

# NHỮNG NGUYÊN NHÂN XẢY RA CHẤN THƯƠNG CỦA NGƯỜI TẬP LUYỆN TẠI MỘT SỐ CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG Ở THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

CAUSES OF PLAYER INJURIES AT SEVERAL BADMINTON CLUBS IN HO CHI MINH CITY

**TÓM TẮT:** Kết quả nghiên cứu cho thấy các nguyên nhân gây ra chấn thương có 5 nguyên nhân chiếm tỷ lệ cao nhất là: 84,6% do tinh thần căng thẳng, 83% do cơ thể đang trong trạng thái mệt mỏi, 77,8% do dụng cụ trang phục tập luyện, thi đấu không đảm bảo an toàn, 71,2% do bổ sung nước không đầy đủ và 64,8% do lượng vận động quá lớn. Ngoài ra theo đánh giá khách quan còn có các nguyên nhân cơ bản sau: Không coi trọng hoặc thiếu kiến thức phòng tránh chấn thương trong tập luyện thể thao; Thiếu sót trong khởi động; Không được huấn luyện cơ bản về kỹ thuật; Trạng thái cơ thể không tốt (sức khỏe, tinh thần, tuổi tác..); Phương pháp tập luyện không hợp lý; Không tuân thủ các nguyên tắc tập luyện; Sân bãi dụng cụ tập luyện, thời tiết khí hậu nóng, thiếu dưỡng khí và do sự cố trong đấu tập, thi đấu gây nên.

**TỪ KHÓA:** Nguyên nhân, chấn thương, người tập luyện, Cầu lông.

**ABSTRACT:** The research results indicate that the five main causes of injuries, which account for the highest rates, are: 84.6% due to mental stress, 83% due to physical fatigue, 77.8% due to unsafe training and competition equipment, 71.2% due to insufficient hydration, and 64.8% due to excessive physical activity. Additionally, there are other fundamental causes based on objective assessments: lack of importance placed on or insufficient knowledge of injury prevention in sports training; omissions in warm-up exercises; lack of basic technical training; poor physical condition (health, mental state, age, etc.); unreasonable training methods; non-compliance with training principles; inadequate training facilities, hot and oxygen-deficient weather conditions, and accidents during practice and competition.

**KEYWORDS:** Causes, injuries, player, Badminton.

NGUYỄN THỊ GẮM  
TRẦN BÁ HOÀI

Trường Đại học Y khoa  
Phạm Ngọc Thạch

NGUYEN THI GAM  
TRAN BA HOAI

Pham Ngoc Thach University of  
Medicine

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay phong trào tập luyện thể dục thể thao (TDTT) ngày càng được phát triển rộng rãi. Nhất là sau đại dịch Covid, người dân tích cực tập luyện TDTT hơn. Tuy nhiên, đa số đều tự phát và tập luyện theo nhóm, không theo các lớp huấn luyện cơ bản. Đặc biệt là độ tuổi trung niên, khi đã có những dấu hiệu lão hoá. Điều này càng gia tăng tiềm ẩn nhiều hơn những nguy cơ dẫn đến chấn thương. Cầu lông là một trong những môn thể thao được rất nhiều người tham gia tập luyện. Đây

là môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật tương đối khó, sự phối hợp toàn thân. Đặc biệt là kỹ thuật di chuyển. Do đó, đây là môn thể thao có thể xảy ra chấn thương rất cao nếu không được tập luyện đúng kỹ thuật và phương pháp.

Nghiên cứu này được thực hiện nhằm tìm hiểu và đưa ra được những nguyên nhân tiềm ẩn xảy ra chấn thương của người tập luyện tại một số câu lạc bộ Cầu lông ở Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó giúp người tập phòng tránh, giảm thiểu chấn thương xảy ra trong quá trình

**BẢNG 1: KẾT QUẢ THỐNG KÊ VỀ SÂN TẬP, TRANG THIẾT BỊ TẬP LUYỆN TẠI MỘT SỐ CÂU LẠC BỘ CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=500)**

