

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

Hà Ngọc Sơn, Ths.Đình Huy Hải Dương
Bộ môn Giáo dục thể chất – Học viện Ngân hàng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao lựa chọn được 7 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng, trên cơ sở đó xây dựng bảng phân loại đánh giá các tố chất thể lực cho đối tượng nghiên cứu theo từng tố chất thành phần như: Sức mạnh, Sức nhanh, Sức bền, khả năng phối hợp vận động.

Từ Khóa: Tiêu chuẩn đánh giá, thể lực, vận động viên cầu lông.

DEVELOPING STANDARDS FOR EVALUATING PHYSICAL FITNESS TRAINING LEVELS FOR MALE STUDENTS IN THE BANKING ACADEMY'S BADMINTON TEAM

Abstract: By employing routine scientific research methods in the field of physical education and sports, this study identified 7 qualified tests to evaluate the physical training levels of male students on the Banking Academy's badminton team. Based on these findings, a classification scale was developed to assess the physical attributes of the subjects across specific components, including: strength, speed, endurance, and motor coordination.

Keywords: Evaluation standards, Physical fitness, Badminton athletes.

Nhận bài: 14/03/2026

Phản biện: 13/04/2026

Duyệt đăng: 17/04/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao hiệu quả huấn luyện cho đội tuyển Cầu lông Học viện Ngân hàng nói chung và đội tuyển cầu lông nam nói riêng, nhằm tạo nền móng vững chắc và góp phần xây dựng đội tuyển Cầu lông Sinh viên Học viện ngân hàng cho những năm tiếp theo, cũng như việc đóng góp xây dựng hệ thống cơ sở lý luận cho việc tuyển chọn, đánh giá trình độ thể lực của vận động viên (VĐV) cầu lông, chính vì vậy tác giả tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng”**

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã được sử dụng 5 phương pháp chủ yếu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2.1. Thực trạng việc sử dụng test đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng

Để đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng, tác giả căn cứ vào kế hoạch huấn luyện và giáo án trong đó có những buổi kiểm tra thể lực VĐV, những chỉ tiêu này dựa trên những kinh nghiệm của huấn luyện viên đưa và kế hoạch, giáo án huấn luyện và chưa ai nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá một cách khoa học, hệ thống. Bằng việc sử dụng các phương

pháp phân tích tài liệu, phỏng vấn nêu trên ở các trung tâm khác nhau đề tài bước đầu đã đưa ra được 17 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng.

Từ kết quả thực trạng sử dụng các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng cho thấy việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam VĐV cầu lông là rất quan trọng, tuy nhiên số test hiện đang sử dụng cho việc kiểm tra đánh giá vẫn còn ít về số lượng và mang tính dàn trải có những test được rất nhiều đơn vị sử dụng (Nhặt đôi cầu 6 vị trí trên sân di chuyển lên xuống 14 lần,...) song lại có những test rất ít đơn vị sử dụng (Lăng tạ ante 0,5kg trong 30s (lần), Phông cầu cao sâu kết hợp đập cầu cuối sân (lần).

Qua trao đổi với các giáo viên, huấn luyện viên các nhà chuyên môn chúng tôi được biết nguyên nhân của vấn đề này là do hầu hết huấn luyện viên các nhà chuyên môn chưa thống nhất về việc lựa chọn các test đặc trưng trong kiểm tra đánh giá. Và đề tài đã lựa chọn được 10 chỉ tiêu có tần số sử dụng cao phù hợp với thực tế ở Việt Nam. Các chỉ tiêu được lựa chọn đều đáp ứng được các tiêu chuẩn trên về khía cạnh sư phạm. Các chỉ tiêu này cho phép xác định được những năng lực chung và chuyên môn cần thiết cấu thành trình độ thể lực của vận động viên cầu lông. Đây là những chỉ tiêu có đủ độ tin cậy và mang tính thông báo cáo.

Từ kết quả lựa chọn bước đầu các test, Chúng tôi tiếp tục tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên Kết quả phỏng vấn thực tiễn việc đánh giá trình độ thể lực của vận động viên trong quá trình huấn luyện cầu lông tại các đơn vị.

