

TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO
TẠP CHÍ THỂ THAO
ISSN 0866 - 7462

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

GIẤY XÁC NHẬN ĐĂNG BÀI

Tạp chí Thể thao xác nhận:

Trên Tạp chí Thể thao số ra tháng 3 năm 2023, chuyên mục HƯỚNG TỚI SEA GAMES đã đăng tải bài viết của tác giả Thạc sĩ LÃ NGỌC LINH, Giảng viên chính, môn Giáo dục Thể chất, trường ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT.

Tên bài báo:

NHÓM MÔN VÕ THUẬT:

TÍCH CỰC CHUẨN CHO ĐÁU TRƯỜNG SEA GAMES VÀ ASIAD

Hà Nội, ngày 27 tháng 03 năm 2023

TL. TỔNG BIÊN TẬP

KT. TRƯỞNG BAN BIÊN TẬP

PHÓ TRƯỞNG BAN


Hoàng Thị Mai Hồng

TẠP CHÍ
SPORTS MAGAZINE

ISSN 0866 - 7462

SỐ THÁNG 3

2023

Thể thao

CƠ QUAN CỦA TỔNG CỤC THỂ DỤC THỂ THAO - BỘ VHTTDL

*Vinh quang
Thể thao Việt Nam*





50. Phương Thảo

Thể thao học đường;

Cần được quan tâm và khuyến khích mạnh hơn nữa

52. Lê Ngọc Linh

Bơi vượt biển: Xu hướng thể thao gần bó với thiên nhiên

54. Vũ Ngọc Thành

Paris 2024 - Thể vận hội "Hết cực về khí hậu"

KINH TẾ THỂ THAO

56. Phan An

Tăng cường truyền thông là giải pháp quan trọng để thúc đẩy kinh tế thể thao

59. Anh Hoàng

Khí các "Đại gia" sát cánh cùng thể thao...

LÝ LUẬN & THỰC TIỄN

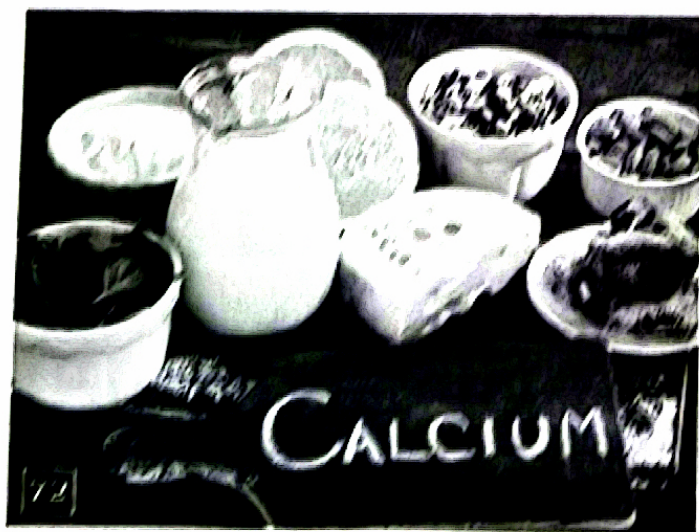
62. Dương Thị Lý

Bóng chuyền hơi là "hiệu thuốc thể thao" cho phụ nữ

64. An Lực

Hội thể thao điện tử Việt Nam (VIESEA);

Đổi mới để nâng chất hoạt động



66. Hoàng Anh

Phân tích tiềm lực bóng đá nữ Việt Nam...

