

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Sinh thời Bác Hồ dạy bảo học sinh và sinh viên Việt Nam học tập tại các trường đào tạo cán bộ thể dục thể thao

**6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài**

Một số suy nghĩ về phát triển Thể dục thể thao người khuyết tật

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Nguyễn Văn Phúc**

Xác định các thành tố cấu thành mô hình giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao

**13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai**

Đánh giá thực trạng hoạt động các môn thể thao mạo hiểm của vùng Trung du và miền núi Bắc bộ

**16. Nguyễn Cẩm Ninh; Phạm Thế Vượng**

Thực trạng hoạt động đào tạo cử nhân Thể dục thể thao ngành Quản lý Thể dục thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**21. Nguyễn Văn Hòa**

Thực trạng biện pháp quản trị rủi ro trong hoạt động liên kết Giáo dục Quốc phòng và An ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**25. Cao Ngọc Thành**

Lựa chọn và ứng dụng các bài tập hỗ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá bóng bằng lòng bàn chân cho nam sinh viên khối không chuyên Trường Đại học Hồng Đức

**30. Hồ Như Tùng**

Thực trạng hoạt động của câu lạc bộ Cờ vua tại các trường tiểu học trên địa bàn thành phố Sơn La

**35. Lê Trung Kiên**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên Câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Khoa học - Đại học Thái Nguyên

**39. Nguyễn Hoài Phương**

Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá khả năng di chuyển trong môn Đá cầu của nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**43. Nguyễn Ngọc Bích**

Thực trạng và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao ngoại khóa của học sinh các trường Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

**48. Nguyễn Duy Hùng; Dương Thái Bình**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên không chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Hồng Đức

**52. Đậu Thị Lợi; Nguyễn Danh Bắc**

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá năng lực bơi phổ cập của học sinh 9-10 tuổi Câu lạc bộ Bơi Trung tâm Thể thao Ba Đình, Hà Nội

**57. Phạm Đức Thạch; Dương Văn Dũng**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và kết quả học tập thực hành kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân của sinh viên ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế

**60. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng**

Thực trạng công tác đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông Đội tuyển quốc gia tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**65. Nguyễn Ngọc Minh**

Lựa chọn bài tập cải thiện sức khỏe hậu Covid-19 cho sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội

**70. Vũ Thành Long; Trương Đức Thăng; Nguyễn Thị Thu Hiền; Ngô Thị Anh**

Đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể thường gặp ở vận động viên Cầu lông các Đội tuyển quốc gia

**74. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương; Trần Thị Thùy Linh**

Đánh giá dịch tễ học bệnh tăng huyết áp độ 1 ở người cao tuổi tại thành phố Huế

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**78. Minh Đức**

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh – Giai đoạn hình thành và xây dựng

**80. Thể lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

During Uncle Ho's time, he taught Vietnamese students to study at schools training sports officials

### **6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

Some thoughts on sports development for people with disabilities

## **ARTICLES**

### **9. Nguyen Van Phuc**

Identify the components that make up the risk mitigation model in sports activities

### **13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai**

Assessing the current status of adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains region

### **16. Nguyen Cam Ninh; Pham The Vuong**

Current status of training activities for Bachelor of Sports in Sports Management major at Bac Ninh Sports University

### **21. Nguyen Van Hoa**

Current status of risk management measures in joint activities of National Defense and Security Education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

### **25. Cao Ngoc Thanh**

Selecting and applying supplementary exercises to improve the effectiveness of soccer kicking technique with the soles of the feet for non-specialized male students at Hong Duc University

### **30. Ho Nhu Tung**

Current status of Chess clubs at primary schools in Son La City

### **35. Le Trung Kien**

Selecting and applying exercises to develop strength and speed for male students of the Basketball Club at the University of Sciences - Thai Nguyen University

### **39. Nguyen Hoai Phuong**

Research on standards for assessing movement ability in shuttlecock of male students majoring in Physical Education at Hanoi University of Education

