

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO ĐỘI TUYỂN NAM CẦU LÔNG SINH VIÊN ĐẠI HỌC Y DƯỢC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Nguyễn Văn Trung
Đại học Y Dược TP.HCM

Tóm tắt: Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy của test, đã xác định được 9 test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam cầu lông sinh viên Đại học Y Dược TP.HCM. Trong đó có 4 test đánh giá thể lực chuyên môn: Di chuyển con thoi 4m (giây), Di chuyển cầu 4 điểm (giây), Ném xa quả cầu lông (mét), Nhảy dây 2 phút (lần/2ph) và 4 test kỹ thuật cơ bản: Kỹ thuật Chặt cầu (điểm), Chặn cầu (điểm), Kỹ thuật Giao cầu (điểm), Kỹ thuật Đánh cầu cao tay (điểm), Kỹ thuật Đập cầu (điểm).

Từ khóa: test, thể lực chuyên môn, kỹ thuật cơ bản, cầu lông, nam, sinh viên.

SELECTION OF TESTS TO ASSESS SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS AND BASIC TECHNIQUES FOR THE MALE STUDENT BADMINTON TEAM OF HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY

Nguyen Van Trung
Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy

Abstract: Through literature review, interviews, and reliability testing, nine tests were identified to assess the specialized physical fitness and basic techniques of the male student badminton team at Ho Chi Minh City University of Medicine and Pharmacy. These include four tests for evaluating specialized physical fitness: 4-meter shuttle run (seconds), 4-point shuttle drill (seconds), long-distance shuttlecock throw (meters), and 2-minute jump rope (repetitions/2 minutes); and five tests for evaluating basic techniques: smash technique (score), net block technique (score), serve technique (score), overhead clear technique (score), and drop shot technique (score).

Keywords: test, specialized physical fitness, basic techniques, badminton, male, student.

Nhận bài: 05/03/2025

Phản biện: 05/04/2025

Duyệt đăng: 10/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng, đòi hỏi phải có sự phối hợp nhuần nhuyễn các yếu tố kỹ-chiến thuật, thể lực, tâm lý, môi trường và phương tiện tập luyện. Xu hướng phát triển của cầu lông hiện đại với lối đánh biến hóa, thực dụng, hiệu quả đòi hỏi ở vận động viên khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và năng lực phối hợp vận động cao trong thời gian dài. Do đó việc huấn luyện thể lực và nâng cao trình độ kỹ thuật đánh cầu cho VĐV có ý nghĩa đặc biệt quan trọng và là khâu không thể thiếu trong quy trình đào tạo VĐV cầu lông.

Cầu lông là một trong những môn học được đưa vào chương trình đào tạo chính khóa cho sinh viên Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh và cũng là môn thể thao được nhà trường quan tâm trong việc tổ chức cho sinh viên tập luyện đội tuyển để tham gia thi đấu các giải của ngành và trong hệ thống các trường Đại học.

Phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản là cơ sở nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật cầu lông, để vận dụng chiến thuật cầu lông một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nhận thức được tầm quan trọng đó, chúng tôi tiến hành

nghiên cứu: “Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam cầu lông sinh viên trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh.”

Trong bài viết, tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp, lựa chọn, thu thập các test đánh giá thể lực và kỹ thuật từ các công trình của các tác giả.

Qua nghiên cứu, tham khảo tài liệu, đề tài nghiên cứu của một số tác giả đồng thời qua quá trình giảng dạy và huấn luyện của bộ môn bước đầu đề tài đã tổng hợp 22 test kiểm tra thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam cầu lông sinh viên Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh như sau:

- Chạy 30m tốc độ cao (s)
- Chạy 60m xuất phát cao (s)
- Di chuyển con thoi 4 mét (giây)
- Tay cầm vợt di chuyển 5 điểm trên sân đơn (s)

- Tay cầm vợt di chuyển 9 điểm trên sân đơn (s)
- Nằm sấp chống đẩy 10 giây (lần)
- Nằm ngửa gập bụng 10 giây (lần)
- Nằm sấp gập lưng 10 giây (lần)
- Ném xa quả cầu lông (m)
- Di chuyển cầu 4 điểm (giây)
- Chạy bền cự ly 1500 m (s)
- Nhảy dây 2 phút (lần)
- Kỹ thuật chặt cầu đường thẳng (điểm)
- Kỹ thuật chặt cầu đường chéo (điểm)
- Kỹ thuật chặn cầu giữa sân (điểm)
- Kỹ thuật chặn cầu gần lưới (điểm)
- Kỹ thuật giao cầu cao sâu (điểm)
- Kỹ thuật giao cầu gần (điểm)
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay chuẩn (điểm)
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay đường thẳng (điểm)
- Kỹ thuật đập cầu đường thẳng (điểm)

- Kỹ thuật đập cầu đường chéo (điểm)

2.2. Kết quả phỏng vấn

Sau khi tìm hiểu các test đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên, chúng tôi đã tổng hợp được 22 test đánh giá.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn một lần 14 người là huấn luyện viên Cầu lông, giáo viên đang trực tiếp giảng dạy – huấn luyện cầu lông các trường Đại học và Cao đẳng thuộc địa bàn thành phố Hồ Chí Minh, trong đó có trên một nửa giáo viên thâm niên công tác trên 10 năm giảng dạy và làm công tác huấn luyện. Cách trả lời phiếu phỏng vấn là cho điểm theo 2 mức:

1. Đồng ý

2. Không đồng ý

Kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá sự phát triển thể lực được phản ánh ở bảng 1.1 như sau:

