

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 14–15

Trần Thị Hồng Việt⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 08/05/2025

Ngày phản biện: 20/07/2025

Ngày đăng: 25/08/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Thị Hồng Việt

Email:

hongvietbb@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 52-56

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13884>

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:

Nghiên cứu đã xác định 07 yếu tố có ảnh hưởng lớn nhất và đánh giá sự ảnh hưởng của các yếu tố này tới phát triển trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lửa tuổi 14–15 trong thực tiễn huấn luyện. Các yếu tố này không chỉ ảnh hưởng độc lập mà còn có mối quan hệ tương tác lẫn nhau, tác động đến quá trình phát triển TLCM của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15. Kết quả nghiên cứu là căn cứ khoa học để tối ưu hóa quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn của vận động viên.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, Bóng bàn, yếu tố ảnh hưởng, vận động viên.

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

Tran Thi Hong Viet⁽¹⁾

Article Information:

Received: 08/05/2025

Review date: 20/07/2025

Published: 25/08/2025

Corresponding Author:

Tran Thi Hong Viet

Email: hongvietbb@gmail.com

Vol 2, Iss 3 (2025), pp 52-56

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13884>

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:

The study identified seven major factors and assessed their influence on the development of specialized physical fitness of male table tennis athletes aged 14–15 in training practice. These factors not only have independent effects but also have interactive relationship. They affect the process of strength development of male table tennis athletes aged 14–15. The research results provide a scientific basis for optimizing the process of specialized physical fitness training for athletes.

Keywords: Specialized physical fitness, table tennis, influencing factors, athletes.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng bàn hiện đại, thể lực chuyên môn (TLCM) là yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả thi đấu của VĐV, đặc biệt ở lứa tuổi 14-15, đây là giai đoạn chuyển tiếp từ huấn luyện cơ bản sang huấn luyện chuyên sâu. TLCM đóng vai trò nền tảng giúp VĐV duy trì cường độ vận động cao, thực hiện kỹ thuật chính xác trong thời gian dài, đồng thời phản ứng nhanh và linh hoạt trước các tình huống thi đấu thay đổi liên tục. Tuy vậy, công tác huấn luyện thể lực, trong đó có huấn luyện TLCM, ở lứa tuổi này còn những hạn chế nhất định như điều kiện tập luyện, kế hoạch, nội dung và phương pháp huấn luyện trên nền tảng trạng thái chức năng cơ thể và nhận thức của VĐV trẻ chưa đáp ứng được yêu cầu huấn luyện. Do đó, việc xác định các yếu tố ảnh hưởng và đánh giá đúng thực trạng là vấn đề cần thiết để làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn và tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện, hướng tới tối ưu hóa quá trình phát triển thể lực và nâng cao thành tích thi đấu cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tuổi.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp Phỏng vấn, phương pháp Quan sát sự phạm, phương pháp Kiểm tra y học, phương pháp Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, kết hợp quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV Đội tuyển trẻ Quốc gia, HLV tại các trung tâm huấn luyện TDTT: Hà Nội, Quân Đội, Hải Dương, Công an nhân dân, Câu lạc bộ T&T, bước đầu đã xác định được 10 yếu tố có ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển TLCM của VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15.

Để xác định được chính xác, khách quan các yếu tố ảnh hưởng chính tới sự phát triển TLCM của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, chúng tôi đã phỏng vấn 31 HLV, chuyên gia Bóng bàn tại các trung tâm huấn luyện TDTT theo thang đo Likert 5 mức độ. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15 (n=31)

