

## THỰC TRẠNG TIỀN SỬ CHẤN THƯƠNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG CHUYÊN NỮ NGÂN HÀNG CÔNG THƯƠNG

Nguyễn Thúy Sinh<sup>(1)</sup>  
Đinh Thị Mai Anh<sup>(2)</sup>

### Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 18/04/2026

Ngày phản biện: 25/05/2026

Ngày đăng: 12/06/2026

### Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thúy Sinh

Email: tdttsinh@gmail.com

Tập 3, số 4 (2026), trang 95-99

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14120>

Bản quyền © 2026. 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:

Trên cơ sở các cách thức phân loại chấn thương và các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng tiền sử chấn thương của vận động viên (VĐV) Đội Bóng chuyên nữ Ngân hàng Công Thương. Kết quả cho thấy, tỷ lệ VĐV từng gặp chấn thương chiếm mức cao, trong đó chấn thương chi dưới là nhóm phổ biến nhất, tập trung chủ yếu ở khớp cổ chân và khớp gối; tiếp đến là chấn thương thân trên và chấn thương cột sống, thân mình.

**Từ khóa:** Chấn thương, VĐV, Bóng chuyên nữ, Ngân hàng Công thương.

## Current status of injury history among athletes of the VietinBank Women's Volleyball Team

Nguyen Thuy Sinh<sup>(1)</sup>  
Dinh Thi Mai Anh<sup>(2)</sup>

### Article Information:

Received: 18/04/2026

Review date: 25/05/2026

Published: 12/06/2026

### Corresponding Author:

Nguyen Thuy Sinh

Email: tdttsinh@gmail.com

Vol.3, Issue 4 (2026), pp 95-99

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14120>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

### Abstract:

Based on injury classification approaches and standard scientific research methods, this study assessed the injury history of athletes of the VietinBank Women's Volleyball Team. The results showed that the proportion of athletes who had experienced injuries was high, with lower-limb injuries being the most common, particularly at the ankle and knee joints, followed by upper-body injuries and spinal/trunk injuries.

**Keywords:** Injury, athletes, women's volleyball, VietinBank.

<sup>(1)</sup>ThS <sup>(2)</sup>TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính đối kháng gián tiếp nhưng đòi hỏi sự bùng nổ về thể lực với các động tác kỹ thuật phức tạp như bật nhảy, đập bóng, chắn bóng và thay đổi hướng di chuyển liên tục ở cường độ cao. Đặc thù sinh cơ học này khiến VĐV luôn phải đối mặt với rủi ro chấn thương lớn, đặc biệt là tại các hệ thống khớp chịu lực như khớp gối, cổ chân, vai và cột sống. Khi chấn thương xảy ra, VĐV không chỉ chịu ảnh hưởng về mặt thể chất và tinh thần mà còn bị gián đoạn quá trình huấn luyện, dẫn đến sự suy giảm phong độ và thậm chí đe dọa trực tiếp đến sự nghiệp thi đấu đỉnh cao.

Đối với một đội tuyển chuyên nghiệp như Ngân hàng Công thương, việc mất đi các trụ cột vì chấn thương sẽ làm suy yếu sức mạnh đội hình, ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu tại các giải đấu quốc gia và quốc tế. Do đó, việc đánh giá chính xác thực trạng chấn thương là cơ sở khoa học đầu tiên và mang tính quyết định để thiết kế các chương trình phòng ngừa hiệu quả. Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, nghiên cứu này tập trung phân tích thực trạng thâm niên tập luyện và lịch sử chấn thương của VĐV đội Bóng chuyền nữ Ngân hàng Công thương.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu, chúng ta đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và Tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra y học và Toán học thống kê

Khảo sát được tiến hành trên 31 VĐV nữ của đội Bóng chuyền Công thương

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Lựa chọn cách thức phân loại chấn thương**

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, chúng tôi đã tổng hợp được 2 cách thức phân loại chấn thương cho VĐV gồm:

Phân loại theo vị trí giải phẫu, gồm 3 loại: Chấn thương chi dưới; Chấn thương thân trên và Chấn thương cột sống và thân mình

Phân loại theo cơ chế, gồm 2 loại: Chấn thương cấp tính và Chấn thương do quá tải

Nhằm lựa chọn được cách phân loại phù hợp, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 10 chuyên gia, giảng viên tại Khoa Y sinh học TĐTT, Trường

Đại học TĐTT Bắc Ninh, kết quả cho thấy, có trên 85% chuyên gia, giảng viên lựa chọn cách thức phân loại chấn thương theo vị trí giải phẫu. Theo các chuyên gia, cách phân loại này phù hợp với mục tiêu đánh giá thực trạng tiền sử chấn thương của VĐV, cho phép xác định rõ vùng cơ thể thường gặp chấn thương và mức độ phổ biến của từng nhóm chấn thương trong quá trình tập luyện, thi đấu Bóng chuyền.

