

## LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TỈNH ĐỒNG NAI

ThS. Phạm Thị Kim Liên<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Hoàng Tấn<sup>1</sup>, ThS. Bùi Văn Mười<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh*

<sup>2</sup>*Trường Đại học Công nghệ Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh*

**Tóm tắt:** Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 07 test đánh giá thể lực và 07 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

**Từ khóa:** kỹ thuật, thể lực, vận động viên, Cầu lông, Đồng Nai...

**Abstract:** On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of professionals, selecting the physical and technical assessment tests to improve the effectiveness of training and competition performance for female athletes Badminton player aged 14-15 in Dong Nai province. The study has identified 07 fitness assessment tests and 07 professional technical assessment tests used for female athletes of Badminton age 14-15 to be reliable and highly informed.

**Keywords:** technical, physical, athletes, badminton, Dong Nai...

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông không chỉ đơn thuần là một môn thể thao đem lại sức khỏe và giải trí cho người tập mà còn là một môn thể thao thi đấu có thành tích cao trong làng thể thao Đông Nam Á của Việt Nam. Hiện nay, môn Cầu lông ở tỉnh Đồng Nai là một trong những môn phát triển mạnh so với các môn thể thao khác của Đồng Nai, tham gia thi đấu các giải khu vực, toàn quốc đều có thành tích đáng kể, lực lượng VĐV trẻ luôn có tính kế thừa. Từ thực tế đó với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên cầu lông trẻ để bổ sung vào đội tuyển và thể thao thành tích cao của tỉnh nhà nói chung. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “**Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai**”.

**Phương pháp nghiên cứu:** Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV nữ Cầu lông lứa tuổi 14-15 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nữ VĐV Cầu lông.

- *Bước 2:* Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của các VĐV nữ Cầu lông sau phỏng vấn.

- *Bước 3:* Kiểm tra độ tin cậy của các test.

### 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nữ VĐV Cầu lông

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Cầu lông trong và ngoài nước,

đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, bài viết đã tổng hợp được 33 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực và kỹ thuật cho nữ VĐV Cầu lông, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

*Bảng 1. Kết quả tổng hợp các ý kiến phỏng vấn về mức độ sử dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật - thể lực cho nữ VĐV Cầu lông trẻ 14-15 tuổi*

| Test     | NỘI DUNG                                                               | 1      |         | 2      |         | 3      |         | 4      |         | 5      |         |
|----------|------------------------------------------------------------------------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
|          |                                                                        | Số lần | Tỷ lệ % | Số lần | Tỷ lệ % | Số lần | Tỷ lệ % | Số lần | Tỷ lệ % | Số lần | Tỷ lệ % |
| Kỹ thuật | 1. Giao cầu cao xa thuận tay cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.             | 15     | 75%     | 3      | 15%     | 1      | 5%      | 1      | 5%      | 0      | 0%      |
|          | 2. Giao cầu ngắn trái tay cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.                | 6      | 30%     | 2      | 10%     | 4      | 20%     | 3      | 15%     | 5      | 25%     |
|          | 3. Giao cầu thuận tay thấp ngắn sát lưới ô 40 × 40cm, 20 quả.          | 6      | 30%     | 2      | 10%     | 0      | 0%      | 6      | 30%     | 6      | 30%     |
|          | 4. Đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả. | 14     | 70%     | 2      | 10%     | 2      | 10%     | 2      | 10%     | 0      | 0%      |
|          | 5. Đánh cầu cao xa thuận tay đường chéo cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.  | 13     | 65%     | 3      | 15%     | 2      | 10%     | 2      | 10%     | 0      | 0%      |
|          | 6. Đập cầu thuận tay đường thẳng dọc biên ô 80 × 80cm, 20 quả.         | 17     | 85%     | 3      | 15%     | 0      | 0%      | 0      | 0%      | 0      | 0%      |
|          | 7. Đập cầu thuận tay đường chéo dọc biên ô 80 × 80cm, 20 quả.          | 15     | 75%     | 3      | 15%     | 1      | 5%      | 1      | 5%      | 0      | 0%      |
|          | 8. Tạt cầu đường thẳng dọc biên ô 80 × 80cm, 20 quả.                   | 5      | 25%     | 3      | 15%     | 5      | 25%     | 5      | 25%     | 2      | 10%     |
|          | 9. Tạt cầu đường chéo dọc biên ô 80 × 80 cm, 20 quả.                   | 0      | 0%      | 5      | 25%     | 6      | 30%     | 4      | 20%     | 5      | 25%     |
|          | 10. Vót cầu thuận tay đường thẳng cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.        | 2      | 10%     | 4      | 20%     | 4      | 20%     | 5      | 25%     | 5      | 25%     |