Đại đa số các ý kiến lựa chọn các bài test trên đều xếp chúng ở mức độ từ quan trọng trở lên

trong quá trình kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của vận động viên cầu lông (đều có trên 50% ý kiến lựa chọn).

Tác giả đã xác định hệ số tương quan của test lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tính hệ số tương quan bằng hệ số tương quan thứ bậc theo công thức Spirmen:

Bảng 1: HỆ SỐ TƯƠNG QUAN CỦA HỆ THỐNG TEST LỰA CHỌN VỚI THÀNH TÍCH THI ĐẤU CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG HỌC VIỆN NGÂN HÀNG (n = 10).

TT	Test kiểm tra	R
1	Nhặt đổi cầu 6 vị trí trên sân 5 lần	0,923
2	Chạy 60m xuất phát cao	0,767
3	Chặn đẩy cầu 20s	0,45
4	Ném cầu lông đi xa	0,938
5	Nằm ngửa gập bụng	0,58
6	Nằm sấp chống đẩy	0,732
7	Bật xa tại chỗ	0,869
8	Di chuyển lên xuống 14 lần	0,853
9	Di chuyển ngang sân cầu lông 40 lần	0,926
10	Bật nhảy đập cầu có phụ trọng 0,5kg 15s	0,55
11	Di chuyển bật nhảy đánh cầu trên 2 góc lưới 30s	0,52

Qua kết quả ở bảng 1 cho thấy: Các thông số về tố chất thể lực có tương quan khá chặt chẽ với thành tích thi đấu (có hệ số tương quan r từ 0,732 đến 0,938 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r > 0,60$).

Chúng tôi đã lựa chọn được 7 test sau :

- Test chạy 60m xuất phát cao(s).
- Nhóm test đánh giá tố chất sức mạnh.
- Test ném cầu đi xa (m).
- Test nằm sấp chống đẩy (lần).

- Test bật xa tại chỗ (m).
- Test Di chuyển lên xuống 14 lần sân cầu lông (s)
- Test Di chuyển ngang sân đơn cầu lông 40 lần (s)

- Di chuyển nhặt đổi cầu 6 vị trí trên sân (s).
Sau khi đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực cho Nam Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng, chúng tôi tiến hành đánh giá thành tích kiểm tra của VĐV đã đạt được.

Bảng 2. Đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực cho nam Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần(s)	1	10	3	30	5	50	1	10	0	0
3	Chạy 60m XPC (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 5 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
5	Nằm sấp chống đẩy(L)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0

6	Bật xa tại chỗ (cm)	3	30	5	50	2	20	0	0	0	0
7	Ném quả cầu lông đi xa (m)	2	20	5	50	3	30	0	0	0	0

Kết quả bảng 2 cho thấy kết quả đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực cho cho Nam Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng, đều đạt kết quả trung bình trở lên.

Từ kết quả kiểm tra đánh giá trên các tiêu chuẩn mà chúng tôi xây dựng chúng tôi rút ra một số kết luận sau.

III. KẾT LUẬN

1. Trình độ tập luyện của VĐV cầu lông là một phức hợp đa nhân tố, phản ánh khả năng của VĐV trước lượng vận động tập luyện và lượng vận động thi đấu, trong đó trình độ tập luyện thể lực là một mặt cấu thành của trình độ tập luyện nói chung,

đồng thời là yếu tố tiền đề nhằm nâng cao trình độ tập luyện các tố chất khác.

2. Hiệu quả của quá trình huấn luyện - đào tạo vận động viên cầu lông phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Trong đó việc lựa chọn các phương pháp, phương tiện và biện pháp phù hợp, có cơ sở khoa học nhằm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của vận động viên giữ vị trí quan trọng hàng đầu.

3. Kết quả nghiên cứu của đề tài đồng thời cũng xây dựng được các thang điểm và tiêu chuẩn cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan trình độ thể lực của Sinh viên đội tuyển Cầu lông Học viện ngân hàng

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu - Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Sở TDTT TP Hồ Chí Minh.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT- Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.