68. MK

Hội tụ nhân đang "cách mạng hóa" thể thao như thể thao

70. Mạnh Hào

Chứng trầm cảm của VĐV: Khi thể thao trở thành một vấn đề

72. Việt Cường

Hàng cao thể lực và dinh dưỡng cho các vận động viên nữ

Cần có những nghiên cứu chuyên sâu cho vận động viên Việt Nam

KHOA HỌC CÔNG NGHỆ

74. Lê Quý Phương - Nguyễn Thị Gấm - Chu Thị Bích Vân

Kết quả nghiên cứu ứng dụng một số chỉ tiêu vận động học cho VĐV aerobic gymnastics TP. Hồ Chí Minh

78. GS.TS. Lâm Quang Thành

Hướng kết quả nghiên cứu khoa học thể thao mới trên thế giới

81. Trường Thịnh

Vai trò của công nghệ trong tập luyện thể thao

NGHIÊN CỨU CƠ SỞ

84. Thiếu tá, ThS. Kiều Bình Chính

-Thượng úy, ThS. Lê Trung Kiên

Hệ thống bài tập thể lực nhằm nâng cao chất lượng học tập các môn học chuyên ngành chilla chày và cầu rạn cầu bô cho sinh viên trường đại học Phong chày chilla chày

86. ThS. Đại úy Ngô Mạnh Thắng

Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh trong chạy cự ly ngắn

88. ThS. Vũ Ngọc Thành

Thực trạng hoạt động HLT ngoại khóa của sinh viên trường Đại học Sư phạm Hà Nội

90. Trần Thị Kim Thoa

Thực trạng thành phần cấu trúc cơ thể và tình trạng thừa cân béo phì của các thành viên các thành viên CLB sức khỏe ngoài trời phường Thanh Khê Tây, Quận Thanh Khê, TP. Đà Nẵng trên máy Inbody 520

92. ThS. Nguyễn Song Tuấn Hải

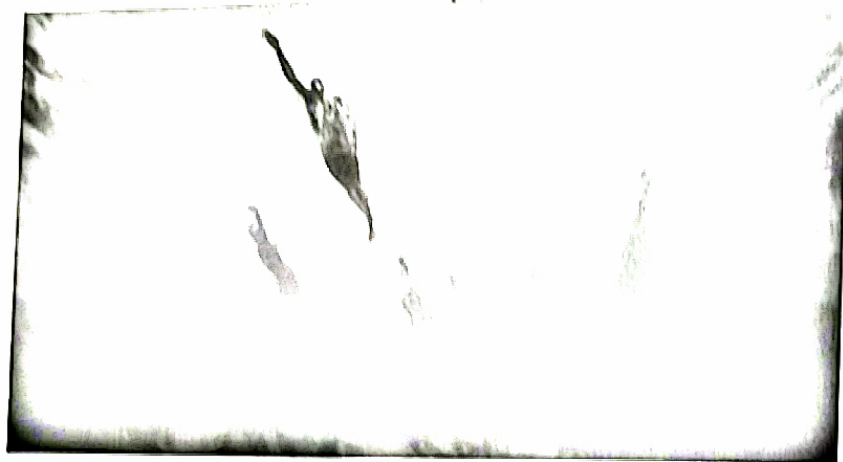
Nghiên cứu diễn biến chức năng tuần hoàn, hô hấp ở bài tập chạy 400m của sinh viên Đại học HLT Đà Nẵng bằng hệ thống máy cortex metamax 3b

94. Phạm Ngọc Bách

Nghiên cứu mối quan hệ giữa kiến thức, thái độ và hành vi tập luyện thể thao với tình độ thể lực của sinh viên trường Đại học Luật Hà Nội

Bơi vượt biển Xu hướng thể thao gắn bó với thiên nhiên

LA HOOC LINH



Dây là sân chơi với quy mô lớn chưa từng có, hội tụ những VĐV nổi tiếng ở nhiều quốc gia với giải thưởng hơn 25.000 USD cho nhà nhà vô địch.

Dù còn khá mới mẻ ở Việt Nam, nhưng trên thế giới, Liên đoàn bơi siêu dài (gồm biển, sông) đã được thành lập từ năm 1875 và bơi vượt biển là môn thể thao giải trí phổ biến thứ 4 trên thế giới.

