



ISSN: 1859-3100

TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP. HỒ CHÍ MINH
TẠP CHÍ KHOA HỌC

KHOA HỌC GIÁO DỤC
Tập 15, Số 4 (2018): 130-139

Email: tapchikhoahoc@hcmue.edu.vn; Website: http://tckh.hcmue.edu.vn

HO CHI MINH CITY UNIVERSITY OF EDUCATION
JOURNAL OF SCIENCE

EDUCATION SCIENCE
Vol. 15, No. 4 (2018): 130-139

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN VỀ KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC CHO NỮ SINH VIÊN SAU KHI KẾT THÚC HỌC PHẦN CẦU LÔNG TỰ CHỌN TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SÀI GÒN

Nguyễn Đỗ Minh Sơn^{1*}, Trần Minh Tuấn¹, Lê Thị Mỹ Hạnh²

¹ Khoa Giáo dục Quốc phòng - An ninh và Giáo dục Thể chất – Trường Đại học Sài Gòn

² Viện Khoa học và Công nghệ - Đại học Thể dục Thể thao TP Hồ Chí Minh

Ngày nhận bài: 08-01-2018; ngày nhận bài sửa: 30-3-2018; ngày duyệt đăng: 20-4-2018

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn 10 test đánh giá (5 test thể lực và 5 test kỹ thuật) có đủ độ tin cậy và phù hợp với khách thể nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu cho thấy có sự phát triển về thể lực và kỹ thuật ở nữ sinh viên (SV) Trường Đại học Sài Gòn (ĐHSG) sau khi tham gia tập luyện môn Cầu lông; đồng thời, đề tài còn xây dựng thang điểm và bảng tổng hợp phân loại thể lực và kỹ thuật.

Từ khóa: kỹ thuật và thể lực, nữ sinh viên Trường Đại học Sài Gòn, môn Cầu lông.

ABSTRACT

Evaluating the development of technical and physical fitness

for female students after participating in badminton course at Sai Gon University

Using basing research methods in sports, the study selected 10 evaluating tests (5 physical fitness tests and 5 technical tests) which are sufficiently reliable and appropriate to research subjects. Results indicated a physical fitness and technical development in female students of Saigon University after participating in badminton courses. Furthermore, the study also developed a rating scale and a physical fitness and technical classification summary table.

Keywords: technical and physical fitness, Sai Gon University female students, badminton.

1. Đặt vấn đề

Cầu lông là môn thể thao không có chu kì, mang tính quần chúng, phù hợp với mọi đối tượng, đặc biệt là học sinh, SV. Tuy nhiên môn Cầu lông đòi hỏi sự toàn diện về các tố chất thể lực cũng như yêu cầu cao về kĩ - chiến thuật và tâm lí, hoạt động theo từng tình huống cụ thể với các động tác nhanh về tốc độ và sức mạnh để chặt cầu, lóp cầu, đập cầu, cứu cầu bả nhỏ (Bin, 2015)... Vì vậy, các tố chất thể lực về sức nhanh, sức mạnh, sự khéo léo, sức bền tốc độ... là không thể thiếu trong các đánh giá ở môn Cầu lông (Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình, 2001). Các kĩ thuật trong môn Cầu lông rất đa dạng và càng được thể hiện một cách linh hoạt, sáng tạo trong khi thi đấu. Bởi vì để phù hợp với các tình huống cụ thể, mỗi cá nhân không thể thực hiện một cách máy móc các kĩ thuật cơ bản mà phải có sự sáng tạo nhưng hiệu quả theo từng tình huống cụ thể (Trần Văn Vinh, Đào Chí

* Email: nguyendominhson@gmail.com

Thành, 1988). Có thể nói, tính đặc trưng của môn Cầu lông được mô tả trong 5 yếu tố sau: “Nhanh, mạnh, hiệu quả, linh hoạt và ổn định”.

