



ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATING THE AGILITY OF BADMINTON-INTENSIVE STUDENT AT UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Trên cơ sở tổng hợp và phân tích tài liệu, xin ý kiến đánh giá của các nhà chuyên môn, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đảm bảo độ tin cậy để đánh giá khả năng linh hoạt (KNLH) cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Qua đánh giá cho thấy KNLH của sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là rất thấp. Do đó cần có các biện pháp để cải thiện KNLH cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trong quá trình học tập để góp phần nâng cao hiệu quả cho công tác đào tạo của nhà trường.

TỪ KHÓA: Đánh giá, khả năng linh hoạt, sinh viên, cầu lông

ABSTRACT: Based on the synthesis and analysis of documents and the opinions of experts, the research has selected 11 tests that ensure reliability to assess the agility of badminton-intensive students at University of Sport Ho Chi Minh City. The evaluation shows that the agility of badminton-intensive students at University of Sport Ho Chi Minh City are very low. Therefore, it is necessary to have measures to improve agility of badminton-intensive students during the learning process to contribute to improving the effectiveness of training of the university.

KEYWORDS: Evaluation, agility, student, badminton.

**LƯƠNG THÀNH TÀI
TẠ HOÀNG THIÊN
MAI THANH TÙNG**
*Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

**LUONG THANH TAI
TA HOANG THIEN
MAI THANH TUNG**
University of Sport Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Lee.E.Brown: Khả năng linh hoạt (KNLH) là khả năng tăng tốc, giảm tốc và thay đổi phương hướng một cách nhanh chóng trong khi vẫn duy trì độ thăng bằng - ổn định cũng như đảm bảo những hiệu quả hoạt

động của các động tác kỹ thuật [2]. Theo Graham: Việc sử dụng chương trình huấn luyện linh hoạt trong chu kỳ đào tạo hàng năm sẽ cung cấp một mối liên hệ chính yếu cho VĐV trong việc áp dụng và hiệu quả của chương trình huấn luyện cho các hoạt động đối kháng. [1]

Ở môn cầu lông, KNLH có vị trí rất quan trọng trong tất cả các tố chất để tập luyện và thi đấu. Đặc biệt cầu lông hiện đại ngày nay thì KNLH được thể hiện rõ nhất bởi việc tăng tốc, giảm tốc và thay đổi phương hướng một cách nhanh chóng

đến vị trí cầu trong khi vẫn duy trì sự thăng bằng của cơ thể cũng như đảm bảo được hiệu quả hoạt động của các động tác kỹ thuật và chiến thuật. Người chơi phải liên tục di chuyển không ngừng trong diện tích 34,7 m² ở nội dung đơn và 40,87 m² ở nội dung đôi, với cường độ cao, khả năng đổi hướng trong khoảng cách ngắn. Như vậy đòi hỏi người chơi cầu lông phải phản ứng với quả cầu đang di chuyển và điều chỉnh vị trí cơ thể của họ một cách nhanh chóng và liên tục thì mới có khả năng giành chiến thắng. [8], [9].

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng KNLH của SV chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả của nghiên cứu này sẽ là cơ sở khoa học khách quan giúp cho các giảng viên giảng dạy xây dựng hệ thống bài tập KNLH phù hợp, góp phần nâng cao kết quả học tập cũng như thành tích cho SV nhà trường.

Phương pháp nghiên cứu:

Quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

- Khách thể phỏng vấn: 25 người là các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia am hiểu về môn cầu lông đang công tác tại Thành phố Hồ Chí Minh.
- Khách thể kiểm tra sự phạm: 08 nam SV chuyên sâu cầu lông ngành Huấn luyện Thể thao, Khóa 43, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá khả năng linh hoạt cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

2.1.1. Thu thập, tổng hợp các test đánh giá khả năng linh hoạt

Thông qua các tài liệu chuyên môn liên quan đến vấn đề nghiên cứu cũng như qua quan sát thực tế, căn cứ vào đặc điểm đối tượng, lứa tuổi, điều kiện

thực tiễn tại nhà trường. Nghiên cứu đã tổng hợp được 13 test thường được sử dụng để đánh giá KNLH bao gồm các nội dung như sau:

- Test tâm lý
- + Phản xạ vận động Batak – Pro (điểm).
- Các test đánh giá KNLH chung
 - + Test chạy chữ T (s);
 - + Test nhảy lực giác (s);
 - + Test nhảy chữ thập (s);
 - + Test linh hoạt 505 (Agility 505) (s);
 - + Test linh hoạt Illinois (Illinois Agility test) (s).
- Các test đánh giá Sức mạnh-sức mạnh tốc độ (SM-SMTĐ)
 - + Bật cao tại chỗ (cm);
 - + Bật xa tại chỗ (cm).
- Các test đánh giá KNLH chuyên môn
 - + Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s);
 - + Di chuyển 2 góc lưới 10s (số lần);
 - + Di chuyển tiến lùi 10s (số lần);
 - + Di chuyển ngang 10s (số lần);
 - + Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s).

2.1.2. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá khả năng linh hoạt

Qua tổng hợp các test đánh giá về KNLH, nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn để xin ý kiến đánh giá của các khách thể phỏng vấn về các test đã lựa chọn. Thang đo dùng để đánh giá các test được sử dụng theo 2 mức độ đồng ý, không đồng ý. Qua phỏng vấn cho thấy có 11 test đánh giá KNLH được lựa chọn có tỷ lệ đồng ý $\geq 85\%$ (bảng 1) bao gồm:

- Test tâm lý
- + Phản xạ vận động Batak – Pro (điểm)
- Các test đánh giá KNLH chung
 - + Test chạy chữ T (s);
 - + Test nhảy lực giác (s);
 - + Test nhảy chữ thập (s);
 - + Test linh hoạt 505 (Agility 505) (s).
- Các test đánh giá SM-SMTĐ
 - + Bật cao tại chỗ (cm);
 - + Bật xa tại chỗ (cm).
- Các test đánh giá KNLH chuyên môn
 - + Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s);
 - + Di chuyển 2 góc lưới 10s (số lần);
 - + Di chuyển tiến lùi 10s (số lần);
 - + Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s).

2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá khả năng linh hoạt

Từ kết quả 10 test đánh giá KNLH đã được lựa chọn nêu trên, nghiên cứu tiến hành kiểm định độ tin cậy của các test thông qua tiến hành kiểm tra trên 08 sinh viên chuyên sâu cầu lông qua hai lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 06 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan Pearson (r) của các test giữa hai lần kiểm tra. Qua bảng 2 cho thấy, hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra của các test đánh giá KNLH cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh đều có $r > 0.8$ với significant của kiểm định Pearson $p < 0.05$. Như vậy, thành

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=50)**

TT	TEST	LẦN 1 (n=25)		LẦN 2 (n=25)	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Test tâm lý					
1	Phản xạ vận động Batak – Pro (điểm)	25	100	25	100
Các test KNLH chung					
2	Nhảy lực giác (s)	24	96	25	100
3	Nhảy chữ thập (lần)	25	100	25	100
4	Chạy chữ T	25	100	25	100
5	Test linh hoạt 505 (s)	24	96	25	100
6	Test linh hoạt Illinois (Illinois Agility test)	21	84	21	84
Các test sức mạnh – sức mạnh tốc độ					
7	Bật cao tại chỗ (cm)	24	96	24	96
8	Bật xa tại chỗ (cm)	25	100	25	100
Các test KNLH chuyên môn					
9	Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)	24	96	25	100
10	Di chuyển 2 góc lưới 10s (lần)	23	92	24	96
11	Di chuyển tiến lùi 10s (lần)	23	92	23	92
12	Di chuyển ngang 10s (lần)	20	80	21	84
13	Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s).	22	88	23	92

BẢNG 2: HỆ SỐ TƯƠNG QUAN GIỮA HAI LẦN KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT (n=8)