TT	Các yếu tố	Mức độ ảnh hưởng					Tổng điểm	Điểm TB
		Ảnh hưởng rất lớn (m _i)	Ảnh hưởng lớn (m _i)	Ảnh hưởng (m _i)	Ít ảnh hưởng (m _i)	Không ảnh hưởng (m _i)		
1.	Kế hoạch huấn luyện	20	10	1	0	0	143	4.61
2.	Bài tập TLCM	21	10	0	0	0	145	4.68
3.	Phương pháp huấn luyện TLCM	15	11	5	0	0	134	4.32
4.	Đội ngũ HLV	16	13	2	0	0	138	4.45
5.	Điều kiện tập luyện (Cơ sở vật chất, trang thiết bị tập luyện)	21	8	2	0	0	143	4.61
6.	Chế độ nghỉ ngơi	0	0	1	23	7	56	1.81
7.	Chế độ dinh dưỡng	2	3	4	15	7	71	2.29
8.	Trạng thái chức năng cơ thể	18	12	1	0	0	141	4.55
9.	Nhận thức của VĐV	16	9	4	2	0	132	4.26
10.	Nỗ lực ý chí của VĐV	0	2	4	18	7	63	2.03



Thể lực chuyên môn là yếu tố quan trọng, quyết định hiệu quả và thành tích thi đấu của VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14–15

Kết quả phỏng vấn cho thấy, có 07 yếu tố được các chuyên gia, HLV Bóng bàn đánh giá ở mức ảnh hưởng rất lớn, đạt điểm trung bình từ 4.26 đến 4.68 gồm: 1) Kế hoạch huấn luyện TLM; 2) Bài tập TLM; 3) Phương pháp huấn luyện TLM; 4) Đội ngũ HLV; 5) Điều kiện tập luyện; 6) Trạng thái chức năng cơ thể; 7) Nhận thức của VĐV.

2. 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

2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn

Thống kê thực trạng kế hoạch huấn luyện TLM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 của Đội tuyển trẻ Bóng bàn Quốc gia và các đội thuộc các trung tâm huấn luyện cho thấy: thời gian huấn luyện chu kỳ năm trong 12 tháng tương đương với 51 tuần (trừ 01 tuần nghỉ Tết

Nguyên đán), mỗi buổi tập 03 giờ; chu kỳ huấn luyện năm được phân chia làm 02 chu kỳ trung bình, mỗi chu kỳ này lại gồm giai đoạn chuẩn bị, thi đấu và chuyển tiếp; thời lượng tập thể lực chiếm 20–45% tùy giai đoạn (cao nhất ở chuẩn bị chung, thấp nhất ở giai đoạn thi đấu).

Đánh giá chung:

Ưu điểm: kế hoạch huấn luyện của các trung tâm đều giống nhau về cấu trúc, theo đúng trình tự và cấu trúc giai đoạn trong việc lập kế hoạch; việc phân bổ thời gian huấn luyện và tỷ lệ phân chia các nội dung huấn luyện chính như thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý được sắp xếp hợp lý;

Hạn chế: kế hoạch huấn luyện năm được xây dựng chung cho cả đội, chưa quan tâm đến đặc điểm lứa tuổi nên dẫn đến khó kiểm soát mức độ phù hợp của lượng vận động tác động lên từng lứa tuổi; đồng thời, trong kế hoạch cũng chưa thể hiện rõ khối lượng, cường độ vận động,

tỷ lệ phân chia thời gian, diễn biến lượng vận động cho từng thời kỳ huấn luyện của mỗi tổ chất TLCM đặc trưng của VĐV Bóng bàn. Do đó, HLV không có cơ sở đánh giá để phát huy hay khắc phục điểm mạnh hay yếu của từng VĐV trong tập luyện và thi đấu để có sự điều chỉnh kịp thời nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện.

2.2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên

Qua quan sát thực tế và bằng phương pháp phỏng vấn trực tiếp cho thấy, đội ngũ HLV Bóng bàn tại các trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, Quân Đội, Hải Dương, Công An Nhân dân, Câu lạc bộ T&T đều là những người có trình độ chuyên môn cao và cũng có nhiều năm kinh nghiệm trong nghề. 100% các HLV đều trải qua thời kỳ VĐV chuyên nghiệp và có trình độ đào tạo từ cử nhân TDTT trở lên. Chất lượng của HLV tại các trung tâm Bóng bàn đều đảm bảo được yêu cầu của công tác huấn luyện chuyên môn cao. Đây là điều kiện thuận lợi để quá trình huấn luyện áp dụng các kiến thức về mặt lý luận và thực tiễn vào trong công tác huấn luyện.