TT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	KẾT QUẢ KHẢO SÁT				GHI CHÚ
		Sân xi măng	Sân thảm chuyên dụng	Sân gỗ	Các mặt sân khác: ...	
1	Điều kiện mặt sân	Sân xi măng	Sân thảm chuyên dụng	Sân gỗ	Các mặt sân khác: ...	
	Số lượng (người)	23	398	68	0	
	Tỷ lệ %	4,6	79,6	15,8	0,0	23 người tập thêm ở công viên có tiềm ẩn chấn thương do sân tập không đảm bảo chất lượng
2	Điều kiện nhà tập luyện	Thông thoáng, rộng rãi		Chật hẹp, không thông khí		
	Số lượng (người)	456		34		34 người có tiềm ẩn chấn thương do thiếu dưỡng khí.
	Tỷ lệ %	91,2		8,8		
3	Hệ thống đèn	Đảm bảo đủ ánh sáng		Không đủ ánh sáng		
	Số lượng (người)	467		10		10 người có tiềm ẩn chấn thương do thiếu ánh sáng.
	Tỷ lệ %	93,4		6,6		

tập luyện.

#### **Phương pháp nghiên cứu:**

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp phân tích tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

#### **Khách thể nghiên cứu**

Khách thể phỏng vấn: 500 người chơi tại Câu lạc bộ Cầu lông tại Thành phố Hồ Chí Minh (CLB Cầu lông Hưng Phú Quận 8, CLB Cầu lông Trường Đại Học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh Quận 5, CLB Cầu lông Tân Việt quận Tân Phú, CLB Cầu lông Cao Lỗ Quận 8, CLB Cầu lông Thành Thái Quận 10).

## **2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

### **2.1. Thực trạng về sân tập, trang thiết bị tập luyện tại một số câu lạc bộ Cầu lông tại Thành phố Hồ Chí Minh**

Qua kết quả khảo sát tại bảng 1 cho thấy: đa số người tập

luyện Cầu lông trong các sân tập đủ điều kiện về chất lượng. Tuy nhiên, còn 23 người (chiếm tỷ lệ 4,6%) tập luyện ở công viên có tiềm ẩn chấn thương do sân tập không đảm bảo chất lượng, 34 người (chiếm tỷ lệ 4,6%) có tiềm ẩn chấn thương do thiếu dưỡng khí và 10 người (chiếm tỷ lệ 6,6%) có tiềm ẩn chấn thương do thiếu ánh sáng.

### **2.2. Thực trạng về dụng cụ tập luyện và trang thiết bị bảo hộ của người tập luyện tại một số câu lạc bộ Cầu lông ở Thành phố Hồ Chí Minh**

Từ số liệu ở bảng 2 cho thấy:  
- Về trang phục tập luyện và thi đấu Cầu lông: Có 398 người sử dụng trang phục chuyên dụng cho Cầu lông (chiếm tỷ lệ 79,6%), có 102 không sử dụng quần áo chuyên dụng cho Cầu lông (chiếm tỷ lệ 20,4%). Đây là cũng là một trong những nguy cơ tiềm ẩn chấn thương thể thao.

- Giày tập sử dụng khi tập luyện, thi đấu Cầu lông: đa đa số người tập 387 (chiếm tỷ lệ 77,4%) sử dụng giày chuyên dụng cho Cầu lông. Ngoài ra, có 113 người (chiếm tỷ lệ 22,6%) sử dụng giày không chuyên dụng. Điều đó cũng tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến chấn thương thể thao.

- Vợt Cầu lông: đa đa số người tập sử dụng vợt Cầu lông chất lượng tương đối tốt đến rất tốt. Ngoài ra, có một số lượng nhỏ 15 người (chiếm tỷ lệ 3%) sử dụng vợt kém chất lượng. Điều đó cũng là một trong những nguyên nhân tiềm ẩn nguy cơ dẫn đến chấn thương thể thao.

- Các đồ bảo hộ như băng gối, khuỷu tay...: có 176 người (chiếm tỷ lệ 35,2%) thường xuyên sử dụng đồ bảo hộ khi đánh cầu, 243 người (chiếm tỷ lệ 48,6%) không sử dụng thường xuyên và 81 người (chiếm tỷ lệ 16,2%) không sử

**BẢNG 2: KẾT QUẢ THỐNG KÊ VỀ DỤNG CỤ TẬP LUYỆN VÀ TRANG THIẾT BỊ BẢO HỘ KHI THAM GIA TẬP LUYỆN CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (N=500)**