TEST	BAN ĐẦU $\bar{x} \pm \sigma$	SAU 1 TUẦN $\bar{x} \pm \sigma$	r
Phản xạ vận động Batak – Pro (điểm)	73.38 ± 6.65	79.38 ± 7.01	0.992
Nhảy lực giác (s)	15.04 ± 1.16	14.99 ± 1.25	0.997
Nhảy chữ thập (lần)	33.75 ± 3.20	33.13 ± 3.00	0.943
Chạy chữ T (s)	13.49 ± 0.82	13.48 ± 0.77	0.997
Test linh hoạt 505 (s)	2.61 ± 0.19	2.63 ± 0.19	0.958
Bật cao tại chỗ (cm)	48.25 ± 4.56	47.88 ± 3.48	0.875
Bật xa tại chỗ (cm)	222.38 ± 15.73	223.25 ± 14.03	0.965
Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)	11.32 ± 0.8	11.42 ± 0.67	0.968
Di chuyển 2 góc lưới 10s (lần)	6 ± 0.53	5.88 ± 0.64	0.834
Di chuyển tiến lùi 10s (lần)	5.25 ± 0.46	5 ± 0.76	0.816
Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s)	8.16 ± 0.46	8.14 ± 0.52	0.980

tích các test qua 02 lần kiểm tra tương quan rất chặt chẽ với nhau. Điều này cho thấy các test trên đảm bảo độ tin cậy có thể sử dụng để kiểm tra đánh giá KNLH cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt của sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Sau khi lựa chọn được 11 test đảm bảo độ tin cậy để đánh giá khả năng linh hoạt cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại

học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên 08 sinh viên tham gia nghiên cứu.

Qua bảng 3 cho thấy, thành tích kiểm tra của 11/11 test có sự đồng đều với $Cv < 10\%$, cho thấy trình độ về KNLH của khách thể nghiên cứu có độ

BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=8)

TEST		\bar{x}	σ	Cv%
Test tâm lý	Phản xạ vận động Batak – Pro (điểm)	78.38	6.65	8.48
Các test KNLH chung	Nhảy lục giác (s)	15.04	1.16	7.71
	Nhảy chữ thập (lần)	33.75	3.20	9.48
	Chạy chữ T (s)	13.49	0.82	6.08
	Test linh hoạt 505 (s)	2.61	0.19	7.28
Các test SM-SMTĐ	Bật cao tại chỗ (cm)	48.25	4.56	9.45
	Bật xa tại chỗ (cm)	222.38	15.73	7.07
Các test KNLH chuyên môn	Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)	11.32	0.8	7.07
	Di chuyển 2 góc lưới 10s (lần)	6	0.53	8.83
	Di chuyển tiến lùi 10s (lần)	5.25	0.46	8.76
	Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s)	8.16	0.46	5.64

BẢNG 4: SO SÁNH KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG VỚI KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU CÁC CÔNG TRÌNH KHÁC ĐÃ CÔNG BỐ

NỘI DUNG	TEST KIỂM TRA	NAM SV CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH	NAM SV CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH [10]	NAM VĐV TAEKWONDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH [3]	NAM VĐV QUÂN VỢT TP.HCM [6]
Test tâm lý	Phản xạ vận động (Batak – Pro) (điểm)	73.38 ± 6.65		93.5 ± 8.9	87.2 ± 6.79
Các test KNLH chung	Nhảy lục giác (s)	15.04 ± 1.16		10.93 ± 0.8	12.54 ± 0.53
	Nhảy chữ thập (lần)	33.75 ± 3.20		40.5 ± 2.9	
	Chạy chữ T (s)	13.49 ± 0.82	10.18 ± 0.38	10.40 ± 0.3	10.67 ± 0.12
	Test linh hoạt 505 (s)	2.61 ± 0.19		2.37 ± 0.08	2.62 ± 0.13
Các test SM-SMTĐ	Bật cao tại chỗ (cm)	48.25 ± 4.56			45.40 ± 3.18
	Bật xa tại chỗ (cm)	222.38 ± 15.73	246 ± 6.74	241.0 ± 11.2	
Các test KNLH chuyên môn	Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)	11.32 ± 0.8			
	Di chuyển 2 góc lưới 10s (lần)	6 ± 0.53			
	Di chuyển tiến lùi 10s (lần)	5.25 ± 0.46			
	Di chuyển 4 góc đường chéo 1 lần (s)	8.16 ± 0.46			

tương đồng cao.

Nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá KNLH cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh với kết quả của các công trình nghiên cứu khác đã công bố ở bảng 4, bảng 5 và

bảng 6.

Đối với các test đánh giá KNLH chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng và môn cầu lông nói chung hiện nay chưa có công trình nào công bố, nên nghiên

cứu này chỉ so sánh được các test đánh giá tâm lý, khả năng linh hoạt chung và các test SM-SMTĐ. Qua kết quả thống kê cho thấy:

- Test tâm lý phản xạ vận động Batak-pro (điểm): sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành



phố Hồ Chí Minh có điểm thấp hơn so với nam vận động viên taekwondo và quần vợt, và thấp hơn nhiều so với tiêu chuẩn đánh giá test phản xạ vận động Batak pro ($73.38 < 110$ lần/60s)

- Các test đánh giá KNLH chung và các test đánh giá SM-SMTĐ: đa số kết quả kiểm tra của sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh kém hơn vận động viên các môn và sinh viên cầu lông Khóa 37.

- Test linh hoạt 505 (s) chỉ cao hơn 0.01s so với nam VĐV Quần vợt Thành phố Hồ Chí Minh.

- Test chạy chữ T (s) cho thấy sinh viên cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh có kết quả rất kém khi so sánh với bảng 6 ($13.49s > 11.5s$)

Dựa vào các kết quả trên cho thấy KNLH của sinh viên

BẢNG 5: TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TEST PHẢN XẠ VẬN ĐỘNG (BATAK PRO)

GIỚI TÍNH	THÀNH TÍCH
Nam	110 (lần/60s)
Nữ	90 (lần/60s)

BẢNG 6: BẢNG ĐÁNH GIÁ TEST CHẠY CHỮ T [4]

MỨC ĐỘ	NAM (s)	NỮ (s)
Xuất sắc	< 9.5	< 10.5
Tốt	9.5 - 10.5	10.5 - 11.5
Trung bình	10.5 - 11.5	11.5 - 12.5
Kém	> 11.5	> 12.5

chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là rất thấp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước nghiên cứu, tác giả đã lựa chọn được 11 test đảm bảo độ tin cậy để đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt cho sinh viên chuyên sâu Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh test, KNLH chung: 04 test, SM-SMTĐ: 02 test và KNLH chuyên môn: 04 test. Kết quả kiểm tra qua các test đánh giá

cho thấy KNLH của sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh là rất thấp. Như vậy, cần nghiên cứu xây dựng các bài tập nâng cao KNLH cho sinh viên chuyên sâu cầu lông trường Đại học TDTT TP.HCM trong quá trình học tập để góp phần nâng cao kết quả học tập cũng như thành tích của sinh viên nhà trường. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 16/01/2024; ngày phân biện đánh giá: 20/01/2024; ngày chấp nhận đăng: 23/02/2024).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Graham J. F. (2005), Agility training for athletic performance, MS, CSCS*D, FNCSA.
- Lee.E.Brown, Vance A.Ferrigno (2005), Training for speed, agility and quickness, Human Kinetics.
- Nguyễn Đăng Khánh (2017), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho vận động viên môn taekwondo thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ giáo dục học.
- Semenick, D. (1990). The T-test. NSCA Journal, 12(1), 36-37.
- Lương Thành Tài (2015), Nghiên cứu đánh giá hiệu quả quá trình học tập của sinh viên chuyên sâu cầu lông chuyên ngành huấn luyện thể thao khóa 37 sau 01 năm học tập, Luận văn thạc sĩ.
- Phạm Thành Tấn (2022), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho các vận động viên quần vợt Thành phố Hồ Chí Minh, Luận án Tiến sĩ giáo dục học.
- Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), Giáo trình thống kê trong thể dục thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
- Woodwards M (2013). Badminton Coach Education, Coaches' Manual Level-2. 2 ed. Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.
- Woodwards M, Williams L (2017). Badminton Coach Education, Coaches' Manual Level-1, Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.