

LỰA CHỌN CÁC BIỆN PHÁP HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA VIỆT NAM CÁC MÔN CẦU MÂY, CẦU LÔNG, ĐIỀN KINH VÀ BẮN SÚNG TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Trương Đức Thăng⁽¹⁾; Nguyễn Thị Việt Nga⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 08/07/2025

Ngày phản biện: 02/08/2025

Ngày đăng: 25/08/2025

Tác giả liên hệ:

Trương Đức Thăng

Email: thangyhoc@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 47-51

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13909>

Bản quyền © 2025. 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:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi tiến hành lựa chọn và xây dựng được nội dung, cách thức thực hiện 08 biện pháp hồi phục sau tập luyện cho vận động viên (VĐV) đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: biện pháp hồi phục sau tập luyện, VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia

Selecting recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth team in sepak takraw badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

Truong Duc Thang⁽¹⁾; Nguyen Thi Viet Nga⁽¹⁾

Article Information:

Received: 08/07/2025

Review date: 02/08/2025

Published: 25/08/2025

Corresponding Author:

Truong Duc Thang

Email: thangyhoc@gmail.com

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 47-51

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13909>

Copyright © 2025. This is an Open Access
article distributed under the terms of the Creative
Commons Attribution-NonCommercial 4.0
International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, this study selected and developed the content and procedures of eight recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth Team in sepak takraw, badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

Keywords: Recovery measures after training, Vietnamese National Youth Team athletes.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, đặc biệt đối với các VĐV trẻ đang trong giai đoạn phát triển hoàn thiện về thể chất và tâm - sinh lý, bên cạnh quá trình tập luyện, công tác hồi phục sau tập luyện được xem là một bộ phận không thể tách rời nhằm nâng cao thành tích thể thao. Trong điều kiện cơ thể chịu sự tác động của các phương tiện tập luyện với cường độ và khối lượng lớn thường dẫn đến sự tích lũy mệt mỏi, tiềm ẩn nguy cơ chấn thương hoặc suy giảm chức năng vận động nói riêng và toàn bộ cơ thể nếu thiếu áp dụng các biện pháp hồi phục phù hợp.

Thực tiễn huấn luyện tại các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam cho thấy, mặc dù các huấn luyện viên (HLV) và cán bộ quản lý đều nhận thức rõ tầm quan trọng của hồi phục sau tập luyện, song việc áp dụng các phương pháp và phương tiện hồi phục còn chưa đa dạng, chưa đồng bộ, chưa được triển khai rộng rãi và thiếu sự chuẩn hóa theo quy trình khoa học, thiếu định hướng và thiếu kiểm chứng khoa học, chủ yếu dừng lại ở kinh nghiệm cá nhân. Thực tiễn đã cho thấy, trong bối cảnh thể thao thành tích cao Việt Nam đang từng bước hội nhập quốc tế, việc nghiên cứu, lựa chọn và áp dụng các biện pháp hồi phục phù hợp, khoa học và khả thi cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam là vấn đề cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, tọa đàm và phương pháp toán học thống kê.

Mẫu khảo sát: phỏng vấn được tiến hành với 30 cán bộ, chuyên gia trong lĩnh vực y sinh học TDTT, huấn luyện viên của 04 đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam.

Thời điểm nghiên cứu: từ tháng 8 đến tháng 10 năm 2024, tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

1.1. Cơ sở lý luận - thực tiễn khi lựa chọn và kết quả đề xuất bước đầu các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV

Cơ sở lý luận khi lựa chọn: Một trong những cơ sở khoa học về lý luận có tính định hướng đã được các nhà khoa học nghiên cứu, đúc kết từ thực tiễn đó chính là những nguyên tắc khi đề xuất, lựa chọn và xây dựng các biện pháp đã được nhiều công trình áp dụng. Khi đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia nhất thiết phải đảm bảo được các nguyên tắc cơ bản, sao cho khi các biện pháp được triển khai phải phù hợp với thực tiễn và mang lại hiệu quả nhất định, các biện pháp phải đảm bảo tính hệ thống, tính khoa học, tính phù hợp, tính thực tiễn, tính đồng bộ, cũng như đảm bảo điều kiện vận dụng các giải pháp đó.