### **43. Nguyen Ngoc Binh**

Current status and needs of extracurricular physical training and sports of students in high schools in Thai Nguyen province

### **48. Nguyen Duy Hung; Duong Thai Binh**

Selecting and applying exercises to improve movement speed in Badminton for male students not majoring in Physical Education at Hong Duc University

### **52. Dau Thi Loi; Nguyen Danh Bac**

Developing standards for assessing universal swimming ability of 9-10 year old students at the Swimming Club of Ba Dinh Sports Center, Hanoi

### **57. Pham Duc Thach; Duong Van Dung**

The current status of influencing factors and learning outcomes of practicing the long jump technique of students in Physical Education major - Hue University

### **60. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung**

Status of assessment of training level for Badminton athletes of the National Team at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

### **65. Nguyen Ngoc Minh**

Choosing exercises to improve health after Covid-19 for students of Hanoi National University

### **70. Vu Thanh Long; Truong Duc Thang; Nguyen Thi Thu Hien; Ngo Thi Anh**

Characteristics of injuries to common areas/body parts in Badminton athletes of the National Teams

### **74. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong; Tran Thi Thuy Linh**

Epidemiological assessment of grade 1 hypertension in the elderly in Hue city

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **78. Minh Duc**

Bac Ninh Sports University– Foundation and construction phase

### **80. Rules of writing and posting.**

# ĐẶC ĐIỂM CHẤN THƯƠNG VÙNG/BỘ PHẬN CƠ THỂ THƯỜNG GẶP Ở VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG CÁC ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA

Vũ Thành Long<sup>(1)</sup>; Trương Đức Thăng<sup>(1)</sup>  
Nguyễn Thị Thu Hiền<sup>(2)</sup>; Ngô Thị Anh<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Trên cơ sở tổng hợp số liệu thống kê từ các báo cáo khoa học trong và ngoài nước đã được công bố, kết hợp so sánh với kết quả điều tra thu thập được bằng phiếu hỏi, bước đầu đã xác định được đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể mà VĐV các đội tuyển Cầu lông Việt Nam thường gặp phải trong quá trình tập luyện và thi đấu.

**Từ khóa:** VĐV trẻ, Cầu lông, đặc điểm chấn thương.

## Characteristics of injuries to common areas/body parts in Badminton athletes of the National Teams

### Summary:

Based on the synthesis of statistical data from published domestic and foreign scientific reports, combined with comparison with survey results collected by questionnaire, the characteristics of the disease have been initially identified. Points of injury to areas/body parts that athletes of the Vietnam National Badminton Team often encounter during training and competition.

**Keywords:** Young athletes, Badminton, injury characteristics.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, tuy là môn thi đấu đối kháng gián tiếp, song cường độ vận động rất cao và mật độ di chuyển rất lớn, đòi hỏi ở vận động viên (VĐV) một sự uyển chuyển, linh hoạt, óc phán đoán và phản xạ vận động ở mức ưu việt trong xử lý những tình huống thường xuyên biến đổi một cách khó lường và hết sức bất ngờ. Để bắt kịp và xử lý được những tình huống đó một cách hiệu quả đòi hỏi các VĐV phải hết sức nỗ lực nhằm tránh bị mất điểm hoặc rơi vào tình thế khó khăn. Trên quan điểm y học thể thao, đây chính là nguyên nhân cốt lõi dẫn đến một số dạng chấn thương cho các VĐV Cầu lông trong quá trình tập luyện và thi đấu. Vì vậy, công tác kiểm tra y tế, trong đó có hoạt động điều tra khảo sát về đặc điểm, tình trạng chấn thương đối với các VĐV, đặc biệt là sau những trận đấu/giải đấu căng thẳng, là một nhiệm vụ hết sức cần thiết và quan trọng đối với đội ngũ y tế và ban huấn luyện. Kết quả nghiên cứu phục vụ cơ sở lý luận và thực tiễn cho việc lựa chọn và đề xuất các giải pháp xử lý và phòng ngừa chấn thương cho VĐV trong tập luyện và thi đấu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng những phương pháp chính sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Quan sát sự phạm, Phòng vấn (bằng phiếu hỏi); Phương pháp toán học thống kê.

