

THE GIỚI THE THAO

SỐ 7 - (4-1999)

CHUYÊN SAN CỦA BÁO THỂ THAO VIỆT NAM

■ **VINCENZO SARNO**
thần đồng
Bóng đá mới
ở Italia

TRẦN ĐÀI
"NGHEN THỎ"
NGƯỜI XEM

Quần vợt **NỮ**
thể thao
hay
kinh doanh?

*Những hiểu biết
sai lầm về
thể thao đối với NỮ GIỚI*

In tại TP. Hồ Chí Minh lưu hành toàn quốc

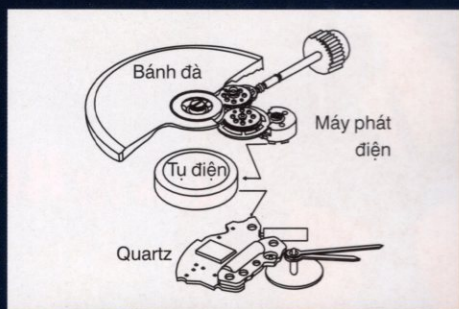
<https://tieulun.hopto.org>

TISSOT AUTOQUARTZ

KHÔNG DÙNG PIN ?



Đồng hồ Thụy Sĩ sang trọng, lịch sử với giá cả dễ chấp nhận



- ♦ Cử động của tay làm bánh đà chuyển động
- ♦ Máy phát điện biến cơ năng thành điện năng
- ♦ Điện nạp vào tụ điện

ĐỒNG HỒ CHẠY ĐƯỢC 100 NGÀY



TISSOT

Swiss Watches since 1853



BÁO THỂ THAO VIỆT NAM

CHUYÊN SAN THẾ GIỚI THỂ THAO

Quyển Tổng biên tập:
NGUYỄN HÙNG

Phó Tổng biên tập
thường trực:
HOÀNG DỰ

Phó Tổng biên tập:

PHẠM XUÂN ANH

Trưởng Ban biên tập:
NGUYỄN HỮU KHAI

Trình bày:
TRƯƠNG PHÚ HÒA

Tòa soạn: 5 Trịnh Hoài Đức,
Hà Nội.

ĐT: 8453256

Fax: (84-4) 8230039

Ban biên tập Chuyên san:
126 Hải Thượng Lãn Ông,
Quận 5, TP.Hồ Chí Minh.

ĐT: 8554413;

Fax: 84.8.8562869.

Sắp chữ - Bình bản:

Phòng Vi tính

Chuyên san Thế giới Thể thao

Chỉ số: 21356. Giấy phép số
2762/BC ngày 19-9-1994 của
Bộ Văn hóa Thông tin.

Chế bản và in tại Nhà in
ITAXA - TP.Hồ Chí Minh.

Giá: 5.000đ (năm nghìn đồng)



TRONG SỐ NÀY

SỰ KIỆN NỔI BẬT : 4. Thần đồng bóng đá mới ở Italia - Hoàng Lộc. 5. Ngôi sao mới từ phương Đông- Đông Linh. 6. Các ông khổng lồ... - Đào Tùng. 8. Một gia đình ham thích phiêu lưu- Đinh Công Thành **VẤN ĐỀ QUAN TÂM:** 9. "Cò" cầu thủ Anh là ai? - Thuận Hiệp. 10. "Tiểu viện sĩ hàn lâm" bóng đá - Trung Trực. 11. Doping trong thể thao - Lê Nguyễn. **CHÂN DUNG NGÔI SAO:** 13. Ian Thorpe - chủ "cá kinh" dễ thương - MINH THU **CHUYÊN MỤC DẠY VÕ:** 20. Cố võ sư Nguyễn Lộc - Thiện Tâm. 21. Người thầy đầu tiên của Wushu Việt Nam - Tuyết Trinh **VÕ LẮM KÈ CHUYỆN :** 22. Trần đại "nghen thỏ" - người xem Võ Kiều **ĐỜI SỐNG THỂ THAO:** 24. Bài tập thể hình tại

nhà- Văn Thuyền. 26. Khỏe đẹp bóng chuyền bãi biển 28. 5 nữ VĐV kiệt xuất của Thế Giới **KHOA HỌC THỂ THAO:** 29. Muốn xương vững chắc phải chú ý đến vitamin D - Hoàng Trinh **THỂ THAO TRÊN INTERNET:** Giải bóng chuyền các đội mạnh xuất sắc 1999 **PHÒNG MẠCH ĐÔNG Y :** 30. Lương y, Võ sư NGUYỄN HỮU KHAI



Mỗi đây, giới truyền thông thế giới không chỉ ở Ý mà cả ở Pháp, ở Anh, người ta đang tung ra nhiều hàng tit lớn chạy dài trên các trang báo, nhiều hình ảnh xuất hiện trên truyền hình, những cuộc phỏng vấn trên đài phát thanh... về một cậu bé mới vừa tròn 11 tuổi!

Điều "giật gân" không kém nữa là: Tuy cậu mới làm quen với bóng đá chưa đầy 4 năm, sau vài năm đầu đời ham thích

truyền thống của CLB, sẽ vừa được đào tạo đá bóng, vừa được học tập văn hóa trong lò đào tạo nổi tiếng quốc gia của CLB. Trung tâm đào tạo bóng đá của Torino cũng được xếp vào hạng nhất đất nước với tổng cộng thường xuyên có 16 đội bóng với nhiều lứa tuổi từ 10 - 20 tuổi. Đây cũng chính là nơi đã cho ra lò các tên tuổi bóng đá sáng giá hiện nay như Dino Baggio, Gigi Lentini, Christian Vieri, Guccio Falcone...

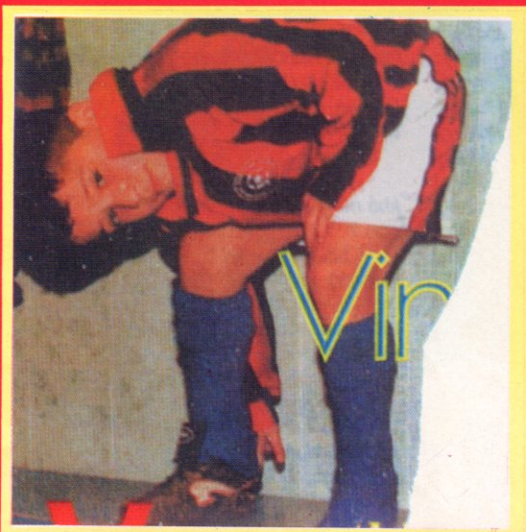
Giờ đây, bố mẹ cậu

một khoản tiền lớn đã rơi vào một gia đình thất nghiệp gồm 6 người đang phải vật lộn kiếm sống trong thời buổi khó khăn về kinh tế hiện nay ở Italia. Cha của Vincenzo là công nhân thất nghiệp, đang cầm cự bằng những việc làm ngắn hạn có tính thời vụ. Một sự đổi đời đã đến với gia đình Vincenzo nhưng cũng làm dấy lên trong xã hội Italia xung quanh việc phát hiện và đào tạo các tài năng trẻ.

Những nét ngày thơ,

Gigi Gabetto, người phụ trách công việc đào tạo mầm non trẻ của Torino, sau khi nêu những ưu điểm của phương cách đào tạo các ngôi sao của Italia đã phải trấn an mọi người bằng câu nói đầy hình ảnh: "Chúng tôi không bao giờ "ăn thịt" họ".

Dù sao thì một thần đồng mới về bóng đá của Italia đã bắt đầu bị cuốn hút vào cả một bộ máy đào tạo lớn của Torino đang chuyển vận không ngừng. Biết bao nhiêu



Thần đồng bóng đá

mới ở ITALIA

Một quả bóng vàng mới 11 tuổi vừa được một CLB hàng đầu ở Italia "mua" về để nhận lãnh trách nhiệm bồi dưỡng và đào tạo thành siêu sao bóng đá vào năm 2004.

môn Karaté, cậu đã được "mua" với cái giá khá cao: 120 triệu lía (tương đương gần 70.000USD) bởi một trong những CLB lớn nhất nước vùng Tây Bắc Italia: Torino.

Cậu bé đó có tên: Vincenzo Sarno. Cậu đã được nhiều ông bầu, nhiều CLB nổi tiếng của Ý để ý và tranh giành ngay từ cuối năm 1998, khi cậu đạt danh hiệu Quả bóng vàng trong giải thi đấu nhân dịp lễ Noel vừa qua.