### **2. Thâm niên tập luyện của vận động viên nữ đội tuyển Bóng chuyền Ngân hàng Công thương**

Tiến hành khảo sát về hồ sơ tập luyện của các VĐV đồng thời trao đổi, phỏng vấn trực tiếp 31 VĐV nữ về thâm niên của VĐV Bóng chuyền. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Giai đoạn cơ bản (1-2 năm) chiếm một tỷ lệ nhỏ nhất trong đội (16.1%), những VĐV này có thể là những thành viên mới, đang trong quá trình làm quen với môi trường tập luyện chuyên nghiệp và xây dựng nền tảng kỹ thuật cơ bản. Đây là giai đoạn quan trọng để định hình tiềm năng và sự phát triển lâu dài của họ trong đội. Việc có VĐV ở giai đoạn này cho thấy đội có sự bổ sung lực lượng trẻ, kế cận.

Giai đoạn nâng cao kỹ thuật và chiến thuật (3-5 năm) với 35.5% số lượng VĐV, đây là nhóm đang ở độ chín về khả năng tiếp thu và phát triển chuyên môn. Họ đã có nền tảng vững chắc và đang trong quá trình hoàn thiện các kỹ thuật phức tạp, cũng như nâng cao tư duy chiến thuật. Những VĐV này có thể đóng vai trò quan trọng trong việc tạo ra sức bật và sự đa dạng trong lối chơi của đội, đồng thời là nhân tố chủ chốt trong các trận đấu ở cấp độ cao hơn.

Giai đoạn chuyên nghiệp và đỉnh cao (Từ 5 năm trở lên): Đây là nhóm chiếm tỷ lệ lớn nhất trong đội (48.4%). Các vận động viên thuộc nhóm này có kinh nghiệm dày dặn, đã trải qua quá trình đào tạo và thi đấu chuyên sâu. Họ thường là những trụ cột, có khả năng xử lý tình huống tốt, ổn định về tâm lý và có vai trò dẫn dắt đội hình. Sự hiện diện đông đảo của nhóm này cho thấy đội bóng chuyền nữ Ngân hàng Công thương có một nền tảng kinh nghiệm vững chắc, điều này rất quan trọng đối với một đội thể thao chuyên nghiệp.

**Bảng 1. Thực trạng thâm niên tập luyện của VĐV đội Bóng chuyền nữ Ngân hàng Công thương (n = 31)**

TT	Thâm niên	m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %
1	Từ 1-2 năm (Giai đoạn cơ bản)	5	16.10
2	Từ 3-5 năm (Giai đoạn nâng cao kỹ thuật và chiến thuật)	11	35.50
3	Từ 5 năm trở lên (Giai đoạn chuyên nghiệp và đỉnh cao)	15	48.40
	<b>Tổng</b>	<b>31</b>	

Tóm lại: Thống kê về thâm niên tập luyện của đội bóng chuyền nữ Ngân hàng Công thương cho thấy một cơ cấu khá cân bằng và lý tưởng. Tỷ lệ lớn các VĐV có thâm niên trên 5 năm (48.4%) đảm bảo kinh nghiệm và sự ổn định cho đội. Nhóm VĐV ở giai đoạn 3-5 năm (35.5%) là những người đang phát triển mạnh mẽ, sẵn sàng gánh vác các vị trí quan trọng. Sự góp mặt của VĐV thâm niên 1-2 năm (16.1%) cho thấy đội có sự đầu tư vào lớp trẻ và chiến lược phát triển bền vững. Cơ cấu này giúp đội có sự pha trộn giữa kinh nghiệm, sức trẻ và tiềm năng phát triển, tạo điều kiện thuận lợi cho việc xây dựng đội hình mạnh và đạt được thành tích cao trong tương lai.

