

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA

Ngô Trung Dũng⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng tiêu chuẩn điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia. Qua kiểm nghiệm thực tiễn cho thấy, tiêu chuẩn đã xây dựng cho phép đánh giá chính xác trình độ tập luyện của VĐV.

Từ khoá: Tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, vận động viên Cầu lông.

Develop standards to evaluate the training level of National Team Badminton athletes

Summary:

Through the use of regular scientific research methods, classification standards, score standards table and summary score table to evaluate the training level of National Team Badminton athletes have been built. Through practical testing, it has been shown that the established standards allow accurate assessment of athletes' training levels.

Keywords: Standards, training level, athletes, badminton.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của VĐV trong các giai đoạn của quá trình huấn luyện là một trong những khâu quan trọng không thể thiếu được trong quá trình huấn luyện nhiều năm. Đối với VĐV cấp cao, việc đánh giá TĐTL thường gắn với trạng thái sung sức trong các chu kỳ huấn luyện và thành tích thi đấu thể thao, nhằm giúp cho các HLV có những thông tin khách quan, tin cậy để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện một cách hợp lý và khoa học. Tuy nhiên hiện nay, chưa có tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV ở cấp đội tuyển quốc gia cho môn Cầu lông. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp

pháp kiểm tra y học; Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu của đề tài gồm 12 nam VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Quá trình nghiên cứu được thực hiện từ tháng 11/2021 đến tháng 11/2022.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Thông qua các phương pháp nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 21 test đánh giá TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia, cho phép đánh giá các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý và sinh lý.

Sau khi lập test, đề tài tiến hành kiểm chứng phân bố chuẩn của kết quả lập test. Trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho khách thể nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở các bảng 1, 2 và 3.

Khi sử dụng bảng tiêu chuẩn ở bảng 1 và 2, cần thực hiện theo các bước: 1) Tiến hành lập test theo đúng quy chuẩn; 2) Xác định thành tích đạt được, sau đó đối chiếu với thành tích trong bảng để xác định tiêu chuẩn phân loại của VĐV,

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: trungdungbmcl@gmail.com



Thể lực chuyên môn là yếu tố cần thiết giúp vận động viên phát huy tốt kỹ, chiến thuật trong thi đấu để đạt thành tích tốt nhất

hoặc điểm đạt được theo phương thức tiệm cận.

Bảng điểm tổng hợp được xây dựng trong bảng 3 rất thuận tiện cho việc đánh giá tổng hợp TĐTL của VĐV. Tuy nhiên cần chú ý, đây là bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL được thực hiện trên nguyên tắc có bù, tức là những chỉ tiêu tốt hơn có thể bù cho những chỉ tiêu kém hơn, miễn là tổng điểm đạt được trong khoảng quy định.

Để kiểm nghiệm tiêu chuẩn đã xây dựng trong đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm theo phương pháp kiểm định thuận. Cụ thể: Trước Giải các cây vợt xuất sắc quốc gia tháng 10/2022, chúng tôi tiến hành kiểm tra TĐTL của nam VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và tiến hành dự báo thành tích thi đấu của các VĐV. Mục đích là kiểm tra xem những VĐV có kết quả kiểm tra TĐTL tốt, trên

thực tế có đạt được thành tích tốt hay không. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 4.

Khi phân tích so sánh kết quả sau giải đấu cho thấy, những VĐV có kết quả kiểm tra các test tốt và được dự báo có thành tích thi đấu tốt, trên thực tế đã thi đấu tốt và đạt được những thành tích đáng kể. Còn những VĐV có kết quả kiểm tra các test chưa tốt và được dự báo kết quả thi đấu thực tế không khả quan thì kết quả thi đấu thực tế cũng chưa cao.

