

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG VINH LỘC B, HUYỆN BÌNH CHÁNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF FITNESS AND TECHNICAL ASSESSMENT TESTS FOR MALE ATHLETES OF THE BADMINTON TEAM AT VINH LOC B HIGH SCHOOL, BINH CHANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Trên cơ sở khảo sát ý kiến từ các chuyên gia, tác giả đã chọn được các test đánh giá thể lực và kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và tuyển chọn nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vinh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực và 06 test đánh giá kỹ thuật để kiểm tra nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vinh Lộc B có đủ độ tin cậy và tính thông báo cao.

TỪ KHÓA: Test, thể lực, kỹ thuật, vận động viên, cầu lông, Trường Trung học phổ thông Vinh Lộc B.

ABSTRACT: Based on surveys and opinions from experts, the author has selected fitness and technical assessment tests to enhance the training efficiency and selection process for male athletes of the badminton team at Vinh Loc B High School, Binh Chanh District, Ho Chi Minh City. The study has identified 10 fitness assessment tests and 6 technical assessment tests to evaluate whether the male badminton athletes at Vinh Loc B High School are reliable and informative enough.

KEYWORDS: Test, physical fitness, technique, athlete, badminton, Vinh Loc B high school.

NGUYỄN THỊ HỒNG ĐÀO

Trường Trung học phổ thông Vinh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh

PHAN THỊ HUỲNH THÙY DƯƠNG

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN THI HONG DAO

Vinh Loc B High School, Binh Chanh District, Ho Chi Minh City

PHAN THI HUYNH THUY DUONG

Ho Chi Minh City University of Physical Educations and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao cầu lông không chỉ là một môn thể thao giúp rèn luyện sức khỏe và mang lại niềm vui giải trí, mà còn đóng vai trò quan trọng trong nền thể thao thành tích cao của Thành phố Hồ Chí Minh nói riêng và của Việt Nam nói chung. Trong những năm gần đây, môn cầu lông tại Thành phố Hồ Chí Minh đã có sự phát triển vượt bậc so với nhiều môn thể thao khác. Các vận động viên trẻ của Thành phố Hồ Chí Minh thường xuyên đạt thành tích ấn tượng tại các giải đấu học sinh và hội khỏe phù đồng

toàn quốc. Xuất phát từ thực tế này, cùng với mong muốn góp phần nâng cao chất lượng công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên trẻ cho Thành phố Hồ Chí Minh, việc lựa chọn các phương pháp đánh giá thể lực và kỹ thuật phù hợp là hết sức cần thiết. Chính vì thế, nghiên cứu: “Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vinh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh” đã được thực hiện nhằm hướng tới mục tiêu bổ sung nhân tài cho đội tuyển Trường và nâng cao

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST**

STT	TÊN TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN (n= 30)				
		Thường sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Test thể lực						
	<i>*Thể lực chung</i>					
1	Bật cao tại chỗ (cm)	19	9	2	77	85.56
2	Bật xa tại chỗ (cm)	16	9	5	71	78.89
3	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	22	6	2	80	88.89
4	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	15	7	8	67	74.44
5	Chạy 800m (giây)	14	13	3	71	78.89
6	Chạy 1500m xuất phát cao (giây)	15	11	4	71	78.89
	<i>*Thể lực chuyên môn</i>					
7	Ném quả cầu lông (m)	28	1	1	87	96.67
8	Lực bóp tay (Kg)	16	6	8	68	75.56
9	Nhảy dây kép trong 2 phút (lần)	14	12	4	70	77.78
10	Nhảy dây đơn trong 1 phút (lần)	27	2	1	86	95.56
11	Di chuyển ngang 5 lần sân cầu lông (giây)	25	4	1	84	93.33
12	Di chuyển tiến, lùi 5 lần sân cầu lông (giây)	27	2	1	86	95.56
13	Di chuyển 4 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)	22	5	3	79	87.78
14	Di chuyển 6 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)	23	4	3	80	88.89
15	Lăn tạ Ante 1kg 1 phút (lần)	13	12	5	68	75.56
Test kỹ thuật						
1	Giao cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)	27	1	2	85	94.44
2	Giao cầu trái tay 20 quả vào ô (quả)	24	2	4	80	88.89
3	Lốp cầu cao sâu 20 quả vào ô (quả)	13	14	3	70	77.78
4	Bỏ nhỏ cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	26	2	2	84	93.33
5	Bỏ nhỏ cầu chéo góc 20 quả vào ô (quả)	11	12	7	64	71.11
6	Cắt cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	12	15	3	69	76.67
7	Tạt cầu 20 quả vào ô (quả)	13	9	8	65	72.22
8	Đánh cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả)	26	2	2	84	93.33
9	Đánh cầu cao trái tay 20 quả vào ô (quả)	24	2	4	80	88.89
10	Đập cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)	23	5	2	81	90.00
11	Đập cầu chéo tay 20 quả vào ô (quả)	14	8	8	66	73.33