|            |                                                                       |    |     |    |     |    |     |   |     |   |     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|----|-----|----|-----|----|-----|---|-----|---|-----|
|            | 11. Vót cầu thuận tay cao xa đường chéo cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả. | 1  | 5%  | 4  | 20% | 6  | 30% | 3 | 15% | 6 | 30% |
|            | 12. Treo cầu thuận tay đường thẳng sát lưới ô 80 × 80cm, 20 quả       | 11 | 55% | 6  | 30% | 1  | 5%  | 2 | 10% | 0 | 0%  |
|            | 13. Treo cầu thuận tay đường chéo sát lưới ô 80 × 80cm, 20 quả        | 13 | 65% | 4  | 20% | 0  | 0%  | 3 | 15% | 0 | 0%  |
| Thể<br>lực | 1. Chạy 30m (giây)                                                    | 16 | 80% | 4  | 20% | 0  | 0%  | 0 | 0%  | 0 | 0%  |
|            | 2. Chạy 100m (giây)                                                   | 4  | 20% | 6  | 30% | 0  | 0%  | 7 | 35% | 3 | 15% |
|            | 3. Chạy 1500m (giây)                                                  | 5  | 25% | 7  | 35% | 4  | 20% | 4 | 20% | 0 | 0%  |
|            | 4. Chạy 5×30m (giây)                                                  | 15 | 75% | 3  | 15% | 0  | 0%  | 2 | 10% | 0 | 0%  |
|            | 5. Gập bụng tối đa 1 phút (số lần)                                    | 5  | 25% | 8  | 40% | 1  | 5%  | 5 | 25% | 1 | 5%  |
|            | 6. Gập lưng tối đa 1 phút (số lần)                                    | 3  | 15% | 9  | 45% | 2  | 10% | 5 | 25% | 1 | 5%  |
|            | 7. Bật cao (cm)                                                       | 11 | 55% | 6  | 30% | 1  | 5%  | 2 | 10% | 0 | 0%  |
|            | 8. Bật cóc 30m (giây)                                                 | 2  | 10% | 2  | 10% | 10 | 50% | 4 | 20% | 2 | 10% |
|            | 9. Nhảy dây đơn 2 phút (số lần)                                       | 7  | 35% | 3  | 15% | 0  | 0%  | 7 | 35% | 3 | 15% |
|            | 10. Nhảy dây 1 phút (số lần)                                          | 13 | 65% | 7  | 35% | 0  | 0%  | 0 | 0%  | 0 | 0%  |
|            | 11. Ném quả cầu (cm)                                                  | 4  | 20% | 4  | 20% | 7  | 35% | 3 | 15% | 2 | 10% |
|            | 12. Bật xa tại chỗ (cm)                                               | 14 | 70% | 5  | 25% | 0  | 0%  | 1 | 5%  | 0 | 0%  |
|            | 13. Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (lần)                              | 10 | 50% | 10 | 50% | 0  | 0%  | 0 | 0%  | 0 | 0%  |
|            | 14. Bật bực cao 30cm 1 phút (số lần)                                  | 4  | 20% | 8  | 40% | 4  | 20% | 1 | 5%  | 3 | 15% |
|            | 15. Di chuyển lùi sau bên trái 1 phút (lần)                           | 7  | 35% | 6  | 30% | 2  | 10% | 4 | 20% | 1 | 5%  |
|            | 16. Di chuyển lùi sau bên phải 1 phút (lần)                           | 7  | 35% | 6  | 30% | 2  | 10% | 4 | 20% | 1 | 5%  |
|            | 17. Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần)                                | 8  | 40% | 9  | 45% | 3  | 15% | 0 | 0%  | 0 | 0%  |
|            | 18. Di chuyển chéo lên lưới bên phải 1 phút (số lần)                  | 5  | 25% | 4  | 20% | 1  | 5%  | 6 | 30% | 4 | 20% |

|                                                      |   |     |   |     |   |    |   |     |   |     |
|------------------------------------------------------|---|-----|---|-----|---|----|---|-----|---|-----|
| 19. Di chuyển chéo lên lưới bên trái 1 phút (số lần) | 5 | 25% | 4 | 20% | 1 | 5% | 6 | 30% | 4 | 20% |
| 20. Di chuyển 4 góc sân 2 phút (số lần)              | 6 | 30% | 5 | 25% | 0 | 0% | 5 | 25% | 4 | 20% |

