

Lựa chọn hệ thống test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

TS. Nguyễn Văn Đức ■

TÓM TẮT:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được hệ thống test đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) cho nam vận động viên (VĐV) cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (ĐHTDTTBN), góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo VĐV cầu lông.

Từ khóa: trình độ tập luyện, vận động viên, cầu lông, đội tuyển trẻ quốc gia, Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

ABSTRACT:

Tests used to assess training level of male athletes between 14 and 15 years old of the national youth team, Bac Ninh Sport University is selected by utilizing scientific research methodology, which results in the improvement of badminton-specialised athletes' physical education.

Keywords: training level, athletes, badminton, national youth team, Bac Ninh Sport University.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo VĐV các môn thể thao là một quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và Cầu lông nói riêng chính là việc đánh giá chính xác TĐTL của VĐV qua mỗi giai đoạn tập luyện. Việc đánh giá TĐTL được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên (HLV) luôn nắm được những thông tin cần thiết để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự

báo thành tích của VĐV.

Thông qua tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá TĐTL cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN, chúng tôi nhận thấy: việc sử dụng các test đánh giá chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của HLV, chưa phân cụ thể các test đánh giá cho từng đối tượng, lứa tuổi, giới tính. Đặc biệt, các test đánh giá chưa được xác định độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng tập luyện. Vì vậy, việc lựa chọn các test đánh giá TĐTL có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN là vấn đề quan trọng và cấp thiết. Chính vì lý do trên, chúng tôi

tiến hành nghiên cứu: “**Lựa chọn hệ thống test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh**”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Các nguyên tắc lựa chọn test đánh giá TĐTL cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN

Việc lựa chọn các test đánh giá TĐTL cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia Trường ĐHTDTTBN cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

- *Nguyên tắc 1:* các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về các mặt: Thể lực, tâm lý, kỹ thuật, chiến thuật và chức năng.

- *Nguyên tắc 2:* các test lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết trên đối tượng nghiên cứu.

- *Nguyên tắc 3:* các test lựa chọn phải có các tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản, phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn

Bảng 1. Độ tin cậy của các test đánh giá TĐTL cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN

TT	Phân loại	Test	Lứa tuổi 14 (n = 10)			Lứa tuổi 15 (n = 8)		
			Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r
1	Thể lực	Chạy 60m XPC (s)	7.97 $\pm$ 0.63	7.95 $\pm$ 0.65	0.87	7.54 $\pm$ 0.48	7.56 $\pm$ 0.45	0.84
2		Chạy 1500m (phút)	6.45 $\pm$ 0.94	6.48 $\pm$ 0.89	0.85	5.96 $\pm$ 0.98	5.95 $\pm$ 0.96	0.82
3		Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	32.18 $\pm$ 2.34	32.12 $\pm$ 2.32	0.83	35.26 $\pm$ 1.87	35.14 $\pm$ 1.83	0.83
4		Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	40.12 $\pm$ 1.84	40.18 $\pm$ 1.82	0.86	42.24 $\pm$ 1.76	42.28 $\pm$ 1.74	0.85
5		Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	31.24 $\pm$ 1.72	31.26 $\pm$ 1.76	0.84	29.87 $\pm$ 1.82	29.84 $\pm$ 1.86	0.84
6		Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	48.12 $\pm$ 2.14	48.26 $\pm$ 2.12	0.83	50.68 $\pm$ 2.34	50.64 $\pm$ 2.32	0.82
7		Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	59.48 $\pm$ 1.72	59.36 $\pm$ 1.76	0.87	57.84 $\pm$ 1.89	57.88 $\pm$ 1.87	0.88
8		Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	62.18 $\pm$ 2.12	62.14 $\pm$ 2.16	0.84	60.24 $\pm$ 2.35	60.18 $\pm$ 2.37	0.86
9	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả)	14.64 $\pm$ 1.28	14.62 $\pm$ 1.25	0.86	15.92 $\pm$ 1.26	15.88 $\pm$ 1.24	0.85
10		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	13.74 $\pm$ 1.56	13.68 $\pm$ 1.54	0.85	14.78 $\pm$ 1.58	14.72 $\pm$ 1.56	0.88
11		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	14.16 $\pm$ 1.54	14.22 $\pm$ 1.57	0.82	15.18 $\pm$ 1.57	15.24 $\pm$ 1.54	0.81
12		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	12.86 $\pm$ 1.32	12.78 $\pm$ 1.31	0.84	13.32 $\pm$ 1.34	13.36 $\pm$ 1.38	0.85
13		Đập cầu chéo sân vào ô 20 quả (quả)	13.48 $\pm$ 1.46	13.42 $\pm$ 1.48	0.86	15.02 $\pm$ 1.74	15.08 $\pm$ 1.78	0.87
14		Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả).	11.98 $\pm$ 1.46	11.94 $\pm$ 1.42	0.81	12.84 $\pm$ 1.73	12.86 $\pm$ 1.76	0.85
15	Chiến thuật	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	11.14 $\pm$ 1.62	11.23 $\pm$ 1.74	0.83	12.37 $\pm$ 1.53	12.48 $\pm$ 1.54	0.87
16		Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu chéo sân 20 quả (quả)	12.54 $\pm$ 1.21	12.58 $\pm$ 1.27	0.82	13.81 $\pm$ 1.24	13.78 $\pm$ 1.21	0.84
17		Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	11.24 $\pm$ 1.32	11.36 $\pm$ 1.36	0.84	12.63 $\pm$ 1.33	12.68 $\pm$ 1.35	0.82
18		Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả).	14.02 $\pm$ 1.26	14.12 $\pm$ 1.22	0.81	15.86 $\pm$ 1.24	15.83 $\pm$ 1.29	0.85
19	Thần kinh - tâm lý	Phản xạ đơn (s)	0.199 $\pm$ 0.030	0.198 $\pm$ 0.032	0.83	0.096 $\pm$ 0.029	0.095 $\pm$ 0.031	0.84
20		Phản xạ phức (s)	0.295 $\pm$ 0.044	0.294 $\pm$ 0.043	0.85	0.291 $\pm$ 0.042	0.092 $\pm$ 0.043	0.81
21		Sai số lực cơ 80% sức (%).	8.97 $\pm$ 1.19	8.92 $\pm$ 1.16	0.84	8.12 $\pm$ 1.17	8.14 $\pm$ 1.15	0.83
22	Chức năng	Dung tích sống (lít)	3.10 $\pm$ 0.51	3.14 $\pm$ 0.52	0.81	3.42 $\pm$ 0.54	3.45 $\pm$ 0.52	0.82
23		Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	122 $\pm$ 15.5	124 $\pm$ 15.7	0.82	128 $\pm$ 15.8	126 $\pm$ 15.4	0.83
24		VO ₂ max tuyệt đối (lít)	3.42 $\pm$ 0.39	3.45 $\pm$ 0.42	0.84	3.78 $\pm$ 0.48	3.74 $\pm$ 0.42	0.85
25		Thương số hô hấp.	1.36 $\pm$ 0.14	1.34 $\pm$ 0.16	0.82	1.42 $\pm$ 0.24	1.45 $\pm$ 0.28	0.83

Bảng 2. Hệ số tương quan của các test lựa chọn với thành tích thi đấu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia

TT	Phân loại	Test	Lứa tuổi 14 (n = 10)		Lứa tuổi 15 (n = 8)	
			r	p	r	p
1	Thể lực	Chạy 60m XPC (s)	0.85	< 0.05	0.84	< 0.05
2		Chạy 1500m (phút)	0.74	< 0.05	0.83	< 0.05
3		Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	0.55	> 0.05	0.52	> 0.05
4		Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	0.73	< 0.05	0.78	< 0.05
5		Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	0.80	< 0.05	0.82	< 0.05
6		Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	0.79	< 0.05	0.76	< 0.05
7		Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	0.83	< 0.05	0.72	< 0.05
8		Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	0.83	< 0.05	0.86	< 0.05
9	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả)	0.80	< 0.05	0.83	< 0.05
10		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	0.78	< 0.05	0.78	< 0.05
11		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	0.83	< 0.05	0.86	< 0.05
12		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	0.84	< 0.05	0.87	< 0.05
13		Đập cầu chéo sân vào ô 20 quả (quả)	0.53	> 0.05	0.56	> 0.05
14		Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	0.81	< 0.05	0.89	< 0.05
15	Chiến thuật	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	0.84	< 0.05	0.89	< 0.05
16		Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu chéo sân 20 quả (quả)	0.54	> 0.05	0.58	> 0.05
17		Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	0.75	< 0.05	0.83	< 0.05
18		Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả).	0.80	< 0.05	0.85	< 0.05
19	Thần kinh - tâm lý	Phản xạ đơn (s)	0.79	< 0.05	0.81	< 0.05
20		Phản xạ phức (s)	0.83	< 0.05	0.74	< 0.05
21		Sai số lực cơ 80% sức (%)	0.83	< 0.05	0.86	< 0.05
22	Chức năng	Dung tích sống (lít)	0.75	< 0.05	0.78	< 0.05
23		Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	0.81	< 0.05	0.83	< 0.05
24		VO ₂ max tuyệt đối (lít)	0.74	< 0.05	0.78	< 0.05
25		Thương số hô hấp	0.73	< 0.05	0.79	< 0.05