Với hơn 3000km đường biển, Việt Nam có thể trở thành nơi tổ chức những giải bơi vượt biển tầm cỡ thế giới, phát triển thêm du lịch thể thao biển, đón đầu xu hướng thể thao gắn bó với thiên nhiên.

Bơi trong đại dương mang lại sức khỏe dồi dào

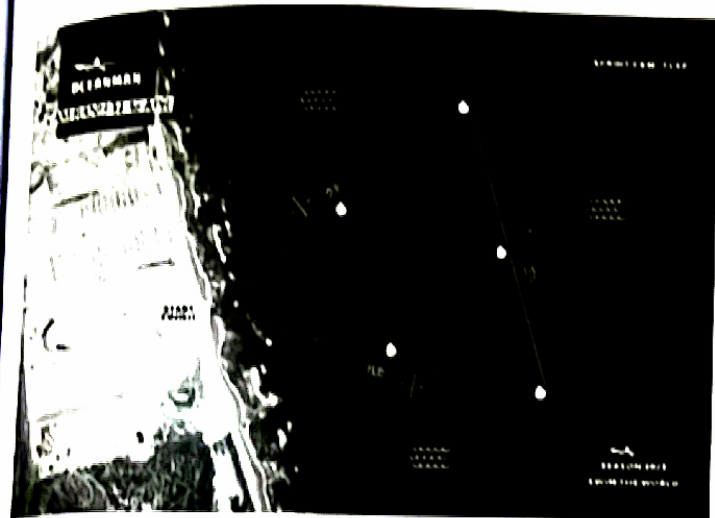
Theo tạp chí Live Science, bơi trong đại dương mang lại rất nhiều lợi ích, từ việc tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn và kích hoạt endorphin giúp cải thiện tuần hoàn và giảm căng thẳng. Kỹ năng thở trong bơi biển rất quan trọng, nó đòi hỏi sự tập trung. Bơi nhiệt độ nước luôn thay đổi, nhịp điệu của sóng biển cũng thay đổi, điều này rất tốt cho hệ tuần hoàn và hệ thống miễn dịch của người bơi. Bên cạnh đó, bơi biển còn đốt cháy nhiều calo hơn các môn thể thao khác bởi khi bơi dưới biển tìm

phải bơm máu nhanh hơn trong nước lạnh và cơ bắp làm việc nhiều hơn để giữ ấm.

Theo một nghiên cứu năm 2020 của Tạp chí Quốc tế về Nghiên cứu Môi trường và Sức khỏe Cộng đồng, bơi lội trong đại dương giúp tăng cường khả năng miễn dịch. Điều này là do bơi lội trên biển khiến máu của bạn lưu thông và khi cơ thể thích nghi với nước lạnh, máu chảy qua các tĩnh mạch, cải thiện quá trình lưu thông. Các nghiên cứu cũng kết luận rằng, nếu mỗi người bơi biển chỉ 2,5 giờ một tuần (1 tuần 3 buổi bơi trong hồ) sẽ làm giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính.

Bơi trong đại dương còn có một số lợi ích về tinh thần. Theo Trung tâm chăm sóc Trí tuệ, Đại học Wisconsin-Madison, Mỹ, càng ít tương tác với thiên nhiên thì cuộc sống của chúng ta càng trở nên mất kết nối. Bơi trong đại dương là một cách để kết nối với thiên nhiên. Sự tăng cường sức khỏe tinh thần mà chúng ta tận hưởng khi gần biển có cái tên Trí tuệ xanh. Còn người cảm nhận được gian ngấm mình trong đại dương để đạt được trạng thái hạnh phúc và bền vững. VĐV Thể thao mạo hiểm Mark Hol' cho biết: "Khi tôi bắt đầu bơi trong đại dương, sự kết nối với vùng nước rộng lớn đã giúp tôi rất nhiều về sức khỏe tinh thần, đặc biệt là khi tôi mất mẹ. Tôi