thành tích thể thao của Thành phố Hồ Chí Minh nói chung.

Phương pháp nghiên cứu:

Để tiến hành nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể phỏng vấn: 30 người là các huấn luyện viên, chuyên gia liên quan đến môn cầu lông.

+ Khách thể kiểm tra sự phạm:

15 cho học sinh nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh

Để tiến hành nghiên cứu, tác giả đã tham khảo các nguồn tài liệu về cầu lông trong và ngoài nước, cùng với các chuyên gia là giáo viên, huấn luyện viên có chuyên môn về cầu lông. Bài viết đã tổng hợp được 15 test thể lực (6 test thể lực chung, 9 test thể lực chuyên môn), 11 test kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh.

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐỘ TIN CẬY CÁC TEST

STT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	r	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		
Thể lực					
*Thể lực chung					
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3.70 ± 0.04	3.71 ± 0.04	0.82	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	42.87 ± 2.47	42.60 ± 2.23	0.87	<0.05
*Thể lực chuyên môn					
3	Ném quả cầu lông (cm)	761.27 ± 8.66	759.47 ± 8.48	0.97	<0.05
4	Nhảy dây trong 1 phút (lần)	122.93 ± 2.52	123.60 ± 2.29	0.85	<0.05
5	Di chuyển ngang 5 lần sân cầu lông (giây)	19.06 ± 0.69	19.01 ± 0.76	0.83	<0.05
6	Di chuyển tiến, lùi 5 lần sân cầu lông (giây)	23.47 ± 0.82	23.57 ± 0.88	0.93	<0.05
7	Di chuyển 4 góc sân cầu lông 10 lần (giây)	113.04 ± 2.82	112.40± 2.77	0.96	<0.05
8	Di chuyển 6 góc sân cầu lông 10 lần (giây)	130.23 ± 2.40	130.40 ± 2.52	0.86	<0.05
Kỹ thuật					
1	Giao cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả)	10.07 ± 0.99	11.20 ± 1.21	0.87	<0.05
2	Giao cầu trái tay 20 quả vào ô (quả)	12.33± 1.06	12.47± 1.25	0.84	<0.05
3	Đánh cầu cao trái tay 20 quả vào ô (quả)	12.13 ± 0.92	12.47 ± 1.19	0.86	<0.05
4	Đánh cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả)	13.00 ±1.13	13.20 ± 1.15	0.87	<0.05
5	Bỏ nhỏ cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	10.87± 0.99	11.00 ± 1.20	0.82	<0.05
6	Đập cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)	11.47 ± 1.06	11.60 ±1.18	0.92	<0.05

2.2. Kết quả lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật sau phỏng vấn

Từ kết quả phỏng vấn theo bảng 1 nêu trên cho thấy: tác giả chọn những test có số điểm từ 80% so với tổng điểm tối đa của các chuyên gia, HLV, giáo viên. Nghiên cứu lựa chọn các test đó dùng để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các chỉ tiêu và các test sau đây:

- Test thể lực

- Thể lực chung: Chạy 20m xuất phát cao (s); Bật xa tại chỗ (cm)

- Thể lực chuyên môn: Ném quả cầu lông (cm); Di chuyển tiến, lùi 5 lần sân cầu lông (giây); Di chuyển ngang 5 lần sân cầu lông (giây); Nhảy dây đơn trong 1 phút (lần); Di

chuyển 4 góc sân cầu lông 10 lần (giây); Di chuyển 6 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)

