

Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản trong môn cầu lông cho đội tuyển nam trường Trung học phổ thông chuyên Lê Hồng Phong, TP.HCM sau 1 năm tập luyện

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy, ThS. Huỳnh Lê Trung Hậu ■

TÓM TẮT:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường qui, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) và 7 test đánh giá kỹ thuật cơ bản (KTCB) trong môn Cầu lông. Sau đó, áp dụng hệ thống test này đã đánh giá được sự phát triển TLCM và KTCB cho đội tuyển nam Trường Trung học Phổ thông Chuyên Lê Hồng Phong, Thành phố Hồ Chí Minh (Tp.HCM) sau 1 năm tập luyện.

Từ khóa: đánh giá, thể lực chuyên môn, kỹ thuật cơ bản, Cầu lông, đội tuyển nam, Trường Trung học Phổ thông Chuyên Lê Hồng Phong.

ABSTRACT:

Through the routine scientific research methods to select 5 tests to evaluate professional strength and 7 tests for basic technique in badminton. After applying this test system which had evaluated the development of professional strength and basic technique for male team of Le Hong PHong High school after 1 year- training.

Keywords: evaluate, professional strength, basic technique, badminton, male team, Le Hong Phong High school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Công tác đánh giá là yếu tố quan trọng quá trình huấn luyện thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng, góp phần làm căn cứ khoa học để kịp thời điều chỉnh phương pháp, chương trình huấn luyện. Với mục đích đánh giá sự phát triển TLCM và KTCB môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường Trung học Phổ thông (THPT) chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện, làm cơ sở để huấn luyện viên, giáo viên có thêm những tài liệu tham khảo cũng như



đề ra những bài tập, phương pháp huấn luyện phù hợp. Xuất phát từ ý nghĩa đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường Trung học Phổ thông Chuyên Lê Hồng Phong, Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Xác định các test đánh giá TLCM và KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, kiểm nghiệm độ tin cậy, tính

thông báo của test. Chúng tôi, xác định được 5 test đánh giá TLCM và 7 test đánh giá KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM gồm:

Về TLCM (5 test):

- + Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần);
- + Bật cao tại chỗ (cm);
- + Di chuyển nhặt cầu 10 quả 4 góc (s);
- + Di chuyển lên xuống 10 lần (s);
- + Nhảy dây đơn 2 phút (lần).

Về KTCB (7 test):

- + Di chuyển bỏ nhỏ thẳng 10 quả cầu vào ô (quả);
- + Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả);
- + Lốp cầu cao sâu chéo sân 10 quả vào ô (quả);
- + Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả);
- + Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả);
- + Giao cầu ngắn 10 quả vào ô (quả);
- + Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả).

2.2. Đánh giá sự phát triển TLCM và KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện

2.2.1 Đánh giá thực trạng TLCM và KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM

Đánh giá thực trạng TLCM và KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Về TLCM: Thực trạng về thành tích thực hiện 5 test đánh giá TLCM trong môn Cầu lông của đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có tính đồng đều với 5/5 test ($Cv\% < 10\%$) và có đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$).

Về KTCB: Thực trạng về thành tích thực hiện 7 test kỹ thuật chuyên môn trong môn Cầu lông của đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có tính đồng đều thấp với 5/7 test (test lốp cầu cao sâu thẳng sân, lốp cầu cao sâu chéo sân, đập cầu thẳng, đập cầu chéo, giao cầu dài) với ($Cv\% > 10\%$) và không đủ tính đại diện ($\varepsilon > 0.05$). Riêng 2 test (test di chuyển bỏ nhỏ, test giao cầu ngắn) có tính đồng đều cao với ($Cv\% < 10\%$) và có đủ tính đại diện ($\varepsilon \leq 0.05$).

2.2.2 Đánh giá sự phát triển TLCM và KTCB trong môn Cầu lông đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện

Sau 1 năm tập luyện chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển TLCM và KTCB của môn Cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và 3

Về thể lực:

Test Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 8.35\%$ do $T_{\text{tính}} = 4.17 > T_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Bật cao tại chỗ (cm), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $w = 4.27\%$ do $t_{\text{tính}} = 3.32 > t_{\text{bảng}} =$

Bảng 1. Thực trạng thành tích thực hiện các test TLCM và KTCB trong môn Cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM

TT	Test	Các tham số			
		$\bar{X}$	S	Cv%	ε
	Thể lực				
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	23.92	1.24	5.19	0.033
2	Bật cao tại chỗ (cm)	57.33	4.46	7.78	0.049
3	Di chuyển nhặt cầu 10 quả 4 góc (s)	26.58	1.93	7.26	0.046
4	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	37.17	2.52	6.77	0.043
5	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	228.33	13.58	5.95	0.038
	Kỹ thuật				
1	Di chuyển bỏ nhỏ thẳng 10 quả cầu vào ô (quả)	6.33	0.49	7.77	0.049
2	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	6.5	0.67	10.37	0.066
3	Lốp cầu cao sâu chéo sân 10 quả vào ô (quả)	6.92	1.16	16.84	0.107
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7	1.13	16.12	0.102
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	7	1.13	16.12	0.102
6	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô (quả)	6.33	0.49	7.77	0.049
7	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.58	0.67	10.16	0.065

Bảng 2: Kết quả đánh giá sự phát triển TLCM trong môn Cầu lông đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện

TT	Test Thể lực	Ban đầu		Sau 1 năm		w	t	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	23.92	1.24	26.00	1.28	8.35	4.17	< 0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	57.33	4.46	59.83	3.04	4.27	3.32	< 0.05
3	Di chuyển nhật cầu 10 quả 4 góc (s)	26.58	1.93	25.33	1.37	4.82	2.53	< 0.05
4	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	37.17	2.52	35.75	2.05	3.89	3.74	< 0.05
5	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	228.33	13.58	237.92	5.38	4.11	3.19	< 0.05

Bảng 3: Kết quả đánh giá sự phát triển KTCB trong môn Cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM sau 1 năm tập luyện

TT	Test Kỹ thuật	Ban đầu		Sau 1 năm		W(%)	t _{tính}	P
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S			
1	Di chuyển bỏ nhỏ thẳng 10 quả cầu vào ô (quả)	6.33	0.49	7.25	0.75	13.50	3.53	< 0.05
2	Lớp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả)	6.50	0.67	7.17	0.83	9.76	2.60	< 0.05
3	Lớp cầu cao sâu chéo sân 10 quả vào ô (quả)	6.92	1.16	7.17	0.94	3.55	0.67	< 0.05
4	Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả)	7.00	1.13	7.17	0.83	2.35	0.52	< 0.05
5	Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả)	7.00	1.13	7.67	0.89	9.09	1.34	< 0.05
6	Giao cầu ngắn 10 quả vào ô (quả)	6.33	0.49	7.00	0.95	10.00	2.35	< 0.05
7	Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả)	6.58	0.67	7.25	1.06	9.64	1.54	< 0.05

2.201 nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Di chuyển nhật cầu 10 quả 4 góc (s), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 4.82\%$ do $t_{\text{tính}} = 2.53 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Di chuyển lên xuống 10 lần (s), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 3.89\%$ do $t_{\text{tính}} = 3.74 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Nhảy dây đơn 2 phút (lần) sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 4.11\%$ do $t_{\text{tính}} = 3.19 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Tóm lại, Sau 1 năm tập luyện 5/5 test đánh giá về TLCM cho đội tuyển cầu lông nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM đều phát triển và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Về kỹ thuật:

Test Di chuyển bỏ nhỏ thẳng 10 quả cầu vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 13.30\%$ do $t_{\text{tính}} = 3.53 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Lớp cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 9.67\%$ do $t_{\text{tính}} = 2.60 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Test Giao cầu ngắn 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 10.00\%$ do $t_{\text{tính}} = 3.35 > t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

Riêng 4 test kỹ thuật còn lại, sau 1 năm tập luyện đội tuyển nam học sinh Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có phát triển nhưng không đáng kể và không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$). Cụ thể như sau:

Test Lớp cầu cao sâu chéo sân 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 3.55\%$ do $t_{\text{tính}} = 0.67 < t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P > 0.05$).

Test Đập cầu thẳng 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 2.35\%$ do $t_{\text{tính}} = 0.52 < t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P > 0.05$).

Test Đập cầu chéo 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 9.09\%$ do $t_{\text{tính}} = 1.43 < t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P > 0.05$).

Test Giao cầu dài 10 quả vào ô (quả), sau 1 năm tập luyện đạt giá trị tăng trưởng $W = 9.64\%$ và $t_{\text{tính}} = 1.54 < t_{\text{bảng}} = 2.201$ nên ta có cơ sở để kết luận rằng sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P > 0.05$).

Tóm lại, sau 1 năm tập luyện 3/7 test đánh giá về KTCB cho đội tuyển cầu lông nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM phát triển và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ($P < 0.05$).

3. KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 5 test đánh giá TLCM và 7 test đánh giá KTCB trong môn cầu lông cho đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM

- Thực trạng về thành tích 5 test đánh giá TLCM trong môn Cầu lông của đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có tính đồng đều với 5/5 test ($Cv\% < 10\%$) và có đủ tính đại diện ($\epsilon \leq 0.05$). Thực trạng về thành tích 7 test KTCB trong môn Cầu lông của đội tuyển nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có tính đồng đều thấp với 5/7 test (test lớp cầu cao sâu thẳng sân, lớp cầu cao sâu chéo sân, đập cầu thẳng, đập cầu chéo, giao cầu dài) với ($Cv\% > 10\%$) và không đủ tính đại diện ($\epsilon > 0.05$). Riêng 2 test (test di chuyển bỏ nhỏ, test giao cầu ngắn) có tính đồng đều cao với ($Cv\% < 10\%$) và có đủ tính đại diện ($\epsilon \leq 0.05$).

- Sau 1 năm tập luyện cho thấy thành tích thực hiện tất cả test đánh giá TLCM và KTCB trong môn Cầu lông của đội nam Trường THPT Chuyên Lê Hồng Phong, Tp.HCM có tăng trưởng 8/12 test, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Hữu (2010), “Ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV nữ cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Tỉnh Lâm Đồng”.
 2. Nguyễn Nhật Hào (2010), “Nghiên cứu chương trình thể lực cầu lông ngoại khóa cho học sinh Trường THPT ĐH Văn Lang”.
 3. Đàm Thị Hậu, Trương Thanh Bình, Nguyễn Văn Tri, Lê Thị Kim Thảo (2007), “Giáo trình điền kinh”, Nxb TDTT.
 4. Nguyễn Thúy Hạc (2001), “Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại”, Nxb TDTT, tr 106.
- Nguồn bài báo: Huỳnh Lê Trung Hậu, (2018) “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản môn cầu lông cho đội tuyển học sinh nam trường Trung học Phổ thông chuyên Lê Hồng Phong Tp.HCM”, Luận văn Thạc sỹ

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/9/2020; ngày phản biện đánh giá: 8/12/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/1/2021)