Mặc dù đã có nhiều đề tài nghiên cứu đánh giá về trình độ thể lực và kỹ thuật cầu lông của SV song tính ứng dụng ở từng trường lại khác nhau, đặc điểm và trình độ tập luyện cũng khác nhau, vì vậy đòi hỏi cần phải có các nghiên cứu ở từng đơn vị để việc đánh giá được chính xác và phù hợp hơn. Theo Tô Thái Hà và cộng sự (2015), câu hỏi đặt ra là làm sao có thể lôi kéo SV nữ ở Trường ĐHSG tham gia tập luyện các môn thể thao tự chọn (do đặc thù SV nữ chiếm đa số) nói chung và môn Cầu lông nói riêng? Xuất phát từ ý nghĩa thực tiễn trên, đồng thời theo khảo sát từ phía bộ môn Cầu lông hiện nay cho thấy vẫn chưa có đánh giá nào về trình độ thể lực và kỹ thuật cũng như tiêu chuẩn đánh giá cho nhóm đối tượng này, đó chính là lí do chúng tôi thực hiện đề tài “Đánh giá sự phát triển về kỹ thuật và thể lực cho nữ sinh viên sau khi kết thúc học phần Cầu lông tự chọn tại Trường Đại học Sài Gòn”.

2. Mục đích và thể thức nghiên cứu

Mục đích nghiên cứu: Mục đích nghiên cứu của đề tài này nhằm: (1) đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật cho nữ SV tham gia tập luyện môn cầu lông, và (2) xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nữ SV ĐHSG ở môn Cầu lông. Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp thống kê toán học.

Đối tượng nghiên cứu: Trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ SV học môn Cầu lông tự chọn ở Trường ĐHSG.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 218 SV nữ Trường ĐHSG. Tất cả các SV tham gia đều hiểu rõ các quy trình và lí do lấy số liệu trong đề tài một cách rõ ràng và công khai.

Phương pháp nghiên cứu: Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong TĐTT như: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp thống kê toán học. Chương trình SPSS (Statistical Package for the Social Science) phiên bản 20 dành cho Window được sử dụng để xử lí và tính toán các số liệu thu thập được. Ngưỡng khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Số liệu trong đề tài được mô tả theo nguyên tắc số trung bình \pm độ lệch chuẩn ($\bar{x} \pm SD$). Hệ số tương quan Pearson (r) được sử dụng để đánh giá độ tin cậy trong việc lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật. Thuật toán thống kê mô tả (Description Analysis) được sử dụng để tính toán tỉ lệ phần trăm (%), số liệu về kỹ thuật và thể lực ở các lần kiểm tra. Thuật toán Wilcoxon được sử dụng để đánh giá sự khác biệt giữa hai lần kiểm tra của nhóm khách thể nghiên cứu ($n=218$) do số liệu thu thập được không đáp ứng mô hình phân phối chuẩn.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nữ SV học cầu lông Trường ĐHSG

Đề tài được tiến hành theo 3 bước như sau:

+ **Bước 1.** Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật trong môn Cầu lông của các tác giả trong và ngoài nước như: Trần Văn Vinh và Đào Chí Thành (1998), Đào Chí Thành (2002), Lê Thanh Sang (1994), Bành Mỹ Lệ và Hậu Chính Khánh (1997), Lê Hồng Sơn (2006), Đàm Tuấn Khôi (2012), Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc (2010), Bo.Omosegaard (1990), Tàng Phàn Huy, Vương Lộ Đức và Lã Văn Hoa (1992), Gunalan (2001)... Kết quả chúng tôi tổng hợp được 47 test thể lực và 11 test kỹ thuật. Tuy nhiên, căn cứ vào đặc thù cơ sở vật chất ở trường, đặc điểm môn cầu lông và sự phù hợp của các test đến nhu cầu, khó khăn của nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn 20 test đánh giá (với 10 test thể lực và 10 test kỹ thuật) được mô tả trong Bảng 1.

+ **Bước 2.** Phỏng vấn chuyên gia. Từ 20 test thể lực và kỹ thuật đã được lựa chọn ở trên, chúng tôi xây dựng phiếu phỏng vấn cho các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên giảng dạy môn Cầu lông với 3 tiêu chí đánh giá “Thường sử dụng - Ít sử dụng - Không sử dụng”. 30 phiếu được phát, thu về 29 phiếu hợp lệ, kết quả phỏng vấn được mô tả trong Bảng 1 sau đây:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật trong môn Cầu lông cho nữ SV Trường ĐHSG