Phân tích thống kê theo tỷ lệ % mắc phải của 17 bộ phận thuộc 04 vùng cơ thể với 03 mức độ thường gặp.

Đối tượng thống kê: vùng/ bộ phận chấn thương gặp phải ở 16 VĐV Đội tuyển quốc gia và 20 VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia Việt Nam.

Thời điểm khảo sát: năm huấn luyện 2023 và 2024.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Chấn thương là vấn đề thường xảy ra trong thi đấu và tập luyện thể thao. Các chấn thương gặp phải cũng rất đa dạng về vị trí (vùng/bộ phận cơ thể), về mức độ nặng nhẹ, về dạng cấu trúc tổ chức cơ thể bị tổn thương (phần mềm, phần cứng), về mức độ thường gặp hay dạng chấn thương cấp hoặc mạn tính... Tùy theo đặc tính vận động của từng môn thể thao chuyên sâu, tùy theo thói quen vận động của từng vận

<sup>(1)</sup>TS, <sup>(2)</sup>ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

động viên mà những chấn thương có thể rất khác nhau ở từng nhóm môn, và từng môn thể thao cụ thể.

Với đặc điểm vận động trong môn Cầu lông, về lý thuyết, VĐV có thể gặp phải chấn thương ở hầu hết các vùng/ bộ phận khác nhau trên cơ thể. Để có một cái nhìn tổng quát và khách quan đối với đặc điểm chấn của các VĐV Cầu lông các đội tuyển quốc gia Việt Nam, chúng tôi đã nghiên cứu và thống kê các số liệu liên quan từ các công trình đã công bố trong và ngoài nước, để có căn cứ so sánh với số liệu thống kê thực trạng chấn thương gặp phải của các VĐV Cầu lông các đội tuyển quốc gia Việt Nam để làm rõ đặc điểm vùng/ bộ phận cơ thể thường gặp phải chấn thương trong thi đấu, tập luyện.

**1. Kết quả nghiên cứu thống kê (theo số liệu thứ cấp)**

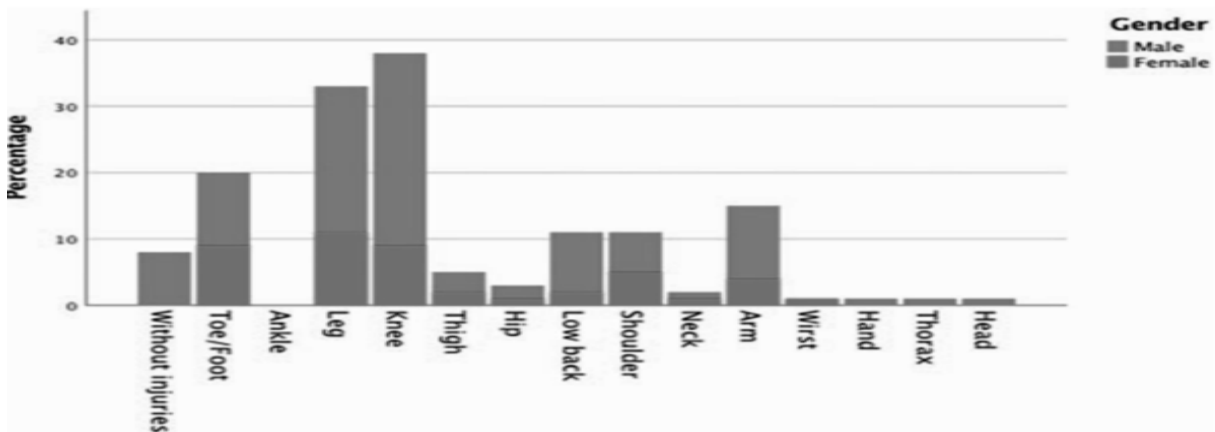
Ana Marchena-Rodriguez và nhóm nghiên cứu [1] đã thực hiện một nghiên cứu cắt ngang, bao gồm 150 VĐV được chọn lựa từ các giải vô địch cấp cao châu Âu BMF 2018 do Liên đoàn Cầu lông thế giới (WBF) tổ chức thường niên. Có 221 chấn thương được ghi nhận. Tổng thể ở