Từ nay, Vincenzo sẽ chính thức được khoác trên người chiếc áo có màu đỏ sậm sọc đen

đã chính thức nhận những khoản tiền lớn khi đã cam kết để cho con trai mình chơi bóng đá trong các đội trẻ Torino, cam kết chuyển gia đình đến định cư ở Turin cho đúng quy định. Số tiền còn lại, Torino sẽ trả hàng tháng từ nay cho đến lúc Vincenzo tròn 14 tuổi - năm 2002. Và nếu thần đồng bóng đá Vincenzo được phát triển đúng như dự đoán thì theo quy định, cậu ta ít nhất phải đủ 16 tuổi, để cậu có thể được tham gia thi đấu ở đội hàng đầu của CLB.

Chỉ trong chốc lát,

trong trắng của chú bé mới 11 tuổi khi phải đối đáp trước nhiều sự "o bế" của các nhà báo, những hình ảnh chú đang tung hứng quả bóng da cùng với ngôi sao bóng đá Batistuta trên truyền hình... cùng với hàng xấp tiền đi đôi với nhiều hứa hẹn đẹp đẽ đã làm nhiều nhà sư phạm và tâm lý lo ngại.

Rồi đây Vincenzo sẽ bị tiền bạc làm cho hư hỏng, sẽ quên hết quê hương bản quán?

Maradona, một siêu sao bóng đá thì thốt lên "Hãy để cho cậu bé đó yên!".

công việc phải làm đang còn ở phía trước. Thời gian - người làm chứng cho tài năng - thì còn dài, nếu không nói là quá dài. Chúng ta hãy yên lòng chờ vì chúng ta cũng đang có quá nhiều việc phải làm. Cùng như cậu bé thần đồng này nói: "Hãy bảo họ là tôi bạn" - Vincenzo đã nhấn như thế trước sức ép của nhiều nhà báo ở nơi cậu đang được đào tạo.

Còn ở ta? Xã hội Việt Nam ta sẽ lo ươm mầm non ra sao để bóng đá Việt Nam ngang tầm với thời đại?

HOÀNG LỘC

<https://tieulun.hopto.org>

Trong vòng 20 năm qua, làng cầu Ukraina thật sự tự hào vì đã sản sinh không ít các chân sút xuất sắc, như Oleg Blokhin, Alecxandr Zavarov, Oleg Protassov, Igor Belanov... Tất cả những tên tuổi này đã thành danh trong màu áo đội tuyển Liên Xô ở những năm 70 và 80 của thế kỷ này, nhờ vào tài năng thật sự của chính mình. Truyền thống về vang ấy giờ đây đang được kế tục bởi một thế hệ cầu thủ trẻ, đầy tài năng và lòng nhiệt huyết, luôn ấp ủ một khát vọng đưa bóng đá Ukraina vươn lên đỉnh cao châu lục và thế giới.

Andrei Shevchenko là một trong những nhân tố mới đó và chàng trai chưa tròn 23 tuổi này đang là mục tiêu thu hút sự chú ý của cả người hâm mộ lẫn các đội bóng khổng lồ, thừa tiền nhiều bạc của phía Tây châu Âu...

Ngay từ khi còn bé, Andrei đã sớm bộc lộ sự yêu thích bóng đá và năng khiếu trời cho ở bộ môn thể thao hấp dẫn này. Tuy vậy, sự cố ở nhà máy hạt nhân Chernobyl (4-1986) suýt nữa đã làm tiêu tan mọi ước mơ của Andrei khi cùng với bảy nghìn trẻ em khác, cậu phải rời Kiev, sơ tán đến sống trong các khu nhà tập trung bên bờ biển Đen. Một chuyên gia của câu lạc bộ Dynamo Kiev đã tìm thấy Andrei và đưa cậu bé mười tuổi này về với bóng đá.

Trưởng thành theo thời gian ở các đội bóng trẻ ở Kiev, năm 17 tuổi, Shevchenko được triệu tập vào đội tuyển Olympic Ukraina trước khi gia nhập đội hình chính thức của Dynamo Kiev... Kể từ lần ghi bàn thắng đầu tiên cho Kiev tháng 11-1994, những bàn thắng tăng dần của Shevchenko đã mang về cho anh nhiều danh hiệu cao quý.

Giữa năm 1996, Shevchenko được gọi vào đội tuyển Ukraina và ghi được bàn thắng đầu tiên trong trận Thổ Nhĩ Kỳ - Ukraina 3-2. Chỉ tiếc

CHÂN DUNG NGÔI SAO

ANDREI SHEVCHENKO

■ ĐÔNG LINH

là nền bóng đá Ukraina còn quá non trẻ, kinh nghiệm thi đấu đỉnh cao chưa nhiều nên Shevchenko cùng đồng đội của mình buộc phải trở thành những khán giả bất đắc dĩ ở cả hai ngày hội lớn của bóng đá: Euro 1996 và World Cup 1998.

Dù vậy, chính trong gian nan, thử thách, con người đã trưởng thành. 6 chức vô địch quốc gia đã cho phép Dynamo Kiev góp mặt thường xuyên ở đấu trường gian khổ bậc nhất Champions League và từ đây, các cầu thủ Kiev đã tích lũy được nhiều bài học bổ ích cho cả CLB lẫn đội tuyển quốc gia.

NGÔI SAO MỚI TỪ PHƯƠNG ĐÔNG

Người ta gọi anh là một “Ronaldo của Đông Âu”. Shevchenko thật sự chẳng buồn chẳng vui vì lời so sánh đầy vẻ khiêm cường này, cho dù

không phải bất kỳ ai cũng trở thành ngôi sao trong mắt người hâm mộ.



ANDREI SHEVCHENKO

Sinh ngày : 29-09-1976

CLB: Dynamo Kiev (Ukraina)

Thành tích: Vô địch Ukraina (95, 96, 97, 98)

Cúp quốc gia Ukraina (96, 98)

Cầu thủ xuất sắc nhất Ukraina 3 năm liên 96, 97, 98

Giữa một tập thể đồng đều, ổn định, Shevchenko chót vọt sáng nhờ những phẩm chất lý tưởng của một tay săn bàn: di chuyển thông minh, kỹ thuật chuẩn xác, thể lực tốt, có tốc độ cao, khả năng chọn điểm rơi và những cú sút dứt điểm chính xác. Không chỉ có vậy, Shevchenko còn phối hợp rất tốt với đồng đội và tự kiến thiết nhiều cơ hội ghi bàn cho chính mình. Tại Champions League mùa rồi Shevchenko ghi liền một hattrick giúp đội chủ nhà vượt ngã người khổng lồ Barcelona đến 4-0 ngay tại thánh địa Nou Camp (Kiev thắng hai lượt 7-0!). Mùa này lại thêm một đội bóng Tây Ban Nha gục ngã trước tay sát thủ Shevchenko: Đường kim vô địch Champions League Real Madrid.

VÒNG LOẠI EURO 2000 (HAI ĐỢT TRÊN 27&31-3)

CÁC ÔNG KHỔNG LỒ

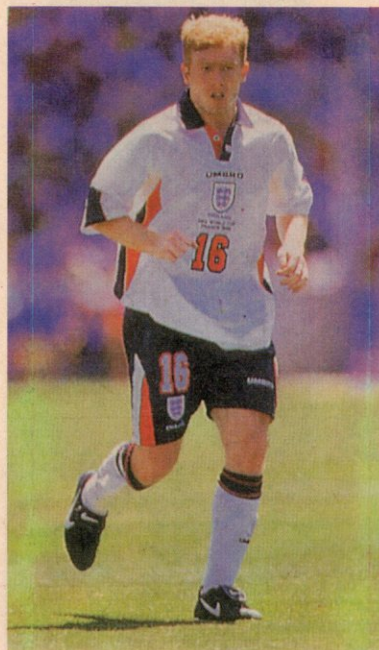
TẠM QUA CƠN KHỔN KHÓ

EURO 2000

Dấu ấn đậm nét nhất có lẽ là sự phục sinh của CH Czech, á quân giải lần trước, sau giai đoạn trượt dốc không phanh ở vòng loại Word Cup '89. Tân HLV trưởng Jozsef Chovance (thay chân Dusan Uhrin) không chủ trương thay đổi thành phần cầu thủ gồm toàn các gương mặt tiêu biểu nhất của làng bóng CH Czech hiện tại. Ông chủ ý tạo dựng mối quan hệ chặt chẽ với các cầu thủ (mà cách đây không lâu ông còn thi đấu chung với họ) và theo dõi sát sao phong độ của các cầu thủ đang chơi ở nước ngoài. Sau khi đánh bại các đối thủ cùng bảng là Faroe, Bosnia-Herzegovina, Estonia, Litva, hôm 31-3, CH Czech đã đối đầu cùng đối thủ chủ yếu Scotland ngay trên sân đội này. Bàn đá phản của hậu vệ Scotland, Matt Elliot và cú sút cháy lưỡi của Vladimir Smicer đã đem về trọn 3 điểm cho CH Czech, bất kể bàn gỡ 1-2 muộn màng của Eoin Jess. Với 5 trận toàn thắng, CH Czech nhiều khả năng là đội đầu tiên có mặt ở vòng chung kết.