luyện VĐV cầu lông tại trường ĐHTDTTBN.

2.2. Lựa chọn hệ thống test đánh giá TĐTL cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia Trường ĐHTDTTBN

Tiến hành lựa chọn hệ thống test đánh giá TĐTL cho VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN theo các bước sau:

- Bước 1: tổng hợp các test qua tham khảo tài liệu
- Bước 2: phỏng vấn chuyên gia
- Bước 3: xác định độ tin cậy của các test
- Bước 4: xác định tính thông báo của các test

Thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có

liên quan của các tác giả trong và ngoài nước, bước đầu đề tài đã tổng hợp được 49 test. Các test này cho phép xác định được những năng lực chung và chuyên môn cần thiết cấu thành TĐTL của VĐV cầu lông.

Tiếp theo, đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia, HLV cầu lông để tìm ra các test thích hợp nhất trong đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, các test được lựa chọn phải đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên, kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 25 test gồm:

- Thể lực (8 test): chạy 60m XPC (s); chạy 1500m (phút); nằm sấp chống đẩy tối đa (lần); lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần); di chuyển ngang sân đơn 20

lần (s); di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s); di chuyển lên xuống 14 lần (s); di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s).

- Kỹ thuật (6 test): phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả); phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả); đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả); đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả); đập cầu chéo sân vào ô 20 quả (quả); treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả).

- Chiến thuật (4 test): phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả); Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu chéo sân 20 quả (quả); phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả); phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả).

- Thần kinh - tâm lý (3 test): phản xạ đơn (s); phản xạ phức (s); sai số lực cơ 80% sức (%).

- Chức năng (4 test): dung tích sống (lít); thông khí phổi tối đa (lít/phút); VO₂max tuyệt đối (lít); thương số hô hấp.

Xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại trên đối tượng nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy, cả 25 test đều có mối tương quan mạnh, với $r_{\text{tính}}$ đạt từ 0.81 - 0.88, ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Vì vậy, cả 25 test đáp ứng đủ điều kiện để sử dụng trong đánh giá TĐTL cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường ĐHTDTTBN.

Xác định tính thông báo của các test, đề tài tiến hành xác định mối tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu vòng tròn một lượt xếp thứ bậc của VĐV. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho phép nhận định một xu hướng chung là: VĐV đạt thành tích kiểm tra cao trong các test, đồng thời cũng là VĐV có thành tích thi đấu tốt. Ngược lại, VĐV đạt thành tích kém trong các thử



(Ảnh minh họa)

nghiệm cũng là VĐV có thành tích thi đấu không được khả quan.

Kết quả kiểm tra cho thấy, có 22 test lựa chọn có mối tương quan mạnh đến rất mạnh với thành tích thi đấu của VĐV, với r từ 0.72 đến 0.89 ở ngưỡng $p < 0.05$. Có 03 test có hệ số tương quan yếu, với $r_{\text{tính}} < 0,6$, ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Vì vậy, 03 test này không đảm bảo tính thông báo, bị loại bỏ. Các test bị loại gồm: nằm sấp chống đẩy tối đa (lần), đập cầu chéo sân vào ô 20 quả (quả), phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu chéo sân 20 quả (quả).

3. KẾT LUẬN

Dựa trên các nguyên tắc lựa chọn test, thông qua 4 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định độ tin cậy và tính thông báo của test, đề tài đã lựa chọn được 22 test đủ tiêu chuẩn dùng trong đánh giá TĐTL cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982, *Đánh giá TĐTL thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, TP Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Đức (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2016. Tên đề tài: "Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện của VĐV cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia trường ĐHTDTTBN theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2016". Tác giả TS. Nguyễn Văn Đức.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/10/2017; ngày phản biện đánh giá: 11/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 18/1/2018)