Bảng 1.1: Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông

STT	Nội dung các test đánh giá thể lực	Đồng ý		Không đồng ý	
		SL	%	SL	%
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)	8	57.14	6	42.85
2	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	9	64.28	5	35.71
3	Di chuyển con thoi 4 mét (giây)	12	85.71	2	14.28
4	Tay cầm vợt di chuyển 5 điểm trên sân đơn (giây)	10	71.42	4	28.57
5	Tay cầm vợt di chuyển 9 điểm trên sân đơn (giây)	10	71.42	4	28.57
6	Nằm sấp chống đẩy 10 giây (lần)	7	50	7	50
7	Nằm ngửa gập bụng 10 giây (lần)	8	57.14	6	42.85
8	Nằm sấp gập lưng 10 giây (lần)	7	50	7	50
9	Ném xa quả cầu lông (m)	12	85.71	2	14.28
10	Di chuyển cầu 4 điểm (giây)	13	92.85	1	7.14
11	Chạy bền cự ly 1500 m (giây)	10	71.42	4	28.57
12	Nhảy dây 2 phút (lần)	14	100	0	00
13	Kỹ thuật chặt cầu đường thẳng (điểm)	12	85.71	2	14.28
14	Kỹ thuật chặt cầu đường chéo (điểm)	9	64.28	5	35.71
15	Kỹ thuật chặn cầu giữa sân (điểm)	8	57.14	6	42.85
16	Kỹ thuật chặn cầu gần lưới (điểm)	13	92.85	1	7.14
17	Kỹ thuật giao cầu cao sâu (điểm)	13	92.85	1	7.14
18	Kỹ thuật giao cầu gần (điểm)	10	71.42	4	28.57
19	Kỹ thuật đánh cầu cao tay chuẩn (điểm)	14	100	0	00
20	Kỹ thuật đánh cầu cao tay đường thẳng (điểm)	10	71.42	4	28.57
21	Kỹ thuật đập cầu đường thẳng (điểm)	12	85.71	2	14.28
22	Kỹ thuật đập cầu đường chéo (điểm)	10	71.42	4	28.57

Những test được lựa chọn là những test có sự tán đồng ít nhất từ 80% ý kiến trở lên (đồng ý). Kết quả phỏng vấn (bảng 1.1), chúng tôi chọn được 9 test để đánh giá thể lực cho đội tuyển cầu lông, các test này là cơ sở khoa học cho việc thực hiện đề tài nghiên cứu của chúng tôi, sau đây là các test được chọn lựa:

*** Thể lực chuyên môn:**

- Di chuyển con thoi 4m (giây)
- Di chuyển cầu 4 điểm (giây)

- Ném xa quả cầu lông (mét)

- Nhảy dây 2 phút (lần)

*** Kỹ thuật cơ bản:**

- Kỹ thuật chặt cầu đường thẳng (điểm)

- Kỹ thuật chặn cầu gần lưới (điểm)

- Kỹ thuật giao cầu cao sâu (điểm)

- Kỹ thuật đánh cầu cao tay chuẩn (điểm)

- Kỹ thuật đập cầu đường thẳng (điểm)

2.3 Kiểm tra độ tin cậy của test

Bảng 1.2. Hệ số tin cậy các chỉ tiêu đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV nam cầu lông Đại học Y Dược

STT	TEST	r	p
1	Di chuyển con thoi 4m (giây)	0.965	< 0.05
2	Di chuyển cầu 4 điểm (giây)	0.982	< 0.05
3	Ném xa quả cầu lông (mét)	0.832	< 0.05
4	Nhảy dây 2 phút (lần/2ph)	0.900	< 0.05
5	Kỹ thuật Chặt cầu (điểm)	0.843	< 0.05
6	Chặn cầu (điểm)	0.783	< 0.05
7	Kỹ thuật Giao cầu (điểm)	0.762	< 0.05
8	Kỹ thuật Đánh cầu cao tay (điểm)	0.892	< 0.05
9	Kỹ thuật Đập cầu (điểm)	0.897	< 0.05

Theo lý thuyết, một test đảm bảo độ tin cậy, chỉ khi $r > 0.8$ và $P < 0.05$. Kết quả thu được bảng 1.2 cho thấy tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam cầu lông sinh viên trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh đều có độ tin cậy khá cao, hệ số tương quan đều đạt từ 0.83 trở lên. Như vậy 9 test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam cầu lông sinh viên trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết cho việc nghiên cứu tiếp theo. Tuy nhiên, Test đánh giá về kỹ thuật “Chặn cầu” có độ tin cậy mức trung bình ($r = 0.783$) và Test đánh giá về kỹ thuật “Giao cầu dài” có độ tin cậy

mức trung bình ($r = 0.762$).

III. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy của test luận văn đã xác định được 9 test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam cầu lông sinh viên Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh. Trong đó có 4 test đánh giá thể lực chuyên môn: Di chuyển con thoi 4m (giây), Di chuyển cầu 4 điểm (giây), Ném xa quả cầu lông (mét), Nhảy dây 2 phút (lần/2ph) và 4 test kỹ thuật cơ bản: Kỹ thuật Chặt cầu (điểm), Chặn cầu (điểm), Kỹ thuật Giao cầu (điểm), Kỹ thuật Đánh cầu cao tay (điểm), Kỹ thuật Đập cầu (điểm)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), “*Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Hạc Thu, Nguyễn Quý Bình (2000), “*Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông1*”, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí – Đo lường thể thao, NXB TDTT Hà Nội, 2005
4. Huỳnh Trọng Khải, Đỗ Vĩnh – Giáo trình toán thống kê, 2010
5. Nguyễn Văn Trung (2015), “*Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển nam cầu lông sinh viên trường Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh*”.