Thông qua tham khảo tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu đã công bố ở trong nước và quốc tế, đề tài bước đầu đề xuất 05 nguyên tắc trong việc lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng đang tập huấn tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, cụ thể:

Nguyên tắc đảm bảo tính mục tiêu: mỗi biện pháp tuy có tác dụng và cơ chế tác động, có cách thức thực hiện riêng, song đều hướng đến một mục tiêu chung, thống nhất là làm giảm sự mệt mỏi, tăng cường chuyển hoá nhằm thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục cho VĐV.

Nguyên tắc đảm bảo tính khả thi: các biện pháp có thể thực hiện trên đối tượng nghiên cứu, phù hợp với đặc điểm của đối tượng VĐV trẻ và điều kiện thực tiễn của cơ sở đào tạo, huấn luyện.

Nguyên tắc đảm bảo tính thực tiễn: Đảm bảo tính thực tiễn của quá trình lựa chọn các biện pháp được thể hiện thông qua các tiêu chí sau:

- Có giá trị giải quyết những tồn tại được phát hiện qua nghiên cứu thực trạng.

- Góp phần tạo ra chuyển biến về hiệu quả hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng.

- Đáp ứng nhu cầu và năng lực chuyên môn nghiệp vụ của đội ngũ săn sóc viên và điều kiện của Trung tâm, trực tiếp góp phần tạo ra

chuyển biến tích cực trong hồi phục sau tập luyện cho VĐV.

Nguyên tắc đảm bảo tính hệ thống: các biện pháp vừa đảm bảo tính đa dạng, vừa có sự tác động tương hỗ, phối hợp để thúc đẩy nhanh quá trình hồi phục và được sắp xếp theo một trình tự thống nhất, phù hợp với diễn biến quá trình hồi phục.

Nguyên tắc đảm bảo tính khách quan, chính xác: các biện pháp cần có cách thức thực hiện được mô tả và sắp xếp theo một trình tự, có đối tượng tác động rõ ràng và cho phép đánh giá một cách chính xác, khách quan về hiệu quả.

Cơ sở thực tiễn khi lựa chọn:

Kết quả đã cho thấy: tuy nhận thức được tầm quan trọng của công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV, song công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV trẻ hiện nay chưa thực sự tốt; nguyên nhân chính được cho là việc áp dụng các phương pháp và phương tiện hồi phục còn chưa đa dạng, chưa đồng bộ, chưa được triển khai rộng rãi và thiếu sự chuẩn hóa và áp dụng thống nhất một quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam; các biện pháp áp dụng thiếu định hướng và thiếu kiểm chứng khoa học, chủ yếu dừng lại ở kinh nghiệm cá nhân; CSVC hiện có phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia chủ yếu chỉ được đánh giá ở mức TB và kém. Chính việc tuân thủ các nguyên tắc lựa chọn nêu trên là nhằm lựa chọn được các biện pháp giải quyết những tồn tại được phát hiện qua nghiên cứu thực trạng.

Kết quả đề xuất bước đầu: Từ các căn cứ nêu trên, đề tài bước đầu đã thu thập và đề xuất 12 biện pháp thuộc 03 nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (chi tiết tại bảng 1), cụ thể gồm:

* Nhóm biện pháp hồi phục bằng tác nhân vật lý (06 biện pháp)

* Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng tay (xoa bóp hồi phục - 03 biện pháp)

* Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng bài tập vận động (hồi phục sự phạm - 03 biện pháp)

1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV

Từ kết quả đề xuất 12 biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng nêu trên, để kết quả lựa chọn đảm bảo được tính khách quan và làm tăng độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia trong lĩnh vực y sinh học TDTT và các HLV, kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: đề tài lựa chọn được 08/12 biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng, còn lại 04 biện pháp có kết quả phỏng vấn ở mức ưu tiên nhỏ hơn 80% tổng số ý kiến trả lời ở mức quan trọng và rất quan trọng nên theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra đã bị loại. Cụ thể 08 biện pháp được lựa chọn gồm:

* Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng tác nhân vật lý:

1. Biện pháp điện xung bằng miếng dán
2. Biện pháp hồng ngoại
3. Biện pháp điện xung bằng cốc hút

* Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng xoa bóp:

4. Biện pháp xoa bóp tác động lên da
5. Biện pháp xoa bóp tác động lên cơ
6. Biện pháp xoa bóp tác động lên khớp

* Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng bài tập vận động:

7. Bài tập cơ cơ đẳng trương
8. Bài tập cơ cơ đẳng trường

Kết quả nghiên cứu đã cho phép lựa chọn được 08 biện pháp phân đều ở cả 03 nhóm phản ánh được tính đa dạng của việc áp dụng các biện pháp, từ đó tạo cơ sở cho việc phối hợp và phát huy đồng bộ ưu điểm của các cơ chế tác động khác nhau nhằm làm tăng hiệu quả hồi phục sau tập luyện cho VĐV.