2.3. Thực trạng điều kiện phục vụ công tác huấn luyện thể lực chuyên môn

Các trung tâm huấn luyện đã được trang bị tương đối đầy đủ cơ sở vật chất và phương tiện hỗ trợ tập luyện phục vụ công tác tập luyện cả về kỹ chiến thuật và TLCM Bóng bàn. Tất cả các phòng tập đều khang trang, sạch đẹp, đủ ánh sáng, đạt tiêu chuẩn khu vực thi đấu theo đúng quy định của luật Bóng bàn quốc tế. Các trang thiết bị dụng cụ tập luyện thiết yếu gồm: bàn bóng, quả bóng, quần áo, giày thi đấu, cốt vợt và mặt vợt Bóng bàn, các phương tiện hỗ trợ tập luyện chuyên môn khác... đạt tiêu chuẩn thi đấu quốc tế và đảm bảo đủ cho nhu cầu tập luyện thực tế với số lượng VĐV hiện có tại các đơn vị. Như vậy, cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại các trung tâm huấn luyện TDTT đều đảm bảo cả về số lượng và chất lượng. Tuy các phương tiện được áp dụng trong công tác huấn luyện TLCM cho VĐV đã đáp ứng đủ nhu cầu tập luyện về số lượng và chất lượng, song thực tiễn việc sử dụng còn có những hạn chế như: có phương tiện được sử dụng nhiều nhưng

cũng có phương tiện không được sử dụng, đặc biệt là phương tiện trực quan và công nghệ hỗ trợ chưa được khai thác tối đa. Đây cũng là một trong các yếu tố làm ảnh hưởng đến hiệu quả nâng cao trình độ TLCM cho VĐV.

2.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu hỏi các HLV cho thấy thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLCM của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc được sử dụng tương đối đa dạng, tuy nhiên vẫn còn một số vấn đề sau:

Các bài tập được sử dụng tại mỗi đơn vị khác nhau, mức độ sử dụng và số lượng bài tập cũng khác nhau dẫn tới phát triển các tổ chất TLCM khác nhau tùy theo kinh nghiệm huấn luyện của từng HLV.

Các bài tập chưa được nghiên cứu xác định hiệu quả trên khách thể nghiên cứu một cách khoa học mà chỉ được sử dụng theo thói quen và kinh nghiệm của HLV nên chưa có tác động hướng đích trong quá trình huấn luyện.

Các bài tập chưa được phân nhóm chi tiết trong phát triển các tổ chất TLCM đặc thù trong quá trình huấn luyện.

Chính vì vậy, lựa chọn các bài tập phù hợp và nghiên cứu ứng dụng trong quá trình huấn luyện phát triển TLCM của VĐV là rất quan trọng và có ý nghĩa thực tiễn cao.

2.5. Thực trạng việc sử dụng phương pháp huấn luyện thể lực chuyên môn

Bằng phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi tới 31 HLV đang trực tiếp huấn luyện tại các đơn vị, kết quả cho thấy: các phương pháp có mức độ sử dụng cao là phương pháp Thi đấu, phương pháp Tập luyện bóng nhiều, phương pháp Lặp lại, phương pháp giãn cách. Đây là những phương pháp phù hợp đã được các HLV ứng dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu; tuy vậy, có thể thấy các phương pháp được áp dụng là tương đối đa dạng nhưng không đồng nhất trong huấn luyện TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 ở các đơn vị, điều đó ít nhiều cũng ảnh hưởng đến chất lượng buổi tập của VĐV.

