LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ QUÂN ĐỘI LỨA TUỔI 15-17

Nguyễn Văn Hải[1]; Vũ Minh Tân[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **28/09/2026**
Ngày phản biện: **21/10/2026**
Ngày đăng: **16/11/2026**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Văn Hải
Email: nguyenhaibongro@gmail.com
Tập 3, số 6 (2026), trang 41-49
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14245
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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 7 test đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) và 25 bài tập phát triển TLCM cho vận động viên (VĐV) bóng rổ Quân Đội lứa tối 15 – 17 theo 3 nhóm: Các bài tập không bóng (7 bài tập); Các bài tập kết hợp với bóng (11 bài tập) và Các bài tập kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu (7 bài tập). Bước đầu thực nghiệm cho thấy hiệu quả của các bài tập trong phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, Bóng rổ, Quân đội, 15 – 17 tuổi.

Selection of exercises to develop sport-specific physical fitness in male military basketball players aged 15–17 years

Nguyen Van Hai[1]; Vu Minh Tan[2]

Article Information:
Received: **28/09/2026**
Review date: **21/10/2026**
Published: **16/11/2026**

Corresponding Author:
Nguyen Van Hai
Email: nguyenhaibongro@gmail.com
Vol.3, Issue 6 (2026), pp 41-49
DOI: https://doi.org/10.64024/upes14245
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 standard research methods in physical education and sport, this study selected seven tests to assess sport-specific physical fitness and 25 exercises to develop this fitness in military basketball players aged 15–17 years. The exercises were classified into three groups: exercises without a ball (seven exercises), exercises with a ball (11 exercises), and conditioning exercises integrated with games and competition (seven exercises). Preliminary experimental findings indicated that the selected exercises were effective in developing sport-specific physical fitness in the players studied.

Keywords: Exercises; sport-specific physical fitness; basketball; military; 15–17 years.

[1]TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
[2]ThS Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ hiện đại đặt ra yêu cầu cao về tốc độ, cường độ vận động và khả năng phối hợp kỹ thuật, chiến thuật trong điều kiện đối kháng trực tiếp. VĐV phải liên tục thực hiện các hoạt động tăng tốc, giảm tốc, đổi hướng, bật nhảy, tranh chấp bóng và chuyển đổi giữa tấn công với phòng thủ. Việc triển khai tấn công nhanh, phòng thủ tích cực và kèm người toàn sân đòi hỏi VĐV không chỉ thực hiện tốt kỹ thuật mà còn có khả năng duy trì hiệu quả vận động trong suốt trận đấu.

Trong điều kiện thi đấu căng thẳng và các giải đấu kéo dài, TLCM là một trong những yếu tố quan trọng giúp VĐV đáp ứng yêu cầu vận động, hạn chế sự suy giảm hiệu quả thực hiện kỹ thuật do mệt mỏi và duy trì khả năng phối hợp chiến thuật. Vì vậy, phát triển TLCM cần được gắn với đặc điểm vận động của môn bóng rổ, mục tiêu của từng giai đoạn huấn luyện và trình độ của VĐV.

Đối với nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17, việc lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, khả năng thực hiện và điều kiện huấn luyện của đội tuyển là vấn đề cần được quan tâm. Các bài tập cần kết hợp phát triển thể lực với thực hiện kỹ thuật chuyên môn, đồng thời có lượng vận động và quãng nghỉ hợp lý để đáp ứng mục tiêu huấn luyện.

Xuất phát từ những yêu cầu trên, nghiên cứu được tiến hành nhằm lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17, góp phần cung cấp cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng và hoàn thiện chương trình huấn luyện của đội tuyển.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu gồm: 20 giáo viên, HLV bóng rổ có kinh nghiệm từ 5 năm trở lên và 18 nam VĐV bóng rổ Đội tuyển Quân đội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV bóng rổ Quân đội lứa tối 15 – 17

1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập

Để xây dựng và lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17, nghiên cứu căn cứ vào đặc thù môn thể thao, mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện, đặc điểm của đối tượng nghiên cứu và điều kiện tổ chức tập luyện thực tế. Việc lựa chọn bài tập cần bảo đảm sự phù hợp giữa nội dung tập luyện với yêu cầu chuyên môn, đồng thời gắn với mục tiêu của từng giai đoạn trong chương trình huấn luyện.

