

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HỒI PHỤC SAU TẬP LUYỆN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CÁC ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA VIỆT NAM

Trương Đức Thắng⁽¹⁾; Nguyễn Thị Việt Nga⁽¹⁾; Ngô Sách Thọ⁽¹⁾
Nguyễn Thị Thuỳ Dương⁽²⁾; Nguyễn Thị Thu Hiền⁽²⁾; Đinh Thị Hằng⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 08/07/2025

Ngày phản biện: 25/08/2025

Ngày đăng: 29/09/2025

Tác giả liên hệ:

Trương Đức Thắng

Email: thangsport@gmail.com

Tập 2, số 5 (2025), trang 93-100

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13907>

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, đề tài đánh giá thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho vận động viên (VĐV) các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam trên các mặt: khái quát về thực trạng công tác hồi phục; các yếu tố đảm bảo công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV gồm: phương pháp và hiệu quả phương pháp hồi phục, đội ngũ cán bộ và cơ sở vật chất, ứng dụng quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV tại các trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT. Kết quả đánh giá là cơ sở khoa học cho việc lựa chọn và ứng dụng các giải pháp tác động nâng cao hiệu quả công tác hồi phục cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo trẻ và thành tích cho các đội tuyển thể thao Việt Nam.

Từ khóa: Hồi phục sau tập luyện, các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam.

Assessment of the current status of post-training recovery for athletes of Vietnam National Youth Teams

Truong Duc Thang⁽¹⁾; Nguyen Thi Viet Nga⁽¹⁾; Ngo Sach Tho⁽¹⁾
Nguyen Thi Thuuy Duong⁽²⁾; Nguyen Thi Thu Hien⁽²⁾; Dinh Thi Hang⁽³⁾

Article Information:

Received: 08/07/2025

Review date: 25/08/2025

Published: 29/09/2025

Corresponding Author:

Truong Duc Thang

Email: thangspost@gmail.com

Vol.2, Issue 5 (2025), pp 93-100

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13907>

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 basic scientific research methods in the field of physical education and sports, the topic evaluates the current status of post-exercise recovery for athletes of national youth teams Vietnam in all aspects: overview of the current status of recovery work; factors ensuring recovery work after training for athletes including: methods and effectiveness of recovery methods, staff and facilities, application of post-training recovery processes for athletes at training and sports competition centers. The evaluation results are the scientific basis for selecting and applying solutions to improve the effectiveness of recovery work for athletes, contributing to improving the quality of youth training and achievements for Vietnamese sports teams.

Keywords: recovery after training, National youth teams Vietnam.

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

⁽³⁾ThS, Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hồi phục sau tập luyện và thi đấu là yếu tố quan trọng trong huấn luyện thể thao, đặc biệt với VĐV trẻ khi cơ thể còn trong giai đoạn phát triển và hoàn thiện, nếu không được tổ chức hợp lý, một mối tích lũy và chấn thương dễ xảy ra, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích và chức năng cơ thể VĐV.

Trên thế giới, nhiều phương pháp và phương tiện hồi phục đã được áp dụng hiệu quả như xoa bóp, vật lý trị liệu, vận động trị liệu... Tuy nhiên, ở Việt Nam, mặc dù tầm quan trọng của hồi phục đã được thừa nhận, nhưng việc triển khai tại các trung tâm huấn luyện còn hạn chế do một số nguyên nhân như đội ngũ cán bộ chuyên môn thiếu và yếu, cơ sở vật chất chưa đồng bộ và chưa có quy trình chuẩn. Từ thực tiễn đó, nghiên cứu “Đánh giá thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam” được thực hiện nhằm làm rõ thực trạng và làm cơ sở khoa học cho việc lựa chọn và ứng dụng các giải pháp tác động nâng cao hiệu quả công tác hồi phục cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo trẻ và thành tích cho các đội tuyển thể thao Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp:

tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê.