Cũng toàn thắng như CH Czech là trưởng hợp đội Thụy Điển ở bảng 5.

6 THẾ GIỚI THỂ THAO.



33 trận đấu của hai đợt trận diễn ra vào những ngày cuối tháng ba vừa qua đã mang lại cho vòng loại Euro 2000 một sắc thái mới: nhiều bất ngờ hơn, kịch tính hơn và mức độ quyết liệt ngày một tăng dần.

Bàn thắng của Frederik Ljungberg trong trận gặp Ba Lan hôm 31-3 (Thụy Điển thắng 1-0) đã giúp Thụy Điển trụ vững ngôi đầu bảng sau 4 trận toàn thắng, bỏ xa đội thứ nhì đến 5 điểm. Nên nhớ, cùng đua tranh chiếc vé duy nhất của bảng với Thụy Điển, còn có các đối thủ tên tuổi như Anh, Ba Lan, Bulgaria...

Với chiến thắng 3-0 trước Ba Lan (hôm 27-3) cũng đã nhen nhóm lại hy vọng cho đội Anh. Trong hoàn cảnh không được phép thua (kể cả hòa) và hàng loạt cầu thủ chính thức bị chấn thương, cú hattrick của Paul Scholes đã đem lại nụ cười thỏa mãn cho HLV tạm quyền Kevin Keegan. Đường vào vòng chung kết của cả Anh lẫn Ba Lan còn khá chông gai, một khi phong độ của Thụy Điển còn quá dồi dào.

Tạm thoát khỏi tình trạng khốn đốn nhưng chưa hết lo âu, là hoàn cảnh của các "ông khổng lồ" Đức, Tây Ban Nha, Pháp và phần nào là cả Italia. Đường kim vô địch Đức khởi đầu vòng loại Euro 2000 bằng trận thua 0-1

- Paul Scholes, người ghi hattrick cho đội Anh.
- Raul Gouzales, sát thủ Tây Ban Nha.
- Đan Mạch tiêu tan hy vọng vào VCK

SỰ KIẾN NỔI BẬT

trước Thổ Nhĩ Kỳ! Trận giao hữu với Mỹ (thua 0-3) hồi đầu năm càng làm trĩu nặng thêm đôi vai của những nhà vô địch. Dù vậy, chỉ trong vòng 4 ngày, Đức tìm được hai trận thắng liên tiếp quý giá trước Bắc Ireland và Phần Lan để lần đầu tiên vươn lên ngôi đầu bảng 3. Bám sát theo sau họ hiện là Thổ Nhĩ Kỳ với cùng 9 điểm và chỉ kém số bàn thắng /bại. Cả hai sẽ chỉ gặp lại nhau ở lượt đấu cuối cùng vào tháng 10 tới đây và chắc chắn đây sẽ là cuộc quyết đấu để phân định ngôi cao thấp.

Cho đến trước tháng ba, Tây Ban Nha vẫn còn nằm ở vị trí thứ 3 bảng 6, gồm toàn các đối thủ khá nhẹ ký như Israel, Sip, San Marino... Ngay ở trận ra quân, Tây Ban Nha đã lãnh ngay một đòn choáng váng khi thua Sip 2-3 trên sân đội bóng đảo quốc bé nhỏ này. Ngay lập tức, nhà tuyển trạch Javier Clemente phải ra đi, nhường chỗ cho người kế nhiệm Jose Camacho cựu cầu thủ Real Madrid lần đầu đảm nhận trọng trách với đội tuyển quốc gia. Và, đội bóng đến từ bên kia rặng núi Alpes đã hoàn toàn lột xác trong những ngày cuối cùng của tháng ba. Họ "tàn sát" đối thủ chủ yếu Áo đến 9-0, tỷ số đậm nhất kể từ đầu vòng loại, một cách không thương tiếc, trong đó "hoàng tử bé" Raul Gonzales góp công đến 4 bàn. Và bốn ngày sau, lại Raul góp một hattrick vào chiến thắng 6-0 của đội nhà trước San Marino.

Nếu tiếp tục duy trì được phong độ thi đấu như thế, chắc chắn không có đối thủ nào có thể ngăn trở ông Camacho và các học trò của mình vững bước đến vòng chung kết.

Có thể nói, nhà đương kim vô địch thế giới Pháp

đã gặp may, và vận may đã đến với họ những hai lần. Đêm 27-3, chỉ có sự xuất sắc của thủ môn Fabien Bathez mới giúp được đội Pháp tránh khỏi một thất bại hiển hiện trước sức công phá dữ dội của các pháo thủ Ukraina. Cầm chân được đối thủ ngay trên sân Stade de France, dù giành được một điểm nhưng với người hâm mộ Pháp, đội tuyển vô địch thế giới của họ đã thất bại. Dù vậy, cũng là điều may cho Pháp khi 4 ngày sau đó, họ ghi được hai bàn vào lưới Armenia trong khi Ukraina lại bị Iceland cầm chân ngay tại Kiev. Như thế, sau lượt đi, Pháp đã có cơ hội ngang bằng với Ukraina (bằng điểm và bằng cả hiệu số bàn thắng bại) và cuộc đua

thể quy tụ đủ những gương mặt xuất sắc nhất của đất nước.

Trên sân Copenhagen, Ý đã làm tiêu tan niềm hy vọng của cựu vô địch châu Âu 1992 Đan Mạch. Bàn gỡ 1-1 của Ebbe Sand ở phút 57 trở nên vô vọng khi chiến thắng sau cùng 2-1 đã thuộc về đội khách, với hai bàn thắng tuyệt vời của Filippo Inzaghi và Antonio Conte. Tuy nhiên, chỉ bốn ngày sau trên sân nhà, Ý đã thi đấu một trận đáng thất vọng khi phải chia điểm với đội bóng "dưới cơ" Belarus. Điều đáng nói là chính đội khách đã gây được sức ép mạnh mẽ bằng bàn thắng mở tỷ số ở phút 24 của Belkievich. Một lần nữa, Inzaghi lại trở thành "cứu tinh" của đội Ý khi

thắng trước Belarus và xứ Wales.

Tại bảng 7, Bồ Đào Nha đang lạng lẹ tìm lại đẳng cấp của chính mình sau một thời gian dài sa sút, ở cả cấp độ CLB lẫn đội tuyển quốc gia. Thắng Azerbaijan 7-0 và đè bẹp Liechtenstein 5-0, Bồ Đào Nha tiếp tục giữ vị trí đầu bảng, Rumania ở hai đợt trận này đã hòa 0-0 với Slovakia và thắng Azerbaijan 1-0, đang tạm xếp thứ nhì với 11 điểm. Đây rõ ràng là một đối thủ nguy hiểm cho tham vọng của Bồ Đào Nha bởi Rumania, từ lâu vốn có truyền thống thi đấu rất tốt ở vòng loại các giải lớn như World Cup, Euro...

Tình hình chiến sự ở Nam Tư hiện nay đã buộc UEFA phải tạm hoãn lại



tranh giữa hai chiến mã này hứa hẹn sẽ rất hấp dẫn ở lượt về. Cũng ở bảng này, hai chiến thắng liên tiếp cũng chưa đủ để tạo dựng lại niềm hy vọng cho đội Nga, hiện chỉ xếp thứ tư với 6 điểm. Chắc chắn không có phép màu nào xảy đến cho đoàn quân Nga một khi họ chưa

anh sút thắng quả phạt đền sau đó 7 phút, tránh cho Ý một thất bại khó tin nhất từ trước đến nay.

Để có thể giành được chiếc vé duy nhất của bảng tham dự VCK, đội Ý sẽ còn rất nhiều việc phải làm, bởi đang bám rất sát họ là đội Thụy Sĩ sau khi giành liên tiếp hai trận

các trận đấu của bảng 8 (gồm Nam Tư, Macedonia, Croatia, Ireland, Malta) diễn ra vào đợt cuối tháng ba này. Trừ Malta, cả 4 đội còn lại đều được 6 điểm với vị trí dẫn đầu tạm thời thuộc về Ireland. Tuy nhiên Nam Tư chỉ mới đá có hai trận.