### 3. Thực trạng tiền sử chấn thương của các vận động viên nữ Đội tuyển Bóng chuyền Ngân hàng Công thương

Để tìm hiểu vấn đề này, chúng tôi phân tích hồ sơ y khoa của các VĐV đồng thời trao đổi phỏng vấn 31 VĐV nữ. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy một thực trạng đáng lo ngại về chấn thương trong đội bóng chuyền nữ Ngân hàng Công thương. Cụ thể:

Có đến 25 VĐV (chiếm 80.7%) đã từng gặp chấn thương.

Chỉ có 6 VĐV (chiếm 19.3%) là không có chấn thương.

Tỷ lệ VĐV chấn thương rất cao, cho thấy vấn đề chấn thương đang ảnh hưởng đáng kể đến sức khỏe và khả năng thi đấu của đội. Chấn thương của toàn đội được phân loại thành ba nhóm chính: chấn thương chi dưới, chấn thương thân trên và chấn thương cột sống, thân mình.

- Chấn thương chi dưới chiếm 67.7%. Đây là nhóm chấn thương phổ biến nhất, với 23 VĐV bị ảnh hưởng. Các chấn thương cụ thể bao gồm:

Khớp cổ chân: Bong gân cổ chân là chấn

thương phổ biến nhất ở nhóm này, chiếm 14.7% (5 VĐV); Viêm gân Achilles ảnh hưởng đến 2 VĐV. Chấn thương gãy xương mắt cá chân chưa ghi nhận có VĐV.

Khớp gối: Viêm gân bánh chè và Hội chứng đau xương bánh chè đều chiếm 14.7% (5 VĐV) mỗi loại.

Chấn thương dây chằng chéo trước và Rách sụn chêm, mỗi loại chiếm 8.8% (3 VĐV).

Chấn thương ở bắp chân và đùi như căng/rách cơ bắp chân, căng/rách cơ đùi sau, căng cơ tứ đầu đùi vẫn có xảy ra nhưng chưa có số liệu cụ thể. Do VĐV tự đánh giá nên cảm nhận có thể cho là bình thường.

- Chấn thương thân trên chiếm 17.6%. Nhóm này có 6 VĐV bị chấn thương, chủ yếu tập trung ở khớp vai.

Khớp vai: Hội chứng chèn ép vai, Viêm/rách gân cơ chóp xoay và Mật vững khớp vai mỗi loại chiếm 5.9% (2 VĐV).

Chấn thương viêm đầu dài gân nhị đầu không có số liệu.

Các chấn thương ở khuỷu tay, cổ tay và bàn tay (như viêm lồi cầu ngoài xương cánh tay, viêm gân cơ gấp cổ tay, bong gân/trật khớp ngón tay, gãy xương ngón tay, bong gân/viêm cổ tay) không có VĐV.

- Chấn thương cột sống và thân mình chiếm 14.7%. Có 5 VĐV gặp chấn thương thuộc nhóm này.

Cột sống thắt lưng: Đau thắt lưng cơ năng là phổ biến nhất, chiếm 11.8% (4 VĐV); Thoái hóa đĩa đệm/thoát vị đĩa đệm được ghi nhận ở 1 VĐV (2.9%). Các chấn thương khác như viêm khớp cùng chậu, gãy xương cung sau đốt sống và căng/rách cơ bụng hoặc cơ liên sườn không có VĐV.

Dựa trên kết quả thu được có thể thấy: Chấn thương chi dưới là vấn đề lớn nhất đối với đội