Mẫu và đối tượng khảo sát: phỏng vấn được thực hiện thông qua bảng hỏi được thiết kế và tiến hành khảo sát dưới hình thức trực tuyến (sử dụng google form) để thu thập ý kiến của 350 cán bộ, huấn luyện viên, sấn sóc viên tại các trung tâm huấn luyện TDTT thuộc 07 tỉnh, thành có tham gia đào tạo huấn luyện VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam, gồm: Thành phố Hồ Chí Minh (50 người), Cần Thơ (50 người), Đà Nẵng (50 người), Hải Phòng (50 người), Vĩnh Phúc (50 người), Nam Định (50 người), Hà Nội (50 người).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá khái quát thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV trong quá trình đào tạo, huấn luyện tại các đội tuyển trẻ

Để đánh giá khái quát thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV trong quá trình đào tạo, huấn luyện, đề tài tiến hành phỏng vấn trực tuyến (sử dụng google form) để thu thập ý kiến của 350 cán bộ, huấn luyện viên, sấn sóc viên các trung tâm huấn luyện TDTT thuộc 07 tỉnh/ thành có tham gia đào tạo các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Khái quát thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV trong quá trình đào tạo, huấn luyện tại các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam (n = 350)

TT	Nội dung	Câu trả lời	m _i	%
1	Tầm quan trọng của công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV trong quá trình đào tạo, huấn luyện?	Rất quan trọng	299	85
		Quan trọng	51	15
		Không quan trọng	0	0
2	Chất lượng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV hiện nay trong đội tuyển.	Tốt	30	9
		Bình thường	200	57
		Chưa tốt	120	34
3	Nguyên nhân hạn chế chất lượng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV hiện nay trong đội tuyển.	Thiếu đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV	200	57
		Thiếu hệ thống cơ sở vật chất phục vụ công tác hồi phục	250	71
		Chưa áp dụng quy trình hồi phục phù hợp	300	86
4	Việc tổ chức và triển khai hoạt động hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển được thực hiện như thế nào?	Theo tư vấn của đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV	200	57
		Theo kinh nghiệm của HLV	300	86
		Theo thói quen của VĐV	250	71

Kết quả bảng 1 cho thấy:

- Về tầm quan trọng của công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV: đa số đánh giá ở mức rất quan trọng, chiếm 85%; quan trọng chiếm 15%; không có ý kiến đánh giá là không quan trọng. Như vậy, có thể khẳng định người được hỏi đều có nhận thức đúng đắn, khẳng định tầm quan trọng của hồi phục sau tập luyện cho VĐV. Đây là yếu tố thuận lợi thúc đẩy việc nghiên cứu và ứng dụng các biện pháp hồi phục và quy trình hồi phục cho VĐV trẻ nhằm nâng cao hiệu quả quá trình đào tạo, huấn luyện các đội tuyển thể thao hiện nay.

- Về chất lượng công tác hồi phục: số người đánh giá ở mức tốt chiếm tỉ lệ nhỏ, chỉ đạt 09%; đa số đánh giá ở mức bình thường, chiếm 57%; đặc biệt, một tỉ lệ khá cao đánh giá chưa tốt, chiếm tới 34%. Từ kết quả khảo sát cho thấy, chất lượng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ còn chưa thực sự tốt, chỉ đạt mức bình thường và còn nhiều hạn chế.

- Kết quả khảo sát đã xác định được nguyên nhân hạn chế của công tác hồi phục là: thiếu đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV chiếm 57% ý kiến; thiếu hệ thống cơ sở vật chất chiếm 71% ý kiến; chưa có quy trình hồi phục phù hợp chiếm 86% ý kiến. Vấn đề về cơ sở vật chất và đội ngũ cán bộ còn chưa đảm bảo được yêu cầu là yếu tố khách quan cần được quan tâm đúng mức từ các cơ quan quản lý, cơ sở đào tạo, trong khi quy trình hồi phục cho VĐV cần được xây dựng thông qua quá trình nghiên cứu đề xuất của các nhà khoa học, qua đó xác định, kiểm chứng được quy trình hồi phục hợp lý và hiệu

quả, giúp nâng cao thành tích của VĐV trong quá trình huấn luyện.

- Về việc tổ chức và triển khai hoạt động hồi phục sau tập luyện cho VĐV đã nhận được câu trả lời có sự đồng thuận khá cao từ các cơ sở đào tạo, cụ thể: theo tư vấn của đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV chiếm 57% số phiếu; theo kinh nghiệm của HLV chiếm 86% số phiếu; theo thói quen của VĐV chiếm 71% số phiếu.

Như vậy, hầu hết các ý kiến đều nhận thức được tầm quan trọng của công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV. Tuy nhiên với những lý do khác nhau mà công tác hồi phục hiện nay chưa thực sự tốt, nguyên nhân chính được cho là các đội tuyển chưa có một quy trình hồi phục phù hợp. Việc hồi phục sau tập luyện cho VĐV chủ yếu theo kinh nghiệm của HLV và theo thói quen của VĐV.