ĐÀO TÙNG

Nó "cỡi gió" lao đi với tốc độ đôi khi đến 230km/giờ từ Tây sang Đông ở độ cao 14.000m. Bertrand Piccard có đủ lý do để hành diễn: cho đến bây giờ, chuyến bay không có gì đáng phân nân và vừa hạ được kỷ lục đi xa 22.910km của Steve Fossett trước đây. "Bên trên dãy núi Alpes, chúng tôi bay với tốc độ 35km/giờ. Đến Maroc, 140km/giờ. Thật là hấp dẫn. Mỗi sa mạc có màu sắc và đặc thù riêng của nó. Chuyến bay thật bình yên. Khi vào Thái Bình Dương, chúng tôi chỉ còn tốc độ 50km/giờ với cảm giác như đang đứng yên. Máy bay cùng tốc độ với chúng tôi. Điều quan trọng là không gặp sự cố lớn. Nhưng những chuyến vật vãnh cũng đủ làm nổi da gà. Khi bay đến Mali, ở độ cao 6.000m, khinh khí cầu của chúng tôi bị đóng băng rất nặng, những khối nước đá dài đến 2m bám quanh bình chứa nhiên liệu. Ngoài nguy cơ làm nặng khí cầu, khối băng có thể còn phá vỡ khoang tàu. Bởi thế chúng tôi phải hạ xuống độ cao 3.000m, rồi chui ra ngoài bằng cửa sổ phía trên, dùng riu cước vào khối nước đá. Thật là một kỷ niệm đáng nhớ".

Với diện tích 10m², hai phi hành gia cố sức thích nghi nhanh chóng. "Cuối cùng, tôi thấy nó rộng dần ra! Tôi xem nó như một căn phòng có 3 buồng mà phía trước là phòng điều khiển, ở giữa là phòng ngủ và phía sau là toilet. Công việc không nhiều lắm. Chúng tôi theo giờ GMT để liên lạc với trạm điều khiển tại Thụy Sĩ. Khi tiếp xúc với các giới chức không lưu các nước mà chúng tôi bay qua, chúng tôi dùng giờ mặt trời. Tôi ngủ nửa phần đầu của đêm, Brian ngủ phần sau. Mỗi ngày chúng tôi ngủ 7 giờ. Thế là đủ rồi. Chúng tôi ăn chung với nhau, cùng tính toán đường đi, chiếu đèn và điều khiển quả cầu. Cuộc sống dễ chịu. Cách nay 5 ngày chúng tôi cũng vừa ăn hết phần thịt tươi cuối cùng. Bây giờ đến lượt thực phẩm khô. Chúng tôi không có tủ

8 THẾ GIỚI THỂ THAO.



MỘT GIA ĐÌNH HAM THÍCH

Bị nhốt kín trong một căn phòng rộng 10m² chỉ chít những mạch điện, Bertrand Piccard và Brian Jones có lẽ sẽ thực hiện được giấc mơ cuối cùng của những kẻ thích phiêu lưu: vòng quanh thế giới bằng khinh khí cầu cao 65m. Hai nhà thám hiểm không gian này sẽ miệt mài với nó trong 80 ngày để đạt được kỷ lục thế giới mới.

PHIÊU LƯU



tưởng tượng và vẽ ra một con tàu hình cầu để cột vào đó một chuỗi bong bóng bơm bằng khí heli-um. Ông phải đưa nó lên tầng tinh khí (stratosphere). Muốn thế, áp lực trong phòng lái phải ổn định. Thế là ông đã phát minh ra buồng áp lực mà ngày nay vẫn còn trang bị cho phi công. Muốn tạo ra quả cầu này ông phải cầu cứu đến một người thợ chuyên làm thùng bia. Ông coi thường kẻ bi quan, điều cốt, và tự

lạnh trên "tàu".

Bất ngờ thông tin gián đoạn. Bị gió xoay, chiếc phòng lái quay tròn. Antenne mất tín hiệu. Chiếc khinh khí cầu còn ở vị trí cao hơn cả vệ tinh! Cái vỏ khổng lồ căng cứng. Trong suốt 4 ngày, Bertrand chỉ còn đường dây khẩn cấp và máy fax để liên lạc. 4 ngày lo lắng trên bầu trời của Thái Bình Dương.

Trong suốt cuộc hành

trình anh không thể không nghĩ đến những cuộc phiêu lưu của ông nội mình vào năm 1922: Auguste Piccard, một nhà khoa học vốn là bạn của Einstein, chết năm 1962. Trước Thế chiến thứ hai xảy ra, những thách thức của ông Auguste không thể nào giải đáp được nếu không... đột nhập vào không gian! Vào thời đại mà chiếc xe hơi còn hết sức thô thiển, ông Auguste đã

minh chế tạo ra mọi công cụ. Cuối cùng ông đã bay lên trời với... vợ! Đáp xuống đất, ông được một đám đông cuồng nhiệt đón tiếp. NASA đã xem ông như là người đầu tiên đi vào không gian. Nhà văn Hergé đã từ ông mà dựng lên

(Xem tiếp trang 32)

ĐINH CÔNG THÀNH
(Theo Paris Match
23-03-1999)

QUI ĐỊNH CỦA FIFA

Người ta vẫn cho rằng một đại diện cần phải có BCN của FIFA để được quyền tham dự chính thức vào các vụ chuyển nhượng và nếu không có thì sẽ bị FIFA trừng phạt trực tiếp. Nhưng trong một văn bản giới này, Sepp Blatter khi còn làm Tổng thư ký FIFA đã lưu ý "nếu đại diện là người thân của cầu thủ hoặc đăng ký hành nghề luật sư ở quốc gia cư trú thì có quyền bảo vệ quyền lợi cho cầu thủ (hoặc cho CLB) trong khuôn khổ một vụ chuyển đổi mà không cần có BCN. Điều này có nghĩa một cầu thủ không bị buộc phải nhờ đại diện có BCN giải quyết ca chuyển nhượng của mình. Một trong những lý do để FIFA không bắt buộc đăng ký cũng có thể vì lệ phí thi lấy BCN (khoảng 800 francs Pháp) không phù hợp với luật lao động có hiệu lực tại châu Âu. Tại Pháp, muốn lấy BCN của FIFA thì trước tiên phải có thư giới thiệu của Bộ Thanh niên- Thể thao. Sau đó trình hồ sơ đăng ký lên Liên đoàn bóng đá quốc gia (FFF) trong đó cần có đơn giới thiệu qui cách làm đại diện, giấy chứng nhận chưa có tiền án tiền sự, thư giới thiệu, (của Tòa thị chính, ngân hàng hoặc công ty), lý lịch, giấy chứng nhận có 800.000 francs gửi ngân hàng... Tiểu ban pháp lý FFF sẽ nghiên cứu hồ sơ trong một tháng rưỡi và trong khoảng thời gian chờ đợi, FFF sẽ cấp cho ứng viên những tài liệu có thể giúp họ vượt qua giai đoạn thi lấy bằng, như các quy định FFF, UEFA, FIFA và các tài liệu pháp lý có liên quan đến nghề giới thiệu.

Cuộc thi bắt đầu bằng phần điều trần, ứng viên trải qua 90 phút trả lời các câu hỏi của 20 đại diện FFF, FIFA, UNFP (Hiệp hội các cầu thủ nhà nghề Pháp), Hội bóng đá nhà nghề Pháp (LNF) và UCPF (Hiệp hội các CLB nhà nghề Pháp). Nếu "qua" được vòng này, FFF sẽ nạp hồ sơ lên FIFA và nơi này sẽ kiểm tra thêm một lần nữa. Việc cấp phép được thực hiện sau khi có bảo lãnh từ ngân

"CÒ" CẦU THỦ ANH LÀ AI?

Dù được gọi là: "đại diện các cầu thủ" (Thuật ngữ chính thức được FIFA công nhận) hoặc ông bầu, giám đốc hay cố vấn những nhân vật chuyên thay mặt các cầu thủ để thực hiện các vụ thương lượng chuyển nhượng đều chỉ mới xuất hiện nhiều hơn kể từ thập niên 80 trở lại đây và thường được gọi nôm na là "cò" cầu thủ. Họ thường phải chịu đựng rất nhiều tiếng đồn xì xèo như "bọn tốn nước miếng nhưng hốt bọn bạc", "bọn ký sinh trùng" chuyên quấy rối cầu thủ cho đến khi có tiếng còi khai trận mới chịu nghỉ giải lao! Gần đây nhất, HLV Guy Roux của CLB Auxerre (Pháp), vốn được đánh giá là một chuyên gia đào tạo cầu thủ trẻ cũng tố giác các "cò" chuyên do thám những gương mặt tiềm năng quốc tế của bóng đá Pháp. Sự mù mờ xung quanh tư cách chuyên môn của các "cò" và về những món tiền họ thu được càng lúc càng khổng lồ (1.200 tỷ francs Pháp trong một năm, trong đó 60% xuất phát từ châu Âu) buộc cần phải có một qui định để định rõ vai trò của đại diện cầu thủ. FIFA đã nắm lấy vấn đề từ 1995 bằng cách cấp bằng chứng nhận (BCN). Cho đến nay đã có khoảng 450 người (đa số gốc châu Âu) đăng ký hành nghề nơi FIFA.