2. Xác định tác dụng và cách thức thực hiện các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

Từ kết quả thu được đề tài xác định tác dụng và cách thức thực hiện từng biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV. Việc xác định cụ thể, chi tiết tác dụng và cách thức thực hiện nhằm

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng (n=30)

TT	Biện pháp hồi phục	Kết quả phỏng vấn					
	sau tập luyện	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
<i>Nhóm biện pháp hồi phục bằng tác nhân vật lý</i>							
1	Biện pháp nhiệt lạnh	10	33.3	8	26.7	12	40.0
2	Biện pháp điện xung bằng miếng dán	20	66.7	10	33.3	0	0
3	Biện pháp xung kích	10	33.3	11	36.7	9	30.0
4	Biện pháp nhiệt từ	9	30.0	10	33.3	11	36.7
5	Biện pháp hồng ngoại	13	43.3	14	46.7	3	10.0
6	Biện pháp điện xung bằng cốc hút	14	46.7	15	50.0	1	3.3
<i>Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng xoa bóp</i>							
7	Biện pháp xoa bóp tác động lên da	18	60.0	12	40.0	0	0
8	Biện pháp xoa bóp tác động lên cơ	16	53.3	14	46.7	0	0
9	Biện pháp xoa bóp tác động lên khớp	17	56.7	12	40.0	1	3.3
<i>Nhóm biện pháp hồi phục sau tập luyện bằng bài tập vận động</i>							
10	Bài tập cơ cơ đẳng trương	19	63.3	9	30.0	2	6.7
11	Bài tập cơ cơ đẳng trường	18	60.0	10	33.3	2	6.7
12	Bài tập kháng trở	8	26.7	12	40.0	10	33.3

chuẩn hóa và thống nhất quy trình thao tác, định hướng tác động và hiệu quả tác động hồi phục của từng biện pháp khi triển khai ứng dụng trong thực tiễn.

2.1. Biện pháp điện xung bằng miếng dán

Tác dụng: Điện xung được ứng dụng trong nhiều vùng cơ cần hồi phục, là bước không thể bỏ qua. Với những tần số xung động điện khác nhau đem lại hiệu quả giảm mệt mỏi cho cơ, kích thích cơ thư giãn, đồng thời tăng cường sức mạnh cơ.

Cách thức thực hiện: VĐV nằm thư giãn trên giường xoa bóp. Kỹ thuật viên (KTV) dán miếng dán điện xung vào vùng cơ bị mỏi, điều chỉnh chế độ xung động phù hợp theo cảm nhận của VĐV.

Lưu ý: thực hiện 5-10 phút, điều chỉnh xung điện phù hợp với cảm giác của VĐV.

2.2. Biện pháp hồng ngoại

Tác dụng: Một trong những tác dụng vật lý giúp giải quyết tình trạng căng tức cơ bắp là tăng cường dòng máu tới cơ, góp phần thúc đẩy nhanh quá trình trao đổi chất cục bộ bằng năng lượng từ đèn hồng ngoại. Được sử dụng rộng rãi mang lại hiệu quả thư giãn cao, hiệu quả tức thì.

Cách thức thực hiện: VĐV nằm thư giãn trên giường xoa bóp. KTV chiếu đèn hồng ngoại vào vùng cơ bị căng mỏi, điều chỉnh khoảng cách đèn và nhiệt độ phù hợp theo cảm nhận của VĐV.

Lưu ý: Thời gian thực hiện từ 5-10 phút, điều chỉnh khoảng cách để tránh gây bỏng da khu vực chiếu.

2.3. Biện pháp điện xung bằng cốc hút

Tác dụng: Sử dụng máy điện xung bằng cốc hút có tác dụng gần giống như điện xung nhưng

kèm theo lực hút kéo mô cơ qua da, đem lại sự thư giãn sâu, giúp giãn cơ, giảm đau trong nhiều trường hợp.