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn (n=29)		
		Thường	Ít	Không
Thể lực	1 Bật cao tại chỗ (cm)	9 (31%)	18 (62%)	2 (7%)
	2 Bật xa tại chỗ (cm)	24 (83%)	4 (14%)	1 (3%)
	3 Chạy 30m XPC (s)	15 (52%)	4 (14%)	10 (34%)
	4 Chạy 800m (s)	9 (31%)	9 (31%)	11 (38%)
	5 Di chuyển 4 góc sân 5 lần (s)	22 (76%)	3 (10%)	4 (14%)
	6 Di chuyển ngang sân đơn 5 lần (s)	19 (66%)	2 (6%)	8 (28%)
	7 Di chuyển tiến lùi 5 lần (s)	24 (83%)	4 (14%)	1 (3%)
	8 Đứng tại chỗ ném cầu lông (cm)	25 (86%)	2 (7%)	2 (7%)
	9 Nhảy dây đơn 30 giây (lần)	22 (76%)	6 (21%)	1 (3%)
	10 Lãng vợt nặng đập cầu 30 giây (lần)	17 (59%)	3 (10%)	9 (31%)
Kỹ thuật	1 Bỏ nhỏ trái tay 10 quả ô (quả)	22 (76%)	7 (24%)	0
	2 Bỏ nhỏ thuận tay 10 quả ô (quả)	25 (86%)	4 (14%)	0
	3 Chặt cầu thẳng góc 10 quả ô (quả)	17 (59%)	4 (14%)	8 (27%)
	4 Chặt cầu chéo góc 10 quả ô (quả)	15 (52%)	5 (17%)	9 (31%)
	5 Đánh cầu cao sâu thẳng sân 10 lần (quả)	25 (86%)	4 (14%)	0
	6 Đánh cầu cao sâu chéo sân 10 lần (quả)	17 (59%)	7 (24%)	5 (17%)
	7 Đập cầu thẳng góc 10 quả vào ô (quả)	17 (59%)	8 (27%)	4 (14%)
	8 Đập cầu chéo góc 10 quả vào ô (quả)	15 (52%)	6 (21%)	8 (27%)
	9 Phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả)	24 (83%)	5 (17%)	0
	10 Phát cầu cao xa 10 quả vào ô (quả)	22 (76%)	4 (14%)	3 (10%)

Từ kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, chúng tôi xác định được các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nữ SV Trường ĐHSG bằng cách lựa chọn các đánh giá có tỉ lệ ở mức độ “Thường sử dụng” từ 75% trở lên. Các test đánh giá thể lực và kỹ thuật này được liệt kê như sau: Về thể lực

là: bật xa tại chỗ (cm), di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s), di chuyển tiến lùi 5 lần (s), đứng tại chỗ ném cầu lông (cm), nhảy dây đơn 30 giây (lần); Về kĩ thuật là: đánh cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả), phát cầu cao xa 10 quả vào ô (quả), phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả), bỏ nhỏ thuận tay 10 quả vào ô (quả), bỏ nhỏ trái tay 10 quả vào ô (quả).

+ Bước 3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của test

Việc kiểm nghiệm được tiến hành trên 20 nữ SV với hai lần kiểm tra cách nhau 7 ngày cùng các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau. Để đánh giá độ tin cậy của test, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) ở từng test giữa 2 lần kiểm tra, kết quả được trình bày ở Bảng 2. Trong đó:

- Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ và $p \leq 0.05$ thì test có đủ độ tin cậy.
- Nếu hệ số tương quan $r < 0.8$ thì test không đủ độ tin cậy.

Bảng 2. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy các test đánh giá thể lực và kĩ thuật cho nữ SV Cầu lông Trường ĐHSG ($n=20$)

TT	Test	Lần 1	Lần 2	r	p
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ (cm)	158.55±6.14	158.45±5.31	0.95	< 0.05
	2. Di chuyển 4 góc sân (s)	65.58±1.22	65.24±1.11	0.85	< 0.05
	3. Di chuyển tiến lùi 5 lần (s)	23.11±1.09	23.09±1.09	0.86	< 0.05
	4. Tại chỗ ném cầu (cm)	581.75±38.45	591.50±41.14	0.91	< 0.05
	5. Nhảy dây 30 giây (lần)	48.7±4.50	48.65±4.88	0.83	< 0.05
Kĩ thuật	1. Đánh cầu cao sâu (quả)	3.90±0.77	3.80±0.68	0.83	< 0.05
	2. Phát cầu cao xa (quả)	3.80±0.75	3.70±0.56	0.82	< 0.05
	3. Phát cầu thấp (quả)	4.55±0.80	4.50±0.92	0.84	< 0.05
	4. Bỏ nhỏ thuận tay (quả)	5.45±0.92	5.20±0.81	0.82	< 0.05
	5. Bỏ nhỏ trái tay (quả)	5.65±0.85	5.70±0.78	0.82	< 0.05

Bảng 2 cho thấy 10 test đánh giá đều có hệ số tương quan $r > 0.8$ và $p < 0.05$, điều này cho thấy 10 test được lựa chọn có độ tin cậy cao để đánh giá thể lực và kĩ thuật cho nhóm khách thể nghiên cứu.