cả nam và nữ, tỷ lệ cao nhất gặp phải là ở chi dưới (40,3%, n=89), tiếp đến là các ngón chân, cánh tay, vùng vai và thắt lưng. Cụ thể: Vùng chi dưới, 38% chấn thương gặp phải ở đầu gối, 32% là ở cẳng cổ chân, 20% ở ngón chân...; Với chi trên, 15% ở cánh tay, vùng vai và thắt lưng có tỷ lệ tương đương với 11,8% (biểu đồ 1).

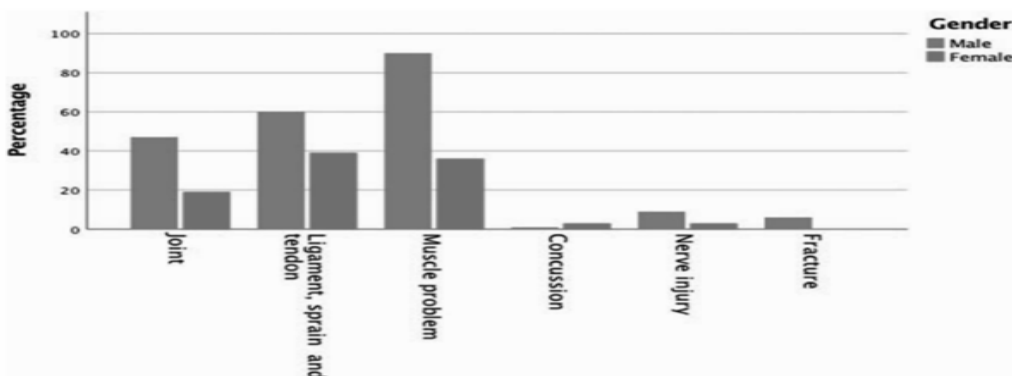
Nhóm nghiên cứu còn nhận thấy các chấn thương có thời gian kéo dài trên 28 ngày chiếm tỷ lệ đến 34,5% trên tổng số các chấn thương được ghi nhận. Tỷ lệ chấn thương khác nhau tùy theo giới tính và tuổi tác, trong đó tỷ trọng gặp phải ở nam cao hơn ở các dạng và các vùng/ bộ phận cơ thể. Hầu hết các chấn thương đều gây ảnh hưởng đến các nhóm cơ liên quan (95% ở nam và gần 40% ở nữ), tiếp đến là ảnh hưởng đến dây chằng và bao khớp (60% ở nam và gần 40% ở nữ) và gây đau đón (biểu đồ 2).

Nghiên cứu của nhóm tác giả thuộc Đại học Malaya, Malaysia [2] tiến hành trên đối tượng những người chơi trẻ không chuyên (biểu đồ 3).

Cụ thể, đối tượng khảo sát là 58 học sinh lứa tuổi 13-16 Trường phổ thông năng khiếu thể thao quốc gia Malaysia (từ 1/9/2008 đến