- Dobraje chúc mừng Robert Pires và CLB Olympic Marseille vào bán kết Cúp UEFA

hàng. Không thể sang nhượng lại BCN và khi thực hiện một ca chuyển nhượng cầu thủ, "hoa hồng" cho đại diện cho cầu thủ hoặc CLB phải giới hạn trong khoảng 3-10% giá trị chuyển nhượng và phải do các CLB mua bán thanh

đá Pháp trong vòng 15 năm trước khi già từ sân cỏ vào năm 1990. Thành tích của anh là thi đấu 80 trận nhà nghề nơi các đội hạng nhất và 400 trận nơi các đội hạng nhì. Năm 1985, anh đã khởi nghiệp "bảo vệ quyền lợi cầu thủ" khi các đội viên CLB Bezier không được lãnh lương suốt 8 tháng trời. Đến năm 1995 anh đã có BCN của FIFA và đang bảo vệ quyền lợi cho khoảng 80 cầu thủ ở châu Âu, cũng như đã từng làm việc với các nhân vật nổi tiếng như Uli Hoeness (Giám đốc kỹ thuật CLB Bayern Munich của Đức) hoặc cựu HLV Claude Le Roy... Mỗi tháng Dobraje chi khoảng 25.000 francs Pháp cho cước điện thoại di động riêng cho phần tác nghiệp, trong khi thủ lao mỗi năm vào khoảng 1 triệu francs. Mỗi năm anh đã nhận và gửi đi khoảng 2.600 trang fax cho phần tác nghiệp. Chiếc xe hơi Mercedes anh sử dụng vào những chuyến đi làm việc đã được gọi là "văn phòng lưu động" của Dobraje. Hiện nay anh đang kiêm chức Tổng giám đốc (lương 50.000 francs/tháng) của Công ty Frédéric Sports International



toán. Các đại diện có BCN sẽ có quyền tiếp xúc với bất kỳ cầu thủ hoặc CLB nào nhờ họ thương thảo để đạt được các yêu cầu đã được đặt ra.

CÂU CHUYỆN VỀ MỘT "CÒ" CẦU THỦ

Frédéric Dobraje năm nay 43 tuổi, đã từng là một thủ môn cho 12 CLB bóng

(FSI) chuyên tham vấn - bảo vệ quyền lợi cầu thủ. Doanh số năm 1997 của FSI đạt 5 triệu francs và sau khi trừ thuế, số lãi là 500.000 francs. Trong ảnh, Dobraje đang bàn bạc với hai cầu thủ Corentins và Lizarazu.

THUẬN HIỆP

THẾ GIỚI THỂ THAO 9

<https://tieulun.hopto.org>

MỘT VIỆN HÀN LÂM KIỂU MẪU

Lò đào tạo của Guillou nằm trong Trung tâm thể thao Sol Beni của ASEC Abidjan. Ở đây, các cơ sở hạ tầng luôn được nâng cấp, bao gồm một nhà ngủ, một ngôi trường hai lớp học, ba bãi cỏ, nhiều phòng làm việc... và sắp tới đây sẽ có thêm một khách sạn để có thể đón tiếp nhiều đội bóng đến đây tập huấn. Các học trò vừa được học bóng đá vừa học văn hóa. Ngoài ra, các em còn được gặp gỡ nhiều tổ chức, công ty đến giới thiệu công việc làm như một cách hướng nghiệp, trong trường hợp các em không thể trở thành cầu thủ nhà nghề.

VIỆN HÀN LÂM CỦA LỐI CHƠI ĐẸP

Guillou là một người rất ham mê phương pháp đào tạo cầu thủ của CLB Hà Lan Ajax Amsterdam, cho nên ông chú ý giảng dạy cho các học trò của mình thứ bóng đá đẹp mắt và đầy ắp tính đồng đội. Tuy nhiên, ý tưởng mở trường dạy bóng đá văn hóa không hình thành từ một lần bốc đồng của Guillou. Bất kỳ em nào vào trường dù có năng khiếu hay không đều được "tặng" món quà đầu tiên là các kỹ thuật nhồi

bóng. Các bài học lý thuyết vừa xong liền được đem ra thực hành trên sân tập, dưới sự nhắc nhở của các giảng viên. Trong các buổi tập, Guillou luôn đề cao tính đồng đội ăn ý, hình thành dần

dần qua tập luyện. Kỹ thuật cá nhân và cách kiểm soát bóng được chú trọng, từ đó làm nên thứ bóng đá uyển chuyển, mềm mại nhưng cũng rất chính xác. Cho đến nay đã có nhiều CLB lớn của

châu Âu đến thưởng lượng nhằm tìm "chim hiếm". Vào mùa hè năm nay có thể sẽ có vài học trò được ra đi theo những hợp đồng được soạn thảo rất kỹ càng, nhưng đa số các học trò sẽ còn phải được đào tạo thêm ít nhất một năm nữa để ASEC Abidjan có thể chính thức đưa các em vào các cuộc tranh tài quốc gia và quốc tế.

TRUNG TRỰC

"TIỂU VIỆN SĨ HÀN LÂM"

BÓNG ĐÁ

Hồi tháng 12-1998, ngay sau khi CLB ASEC Abidjan (Bờ biển Ngà) đoạt chức Vô địch Champions League châu Phi, HLV Jean Marc Guillou người Pháp đã cho thay ngay toàn bộ đội hình bằng 17 cầu thủ có độ tuổi trung bình 18, với niềm hy vọng lứa học trò trẻ này sẽ là đại diện của Bờ biển Ngà tham gia vòng loại môn bóng đá Olympic 2000, với ước vọng giành được một suất vào vòng chung kết! Đây phải chăng là một thách thức điên rồ

của người cựu cầu thủ - cha đẻ của "Viện hàn lâm" MimoSifcom Abidjan, một lò đào tạo cầu thủ bóng đá tự do ra đời từ 1994 và cho đến nay đã có 3 lứa học trò. Lứa đầu tiên có tên "Johan" có độ tuổi trung bình 18. Khó lường tượng được những cầu thủ nhí này sẽ thi thố ra sao trước các đối phương có độ tuổi cao hơn và dày dặn kinh nghiệm hơn, nhưng dù sao đây cũng là lần đầu tiên trong lịch sử bóng đá thế giới có một đội hình U-19 được tung vào những đấu trường lớn. Như ngày 7-2-1999, trước sự chứng kiến của các nhà lãnh đạo Tổng liên đoàn bóng đá châu Phi (CAF) và khán giả truyền hình của 80 quốc gia, những "cầu thủ - viện sĩ nhí" này đã giành chiến thắng 3-1 trong trận đấu kéo dài 120 phút tranh Siêu cúp châu Phi trước Esperance Tunis (Tunis) bằng thứ bóng đá kỹ thuật - đồng đội rất tuyệt vời, độc đáo và cũng rất hồn nhiên. Trận đấu này đáng để ghi nhận về một hệ thống đào tạo độc đáo có tầm cỡ của một viện hàn lâm.



