

CHẤT LƯỢNG CÔNG TÁC TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN BƠI LỘI TẠI ĐỘI TUYỂN TRẺ VÀ ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA VIỆT NAM

Nguyễn Thị Thu Quyết⁽¹⁾; Phạm Việt Hùng⁽²⁾
Nguyễn Tất Dũng⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 18/06/2025

Ngày phản biện: 23/07/2025

Ngày đăng: 25/08/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thu Quyết

Email:

thuquyetnguyen@gmail.com

Tập 15, số 4 (2025), trang 72-76

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13887>

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:

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu, kết hợp phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên Đội tuyển trẻ và đội tuyển Quốc gia môn Bơi lội, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng chất lượng công tác tuyển chọn vận động viên (VĐV) môn Bơi lội từ 2010 đến nay dưới các góc độ: Hiệu quả công tác tuyển chọn; Thực trạng các tuyến và tiêu chuẩn ứng dụng trong tuyển chọn; Thực trạng trình độ VĐV. Kết quả cho thấy, công tác tuyển chọn VĐV Bơi lội duy trì thường xuyên, theo bộ tiêu chuẩn và có hiệu quả; các VĐV được tuyển chọn từ tuyển cơ sở trở lên và đa số VĐV của cả 2 đội tuyển đều đạt trình độ Kiện tướng quốc gia.

Từ khóa: Tuyển chọn, VĐV Bơi lội, Đội tuyển trẻ Quốc gia, Đội tuyển Quốc gia Việt Nam.

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

Nguyen Thi Thu Quyet⁽¹⁾; Pham Viet Hung⁽²⁾
Nguyen Tat Dung⁽³⁾

Article Information:

Received: 18/06/2025

Review date: 23/07/2025

Published: 25/08/2025

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thu Quyet

Email: thuquyetnguyen@gmail.com

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 72-76

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13887>

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:

Through documents analysis and synthesis and interviews with experts and coaches in the Youth and Vietnam National Sports Team, we evaluated the current state of athlete selection quality from 2010 to the present in three aspects: effectiveness of the selection process; the situation of different levels and criteria applied in selection; and the actual level of athletes. Results show that the selection process for swimming athletes has been maintained regularly, based on standardized criteria, and has proven effective; athletes have been recruited from the grassroots level upwards, and the majority of athletes in both teams have reached the level of national master of sports.

Keywords: Selection, swimming athletes, the Youth and Vietnam National Sports Team.

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾PGS.TS, ⁽³⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao thành tích cao, công tác tuyển chọn giữ vai trò then chốt, quyết định trực tiếp đến chất lượng VĐV và thành tích thi đấu của các đội tuyển quốc gia. Bơi lội là một trong những môn thể thao Olympic trọng điểm, có nhiều nội dung thi đấu và đóng góp quan trọng vào bảng thành tích của thể thao Việt Nam trên đấu trường khu vực và quốc tế. Những năm gần đây, Đội tuyển Bơi lội Việt Nam đã đạt được một số kết quả đáng ghi nhận tại SEA Games, nhưng thành tích tại các giải đấu tầm châu lục như ASIAD vẫn còn hạn chế và chưa thật sự bền vững.

Một trong những nguyên nhân được nhiều nhà chuyên môn chỉ ra là chất lượng công tác tuyển chọn VĐV chưa đáp ứng yêu cầu thực tiễn, đặc biệt ở các khâu phát hiện, sàng lọc và đào tạo kế cận. Việc đánh giá thực trạng chất lượng công tác tuyển chọn VĐV môn Bơi lội tại đội tuyển trẻ và đội tuyển Quốc gia Việt Nam là vấn đề cần thiết, góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho việc đổi mới phương pháp, nâng cao chất lượng tuyển chọn và phát triển lực lượng kế thừa.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương

pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm và Toán học thống kê.

Để đánh giá hiệu quả công tác tuyển chọn, chúng tôi sử dụng 2 chỉ số:

Hiệu quả tuyển chọn: (Tổng số VĐV được tiếp tục đào tạo/ Tổng số VĐV được tuyển chọn x 100%).