2. Thực trạng các yếu tố đảm bảo chất lượng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

2.1. Thực trạng việc sử dụng các phương pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các phương pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đề tài sử dụng google form để thu thập ý kiến của 350 cán bộ, huấn luyện viên, sẵn sóc viên các trung tâm huấn luyện TDTT thuộc 07 tỉnh/thành có tham gia đào tạo các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam.

Khảo sát đánh giá trên 02 nội dung: (1) về các phương pháp được sử dụng và (2) hiệu quả đạt được của các phương pháp. Kết quả trình bày ở các bảng 2 và 3.

Bảng 2. Thực trạng mức độ sử dụng các phương pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam (n = 350)

TT	Phương pháp	Mức độ sử dụng					
		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Không sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Xoa bóp	321	92	29	8	0	0
2	Hồi phục bằng máy	150	43	180	51	20	6
3	Liệu pháp nhiệt	200	57	99	28	51	15
4	Hồi phục bằng vận động	100	29	200	57	50	14

Kết quả bảng 2 cho thấy:

- Phương pháp xoa bóp: mức độ sử dụng thường xuyên chiếm 92%, thỉnh thoảng chiếm 8% và không sử dụng là 0%. Xoa bóp là phương pháp được sử dụng thường xuyên do dễ áp dụng, không tốn kém về đầu tư kinh phí, tuy nhiên phương pháp này lại đòi hỏi cần nhiều cán bộ được đào tạo phục vụ cho VĐV mới đem lại hiệu quả cao cho quá trình hồi phục.

- Phương pháp hồi phục bằng máy: mức độ sử dụng thường xuyên chiếm 43%, thỉnh thoảng chiếm 51% và không sử dụng chiếm 6%. Đây là phương pháp cần được đầu tư về kinh phí trong việc trang bị cơ sở vật chất, việc ứng dụng các thiết bị hiện đại vào hồi phục giúp quá trình hồi phục VĐV được hiệu quả cao do tác động phù hợp, định lượng rõ quá trình hồi phục giúp hiệu quả hồi phục nhanh cho VĐV.

- Phương pháp liệu pháp nhiệt: mức độ sử dụng thường xuyên chiếm 57%, thỉnh thoảng chiếm 28% và không sử dụng là 14 %. Đây là phương pháp dễ sử dụng, kinh phí trang bị phù hợp vì vậy được sử dụng nhiều trong quá trình hồi phục. Tuy nhiên do một số trung tâm đào tạo không có cơ sở vật chất đáp ứng yêu cầu, vì vậy

vẫn có 14% không sử dụng trong hồi phục sau tập luyện cho VĐV.

- Phương pháp hồi phục bằng vận động: mức độ sử dụng thường xuyên chiếm 29%, thỉnh thoảng chiếm 57% và không sử dụng chiếm 14%. Đây là phương pháp hồi phục sự phạm, không cần trang thiết bị, cơ sở vật chất tốn kém, tuy vậy việc sử dụng thường xuyên chiếm tỷ lệ không cao, phần đa trả lời là thỉnh thoảng có sử dụng, nguyên nhân được cho là thiếu cán bộ hồi phục, giúp đỡ và thực hiện các động tác vận động trị liệu.

Như vậy có thể thấy, các phương pháp được sử dụng là khá đa dạng, trong đó phương pháp được sử dụng thường xuyên chủ yếu là xoa bóp và các liệu pháp nhiệt, việc sử dụng máy và hồi phục bằng vận động còn ít được sử dụng trong công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV.

Nhằm đánh giá thực trạng hiệu quả của các phương pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV đã được sử dụng, đề tài tiến hành khảo sát và đánh giá hiệu quả trên 03 mức: tốt, bình thường và không hiệu quả. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng hiệu quả ứng dụng của các phương pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam (n = 350)

TT	Phương pháp	Hiệu quả hồi phục					
		Hồi phục tốt		Bình thường		Không hiệu quả	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Xoa bóp	250	71	80	22	20	6
2	Hồi phục bằng máy	200	57	90	26	10	3
3	Liệu pháp nhiệt	260	74	60	17	30	9
4	Hồi phục bằng vận động	200	57	130	37	20	6

Kết quả bảng 3 cho thấy:

- Phương pháp xoa bóp có mức độ hồi phục tốt chiếm 71%, bình thường chiếm 22% và không hiệu quả chiếm 6%.