Cầu lông là môn thể thao hoạt động theo từng tình huống, động tác vì vậy cũng luôn thay đổi về cấu trúc cũng như cường độ tùy theo các hoạt động của đối thủ hay đồng đội của mình. Các tình huống tuy diễn ra ngắn nhưng đòi hỏi phải nhanh, biến hóa và có sức mạnh tốc độ (Bankosz và cộng sự, 2013). Sự căng cơ tĩnh trong các hoạt động ở môn Cầu lông ít xảy ra hoặc chỉ xảy ra trong thời gian ngắn nhưng các VĐV cầu lông vẫn cần có sự gắng sức về thể chất (có trận đấu kéo dài hơn cả tiếng tùy thuộc vào trình độ của hai đối thủ). Vì vậy, các VĐV cầu lông cần có trình độ cao về thể lực, trong đó đặc trưng của cầu lông là nhanh-mạnh-chuẩn-hoạt và ổn định. Các bài test thể lực được lựa chọn trong đề tài đáp ứng các nhu cầu trong môn Cầu lông, trong đó nhằm đánh giá sức mạnh bột phát ở tay là bài test tại chỗ ném cầu, sự khéo léo bằng test nhảy dây 30s, bài test bật xa tại chỗ phản ánh sức mạnh bột phát ở chân, đánh giá sức bền chuyên môn là hai test di chuyển 4 góc sân và di chuyển tiến lùi 5 lần.

Bên cạnh đó, môn Cầu lông có sự đa dạng về kĩ-chiến thuật, thể hiện nhiều động tác kĩ thuật phong phú trong thi đấu gắn liền với các điều kiện khách quan như: ý đồ đánh trả của đối phương (bỏ nhỏ, đánh cầu cao sâu về cuối sân...), vị trí của bản thân và đồng đội, tốc độ bay của cầu, tình huống cứu cầu do đánh lỗi... Do đó, tùy vào từng tình huống cụ thể, VĐV cầu lông không chỉ sử dụng các kĩ thuật cơ bản để thực hiện mà còn phải sáng tạo những thao tác phù hợp với tình huống đó - thực chất là các biến thể của kĩ thuật cơ bản (Borrie và cộng sự, 2011). Có thể nói sự sáng tạo này chính là sự thích nghi của hệ thống chức năng cơ học nhằm đáp ứng sự phối hợp vận động đòi hỏi sự chính xác cao, dùng sức một cách phù hợp và ra quyết định nhanh, ổn định. Rõ ràng, để có được sự sáng tạo, các kĩ thuật cơ bản trong môn Cầu lông cần được trau dồi một cách thuần thực (Ming-Kai và cộng sự, 1995). Trong nghiên cứu này, các test đánh giá kĩ thuật được lựa chọn đáp ứng các tiêu chí trong môn Cầu lông, trong đó kĩ thuật bỏ nhỏ trái tay và thuận tay là kĩ thuật căn bản để “cứu cầu” gần lưới, test đánh cầu cao sâu thẳng sân cũng là một kĩ thuật căn bản đánh trả cầu đối phương, còn hai test kĩ thuật phát cầu thấp và cao xa chính là tổng hợp các kĩ thuật căn bản để giao cầu. Các test đánh giá tuy là căn bản, nhưng đối với đối tượng nữ SV không chuyên về TDTT ở Trường Đại học Sài Gòn lại là điều cần phải trau dồi và đánh giá đầu tiên khi tập luyện môn Cầu lông.