TT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	THỰC TIỄN SỬ DỤNG	SỐ LƯỢNG KHẢO SÁT (n=500)	TỶ LỆ %	GHI CHÚ
1	Trang phục tập luyện, thi đấu Cầu lông	Quần áo chuyên dụng	398	79,6	Yếu tố tiềm ẩn CT
		Quần áo không chuyên dụng	102	20,4	
2	Giày tập sử dụng khi tập luyện, thi đấu Cầu lông	Giày chuyên dụng	387	77,4	Yếu tố tiềm ẩn CT
		Giày không chuyên dụng	113	22,6	
3	Vợt cầu lông	Chất lượng rất tốt	56	11,2	Yếu tố tiềm ẩn CT
		Chất lượng tốt	153	30,6	
		Chất lượng tương đối tốt	276	55,2	
		Không đảm bảo chất lượng	15	3,0	
4	Các đồ bảo hộ: Băng gối, băng khuỷu tay...	Có sử dụng thường xuyên	176	35,2	Yếu tố tiềm ẩn CT
		Không sử dụng thường xuyên	243	48,6	
		Không sử dụng	81	16,2	

**BẢNG 3: KẾT QUẢ THỐNG KÊ TÌNH HÌNH TẬP LUYỆN CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=500)**

TT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	KẾT QUẢ KHẢO SÁT (n=500)						GHI CHÚ
1	Số năm tập luyện (năm)	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	> 10	
	Số lượng (người)	255	144	32	30	25	9	
	Tỷ lệ %	51,0	28,8	6,4	6,0	5,0	2,8	
2	Tập luyện có GV hướng dẫn	Có	Không					
	Số lượng (người)	220	267					
	Tỷ lệ %	44,0	56,0					
3	Thời gian tập luyện	Sáng	Trưa	Chiều	Tối			
	Số lượng (người)	198	56	182	60			
	Tỷ lệ %	39,6	11,2	36,4	12,8			
4	Số buổi tập trong 1 tuần	1	2	3	4	5	6-7	
	Số lượng (người)	60	87	248	60	30	15	
	Tỷ lệ %	12,0	17,4	49,6	12,0	6,0	3,0	
5	Thời gian tập luyện/1 buổi	1h	2h	3h	4h	5h	>5h	
	Số lượng (người)	245	198	44	5	0	0	
	Tỷ lệ %	49,0	39,6	8,8	1,0			
6	Trước khi tập luyện (thi đấu) có khởi động không	Có	Không					
	Số lượng (người)	459	35					
	Tỷ lệ %	91,8	8,2					
7	Thời gian khởi động (phút)	1-2 phút	2-3 phút	4-5 phút	6-7 phút	8-9 phút	10-15 phút	
	Số lượng (người)	115	126	197	44	11	7	
	Tỷ lệ %	23,0	25,2	39,4	8,8	2,2	1,4	



8	Nội dung khởi động trước buổi tập	Các khớp		Các nhóm cơ		Vận động làm nóng cơ thể	Khởi động đủ cả 3 phần	
	Số lượng (người)	54	46			390	10	
	Tỷ lệ %	10,8	9,2			78,0	2,0	
9	Thả lỏng sau khi tập luyện/thi đấu	Có	Không					
	Số lượng (người)	278	222					
	Tỷ lệ %	55,6	44,4					
10	Thời gian thả lỏng (phút)	1-2 phút	2-3 phút	4-5 phút	6-7 phút	8-9 phút	>10 phút	
	Số lượng (người)	236	26	187	36	8	7	
	Tỷ lệ %	47,2	5,2	37,4	7,2	1,6	1,4	
11	Hình thức thả lỏng	Xoa bóp thả lỏng cơ	Căng cơ	Thả lỏng động (giơ cao chân- rung cơ)	Chạy nhẹ nhàng	Hình thức khác	Không thả lỏng	
	Số lượng (người)	3	154	143	20	13	167	
	Tỷ lệ %	0,6	30,8	28,6	4	2,6	33,4	
12	Thời gian nghỉ giữa các trận thi đấu	1-2 phút	3-4 phút	5-6 phút	7-8 phút	9-10 phút	Không nghỉ	
	Số lượng (người)	56	114	198	97	30	5	
	Tỷ lệ %	11,2	22,8	39,6	19,4	6,0	1,0	

dụng. Đây là hai nhóm người cũng có nguy cơ chấn thương thể thao.