Trên cơ sở đó, hệ thống bài tập được lựa chọn và sàng lọc theo các nguyên tắc: tính thực tiễn; tính đồng bộ; tính khả thi và đảm bảo tính khoa học, an toàn.

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV bóng rổ Quân Đội lứa tối 15 – 17

Qua tổng hợp, nghiên cứu các tài liệu liên quan, bước đầu xác định được 40 bài tập phát triển TLCM sử dụng cho VĐV bóng rổ ở các lứa tuổi và trình độ khác nhau. Các bài tập được phân thành ba nhóm: bài tập không bóng; bài tập kết hợp với bóng; bài tập kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu.

Để lựa chọn các bài tập phù hợp với nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV bóng rổ có kinh nghiệm từ 5 năm trở lên, đang trực tiếp huấn luyện các đội bóng rổ nam tại một số tỉnh có phong trào bóng rổ phát triển. Nghiên cứu lựa chọn những bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 75% trở lên, tương ứng với ít nhất 15 trong tổng số 20 người được phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1, nghiên cứu lựa chọn được 25 bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 75% đến 95%, gồm 7 bài tập không bóng, 11 bài tập kết hợp với bóng và 7 bài tập kết hợp thể lực với trò chơi, thi đấu. Lượng vận động và quãng nghỉ của các bài tập được chúng tôi đề xuất như sau:

1. Bài tập Chạy 1.500 m: 1 lần/buổi, chạy ở tốc độ vừa và tương đối ổn định; sau khi hoàn thành, đi bộ hồi phục 3–5 phút trước khi chuyển sang bài tập tiếp theo.

2. Bài tập Chạy 28 m × 90 lần: 3 tổ × 30 lượt, thực hiện ở tốc độ vừa và có kiểm soát, nghỉ 10–15 giây giữa các lượt, nghỉ 3–4 phút giữa các tổ.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17 (n = 20)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	Tỷ lệ (%)
I	**Các bài tập không bóng**		
1	Chạy 20 m	12	60
2	*Chạy 1.500 m*	*18*	*90*
3	Chạy 3.000 m	11	55
4	*Chạy 28 m × 90 lần*	*18*	*90*
5	*Chạy con thoi*	*19*	*95*
6	*Chạy chữ T*	*17*	*85*
7	Chạy biến hướng 28 m × 4 trong sân bóng rổ	9	45
8	*Trượt phòng thủ kèm toàn sân*	*18*	*90*
9	Bật với cao có đà	11	55
10	Bật bục bằng hai chân trong 1 phút	10	50
11	*Di chuyển phòng thủ*	*19*	*95*
12	Bật cóc 28 m	9	45
13	Đẩy xe bò 28 m	12	60
14	*Bật nhảy liên tục với cao 40 cm trong 60 giây*	*17*	*85*
II	**Các bài tập kết hợp với bóng**		
15	*Di động chuyền, bắt bóng theo hình vuông*	*15*	*75*
16	*Di chuyển chuyền bóng tối đa trong 30 giây*	*18*	*90*
17	Chuyền bóng một tay, hai tay đi xa	10	50
18	*Dẫn bóng 27 m, ném rổ 10 lần*	*18*	*90*
19	Chuyền, bắt bóng đặc 2 kg bằng hai tay vào tường trong 2 phút	14	70
20	Dẫn bóng tốc độ luồn cọc 28 m	11	55
21	*Di chuyển nhận bóng, nhảy ném rổ khu vực đầu hình thang*	*17*	*85*
22	Dẫn bóng biến tốc 28 m × 2	9	45
23	*Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần*	*19*	*95*
24	Tại chỗ ném rổ cự ly 3 điểm 30 quả	14	70
25	*Tại chỗ ném phạt 30 quả*	*19*	*95*