Tóm lại, qua 3 bước thực hiện ở trên, chúng tôi đã xác định được 5 test thể lực (bật xa tại chỗ (cm), di chuyển 4 góc sân xuất phát từ giữa sân 5 lần (s), di chuyển tiến lùi 5 lần (s), đứng tại chỗ ném cầu lông (cm), nhảy dây đơn 30s (lần) và 5 test kĩ thuật (đánh cầu cao sâu thẳng sân 10 quả vào ô (quả), phát cầu cao xa 10 quả vào ô (quả), phát cầu thấp 10 quả vào ô (quả), bỏ nhỏ thuận tay 10 quả vào ô (quả), bỏ nhỏ trái tay 10 quả vào ô (quả) có đủ độ tin cậy, phù hợp với đặc thù ở môn Cầu lông cũng như đặc điểm của nhóm khách thể nghiên cứu, điều kiện giảng dạy thực tiễn ở Trường ĐHSG.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực và kĩ thuật ở nữ SV tham gia tập luyện môn Cầu lông trong học phần Thể thao tự chọn ở Trường ĐHSG

Kết quả đạt được về thể lực và kĩ thuật ở nữ SV ĐHSG trước và sau khi tham gia tập luyện môn Cầu lông được thể hiện trong Bảng 3 dưới đây:

Bảng 3. Số liệu về thể lực và kĩ thuật của nữ SV Trường ĐHSG (n=218)

	Nội dung	Trước TN	Sau TN	p	W%
Thể lực	1. Bật xa tại chỗ (cm)	157.66±6.57	163.06±4.03	0.000	3,36
	2. Di chuyển 4 góc sân (s)	65.27±1.73	55.67±1.03	0.000	15,89
	3. Di chuyển tiến lùi 5 lần (s)	23.63±0.96	18.88±0.49	0.000	22,32
	4. Tại chỗ ném cầu (cm)	550.48±39.41	614.13±35.12	0.000	10,93
	5. Nhảy dây 30 giây (lần)	50.83±4.57	60.69±3.38	0.000	17,67
Kĩ thuật	1. Đánh cầu cao sâu (quả)	3.76±0.75	5.77±0.81	0.000	42,08
	2. Phát cầu cao xa (quả)	3.61±0.86	5.66±0.82	0.000	44,36
	3. Phát cầu thấp (quả)	4.62±0.91	6.85±1.01	0.000	38,78
	4. Bỏ nhỏ thuận tay (quả)	5.28±0.92	7.71±0.71	0.000	37,51
	5. Bỏ nhỏ trái tay (quả)	5.38±0.94	7.80±0.69	0.000	36,69

Bảng 3 cho thấy tất cả các test đánh giá thể lực đều có sự phát triển và tăng trưởng sau khi học môn Cầu lông. Tăng trưởng tốt nhất là các test về sức nhanh (Di chuyển tiến lùi 5 lần tăng trưởng 22,32%) và khéo léo (Nhảy dây 30 giây tăng trưởng 17,67%). Điều này được lí giải do đặc thù là nữ nên việc tập các bài tập về sức nhanh và khéo léo dễ phát triển hơn là các bài tập thiên về sức mạnh bột phát (bật xa tại chỗ - bật phát nhóm cơ đùi và tại chỗ ném cầu - sức mạnh bột phát của nhóm cơ tay vai) hay các bài về sức bền (di chuyển 4 góc sân). Ngoài ra, các test đánh giá kĩ thuật đều cho thấy có sự phát triển và tăng trưởng tốt. Trong đó, test phát cầu cao xa và đánh cầu cao sâu có sự tăng trưởng tốt nhất (test phát cầu cao xa tăng 44,36% và test đánh cầu cao sâu tăng 42,08%). Do đặc thù của hai kĩ thuật này trong cầu lông, SV không chỉ phải vững kĩ thuật mà còn phải biết đánh cầu hết cánh tay, tận dụng hết biên độ của tay mới phát huy được lực mạnh nhất, nên sau khi học xong môn Cầu lông, kĩ thuật của SV có sự tăng trưởng tốt, đặc biệt là ở hai kĩ thuật phát cầu cao xa và đánh cầu cao sâu.

Tóm lại, qua quá trình học tập môn Cầu lông ở Trường ĐHSG, thể lực và kĩ thuật của nữ SV đã có sự phát triển tốt. Các test đều có sự tăng trưởng, trong đó các test về kĩ thuật tăng trưởng hơn so với các test về thể lực. Nguyên nhân có thể do đặc thù là SV không chuyên, thời gian tập luyện không nhiều nên việc chú trọng tập luyện về kĩ thuật nhằm đáp ứng được yêu cầu trên lớp luôn được đặt ưu tiên cao hơn. Do vậy, muốn nâng cao thể lực của nữ SV Trường ĐHSG, theo chúng tôi, cần tăng thêm số buổi tập và giảm số lượng SV trong một lớp học GDTC như hiện nay. Có như vậy thì việc lồng ghép các bài tập thể lực vào chương trình giảng dạy mới đạt hiệu quả tối ưu.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực và kĩ thuật cho nữ SV cầu lông ĐHSG

