

LỰA CHỌN BÀI TẬP HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ TUYỂN DỰ BỊ TẬP TRUNG LỨA TUỔI 15 – 16 TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF PHYSICAL TRAINING EXERCISES FOR MALE RESERVE BASKETBALL ATHLETES AGED 15–16 IN HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn hệ thống bài tập huấn luyện thể lực phù hợp cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15–16 tại Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua các phương pháp phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và thống kê toán học, nghiên cứu đã tổng hợp và sàng lọc các bài tập thể lực thường dùng trong huấn luyện bóng rổ, sau đó tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên môn bóng rổ để đánh giá mức độ phù hợp. Kết quả phỏng vấn hai lần cho thấy mức độ đồng thuận cao giữa các chuyên gia ($\text{Sig} = 0.268 > 0.05$ theo kiểm định Wilcoxon), chứng tỏ độ ổn định của kết quả lựa chọn. Từ 130 bài tập ban đầu, nghiên cứu đã lựa chọn được 92 bài tập đạt tiêu chí trên 70% điểm tối đa, bao gồm 35 bài tập phát triển sức mạnh, 8 bài tập sức bền chung, 10 bài tập sức bền chuyên môn, 25 bài tập sức nhanh – linh hoạt và 14 bài tập mềm dẻo. Hệ thống bài tập này có tính khoa học, khả thi và phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý của vận động viên trẻ, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện thể lực cho bóng rổ tuyển dự bị tại Thành phố Hồ Chí Minh.

TỪ KHÓA: Bóng rổ; huấn luyện thể lực; bài tập phát triển thể lực; vận động viên trẻ; Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: This study aimed to select an appropriate system of physical training exercises for male reserve basketball athletes aged 15–16 in Ho Chi Minh City. Using methods of document analysis, expert interviews, and mathematical statistics, the research synthesized and screened common physical training exercises used in basketball practice. Fifteen experts, coaches, and physical education teachers were interviewed twice to evaluate the suitability of the proposed exercises. The results showed a high level of consensus among experts ($\text{Sig} = 0.268 > 0.05$ according to the Wilcoxon test), confirming the stability of the evaluation results. Out of 130 initial exercises, 92 were selected based on achieving more than 70% of the maximum score, including 35 strength exercises, 8 general endurance exercises, 10 specific endurance exercises, 25 speed–agility exercises, and 14 flexibility exercises. The selected exercise system is scientific, practical, and suitable for the physiological and psychological characteristics of young athletes. The findings contribute to improving the efficiency of physical training programs for reserve basketball athletes in Ho Chi Minh City and can serve as a reference for youth basketball training nationwide.

KEYWORDS: Basketball; physical training; strength development exercises; young athletes; Ho Chi Minh City.

KIỀU VIỆT HÙNG
PHAN THANH CẢNH
LÊ MINH THIÊN

*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

KIEU VIET HUNG
PHAN THANH CANH
LE MINH THIEN

University of Sport Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là một trong những môn thể thao đối kháng có cường độ vận động cao, đòi hỏi vận động viên phải có nền tảng thể lực toàn diện, bao gồm sức mạnh, tốc độ, sức bền, sự linh hoạt và khả năng phối hợp vận động tốt. Đặc biệt ở lứa tuổi

15–16, giai đoạn chuyển tiếp từ huấn luyện cơ bản sang chuyên sâu, việc phát triển thể lực đúng hướng đóng vai trò quan trọng trong quá trình hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật và nâng cao thành tích thi đấu.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh, phong trào bóng rổ học đường



và tuyển chọn vận động viên trẻ đang phát triển mạnh mẽ, tuy nhiên ở các tuyển dự bị tập trung, công tác huấn luyện thể lực vẫn còn nhiều hạn chế. Nhiều huấn luyện viên còn sử dụng các bài tập chung chung, chưa thật sự phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm lý và yêu cầu chuyên môn của lứa tuổi 15–16. Điều này dẫn đến việc phát triển thể lực thiếu cân đối, ảnh hưởng đến khả năng thi đấu và sự tiến bộ của vận động viên.

Việc xây dựng và lựa chọn hệ thống bài tập thể lực phù hợp cho vận động viên bóng rổ dự bị tập trung là yêu cầu cấp thiết, nhằm giúp các em phát triển các tố chất vận động cần thiết một cách khoa học, bền vững và hiệu quả. Các bài tập phải đảm bảo tính đặc thù của môn bóng rổ, đồng thời phù hợp với điều kiện huấn luyện tại địa phương.