Trong những năm tới đây, những gì diễn ra trong cuộc tranh tài bơi lội quốc tế 1998 tổ chức tại Perth (Australia) sẽ được nhắc đến mãi vì hai sự kiện: Sự vươn lên của một thế hệ vận động viên bơi lội người Australia được huấn luyện để trở thành những thần tượng thể thao của thiên niên kỷ thứ ba và sự xuống dốc của môn bơi lội Trung Quốc sau một thời kỳ ngắn ngủi làm mưa làm gió trên đường đua xanh. Sự kiện thứ nhất liên quan đến tương lai môn bơi lội Australia, còn sự kiện thứ hai có những hậu quả lan rộng ra ngoài biên giới Trung Quốc. Điều này thuộc những người có trách nhiệm trong ban tổ chức Thế vận hội Sydney (Australia) năm 2000 phải lưu ý để đảm bảo một cuộc thi tài hoàn toàn trong sáng. Tuy nhiên cần phải xác định một cách công bằng là trước khi xảy ra vụ scandale về việc sử dụng thuốc kích thích của một số vận động viên bơi lội người Trung Quốc, tệ nạn doping cũng đã xảy ra nhiều lần, bắt đầu với đoàn vận động viên Đức dưới sự điều dắt của Winfried Leopold, người đã bị Phòng công tố Berlin điều tra về vai trò của ông ta trong hệ thống doping của Đông Đức trước đây. Theo những số liệu tổng kết, từ năm 1976 đến năm 1989 (thời điểm hai nước Đức hợp nhất) các nữ vận động viên bơi lội của Đông Đức (Cộng hòa Dân chủ Đức) đoạt được 28 huy chương vàng. Khi việc sử dụng thuốc kích thích của một số vận động viên Đông Đức bị phanh phui, người ta đâm ra nghi ngờ tất cả mọi thành tích đã lập được trước đó. 6 năm sau, các vận động viên bơi lội Trung Quốc lại kế tục bằng thành tích cao của các vận động viên Đông Đức. Năm 1994, trong cuộc thi tài bơi lội quốc tế tổ chức tại Rome (Italy), các nữ vận động viên của Trung Quốc "mạnh" đến

DOPING

Vào những năm tháng cuối cùng của thế kỷ XX, nền thể thao thế giới đã gặp khá nhiều "rủi ro", điển hình là nạn tham nhũng trong những tổ chức quản lý và điều hành các bộ môn thể thao và tệ nạn doping (sử dụng các loại chất kích thích bị cấm) để giành lấy thành tích cao một cách bất hợp pháp. Điều đáng nói là trong số những vận động viên có hành vi thiếu trong sáng, giới nữ chiếm một tỉ lệ khá cao.

TRONG THỂ THAO



(xem tiếp trang 31)



NGÂN HÀNG NÔNG NGHIỆP & PTNT TỈNH BẾN TRE

Địa chỉ: 100P, Nguyễn Văn Tư - Phường 5 - Thị xã Bến Tre
Tel: 822128 - 826015 - 822147 - 829445 - 822246 - Fax: (075) 822119

- Và 08 chi nhánh Ngân hàng Nông nghiệp & PTNT huyện, thị: thị xã Bến Tre, Châu Thành, Bình Đại, Giồng Trôm, Ba Tri, Mỏ Cày, Chợ Lách, Thạnh Phú.
- Cùng 06 chi nhánh liên xã, khu vực: Tân Thạch, Thành Triệu, Tiên Thủy, Châu Hưng, Mỹ Thạnh, Vĩnh Thành.

HOẠT ĐỘNG:

- Nhận tiền gửi với nhiều hình thức đa dạng, lãi suất hấp dẫn.
- Cho vay vốn ngắn hạn, trung hạn, cầm cố đối với mọi ngành nghề, dự án, mọi thành phần kinh tế.
- Dịch vụ tín dụng ủy thác - Cầm đồ - Cho vay trả góp - Cho vay tiêu dùng - Cho vay hỗ trợ vốn xây dựng, sửa chữa nhà ở - Cho vay tôn nền nhà vùng ngập lũ, cho vay khắc phục bão số 5 - 1997 theo chương trình của Chính phủ - Cho vay chương trình RAP - Cho vay phát triển điện sinh hoạt nông thôn - Giải ngân vốn tín dụng nông thôn ADB, cho vay dự án tài chính nông thôn RPF, cho vay hỗ trợ các doanh nghiệp vừa và nhỏ (Quỹ EU).
- Thu đổi ngoại tệ - Ngân phiếu - Chi trả kiều hối - Chuyển tiền qua mạng vi tính toàn quốc - Dịch vụ kho quỹ: Thu hộ, giữ hộ, mua bán kết sắt...

SỰ THÀNH ĐẠT CỦA NGÂN HÀNG NÔNG NGHIỆP & PTNT TỈNH BẾN TRE LÀ NIỀM TIN CỦA CÁC DOANH NGHIỆP, CỦA MỌI GIA ĐÌNH TRONG SẢN XUẤT KINH DOANH.

HÂN HẠNH ĐƯỢC ĐÓN TIẾP VÀ PHỤC VỤ QUÝ KHÁCH

Mời bạn tham dự cuộc thi kiến thức
thể thao cho mọi người

**TỪ 1-4 ĐẾN 15-8-1999 DO BÁO THỂ THAO VN TỔ CHỨC
CÔNG TY DỊCH VỤ VIỄN THÔNG "VINAPHONE" TÀI TRỢ**

GIẢI THƯỞNG :

01 Giải đặc biệt : 10 triệu đồng, **02 Giải nhất :** Mỗi giải 5 triệu đồng, **05 Giải nhì :** Mỗi giải 3 triệu đồng, **10 Giải ba :** Mỗi giải 1 triệu đồng, **20 Giải khuyến khích :** Mỗi giải 500 nghìn đồng.

PHIẾU DỰ THI ĐĂNG TRÊN BÁO TUẦN "THỂ THAO VIỆT NAM" RA NGÀY THỨ 2,5,7



Số là hồi bé, Ian và chị gái của anh thường chơi trò hóa trang lộng lẫy. Một hôm, khi nhìn thấy viên ngọc lấp lánh trên ngón tay chị mình, Ian hỏi mẹ: "Tại sao mẹ cho phép chị Christina đeo chiếc nhẫn quý đó, hả mẹ?" Mẹ anh trả lời: "Vì đó chỉ là đồ giả thôi, con ạ!". "Sau này lớn lên và kiếm được tiền, con sẽ mua tặng mẹ một chiếc nhẫn thật" - Ian đồng ý hứa với mẹ.

Dịp có mặt tại Singapore vừa rồi, trên đường đi Malaysia để tham dự Đại hội thể thao của khối Commonwealth, Ian phải rất vất vả để tránh thủ mua cho được chiếc nhẫn mà ngày xưa anh đã hứa. (Thậm chí Ian nhờ đồng đội trong đội bơi tiếp sức của mình gọi điện thoại về nhà hỏi mẹ anh ta xem một viên ngọc bích như thế nào là tốt!) Và khi mẹ Ian đến Kuala Lumpur để xem anh thi đấu, anh hạnh diện trao cho mẹ món quà bất ngờ. Bà có thích thú không? "Có ạ" - Ian gật đầu, hơi lúng túng bởi cả dây câu hỏi. Chắc là bà đã bật khóc? "Vâng, mẹ tôi đã khóc".

Ian Thorpe có một thân hình đồ sộ. Anh cao 1,98m với đôi vai rộng, vạm vỡ của một tay bơi. Anh hươu hươu đôi cánh tay dài rắn chắc khi bày tỏ cảm nghĩ của mình về những vấn đề mà anh được phỏng vấn.

"Có một điểm tới hạn trong sự nghiệp của mỗi vận động viên bơi lội, nghĩa là bạn không thể vượt qua nhược điểm ấy".

Ian trầm ngâm giải thích, "nhưng tôi hy vọng là mình có thể".

Khi chúng tôi đến nhà anh, Ian đang loay hoay với một lô bài tập toán. Anh hiện là một học sinh giỏi của lớp 10 hàm thụ. Rất chừng chặc, Ian chăm chú lắng nghe từng câu hỏi của chúng tôi trước khi trả lời với phong cách chín chắn của một ngôi sao thể thao đầy đặn đã từng trải.

Được kỳ vọng là một trong những ngôi sao sáng chói nhất trên đường đua xanh tại Olym-



pic Sydney năm 2000, hiện nay Ian bơi trung bình 15km mỗi ngày. Để nạp năng lượng cho mình, "con cá kình" này tiêu thụ một lượng thực phẩm rất "vĩ đại", phần lớn do chính người mẹ sửa soạn cho cậu con cưng. Bữa điểm tâm của Ian là 1-2 tô súp đặc với bánh mì nướng và một trái cây. Bữa

trách ai, song cũng thật khó sở khi mình đi đâu cũng bị "chiếu tướng".

Bố Ian, ông Ken là một thợ làm vườn đã về hưu, bà Margaret, mẹ anh là một giáo viên tiểu học; chị Christina hiện cũng là một tay bơi cừ; cuối cùng là Tiny, con chó "phốc" bé nhỏ mà mọi người cùng yêu. Sống trong một gia đình bình dân nhưng tràn đầy tình thương yêu, Ian Thorpe rất vui. Anh tâm sự: "Chính gia đình tôi là nguồn động viên giúp tôi vượt thắng những tình huống gay go nhất của mình. Không có nơi đâu tôi có thể sống bình dị, thoải mái bằng dưới mái nhà mình. Gia đình là chỗ dựa bình an nhất của tôi."