Cụ thể: Ở nhóm 1, VĐV Nguyễn Tiến Minh, Lê Đức Phát, Đỗ Tuấn Đức, Nguyễn Hải Đăng có kết quả kiểm tra TĐTL loại giỏi và khá được dự báo đạt thành tích thi đấu đạt HCV và HCB, trên thực tế đã đạt được HCV, HCB và HCD. Ở nhóm 2, VĐV Nguyễn Đình Hoàng có kết quả kiểm tra TĐTL loại giỏi được dự báo đạt thành tích thi đấu đạt HCB, trên thực tế đạt HCD. Còn lại các VĐV có kết quả kiểm tra TĐTL loại khá và trung bình và được dự báo không có thành

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia

Yếu tố đánh giá	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Kỹ thuật	Phát cầu ngắn vào ô 30x30cm 20 lần (số lần vào ô)	>15.73	13.69-15.73	9.58-13.68	7.53-9.57	<7.53
	Phát cầu cao sâu vào ô 50x50cm 20 lần (số lần vào ô)	>13.75	11.97-13.75	8.38-11.96	6.59-8.37	<6.59
	Đập cầu vào ô 30x30cm 20 lần (số lần vào ô)	>14.75	12.65-14.75	8.42-12.64	6.31-8.41	<6.31
	Đánh cầu cao sâu vào ô 50x50cm 20 lần (số lần vào ô)	>11.61	10.55-11.61	8.4-10.54	7.33-8.3	<7.33
Chiến thuật	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 10 lần (s)	<22.08	22.08-22.6	22.7-23.94	23.95-24.56	>24.56
	Tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	<32.74	32.74-33.4	33.5-35.02	35.03-35.78	>35.78
	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	<32.07	32.07-32.75	32.76-34.14	34.15-34.83	>34.83
	Đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	<36.05	36.05-36.56	36.57-37.61	37.62-38.13	>38.13
Thể lực	Nhảy dây 10s (lần)	>26.31	23.93-26.31	19.14-23.92	16.75-19.13	<16.75
	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	>23.67	21.56-23.67	17.31-21.55	15.19-17.30	<15.19
	Chạy 1500m (phút)	<13.64	13.64-14.90	14.91-17.45	17.46-18.72	>18.72
	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	<16.45	16.45-17.80	17.81-20.53	20.54-21.89	>21.89
	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	<63.05	63.05-65.26	65.27-69.71	69.72-71.93	>71.93
	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	<225.03	225.03-235.22	235.23-255.63	255.64-265.83	>265.83
Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	<260.08	260.08-272.22	272.23-296.53	296.54-308.68	>308.68
	Phản xạ phức (ms)	<13.64	13.64-14.90	14.91-17.45	17.46-18.72	>18.72
	Loại hình thần kinh (điểm)	>4.53	4.33-4.53	3.90-4.32	3.69-3.91	<3.69
Sinh lý	Chiều cao (cm)	>170.94	166.88-170.94	158.73-166.87	154.66-158.72	<154.66
	Cân nặng (kg)	>43.66	42.47-43.66	40.06-42.46	38.86-40.05	<38.86
	Tần số tim (lần/phút)	<69.19	69.19-71.37	71.38-75.76	75.77-77.95	>77.95
	Dung tích sống (lit)	>3.29	3.06-3.29	2.57-3.05	2.33-2.56	<2.33