Hệ số đào thải: (Tổng số VĐV bị thải loại/ Tổng số VĐV được tuyển chọn x 100%).

Thông qua phân tích và tổng hợp các văn bản tổng kết, phỏng vấn các HLV Đội tuyển trẻ Quốc gia và Đội tuyển Quốc gia môn Bơi lội hiện đang tập huấn tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng và Cần Thơ, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng hiệu quả công tác tuyển chọn VĐV từ năm 2010 đến nay theo 3 giai đoạn, mỗi giai đoạn kéo dài trong 5 năm. Thực trạng công tác tuyển chọn được chúng tôi đánh giá dưới 3 tiêu chí: Chất lượng tuyển chọn; Thực trạng các tuyển và tiêu chuẩn ứng dụng trong tuyển chọn; Thực trạng trình độ VĐV.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng hiệu quả công tác tuyển chọn vận động viên Bơi lội tại Đội tuyển trẻ Quốc gia và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Bơi lội từ năm 2010 đến 2024

TT	Chỉ số	Đội tuyển trẻ Quốc gia								Đội tuyển Quốc gia							
		Tổng thể (n=359)		Giai đoạn 2010-2014 (n=110)		Giai đoạn 2015-2019 (n=133)		Giai đoạn từ 2020 đến 2024 (n=116)		Số lượng (n=107)		Giai đoạn 2010-2014 (n=30)		Giai đoạn 2015-2019 (n=35)		Giai đoạn từ 2020 đến 2024 (n=42)	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Hiệu quả tuyển chọn	275	76.6	84	76.36	104	78.2	87	75	87	81.31	25	83.33	28	80	34	80.95
2	Hệ số đào thải	84	23.4	26	23.64	29	21.8	29	25	20	18.69	5	16.67	7	20	8	19.05

Kết quả cho thấy:

Về Hiệu quả tuyển chọn: ở Đội tuyển trẻ Quốc gia đạt trung bình 76,6% và dao động ổn định qua các giai đoạn (76,36% – 78,20% – 75,00%), phản ánh công tác tuyển chọn ở tuyển trẻ duy trì mức ổn định, song mới chỉ đảm bảo hiệu quả ở khoảng ¼ số VĐV; Ở Đội tuyển Quốc gia, Hiệu quả tuyển chọn đạt cao hơn (trung bình 81,31%) và ổn định hơn, cho thấy quá trình sàng lọc và tích lũy kinh nghiệm từ tuyển trẻ đã góp phần nâng cao độ chính xác trong tuyển chọn.

Về Hệ số đào thải, Đội tuyển trẻ có hệ số trung bình đạt 23,04%, cao hơn đáng kể so với Đội tuyển Quốc gia (18,69%). Điều này cho thấy ở tuyển trẻ, quá trình tuyển chọn vẫn mang tính thử nghiệm, nhiều VĐV chưa đáp ứng yêu cầu, trong khi ở Đội tuyển Quốc gia, công tác

tuyển chọn đã có tính chọn lọc và ổn định hơn.

Nhìn chung, tuyển chọn VĐV môn Bơi lội được duy trì thường xuyên, theo bộ tiêu chuẩn và có hiệu quả, hiệu quả đạt được ở Đội tuyển Quốc gia cao hơn. Tuy nhiên, sự biến động và tỷ lệ đào thải còn cao ở tuyển trẻ cho thấy cần tiếp tục hoàn thiện hệ thống phát hiện tài năng và bộ tiêu chuẩn, chỉ đánh giá ban đầu, qua đó tạo nền tảng cho việc xây dựng lực lượng kế cận vững chắc, hướng tới nâng cao thành tích tại Asiad.