CHÚ "CÁ KÌNH" DỄ THƯƠNG

Trong làng thể thao thế giới, Ian Thorpe giờ đây đã trở thành một siêu sao. Cậu trai huyền thoại của Australia rất có thể đạt danh hiệu tay bơi của thế kỷ. Nhưng đối với người mẹ yêu quý, Ian là một đứa con rất hiếu thảo. Vừa khi thành danh anh đã thực hiện lời hứa thuở ấu thơ là mua tặng mẹ một chiếc nhẫn kim cương cần ngọc bích tuyệt đẹp.

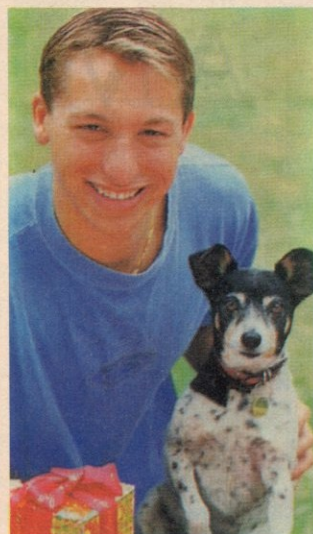


trưa, anh ăn nhẹ với ba chiếc bánh sandwich; còn bữa ăn tối là chính gồm mì và bún với nhiều rau và thịt. Với chiến thắng tại Đại hội thể thao Commonwealth lần thứ IV vừa qua, chàng trai vô địch này nhận ra rằng tiếng tăm mang ý nghĩa thách đố. "Thiên hạ cứ xì xào và chỉ trích mình. Thời giờ bị vướng víu vào đủ thứ chuyện. Mình không còn được tự nhiên, thoải mái khi đi xinê và đi dạo phố nữa. Chẳng dám

Còn bà Margaret, bà có lo lắng khi con trai đi thi đấu ở nước ngoài? "Có huấn luyện viên Dong Frost đi với Ian và ông ấy biết hướng dẫn nó phải làm gì và không nên làm gì, vì thế tôi không có gì phải lo lắng lắm. Hơn nữa, tôi tin tưởng con trai mình. Ian rất khôn ngoan và linh lợi".

MINH THU

(Theo Women's Weekly, tháng 12-1998)



TÂM SỰ VỚI NGƯỜI NỔI TIẾNG

Hai đường chuyền tuyệt vời được báo chí nước ngoài đặt cho mỹ từ “Không thể có người thứ hai làm được”, Beckham đã giúp cho đồng đội Dwight Yorke ghi hai bàn trong trận gặp Inter Milan (Ý) tại lượt đi tứ kết Champions League (ngày 4-3). Chưa hết, những gì mà Beckham thể hiện trong trận đấu đó thật sự đã gây ra nỗi kinh hoàng cho hàng phòng ngự đội Ý. Chàng trai tóc vàng quyến rũ này giờ trở thành biểu tượng của một Manchester United huyền thoại mới, một đội tuyển Anh mới, hơn thế anh còn là biểu tượng của một thế hệ cầu thủ tại Anh. Mọi quan hệ được giới thiệu thông châu Âu quan tâm nhất giữa tiền vệ này và Victorie Adams, thành viên của nhóm

Vennables đã từ chối tôi và đó là lý do tại sao tôi không đá cho họ. Tuy nhiên tôi luôn luôn yêu thích Manchester vì như bao đứa trẻ khác, đội bóng này là một niềm mơ ước.

** Làm sao mà Manchester lại phát hiện ra một cậu bé tại Luân Đôn như anh?*

- Lúc ấy tôi đang chơi bóng cho một đội bóng phường, thì nhà tuyển trạch Malcolm Fidgeon thấy được. Ông này liền đến nhà và nói với mẹ tôi rằng hãy hỏi ý kiến tôi về đề nghị đến chơi tại sân Old Trafford (sân của Manchester United). Malcolm đã làm cho tôi một số việc: Ông mang tôi đến sân tập của Manchester bất cứ lúc nào tôi muốn. Tôi rất ấn tượng về cách mà những đàn anh mình thi đấu

nhưng lúc ấy tôi mới 11 tuổi và mọi sự quan tâm của tôi đều đổ vào đội bóng phường và đội của vùng tôi đang sinh sống.

** Làm thế nào mà anh có một hợp đồng xa nhà khi 16 tuổi?*

- 1, 2 tháng đầu tiên tôi rất nhớ nhà, nhưng bạn sẽ tạm quên nó đi khi bạn chơi bóng. Thời gian tồi tệ nhất của bạn sẽ là khi bạn không chơi bóng cách này hay cách khác. Tôi đã may mắn khi có được những người xung quanh rất yêu mến mình. Tôi sống ở 3 nơi, nhưng tôi thích Manchester nhất.

** Với trận đấu quốc tế đầu tiên với Galatasaray, tháng 12 năm 94?*

- Đó là một kỷ niệm mà tôi không bao giờ quên được. Bàn

Tên đầy đủ: David Robert Joseph Beckham

CLB: Manchester United FC

Vị trí: tiền vệ phải và trung tâm

Ngày sinh: 2-5-1975 tại Leytonstone - London

Cao 1m80 - nặng 75 kg

CLB đã qua: Preston North End (cho mùa bóng 94 -95)

Phí chuyển nhượng: chưa có

Ra trận đầu tiên ở hạng Chuyên nghiệp: ngày 23-9-1993 trong trận đấu với Brighton tại Cup Coca Cola.

Ra trận tại giải Ngoại hạng Anh: 4-3-1995

Các danh hiệu đã đoạt được với MU: Vô địch FA (đội trẻ) 1992; Á quân vô địch A (đội trẻ) 1993; Vô địch quốc gia cùng Cup FA 1996; Vô địch Cup Charity 1996; Vô địch quốc gia 1997; Vô địch Cup Charity 1997.

Các danh hiệu với Đội tuyển Anh: Tuyển trẻ thế giới; Tuyển U 21 thế giới; Trận thi đấu đầu tiên đầy đủ cho Đội tuyển Anh ngày 1-9-1996 với Moldova.

Các danh hiệu cá nhân: Cầu thủ hay nhất tháng 8 giải Ngoại hạng Anh năm 1996; Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ hay nhất tháng 8 giải Ngoại hạng Anh năm 1996; Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

Cầu thủ trẻ xuất sắc trong năm 1996.

DAVID BECKHAM- CHÀNG TRAI VÀNG

của
bóng
đá Anh

❖ VĂN TINH

nhạc trẻ nổi tiếng thế giới Spice Girls đã có kết quả trong những ngày gần đây: Một chú nhóc ra đời. Chỉ mới 23 tuổi, Beckham đã làm say đắm con tim bóng đá khắp hành tinh... Trong cuộc đời cầu thủ này, cho đến nay chỉ gắn bó với một câu lạc bộ Manchester United.

** Có rất nhiều câu lạc bộ nổi tiếng ở Luân Đôn, nơi anh sinh ra và sống ở đó, như Arsenal, Tottenham, Chelsea... sao anh lại chọn Manchester là nơi thi thố tài năng ?*

- Thật tình lúc đầu tôi muốn có mặt trong đội hình Arsenal và Tottenham, đó là những đội bóng mà tôi yêu thích từ thuở bé. Cứ mỗi tuần tôi đều có mặt tại sân để xem họ thi đấu. Và đến khi tôi rất thích được chơi bóng tại Tottenham thì ông huấn luyện viên lúc đó là Terry



thắng của tôi trong trận này tốt đến nỗi không thể nào tin được. Những áp lực trong thi đấu lúc nào cũng xuất hiện trong mỗi trận đấu đầu tiên và giảm dần khi tôi đã thi đấu nhiều. Cũng như các đồng đội của mình, tôi không nghĩ trận đấu sẽ dễ dàng. Mùa bóng này tôi đã bớt căng thẳng trước các trận đấu, và điều đó giúp cho tôi thi đấu tốt hơn.

** Thành công này liệu có làm anh thay đổi?*

Tất nhiên rồi. Tôi cảm thấy tự tin hơn và hăng say tập luyện nhiều hơn trước. Trên quan điểm nghề nghiệp, ý chí của tôi cũng có phần hơn trước.

** Tại sao vậy?*

Chúng tôi thi đấu với mục tiêu: Tiến bộ hơn và chiến thắng. Ngoài chức VDTG, tôi chưa có nhiều các danh hiệu, như Scudetto (Vô địch Ý) và Champions League chẳng hạn. Tôi hy vọng Inter sẽ thành công với 2 mục tiêu này trong năm nay. Sau đó, tôi sẽ nỗ lực cho Euro 2000.