2.3.1. *Xây dựng thang điểm C*: Dựa vào số liệu trước và sau khi học môn Cầu lông của nữ SV ĐHSG và công thức tính điểm thang độ C, chúng tôi tiến hành lập thang điểm cho 10 test đánh giá thể lực và kĩ thuật, kết quả được mô tả trong Bảng 4 và Bảng 5 dưới đây:

Bảng 4. Thang điểm thành tích các test đánh giá thể lực và kĩ thuật của nữ SV ĐHSG trước khi học môn Cầu lông

Nội dung	Điểm										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Thể lực	1	145	148	151	154	158	161	164	168	171	174
	2	69,6	68,73	67,87	67	66,14	65,27	64,41	63,54	62,68	61,81
	3	26,03	25,55	25,07	24,59	24,11	23,63	23,15	22,67	22,19	21,71
	4	472	491	511	531	550	570	590	610	629	649
	5	42	44	46	49	51	53	55	58	60	62
Kĩ thuật	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Viết tắt theo chiều dọc: **Về thể lực**: 1. Bật xa tại chỗ (cm), 2. Di chuyển 4 góc sân (s), 3. Di chuyển tiến lùi 5 lần (s), 4. Đứng tại chỗ ném cầu (cm), 5. Nhảy dây đơn 30 giây (l). **Về kĩ thuật**: 1. Đánh cầu cao sâu (quả), 2. Phát cầu cao xa (quả), 3. Phát cầu thấp (quả), 4. Bỏ nhỏ thuận tay (quả), 5. Bỏ nhỏ trái tay (quả).

2.3.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp

Bảng 4 và Bảng 5 cho thấy để đánh giá thì ngoài thang điểm thì cần phải có một tiêu chuẩn phân loại thể lực và kĩ thuật của nhóm khách thể nghiên cứu theo giá trị của từng test. Nhằm thuận tiện cho việc lượng hóa ở từng bài test, chúng tôi quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu đánh giá theo 5 mức như sau:

- + Xếp loại “Tốt”: Từ 9 điểm đến 10 điểm;
- + Xếp loại “Khá”: Từ 7 điểm đến cận 9 điểm;
- + Xếp loại “Trung bình”: Từ 5 điểm đến cận 7 điểm;
- + Xếp loại “Yếu”: Từ 3 điểm đến cận 5 điểm;
- + Xếp loại “Kém”: Từ 3 điểm trở xuống.

Bảng 5. Thang điểm thành tích các test đánh giá thể lực và kĩ thuật của nữ SV ĐHSG sau khi học môn Cầu lông

Nội dung	Điểm										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Thể lực	1	155	157	159	161	163	165	167	169	171	173
	2	58,25	57,73	57,72	56,7	56,19	55,67	55,16	54,64	54,13	53,61
	3	20,11	19,86	19,62	19,37	19,13	18,88	18,64	18,39	18,15	17,9
	4	544	561	579	597	614	632	649	667	684	702
	5	54	56	57	59	61	62	64	66	67	69
Kĩ thuật	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Viết tắt theo chiều dọc: **Về thể lực**: 1. Bật xa tại chỗ (cm), 2. Di chuyển 4 góc sân (s), 3. Di chuyển tiến lùi 5 lần (s), 4. Đứng tại chỗ ném cầu (cm), 5. Nhảy dây đơn 30 giây (l). **Về kĩ thuật**: 1. Đánh cầu cao sâu (quả), 2. Phát cầu cao xa (quả), 3. Phát cầu thấp (quả), 4. Bỏ nhỏ thuận tay (quả), 5. Bỏ nhỏ trái tay (quả).