Do đó việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15–16 tại Thành phố Hồ Chí Minh được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng thể lực, lựa chọn các bài tập phù hợp và kiểm chứng hiệu quả thông qua thực nghiệm huấn luyện. Kết quả nghiên cứu không chỉ góp phần nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên trẻ bóng rổ của Thành phố Hồ Chí Minh mà còn có ý nghĩa thực tiễn trong việc xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho các trung tâm và câu lạc bộ bóng rổ trẻ trong cả nước.

Phương pháp nghiên cứu:
Phương pháp phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn,

phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 15 người là các HLV, chuyên gia, giáo viên môn bóng rổ.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Hệ thống hóa các bài tập huấn luyện thể lực cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, nghiên cứu đã tổng hợp được các bài tập thường dùng để thực nghiệm cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm:

Bài tập phát triển sức mạnh: 49 bài tập

BT 1: Bent - Knees Hip Raise:

Nằm ngửa nâng 2 gối lên ngực

BT 2: Air Bike: Nằm ngửa gấp bụng tư thế đạp xe

BT 3: Alternate heel touchers: Nằm ngửa co gối - gấp bụng tay chạm gót chân

BT 4: Side Bridge: Chống tay làm cầu một bên

BT 5: Nằm ngửa gấp bụng ném bóng qua đầu bằng 2 tay

BT 6: Barbell Deadlift: Ngồi xổm kéo tạ đứng lên

BT 7: Hyperextensions: Nằm gập, duỗi lưng

BT 8: $\frac{3}{4}$ Sit-up: Nằm ngửa gấp bụng $\frac{3}{4}$

BT 9: Nằm ngửa nghiêng người tay chạm gót

BT 10: Bottoms Up: Nâng phần thân dưới lên cao

BT 11: Backsquat: Gánh tạ lưng

BT 12: Barbell lunge: Gánh tạ

bước xoạc trước

BT 13: Barbell side split

squat: Gánh tạ bước xoạc ngang

BT 14: Leg Extensions: Ngồi ghế đá đùi trước

BT 15: Leg Press: Ngồi đạp tạ máy

BT 16: Nằm sấp co gối

BT 17: Đứng gánh tạ nhón gót

BT 18: Ngồi nhón gót với tạ máy

BT 19: Nhảy xa sang 1 bên

BT 20: Nhảy cóc

BT 21: Bật xa tại chỗ (cm)

BT 22: Bật cao tại chỗ (cm)

BT 23: Bật cao chạm vật trên cao

BT 24: Bật cao rúc gối trước

ngực

BT 25: Bật nhảy qua chướng ngại vật

BT 26: Cycled split squat jump: xoạc dọc + bật nhảy + đổi chân

BT 27: Single-leg tuck jump: bật cao rúc gối bằng 1 chân

BT 28: Pike jump: bật cao tay chạm mũi chân

BT 29: Single-leg vertical jump: bật cao 1 chân

BT 30: Skipping: bật nhảy liên tục từng chân

BT 31: Squat (đứng lên ngồi xuống vuông góc, ngồi xổm)

BT 32: Squat jump (tư thế ngồi xổm kết hợp bật nhảy)

BT 33: Nằm đẩy tạ

BT 34: Hít đất (số lần/ phút)

BT 35: Nằm nghiêng đẩy tạ

BT 36: Cable chest press: ngồi đẩy ngực với dây cáp

BT 37: Ngồi kéo tạ xuống

BT 38: Đẩy tạ vai trước

BT 39: Đẩy tạ vai sau

BT 40: Đứng co duỗi cơ tam đầu với dây cáp

BT 41: Nằm duỗi cơ tam đầu với tạ đòn

BT 42: Gập – duỗi cơ nhị đầu với tạ đòn

BT 43: Kéo xà đơn
 BT 44: Chống đẩy trên xà kép
 BT 45: Chuyển bóng 2 tay trước ngực (medicine ball)
 BT 46: Ném bóng 2 tay trên đầu (medicine ball)
 BT 47: Ném bóng bằng 1 tay (medicine ball)
 BT 48: Nằm đẩy bóng lên cao bằng 2 tay (medicine ball)
 BT 49: Nằm sấp chống đẩy 2 tay trên bóng (medicine ball)