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		m_i	Tỷ lệ (%)
26	*Bật nhảy ném rổ tại 5 vị trí cự ly trung bình, 30 quả*	*18*	*90*
27	Hai người di động chuyền, bắt bóng phối hợp lên rổ	13	65
28	*Ba người di động chuyền, bắt bóng lên rổ*	*18*	*90*
29	*Dẫn bóng tốc độ dọc sân lên rổ 4 lần*	*17*	*85*
30	*Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 quả*	*16*	*80*
31	*Bắt bóng bật bảng trong 30 giây*	*18*	*90*
III	**Các bài tập kết hợp thể lực với trò chơi và thi đấu**		
32	*Trò chơi giăng lưới bắt cá*	*17*	*85*
33	Trò chơi bóng ma bằng tay	11	55
34	*Trò chơi bóng chuyền 6*	*16*	*80*
35	*Trò chơi ném bóng tập thể*	*15*	*75*
36	Trò chơi cõng tiếp sức	11	55
37	*Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt, nhảy ném rổ tiếp sức*	*17*	*85*
38	*Đấu tập 2 × 2 nửa sân trong 10 phút*	*18*	*90*
39	*Đấu tập 3 × 3 nửa sân trong 12 phút*	*19*	*95*
40	*Bài tập phòng thủ và tấn công toàn đội 5 × 5*	*18*	*90*

Giai đoạn đầu có thể giảm xuống 2 tổ × 20 lượt, sau đó tăng dần; không thực hiện toàn bộ 90 lượt ở tốc độ tối đa.

3. Bài tập Chạy con thoi: 2 tổ × 3 lần, mỗi lần chạy lần lượt đến các mốc 5 m, 10 m và 15 m rồi trở về vạch xuất phát sau từng mốc; nghỉ 60–90 giây giữa các lần, nghỉ 3 phút giữa các tổ.

4. Bài tập Chạy chữ T: 2 tổ × 3 lần, sử dụng sơ đồ gồm đoạn dọc 10 m và hai nhánh ngang 5 m; nghỉ 60–90 giây giữa các lần, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

5. Bài tập Trượt phòng thủ kèm toàn sân: 2 tổ × 3 lượt, mỗi lượt thực hiện trên chiều dài một sân; nghỉ 45–60 giây giữa các lượt, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

6. Bài tập Di chuyển phòng thủ: 2 tổ × 3 lần × 20 giây, thực hiện theo tín hiệu của HLV; nghỉ 40–60 giây giữa các lần, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

7. Bài tập Bật nhảy liên tục với cao 40 cm trong 60 giây: chia tổng thời gian bật thành 2 tổ × 3 đợt × 10 giây, nghỉ 30–45 giây giữa các đợt, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ. Thời gian 60 giây được tính cộng dồn, không yêu cầu bật tối đa liên tục trong một đợt; độ cao mục tiêu cần được điều chỉnh theo khả năng VĐV.

8. Bài tập Di động chuyền, bắt bóng theo hình vuông: 3 tổ × 90 giây, di chuyển liên tục sau khi chuyền bóng; nghỉ 60–90 giây giữa các tổ.

9. Bài tập Di chuyển chuyền bóng tối đa trong 30 giây: 2 tổ × 3 lần × 30 giây, thực hiện nhanh nhưng bảo đảm kỹ thuật chuyền, bắt bóng; nghỉ 60–90 giây giữa các lần, nghỉ 3 phút giữa các tổ.

10. Bài tập Dẫn bóng 27 m, ném rổ 10 lần: 1 tổ gồm 10 lượt, chia thành 2 cụm × 5 lượt; nghỉ 20–30 giây giữa các lượt, nghỉ 2 phút giữa hai cụm.

