

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 9-10 TỈNH THÁI BÌNH SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

Nguyễn Thị Bình Thơ⁽¹⁾; Nguyễn Xuân Thành⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/04/2026

Ngày phản biện: 13/05/2026

Ngày đăng: 12/06/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Bình Thơ

Email: Binhtho.tb@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 67-71

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14102>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDTT để đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của nữ vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 9-10 tỉnh Thái Bình sau 1 năm tập luyện. Nghiên cứu đã lựa chọn được 13 chỉ tiêu thuộc 4 nhóm: hình thái và chức năng cơ thể, chức năng tâm lý, thể lực chung và chuyên môn. Kết quả theo dõi dọc trên 20 VĐV cho thấy sau 12 tháng tập luyện, các chỉ tiêu đánh giá ở cả hai lứa tuổi đều có sự phát triển theo hướng tích cực; sự khác biệt giữa thời điểm ban đầu và sau 12 tháng có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học để điều chỉnh nội dung huấn luyện và đánh giá quá trình phát triển của VĐV trẻ.

Từ khóa: Diễn biến trình độ tập luyện, nữ VĐV Cầu lông 9-10 tuổi, sau 1 năm tập luyện.

Changes in training level of female Badminton athletes aged 9-10 in Thai Binh Province after one year of training

Nguyen Thi Binh Tho⁽¹⁾; Nguyen Xuan Thanh⁽²⁾

Article Information:

Received: 28/04/2026

Review date: 13/05/2026

Published: 12/06/2026

Corresponding Author:

Nguyen Thi Binh Tho

Email: Binhtho.tb@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 67-71

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14102>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using basic research methods in sport sciences, this study assessed changes in the training level of female badminton athletes aged 9-10 in Thai Binh Province after one year of training. Thirteen indicators were selected across four groups: anthropometric and physiological characteristics, psychological functions, general physical fitness, and sport-specific fitness. Longitudinal monitoring of 20 athletes showed that, after 12 months of training, assessment indicators in both age groups developed positively; the differences between baseline and 12-month measurements were statistically significant ($p < 0.05$). The findings provide a scientific basis for adjusting training content and evaluating the developmental process of young athletes.

Keywords: changes, training level, female athletes, badminton, 9-10 years old, one year of training.

⁽¹⁾ThS Trung tâm HL&TD TDTT Hưng Yên

⁽²⁾ThS Trường Đại học Ngoại Thương

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, việc theo dõi và đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV trẻ giữ vai trò quan trọng, giúp huấn luyện viên nhận diện mức độ thích ứng của cơ thể với lượng vận động, kịp thời điều chỉnh nội dung và phương pháp huấn luyện. Đối với môn Cầu lông, VĐV cần có sự phát triển đồng bộ về hình thái, chức năng, tâm lý, thể lực chung và năng lực chuyên môn để đáp ứng yêu cầu thi đấu tốc độ cao, di chuyển linh hoạt và xử lý tình huống nhanh.

Nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 đang ở giai đoạn đầu của quá trình đào tạo thể thao, có nhiều biến đổi về thể chất và khả năng tiếp thu kỹ thuật. Vì vậy, việc đánh giá diễn biến trình độ tập luyện sau một chu kỳ huấn luyện năm có ý nghĩa thiết thực trong xác định hiệu quả chương trình tập luyện. Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện tại tỉnh Thái Bình, nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 sau 1 năm tập luyện là cần thiết, làm cơ sở khoa học cho công tác huấn luyện và tuyển chọn VĐV trẻ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Nghiên cứu được tiến hành trên 20 nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 tỉnh Thái Bình, trong đó có 12 VĐV 9 tuổi và 8 VĐV 10 tuổi. Các VĐV có thời gian tập luyện từ 1-2 năm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 9-10, tỉnh Thái Bình

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm, phỏng vấn các chuyên gia và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, quá trình nghiên cứu đã xác định được 13 chỉ tiêu thuộc 4 nhóm đánh giá trình độ tập luyện ban đầu cho nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10, tỉnh Thái Bình. Các chỉ tiêu được lựa

chọn qua phỏng vấn đã được xác định độ tin cậy bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo bằng cách tính tương quan giữa kết quả lập test và thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả cho thấy, các chỉ tiêu được lựa chọn bảo đảm độ tin cậy ($r > 0.80$) và tính thông báo ($r > 0.60$) trên đối tượng nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 tỉnh Thái Bình và được lựa chọn để tham gia các nghiên cứu tiếp theo.

Cụ thể các chỉ tiêu gồm:

- Nhóm chỉ tiêu đánh giá hình thái và chức năng cơ thể: Chỉ số Quetelet (g/cm); Công năng tim (HW)

- Nhóm chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý: Khả năng xử lý thông tin (bit/s), Tepping test (lần/s), test Raven (điểm).

- Nhóm chỉ tiêu đánh giá thể lực chung: Chạy 30m XPC (s), Bật xa tại chỗ (cm), Chạy 300m (s)

- Nhóm chỉ tiêu chuyên môn: Di chuyển nhật đồ cầu 6 vị trí trên sân (s), Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 15s (lần), Di chuyển ngang 20 lần (s), Di chuyển lên xuống 10 lần (s), Ném quả cầu lông xa (m).

2. Đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 9-10, tỉnh Thái Bình sau 12 tháng tập luyện

Đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 thông qua theo dõi dọc quá trình tập luyện của 20 nữ VĐV 9-10 tuổi trong 12 tháng.

Vận động viên tập luyện 5 buổi/ tuần, mỗi buổi 120 phút, theo chương trình tập luyện cho nữ VĐV 9-10 tuổi tỉnh Thái Bình.

Kiểm tra sự phạm được tiến hành bằng 13 chỉ tiêu đã xác định và tiến hành tại 3 thời điểm: Thời điểm ban đầu, sau 6 tháng tập luyện và sau 12 tháng tập luyện.

Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1 với VĐV 9 tuổi và bảng 2 với VĐV 10 tuổi.

Kết quả bảng 1 và bảng 2 cho thấy sau 12 tháng tập luyện, trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 tỉnh Thái Bình có sự phát triển rõ ở hầu hết các chỉ tiêu. Ở cả hai lứa tuổi, các chỉ tiêu hình thái, chức năng, thể lực chung, tâm lý và chuyên môn đều biến đổi theo hướng tích cực; sự khác biệt giữa thời điểm ban đầu và sau 12 tháng đều có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Điều này phản ánh chương trình tập

Bảng 1. Diễn biến chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9 qua các giai đoạn kiểm tra (n = 12)

TT	Chỉ tiêu	Ban đầu (1)	Sau 6 tháng (2)	Sau 12 tháng (3)	t _{1.2}	t _{2.3}	t _{1.3}	W _{1.2}	W _{2.3}	W _{1.3}	P
1	Chỉ số Quetelet (g/cm)	178.3±14.6	197.6±12.3	215.5±10.12	0.554	1.746	2.326	0.977	1.639	2.615	<0.05
2	Công năng tim (HW)	13.65±1.36	11.32±1.24	10.56±1.07	1.114	1.301	2.306	4.157	4.258	7.611	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.97 ±0.26	6.82±0.23	6.71±0.13	1.684	1.583	3.441	2.175	1.626	3.801	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	129.6±3.12	131.15±4.09	133.14±4.01	1.114	1.298	2.476	1.181	1.506	2.687	<0.05
5	Chạy 300m (s)	83.16±3.11	81.41±3.15	79.76±2.01	1.452	1.673	3.24	2.127	2.048	4.174	<0.05
6	Khả năng xử lý thông tin (bit/s)	1.14±0.18	1.22±0.27	1.29±0.36	1.212	1.619	2.627	7.411	14.103	21.449	<0.05
7	Tepping test (bit/s)	36.57±3.41	39.02±3.18	40.32±4.37	1.061	1.689	2.437	3.441	6.047	9.474	<0.05
8	Test Raven (điểm)	25.11±4.15	24.26±4.12	25.63±3.32	0.711	1.639	2.276	4.568	8.876	13.464	<0.05
9	Di chuyển nhất đối cầu 6 vị trí trên sân (s)	17.18±0.32	16.98±0.41	16.18±0.65	1.375	1.555	2.729	11.628	11.326	22.884	<0.05
10	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 15s (lần)	19.97±1.63	19.57±1.54	18.37±1.35	1.668	1.574	3.452	2.183	1.631	3.824	<0.05
11	Di chuyển ngang 20 lần (s)	58.15±4.38	57.95±4.35	57.05±4.48	0.962	1.874	2.412	2.892	4.271	7.158	<0.05
12	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	59.43±4.46	58.83±4.52	57.13±4.34	0.748	1.523	2.152	6.439	13.116	18.495	<0.05
13	Ném quả cầu lông xa (m)	3.17±0.31	3.35±0.42	3.94±0.45	0.452	1.689	2.231	5.068	12.273	17.321	<0.05

Bảng 2. Diễn biến chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV cầu lông lứa tuổi 10 qua các giai đoạn kiểm tra (n = 8)

