

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN ĐĨA BAY CẤP CAO VIỆT NAM

Nghiêm Việt Hùng⁽¹⁾; Đỗ Hữu Trường⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 20/07/2025

Ngày phản biện: 21/08/2025

Ngày đăng: 31/10/2025

Tác giả liên hệ:

Nghiêm Việt Hùng

Email: diabayvietnam@yahoo.com

Tập 15, số 5 (2025), trang 51-56

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13957>

Bản quyền © 2025. 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:

Bài báo trình bày kết quả nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên (VĐV) Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam trong bối cảnh yêu cầu ngày càng cao về tính chính xác và ổn định trong thi đấu. Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test đáp ứng yêu cầu toàn diện, khoa học và đặc thù chuyên môn làm cơ sở để xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng tiêu chuẩn điểm và bảng điểm tổng hợp nhằm hỗ trợ phân loại trình độ thể lực chuyên môn của VĐV một cách khách quan và hiệu quả. Kết quả nghiên cứu góp phần hoàn thiện công tác đánh giá trình độ chuyên môn trong huấn luyện nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, sức bền chuyên môn, nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao.

Developing evaluation standards for specialized endurance levels for high-level male athletes in the Vietnam Trap Shooting Team

Nghiêm Việt Hùng⁽¹⁾; Đỗ Hữu Trường⁽²⁾

Article Information:

Received: 20/07/2025

Review date: 21/08/2025

Published: 31/10/2025

Corresponding Author:

Nghiêm Việt Hùng

Email: diabayvietnam@yahoo.com

Vol 15, Issue 5 (2025), pp 51-56

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13957>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

This paper presents the research results on developing evaluation standards for specialized endurance for high-level male athletes in the Vietnam Trap Shooting Team in the context of increasingly high demands for accuracy and stability in competition. Using conventional scientific research methods, the study selected nine tests that meet comprehensive, scientific, and sport-specific requirements as the basis for constructing classification standards, scoring standards, and composite score tables to support objective and effective assessment of athletes' specialized physical fitness levels. The research results contribute to improving the evaluation of professional competence in the training of male elite trap shooting athletes in Vietnam.

Keywords: standards, specialized endurance, male elite trap shooting athletes.

⁽¹⁾ThS Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội

⁽²⁾PGS TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn đĩa bay là môn thể thao có tính đặc thù cao, không tiêu hao năng lượng lớn như các môn sức bền truyền thống, nhưng yêu cầu VĐV duy trì hiệu suất thi đấu ổn định trong thời gian dài, lặp lại nhiều lần động tác với độ chính xác cao. Sức bền chuyên môn trong Bắn đĩa bay là năng lực duy trì trạng thái kỹ thuật - thần kinh - sinh lý tối ưu trong suốt quá trình thi đấu kéo dài (thường 2–3 giờ). Nó mang tính phức hợp, bao gồm: sức bền cơ – thăng bằng để giữ ổn định tư thế; sức bền thần kinh – thị giác để duy trì phản xạ, khả năng định hướng và xử lý tín hiệu mục tiêu; cùng sức bền tâm lý nhằm kiểm soát cảm xúc và duy trì sự tập trung liên tục trong nhiều hiệp đấu.

Đây là những yếu tố quyết định thành tích trong môn Bắn đĩa bay, song công tác đánh giá sức bền chuyên môn của VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam hiện nay vẫn thiếu hệ thống tiêu chuẩn khoa học, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của huấn luyện viên, dẫn đến khó khăn trong theo dõi tiến trình huấn luyện và tối ưu hóa thành tích. Khoảng trống này cho thấy sự cần thiết phải nghiên cứu và xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn phù hợp, làm cơ sở khoa học cho tuyển chọn, huấn luyện và nâng cao thành tích của VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; kiểm tra tâm lý; kiểm tra y học và toán học

thống kê.

Vận động viên cấp cao là VĐV tuyển 1, tham gia giải Vô địch quốc gia và quốc tế. VĐV có trình độ cấp 1 (18 VĐV) và kiện tướng thể thao (3 VĐV).

Nghiên cứu khảo sát trên 21 VĐV của các Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT các tỉnh thành: Thanh Hóa (3 VĐV), Hà Tĩnh (3 VĐV), TP Hồ Chí Minh (3 VĐV), Hà Nội (5 VĐV) và Quân đội (7 VĐV).