- Phương pháp hồi phục bằng máy có mức độ hồi phục tốt chiếm 57%, bình thường chiếm 26% và không hiệu quả chiếm 3%.

- Phương pháp liệu pháp nhiệt có mức độ hồi phục tốt chiếm 74%, bình thường chiếm 17% và không hiệu quả chiếm 9%.

- Phương pháp hồi phục bằng vận động có mức độ hồi phục tốt chiếm 57%, bình thường chiếm 37% và không hiệu quả chiếm 6%.

Như vậy, cả bốn phương pháp đều đem lại

hiệu quả tốt trong hồi phục sau vận động cho VĐV với tỉ lệ % trả lời phục hồi tốt đạt từ 57% đến 74%.

2.2. Thực trạng đội ngũ cán bộ phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV của các đội tuyển trẻ Quốc gia

Để công tác hồi phục cho VĐV sau vận động đạt được hiệu quả tốt thì lực lượng đội ngũ cán bộ làm công tác này đóng vai trò quyết định. Kết quả khảo sát thực trạng về đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV hiện nay của các đội tuyển trẻ Quốc gia được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục sau vận động cho VĐV của các đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Nội dung khảo sát		Phân bổ theo tỉnh/thành							$\Sigma m_i / \%$
			TP HCM	Cần Thơ	Đà Nẵng	Hải Phòng	Nam Định	Vĩnh Phúc	Hà Nội	
1	Giới tính	Nam	12	8	7	7	7	6	5	52 / 66.7
		Nữ	3	4	4	6	3	3	3	26 / 33.3
2	Trình độ chuyên môn	Tiến sĩ	2	1	1	2	1	1	2	10 / 12.8
		Thạc sĩ	7	5	5	6	4	3	3	33 / 42.3
		Đại học	6	6	5	5	5	5	3	35 / 44.9
		Cao đẳng, Trung cấp	0	0	0	0	0	0	0	0 / 0.0
3	Ngành đào tạo	Ngành chăm sóc sức khỏe	5	5	4	5	3	3	4	29 / 37.2
		Không đúng chuyên ngành	10	7	7	8	7	6	4	49 / 62.8
4	Thâm niên công tác	<3 năm	2	2	2	2	2	1	1	12 / 1.5
		3-5 năm	3	3	3	3	3	3	3	21 / 26.9
		>5 năm	5	5	4	6	3	3	3	29 / 37.2
		> 10 năm	5	2	2	2	2	2	1	16 / 20.5
5	Tuổi	<40 tuổi	8	6	6	8	6	5	4	43 / 55.1
		40-50 tuổi	5	5	4	4	3	3	3	27 / 34.6
		>50 tuổi	2	1	1	1	1	1	1	8 / 10.3

Từ kết quả bảng 4 có thể thấy: đội ngũ cán bộ chăm sóc hồi phục cho VĐV hiện nay còn ít, phần lớn có chuyên ngành đào tạo không đúng chuyên môn nghiệp vụ (trên 66%), chưa đáp ứng được với nhu cầu hiện tại. Tuy vậy, ưu điểm là lực lượng có trình độ đào tạo cao (100% từ đại học, trong đó từ thạc sĩ trở lên chiếm trên 55%), thâm niên công tác > 5 năm cao (trên 57%), phần đông là nam giới (>66%) và đang ở độ tuổi sung sức, nhỏ hơn 40 là chủ yếu (trên 55%). Đây có thể coi là một lợi thế để phát triển và nâng cao hiệu quả của công tác này trong thời

gian tới do năng lực tiếp nhận khoa học và công nghệ nhanh, và có đủ sức khỏe phục vụ công tác đòi hỏi nền thể lực phát triển cao.