TT	Chỉ tiêu	Ban đầu (1)	Sau 6 tháng (2)	Sau 12 tháng (3)	t _{1.2}	t _{2.3}	t _{1.3}	W _{1.2}	W _{2.3}	W _{1.3}	P _{1.3}
1	Chỉ số Quetelet (g/cm)	192.5±16.8	208.4±12.2	223.4±10.7	0.562	1.722	2.527	1.049	1.482	2.331	<0.05
2	Công năng tim (HW)	15.59±1.53	14.13±1.87	13.38±2.15	0.649	1.55	2.206	2.163	4.849	6.311	<0.05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.72±0.25	6.64±0.22	6.05±0.17	0.93	1.95	2.605	1.198	2.131	3.328	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	133.5±4.11	134.61±4.08	136.92±4.03	0.776	1.560	2.199	0.865	1.701	2.567	<0.05
5	Chạy 300m (s)	80.41±3.17	79.16±3.14	77.76±3.09	1.085	1.231	2.183	1.567	1.784	3.351	<0.05
6	Khả năng xử lý thông tin (bit/s)	1.32±0.21	1.28±0.29	1.40±0.22	0.331	1.857	2.164	2.435	12.031	14.452	<0.05
7	Tepping test (bit/s)	41.18±3.03	41.38±3.11	42.62±3.15	1.043	1.208	2.124	2.779	3.085	5.859	<0.05
8	Test Raven (điểm)	28.62±2.19	26.15±2.01	28.95±2.13	0.337	1.887	2.106	1.823	9.54	11.361	<0.05
9	Di chuyển nhất đối cầu 6 vị trí trên sân (s)	16.92±0.42	16.59±0.38	15.32±0.35	0.469	1.907	2.224	3.086	11.561	14.632	<0.05
10	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 15s (lần)	18.58±1.46	18.13±1.45	17.35±1.50	0.938	1.957	2.616	1.203	2.141	3.338	<0.05
11	Di chuyển ngang 20 lần (s)	57.49±4.62	57.03±4.73	56.47±4.56	1.439	1.541	2.769	3.316	2.96	6.186	<0.05
12	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	58.68±4.39	58.02±4.53	56.83±4.46	0.176	1.989	2.125	1.297	13.935	15.211	<0.05
13	Ném quả cầu lông xa (m)	3.67±0.43	3.87±0.42	4.31±0.46	0.328	1.947	2.128	2.969	15.152	18.105	<0.05



VĐV đội tuyển trẻ Việt Nam dưới sự dẫn dắt của HLV Nguyễn Thị Bình Thơ tham gia thi đấu Giải cầu lông vô địch trẻ Châu Á tổ chức tại Nhật Bản

luyện 5 buổi/tuần, mỗi buổi 120 phút đã tạo tác động phù hợp đến quá trình phát triển trình độ tập luyện của VĐV trẻ.

Đối với VĐV 9 tuổi, nhịp tăng trưởng tổng thể nổi bật ở các chỉ tiêu chuyên môn và tâm lý, đặc biệt là di chuyển nhật đối cầu 6 vị trí trên sân, khả năng xử lý thông tin, di chuyển lên xuống và ném cầu lông xa. Điều này cho thấy giai đoạn 9 tuổi có khả năng thích ứng tốt với các bài tập phát triển phối hợp vận động, tốc độ xử lý và kỹ năng di chuyển đặc thù. Ở VĐV 10 tuổi, xu hướng phát triển cũng tương tự, trong đó các chỉ tiêu ném cầu lông xa, di chuyển lên xuống, di chuyển nhật đối cầu và khả năng xử lý thông tin có mức tăng trưởng cao, phản ánh sự cải thiện rõ về sức mạnh chuyên môn, khả năng di chuyển và năng lực thần kinh, tâm lý.

Đáng chú ý, mức tăng trưởng giữa 6 tháng đầu và 6 tháng sau không hoàn toàn đồng đều. Một số chỉ tiêu có mức phát triển mạnh hơn ở giai đoạn sau 6 tháng, nhất là các chỉ tiêu chuyên môn và tâm lý, cho thấy hiệu quả huấn luyện cần có thời gian tích lũy mới biểu hiện rõ. Ngược lại, các chỉ tiêu hình thái và một số chỉ tiêu thể lực chung có mức tăng trưởng thấp hơn, phù hợp với đặc điểm phát triển tự nhiên và khả

năng thích ứng huấn luyện của lứa tuổi 9-10. Nhìn chung, kết quả nghiên cứu khẳng định hệ thống chỉ tiêu đã lựa chọn có khả năng phản ánh diễn biến trình độ tập luyện của VĐV, đồng thời là cơ sở quan trọng để điều chỉnh nội dung huấn luyện và tuyển chọn nữ VĐV Cầu lông trẻ tỉnh Thái Bình.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 13 chỉ tiêu thuộc 4 nhóm đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 9-10 tỉnh Thái Bình, gồm: hình thái và chức năng cơ thể, chức năng tâm lý, thể lực chung và chuyên môn.

Sau 12 tháng tập luyện, trình độ tập luyện của VĐV ở cả hai lứa tuổi đều có sự phát triển tích cực; sự khác biệt giữa thời điểm ban đầu và sau 12 tháng có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$.

Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học quan trọng để theo dõi, đánh giá và điều chỉnh quá trình huấn luyện nữ VĐV Cầu lông trẻ tỉnh Thái Bình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, & Nguyễn Thế Truyền. (1986). *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. NXB TĐTT, TP. Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Văn Đức. (2015). *Giáo trình Cầu lông*. NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Đàm Tuấn Khôi. (2012). *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên nam cầu lông cấp cao*. Luận án tiến sĩ, Viện Khoa học TĐTT.
5. Ngô Hữu Thắng. (2022). *Nghiên cứu xây dựng mô hình nam vận động viên cấp cao môn Cầu lông qua các giá trị sinh học, sự phạm và tâm lý*. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.