**Bảng 2. Thực trạng tiền sử chấn thương của VĐV đội Bóng chuyên nữ Ngân hàng Công thương (n = 31)**

TT	Loại chấn thương	Số người	Tỷ lệ
<b>A</b>	<b>Số VĐV không chấn thương</b>	<b>6</b>	<b>19.3</b>
<b>B</b>	<b>Số VĐV chấn thương.</b>	<b>25</b>	<b>80.7</b>
	<b>Trong đó lượt VĐV chấn thương:</b>	<b>34</b>	
<b>1</b>	<b>Chấn thương chi dưới</b>	<b>23</b>	<b>67.7</b>
1.1	Khớp Cổ chân		
	- Bong gân cổ chân	5	14.7
	- Viêm gân Achilles	2	5.88
	- Gãy xương mắt cá chân		
1.2.	Khớp Gối		
	- Viêm gân bánh chè	5	14.7
	- Hội chứng đau xương bánh chè	5	14.7
	- Chấn thương dây chằng chéo trước	3	8.8
	- Rách sụn chêm	3	8.8
1.3.	Bắp chân và Đùi		
	- Căng/rách cơ bắp chân		
	- Căng/rách cơ đùi sau		
	- Căng cơ tứ đầu đùi		
<b>2</b>	<b>Chấn thương thân trên</b>	<b>6</b>	<b>17.6</b>
2.1	Khớp Vai		
	- Hội chứng chèn ép vai	2	5.9
	- Viêm/rách gân cơ chóp xoay	2	5.9
	- Mất vững khớp vai	2	5.9
	- Viêm đầu dài gân nhị đầu		
2.2	Khuỷu tay		
	- Viêm lõi cầu ngoài xương cánh tay		
	- Viêm gân cơ gấp cổ tay		
2.3	Cổ tay và Bàn tay		
	- Bong gân/trật khớp ngón tay:		
	- Gãy xương ngón tay:		
	- Bong gân/viêm cổ tay:		
<b>3</b>	<b>Chấn thương cột sống và thân mình</b>	<b>5</b>	<b>14.7</b>
3.1	Cột sống Thắt lưng		
	- Đau thắt lưng cơ năng	4	11.8
	- Viêm khớp cùng chậu		
	- Gãy xương cung sau đốt sống		
	- Thoái hóa đĩa đệm/thoát vị đĩa đệm	1	2.9
3.2	Cơ bụng và cơ liên sườn		
	- Căng/rách cơ bụng hoặc cơ liên sườn		



**Thi đấu và tập luyện với cường độ cao trong thời gian dài có thể làm tăng nguy cơ chấn thương ở người chơi bóng chuyên**

bóng chuyên nữ Ngân hàng Công thương, đặc biệt là các chấn thương ở cổ chân và khớp gối. Điều này có thể liên quan đến các động tác nhảy, tiếp đất, di chuyển nhanh và thay đổi hướng đột ngột đặc trưng của bóng chuyên. Tỷ lệ chấn thương cao (80.7%) cho thấy cần có những biện pháp phòng ngừa và quản lý chấn thương hiệu quả hơn. Một số chấn thương được liệt kê nhưng không có VĐV, điều này có thể do tần suất thấp hoặc chưa được thống kê đầy đủ. Việc bổ sung các số liệu này sẽ giúp có cái nhìn toàn diện hơn. Để nâng cao sức khỏe và hiệu suất thi đấu của VĐV, cần có các chương trình tập luyện phù hợp, tăng cường sức mạnh và độ linh hoạt cho các vùng dễ chấn thương, cùng với các biện pháp phục hồi chức năng và giáo dục về phòng ngừa chấn thương.

### **KẾT LUẬN**

Tiến hành phân loại chấn thương theo vị trí giải phẫu gồm: Chấn thương chi dưới, chấn thương thân trên và chấn thương cột sống - thân mình.

Đội Bóng chuyên nữ Ngân hàng Công thương có cơ cấu thâm niên tập luyện tương đối

hợp lý, trong đó nhóm vận động viên có trên 5 năm tập luyện chiếm tỷ lệ cao nhất.

Tỷ lệ vận động viên từng gặp chấn thương ở mức cao, trong đó chấn thương chi dưới là phổ biến nhất, tập trung chủ yếu ở cổ chân và khớp gối; tiếp đến là chấn thương thân trên và chấn thương cột sống – thân mình.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Đội tuyển Bóng chuyên Ngân hàng Công thương. (2024). *Báo cáo tổng kết công tác huấn luyện của Đội tuyển Bóng chuyên nữ Ngân hàng Công thương năm 2024*. Tài liệu nội bộ.

2. Đội tuyển Bóng chuyên Ngân hàng Công thương. (2025). *Kế hoạch huấn luyện của Đội tuyển Bóng chuyên nữ Ngân hàng Công thương năm 2025*. Tài liệu nội bộ.

3. Trung tâm Thông tin Thể dục Thể thao. (2017). *Chuyên đề chấn thương thể thao*. Tổng cục Thể dục Thể thao.

4. Võ, T. K., & Vũ, B. T. (2020). *Giáo trình y học thể thao cơ bản*. Trường Đại học Y Hà Nội.