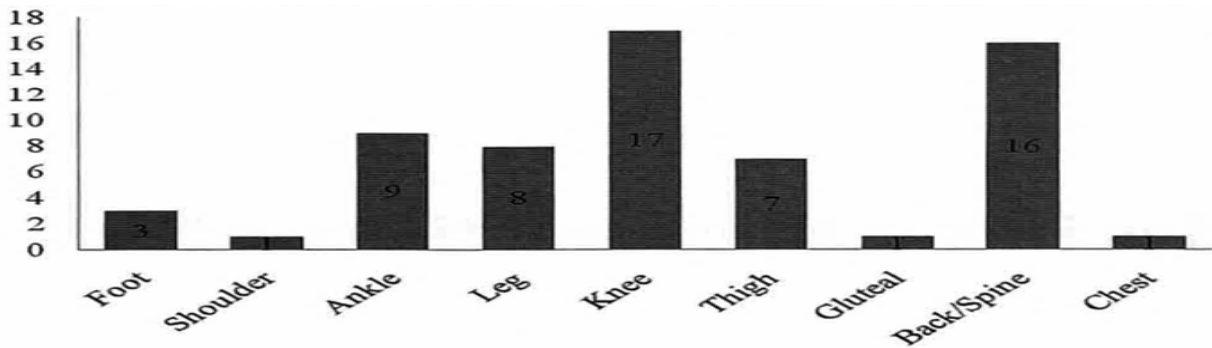


Biểu đồ 1. Tỷ lệ chấn thương tại các vùng/bộ phận theo giới tính



Biểu đồ 2. Các dạng chấn thương gặp phải theo giới tính

## LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO



**Biểu đồ 3. Tỷ lệ chấn thương tại các vùng/bộ phận trong tập luyện và thi đấu Cầu lông**

31/8/2009). Kết quả có 63 chấn thương đã được ghi nhận. Trong đó, bong gân/ căng cơ (phần mềm) là dạng chấn thương phổ biến nhất (64%); Khoảng 1/3 số ca chấn thương xảy ra ở chi dưới, đặc biệt là ở vùng khớp gối, tiếp theo là chấn thương ở vùng thắt lưng chậu; Nguy cơ xảy ra chấn thương là 57% cho tất cả các trường hợp khảo sát; Tỷ lệ chấn thương là 0,9 chấn thương/VĐV/1000 giờ tập.

### 2. Kết quả khảo sát Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia Việt Nam

Khảo sát tiến hành trên các VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia tại Trung tâm đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Độ tuổi

từ 13 – 16, thời gian tập luyện và thi đấu chuyên nghiệp trung bình là 1,7 năm (bảng 1).

Kết quả ở bảng 1 đã cho thấy tương đối rõ ràng về vị trí mà các VĐV cầu lông trẻ hay gặp phải chấn thương trong quá trình huấn luyện và thi đấu.

Ở mức thường xuyên, nổi bật nhất ở khớp gối, dù số lượng chưa phải áp đảo (8/20 tương ứng 40%) nhưng là vùng có tỷ lệ cao vượt trội so với những vùng khác.

Ở mức thỉnh thoảng, có 03 vị trí chấn thương chiếm tỷ lệ rất cao lần lượt là: i. Khớp vai (85%); ii. Cơ vùng đùi hông (90%); iii. Dọc sống lưng (75%).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể các VĐV Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia Việt Nam (n=20)**

Vùng/bộ phận	TT	Bộ phận chấn thương	Mức độ thường gặp					
			Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Ít gặp	
			m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
Chi trên	1	Các ngón tay	0	0.00	4	20.00	16	80.00
	2	Khớp cổ tay	1	5.00	11	55.00	8	40.00
	3	Khớp khuỷu	0	0.00	14	70.00	7	35.00
	4	Khớp vai	0	0.00	17	85.00	3	15.00
	5	Vùng đai vai	1	5.00	10	50.00	9	45.00
Chi dưới	1	Các ngón chân	0	0.00	0	0.00	20	100.00
	2	Khớp cổ chân	2	10.00	12	60.00	6	30.00
	3	Khớp gối	8	40.00	12	60.00	0	0.00
	4	Dây chằng gối	3	15.00	4	20.00	13	65.00
	5	Cơ vùng đùi hông	1	5.00	18	90.00	1	5.00
	6	Cơ vùng cẳng chân	0	0.00	2	10.00	18	90.00
	7	Cơ vùng bàn chân	0	0.00	3	15.00	17	85.00
Vùng lưng	1	Dọc sống lưng	0	0.00	15	75.00	5	25.00
	2	Vùng thắt lưng	0	0.00	9	45.00	11	55.00
Vùng cổ, vai, gáy	1	Cơ vùng cổ	0	0.00	4	20.00	16	80.00
	2	Các đốt sống cổ	0	0.00	2	10.00	18	90.00
	3	Nhóm cơ đai vai	0	0.00	6	30.00	14	70.00