Bài tập phát triển sức bền chung: 15 bài tập

BT 1: Chạy việt dã 1000m
 BT 2: Chạy việt dã 2000m
 BT 3: Chạy việt dã 3000m
 BT 4: Chạy 12 phút
 BT 5: Drill test (sức bền tốc độ)
 BT 6: Chạy 6 x 400m, 70% tốc độ
 BT 7: Nhảy dây 2 phút
 BT 8: Chạy giãn cách 5 x 30m (sức bền tốc độ)
 BT 9: Shuttle run (beep)
 BT 10: Chạy biến tốc 200m nhanh – 200m chậm
 BT 11: Chạy biến tốc 400m nhanh – 400m chậm
 BT 12: Chạy biến tốc 30m nhanh – 30m chậm
 BT 13: Chạy biến tốc 60m nhanh – 60m chậm
 BT 14: Chạy 2400 m
 BT 15: Chạy 1500m

Bài tập phát triển sức bền chuyên môn: 15 bài tập

BT 1: Dẫn bóng lên rổ nguyên sân lập lại nhiều lần
 BT 2: Chạy xe lửa ném bóng bật bằng
 BT 3: Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân
 BT 4: Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân
 BT 5: Dẫn bóng nguyên sân ném cự ly 2 điểm 5 quả
 BT 6: Phối hợp tấn công 2

người nguyên sân
 BT 7: Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân
 BT 8: Ném rổ 5 vị trí trong vòng 1 phút
 BT 9: Ném rổ cự ly 2 điểm trong vòng 1 phút
 BT 10: Ném rổ cự ly 3 điểm trong vòng 1 phút
 BT 11: Dẫn bóng ném rổ trong vòng 1 phút
 BT 12: Di chuyển ném rổ trong 1 phút
 BT 13: Di chuyển chuyển bóng theo sơ đồ 30s
 BT 14: Ném rổ 3 điểm 10 quả
 BT 15: Chạy con thoi với các đường chuyển
Sức nhanh, linh hoạt chung: 28 bài tập
 BT 1: Chạy thang dây
 BT 2: Nhảy dây
 BT 3: Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di động
 BT 4: Chạy nâng cao đùi trên cát
 BT 5: Nhảy dây đổi chân (Alternate Feet)
 BT 6: Nhảy chạm gót chân
 BT 7: Nhảy chạm ngón chân
 BT 8: Nhảy ngang (Lateral jump)
 BT 9: Nhảy ngang qua chướng ngại vật
 BT 10: Nhảy lục giác
 BT 11: Chạy 20m TĐC (s)
 BT 12: Chạy tốc độ 60 m xuất phát cao
 BT 13: Chạy luôn cộc 30 m tốc độ
 BT 14: Di chuyển xoay hông và chạy tốc độ (karaoke sp nt)
 BT 15: Chạy cầu thang
 BT 16: Chạy xuống dốc
 BT 17: Chạy đập sau
 BT 18: Chạy con thoi 4 x 5m
 BT 19: Chạy xoay người 180
 BT 20: Chạy xoay người 360
 BT 21: Chạy 8 lên, 4 lùi (8 up,

4 back)
 BT 22: Chạy tốc độ chữ M
 BT 23: 505 tst (s)
 BT 24: Bài chạy Heisman (the heisman drill)
 BT 25: Lane agility (Chạy rút kết hợp trượt phòng thủ)
 BT 26: Trượt đổi hướng
 BT 27: Trượt xoay người trước sau
 BT 28: Chạy chữ T (s)

Sức nhanh, linh hoạt chuyên môn: 7 bài tập

BT 1: Chạy chữ T với chuyển bóng
 BT 2: Tấn công và rút lui (attack and retreat)
 BT 3: Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân
 BT 4: Dẫn bóng luôn cộc
 BT 5: Dẫn bóng đột phá tấn công
 BT 6: Dẫn bóng số 8 tốc độ lên rổ nguyên sân
 BT 7: Trượt phòng thủ theo sơ đồ