- Test kỹ thuật: Giao cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả); Giao cầu trái tay 20 quả vào ô (quả); Bỏ nhỏ cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả); Đánh cầu cao trái tay 20 quả vào ô (quả); Đánh cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả); Đập cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)

2.3 Kiểm tra độ tin cậy của các test

Việc đánh giá được tiến hành trên 15 cho học sinh nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh và được kiểm tra 2 lần, giữa 2 lần cách nhau 7 ngày. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Độ tin cậy của các Test được xác định bởi mức độ tương đồng của kết quả thực hiện lặp lại

Test trên cùng một đối tượng trong cùng một điều kiện.

Để kiểm tra độ tin cậy của các Test, nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng Test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2.

2.4. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test

Trong công trình nghiên cứu này, để kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh được tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích các test và thành tích thi đấu. Hệ số tương quan được tính theo phương pháp tương quan thứ bậc của Spearman.

Từ kết quả ở bảng trên công trình thu được kết quả sau:

- Cả 14 test đều có hệ số tương quan $r > 0.4$ đạt mức

**BẢNG 3: KIỂM NGHIỆM TÍNH THÔNG BÁO CỦA CÁC TEST**

STT	TEST	r	P
Thể lực			
<i>*Thể lực chung</i>			
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	0.60	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	0.62	<0.05
<i>*Thể lực chuyên môn</i>			
3	Ném quả cầu lông (cm)	0.70	<0.05
4	Nhảy dây trong 1 phút (lần)	0.64	<0.05
5	Di chuyển ngang 5 lần sân cầu lông (giây)	0.72	<0.05
6	Di chuyển tiến, lùi 5 lần sân cầu lông (giây)	0.68	<0.05
7	Di chuyển 4 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)	0.71	<0.05
8	Di chuyển 6 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)	0.65	<0.05
Kỹ thuật			
1	Giao cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)	0.62	<0.05
2	Giao cầu trái tay 20 quả vào ô (quả)	0.61	<0.05
3	Đánh cầu cao trái tay 20 quả vào ô (quả)	0.65	<0.05
4	Đánh cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả)	0.72	<0.05
5	Bỏ nhỏ cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	0.68	<0.05
6	Đập cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)	0.58	<0.05

tương quan với thành tích thi đấu ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Như vậy, những phân tích về mối tương quan giữa kết quả lập test đánh giá tố chất thể lực và kỹ thuật với thành tích thi đấu của cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh, cho phép xác định 14 test có tính thông báo cao $P < 0.05$.

Qua kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test nghiên cứu chọn được 14 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo sau:

- Test thể lực

➤ Thể lực chung: Chạy 20m xuất phát cao (s); Bật xa tại chỗ (cm)

➤ Thể lực chuyên môn: Ném quả cầu lông (cm); Di chuyển tiến, lùi 5 lần sân cầu lông (giây); Di chuyển ngang 5 lần sân cầu lông (giây); Nhảy dây đơn trong 1 phút (lần); Di chuyển 4 góc sân cầu lông 10 lần (giây); Di chuyển 6 góc sân đơn cầu lông 10 lần (giây)

• Test kỹ thuật : Giao cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả); Giao cầu trái tay 20 quả vào ô (quả); Bỏ nhỏ cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả); Đánh cầu cao trái tay 20 quả vào ô (quả);

Đánh cầu cao thuận tay 20 quả vào ô (quả); Đập cầu thuận tay 20 quả vào ô (quả)

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, nghiên cứu đã chọn ra được các test nhằm đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh đủ độ tin cậy với $r > 0.8$ (từ 0.82 đến 0.97). ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 22/04/2025,
ngày phản biện đánh giá: 08/05/2025,
ngày chấp nhận đăng bài: 20/06/2025

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải, (2009), *Giáo trình Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông, Dịch: Lê Đức Chương*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vinh (2010), *Giáo trình thống kê*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Thị Hồng Đào (2020), *Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Vĩnh Lộc B, huyện Bình Chánh, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh..
6. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và Phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.