*Ghi chú: 1. Rất cần thiết; 2. Cần thiết; 3. Không ý kiến; 4. Không cần thiết; 5. Rất không cần thiết.*

## 2. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật và thể lực cho các nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng nghiệm cao đối với môn Cầu lông. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên một hệ thống các test và các mức đánh giá. Với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 5 mức lựa chọn như Ghi chú ở Bảng 1. Phiếu phỏng vấn này nghiên cứu đã gửi tới 02 HLV đội tuyển trẻ quốc gia, 02 HLV Năng khiếu Cầu lông Đồng Nai, 04 HLV Cầu lông Trung tâm TDTT Đồng Nai,

02 HLV Cầu lông tỉnh Bắc Giang, 02 HLV Đội tuyển Hải Phòng, 02 HLV tỉnh Lâm Đồng, 01 HLV Cầu lông Bình Thuận, 02 huấn luyện viên tỉnh Thái Bình, 01 HLV đội trẻ TP. Hồ Chí Minh, 01 HLV quận Thủ Đức và 01 HLV đội tuyển Hà Nội. Số phiếu phát ra là 20 và thu về là 20 phiếu trả lời. Nghiên cứu quy ước chọn các test có tỷ lệ % sử dụng ở 2 mức độ rất cần thiết và cần thiết đạt từ 80% số phiếu thu về thì được chọn giữ lại để sử dụng các test đánh giá trình độ kỹ thuật - thể lực cho nữ VĐV Cầu lông trẻ 14-15 tuổi theo quy ước trên.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 14 test, trong đó có 7 test đánh giá thể lực và 07 test đánh giá kỹ thuật cho nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai. Kết quả được trình bày tại Bảng 2.

*Bảng 2. Các test đánh giá kỹ thuật và thể lực cho nữ VĐV cầu lông Đồng Nai lứa tuổi 14-15*

| YẾU TỐ          | TEST                                                                        |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>KỸ THUẬT</b> | 1. Giao cầu cao xa thuận tay cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.                  |
|                 | 2. Test đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả. |
|                 | 3. Test đánh cầu cao xa thuận tay đường chéo cuối sân ô 80 × 80cm, 20 quả.  |
|                 | 4. Test đập cầu thuận tay đường thẳng dọc biên ô 80 × 80cm, 20 quả.         |
|                 | 5. Test đập cầu thuận tay đường chéo dọc biên ô 80 × 80cm, 20 quả.          |
|                 | 6. Test treo cầu thuận tay đường thẳng sát lưới ô 80 × 80cm, 20 quả.        |
|                 | 7. Test treo cầu thuận tay đường chéo sát lưới ô 80 × 80cm, 20 quả.         |
| <b>THỂ LỰC</b>  | 1. Test chạy 30m (tính số giây)                                             |
|                 | 2. Test chạy 5×30m (tính số giây)                                           |
|                 | 3. Test bật cao (cm)                                                        |
|                 | 4. Test nhảy dây 1 phút (tính số lần)                                       |
|                 | 5. Test bật xa tại chỗ (tính cm)                                            |
|                 | 6. Test di chuyển ngang sân đơn 1 phút (tính số lần)                        |
|                 | 7. Test di chuyển tiến lùi 1 phút (tính số lần)                             |

### 3 Đánh giá độ tin cậy của các test được lựa chọn

#### *Đánh giá độ tin cậy của các test:*

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy, 14 test qua phỏng vấn ở trên trước hết

cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực và kỹ thuật được giới thiệu ở Bảng 3.

*Bảng 3. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test*

| TT | Test                |         | Lần 1       |               | Lần 2       |               | Hệ số tương quan (r) |
|----|---------------------|---------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|
|    |                     |         | $\bar{X}_1$ | $\pm\sigma_1$ | $\bar{X}_2$ | $\pm\sigma_2$ |                      |
| 1  | KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC | Test 1  | 15,50       | 0,76          | 15,55       | 0,73          | 0,88                 |
| 2  |                     | Test 2  | 16,33       | 0,94          | 16,31       | 0,12          | 0,87                 |
| 3  |                     | Test 3  | 14,58       | 0,95          | 14,55       | 1,17          | 0,89                 |
| 4  |                     | Test 4  | 15,58       | 0,95          | 15,54       | 1,13          | 0,89                 |
| 5  |                     | Test 5  | 15,08       | 1,19          | 15,09       | 1,09          | 0,93                 |
| 6  |                     | Test 6  | 13,83       | 1,14          | 13,81       | 1,16          | 0,97                 |
| 7  |                     | Test 7  | 14,25       | 1,16          | 14,27       | 1,05          | 0,83                 |
| 8  |                     | Test 8  | 4,90        | 0,12          | 4,93        | 0,14          | 0,85                 |
| 9  |                     | Test 9  | 24,41       | 0,71          | 24,44       | 0,33          | 0,84                 |
| 10 |                     | Test 10 | 41,87       | 0,84          | 41,89       | 0,85          | 0,90                 |
| 11 |                     | Test 11 | 157,42      | 2,63          | 157,40      | 1,38          | 0,99                 |
| 12 |                     | Test 12 | 204,76      | 3,94          | 204,79      | 0,95          | 0,99                 |
| 13 |                     | Test 13 | 22,75       | 0,72          | 22,73       | 0,25          | 0,93                 |
| 14 |                     | Test 14 | 17,08       | 1,11          | 17,05       | 1,00          | 0,84                 |