### 2.3. Thực trạng về tình hình tập luyện của người tập luyện tại một số câu lạc bộ Cầu lông ở Thành phố Hồ Chí Minh.

Số liệu khảo sát ở bảng 3 cho thấy:

- Người tập luyện có GV hướng dẫn là 220 (chiếm tỷ lệ 44,0%), không có GV hướng dẫn là 267 (chiếm tỷ lệ 56,0%). Đây là nhóm người tiềm ẩn nguy cơ chấn thương rất cao do tự tập luyện, không có kỹ thuật căn bản và các kiến thức về phương pháp tập luyện v.v ...

- Thời gian tập luyện: đại đa số tập luyện vào các giờ buổi sáng, chiều hoặc tối. Ngoài ra có 56 người (chiếm tỷ lệ 11,2) tập luyện vào buổi trưa. Nhóm

người này cũng có nguy cơ chấn thương cao. Do buổi trưa theo nhịp sinh học là lúc các chức năng cơ thể giảm sút.

- Số buổi tập trong 1 tuần: người tập 3 buổi / 1 tuần chiếm đại đa số 248 (chiếm tỷ lệ 49,6%). Một số ít tập luyện 1-2 buổi/tuần. Ngoài ra có 60 người (chiếm tỷ lệ 12,0%) tập 4 buổi/1 tuần, 30 người (chiếm tỷ lệ 6%) tập 5 buổi/1 tuần và 15 người (chiếm tỷ lệ 3%) tập 6 buổi/1 tuần. Đây là 3 nhóm có nguy cơ chấn thương do số buổi tập trong tuần khá nhiều, cơ thể chưa kịp hồi phục nên nhanh mệt mỏi, hoặc cơ thể chưa được hồi đầy đủ và mệt mỏi tích tụ thành mệt mỏi quá độ.

- Khởi động trước khi tập: có 495 người (chiếm tỷ lệ 91,8%) khởi động. Tuy nhiên còn tồn tại 35 người (chiếm tỷ lệ 8,2%)

không khởi động trước khi tập luyện. Đây là nhóm có nguy cơ rất cao xảy ra chấn thương khi tập luyện hoặc thi đấu.

- Thời gian khởi động: đại đa số người cụ thể là 197 (chiếm tỷ lệ 39,4%) khởi động 4-5 phút. Số ít chiếm từ 1,4 -2,2 % khởi động 6-7 phút và 10-15 phút. Trong đó có khoảng 23-25,2% chỉ khởi động 1-2 phút và 2-3 phút. Nhóm này cũng tiềm ẩn nguy cơ chấn thương cao vì khởi động chưa đủ.

- Chi tiết khi khởi động: Chi có 2% khởi động một cách đầy đủ các phần, 9,2-10,8% chỉ khởi động các khớp hoặc khởi động cho các nhóm cơ. Đại đa số 390 người (chiếm tỷ lệ 78,0%) chỉ vận động làm nóng cơ thể, không chú ý khởi động các khớp và các nhóm cơ. Số người này tiềm ẩn nguy cơ chấn