Cách thức thực hiện: VĐV nằm thư giãn trên giường xoa bóp. KTV đặt cốc hút vào vùng cơ bị căng mỏi, điều chỉnh cường độ hút phù hợp với cảm nhận của VĐV.

Lưu ý: Thời gian thực hiện từ 5-10 phút.

2.4. Biện pháp xoa bóp tác động lên da

Tác dụng: Kích thích thần kinh, tăng tuần hoàn máu đến da và tổ chức nông, tạo cảm giác thư giãn, giảm đau, nhức mỏi.

Cách thức thực hiện: Có 7 động tác xoa bóp cơ bản lên da gồm: động tác xoa, động tác xát, động tác miết, động tác phân, động tác hợp, động tác véo, động tác vỗ.

Lưu ý: Thời gian thực hiện từ 5-10 phút, các động tác xoa bóp được thực hiện từ nhẹ tới nặng theo trình tự nêu trên.

2.5. Biện pháp xoa bóp tác động lên cơ

Tác dụng: Tăng cường máu đến các cơ, làm mềm và giãn cơ, giảm đau, hỗ trợ vận động khớp.

Cách thức thực hiện: Có 6 động tác xoa bóp cơ bản lên cơ gồm: Động tác day, động tác bóp, động tác đấm, động tác chặt, động tác lăn, động tác vòn.

Lưu ý: Thời gian thực hiện từ 5-10 phút, các động tác xoa bóp được thực hiện từ nhẹ tới nặng theo trình tự nêu trên.

2.6. Biện pháp xoa bóp tác động lên khớp

Tác dụng: kéo giãn cơ, mở rộng biên độ hoạt động của khớp, tăng độ linh hoạt dẻo dai cho khớp, tăng cường hoạt động của các chi.

Cách thức thực hiện: Có 3 động tác cơ bản tác động lên khớp gồm: Động tác vè, động tác rung, động tác vận động thụ động.

Lưu ý: Thời gian thực hiện từ 5-10 phút.

2.7. Bài tập vận động hồi phục: gồm cả các bài tập cơ cơ đẳng trương và bài tập cơ cơ đẳng trường

Tác dụng: Đây là bước quan trọng, yêu cầu VĐV sau khi hồi phục thụ động phải tiến hành qua bước vận động hồi phục để thực hiện kéo giãn cơ chủ động, giúp quá trình thả lỏng cơ được sâu, toàn diện và đầy nhanh hơn tốc độ hồi phục.

Cách thức thực hiện: VĐV đứng thực hiện các bài tập không chế, kéo dẫn cơ hoặc các bài tập di chuyển dưới sự hướng dẫn của KTV.

Lưu ý: Các bài tập này phải căn cứ vào vị trí cơ bắp mệt mỏi chính trong hoạt động của VĐV và phụ thuộc nhiều vào kinh nghiệm của các KTV, bài tập vận động hồi phục luôn được cá nhân hoá phù hợp với đặc điểm của từng VĐV và từng môn thể thao.

KẾT LUẬN

Chúng tôi đã lựa chọn được 03 nhóm với 08 biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở đó đã xác định rõ tác dụng và đề ra cách thức thực hiện cụ thể cho từng biện pháp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Tuấn Hiếu (2012), “Nghiên cứu đặc điểm, diễn biến hồi phục của VĐV trình độ cao sau lượng vận động thể lực, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá khả năng hồi phục của VĐV trình độ cao sau lượng vận động thể lực thuộc các vùng công suất khác nhau theo từng giai đoạn của quá trình hồi phục”, *Đề tài Khoa học công nghệ cấp Bộ, Bộ VH,TT&DL*.
2. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng(1999), *Y học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2012), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Thị Việt Nga (2021), “Nghiên cứu biện pháp hồi phục khả năng yếm khí cho VĐV chạy ngắn tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, *Đề tài Khoa học công nghệ cấp cơ sở*, Trường đại học TDTT Bắc Ninh.
5. Valich. B (1981), *Huấn luyện vận động viên trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Trần Quang Vũ (2004), “Nghiên cứu ứng dụng phương pháp xoa bóp kết hợp điện từ trường để hồi phục cho vận động viên Bóng đá”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Thể dục thể thao trong tiến trình đổi mới đất nước

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Vai trò của Bác Hồ về sự hình thành và phát triển nền thể dục thể thao cách mạng Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Tập trung đổi mới đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

10. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro bệnh dịch trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