11. Bài tập Di chuyển nhận bóng, nhảy ném rổ khu vực đầu hình thang: 3 tổ × 6 lần; nghỉ 15–20 giây giữa các lần, nghỉ 90–120 giây giữa các tổ.

12. Bài tập Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần: 2 tổ × 5 lần, thực hiện theo sơ đồ cọc và cự ly được

quy định thống nhất; nghỉ 30–45 giây giữa các lần, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

13. Bài tập Tại chỗ ném phạt 30 quả: 3 tổ × 10 quả; khoảng cách thời gian giữa các quả ném 5–10 giây, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

14. Bài tập Bật nhảy ném rổ tại 5 vị trí cự ly trung bình, 30 quả: mỗi vị trí thực hiện 6 quả, tổng cộng 30 quả; khoảng cách thời gian giữa các quả ném 10–15 giây, nghỉ 45–60 giây khi chuyển vị trí.

15. Bài tập Ba người di động chuyền, bắt bóng lên rổ: 2 tổ × 5 lượt, mỗi lượt thực hiện theo một chiều sân và luân phiên người kết thúc lên rổ; nghỉ 30–45 giây giữa các lượt, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

16. Bài tập Dẫn bóng tốc độ dọc sân lên rổ 4 lần: 2 tổ × 4 lượt; nghỉ 45–60 giây giữa các lượt, nghỉ 3 phút giữa các tổ.

17. Bài tập Ném rổ xa khu vực 3 điểm 30 quả: thực hiện tại 5 vị trí, mỗi vị trí 6 quả, có di chuyển nhận bóng trước khi ném; khoảng cách thời gian giữa các quả ném 10–15 giây, nghỉ 60 giây khi chuyển vị trí.

18. Bài tập Bắt bóng bật bảng trong 30 giây: 2–3 tổ × 30 giây; nghỉ 90–120 giây giữa các tổ. Khi VĐV chưa duy trì được kỹ thuật bật nhảy, tiếp đất và bắt bóng, giảm thời gian thực hiện mỗi tổ xuống 15–20 giây.

19. Bài tập Trò chơi giăng lưới bắt cá: 3 hiệp × 2 phút; nghỉ 1 phút giữa các hiệp.

20. Bài tập Trò chơi bóng chuyền 6: 3 hiệp × 3 phút; nghỉ 90 giây giữa các hiệp. Luật chơi, số người và phạm vi hoạt động cần được quy định thống nhất.

21. Bài tập Trò chơi ném bóng tập thể: 3 hiệp × 2 phút; nghỉ 60–90 giây giữa các hiệp. Loại bóng, cự ly ném và luật di chuyển cần được xác định trước khi thực hiện.

22. Bài tập Trò chơi dẫn bóng đến vạch phạt, nhảy ném rổ tiếp sức: 3 hiệp, mỗi VĐV thực hiện 3 lượt/hiệp; thời gian chờ giữa các lượt khoảng 30–45 giây, nghỉ 2 phút giữa các hiệp.

23. Bài tập Đấu tập 2 × 2 nửa sân trong 10 phút: 5 hiệp × 2 phút, tổng thời gian thi đấu thực tế 10 phút; nghỉ 1–2 phút giữa các hiệp.

24. Bài tập Đấu tập 3 × 3 nửa sân trong 12 phút: 4 hiệp × 3 phút, tổng thời gian thi đấu thực tế 12 phút; nghỉ 90 giây đến 2 phút giữa các hiệp.

25. Bài tập Phòng thủ và tấn công toàn đội 5 × 5: 3 hiệp × 4 phút, luân phiên nhiệm vụ tấn công và phòng thủ; nghỉ 2–3 phút giữa các hiệp.