BÀI BÁO KHOA HỌC

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia

Yếu tố đánh giá	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Kỹ thuật	Phát cầu ngắn vào ô 30x30cm 20 lần (số lần vào ô)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	Phát cầu cao sâu vào ô 50x50cm 20 lần (số lần vào ô)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
	Đập cầu vào ô 30x30cm 20 lần (số lần vào ô)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	Đánh cầu cao sâu vào ô 50x50cm 20 lần (số lần vào ô)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Chiến thuật	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m đập cầu 10 lần (s)	21.77	22.08	22.39	22.7	23.01	23.32	23.63	23.94	24.25	24.56
	Tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	32.36	32.74	33.12	33.5	33.88	34.26	34.64	35.02	35.4	35.78
	Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	31.73	32.07	32.42	32.76	33.11	33.45	33.8	34.14	34.49	34.83
	Đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	35.79	36.05	36.31	36.57	36.83	37.09	37.35	37.61	37.87	38.13
Thể lực	Nhảy dây 10s (lần)	28	26	25	24	23	22	20	19	18	17
	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	25	24	23	22	20	19	18	17	16	15
	Chạy 1500m (phút)	6.19	6.23	6.28	6.32	6.37	6.41	6.46	6.5	6.55	6.59
	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	13.01	13.64	14.28	14.91	15.55	16.18	16.82	17.45	18.09	18.72
	Di chuyển tiến lùi nửa sân 10 lần (s)	15.77	16.45	17.13	17.81	18.49	19.17	19.85	20.53	21.21	21.89
	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	61.94	63.05	64.16	65.27	66.38	67.49	68.6	69.71	70.82	71.93
Tâm lý	Phản xạ đơn (ms)	219.93	225.03	230.13	235.23	240.33	245.43	250.53	255.63	260.73	265.83
	Phản xạ phức (ms)	254.01	260.08	266.16	272.23	278.31	284.38	290.46	296.53	302.61	308.68
	Loại hình thần kinh (điểm)	4.64	4.53	4.43	4.32	4.22	4.11	4.01	3.9	3.8	3.69
Sinh lý	Chiều cao (cm)	173	171	169	167	165	163	161	159	157	155
	Cân nặng (kg)	44.26	43.66	43.06	42.46	41.86	41.26	40.66	40.06	39.46	38.86
	Tần số tim (lần/phút)	68.1	69.19	70.29	71.38	72.48	73.57	74.67	75.76	76.86	77.95
	Dung tích sống (lit)	3.41	3.29	3.17	3.05	2.93	2.81	2.69	2.57	2.45	2.33

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển Quốc gia

TT	Xếp loại	Điểm
1	Tốt	≥ 189
2	Khá	147 - 188
3	Trung bình	105 - 146
4	Yếu	64 - 104
5	Kém	≤ 63

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp, phân loại TĐTL và dự báo thành tích thi đấu của nam VĐV Cầu lông Đội tuyển Quốc gia, Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (tháng 9/2022)

TT	Vận động viên	Nhóm	Tổng điểm	Xếp loại	Thành tích dự báo
1	Đỗ Tuấn Đức	1	176	Khá	HCB
2	Phạm Hồng Nam	1	139	Trung bình	Vòng 1/16
3	Nguyễn Tiến Minh	1	201	Giỏi	HCV
4	Lê Đức Phát	1	196	Giỏi	HCV
5	Nguyễn Phi Hùng	1	158	Khá	Vòng 1/8
6	Nguyễn Hải Đăng	1	168	Khá	HCD
7	Trần Lê Mạnh An	2	161	Khá	Vòng 1/8
8	Vũ Hải Đăng	2	163	Khá	Vòng 1/8
9	Nguyễn Minh Hiếu	2	167	Khá	HCD
10	Nguyễn Đình Hoàng	2	194	Giỏi	HCB
11	Đông Quang Huy	2	144	Trung bình	Vòng 1/16
12	Trần Quốc Khánh	2	138	Trung bình	Vòng 1/16
13	Nguyễn Văn Mai	2	143	Trung bình	Vòng 1/16
14	Trần Đình Mạnh	2	136	Trung bình	Vòng 1/16

tích thi đấu tốt, trên thực tế đạt thành tích thi đấu vào vòng 1/8 và 1/16. Như vậy, qua kiểm nghiệm thực tế cho thấy, những VĐV có thành tích thi đấu tốt thì cũng có kết quả kiểm tra TĐTL tốt theo tiêu chuẩn đã xây dựng của đề tài và ngược lại.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng tiêu chuẩn điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL cho VĐV Cầu lông Đội tuyển quốc gia. Đồng thời, bước đầu ứng dụng kiểm nghiệm tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy, các tiêu chuẩn đã xây dựng cho phép đánh giá chính xác TĐTL của VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam (2001), *Huấn luyện ban đầu cho VĐV Cầu lông Trung Quốc*, Tài liệu tham khảo cho HLV, Hà Nội.

2. 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 án Tiến sĩ giáo dục học*, Viện khoa học 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 Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 18/10/2023, Phản biện ngày 23/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)