Trong tháng 4 tới, Giải bơi vượt biển Quốc tế The OceanMAN Cam Ranh lần đầu tiên được tổ chức ở Việt Nam. Đây là giải đấu đầu tiên nằm trong hệ thống thi đấu của giải bơi biển Quốc tế nhất thế giới (OCEANMAN). Cuộc thi sẽ diễn ra tại Bãi biển một trong mười bãi biển đẹp nhất hành tinh, thu hút hàng ngàn người tham dự ở nội địa gồm 10km, 5km và 2km. Các vận động viên (VĐV) có thành tích tốt nhất sẽ có cơ hội tham gia Chung kết OCEANMAN Thế giới 2023 diễn ra tại Phuket Thái Lan.



càng thích bơi biển vì nó khiến tôi cảm thấy được sống và hòa mình với thiên nhiên”.

Môn thể thao góp phần thúc đẩy du lịch, bảo vệ môi trường

Trên thế giới, có hàng trăm giải bơi biển tương tự như Oceanman sắp diễn ra tại Việt Nam. Những giải đấu hấp dẫn nhất, truyền thống nhất có thể kể tới là Pittwater Ocean Swim Series thường được tổ chức từ bãi biển Sydney (Úc) kéo dài đến Palm Beach (Mỹ) với khoảng 2000 VĐV tham gia mỗi chặng. Hay giải Global Swim Series Championship Races thường được tổ chức chung kết tại bãi biển El Cruce (Cancun). Hay giải Grand Cayman được tổ chức thường niên tại bãi biển Seven Mile Beach.

Tại các quốc gia có đường biển dài, các quần đảo lớn, các giải bơi biển thường xuyên diễn ra. Đây là cách tốt nhất để thu hút khách du lịch yêu thể thao một cách chủ động, tạo thành nguồn thu không nhỏ đối với BTC cũng như hệ sinh thái du lịch như khách sạn, nhà hàng, sân bay, vận tải khách.... Mỗi người tham gia giải bơi biển thường phải chi tối thiểu 50USD cho BTC để đăng ký thi đấu, đó là với cự ly ngắn nhất, con số tăng tỷ lệ thuận với quãng đua từ 3km, 5km, 10km.

Ở Úc, các cuộc bơi đại dương được tổ chức hàng tháng, là hoạt động chính của nhiều thị trấn ven biển Úc và vùng ngoại ô thành phố, thu hút hàng triệu du khách tham quan, thi đấu và nghỉ ngơi. Tổ chức các giải bơi tạo nên một phong trào bảo vệ biển mạnh mẽ.

Đây là hệ quả tuyệt vời do các giải bơi biển đem lại. Đó là sự thay đổi ý thức về làm sạch biển, bảo vệ biển thềm. Không ai muốn bơi trong một đại dương có rất nhiều rác thải nhựa, nước thải sinh hoạt và kháng sinh

trong nước thải nông nghiệp. Các giải bơi này cũng đóng góp một phần kinh phí trong việc làm sạch bãi biển, tạo quỹ bảo vệ biển....

Ngoài bơi biển, với các cự ly thông dụng như 1km, 3km, 5km, 10km, thì còn có những giải bơi vượt biển, sự kiện bơi vượt biển, chinh phục những đường biển hàng trăm dặm, thử thách ý chí và bản lĩnh của con người.

Nếu như với dân leo núi, đỉnh Everest là thách thức cuối cùng thì với VĐV bơi vượt biển thì đó là chinh phục eo biển Manche (hay English Channel) – eo biển thuộc Đại Tây Dương nằm giữa nước Anh và phía bắc nước Pháp, dài 562km với phần hẹp nhất là 33km. Nước triều mạnh ở Manche có thể đánh đắm người bơi theo các hướng khác nhau như chiếc chai rỗng - đó là lý do tại sao không ai có thể bơi đến bờ biển nước Pháp theo đường thẳng. Những người bơi băng qua eo biển Manche trên thực tế phải vượt quãng đường ít nhất 44km. Bơi vượt eo biển Manche được coi là thách thức ghê gớm cho ý chí, bởi phải đối mặt với các luồng nước nóng, lạnh, những đàn sứa sứa từ, sóng lớn... Có khoảng 8 người từ nạn khi cố vượt biển mỗi năm và chỉ có khoảng hơn 50 người chinh phục được thử thách. VĐV Kevin Murphy được gọi là Vua eo biển Manche vì đã chinh phục nó 34 lần.

