

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14-15 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

NGUYỄN VĂN CƯỜNG
Trường Đại học Hải Phòng

Nhận bài ngày 16/12/2025. Sửa chữa xong 27/01/2026. Duyệt đăng 09/02/2026.

Abstract

Using basic scientific research methods in the field of physical education and sports, this study selected seven qualified tests for assessing the physical fitness level of male Badminton athletes aged 14–15 at the Hai Phong City Sports Training and Competition Center. On this basis, classification standards, scoring tables, and a composite scoring system for evaluating physical fitness level were developed. Initial verification showed that the developed standards were appropriate for the research participants.

Keywords: Age group 14–15, assessment standards, Badminton, Hai Phong city, male athletes, physical fitness level.

1. Đặt vấn đề

Trong xu thế hội nhập với thể thao quốc tế, các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện mà cụ thể là đánh giá thể lực theo định hướng tiếp cận đỉnh cao khu vực và quốc tế cần được xác định ngay trong giai đoạn huấn luyện cơ sở của vận động viên (VĐV) Cầu lông và hiện đang là vấn đề được giải đáp từ phía các nhà khoa học và huấn luyện thể thao nước ta hiện nay. Tuy nhiên, với đối tượng nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, vấn đề này chưa được quan tâm thích đáng.

Vi vậy, để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng*” làm căn cứ tác động các giải pháp điều chỉnh quá trình huấn luyện nhằm đạt kết quả tối ưu, việc xây dựng tiêu chuẩn khoa học, chính xác để đánh giá trình độ thể lực cho VĐV là vấn đề quan trọng và cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: 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.

Nghiên cứu được tiến hành trên 26 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng (các VĐV có thời gian tập luyện từ 2-3 năm) với 18 huấn luyện viên để lựa chọn nội dung kiểm tra, đánh giá về trình độ thể lực, kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lý luận

Cầu lông cũng như các môn thể thao khác khi luyện tập giúp củng cố và nâng cao sức khỏe, giáo dục cho con người những phẩm chất quý giá như tính tập thể, tinh thần đoàn kết, lòng dũng cảm và những phẩm chất, ý chí vững vàng tạo cho người tập có đủ năng lực trong cuộc sống và sự nghiệp, góp phần xây dựng và bảo vệ Tổ quốc. Cầu lông còn là môn thể thao có tính hấp dẫn cao để luyện tập thích hợp với

Email: cuongnv@dhhp.edu.vn

mọi lứa tuổi có tác dụng hồi phục sức khỏe, giúp tinh thần thoải mái để học tập và lao động đạt hiệu quả tốt. Huấn luyện thể lực là một trong những nội dung quan trọng của quá trình giảng dạy và huấn luyện môn Cầu lông nhằm phát triển cơ thể toàn diện, hoàn thiện các tố chất và năng lực vận động của người tập để trên cơ sở đó tạo nền tảng vững chắc cho hoạt động thi đấu và huấn luyện thể lực.

Đặc điểm thi đấu môn Cầu lông là thi đấu đối kháng trực tiếp giữa 2 người hoặc 2 cặp, phân thắng, thua một cách rõ ràng. Trong tập luyện đòi hỏi người tập phải vận động toàn thân, đặc biệt kỹ thuật di chuyển của bước chân, kỹ thuật tay, cổ tay và di chuyển nhiều và đổi hướng liên tục. Người chơi luôn hoạt động ở cường độ cao, với lượng vận động lớn, phản xạ nhanh cùng với đó là việc kết hợp các động tác đánh cầu, nhanh, mạnh để thực hiện được ý đồ chiến thuật... Vì vậy, các yếu tố thể lực trong Cầu lông cần có đó là: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền và sự khéo léo [3].

Sức mạnh là khả năng của con người vượt qua những cản trở chống đối bên ngoài bằng sự cố gắng của cơ bắp. Sức mạnh trong Cầu lông được thể hiện ở động tác đập cầu là chính. Muốn phát triển sức mạnh cần sử dụng các bài tập có sức mạnh khác nhau để khắc phục trọng lượng cơ thể, các bài tập đặc trưng trong môn Cầu lông có sử dụng trọng lượng.