Thể lực chuyên môn có vai trò quan trọng trong cả hoạt động tấn công, phòng thủ trong môn Bóng rổ

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15-17

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn

Để lựa chọn được test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành theo các bước:

Một là phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, đồng thời quan sát và trao đổi với các HLV, chúng tôi đã tổng hợp được 7 test thường được sử dụng để đánh giá TLCM cho nam VĐV bóng rổ lứa tuổi 15-17;

Hai là phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 chuyên gia, HLV bóng rổ, kết quả, lựa chọn được cả 7 test đảm bảo có từ 75% ý kiến đồng ý;

Ba là, xác định độ tin cậy các test bằng phương pháp test lặp lại trên 30 nam VĐV bóng rổ Đội tuyển Quân đội. Kết quả, cả 7 test đều có $r \geq 0.80$, đảm bảo độ tin cậy.

Bốn là, kiểm nghiệm tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua mối tương quan giữa

kết quả kiểm tra test với thành tích thi đấu dựa trên công thức tính tương quan thứ bậc Spirmen. Kết quả tất cả các hệ số tương quan đều có ý nghĩa thống kê ở $p < 0.05$ và vượt ngưỡng lựa chọn $r \geq 0.60$.

Thông qua 4 bước trên, chúng tôi đã lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV bóng rổ Đội tuyển Quân đội, lứa tuổi 15-17 gồm: Chạy con thoi 4x10m (s); Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s); Dẫn bóng tốc độ 28m (s); Trượt phòng thủ ngang 4x5m (s); Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút); Di chuyển ném rổ 3 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút); Tại chỗ ném phạt 30 quả (số quả vào)

2.2. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm gồm 18 nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17, được chia thành hai nhóm: nhóm thực nghiệm gồm 9 VĐV và nhóm đối chứng gồm 9 VĐV. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình huấn luyện và các bài tập hiện hành của ban huấn luyện; nhóm thực nghiệm vẫn tập luyện theo kế hoạch chung của đội tuyển, nhưng ở nội dung phát triển TLCM sử dụng hệ thống 25 bài tập đã được nghiên cứu lựa chọn.

Thực nghiệm được tổ chức theo phương pháp so sánh song song trong thời gian 6 tháng. Chương trình thực nghiệm được xây dựng căn cứ vào kế hoạch huấn luyện năm của Đội tuyển bóng rổ Quân đội. Theo kế hoạch chung, VĐV tập luyện 6 ngày/tuần, từ thứ Hai đến thứ Bảy, mỗi ngày 2 buổi sáng và chiều; nghỉ ngày Chủ nhật. Lịch tập được điều chỉnh khi cần thiết để

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm

Bài tập /Tuần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
BT 1	+		+			+			+			+		+			+			+			+			+
BT 2	+			+		+			+			+			+			+		+			+			+
BT 3	+			+			+			+		+			+			+			+		+			+
BT 4		+		+			+			+			+		+			+			+			+		
BT 5		+			+		+			+			+			+			+		+			+		
BT 6		+			+			+			+		+			+			+			+		+		
BT 7			+		+			+			+			+		+			+			+			+	
BT 8	+		+			+			+			+			+		+			+			+			+
BT 9	+			+			+		+			+			+			+		+			+			+
BT 10	+			+			+			+		+			+			+			+			+		+
BT 11		+		+			+			+			+			+		+			+			+		
BT 12		+			+			+		+			+			+			+		+			+		
BT 13		+			+			+			+		+			+			+			+			+	
BT 14			+		+			+			+			+			+		+			+			+	
BT 15			+			+		+			+			+			+			+		+			+	
BT 16			+			+			+		+			+			+			+		+			+	
BT 17			+			+			+		+			+			+			+			+		+	
BT 18			+			+			+			+		+			+			+			+		+	
BT 19	+			+		+			+			+			+		+			+			+			+
BT 20	+			+			+		+			+			+			+			+		+			+
BT 21	+			+			+			+			+		+			+			+			+		+
BT 22		+			+		+			+			+			+		+			+			+		
BT 23		+			+			+		+			+			+			+			+		+		
BT 24		+			+			+			+			+		+			+			+			+	
BT 25			+			+		+			+			+			+		+			+			+	

phù hợp với lịch học và thi văn hóa của VĐV. Mỗi buổi tập 180 phút. Nội dung phát triển TLCM được bố trí tối thiểu 3 buổi/tuần, với tổng số 145 buổi trong chương trình thực nghiệm.