Còn tại Việt Nam, năm 2022 vừa qua, huyện đảo Lý Sơn đã tổ chức giải bơi vượt biển cự ly dài, quyết tâm đưa phong trào bơi biển trở thành mũi nhọn, thúc đẩy du lịch cho đảo, thu hút hàng trăm người bơi. Trong đó có nhiều CLB từ Hà Nội, Đà Nẵng, Khánh Hòa... tham gia. CLB bơi Mũi Đò thuộc Công ty Cổ phần Đường chạy xanh ở Thành phố Hà Nội tham gia đông đảo và có sự chuẩn bị chuyên nghiệp nhất, đa số các VĐV còn trẻ, từ 12 đến 19 tuổi tham gia cự ly 5 – 7km, xuất phát tại cầu Vượt An Vĩnh, điểm đến Bãi Dừa đảo Bé. Không chỉ được bơi trong làn nước biển trong xanh có hệ sinh thái đa dạng, các VĐV còn vượt qua thử thách khi có sự tác động của dòng chảy của sóng biển. Sự kiện bơi vượt biển không chỉ thu hút VĐV mà người dân cũng thích thú đi xem. Đây là cơ hội đặc biệt để du khách cảm nhận về một Lý Sơn rất khác khi chiêm ngưỡng những kinh ngư vượt biển.

Từ năm 2023, huyện đảo Lý Sơn và Công ty Cổ phần đường chạy xanh sẽ hình thành giải bơi biển hàng năm. Bơi vượt biển được kỳ vọng trở thành thương hiệu, sản phẩm du lịch đầy hấp dẫn ở đảo Lý Sơn. Sản phẩm du lịch mới lạ sẽ mang đến sự mới lạ cho sản phẩm du lịch đất đảo. ■

PARIS 2024 - Thể vận hội "tích cực về khí hậu"

VŨ NGỌC THÀNH



Ban tổ chức Olympic Paris 2024 đang lên kế hoạch biến kỳ Thể vận hội này trở thành sự kiện thể thao "tích cực về khí hậu" đầu tiên trên thế giới.

"Chúng tôi muốn chứng tỏ rằng chúng tôi có thể tổ chức Thể vận hội này với một nửa lượng khí thải," Georgina Grenon, giám đốc môi trường xuất sắc của Paris 2024, cho biết khi còn 500 ngày nữa trước khi sự kiện thể thao hoành tráng nhất thế giới diễn ra tại Thủ đô nước Pháp. "Trong giới hạn khả thi về mặt kỹ thuật vào năm 2024, chúng tôi sẽ nỗ lực hết sức để cắt, cắt, cắt...".

Ban tổ chức Olympic Paris 2024 cho biết, các tính toán của họ dựa trên việc giảm khí thải nhà kính và bù đắp lượng khí thải còn lại liên quan đến sự kiện này, bên cạnh việc tài trợ cho các dự án để bù đắp tác động của ô nhiễm môi trường. Họ có thể giảm một nửa lượng khí thải CO₂ từ ước tính 3,5 triệu tấn được tạo ra trong Olympic London 2012 và Olympic Rio 2016.

Hầu hết việc gây ô nhiễm sẽ liên quan đến việc đi lại, với 25% tổng lượng khí thải chỉ từ quá cảnh của khán giả và các hoạt động, bao gồm chỗ ở, an ninh và phục vụ ăn uống.