2. Thực trạng các tuyển và tiêu chuẩn ứng dụng trong tuyển chọn vận động viên Bơi lội ở Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia

Để tìm hiểu về thực trạng các tuyển và tiêu chuẩn ứng dụng trong tuyển chọn, chúng tôi tiến hành quan sát hoạt động tuyển chọn, kết hợp phỏng vấn, trao đổi trực tiếp với các cán bộ quản lý, huấn luyện viên Đội tuyển trẻ, Đội tuyển Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng các tuyển và tiêu chuẩn ứng dụng trong tuyển chọn VĐV môn Bơi lội từ năm 2010 đến năm 2024

TT	Nội dung	Đội tuyển trẻ Quốc gia						Đội tuyển Quốc gia					
		Giai đoạn 2010-2014		Giai đoạn 2015-2019		Giai đoạn từ 2020 đến 2024		Giai đoạn 2010-2014		Giai đoạn 2015-2019		Giai đoạn từ 2020 đến 2024	
		Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không	Có	Không
1	Tuyển chọn VĐV từ giải phong trào cho tuyển cơ sở	x		x		x		x		x		x	
2	Tuyển chọn VĐV từ cơ sở cho tuyển tỉnh, thành phố	x		x		x		x		x		x	
3	Tuyển chọn VĐV từ cấp tỉnh, thành phố cho tuyển Trung ương	x		x		x		x		x		x	
4	Tiêu chuẩn tuyển chọn ở cấp Trung ương		x		x		x	x		x		x	
5	Tiêu chuẩn tuyển chọn ở cấp tỉnh, thành phố	x		x		x		x		x		x	
6	Tiêu chuẩn tuyển chọn ở cơ sở	x		x		x		x		x		x	

Kết quả cho thấy, hệ thống tuyển chọn VĐV Bơi lội được duy trì ổn định theo các tuyến từ phong trào đến Trung ương, bảo đảm tính liên thông trong phát hiện và bồi dưỡng tài năng. Tiêu chuẩn tuyển chọn ở cơ sở và địa phương được áp dụng thường xuyên, song ở đội tuyển trẻ quốc gia chưa có tiêu chuẩn tuyển chọn cấp Trung ương mà chỉ có ở đội tuyển Quốc gia, dẫn đến thiếu thống nhất trong đánh giá. Việc bổ sung tiêu chuẩn tuyển chọn ở cấp Trung ương đánh dấu bước tiến quan trọng trong chuẩn hóa

và chuyên nghiệp hóa, góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và hướng tới cải thiện thành tích tại Asiad..

3. Thực trạng trình độ vận động viên Bơi lội ở Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia

Để khảo sát thực trạng trình độ VĐV môn Bơi lội của Đội tuyển trẻ Quốc gia và Đội tuyển Quốc gia tập huấn tại các trung tâm từ 2010 đến nay, chúng tôi căn cứ kết quả phân tích thống kê từ số liệu các báo cáo kết quả hàng năm của các đội tuyển. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng trình độ vận động viên Bơi lội từ năm 2010 đến 2024

TT	Trình độ	Đội tuyển trẻ Quốc gia								Đội tuyển Quốc gia							
		Số lượng (n=452)		Giai đoạn 2010-2014 (n=131)		Giai đoạn 2015-2019 (n=180)		Giai đoạn 2020 đến 2024 (n=141)		Số lượng (n=134)		Giai đoạn 2010-2014 (n=36)		Giai đoạn 2015-2019 (n=46)		Giai đoạn 2020 đến 2024 (n=52)	
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Kiện tướng quốc tế	0	0	0	0	0	0	0	0	22	16.42	3	8.33	9	19.57	10	19.23
2	Kiện tướng quốc gia	293	64.82	85	64.89	124	68.89	84	59.57	104	77.61	33	91.67	35	76.09	36	69.23
3	Dự bị kiện tướng	90	19.91	25	19.08	32	17.78	33	23.4	4	2.99	0	0	2	4.35	2	3.85
4	Cấp 1	67	14.82	21	16.03	24	13.33	22	15.6	2	1.49	0	0	0	0	2	3.85
5	Cấp 2	2	0.44	0	0	0	0	2	1.42	2	1.49	0	0	0	0	2	3.85