2.3. Thực trạng hệ thống cơ sở vật chất phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV của các đội tuyển trẻ Quốc gia

Nhằm tìm hiểu thực trạng hệ thống cơ sở vật chất (CSVC) hiện có phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia, đề tài tiến hành điều tra khảo sát về CSVC theo 04 tiêu chí (số lượng, chất lượng, mức độ đáp ứng và tần suất sử dụng) và đánh giá theo

Bảng 5. Thực trạng hệ thống cơ sở vật chất phục vụ công tác hồi phục sau vận động cho VĐV của các đội tuyển trẻ Quốc gia

TT	Nội dung khảo sát		Đơn vị khảo sát							TB chung
			TP HCM	Cần Thơ	Đà Nẵng	Hải Phòng	Nam Định	Vĩnh Phúc	Hà Nội	
1	Phòng hồi phục	Số lượng (phòng)	1	1	2	2	1	1	2	1.4
		Chất lượng (điểm TB)	2.9	2.1	2.4	1.9	2.6	1.8	1.9	2.30
		Mức độ đáp ứng (điểm TB)	2.8	2.2	2.5	2.1	2.3	2.0	2.2	2.30
		Tần suất sử dụng (điểm TB)	2.9	1.2	1.1	1.3	1.2	1.1	2.1	1.56
2	Bể bơi	Số lượng (bể)	2	1	2	2	1	1	1	1.4
		Chất lượng (điểm TB)	1.9	1.1	1.8	1.9	2.1	2.1	1.8	1.81
		Mức độ đáp ứng (điểm TB)	1.8	1.9	1.9	2.1	2.2	2.1	1.9	1.99
		Tần suất sử dụng (điểm TB)	1.9	2.1	2.2	2.1	1.9	2.1	1.8	2.01
3	Máy hỗ trợ hồi phục	Số lượng (bộ thiết bị)	10	6	10	10	5	4	6	7.3
		Chất lượng (điểm TB)	1.9	1.2	1.1	1.1	1.3	2.0	2.1	1.53
		Mức độ đáp ứng (điểm TB)	2.1	1.9	2.1	1.8	1.2	2.2	1.9	1.89
		Tần suất sử dụng (điểm TB)	1.2	1.3	1.2	1.1	1.2	1.3	1.1	1.20
4	Giường	Số lượng (cái)	6	3	10	6	6	6	6	6.1
		Chất lượng (điểm TB)	2.1	2.2	2.1	1.9	1.3	1.2	2.1	1.84
		Mức độ đáp ứng (điểm TB)	2.1	2.2	2.0	1.9	1.8	2.1	2.2	2.04
		Tần suất sử dụng (điểm TB)	1.7	1.6	1.8	1.5	1.6	1.8	1.2	1.60
5	Ghế massage	Số lượng (cái)	2	1	2	2	0	0	2	1.3
		Chất lượng (điểm TB)	1.1	1.2	1.1	1.3	-	-	2.1	1.36
		Mức độ đáp ứng (điểm TB)	1.2	1.1	1.5	1.2	-	-	2.2	1.40
		Tần suất sử dụng (điểm TB)	1.0	1.1	1.1	1.2	-	-	2.2	1.32

03 mức, tương ứng với các mức điểm: 1:2:3.

Ngoại trừ tiêu chí số lượng, kết quả đánh giá 03 tiêu chí còn lại thực hiện theo thang đo Likert với 03 mức, cụ thể:

Tốt - từ 2.34 đến 3.00 điểm

TB - từ 1.67 đến 2.33 điểm

Kém - từ 1.00 đến 1.66 điểm

Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 5.

Qua khảo sát hệ thống CSVC của 07 tỉnh có thể thấy:

Khi đánh giá chung, tổng thể cả 07 tỉnh:

- Đa số các tỉnh đều có một hệ thống CSVC tương đối đầy đủ, gồm: phòng hồi phục và các

thiết bị cơ bản hỗ trợ việc hồi phục sau tập luyện cho VĐV, ngoại trừ Nam Định, Vĩnh Phúc chưa được trang bị ghế massage.

- Về chất lượng CSVC: 3/5 dạng CSVC được khảo sát được đánh giá ở mức TB, có 2/5 dạng CSVC là Máy hỗ trợ hồi phục và Ghế massage là ở mức kém (1.53 và 1.36 điểm), tuy nhiên không có CSVC nào đạt mức tốt.

- Về Mức độ đáp ứng: 4/5 dạng CSVC được khảo sát được đánh giá ở mức TB, chỉ có 1/5 dạng CSVC là Ghế massage là ở mức kém (1.40 điểm), tuy nhiên không có CSVC nào đạt mức tốt.