"Bù đắp lượng khí thải"

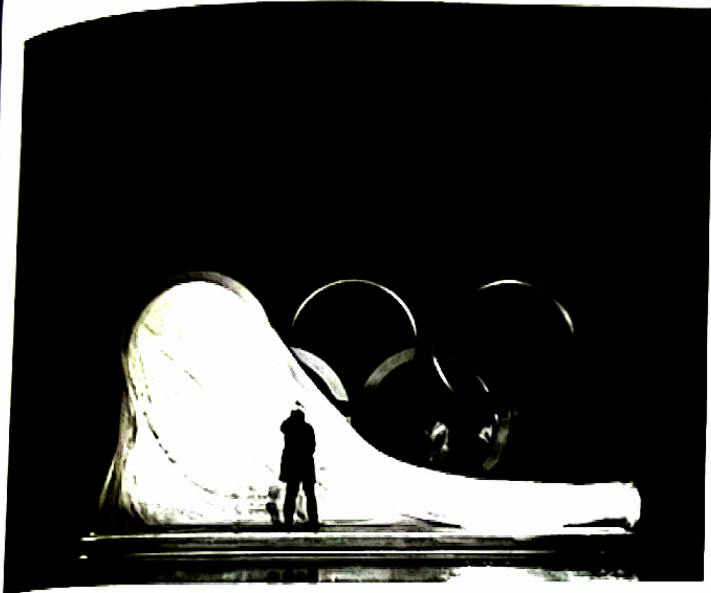
Các nhà tổ chức ưu tiên sử dụng điện từ các nguồn

năng lượng tái tạo, với hầu hết các địa điểm phương tiện giao thông công cộng và phục vụ khách gia các món ăn "ít carbon" với ít thịt hơn tại các địa điểm. Bằng cách bù đắp lượng khí thải CO₂ nhiều hơn lượng khí thải sẽ thải ra, Olympic 2024 sẽ trở thành sự kiện thể thao lớn đầu tiên có đóng góp tích cực cho khí hậu.

Bồi thường môi trường bao gồm tài trợ cho trồng cây để hấp thụ carbon dioxide, và các dự án bảo tồn và phục hồi rừng và đại dương. Tuy nhiên, những dự án này ở 5 châu lục, trong đó có cả châu Á, cung cấp thiết bị nấu ăn hiệu quả hơn ở châu Âu và vẫn thường sử dụng củi đốt, rất khó kiểm chứng đã bị các chuyên gia Liên hợp quốc chỉ trích.

Chuyên gia sinh thái thể thao Madeleine O'Connell, giáo sư tại Đại học Loughborough của Anh, ca ngợi những nỗ lực đang được thực hiện của BTC Olympic Paris 2024 nhưng vẫn thận trọng khi nói về một thể vận hội "bền vững".

"Tất cả các sự kiện thể thao đều có tác động môi trường. Sự kiện thể thao bền vững nhất là sự kiện không xảy ra."



bà nói. “Ngoài ra còn có thách thức về việc đi lại - đối với các vận động viên và khán giả - điều này thực sự nằm ngoài tầm kiểm soát của ban tổ chức. Chúng tôi đang chờ lĩnh vực giao thông vận tải, chủ yếu là các hãng hàng không, sắp xếp các phương án đi lại bằng điện. Vì vậy, hiện tại, bù đắp là một lựa chọn có thể chấp nhận được. Tôi nghĩ ban tổ chức Paris 2024 có ý tưởng đúng ở đây”.

Bà Orr nói thêm: “Mối quan tâm của tôi là khi ngôn ngữ được sử dụng, chẳng hạn như “sự kiện bền vững nhất” hoặc thậm chí chỉ là “Thế vận hội bền vững”, bởi vì ngay cả khi họ làm đúng mọi thứ, một sự kiện quốc tế lớn không thể hoàn toàn bền vững, bởi vì một số lượng khí thải và chất thải nhất định là không thể tránh khỏi và chúng tôi biết rằng các chương trình bù trừ là không hoàn hảo. Vì vậy, luôn có nguy cơ phóng đại thành tích. Điều đó nói lên rằng, tôi luôn muốn họ thử hơn!”

