

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

Trần Trọng Thân⁽¹⁾
Đoàn Hùng Tráng⁽²⁾; Thái Chí Linh⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/05/2025

Ngày phản biện: 15/06/2025

Ngày đăng: 25/08/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Trọng Thân

Email:

ttthan@uneti.edu.vn

Tập 15, số 4 (2025), trang 62-66

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13839>

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 này nhằm đề xuất hệ thống biện pháp huấn luyện tâm lý (HLTL) thi đấu cho VĐV đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế – Kỹ thuật Công nghiệp, kiểm soát cảm xúc, duy trì sự tập trung và nâng cao động lực thi đấu. Thông qua phỏng vấn 15 chuyên gia và 25 VĐV đội tuyển Cầu lông, các tác giả đã xác định được 09 biện pháp HLTL. Trong đó, 03 biện pháp tiêu biểu được lựa chọn để thực nghiệm sư phạm trên 12 VĐV của đội tuyển trong 4 tuần. Kết quả đánh giá thông qua bảng tự nhận xét của 12 VĐV và ý kiến của 05 huấn luyện viên cho thấy trạng thái tâm lý thi đấu của VĐV được cải thiện rõ rệt ($p < 0.05$).

Từ khóa: Huấn luyện tâm lý, cầu lông.

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

Tran Trong Than⁽¹⁾
Doan Hung Trang⁽²⁾; Thai Chi Linh⁽²⁾

Article Information:

Received: 28/05/2025

Review date: 15/06/2025

Published: 25/08/2025

Corresponding Author:

Tran Trong Than

Email: ttthan@uneti.edu.vn

Vol 15, Iss 4 (2025), pp 62-66

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13839>

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:

This study aims to propose a system of psychological training measures for athletes in badminton team at the University of Economics – Technical Industries, which focuses on emotion control, maintaining concentration, and enhancing competitive motivation. Through interviews with 15 experts and 25 badminton athletes, the study identified nine psychological training measures. Among these, three representative measures were selected for pedagogical experimentation on 12 athletes of the team over a four-week period. Evaluation results, based on self-assessment forms from 12 athletes and feedback from five coaches, showed that the psychological state of athletes in competition improved significantly ($p < 0.05$).

Keywords: Psychological training, badminton.

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tâm lý thi đấu có vai trò quan trọng đối với thành tích thi đấu ở các môn thể thao đối kháng như Cầu lông. Khảo sát thực tế công tác huấn luyện tại Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp (ĐHKT-KTCN) cho thấy HLTL vẫn chưa được chú trọng. Nhiều VĐV có nền tảng kỹ thuật và thể lực tốt, song không đạt hiệu quả thi đấu tối ưu do căng thẳng, thiếu tự tin hoặc mất tập trung. Các huấn luyện viên (HLV) chưa áp dụng các biện pháp HLTL vào quá trình huấn luyện [4]; thiếu một hệ thống HLTL bài bản, phù hợp. Trên cơ sở đó, nghiên cứu hướng tới việc đề xuất hệ thống biện pháp HLTL phù hợp với điều kiện thực tiễn của đội tuyển cầu lông Trường ĐHKT-KTCN, góp phần nâng cao hiệu quả thi đấu cho VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu nhằm hệ thống hóa cơ sở lý luận về huấn luyện tâm lý trong thể thao; Phỏng vấn 15 chuyên gia để đánh giá tính cần thiết và hiệu quả của các biện pháp đề xuất; khảo sát 25 VĐV nhằm thu thập dữ liệu về nhận thức và mức độ sẵn sàng áp dụng các biện pháp; thực nghiệm sư phạm sơ bộ được triển khai trong 4 tuần trên 12 VĐV với 3 biện pháp có điểm số lựa chọn cao nhất. Hiệu quả thực nghiệm được đánh giá thông qua bảng tự đánh giá của VĐV và ý kiến nhận xét từ 05 HLV. Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS, sử dụng thống kê mô tả và kiểm định t-test cho mẫu phụ thuộc, với mức ý nghĩa $p < 0.05$; Các bảng hỏi và phiếu đánh giá sử dụng thang đo Likert 5 mức độ để lượng hóa nhận thức, mức độ sẵn sàng và sự thay đổi tâm lý thi đấu của VĐV.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho VĐV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế – Kỹ thuật Công nghiệp

Việc xây dựng hệ thống biện pháp HLTL được dựa trên ba cơ sở chính: (1) Tổng quan lý luận và các mô hình HLTL thể thao hiện đại [1, 2, 3], (2) Kết quả khảo sát thực trạng HLTL thi đấu cho VĐV Đội tuyển Cầu lông Trường ĐHKT-KTCN [4]; (3) Kinh nghiệm thực tiễn huấn luyện của

HLV. Nghiên cứu đã hệ thống 9 biện pháp HLTL thi đấu, được phân chia theo ba nhóm mục tiêu (bảng 1).

2. Kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia và VĐV về biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, tất cả 09 biện pháp HLTL đều được các HLV đánh giá ở mức rất tốt ở các tiêu chí: Tính cần thiết, mức độ phù hợp và khả năng ứng dụng thực tiễn (trung bình dao động từ 4.3 đến 4.7). Sự chênh lệch nhỏ giữa các kết quả đánh giá phản ánh sự cân đối và hợp lý trong hệ thống 09 biện pháp.

Kết quả khảo sát ở bảng 3 cho thấy, tất cả các biện pháp HLTL đều được VĐV đội tuyển Cầu lông đánh giá ở mức tốt đến rất tốt về mức độ dễ hiểu, mức độ tin tưởng vào hiệu quả, và sự sẵn sàng áp dụng. Những kết quả này cho thấy, tính khả thi và sự phù hợp của các biện pháp với đặc điểm tâm lý của VĐV, cũng như điều kiện huấn luyện thực tiễn tại Trường ĐHKT-KTCN.

3. Kết quả thử nghiệm sơ bộ các biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu

Kết quả khảo sát chuyên gia và VĐV đội tuyển Cầu lông của Trường ĐHKT-KTCN cho thấy, có 4 biện pháp được đánh giá cao nhất (số 1, 4, 7, 8). Tuy nhiên, thử nghiệm sơ bộ lựa chọn 03 biện pháp (1, 4, 8). Những biện pháp này tập trung trực tiếp vào việc điều chỉnh cảm xúc và trạng thái tâm lý ngay trong thi đấu, phù hợp với điều kiện huấn luyện tại Nhà trường và tính dễ tiếp cận của VĐV. Biện pháp số 7, mặc dù rất quan trọng, nhưng mang tính dài hạn hơn và thường phát huy tác dụng trong chu kỳ huấn luyện dài, nên chưa phù hợp đưa vào thử nghiệm ngắn hạn.

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp được lựa chọn đưa vào thực nghiệm, nghiên cứu đã tập trung vào những điểm sau:

Thứ nhất, các VĐV tự đánh giá sự thay đổi của bản thân thông qua 5 chỉ báo tâm lý: Tự tin thi đấu, khả năng tập trung, kiểm soát cảm xúc khi thi đấu, mức độ lo âu và khả năng ổn định lại tâm lý sau sai sót (bảng 4).

Thứ hai, HLV trực tiếp nhận xét và quan sát sự thay đổi của VĐV trong các buổi thi đấu nội bộ. Mỗi chỉ báo tâm lý được lượng hóa theo thang đo Likert 5 mức độ (bảng 4).

**Bảng 1. Tổng hợp các biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu
cho VĐV đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế – Kỹ thuật Công nghiệp**

Biện pháp	Tóm tắt nội dung biện pháp	Cách áp dụng
Nhóm biện pháp kiểm soát cảm xúc thi đấu		
1) Hít thở sâu – thư giãn cơ bắp	Hít thở chậm kết hợp giãn cơ nhằm điều hòa nhịp tim và giảm căng thẳng	Trước buổi tập, trận đấu
2) Nhật ký cảm xúc thi đấu	Ghi chép cảm xúc, nguyên nhân và cách xử lý sau thi đấu để tăng tự nhận thức	Tự thực hiện hàng ngày
3) Thi đấu mô phỏng điều kiện áp lực	Tổ chức các trận thi đấu nội bộ có thêm yếu tố áp lực giả định (giới hạn thời gian, tình huống bất lợi...)	Lồng ghép vào giáo án tập luyện
Nhóm biện pháp tăng cường khả năng tập trung		
4) Hình dung tích cực	Tưởng tượng các tình huống thi đấu để xây dựng tinh thần sẵn sàng	Trước thi đấu, kết hợp luyện tập tinh thần
5) Khôi phục sự tập trung	Sử dụng tín hiệu cá nhân (chạm vạt, hít sâu...) để khôi phục sự tập trung	Trong quá trình thi đấu thực tế
6) Luyện tập trong môi trường nhiễu	Tập luyện có yếu tố gây nhiễu có kiểm soát như tiếng ồn, ánh sáng... để rèn khả năng duy trì tập trung chú ý	Định kỳ 1 buổi/tuần
Nhóm biện pháp nâng cao động lực thi đấu		
7) Thiết lập mục tiêu cá nhân ngắn và trung hạn	VĐV cùng HLV xây dựng hệ thống mục tiêu cho từng giai đoạn thi đấu	Cuối mỗi đợt tập huấn
8) Tự thoại tích cực	Sử dụng lời nói tích cực để củng cố niềm tin khi thi đấu	Gắn với luyện tập cá nhân và thi đấu
9) Tìm hiểu hình mẫu truyền cảm hứng	Chọn VĐV thành công làm hình mẫu để học hỏi tinh thần, phương pháp thi đấu	Thảo luận nhóm