**BẢNG 4: KẾT QUẢ THỐNG KÊ VỀ VỆ SINH TRONG TẬP LUYỆN CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=500)**

TT	NỘI DUNG KHẢO SÁT	KẾT QUẢ KHẢO SÁT				
1	Hình thức bổ sung nước trong vận động	Uống thoải mái		Uống ít một	Không uống	
	Số lượng (người)	258		238	0	
	Tỷ lệ %	51,6		49,4	0,0	
2	Nhiệt độ nước uống sử dụng trong vận động	Nước lạnh		Nước mát	Nước ở nhiệt độ bình thường	
	Số lượng (người)	256		137	107	
	Tỷ lệ %	51,2		27,4	21,4	
3	Loại nước uống sử dụng trong vận động	Nước suối	Nước hoa quả	Nước uống chuyên dụng trong TT		Nước khác
	Số lượng (người)	257	121	106		16
	Tỷ lệ %	51,4	24,2	21,2		3,2
4	Tình trạng cơ thể trong lúc tập luyện	Đói	Mệt	Tâm lý căng thẳng	Bình thường	Tâm trạng khác: Chán nản
	Số lượng (người)	34	45	48	369	4
	Tỷ lệ %	6,8	9,0	9,6	73,8	0,8
5	Tình trạng bệnh	Bình thường	Có bệnh về hô hấp	Có bệnh về tim mạch	Có bệnh về xương khớp	Các bệnh khác
	Số lượng (người)	345	32	35	78	10
	Tỷ lệ %	69,0	6,4	7,0	15,6	2,0
6	Trong vận động có ăn bổ sung	Có	Không			
	Số lượng (người)	131	369			
	Tỷ lệ %	26,2	73,8			
7	Loại thực phẩm bổ sung trong vận động	Chuối	Bánh qui	Bánh mì	Các loại thực phẩm khác	
	Số lượng (người)	289	113	84	14	
	Tỷ lệ %	57,8	22,6	16,8	2,8	
8	Lượng thực phẩm bổ sung trong vận động	Ăn no	Ăn một chút			
	Số lượng (người)	245	255			
	Tỷ lệ %	49,0	51,0			
9	Trong vận động, có thay trang phục khi bị ướt do mồ hôi	Có	Không			
	Số lượng (người)	121	379			
	Tỷ lệ %	24,2	75,8			
10	Sau tập luyện có tắm ngay không	Có	Không (đợi khô mồ hôi)			
	Số lượng (người)	136	364			
	Tỷ lệ %	27,2	72,8			
11	Loại nước tắm sau tập luyện	Nước lạnh	Nước ấm	Nước ở nhiệt độ bình thường		
	Số lượng (người)	24	198	278		
	Tỷ lệ %	4,8	39,6	55,6		



**BẢNG 5: KẾT QUẢ THỐNG KÊ ĐÁNH GIÁ NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN CỦA KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN (n=500)**

TT	NGUYÊN NHÂN TIỀM ẨN DẪN ĐẾN CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN	SỐ LƯỢNG	TỶ LỆ %
1	Tinh thần căng thẳng	423	84,6
2	Cơ thể đang trong trạng thái mệt mỏi	415	83,0
3	Tập luyện trong lúc đói, thiếu năng lượng	123	24,6
4	Bổ sung nước không đầy đủ	356	71,2
5	Khởi động không thỏa đáng	176	35,2
6	Chấn thương chưa khỏi đã tập luyện	76	15,2
7	Tập luyện khi cơ thể đang bị bệnh	89	17,8
8	Lượng vận động cục bộ quá lớn	324	64,8
9	Sân bãi không tốt	228	45,6
10	Thiếu việc bảo hiểm	287	57,4
11	Vi phạm qui định tập luyện và luật lệ thi đấu	59	11,8
12	Dụng cụ trang phục tập luyện, thi đấu không đảm bảo an toàn	389	77,8
13	Công tác tổ chức tập luyện thi đấu chưa đảm bảo an toàn về sức khỏe cho người tập	35	7
14	Động tác kỹ thuật sai	257	51,4
15	Thi đấu liên tục, không có thời gian nghỉ	299	59,8
16	Thả lỏng, hồi phục không tốt	249	49,8

thương rất cao do chưa khởi động đầy đủ.

- Thả lỏng hồi phục sau vận động: có 278 người (chiếm tỷ lệ 55,6%) có thả lỏng sau vận động. Còn lại 44,4% không thả lỏng sau vận động, có thả lỏng nhưng chưa đủ (chỉ 1-2 phút) chiếm 47,2%, hoặc có thả lỏng nhưng thả lỏng không đúng phương pháp dẫn đến hiệu quả thấp v.v... Đây cũng là những nguyên nhân tiềm ẩn chấn thương. Do chưa thả lỏng hồi phục đầy đủ dẫn đến tích tụ mệt mỏi và nguy cơ chấn thương ở buổi tập sau.

- Thời gian nghỉ giữa các trận đấu tập: có 22-39,6% có thời gian nghỉ là 3-4 phút và 5-6 phút. Có 11,2-22,8% nghỉ giữa tương đối ngắn là 1-2 phút và 3-4 phút. Đặc biệt có 1% không nghỉ giữa. Nhóm này cũng tiềm ẩn nguy cơ chấn thương cao do mật độ vận động cao.

#### 2.4. Thực trạng về vệ sinh trong tập luyện của người tập tại một số câu lạc bộ Cầu lông ở Thành phố Hồ Chí Minh

Số liệu bảng 4 cho thấy:  
- Hình thức bổ sung nước trong vận động: có 238 người (chiếm tỷ lệ 49,4%) uống đúng cách. Còn lại 51,6% uống chưa đúng cách (uống quá nhiều) dẫn đến quá trình bài tiết mồ hôi gia tăng, dẫn đến mất muối và các chất điện giải. Đó cũng là nguyên nhân gây ra các chấn thương thể thao như chuột rút, căng cơ, té ngã...