Khảo sát tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội, năm 2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các yếu tố và nội dung cần thiết khi đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát thực tế công tác huấn luyện và thi đấu Bắn đĩa bay cũng như phỏng vấn trực tiếp các HLV, nghiên cứu bước đầu đã xác định được 4 yếu tố chính cần quan tâm khi đánh giá sức bền chuyên môn đặc thù của nam VĐV.

Để xác định các yếu tố một cách chính xác, khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, HLV Bắn đĩa bay bằng phiếu hỏi. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất quan trọng tới rất không quan trọng. Nghiên cứu sẽ lựa chọn các yếu tố có điểm trung bình từ 3.41 điểm trở lên, tương ứng mức rất quan trọng và quan trọng để đánh giá tổ chất sức bền chuyên môn đặc thù của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Xác định các yếu tố chính cần quan tâm khi đánh giá sức bền chuyên của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam (n=18)

TT	Các yếu tố	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Sức bền thể chất chuyên biệt	15	2	1	0	0	86	4.78
2	Sức bền thần kinh – thị giác	16	1	1	0	0	87	4.83
3	Sức bền sinh lý – tim mạch	13	3	2	0	0	83	4.61
4	Sức bền tâm lý thi đấu	14	3	1	0	0	85	4.72

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 4 yếu tố chính được xác định cần quan tâm khi đánh giá sức bền chuyên môn đặc thù cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam được đưa ra phỏng vấn đều được xác định ở mức rất quan trọng (từ 4.61 điểm trở lên) và được lựa chọn trong đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Sau khi xác định được các yếu tố chính,

nghiên cứu xác định các nội dung cần đánh giá trong từng yếu tố thông qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia. Kết quả ban đầu được đưa ra phỏng vấn lựa chọn bằng phiếu hỏi với thang đo Likert 5 mức với qui ước sẽ lựa chọn các nội dung có điểm trung bình đạt từ 3.41 điểm trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định các nội dung cần thiết khi đánh giá sức bền chuyên môn của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam (n=18)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Sức bền thể chất chuyên biệt							
	Khả năng giữ tư thế tĩnh lâu dài	13	1	2	2	0	79	4.39
	Khả năng ổn định thân trung tâm	12	2	3	1	0	79	4.39
	Sức bền tay - vai	10	3	3	2	0	75	4.17
2	Sức bền thân kinh – thị giác							
	Thời gian phản ứng ổn định	11	3	4	0	0	79	4.39
	Độ chính xác ngắm bắn khi mệt mỏi	12	2	2	2	0	78	4.33
3	Sức bền sinh lý – tim mạch							
	Nhịp tim trung bình trong thi đấu mô phỏng	10	2	5	1	0	75	4.17
	Dao động nhịp tim sau mỗi tổ bắn	11	3	4	0	0	79	4.39
	Khả năng phục hồi sinh lý nhanh giữa hiệp	12	2	2	2	0	78	4.33
4	Sức bền tâm lý thi đấu							
	Khả năng tập trung liên tục dài hạn	11	2	5	0	0	78	4.33
	Khả năng hồi phục tinh thần nhanh sau lỗi	10	1	5	2	0	73	4.06

Qua bảng 2 cho thấy: Các nội dung chính cần quan tâm khi đánh giá các yếu tố đặc thù trong sức bền chuyên môn của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam được đưa ra phỏng vấn đều được đánh giá từ 4.06 điểm trở lên, bảo đảm yêu cầu lựa chọn đặt ra. Như vậy, khi lựa chọn nội dung đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, cần lựa chọn các test đánh giá toàn diện các nội dung đã xác định.

2. Lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn các chuyên gia, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, và đặc biệt là xác định độ tin cậy, tính thông báo của các test, quá trình nghiên cứu đã xác định được

(1) Nhóm test đánh giá sức bền thể chất chuyên biệt

Giữ tư thế ngấm 3 lần liên tiếp, mỗi lần 1 phút nghỉ 1 phút (dao động nòng súng – mm)

Plank 3 phút (độ rung thân người - cm)

(2) Nhóm test đánh giá sức bền thân kinh – thị giác

Sai số thời gian phản ứng giữa 25 lần bắn đợt 1 (ms)

Sai số thời gian phản ứng giữa 25 lần bắn đợt 3 (ms)