Mềm dẻo: 16 bài tập

BT 1: Shoulder Stretch: Căng cơ vai
 BT 2: Forward Lunges: Xoạc dọc
 BT 3: Side Lunges: Xoạc ngang
 BT 4: Cross-Over: Bắt chéo chân gập người
 BT 5: Standing Quad Stretch: Đứng căng cơ tứ đầu đùi
 BT 6: Seat Straddle Lotus: Ngồi căng (2 lòng bàn chân khép vào nhau)
 BT 7: Seat Side Straddle: Ngồi dạng chân
 BT 8: Seat Stretch: Ngồi với (2 chân duỗi thẳng)
 BT 9: Knees to Chest: Nâng gối lên ngực
 BT 10: Try a snake stretch: Nằm uốn thân
 BT 11: Đánh tay cao thấp



BT 12: Đánh tay ngực
BT 13: Đá chân chéo chạm ngón tay
BT 14: Đá chân trước sau
BT 15: Đá chân ngang qua lại 2 bên
BT 16: Nằm nâng chân lên căng cơ đùi sau

2.2. Phòng vấn lựa chọn các bài tập huấn luyện thể lực cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ kết quả hệ thống các bài tập, nghiên cứu tiến hành phương pháp phỏng vấn để xin ý kiến các chuyên gia, huấn luyện viên, những nhà chuyên môn đã từng làm công tác huấn luyện vận động viên Bóng rổ để xác định hệ thống bài tập thể lực thường dùng để ứng dụng thực nghiệm cho nam vận động viên bóng rổ lứa tuổi 15 – 16 tại

Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ tổng số chỉ tiêu được lựa chọn ở bước 1, tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn, để thu thập ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên. Phiếu phỏng vấn được xây dựng theo thang đo 3 mức độ:

- Không phù hợp : 0 điểm.
- Phù hợp : 1 điểm.
- Rất phù hợp : 2 điểm.

Để đảm bảo tính khách quan và cũng tránh được sai sót của bản thân khi lựa chọn bài tập, mỗi phiếu phỏng vấn ngoài các chỉ tiêu đã lựa chọn trên, chúng tôi còn để trống các phiếu dùng để các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên có thể bổ sung các bài tập mà theo họ là quan trọng khi huấn luyện thể lực cho nam vận động Bóng rổ lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Phiếu phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 15 HLV, chuyên gia,

giáo viên; mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 15 phiếu, thu vào 15 phiếu, lần 2 phát ra 15 phiếu thu vào 15 phiếu); giá trị sử dụng các chỉ tiêu được xác định theo tổng điểm cho mỗi chỉ tiêu. Như vậy, tổng điểm tối đa mỗi chỉ tiêu đạt được sẽ là 30 điểm, với nguyên tắc lựa chọn các test có trên 70% điểm tối đa (tương đương 21 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn là chỉ tiêu tuyển chọn.

Trình độ và kinh nghiệm người trả lời phỏng vấn đảm bảo tính khoa học như sau:

❖ Về trình độ:

- Giáo sư: 1 người, chiếm tỷ lệ 6.7%
- Tiến sĩ: 4 người, chiếm tỷ lệ 26.7%
- Thạc sĩ: 8 người, chiếm tỷ lệ 53.3%
- Cử nhân: 2 người, chiếm tỷ lệ 13.3%

❖ Về thâm niên công tác:

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ TUYỂN DỰ BỊ TẬP TRUNG LỨA TUỔI 15 – 16 TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.

TT	TEST	LẦN 1 (n=15)		LẦN 2 (n=15)	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
1	Bent - Knees Hip Raise: Nằm ngửa nâng 2 gối lên ngực	23	77	22	73
2	Air Bike: Nằm ngửa gập bụng tư thế đạp xe	25	83	25	83
3	Nằm ngửa co gối - gập bụng tay chạm gót chân	18	60	20	67
4	Side Bridge: Chống tay làm cầu một bên	24	80	23	77
5	Nằm ngửa gập bụng ném bóng qua đầu bằng 2 tay	22	73	26	87
6	Barbell Deadlift: Ngồi xổm kéo tạ đứng lên	16	53	18	60
7	Hyperextensions: Nằm gập, duỗi lưng	22	73	23	77
8	¾ Sit-up: Nằm ngửa gập bụng ¾	25	83	25	83
9	Nằm ngửa nghiêng người tay chạm gót	19	63	18	60
10	Bottoms Up: Nâng phần thân dưới lên cao	19	63	20	67
11	Back squat: Gánh tạ lưng	22	73	24	80
12	Barbell lunge: Gánh tạ bước xoạc trước	20	67	19	63
13	Barbell side split squat: Gánh tạ bước xoạc ngang	19	63	20	67
14	Leg Extensions: Ngồi ghế đá đùi trước	28	93	29	97
15	Leg Press: Ngồi đạp tạ máy	26	87	26	87
16	Nằm sấp co gối	27	90	28	93
17	Đứng gánh tạ nhón gót	23	77	22	73
18	Ngồi nhón gót với tạ máy	23	77	25	83
19	Nhảy xa sang 1 bên	17	57	14	47
20	Nhảy cóc	24	80	24	80