Test 1. Giao cầu cao xa thuận tay cuối sân ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 2. Test đánh cầu cao xa thuận tay đường thẳng cuối sân ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 3. Test đánh cầu cao xa thuận tay đường chéo cuối sân ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả),

Test 4. Test đập cầu thuận tay đường thẳng dọc biên ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 5. Test đập cầu thuận tay đường chéo dọc biên ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 6. Test treo cầu thuận tay đường thẳng sát lưới ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 7. Test treo cầu thuận tay đường chéo sát lưới ô  $80 \times 80\text{cm}$ , 20 quả (tính số quả).

Test 8. Test chạy 30m (tính số giây).

Test 9. Test chạy  $5 \times 30\text{m}$  (tính số giây).

Test 10. Test bật cao (cm).

Test 11. Test nhảy dây 1 phút (tính số lần).

Test 12. Test bật xa tại chỗ (tính cm).

Test 13. Test di chuyển ngang sân đơn 1 phút (tính số lần).

Test 14. Test di chuyển tiến lùi 1 phút (tính số lần).

Qua Bảng 3 cho thấy 14/14 test đều có  $r \geq 0,8$  và  $P < 0,05$  các test lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều ở mức độ rất cao. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

#### 4 Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp kỹ thuật và thể lực của nữ VĐV cầu lông 14-15 tuổi Đồng Nai

Bài viết tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp kỹ thuật và thể lực của nữ VĐV cầu lông 14-15 tuổi Đồng Nai theo thang điểm 140, với 5 mức độ: Tốt, khá, trung bình, kém và rất kém, kết quả trình bày tại Bảng 4.

*Bảng 4. Bảng phân loại tổng hợp trình độ kỹ thuật - thể lực của Nữ VĐV Cầu lông Đồng Nai lứa tuổi 14-15*

| TT | Nhân tố            | Phân loại  |           |            |          |         |
|----|--------------------|------------|-----------|------------|----------|---------|
|    |                    | Tốt        | Khá       | Trung bình | Kém      | Rất kém |
| 1  | Kỹ thuật (7 test)  | 63 - <70   | 49 - <63  | 35 - <49   | 21 - <35 | 0 - <21 |
| 2  | Thể lực (7 test)   | 63 - <70   | 49 - <63  | 35 - <49   | 21 - <35 | 0 - <21 |
| 3  | Tổng hợp (14 test) | 126 - <140 | 98 - <126 | 70 - <98   | 42 - <70 | 0 - <42 |

Bảng tiêu chuẩn này, cho phép đánh giá tổng hợp kỹ thuật và thể lực cho nữ VĐV cầu lông 14-15 tuổi Đồng Nai, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV và đánh giá quá trình huấn luyện sát thực hơn. Từ đó có những điều chỉnh về nội dung, hình thức và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

#### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 14 test được lựa chọn trong đó có 07 test đánh giá thể lực và 07 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Cầu lông nữ có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0,8$  (từ 0,83 đến 0,97). Đã xây dựng được bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bompa.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Tran Thi Kim Huong (2019), *Development of technical and physical evaluation standards for badminton athletes aged 14-15 in Dongnai province*. Proceedings international scientific conference sports in the context of the industrial revolution 4.0; Bacninh Sport University.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh - Lê Văn Lắm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Xuân Thanh (2007), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV cầu lông trẻ 10 - 12 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu tỉnh Đồng Nai*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học.
- [5]. Trương Thị Thủy (2010), *Đặc điểm tuổi tác của việc phát triển các tố chất thể lực ở thiếu niên, nhi đồng và huấn luyện trong cầu lông* (trang 12-19), Tạp chí KHTT, Viện Khoa học TDTT.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

*Bài nộp ngày 6/10/2019, phản biện ngày 9/12/2019, duyệt in ngày 12/12/2019*