“Thế vận hội nhỏ hơn”

Tuy vậy, câu hỏi vẫn là làm thế nào để tiến xa hơn để giảm lượng khí thải carbon tại Thế vận hội Olympic trong tương lai với việc Los Angeles tổ chức kỳ Thế vận hội vào năm 2028. Trong một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Nature của Mỹ vào năm 2021, các chuyên gia khẳng định 3 điều có thể khiến Thế vận hội trở nên thân thiện với môi trường hơn; giảm đáng kể quy mô của sự kiện, luân phiên Thế vận hội giữa các thành phố giống nhau và thực hiện các tiêu chuẩn bền vững độc lập.

Bà Orr cũng ủng hộ ý tưởng về các Thế vận hội nhỏ hơn, với ít khán giả đi chuyên bằng máy bay hơn.

“Trong tương lai, có thể giảm quy mô và phạm vi của sự kiện, điều này cũng mở ra cơ hội sử dụng các cơ sở nhỏ hơn và ít khách sạn hơn, tạo ra ít chất thải hơn, v.v. mà không làm xói mòn trải nghiệm của vận động viên hoặc cảnh tượng truyền thông có thể tạo ra và phát sóng trên truyền hình trên toàn thế giới,” bà nói. “Thế giới thích xem Tokyo và Bắc Kinh, ngay cả khi không có người hâm mộ. Chúng tôi có thể vận hành một Thế vận hội bền vững hơn”.

Còn Giáo sư James Higham từ Khoa Du lịch của Đại học Otago đã đóng góp vào một nghiên cứu cho thấy lượng khí thải CO₂ tại Thế vận hội 2020 ở Tokyo ít hơn đáng kể so với dự kiến ban đầu do có ít nhân sự liên quan đến sự kiện tham dự hơn do đại dịch Covid-19. Vì điều này, Olympic Tokyo 2020 đã đưa ra một nghiên cứu điển hình độc đáo để điều tra tác động của việc giảm du lịch quốc tế đối với lượng khí thải CO của sự kiện.

“Kết quả của chúng tôi chỉ ra rằng hành động để giảm số lượng nhân viên liên quan đến sự kiện tham dự Thế vận hội là một chiến lược quan trọng nhằm giảm thiểu lượng khí thải carbon của các sự kiện thể thao lớn,” Giáo sư Higham nói.

Nghiên cứu do Tiến sĩ Eiji Ito (Đại học Chukyo) đứng đầu, không bao gồm số lượng khán giả đã giảm đáng kể mà bình thường họ sẽ đến Nhật Bản dự Olympic. Nó chỉ ra ước tính có 30.212 nhân sự trong nước tại Thế vận hội, ít hơn đáng kể so với con số 141.000 dự kiến ban đầu. Điều này làm giảm lượng khí thải du lịch hàng không quốc tế bằng 129.686 tCO₂.

Mặc dù Giáo sư Higham không đề xuất các sự kiện trong tương lai nên được tổ chức ở những sân vận động trống, nhưng ngay cả những thay đổi nhỏ cũng có thể tạo ra tác động.

“Chúng ta cần thử thách bản thân để khử carbon cho các loại sự kiện thể thao này.”

Ông nói, một số sân vận động đã hành động theo những cách đổi mới về xây dựng bền vững, cam kết bù đắp carbon cũng như đồ ăn và thức uống mà họ phục vụ.

Các sự kiện trong tương lai nên mô hình hóa lượng khí thải của chúng và khám phá một cách sáng tạo những cách mà thiết kế và phân phối sự kiện có thể góp phần giảm lượng khí thải của sự kiện. “Những bước đầu tiên nhỏ chắc chắn sẽ dẫn đến những thay đổi quan trọng hơn theo thời gian”, ông nói. ■