21	Bật xa tại chỗ	25	83	26	87
22	Bật cao tại chỗ	27	90	29	97
23	Bật cao chạm vật trên cao	30	100	30	100
24	Bật cao rúc gối trước ngực	27	90	28	93
25	Bật nhảy qua chướng ngại vật	19	63	17	57
26	Cycled split squat jump: xoay dọc + bật nhảy + đổi chân	26	87	25	83
27	Single-leg tuck jump: bật cao rúc gối bằng 1 chân	20	67	20	67
28	Pike jump: bật cao tay chạm mũi chân	18	60	20	67
29	Single-leg vertical jump: bật cao 1 chân	17	57	16	53
30	Skipping: bật nhảy liên tục từng chân	25	83	26	87
31	Squat (đứng lên ngồi xuống vuông góc, ngồi xổm)	20	67	18	60
32	Squat jump (tư thế ngồi xổm kết hợp bật nhảy)	28	93	29	97
33	Nằm đẩy tạ	30	100	30	100
34	Hít đất (số lần/phút)	30	100	30	100
35	Nằm nghiêng đẩy tạ	29	97	28	93
36	Cable chest press: ngồi đẩy ngực với dây cáp	20	67	19	63
37	Ngồi kéo tạ xuống	28	93	28	93
38	Đẩy tạ vai trước	25	83	27	90
39	Đẩy tạ vai sau	24	80	24	80
40	Đứng co duỗi cơ tam đầu với dây cáp	27	90	25	83
41	Nằm duỗi cơ tam đầu với tạ đòn	21	70	22	73
42	Gập – duỗi cơ nhị đầu với tạ đòn	26	87	27	90
43	Kéo xà đơn	24	80	25	83
44	Chống đẩy trên xà kép	27	90	29	97
45	Chuyển bóng 2 tay trước ngực (medicine ball)	21	70	22	73
46	Ném bóng 2 tay trên đầu (medicine ball)	22	73	21	70
47	Ném bóng bằng 1 tay (medicine ball)	24	80	23	77
48	Nằm đẩy bóng lên cao bằng 2 tay (medicine ball)	17	57	18	60
49	Nằm sấp chống đẩy 2 tay trên bóng (medicine ball)	22	73	24	80
50	Chạy việt dã 1000m	18	60	18	60
51	Chạy việt dã 2000m	17	57	15	50
52	Chạy việt dã 3000m	15	50	14	47
53	Chạy 12 phút	21	70	22	73
54	Drill test (sức bền tốc độ)	30	100	30	100
55	Chạy 6 x 400m, 70% tốc độ	18	60	19	63
56	Nhảy dây 2 phút	27	90	27	90
57	Chạy giãn cách 5 x 30m (sức bền tốc độ)	22	73	24	80
58	Shuttle run (beep)	24	80	24	80
59	Chạy biến tốc 200m nhanh – 200m chậm	19	63	19	63
60	Chạy biến tốc 400m nhanh – 400m chậm	18	60	20	67
61	Chạy biến tốc 30m nhanh – 30m chậm	26	87	28	93
62	Chạy biến tốc 60m nhanh – 60m chậm	27	90	28	93
63	Chạy 2400 m	17	57	16	53
64	Chạy 1500m	21	70	23	77
65	Dẫn bóng lên rổ nguyên sân lặp lại nhiều lần	27	90	28	93
66	Chạy xe lừa ném bóng bật bàn	28	93	29	97
67	Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân	30	100	30	100
68	Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân	27	90	30	100
69	Dẫn bóng nguyên sân ném cự ly 2 điểm 5 quả	20	67	20	67
70	Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân	25	83	25	83
71	Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân	24	80	25	83
72	Ném rổ 5 vị trí trong vòng 1 phút	19	63	20	67
73	Ném rổ cự ly 2 điểm trong vòng 1 phút	21	70	22	73
74	Ném rổ cự ly 3 điểm trong vòng 1 phút	21	70	22	73
75	Dẫn bóng nguyên sân ném rổ trong vòng 1 phút	20	67	20	67