Kết quả thử nghiệm cũng cho thấy sự cải thiện đáng kể ở tất cả các chỉ báo tâm lý. Mức tự tin thi đấu, khả năng tập trung, khả năng kiểm soát cảm xúc, khả năng ổn định lại tâm lý sau khi mắc sai sót đều tăng, mức tăng giao động 0.8 đến 1.4 điểm ($p < 0.05$). Đặc biệt, mức độ lo âu giảm 0.9 điểm ($p < 0.05$). Kết quả này cho phép khẳng định tính khả thi và hiệu quả của các biện pháp HLTL đưa vào thực nghiệm.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và đề xuất được hệ thống 09 biện pháp HLTL thi đấu cho VĐV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHK-TKCN, tập trung

vào ba mục tiêu: Kiểm soát cảm xúc, tăng cường sự tập trung và nâng cao động lực thi đấu cho VĐV.

Thực nghiệm sơ bộ cho thấy sự tự tin, kiểm soát cảm xúc và khả năng phục hồi tâm lý sau sai sót được cải thiện rõ rệt. Hệ thống biện pháp này đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc cải thiện tâm lý thi đấu của VĐV đội tuyển Cầu lông Trường ĐHK-TKCN với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Weinberg, R. S., & Gould, D (2021), *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.*

Bảng 2. Kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia về 09 biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên (n = 15)

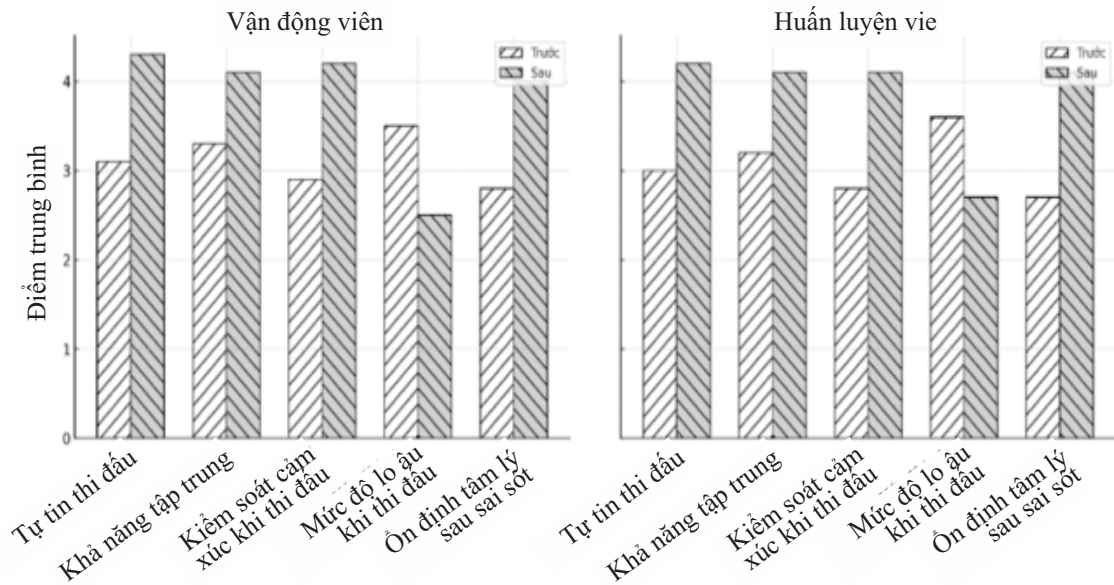
Biện pháp	Cần thiết ($\bar{x} \pm \delta$)	Phù hợp ($\bar{x} \pm \delta$)	Khả thi ($\bar{x} \pm \delta$)	Trung bình	Mức độ đánh giá
Nhóm biện pháp kiểm soát cảm xúc thi đấu					
Biện pháp 1	4.8 ± 0.41	4.7 ± 0.45	4.6 ± 0.51	4.7	Rất tốt
Biện pháp 2	4.5 ± 0.52	4.4 ± 0.50	4.3 ± 0.48	4.4	Rất tốt
Biện pháp 3	4.6 ± 0.43	4.5 ± 0.39	4.4 ± 0.46	4.5	Rất tốt
Nhóm biện pháp tăng cường khả năng tập trung					
Biện pháp 4	4.7 ± 0.38	4.6 ± 0.42	4.6 ± 0.40	4.6	Rất tốt
Biện pháp 5	4.5 ± 0.50	4.6 ± 0.45	4.4 ± 0.48	4.5	Rất tốt
Biện pháp 6	4.4 ± 0.53	4.3 ± 0.51	4.2 ± 0.56	4.3	Rất tốt
Nhóm biện pháp nâng cao động lực thi đấu					
Biện pháp 7	4.7 ± 0.46	4.6 ± 0.44	4.5 ± 0.47	4.6	Rất tốt
Biện pháp 8	4.8 ± 0.36	4.7 ± 0.39	4.6 ± 0.40	4.7	Rất tốt
Biện pháp 9	4.4 ± 0.52	4.3 ± 0.48	4.3 ± 0.46	4.3	Rất tốt