Kết quả phân tích trình độ cho thấy sự khác biệt rõ rệt giữa Đội tuyển trẻ Quốc gia và Đội tuyển Quốc gia. Ở Đội tuyển trẻ Quốc gia, VĐV chủ yếu đạt trình độ Kiện tướng quốc gia (64,82%), tiếp đến là Dự bị kiện tướng (19,91%) và một tỷ lệ đáng kể ở trình độ Cấp 1 (14,82%), trong khi hoàn toàn chưa có VĐV đạt chuẩn Kiện tướng quốc tế. Điều này phản ánh Đội tuyển trẻ đóng vai trò “nguồn cung cấp” nhân lực có tiềm năng, nhưng trình độ quốc tế còn hạn chế. Ngược lại, ở Đội tuyển Quốc gia, tỷ lệ VĐV đạt trình độ Kiện tướng quốc gia chiếm ưu

thế (77,61%), tiếp đến là trình độ Kiện tướng quốc tế (16,42%) đã cho thấy bước chuyển dịch tích cực về trình độ. Đáng chú ý, tỷ lệ VĐV đạt trình độ Dự bị kiện tướng và Cấp 1, Cấp 2 gần như không đáng kể tại Đội tuyển Quốc gia, phản ánh sự phát triển về trình độ của VĐV, hiệu quả tinh gọn và chọn lọc khắt khe hơn. Xu hướng này khẳng định quá trình đào tạo có sự phân tầng: tuyển trẻ chú trọng phát triển số lượng và tiềm năng, trong khi tuyển quốc gia tập trung vào chất lượng và chuẩn hóa thành tích quốc tế, đáp ứng yêu cầu cạnh tranh tại các giải đấu lớn như Asiad.



Công tác tuyển chọn VĐV môn Bơi lội tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia Việt Nam luôn được quan tâm và chú trọng

KẾT LUẬN

Công tác tuyển chọn VĐV Bơi lội ở cả Đội tuyển trẻ và Đội tuyển Quốc gia đều đạt hiệu quả ổn định, trong đó Đội tuyển Quốc gia đạt hiệu quả tuyển chọn cao hơn, phản ánh quá trình sàng lọc, kế thừa và chính xác hơn từ tuyển trẻ. Tuy nhiên, tỷ lệ đào thải cao ở tuyển trẻ cho thấy vẫn cần hoàn thiện hệ thống phát hiện tài năng và bộ tiêu chuẩn, tiêu chí ứng dụng trong tuyển chọn ban đầu.

Hệ thống các tuyến và tiêu chuẩn tuyển chọn được ứng dụng và duy trì thường xuyên cho các tuyến từ cơ sở đến Trung ương, đảm bảo tính liên thông trong phát hiện, bồi dưỡng VĐV. Đặc biệt, việc bổ sung và hoàn thiện bộ tiêu chuẩn tuyển chọn ở cấp Trung ương từ năm 2020 đã tạo bước tiến quan trọng trong chuẩn hóa và nâng cao tính chuyên nghiệp.

Trình độ VĐV giữa hai tuyến có sự phân tầng rõ rệt: tuyển trẻ chủ yếu dừng ở mức Kiện tướng quốc gia và Dự bị kiện tướng, trong khi tuyển quốc gia đã hình thành lực lượng Kiện tướng

quốc tế, phản ánh quá trình tinh lọc và chuẩn hóa. Đặc điểm này cho thấy Đội tuyển trẻ đóng vai trò nền tảng, còn Đội tuyển quốc gia tập trung vào nâng cao chất lượng và chuẩn bị lực lượng đủ sức cạnh tranh tại Asiad.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thủ tướng Chính phủ (2019), *Quyết định số 223/QĐ-TTg ngày 22/02/2019 phê duyệt Đề án “Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035”*.
2. Bộ môn Bơi lội (2023), *Báo cáo tổng kết Đội tuyển Bơi lội trẻ Quốc gia, Đội tuyển Quốc gia từ năm 2010 đến năm 2023*.
3. Vũ Chung Thủy và cộng sự (2020), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb Dân trí, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Đồng Văn Triệu (2015), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

1. Ban biên tập

Thế 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 Huòng 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