Như vậy, để đánh giá thể lực và kĩ thuật của nhóm khách thể nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng 10 test đánh giá nêu trên. Giá trị quy đổi tối đa của mỗi test là 10 điểm, do đó tổng điểm tối đa cho kĩ thuật và thể lực (cho 5 test, ở từng nữ SV) là 50 điểm. Từ những quy ước trên, chúng tôi tiến hành lập bảng điểm tổng hợp về thể lực và kĩ thuật, kết quả được mô tả trong Bảng 6 dưới đây:

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp phân loại thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG tham gia tập luyện môn Cầu lông

Yếu tố	Số test	Phân loại (quy ra điểm)				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Thể lực	5	45-50	35-44,9	25-34,9	15-24,9	0-14,9
Kỹ thuật	5	45-50	35-44,9	25-34,9	15-24,9	0-14,9

2.3.3. Phân loại đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật nữ SV môn Cầu lông

Căn cứ vào thành tích quy ra điểm trong Bảng 4, Bảng 5 và Bảng 6, chúng tôi tiến hành xếp loại thể lực cho nữ SV môn Cầu lông. Tuy nhiên, do số lượng khá lớn (n=218), vì vậy sau khi tiến hành xếp loại cho từng SV nữ, chúng tôi chỉ thể hiện tỉ lệ phần trăm đạt được theo từng tiêu chí (xem Bảng 7 và 8).

Bảng 7. Bảng điểm tổng hợp phân loại thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG trước khi học môn Cầu lông (n=218)

Nội dung	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Thể lực	0	0	4	1,83	112	51,38	102	46,79	0	0
Kỹ thuật	0	0	23	10,55	140	64,22	55	25,23	0	0

Trước khi học môn Cầu lông tự chọn, thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG là rất yếu.

+ Về thể lực: không có SV nào đạt loại Kém hay đạt loại Tốt, số lượng SV chiếm đạt loại Yếu chiếm 46,79%, đạt Trung bình là 51,38% và đạt loại Khá là 1,83%.

+ Về kỹ thuật: không có SV nào đạt loại Kém hay đạt loại Tốt, số lượng SV đạt loại Yếu chiếm 25,23%, đạt Trung bình là 64,22% và đạt loại Khá là 10,55%.

Nhìn tổng thể, trước khi học môn Cầu lông, thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG chủ yếu đạt loại Trung bình và Yếu. Trong đó, SV đạt loại Yếu về thể lực nhiều hơn kỹ thuật (thể lực yếu chiếm 46,79%, kỹ thuật yếu chiếm 25,23%). Môn Cầu lông là môn thể thao quần chúng được nhiều người biết và tập luyện nhưng chủ yếu dưới dạng phong trào tự phát ở các công viên, còn khi đi sâu vào học tập và rèn luyện cần đòi hỏi phải có các tổ chức thể lực và các yêu cầu về kỹ thuật đặc thù. Chính vì vậy, với đối tượng là nữ SV không chuyên học môn Cầu lông, khi thực hiện các test kiểm tra đạt mức Trung bình và Yếu là bình thường.

Bảng 8. Bảng điểm tổng hợp phân loại thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG sau khi học môn Cầu lông (n=218)

Nội dung	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Thể lực	0	0	9	4,13	127	58,26	82	37,61	0	0
Kỹ thuật	1	0,46	31	14,22	186	85,32	0	0	0	0

Sau khi học môn Cầu lông, thể lực và kỹ thuật của SV đã có sự tiến bộ, trong đó kỹ thuật phát triển tốt hơn các test về thể lực.

+ Về thể lực: Thể lực của nữ SV đã có sự cải thiện, không có SV đạt loại Kém, tỉ lệ SV đạt loại Yếu giảm so với trước khi học (37,61% so với 46,79%), tỉ lệ SV đạt loại Trung bình tăng (58,26% so với trước khi học là 51,38%), đạt loại Khá là 4,13% (trước khi học là 1,83%).

+ Về kỹ thuật: Không có SV nào đạt loại Yếu và Kém, đạt Trung bình là 85,32%, loại Khá là 14,22% và loại Tốt là 0,46%.

Kết quả về thể lực và kỹ thuật của nữ SV ĐHSG cho thấy đã có nhiều tiến bộ sau khi tham gia tập luyện. Tuy nhiên, do xuất phát điểm về trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ SV là “Yếu” nên sau quá trình tập luyện chỉ tăng lên mức “Trung bình”.

Theo Patterson và cộng sự (2017), môn Cầu lông lẽ ra nên được coi là một chiến lược để cải thiện sức khỏe và thể chất cho nhóm đối tượng là nữ không chuyên về TDTT nhưng lại không được chú ý và coi trọng. Đây cũng chính là thực tế của đối tượng nữ SV ĐHSG khi tham gia tập luyện môn Cầu lông. Có thể lí do bắt nguồn tâm lí đây là môn dễ chơi, dễ tập luyện, ít có sự va chạm hay đối kháng trực tiếp mà vẫn có thể nâng cao sức khỏe và các tố chất vận động. Từ kết quả nghiên cứu này, chúng tôi hi vọng môn Cầu lông sẽ được quan tâm chú ý hơn trong nhà trường, đồng thời phải tăng thời lượng tập luyện, hỗ trợ các trang thiết bị và cơ sở vật chất cho môn học này.