76	Di chuyển ném rổ trong 1 phút	25	83	24	80
77	Di chuyển chuyển bóng theo sơ đồ 30s	28	93	30	100
78	Ném rổ 3 điểm 10 quả	18	60	20	67
79	Chạy con thoi với các đường chuyển	17	57	19	63
80	Chạy thang dây	28	93	30	100
81	Nhảy dây	22	73	24	80
82	Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di động	27	90	27	90
83	Chạy nâng cao đùi trên cát	17	57	19	63
84	Nhảy dây đổi chân (Alternate Feet)	16	53	17	57
85	Nhảy chạm gót chân	18	60	20	67
86	Nhảy chạm ngón chân	17	57	20	67
87	Nhảy ngang (Lateral jump)	26	87	28	93
88	Nhảy ngang qua chướng ngại vật	28	93	29	97
89	Nhảy lục giác	28	93	29	97
90	Chạy 20m TĐC	30	100	30	100
91	Chạy tốc độ 60 m xuất phát cao	18	60	20	67
92	Chạy luồn cọc 30 m tốc độ	17	20	19	63
93	Di chuyển xoay hông và chạy tốc độ (karaoke spint)	27	90	28	93
94	Chạy cầu thang	29	97	29	97
95	Chạy xuống dốc	28	93	29	97
96	Chạy đạp sau	18	60	20	67
97	Chạy con thoi 4 x 5m	20	67	20	67
98	Chạy xoay người 180	21	70	22	73
99	Chạy xoay người 360	16	53	15	50
100	Chạy 8 lên, 4 lùi (8 up, 4 back)	27	90	27	90
101	Chạy tốc độ chữ M	22	73	24	80
102	505 test	26	87	27	90
103	Bài chạy Heisman (the heisman drill)	18	60	17	57
104	Lane agility (Chạy rút kết hợp trượt phòng thủ)	29	97	30	100
105	Trượt đổi hướng	30	100	30	100
106	Trượt xoay người trước sau	25	83	27	90
107	Chạy chữ T	28	93	28	93
108	Chạy chữ T với chuyển bóng	27	90	26	87
109	Tấn công và rút lui (attack and retreat)	30	100	30	100
110	Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân	26	87	27	90
111	Dẫn bóng luồn cọc	28	93	29	97
112	Dẫn bóng đột phá tấn công	28	93	30	100
113	Dẫn bóng số 8 tốc độ lên rổ nguyên sân	26	87	26	87
114	Trượt phòng thủ theo sơ đồ	29	97	30	100
115	Shoulder Stretch: Căng cơ vai	22	73	23	77
116	Forward Lunges: Xoạc dọc	20	67	18	60
117	Side Lunges: Xoạc ngang	19	63	17	57
118	Cross-Over: Bắt chéo chân gấp người	21	70	22	73
119	Standing Quad Stretch: Đứng căng cơ tứ đầu đùi	21	70	23	77
120	Ngồi căng (2 lòng bàn chân khép vào nhau)	24	80	25	83
121	Seat Side Straddle: Ngồi dạng chân	27	90	26	87
122	Seat Stretch: Ngồi với (2 chân duỗi thẳng)	28	93	29	97
123	Knees to Chest: Nâng gối lên ngực	22	73	23	77
124	Try a snake stretch: Nằm uốn thân	25	83	26	87
125	Đánh tay cao thấp	26	87	27	90
126	Đánh tay ngực	24	80	24	80
127	Đá chân chéo chạm ngón tay	22	73	21	70
128	Đá chân trước sau	23	77	25	83
129	Đá chân ngang qua lại 2 bên	25	83	26	87
130	Nằm nâng chân lên căng cơ đùi sau	27	90	26	87

- Trên 15 năm: 8 người, chiếm tỷ lệ 53.3%
- Từ 5 đến dưới 5 năm: 5 người, chiếm tỷ lệ 33.3%
- Dưới 5 năm: 2 người, chiếm tỷ lệ 13.3%

Nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2 sau.