(3) Nhóm test đánh giá sức bền sinh lý – tim mạch

Dao động nhịp tim giữa tổ bắn 1 và 3 (lần)

Dao động nhịp tim trung bình trong thi đấu mô phỏng 3 tổ bắn (lần)

(4) Nhóm test đánh giá sức bền tâm lý thi đấu

Khả năng duy trì điểm số ổn định trong 3 tổ bắn (độ ổn định - %)

Khả năng ổn định tinh thần sau lần bắn lỗi (lần mắc lỗi sau lần bắn hỏng đầu tiên)

Các test được lựa chọn trong đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam phản ánh cách tiếp cận toàn diện, khoa học và đặc thù với môn thể thao chính xác cao này. Nhóm test thể chất chuyên biệt như giữ tư thế ngائم, plank và giữ súng 10 phút đánh giá được khả năng kiểm soát cơ - khớp, chống mỏi cục bộ và ổn định động học - những yếu tố then chốt trong quá trình ngắm bắn lặp đi lặp lại.

Nhóm test thần kinh - thị giác có ưu điểm đo được độ bền phản xạ và duy trì độ chính xác sau nhiều tổ bắn, phản ánh rõ sức bền của hệ thần kinh và khả năng duy trì phối hợp thần kinh – thị giác và kỹ thuật. Các chỉ số sinh lý như dao động nhịp tim và HR trung bình cho thấy khả năng kiểm soát trạng thái sinh lý dưới áp lực. Đồng thời, nhóm test tâm lý giúp lượng hóa khả năng phục hồi tinh thần – một yếu tố quyết định thành tích ổn định. Các test kiểm tra được lựa chọn bảo đảm tính đa dạng, tính chuyên biệt và khả năng duy trì hiệu suất thi đấu thực tế, phù hợp với điều kiện huấn luyện đỉnh cao tại Việt Nam.

3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Để có căn cứ áp dụng quy tắc 2 σ và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam, nghiên cứu tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả lập test các test đã lựa chọn trên 21 đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả lập test các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam (n=21)

TT	Nội dung	Test		δ	Cv%
1	Sức bền thể chất chuyên biệt	CB1. Giữ tư thế ngائم 3 lần liên tiếp, mỗi lần 1 phút nghỉ 1 phút (dao động nòng súng – mm)	4.71	0.46	9.77
2		CB2. Plank 3 phút (độ rung thân người – mm)	45.95	4.58	9.97
3	Sức bền thần kinh - thị giác	TKTG1. Sai số thời gian phản ứng giữa 25 lần bắn đợt 1 (ms)	344.81	23.88	6.93
4		TKTG2. Sai số thời gian phản ứng giữa 25 lần bắn đợt 3 (ms)	349.52	22.93	6.56
5	Sức bền sinh lý - tim mạch	SL1. Dao động nhịp tim giữa tổ bắn 1 và 3 (lần)	4.19	0.40	9.55
6		SL2. Dao động nhịp tim trung bình trong thi đấu mô phỏng 3 tổ bắn (lần)	3.91	0.39	9.97
7	Sức bền tâm lý thi đấu	TLTĐ1. Khả năng duy trì điểm số ổn định trong 3 tổ bắn (độ ổn định - %)	87.52	4.55	5.20
8		TLTĐ2. Khả năng ổn định tinh thần sau lần bắn lỗi (lần mắc lỗi sau lần bắn hỏng đầu tiên)	3.19	0.30	9.40

Qua bảng 3 cho thấy: ở tất cả kết quả lập test của các test kiểm tra đều thu được $Cv\% < 10\%$ cho thấy độ tập trung của kết quả lập test ở 21 đối tượng tham gia lập test, có nghĩa là bảo đảm sử dụng trong thống kê, đo lường thuộc lĩnh vực xã hội học và có thể sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn phân loại bằng quy tắc 2 σ và xây dựng bảng điểm bằng thang độ C. Số liệu này phù hợp để sử dụng trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá

sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam.