3. Kết luận

Từ các kết quả của đề tài, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

+ Trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ SV tham gia tập luyện cầu lông cho thấy có sự tăng trưởng ở hầu hết các test đánh giá về thể lực và kỹ thuật. Đồng thời, đề tài đã lựa chọn được 10 test đánh giá (với 5 test về thể lực và 5 test về kỹ thuật) có đủ độ tin cậy, phù hợp với nhóm khách thể nghiên cứu và điều kiện ở Trường ĐHSG.

+ Đã xây dựng được thang điểm đánh giá, bảng điểm tổng hợp và xếp loại theo bảng điểm về thể lực và kỹ thuật cho nữ SV ĐHSG tham gia tập luyện môn Cầu lông.

Kết quả nghiên cứu này hi vọng sẽ giúp người học có cái nhìn đúng đắn về lợi ích của môn Cầu lông, đồng thời hiểu rõ những đặc điểm của môn thể thao này để có sự lựa chọn môn học phù hợp với thể lực của mình.

❖ **Tuyên bố về quyền lợi:** Các tác giả xác nhận hoàn toàn không có xung đột về quyền lợi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Abian-Vicen, J., Del Cosco, J., Gonzalez-Millan, C., Salinero, J. J. & Abian, P. (2012). Analysis of dehydration and strength in elite badminton players. *Open Access*, 7(5), 1-8.
- Bankosz, Z., Nawara, H. & Ociepa, M. (2013). Assessment of simple reaction time in badminton players. *Trends in Sport Science*, 1(20), 54-61.
- Bin, X. (2015). The role of physical training in badminton teaching. *International Conference on Civil, Materials and Environmental Sciences*. Hong Kong: Atlantis Press, 285-287.
- Bo.Omosegaard. (1990). *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn Cầu lông quốc tế*. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Borrie, S., Cabello, D., Kelzenberg, H., Woodward, M. & Wright, I. (2011). *Shuttle time – Schools Badminton: Teachers’ Manual*. Kuala Lumpur, Malaysia: Badminton World Federation.
- Gunalan, D.P. (2001). *Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông 2001*. Đà Nẵng: Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông Trung tâm HLTTQG3.
- Tô Thái Hà, Lê Kiên Giang & Trần Thị Xuân Hương. (2015). *Nghiên cứu đánh giá thực trạng và xây dựng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục Thể chất Trường Đại học Sài Gòn*. Đề tài cấp cơ sở Trường Đại học Sài Gòn.
- Tàng Phan Huy, Vương Lộ Đức & Lã Văn Hoa. (1992). *Tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên cầu lông Trung Quốc*. Trung Quốc: NXB Thể dục Thể thao Nhân dân Trung Quốc.
- Đàm Tuấn Khôi. (2012). *Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cấp cao*. Viện Khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội. Luận văn Tiến sĩ Giáo dục.
- Bành Mỹ Lệ & Hậu Chí Khánh. (1997). *Cầu lông*, dịch giả Lê Đức Chương. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Ming-Kai, C., Alison, S. K. W., Raymond, C. H. S., Oswald, T. S., Kurt, S. & Diana, T. L. L. (1995). Sport specific fitness testing of elite badminton players. *Br. J. Sports Med*, 29 (3), 153-157.
- Patterson, S., Pattison, J., Legg, H., Gibson, A. & Brown, N. (2017). The impact of badminton on health markers in untrained females. *Journal of Sports Sciences*, 35(11), 1098-1106.
- Lê Thanh Sang. (1944). *Cầu lông*. Tập bài giảng cho sinh viên chuyên sâu cầu lông. Hà Nội: Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
- Lê Hồng Sơn. (2006). *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18*. Luận văn Tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.
- Đào Chí Thành. (2002). *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình. (2001). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.
- Đỗ Vĩnh & Trịnh Hữu Lộc. (2010). *Giáo trình đo lường thể thao*. TPHCM: NXB Thể dục Thể thao.
- Trần Văn Vinh & Đào Chí Thành. (1998). *Cầu lông*. Hà Nội: NXB Thể dục Thể thao.