Sức nhanh là khả năng thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất. Sức nhanh thể hiện đặc trưng nhất trong môn Cầu lông là các phản xạ khi đập cầu, đỡ cầu, bỏ nhỏ, di chuyển trên sân. Trong chừng mực nào đó, sức nhanh phụ thuộc vào sức mạnh của cơ nên các tố chất vận động này cần được huấn luyện song song với nhau. Muốn tăng sức nhanh điều quan trọng là phải biết thả lỏng cơ thể bằng cách khi thực hiện động tác cần nỗ lực tối đa và không có sự căng thẳng thừa. Muốn hoàn thiện tố chất sức nhanh cần lựa chọn các bài tập mang tính tốc độ của các môn thể thao khác nhau trong giảng dạy và huấn luyện.

Sức bền là khả năng của cơ thể chống lại sự mệt mỏi trong một hoạt động nào đó. Sức bền trong môn Cầu lông là khả năng hoạt động tích cực có hiệu quả trong thời gian thi đấu kéo dài. Cầu lông là môn thể thao mang tính đối kháng quyết liệt, vì vậy người chơi phải có thể lực tốt để luôn có sự biến đổi về cường độ vận động trong thời gian dài, phải phản ứng nhanh và không ngừng trong những tình huống luôn thay đổi.

Khéo léo là khả năng thực hiện những hoạt động phức tạp một cách chính xác trong thời gian ngắn. Trong tập luyện môn Cầu lông tố chất này biểu hiện ở việc xử lý nhanh, chính xác phù hợp với tình huống bất ngờ. Để phát triển sự khéo léo đòi hỏi người tập phải tập trung cao độ để thực hiện động tác chuẩn xác và nhanh. Do vậy, sự linh hoạt của khớp cổ tay, khớp khuỷu, khớp vai cũng như khả năng di chuyển của bước chân có ý nghĩa quan trọng để nâng cao hiệu quả trong luyện tập và thi đấu.

2.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng

Qua tham khảo, phân tích, tổng hợp các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, quan sát sơ phạm [1], [3], [4], [6]. Đồng thời, chúng tôi tìm hiểu về thực trạng công tác huấn luyện đánh giá các tố chất thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm, chúng tôi lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn được các test phù hợp nhất, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) 18 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Cầu lông tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Thành phố Hải Phòng và Trường Đại học Hải Phòng. Kết quả đã lựa chọn được cả 07 test với kết quả đa số ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng (kết quả phỏng vấn có từ 77.78% ý kiến trở lên lựa chọn và xếp ở mức độ từ quan trọng đến rất quan trọng, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng). Thời gian phỏng vấn từ tháng 9 năm 2024 đến tháng 12 năm 2024. Trên cơ sở kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia lựa chọn các test, chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn (thông qua việc xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu của các VĐV). Kết quả kiểm tra đã cho thấy cả 07/07 test đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh ($r_{\text{tính}} \text{ đều} > r_{\text{bảng}}$ với $p < 0.05$).

Bước tiếp theo, chúng tôi tiến hành nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn bằng phương pháp test lặp lại - retest. Thời điểm kiểm tra ở tuần đầu tiên và tuần thứ ba tháng 09/2024. Kết quả cho thấy, cả 07 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng là 26 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với $r > 0.800$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$). Từ kết quả thu được ở trên cho thấy, cả 07 test đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu trong việc đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm. Như vậy, qua các bước nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng. Cụ thể gồm: Chạy 60m XPC (s); Ném quả cầu lông đi xa (m); Nằm sấp chống đẩy (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Di chuyển lên xuống sân cầu lông 14 lần (s); Di chuyển ngang sân cầu lông 40 lần (s) và Di chuyển nhật đối cầu 6 vị trí trên sân (s).

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ VĐV, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra thể lực của VĐV lứa tuổi 14-15. Sau đó xác định tính phân phối chuẩn của mẫu nghiên cứu. Kết quả cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra, sự khác biệt thành tích giữa VĐV lứa tuổi 14-15 đều chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$), điều đó cho phép xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chung cho VĐV lứa tuổi 14 và 15. Đồng thời, kết quả các test kiểm tra đều bảo đảm $C_v < 10\%$, cho thấy mẫu nghiên cứu có sự tập trung cao, không phân tán và có thể sử dụng kết quả này để xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo quy tắc 2 σ và xây dựng thang điểm theo thang độ C. Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng theo quy tắc 2 σ [2], [5]. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1: Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng (n=26)