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn xác định đặc điểm chấn thương vùng/ bộ phận cơ thể các VĐV Đội tuyển Cầu lông quốc gia Việt Nam (n=16)**

Vùng/bộ phận	TT	Bộ phận chấn thương	Mức độ thường gặp					
			Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Ít gặp	
			m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%
Chi trên	1	Các ngón tay	0	0.00	0	0.00	16	100.00
	2	Khớp cổ tay	0	0.00	6	37.50	10	62.50
	3	Khớp khuỷu	3	18.75	5	31.25	8	50.00
	4	Khớp vai	3	18.75	6	37.50	7	43.75
	5	Vùng đai vai	1	6.25	8	50.00	7	43.75
Chi dưới	1	Các ngón chân	0	0.00	2	12.50	14	87.50
	2	Khớp cổ chân	0	0.00	9	56.25	7	43.75
	3	Khớp gối	4	25.00	11	68.75	1	6.25
	4	Dây chằng gối	3	18.75	4	25.00	9	56.25
	5	Cơ vùng đùi hông	2	12.50	10	62.50	4	25.00
	6	Cơ vùng cẳng chân	2	12.50	4	25.00	10	62.50
	7	Cơ vùng bàn chân	1	6.25	5	31.25	10	62.50
Vùng lưng	1	Dọc sống lưng	0	0.00	6	37.50	10	62.50
	2	Vùng thắt lưng	2	12.50	6	37.50	8	50.00
Vùng cổ/ vai, gáy	1	Cơ vùng cổ	2	12.50	8	50.00	6	37.50
	2	Các đốt sống cổ	2	12.50	5	31.25	9	56.25
	3	Nhóm cơ đai vai	1	6.25	3	18.75	12	75.00

**3. Kết quả khảo sát tại Đội tuyển Cầu lông quốc gia**

Đối với các VĐV Đội tuyển Cầu lông quốc gia cũng tiến hành khảo sát bằng phiếu hỏi đến từng VĐV. Kết quả được tổng hợp tại bảng 2.

Số liệu điều tra cho thấy: Chấn thương gặp phải cao nhất cũng ở khớp gối (25% ở mức thường xuyên, 68,75% ở mức thỉnh thoảng); Dây chằng gối, khớp khuỷu và khớp vai (18,75% ở mức thường xuyên).

Kết quả thu được cũng tương đương với kết quả nghiên cứu khảo sát của các tác giả nước ngoài. Vì vậy có thể nói vị trí các vùng/ bộ phận như gối, tay, đai vai, thắt lưng chậu là các các vùng/ bộ phận thường xảy ra chấn thương mang đặc điểm chuyên môn của Cầu lông cần được quan tâm.

**KẾT LUẬN**

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, chi dưới là vùng có tỷ lệ chấn thương cao nhất, trong đó bộ phận gặp phải chấn thương nhiều nhất là

khớp gối, tiếp theo là cổ chân và bàn chân. Với chi trên, chấn thương thường gặp nhất là vùng đai vai và vùng thắt lưng chậu cũng có tỷ lệ tương đương.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Ana Marchena-Rodriguez, Gabriel Gijon-Nogueron, David Cabello-Manrique , Ana Belen Ortega-Avila (2020), “Incidence of injuries among amateur badminton players: A cross-sectional study”, Medicine (Baltimore). 2020 May;99(18):e19785.
2. Siew Li Goh, Rafeekm Mohamad Ali, Abdul Halim Mokhtar (2013), "Badminton injuries in youth competitive players", J SPORTS MED PHYS FITNESS 2013;53:65-70
3. M. Phomsoupha, G. Laffaye (2020): “Injuries in badminton: A review”, Science & Sports Volume 35, Issue 4, September 2020, Pages 189-199.



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

**ISSN 1859-4417**

**Số 3 -2024  
(82)**