Trong các buổi có nội dung phát triển TLCM, thời lượng dành cho hệ thống bài tập là 40 phút ở cuối buổi tập. Các bài tập được phân phối phù hợp với mục tiêu của từng thời kỳ huấn luyện, khả năng thực hiện của VĐV và điều kiện tập luyện của đội tuyển. Ở những tuần cuối của thời gian thực nghiệm, tăng thời lượng dành cho các bài tập thi đấu nhằm thực hiện mục tiêu phát triển TLCM thông qua hoạt động thi đấu.

Quá trình thực nghiệm được HLV quản lý và theo dõi chặt chẽ, bảo đảm hai nhóm thực hiện theo kế hoạch huấn luyện chung, đồng thời hạn

Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của hai nhóm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=9) ($\overline{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng (n=9) ($\overline{x} \pm \delta$)	So sánh	
				t	p
1	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	33.28 ± 3.11	33.56 ± 3.07	0.19	> 0.05
2	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	28.73 ± 2.98	29.02 ± 3.02	0.21	> 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	8.23 ± 0.81	8.11 ± 0.82	0.31	> 0.05
4	Trượt phòng thủ ngang 4 x 5m (s)	19.83 ± 1.42	20.05 ± 1.38	0.33	> 0.05
5	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	5.640 ± 0.885	5.465 ± 0.945	0.41	> 0.05
6	Di chuyển ném rổ 3 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	3.21 ± 1.75	3.05 ± 1.83	0.19	> 0.05
7	Tại chỗ ném phạt 30 quả (số quả vào)	21.46 ± 1.88	21.73 ± 1.93	0.3	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm n = 9 ($\overline{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng n = 9($\overline{x} \pm \delta$)	So sánh	
				t	p
1	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	27.77 ± 1.58	30.34 ± 2.15	2.89	< 0.05
2	Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	26.45 ± 0.96	28.53 ± 1.21	4.04	< 0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	6.45 ± 0.74	7.42 ± 1.02	2.31	< 0.05
4	Trượt phòng thủ ngang 4 x 5m (s)	16.23 ± 1.05	18.41 ± 1.22	4.06	< 0.05
5	Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	6.835 ± 0.415	5.610 ± 0.525	5.49	< 0.05
6	Di chuyển ném rổ 3 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	5.68 ± 1.42	4.08 ± 1.34	2.46	< 0.05
7	Tại chỗ ném phạt 30 quả (số quả vào)	25.44 ± 1.67	22.47 ± 1.82	3.61	< 0.05



Phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng rổ luôn là vấn đề được quan tâm hàng đầu

chế và ghi nhận những yếu tố ngoài chương trình có thể ảnh hưởng đến kết quả. Sự khác biệt chủ yếu giữa hai nhóm là hệ thống bài tập sử dụng trong nội dung phát triển TLCM.

Nội dung và tiến trình tập luyện của nhóm thực nghiệm được trình bày cụ thể tại bảng 2.

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15-17

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM của 2 nhóm thông qua 7 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, trước thực nghiệm, thành tích trung bình của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở cả 7 test tương đối gần nhau. Các giá trị $t_{tính}$ dao động từ 0,19 đến 0,41 ở ngưỡng $p>0,05$, cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm về kết quả kiểm tra TLCM tại thời điểm ban đầu.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra TLCM. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 7 test. Các giá trị $t_{tính}$ dao động từ 2,31 đến 5,49 ở ngưỡng $p<0,05$, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Ở các test đánh giá bằng thời gian, nhóm thực nghiệm hoàn thành nhiệm vụ nhanh hơn nhóm đối chứng: chạy con thoi đạt 27,77 giây so với 30,34 giây; dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần đạt 26,45 giây so với 28,53 giây; dẫn bóng đạt 6,45 giây so với 7,42 giây; trượt phòng thủ đạt 16,23 giây so với 18,41 giây. Chênh lệch tương ứng là 2,57; 2,08; 0,97 và 2,18 giây, cho thấy ưu thế của nhóm thực nghiệm trong các nhiệm vụ di chuyển và phối hợp vận động với bóng.