TT	Nội dung các test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 60m XPC (s)	≤ 7.18	7.20 - 7.53	7.54 - 8.23	8.24 - 8.57	≥ 8.57
2	Ném cầu lông đi xa (m)	≥ 9.77	9.08 - 9.76	8.75 - 9.07	7.08 - 8.74	≤ 7.08
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 272.82	256.59-72.81	224.13-256.58	207.90-224.12	≤ 207.90
4	Nằm sấp chống đẩy (lần)	≥ 55.62	51.57 - 55.61	43.47 - 51.56	39.42 - 43.46	≤ 39.42
5	Di chuyển ngang 40 lần (s)	≤ 44.91	44.92 - 49.52	49.53 - 58.74	58.75 - 63.35	≥ 63.35
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	≤ 43.30	43.31 - 47.68	47.69 - 56.44	56.45 - 60.42	≥ 60.42
7	Di chuyển nhật đối cầu 6 vị trí trên sân 5 lần (s)	≤ 58.92	58.93 - 64.11	64.12 - 74.49	74.50 - 79.68	≥ 79.68

Qua kết quả bảng 1 cho phép phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng theo từng test, tuy nhiên chưa phân điểm cụ thể từng nội dung đánh giá. Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi sử dụng thang độ C để phân điểm cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 [2], [5]. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng (n=26)

Test Điểm	Chạy 60m XPC (s)	Ném cầu lông đi xa (m)	Bật xa tại chỗ (cm)	Nằm sấp chống đẩy (lần)	Di chuyển ngang 40 lần (s)	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	Di chuyển nhật đối cầu 6 vị trí trên sân 5 lần (s)
-----------	------------------	------------------------	---------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------------	--

1	8.57	7.08	208	39	63.35	60.42	79.68
2	8.414	7.42	216	41	61.054	58.63	77.094
3	8.23	7.76	224	43	58.74	56.44	74.4
4	8.064	8.09	232	45	56.444	54.25	71.904
5	7.88	8.43	240	48	54.13	52.06	69.30
6	7.714	8.77	248	50	51.834	49.87	66.714
7	7.53	9.10	257	52	49.52	47.68	64.11
8	7.364	9.44	265	54	47.224	45.4	61.524
9	7.18	9.77	273	56	44.91	43.30	58.92
10	7.014	10.2	281	58	42.615	41.12	56.335

Kết quả bảng 2 đã phân loại chi tiết điểm đạt được của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm trong mỗi test kiểm tra. Kết quả đã đánh giá chính xác mức độ thể lực của các VĐV ở hiện tại (giỏi, khá, trung bình, yếu, kém) đồng thời cho phép so sánh thể lực giữa các VĐV hoặc so sánh cùng một VĐV ở các thời điểm khác nhau. Từ đó có thể điều chỉnh nội dung, cường độ và phương pháp tập luyện phù hợp cũng như có biện pháp khắc phục hạn chế và phát huy ưu điểm về thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15.

Để thuận tiện hơn trong đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho VĐV [5]. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3: Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng (n=26)

Kết quả	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Tổng điểm kiểm tra (điểm)	≥ 56	43 - 55	35 - 42	21 - 34	≤ 20

Để đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng cần tính điểm từng test và cộng tổng điểm các test để đánh giá. Trong quá trình đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV, không nhất thiết kết quả kiểm tra các test phải đạt được đồng đều mà có thể lấy thành tích tốt của test này bù cho điểm chưa tốt của test khác miễn là tổng điểm đạt được ở trong khoảng quy định.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, trên cơ sở đó tiến hành xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Kiểm tra, đánh giá kết quả huấn luyện cho VĐV là một khâu then chốt trong quá trình đào tạo VĐV của các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao nhằm đo lường chính xác thể lực, kỹ thuật và tâm lý VĐV. Quy trình này giúp huấn luyện viên điều chỉnh giáo án, khối lượng vận động phù hợp, tối ưu hóa thành tích và dự báo tiềm năng phát triển. Qua kiểm tra, đánh giá kết quả huấn luyện giúp chúng ta đánh giá được quá trình đào tạo VĐV tốt hay xấu, có đảm bảo chất lượng hay không... để từ đó có thể đưa ra những thay đổi phù hợp và nâng cao chất lượng đào tạo VĐV, đặc biệt là khâu huấn luyện trẻ. Vì vậy, việc xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn môn Cầu lông nói riêng cũng như các môn thể thao Olympic nói chung là rất quan trọng và cần thiết để nâng cao hiệu quả và chất lượng công tác đào tạo cho VĐV.

Tài liệu tham khảo

- [1] Aulic I.V (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2] Dương Nghiệp Chí (1991). *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh, Nguyễn Văn Thạch, Trương Văn Minh, Nguyễn Thị Huyền (2015). *Giáo trình Cầu lông*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Nguyễn Đức Văn (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6] Zuico I.G (1975). *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13-14* (Đoàn Trung Hiếu dịch). NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.