Bảng 6. Thực trạng ứng dụng quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

STT	Tỉnh/thành	Câu trả lời			
		Có	%	Không	%
1	TP.Hồ Chí Minh	3	6	43	94
2	Cần Thơ	6	12	44	88
3	Đà Nẵng	7	15	43	85
4	Hải Phòng	5	11	45	89
5	Hà Nội	6	13	44	87
6	Nam Định	5	10	55	90
7	Vĩnh Phúc	4	9	46	91

- Về Tần suất sử dụng: chỉ có 1/5 dạng CSVC là Bể bơi được đánh giá ở mức TB, còn lại tới 4/5 dạng CSVC được đánh giá ở mức kém (dưới 1.66 điểm), tuy nhiên không có CSVC nào đạt mức tốt.

Khi đánh giá so sánh giữa các tỉnh: Chỉ có duy nhất tại TP.HCM có Phòng hồi phục đạt cả 3 tiêu chí đánh giá ở mức tốt, tuy nhiên các dạng CSVC còn lại cùng các tỉnh khác đều chỉ đạt mức TB và kém, cá biệt tại Nam Định, Vĩnh Phúc còn chưa được trang bị ghế massage.

Như vậy có thể thấy, về tổng thể 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. Trong khi chất lượng và mức độ đáp ứng đã không được đánh giá cao thì các CSVC lại có tần suất sử dụng rất thấp, ngoại trừ Bể bơi. Điều này cho thấy, việc khai thác và đưa vào sử dụng các dạng CSVC phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia tại các tỉnh còn chưa được quan tâm sâu sát, chưa phát huy hết được năng lực của CSVC để phục vụ công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV. Đây là vấn đề cần được quan tâm.

2.4. Thực trạng ứng dụng quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

Để công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV đạt hiệu quả cao, ngoài việc cải thiện CSVC và tăng cường bổ sung, bồi dưỡng lực lượng cán bộ tham gia chăm sóc sức khỏe VĐV, thì việc cần có một quy trình hồi phục sau tập luyện cho

VĐV là rất quan trọng. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 6.

Với câu hỏi công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam có thực hiện theo quy trình không thì đa số câu trả lời ở tất cả các tỉnh/ thành là “không”, chiếm từ 85 % đến 94 %. Như vậy có thể thấy việc xây dựng quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV trẻ là vô cùng cần thiết và cấp bách trong thực tế thể thao Việt Nam hiện nay.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam tại 07 tỉnh/thành trên các mặt: về hiệu quả công tác hồi phục; về các yếu tố đảm bảo chất lượng công tác hồi phục sau tập luyện cho VĐV gồm: phương pháp và hiệu quả phương pháp hồi phục, đội ngũ cán bộ và cơ sở vật chất, ứng dụng quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV tại các trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT.

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 các đội tuyển chưa có một quy trình hồi phục phù hợp, việc hồi phục sau tập luyện cho VĐV chủ yếu theo kinh nghiệm của HLV và theo thói quen của VĐV; 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. Trong khi chất lượng và mức độ đáp ứng đã không được đánh giá cao thì các CSVC lại có tần suất sử dụng rất thấp, ngoại trừ Bể bơi; Các



Hồi phục sau tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả công tác hồi phục cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng công tác đào tạo trẻ và thành tích cho các đội tuyển thể thao Việt Nam

cơ sở đào tạo chưa có và chưa áp dụng thống nhất quy trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam.

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 KH&CN cấp Bộ, Bộ VH,TT&DL*.

2. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2012), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (1999), *Y học Thể dục thể thao*, 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 KH&CN cấp cơ sở*, Trường đại học TDTT Bắc Ninh.

5. 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.

MỤC LỤC

1. Nguyễn Văn Phúc; Đỗ Tuấn Việt

Đánh giá thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Nguyen Van Phuc; Do Tuan Viet

Evaluation of the current status of speed strength development in martial arts training of students of Army Officer School 1

8. Đỗ Hữu Trường; Phạm Thị Hồng Thúy

Thực trạng dạy học môn võ Vovinam chính khóa cho học sinh Tiểu học Trường Liên cấp Trung học Cơ sở - Tiểu học Vietschool

Do Huu Truong; Pham Thi Hong Thuy

Current status of teaching Vovinam for primary school students at Vietschool Secondary School

17. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Đình Nam

Thực trạng năng lực chuyên môn trong dạy học thực hành của sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Dinh Nam