Bảng 3. Kết quả khảo sát VĐV đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp về 09 biện pháp huấn luyện tâm lý thi đấu (n = 25)

Biện pháp	Dễ hiểu ($\bar{x} \pm \delta$)	Tin tưởng hiệu quả ($\bar{x} \pm \delta$)	Sẵn sàng áp dụng ($\bar{x} \pm \delta$)	Trung bình	Mức độ đánh giá
Nhóm biện pháp kiểm soát cảm xúc thi đấu					
Biện pháp 1	4.6 ± 0.5	4.5 ± 0.6	4.4 ± 0.7	4.5	Rất tốt
Biện pháp 2	4.2 ± 0.7	4.1 ± 0.6	3.9 ± 0.8	4.1	Tốt
Biện pháp 3	4.4 ± 0.6	4.3 ± 0.5	4.2 ± 0.7	4.3	Rất tốt
Nhóm biện pháp tăng cường khả năng tập trung					
Biện pháp 4	4.5 ± 0.5	4.4 ± 0.5	4.3 ± 0.6	4.4	Rất tốt
Biện pháp 5	4.3 ± 0.6	4.2 ± 0.7	4.0 ± 0.7	4.2	Tốt
Biện pháp 6	4.0 ± 0.8	4.1 ± 0.7	3.9 ± 0.9	4.0	Tốt
Nhóm biện pháp nâng cao động lực thi đấu					
Biện pháp 7	4.6 ± 0.5	4.5 ± 0.5	4.4 ± 0.5	4.5	Rất tốt
Biện pháp 8	4.7 ± 0.4	4.6 ± 0.5	4.5 ± 0.5	4.6	Rất tốt
Biện pháp 9	4.3 ± 0.6	4.2 ± 0.7	4.1 ± 0.6	4.2	Tốt

Bảng 4. Kết quả đánh giá sự cải thiện tâm lý thi đấu của VĐV Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp sau thực nghiệm

Chỉ báo	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Mức cải thiện	t	P
Tự đánh giá của VĐV Đội tuyển Cầu lông (n=12)					
Tự tin thi đấu	3.1 $\pm$ 0.55	4.3 $\pm$ 0.38	+1.2	6.22	< 0.05
Khả năng tập trung	3.3 $\pm$ 0.50	4.1 $\pm$ 0.42	+0.8	4.24	< 0.05
Kiểm soát cảm xúc khi thi đấu	2.9 $\pm$ 0.70	4.2 $\pm$ 0.45	+1.3	5.41	< 0.05
Mức độ lo âu khi thi đấu	3.5 $\pm$ 0.60	2.5 $\pm$ 0.50	-1.0	-4.44	< 0.05
Khả năng ổn định tâm lý sau sai sót	2.8 $\pm$ 0.65	4.0 $\pm$ 0.48	+1.2	5.14	< 0.05
Đánh giá của huấn luyện viên (n=5)					
Tự tin thi đấu	3.0 $\pm$ 0.50	4.2 $\pm$ 0.40	+1.2	4.19	< 0.05
Khả năng tập trung	3.2 $\pm$ 0.45	4.1 $\pm$ 0.40	+0.9	3.34	< 0.05
Kiểm soát cảm xúc khi thi đấu	2.8 $\pm$ 0.60	4.1 $\pm$ 0.43	+1.3	3.94	< 0.05
Mức độ lo âu khi thi đấu	3.6 $\pm$ 0.55	2.7 $\pm$ 0.48	-0.9	-2.76	< 0.05
Khả năng ổn định tâm lý sau sai sót	2.7 $\pm$ 0.58	4.1 $\pm$ 0.46	+1.4	4.20	< 0.05



Biểu đồ 1. Kết quả cải thiện tâm lý thi đấu của VĐV sau thực nghiệm

2. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D (1996), *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley.

3. Gibbons, T., & Bush, N (2008), *College athletes' emotional regulation before and during competition*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 310–325.

4. Trần Trọng Thân, Thái Chí Linh (2025), “Đánh giá thực trạng huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên cầu lông là VĐV Trường Đại học Kinh tế – Kỹ thuật Công nghiệp”, *Tạp chí Khoa học Công nghệ, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp*.

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 Hường

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