14. Trần Thủy

Thực trạng hạ tầng kỹ thuật và định hướng phát triển du lịch thể thao tại Quảng Bình

20. Mai Thị Bích Ngọc; Phạm Văn Thắng

Thực trạng hiệu quả truyền thông thương hiệu Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh trên các kênh mạng xã hội

25. Đặng Văn Dũng; Khuất Thị Hương; Phùng Thế Lập

Đánh giá hiệu quả chuẩn bị khai cuộc cho sinh viên chuyên ngành Cờ vua Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

30. Trương Thị Ngọc Hà

Thực trạng chương trình rèn luyện thể lực trong thể dục sáng và thể thao chiều cho học viên nữ các trường trực thuộc Bộ Quốc phòng, khu vực phía Bắc

36. Nguyễn Xuân Hoàng

Đề xuất biện pháp nâng cao hứng thú học tập môn chuyên ngành cho sinh viên Golf Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

41. Nguyễn Thị Thu Trang

Nghiên cứu lựa chọn trò chơi vận động nhằm nâng cao thể lực và kết quả học tập cho sinh viên ngành Dược học năm thứ nhất Học viện Y - Dược học cổ truyền Việt Nam

47. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga

Lựa chọn các biện pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam các môn Cầu mây, Cầu lông, Điền kinh và Bắn súng tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học thể dục thể thao Bắc Ninh

52. Trần Thị Hồng Việt

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

57. Huỳnh Việt Nam; Phạm Tuấn Hùng

Biên độ chuyển động khớp chi dưới của vận động viên Futsal trình độ cao Việt Nam: một nghiên cứu sơ bộ

62. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng; Thái Chí Linh

Biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

67. Nguyễn Khánh Duy; Trần Công Lưu; Hà Văn Toán

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên Karate 12-14 tuổi Trường Phổ thông năng khiếu thể thao Đồng Nai

72. Nguyễn Thị Thu Quyết; Phạm Việt Hùng; Nguyễn Tất Dũng

Chất lượng công tác tuyển chọn vận động viên môn Bơi lội tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà

Bài tập nhóm cơ bụng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Physical Education and Sports in the process of National Renovation

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The role of President Ho Chi Minh in the formation and development of revolutionary sports in Vietnam

6. Truong Anh Tuan

Focusing on innovation in human resource training for Physical Education and sports

ARTICLES

10. Nguyen Van Phuc

Proposed model for minimizing epidemic risks in physical education and sports activities in Vietnam

14. Tran Thuy

The current state of technical infrastructure and development orientation for sports tourism in Quang Binh

20. Mai Thi Bich Ngoc; Pham Van Thang

The current effectiveness of brand communication of Bac Ninh Sports University on social media platforms

25. Dang Van Dung; Khuat Thi Huong; Phung The Lap

Effectiveness evaluation of the opening moves for chess major students at Bac Ninh Sports University

30. Truong Thi Ngoc Ha

The current situation of physical training programs in morning and afternoon exercise for female learners at military schools under the Ministry of National Defense in the Northern region

36. Nguyen Xuan Huong

Proposed measures to enhance learning interest in specialized courses for golf students at Bac Ninh Sports University

41. Nguyen Thi Thu Trang

A study on selecting movement games to improve physical fitness and academic results in physical education for first-year pharmacy students at the Vietnam University of Traditional Medicine

47. Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga

Selecting recovery measures after training for athletes in the Vietnamese National Youth team in sepak takraw, badminton, athletics, and shooting at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

52. Tran Thi Hong Viet

The current situation of factors affecting the development of specialized physical fitness in male table tennis athletes aged 14–15

57. Huynh Viet Nam; Pham Tuan Hung

Motion range of lower limb joints of high-skilled Vietnamese futsal athletes: A preliminary study

62. Tran Trong Than; Doan Huong Trang; Thai Chi Linh

Psychological training measures for athletes in badminton team at the University of Economics – Technical Industries

67. Nguyen Khanh Duy; Tran Cong Luu; Ha Van Toan

Development an evaluation standards for evaluating training level for male karate athletes aged 12–14 at Dong Nai Gifted High School for Sports

72. Nguyen Thi Thu Quyet; Pham Viet Hung; Nguyen Tat Dung

Quality of athlete selection in swimming for the Youth and Vietnam National Sports Team

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

77. Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha Abdominal muscle exercises

80. Rules of writing and posting.



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

Tập 15

Số 4 - 2025