Current status of professional competence in teaching practice of students majoring in Martial Arts - Boxing, Physical Education, Bac Ninh Sport University

24. Trần Văn Khôi; Nguyễn Quý Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân - Quận Cầu Giấy - Thành phố Hà Nội

Tran Van Khoi; Nguyen Quy Thang

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the Basketball Team of Nghia Tan Primary School - Cau Giay District - Hanoi City

29. Phạm Đình Quý; Đỗ Hoàng Hiếu

Ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi của vận động viên tại Thành phố Hồ Chí Minh

Pham Dinh Quy; Do Hoang Hieu

The impact of social media on athlete behavior in Ho Chi Minh City

35. Vũ Hữu Trí

Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ trong vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Vu Huu Tri

Current status of speed strength training in overcoming 100m + 100m obstacles for students of Army Officer School 1

40. Hương Xuân Nguyên; Sengdavanh Duangpanya

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Đội tuyển Bóng bàn Thủ đô Viêng Chăn Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

Huong Xuan Nguyen; Sengdavanh Duangpanya

Building standards for assessing speed strength of male athletes aged 14-15 Table Tennis Team of Vientiane Capital, Lao People's Democratic Republic

45. Nguyễn Thị Phương Loan

Xây dựng bộ câu hỏi trắc nghiệm khách quan loại đa phương án trong đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thi Phuong Loan

Building a set of objective multiple-choice test questions in assessing learning outcomes of the Science of physical education and sport at Bacninh Sport University

53. Nguyễn Thị Hiền; Nguyễn Thu Hường

Thực trạng sức mạnh trong ném lựu đạn, học phần Giáo dục quốc phòng và An ninh của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực

Nguyen Thi Hien; Nguyen Thu Huong

The reality of strength in grenade throwing, national defense and security education course of first-year male students at the University of Electricity

57. Lê Minh Uyên; Mai Thị Phương Liên

Thực trạng công tác giảng dạy Bơi ếch cho học viên văn bằng 2, Trường Sĩ quan Lục quân 1

Le Minh Uyen; Mai Thi Phuong Lien

Current status of teaching Breaststroke for second degree students, Military School I

63. Nguyễn Thành Viên

Thực trạng và giải pháp nâng cao động lực, thái độ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Ngân hàng – Phân viện Bắc Ninh

Nguyen Thanh Vien

Current situation and solutions to improve motivation and attitude towards physical education of students of Banking Academy - Bac Ninh Branch

70. Nguyễn Văn Ngọc

Phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên Học viện Ngân hàng

Nguyen Van Ngoc

Developing extracurricular sports activities to improve physical and mental health for students of Banking Academy of Vietnam

76. Trần Quang Hùng; Đỗ Thùy Giang

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Tran Quang Hung; Do Thuy Giang

Choosing physical development exercises in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

82. Nguyễn Minh Vương; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Tài chính – Marketing

Nguyen Minh Vuong; Nguyen Quoc Trung

Selecting and applying speed strength development exercises for male students of the Basketball Club of the University of Finance and Marketing

87. Phạm Cao Cường

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ sinh viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Pham Cao Cuong

Selecting and applying specialized physical development exercises for female students of the Karate team of the University of Economics and Industrial Technology

93. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga; Ngô Sách Thọ; Nguyễn Thị Thuỳ Dương; Nguyễn Thị Thu Hiền; Đinh Thị Hằng

Đánh giá thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho vận động viên các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga; Ngo Sach Tho; Nguyen Thi Thuy Duong; Nguyen Thi Thu Hien; Dinh Thi Hang

Assessment of the current status of post-training recovery for athletes of Vietnam National Youth Teams

101. Lê Minh Nhất; Phạm Minh Huyền; Nguyễn Lê Phạm Huỳnh

Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho sinh viên Câu lạc bộ Gym-Fitness Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh

Le Minh Nhat; Pham Minh Huyen; Nguyen Le Pham Huynh

Research selected some exercises Developing professional strength for students of Gym - Fitness Club, Ho Chi Minh City University of Technology

108. Nguyễn Văn Phúc; Phan Thế Gia Hiền

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện thể dục Aerobic trên địa bàn Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Nguyen Van Phuc; Phan The Gia Hien

Current status of factors affecting the aerobic exercise movement in Bac Tu Liem District, Hanoi



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

e-ISSN 3030-4822

Tập 2

Số 5-2025