Từ kết quả trên, ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn bài tập là $\text{sig.} = 0.268 > 0.05$ (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại $P = 0.05$). Do đó ta chấp nhận giả thiết H_0 . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp.

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn các bài tập có trên 70% tổng điểm tối đa để huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm:

❖ 35 bài tập phát triển sức mạnh

- BT 1: Bent - Knees Hip Raise: Nằm ngửa nâng 2 gối lên ngực
- BT 2: Air Bike: Nằm ngửa gập bụng tư thế đạp xe
- BT 3: Side Bridge: Chống tay làm cầu một bên
- BT 4: Nằm ngửa gập bụng ném bóng qua đầu bằng 2 tay
- BT 5: Hyperextensions: Nằm gập, duỗi lưng
- BT 6: $\frac{3}{4}$ Sit-up: Nằm ngửa

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHỎNG VẤN BÀI TẬP

Test Statistics ^b	Phỏng vấn bài tập lần 2 - Phỏng vấn bài tập lần 1
Z	-1.532a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.268

a: Based on negative ranks.

b: Wilcoxon Signed Ranks Test

Giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

gập bụng $\frac{3}{4}$

BT 7: Back squat: Gánh tạ lưng

BT 8: Leg Extensions: Ngồi

ghế đá đùi trước

BT 9: Leg Press: Ngồi đạp tạ máy

BT 10: Nằm sấp co gối

BT 11: Đứng gánh tạ nhón gót

BT 12: Ngồi nhón gót với tạ máy

BT 13: Nhảy cóc

BT 14: Bật xa tại chỗ (cm)

BT 15: Bật cao tại chỗ (cm)

BT 16: Bật cao chạm vật trên cao

BT 17: Bật cao rúc gối trước ngực

BT 18: Cycled split squat jump:

xoay dọc + bật nhảy + đổi chân

BT 19: Skipping: bật nhảy liên

tục từng chân

BT 20: Squat jump (tư thế

ngồi xổm kết hợp bật nhảy)

BT 21: Nằm đẩy tạ

BT 22: Hít đất (số lần/ phút)

BT 23: Nằm nghiêng đẩy tạ

BT 24: Ngồi kéo tạ xuống

BT 25: Đẩy tạ vai trước

BT 26: Đẩy tạ vai sau

BT 27: Đứng co duỗi cơ tam

đầu với dây cáp

BT 28: Nằm duỗi cơ tam đầu

với tạ đòn

BT 29: Gập – duỗi cơ nhị đầu

với tạ đòn

BT 30: Kéo xà đơn

BT 31: Chống đẩy trên xà kép

BT 32: Chuyển bóng 2 tay

trước ngực (medicine ball)

BT 33: Ném bóng 2 tay trên

đầu (medicine ball)

BT 34: Ném bóng bằng 1 tay

(medicine ball)

BT 35: Nằm sấp chống đẩy 2 tay trên bóng (medicine ball)

❖ 8 bài tập phát triển sức

bền chung

BT 1: Chạy 12 phút

BT 2: Drill test (sức bền tốc độ)

BT 3: Nhảy dây 2 phút

BT 4: Chạy giãn cách 5 x 30m

(sức bền tốc độ)

BT 5: Shuttle run (beep)