Ở các test ném rổ, nhóm thực nghiệm cũng đạt kết quả cao hơn: di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí đạt 6,835 quả vào/phút so với 5,610 quả vào/phút; di chuyển ném rổ 3 điểm đạt 5,68 quả vào/phút so với 4,08 quả vào/phút; ném phạt đạt 25,44 quả so với 22,47 quả. Như

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng về trình độ thể lực chuyên môn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

Test	Nam ĐC (n = 9) W %	Nam TN (n = 9) W %	Chênh lệch (điểm phần trăm)
Chạy con thoi 4 x 10m (s)	10.08	18.05	7.97
Dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần (s)	1.7	8.26	6.56
Dẫn bóng tốc độ 28m (s)	8.89	24.25	15.36
Trượt phòng thủ ngang 4 x 5m (s)	8.53	19.97	11.44
Di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	2.62	19.16	16.54
Di chuyển ném rổ 3 điểm tại 5 vị trí (số quả vào/phút)	28.89	55.57	26.68
Tại chỗ ném phạt 30 quả (số quả vào)	3.35	16.97	13.62

vậy, ưu thế của nhóm thực nghiệm được ghi nhận cả ở thời gian hoàn thành nhiệm vụ và kết quả ném rổ.

Để làm rõ mức độ biến đổi, nghiên cứu xác định nhịp tăng trưởng của hai nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy, sau 6 tháng thực nghiệm, cả hai nhóm đều cải thiện thành tích ở 7 test, nhưng nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm dao động từ 8,26% đến 55,57%, trong khi nhóm đối chứng đạt từ 1,70% đến 28,89%; chênh lệch giữa hai nhóm từ 6,56 đến 26,68 điểm phần trăm. Chênh lệch lớn nhất thuộc test di chuyển ném rổ 3 điểm tại 5 vị trí, đạt 26,68 điểm phần trăm; tiếp theo là di chuyển nhảy ném rổ 2 điểm tại 5 vị trí và dẫn bóng, lần lượt đạt 16,54 và 15,36 điểm phần trăm. Chênh lệch thấp nhất thuộc test dẫn bóng số 8 ném rổ 5 lần, đạt 6,56 điểm phần trăm. Kết quả phản ánh ưu thế về mức cải thiện của nhóm thực nghiệm trong cả các nhiệm vụ di chuyển và thực hiện kỹ thuật với bóng.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 25 bài tập phát triển TLCM và 7 test đánh giá cho nam VĐV bóng rổ Quân đội lứa tuổi 15–17. Sau 6 tháng thực nghiệm, nhóm thực nghiệm đạt thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 7 test, với sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p<0,05$; đồng thời có nhịp độ tăng trưởng cao hơn ở tất cả các test. Kết quả cho thấy, các bài tập được lựa chọn có hiệu quả trong việc cải thiện thành tích thực hiện các nhiệm vụ chuyên môn, góp phần nâng cao TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

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. Đinh Can (1979), *Tập đánh bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Phi Hải (2010), *Tuyển chọn VĐV bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Hiệp hội HLV bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Dịch Hữu Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Portnova. Iu. M (1997), *Bóng rổ*, Dịch Trần Văn Mạnh, Nxb TDTT, Hà Nội

5. Nguyễn Văn Trung, Phạm Văn Thảo (2002), *Bóng rổ - SGK dùng cho sinh viên Đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.