2.6. Về trạng thái chức năng bộ máy vận động của VĐV

Chấn thương bộ máy vận động là vấn đề nghiêm trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình huấn luyện và thi đấu của VĐV Bóng bàn. Hệ thống FMS (Functional Movement Screen) gồm 7 bài test mô phỏng các động tác cơ bản, giúp đánh giá sự linh hoạt, ổn định, phát hiện bất đối xứng và dự báo nguy cơ chấn thương. FMS có ưu điểm thao tác đơn giản, chi phí thấp, độ tin cậy cao, điểm chuẩn 17/21 để phân loại nguy cơ. Nghiên cứu trên VĐV Bóng bàn 14–15 tuổi khu vực phía Bắc cho thấy 100% có điểm FMS ≤ 17 , đồng nghĩa nguy cơ chấn thương cao. Kết quả cũng chỉ mối tương quan giữa chức năng bộ máy vận động với từng test thể lực chuyên môn chỉ đạt ở mức trung bình và khá, có một số ít test đạt mức tương quan mạnh, đây là cơ sở xây dựng giáo án tập luyện vừa nâng cao trình độ chuyên môn vừa phòng ngừa chấn thương, góp phần kéo dài tuổi thọ thi đấu cho VĐV.

2.7. Về nhận thức của VĐV

Nhận thức có vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo nói chung và quá trình tập luyện TLCM nói riêng. Khi VĐV có nhận thức đúng về vai trò của TLCM thì sẽ có động lực, xây dựng cho mình ý thức tự giác, tích cực trong tập luyện phù hợp, mang lại hiệu quả tập luyện tốt. Qua phỏng vấn trực tiếp 26 nam VĐV Bóng bàn 14–15 tuổi cho thấy: 100% nhận thức rõ vai trò quan trọng của TLCM trong tập luyện và thi đấu, đồng thời khẳng định TLCM giúp nâng cao thành tích và đã nỗ lực đáp ứng yêu cầu buổi tập (96,1%); Về thái độ, 92,3% VĐV tự giác, tích cực tập luyện, song vẫn còn 23,1% cảm thấy chán nản, uể oải khi tập TLCM; Nguyên nhân chủ yếu do bài tập lặp lại, phương pháp huấn luyện đơn điệu, gây nhàm chán. Đây là vấn đề cần được quan tâm, cải thiện để nâng cao hiệu quả tập luyện và duy trì động lực cho VĐV.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đề cập tới tương đối toàn diện các yếu tố ảnh hưởng tới việc huấn luyện phát triển TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Kết quả cho thấy kế hoạch huấn luyện được xây dựng có cấu trúc hợp lý, đội ngũ HLV giàu kinh nghiệm và điều kiện tập luyện

đạt chuẩn, song việc thiếu cá thể hóa kế hoạch, chưa khai thác tối ưu các phương tiện và phương pháp huấn luyện cũng như tính đơn điệu trong bài tập được ứng dụng đã ảnh hưởng đến hiệu quả phát triển TLCM. Đáng chú ý, 100% VĐV có điểm FMS ≤ 17 , phản ánh nguy cơ chấn thương cao, đồng thời vẫn còn tỷ lệ VĐV biểu hiện tâm lý chán nản trong tập luyện. Kết quả đánh giá với những hạn chế được chỉ ra giúp HLV điều chỉnh nội dung kế hoạch và phương pháp huấn luyện nhằm tối ưu hóa phát triển TLCM, nâng cao thành tích cho VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thiết Can (1997), “Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập phát triển các tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện vận động viên Bóng bàn nam 13-14 tuổi”, *Luận án tiến sĩ GDH, Viện Khoa học TDTT*, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hồng Minh (1999), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống test nhằm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của vận động viên Bóng bàn nam lứa tuổi 15-16”, *Luận văn thạc sĩ GDH, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.
4. Vũ Thành Sơn, (2006), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb 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

