1	74.1	71.1	68.1	65.1	62.1	59.1	56.1
12	Bật cao tại chỗ (cm)	45	43.9	42.8	41.7	40.6	39.5	38.4	37.3	36.2	35.1
13	Bật cao có đà (cm)	50.8	49.8	48.8	47.8	46.8	45.8	44.8	43.8	42.8	41.8
14	Chạy 1500m (phút)	5.64	5.87	6.11	6.34	6.58	6.81	7.05	7.28	7.52	7.75
IV. Nhóm test chuyên môn											
15	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.63	3.8	3.97	4.14	4.31	4.48	4.65	4.82	4.99	5.16
16	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	22.93	23.86	24.79	25.72	26.65	27.58	28.51	29.44	30.37	31.3
17	Di chuyển chuyên bóng tối đa 30s (điểm)	31.6	31.1	30.6	30.1	29.6	29.1	28.6	28.1	27.6	27.1
18	Ném phạt 30 quả (quả vào)	15.8	15.4	15.1	14.7	14.4	14	13.7	13.3	13	12.6
19	Nhảy ném cự ly trung bình 30 quả (quả vào)	12.7	12.2	11.8	11.3	10.9	10.4	10	9.5	9.1	8.6
20	Ném cự ly xa 30 quả (quả vào)	6.4	6.2	6	5.8	5.6	5.4	5.2	5	4.8	4.6



Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL khoa học, toàn diện, phù hợp đặc thù đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ, nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thi đấu

Bảng 3. Tiêu chuẩn tổng hợp điểm xếp loại đánh giá trình độ tập luyện của VĐV giai đoạn huấn luyện ban đầu đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ

TT	Phân loại	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Hình thái (2 chỉ tiêu)	18–20	14–<18	10–<14	6–<10	<6
2	Chức năng (5 chỉ tiêu)	45–50	35–<45	25–<35	15–<25	<15
3	Thể lực (7 test)	63–70	49–<63	35–<49	21–<35	<21
4	Chuyên môn (6 test)	54–60	42–<54	30–<42	18–<30	<18
5	Tổng hợp (20 test)	180–200	140–<180	100–<140	60–<100	<60

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 22 chỉ tiêu/ test đánh giá TĐTL của VĐV đội tuyển Bóng rổ nam QC PK-KQ giai đoạn huấn luyện ban đầu, gồm 5 nhóm: 4 chỉ tiêu hình thái, 5 chỉ tiêu chức năng, 7 test thể lực và 6 test chuyên môn, đồng thời xây dựng được bộ tiêu chuẩn đánh giá gồm: 01 bảng tiêu chuẩn phân loại theo 05 mức cho từng chỉ tiêu/ test; 01 bảng điểm theo thang độ C và 1 bảng tiêu chuẩn tổng hợp với 20 chỉ tiêu/ test. Bộ tiêu chuẩn này là cơ sở khoa học phục vụ kiểm tra, phân loại, đánh giá mức độ phát triển TĐTL, phát hiện mặt mạnh, mặt yếu và làm căn cứ điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện và tuyển chọn VĐV Bóng rổ giai đoạn huấn luyện ban đầu.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Tác giả không sử dụng bất kỳ công cụ AI nào trong quá trình soạn thảo bản thảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, & Nguyễn Đức Văn. (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT.
2. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, & Nguyễn Danh Hoàng Việt. (2014). *Lý luận thể thao thành tích cao*. Nxb TĐTT.
3. Nguyễn Phi Hải (2010), *Tuyển chọn vận động viên bóng rổ*, Sách tham khảo, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
4. USA Basketball (2013), *USA Basketball youth development guidebook*. Colorado Springs, CO: USA Basketball.
5. Министерство спорта Российской Федерации. (2021). Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» для групп начальной подготовки. Москва: Федеральный центр подготовки спортивного резерва.