BT 6: Chạy biến tốc 30m

nhận – 30m chậm

BT 7: Chạy biến tốc 60m

nhận – 60m chậm

BT 8: Chạy 1500m

❖ 10 bài tập phát triển sức

bền chuyên môn

BT 1: Dẫn bóng lên rổ nguyên

sân lặp lại nhiều lần

BT 2: Chạy xe lửa ném bóng

bật bằng

BT 3: Trượt phòng thủ theo

sơ đồ nguyên sân

BT 4: Phòng thủ 1 kèm 1

nguyên sân

BT 5: Phối hợp tấn công 2

người nguyên sân

BT 6: Phối hợp tấn công 3

người nguyên sân

BT 7: Ném rổ cự ly 2 điểm

trong vòng 1 phút

BT 8: Ném rổ cự ly 3 điểm

trong vòng 1 phút

BT 9: Di chuyển ném rổ trong

1 phút

BT 10: Di chuyển chuyển

bóng theo sơ đồ 30s



❖ 18 bài tập phát triển sức nhanh, linh hoạt chung

- BT 1: Chạy thang dây
- BT 2: Nhảy dây
- BT 3: Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di động
- BT 4: Nhảy ngang (Lateral jump)
- BT 5: Nhảy ngang qua chướng ngại vật
- BT 6: Nhảy lực giác
- BT 7: Chạy 20m TĐC (s)
- BT 8: Di chuyển xoay hông và chạy tốc độ (karaoke spint)
- BT 9: Chạy cầu thang
- BT 10: Chạy xuống dốc
- BT 11: Chạy xoay người 180
- BT 12: Chạy 8 lên, 4 lùi (8 up, 4 back)
- BT 13: Chạy tốc độ chữ M
- BT 14: 505 test (s)
- BT 15: Lane agility (Chạy rút kết hợp trượt phòng thủ)
- BT 16: Trượt đổi hướng
- BT 17: Trượt xoay người trước sau
- BT 18: Chạy chữ T

❖ 7 bài tập phát triển sức nhanh, linh hoạt chuyên môn

- BT 1: Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân
- BT 2: Dẫn bóng luôn cọc
- BT 3: Dẫn bóng đột phá tấn công
- BT 4: Dẫn bóng số 8 tốc độ

lên rổ nguyên sân

- BT 5: Trượt phòng thủ theo sơ đồ
- BT 6: Chạy chữ T với chuyển bóng
- BT 7: Tấn công và rút lui (attack and retreat)

❖ 14 bài tập phát triển mềm dẻo

- BT 1: Shoulder Stretch: Căng cơ vai
- BT 2: Cross-Over: Bắt chéo chân gập người
- BT 3: Standing Quad Stretch: Đứng căng cơ tứ đầu đùi
- BT 4: Seat Straddle Lotus: Ngồi căng (2 lòng bàn chân khép vào nhau)
- BT 5: Seat Side Straddle: Ngồi dạng chân
- BT 6: Seat Stretch: Ngồi với (2 chân duỗi thẳng)
- BT 7: Knees to Chest: Nâng gối lên ngực
- BT 8: Try a snake stretch: Nằm uốn thân
- BT 9: Đánh tay cao thấp
- BT 10: Đánh tay ngực
- BT 11: Đá chân chéo chạm ngón tay
- BT 12: Đá chân trước sau
- BT 13: Đá chân ngang qua lại 2 bên
- BT 14: Nằm nâng chân lên căng cơ đùi sau

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở tổng hợp lý luận và khảo sát thực tiễn, nghiên cứu đã xác định được hệ thống bài tập thể lực phù hợp cho nam vận động viên bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15–16 tại Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả phỏng vấn chuyên gia cho thấy có sự thống nhất cao giữa các ý kiến đánh giá, đảm bảo tính tin cậy và tính khả thi của hệ thống bài tập được lựa chọn.

Hệ thống 92 bài tập bao quát đầy đủ các nhóm tố chất thể lực (sức mạnh, sức bền, sức nhanh, mềm dẻo và linh hoạt), phù hợp với đặc điểm vận động chuyên môn và điều kiện huấn luyện thực tế tại địa phương.

Kết quả nghiên cứu có ý nghĩa thiết thực trong việc xây dựng chương trình huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng rổ trẻ tại các trung tâm, câu lạc bộ và trường năng khiếu thể thao, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo vận động viên kế cận cho bóng rổ Thành phố Hồ Chí Minh trong giai đoạn hiện nay. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 28/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 12/10/2025,
ngày chấp nhận đăng: 24/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Hải và cộng sự (2016), *Giáo trình bóng rổ*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Văn Hải (2013), *Đánh giá hiệu quả kế hoạch huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ lứa tuổi 11-13*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Hữu Hiền (2004), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Lê Phạm Huỳnh (2008), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển bóng rổ nữ quốc gia*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh.
7. Lê Văn Phước (2019), *Nghiên cứu bài tập phát triển sức bền tốc độ cho đội tuyển bóng rổ nam Trường Đại học Kinh tế- Đại học Đà Nẵng*, Tạp chí Khoa học Thể thao số 4.
8. Lý Thị Ánh Tuyết và cộng sự (2016), *Giáo trình bóng rổ*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Hà Nội.
9. Đỗ Vinh và Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.