3.1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Sử dụng quy tắc 2 σ để xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

TT	Nội dung	Test	Phân loại				
			Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Sức bền thể chất chuyên biệt	CB1	≤ 3.79	3.80-4.25	4.26-5.17	5.18-5.63	≥ 5.64
2		CB2	≤ 36.79	36.80-41.37	41.38-50.53	50.54-55.11	≥ 55.12
3	Sức bền thần kinh – thị giác	TKTG1	≤ 297.05	297.06-320.93	320.94-368.69	368.70-392.57	≥ 392.60
4		TKTG2	≤ 303.66	303.67-326.59	326.60-372.45	372.44-395.38	≥ 395.39
5	Sức bền sinh lý – tim mạch	SL1	≤ 3.39	3.40-3.79	3.80-4.59	4.60-4.99	≥ 5.00
6		SL2	≤ 3.13	3.14-3.52	3.53-4.30	4.31-4.69	≥ 4.70
7	Sức bền tâm lý thi đấu	TLTĐ1	≥ 96.62	92.07-96.61	82.97-92.06	78.42-82.96	≤ 78.41
8		TLTĐ2	≤ 2.59	2.60-2.89	2.90-3.49	3.50-3.79	≥ 3.80

Kết quả bảng 4 rất thuận tiện để phân loại trình độ sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam theo từng test kiểm tra. Để sử dụng bảng tiêu chuẩn phân loại chỉ cần lập test theo đúng yêu cầu, đối chiếu thành tích kiểm tra để xác định mức đạt thành tích mỗi test trong bảng.

3.2. Bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Sử dụng thang độ C để xây dựng bảng điểm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cũng rất thuận tiện để tính điểm đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam. Để sử dụng bảng điểm, cần lập test theo đúng tiêu chuẩn; so sánh kết quả đạt được với đúng các

test và đối chiếu mức điểm. Điểm đạt được được xác định bằng cách tính tiệm cận trên.

3.3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Việc xây dựng bảng tiêu chuẩn tổng hợp là cần thiết nhằm khắc phục hạn chế trong đánh giá tổng thể, do các test thành phần sử dụng đơn vị đo khác nhau. Để giải quyết vấn đề này, nghiên cứu tiến hành đối chiếu bảng phân loại và bảng điểm nhằm xây dựng hệ quy chiếu tổng hợp. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 6.

Để sử dụng được kết quả bảng 6 trong phân loại sức bền chuyên môn cho nam VĐV cần lập test theo đúng quy định, so sánh kết quả đạt được với bảng điểm (bảng 5) để tính điểm từng test, và cộng tổng điểm các test, sau đó tra với mức đạt được trong bảng điểm phân loại tổng hợp. Phân loại tổng hợp dựa trên nguyên tắc có

**Bảng 5. Bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV
Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam**

TT	Nội dung	Test	Điểm									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Sức bền thể chất chuyên biệt	CB1	3.56	3.79	4.02	4.25	4.48	4.71	4.94	5.17	5.40	5.63
2		CB2	35	37	39	41	44	46	48	51	53	55
3	Sức bền thần kinh – thị giác	TKTG1	285	297	309	321	333	345	357	369	381	393
4		TKTG2	292	304	315	327	338	350	361	372	384	395
5	Sức bền sinh lý – tim mạch	SL1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
6		SL2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6
7	Sức bền tâm lý thi đấu	TLTĐ1	99	97	94	92	90	88	85	83	81	78
8		TLTĐ2	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6

**Bảng 6. Tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn
cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam**

Phân loại	Điểm
Tốt	>72
Khá	56-71
Trung bình	40-55
Yếu	24-39
Kém	<24

bù, cho phép kết quả cao ở test này bù đắp cho test khác, miễn tổng điểm đạt chuẩn yêu cầu.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 08 test đủ phẩm chất trong đánh giá sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam, phản ánh tính toàn diện, khoa học và đặc thù. Xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng tiêu chuẩn điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Thị Hiền (2018), “Nghiên cứu xác định mô hình nam VĐV Bắn súng cấp cao Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.
2. Di Corrado, D. et al. (2021), Cortisol

responses and performance in trap shooting: The role of competition stress. *Physiology & Behavior*, 229, 113244.

3. Jones, A. M., & Carter, H. (2016), The efficacy of endurance training methods for the development of endurance performance: A review, *Sports Medicine*, 46(6), 793–807. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0484-2>

4. Paci, M., Vitali, F., & Bisagno, E. (2018), Effects of fatigue on postural stability and shooting accuracy in elite trap shooters, *European Journal of Sport Science*, 18(7), 928–935. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1460336>

5. Tenenbaum, G. & Filho, E. (2016). Anxiety and performance in shooting sports: A psychophysiological perspective. *The Sport Psychologist*, 30(1), 12–25.