- Nhiệt độ nước uống sử dụng trong vận động: đại đa số 256 người (chiếm tỷ lệ 51,2% sử dụng nước lạnh trong vận động. Nước lạnh ảnh hưởng không tốt trong quá trình thấm thấu. Dẫn đến việc bù nước kém hiệu quả. Đây cũng là một trong những nguyên nhân tiềm ẩn của chấn thương thể thao.

- Tình trạng cơ thể trong lúc tập luyện: 369 người (chiếm tỷ lệ 73,8%) ở trạng thái bình thường. Ngoài ra có 0,8-9,6 % trong trạng thái không bình thường như: chán nản, đói, mệt, tâm lý căng thẳng. Đây là nhóm người có nguy cơ chấn thương rất cao do thể chất và tinh thần không đáp ứng được tốt khi vận động.

- Tình trạng bệnh lý: có 345 người (chiếm tỷ lệ 69%) sức khỏe bình thường, không có bệnh. Ngoài ra, có 2%-7% có bệnh về tim mạch, hô hấp và một số bệnh khác. Đặc biệt, có 15,6% có bệnh về xương khớp. Đây là nhóm người có nguy cơ chấn thương rất cao khi vận động.

- Bổ sung đồ uống, thức ăn trong vận động: đa số người tập bổ sung đúng cách. Tuy nhiên vẫn còn một số người ăn no trước hoặc trong khi tập, uống

nước không điều độ, uống nước lạnh khi tập. Đây cũng là một trong những nguyên nhân gây ra những hậu quả xấu cho sức khỏe.

- Về vệ sinh cá nhân: còn một số lượng lớn người tập tắm ngay sau khi tập luyện và tắm bằng nước lạnh. Điều này cũng ảnh hưởng không tốt tới sức khỏe và tiềm ẩn nguy cơ chấn thương cho các buổi tập sau.

Để tổng hợp những nguyên nhân chủ yếu tiềm ẩn chấn thương trong tập luyện, chúng tôi đã khảo sát nhằm lấy thông tin chủ quan từ chính người tập, kết quả được trình bày ở bảng 5.

Trong 16 nguyên nhân trên,

có 05 nguyên nhân được nhiều người xác định nhất là: Tinh thần căng thẳng (có 423 người lựa chọn, chiếm tỷ lệ 84,6%), thứ hai là do cơ thể đang trong trạng thái mệt mỏi (có 415 người lựa chọn, chiếm tỷ lệ 83%), thứ ba là do dụng cụ trang phục tập luyện, thi đấu không đảm bảo an toàn (có 389 người lựa chọn, chiếm tỷ lệ 77,8%), thứ tư là do bổ sung nước không đầy đủ (có 356 người lựa chọn, chiếm tỷ lệ 71,2%), thứ năm là do lượng vận động cục bộ quá lớn (có 324 người lựa chọn, chiếm tỷ lệ 64,8%).

### **3. KẾT LUẬN**

Qua nghiên cứu cho thấy có 5 nguyên nhân dẫn đến chấn thương nhiều nhất khi tập luyện Cầu lông theo đánh giá chủ quan của người tập luyện là: Do tinh thần căng thẳng, do cơ thể đang trong trạng thái mệt mỏi, do dụng cụ trang phục tập luyện, thi đấu không đảm bảo an toàn, do bổ sung nước không đầy đủ và do lượng vận động quá lớn. ■

---

*Ngày tòa soạn nhận bài: 05/05/2024;  
ngày phản biện đánh giá: 06/06/2024;  
ngày chấp nhận đăng: 15/6/2024).*

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trần Quốc Diệu (2001), Chấn thương thể thao, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Phan Ngọc Thiết Kế (2019), Nghiên cứu ảnh hưởng của môn học Cầu lông tự chọn đến sự phát triển thể chất của sinh viên đại học Đà Nẵng, Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp cơ sở, Trường Đại học Đà Nẵng.
3. Châu Vĩnh Huy và cộng sự (2016), Giáo trình cầu lông, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), Giáo trình Thống kê trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.