** Thật sự anh sẽ chiến*

Hơn nửa năm đã trôi qua kể từ khi đội tuyển Pháp đăng quang ngôi vị Vô địch thế giới tại SVĐ Stade de France, ngôi sao tiền vệ của đội, Youri Djorkaeff, vẫn cảm thấy trong lòng ngập tràn bao niềm vui. “Một ước mơ từ khi còn nhỏ”, Djorkaeff tâm tình như thế với tạp chí World Soccer.

sử dụng thường xuyên là Ronaldo, Paggio và Zamorano và hệ thống này vận hành tốt đấy chứ. Chúng tôi chú trọng đến lối chơi đẹp mắt và hiệu quả.

** Nhưng Paggio đang chơi ở vị trí của anh. Liệu anh ấy có phải nhường chỗ cho anh?*

Tôi không quan tâm sẽ chơi ở vị trí nào trên sân, miễn là điều ấy tốt cho đội bóng và CLB

HLV Roger Lemerre sẽ phải tìm kiếm một thể hệ cầu thủ mới khát khao chiến thắng?

Tại sao vậy? Chúng tôi đoạt cúp vàng không có nghĩa chúng tôi muốn dừng lại. Những thành viên trên 30 tuổi như tôi, Blanc, Desails, Leboeuf vẫn còn muốn thi đấu và chiến thắng. Chúng tôi hướng đến tương lai bằng dần cầu

YOURI DJORKAEFF:

VẪN KHÁT KHAO

CHIẾN THẮNG



thủ trẻ trung : Viera, Henry, Trezeguet, Anelka, Dabo, Silvestre, Frey, Camara.

** Trở lại bóng đá Ý, điều gì quyết định ngôi vô địch? Sự kiên nhẫn và kinh nghiệm có vai trò quan trọng. Đó là lý do để chúng tôi tin vào khả năng của mình. Inter vẫn còn khả năng giành chức vô địch.*

** Inter đối đầu cùng Manchester United ở tứ kết Champions League. Anh có lo lắng không?*

Không. Chúng tôi tôn trọng đối thủ, tôn trọng truyền thống, lối chơi và sức mạnh của họ.

** Inter sẽ chiến thắng ở Champions League?*

Vâng. Đội chiến thắng sẽ là đội có khát vọng cao nhất. Chúng tôi đấy.

(Bài phỏng vấn này được thực hiện trước vòng tứ kết Champions league)

Thanh Uyên (lược dịch)

** SIMONI (cựu HLV của Inter) đã yêu cầu anh chơi trên hàng tấn công, vị trí không phải sở trường của anh. Anh đã phải làm việc nhiều hơn nhưng không ghi được nhiều bàn thắng. Đã có chuyện gì ở đây?*

Tôi có thể đảm nhận vị trí tiền vệ hoặc tiền đạo. Có điều, tôi tấn công không giống như Zamorano, nhưng tôi có thể chơi ở đó. Còn Lucescu, ông ấy bảo đưa tôi vào vị trí cần thiết, HLV vui, tôi cũng vui. Điều quan trọng là chiến thắng sau cùng.

** Sẽ có thay đổi nhiều ở đội Pháp hiện nay? Tân*

thắng ở Calio chứ?

Tôi chắc chắn. Chúng tôi có nhiều cầu thủ giỏi. Hơn nữa, HLV mới Micrea Lucescu của chúng tôi rất hiểu việc. Chúng tôi cảm nhận điều này ngay từ các buổi tập đầu tiên dưới quyền của ông.

** Anh có cảm thấy thiếu khi Lucescu sẽ ra đi vào cuối mùa bóng?*

Không chắc đâu. Sẽ là một bước lùi nếu để ông ấy ra đi. Chúng tôi tin tưởng nhiều vào ông ấy, một người có niềm say mê và thông hiểu về bóng đá..

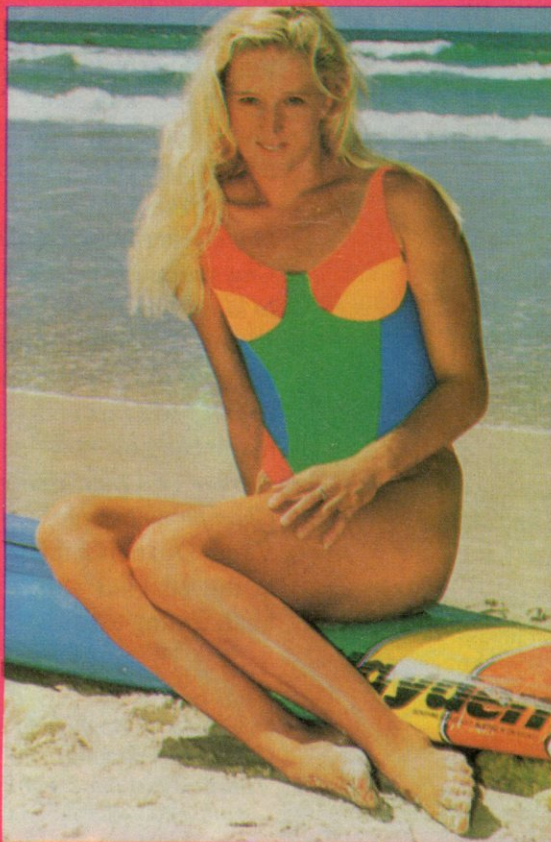
** Dường như anh, Paggio và Ronaldo vẫn chưa thi đấu cùng nhau?*

Đúng. Đầu mùa bóng, Paggio và Ronaldo có vấn đề về thể lực. Bộ ba được

"REEN THÉP"

Chắc hẳn bạn tưởng đây là một cô người mẫu trình diễn một kiểu áo tắm mới? Không đây là cô gái 20 tuổi có tên Reen Corbett (người Australia), một ngôi sao nổi tiếng trong những cuộc thi lướt ván trên biển. Cô đã từng đoạt huy chương vàng tại giải Vô địch lướt ván Thế giới tổ chức tại Australia năm 1994. Để có được thành tích này, cô gái tiết lộ đã thực hiện một chế độ luyện tập nghiêm ngặt. Mỗi ngày cô dậy từ 5g30 phút sáng và lướt ván trên biển ít nhất 3 giờ đồng hồ. Mùa đông cô tập bổ sung vào chương trình tập bằng cách chạy đường dài.

PHƯƠNG NGỌC (st)



Trong nhiều năm liền, "Daunce France" chỉ là một hãng cung cấp trang phục thể thao cho những nghệ sĩ múa, diễn viên và người mẫu. Tuy nhiên chất lượng cũng như kiểu mẫu của Hãng đã vượt qua biên giới hạn hẹp đó và nổi tiếng thế giới.

"Daunce France" chinh phục thế giới bởi chất liệu vải tuyệt hảo như cotton nổi tiếng của Pháp và phù hợp với tất cả các môn thể thao. Bảo đảm độ thoải mái và thẩm mỹ không chong dáo như nhiều vải cotton khác. Có thể nhắc đến những khách hàng nổi tiếng của hãng như Jane Fonda, Cindy Craford. Và đây là một số kiểu đồ tập của Hãng.

PHƯƠNG NGỌC

SỰ LỰA CHỌN CỦA PHẢI ĐẸP



BẠN SẼ CÙNG TẬP

Môn bơi lội đem lại cho những thiếu nữ dáng hình cân đối khỏe mạnh, còn trang phục góp phần tôn lên những nét đẹp cơ thể của họ. Bạn có thể tìm đến những môn thể thao trên bãi biển với đồ tập liền và chiếc áo khoác thể thao thông thường. Còn đây cũng có thể coi là một khoảnh khắc tuyệt đẹp mà ống kính nhiếp ảnh chớp được từ cô người mẫu trình diễn trang phục thể thao.

KIỀU VÂN



Trung Nghĩa Thiên Thu
忠義千秋



QUAN VÂN TRƯỜNG

Ngài được nhân dân Trung Hoa phong là Võ Thánh. Đồng thời cũng là thần tượng của võ giới

<https://tieulun.hopto.org>

Trong khí thế sôi nổi nghiên cứu và luyện tập võ thuật trên khắp các địa bàn cả nước Chuyên san “**THẾ GIỚI THỂ THAO**” thuộc báo Thể thao Việt Nam. Mở chuyên mục “*Dạy võ*” với chủ trương gửi tới bạn đọc các thông tin quan trọng, mới mẻ về các võ phái thuộc các Liên đoàn võ thuật ở nước ta. Đồng thời hướng dẫn các bài tập hay của từng võ phái. Song song với việc hướng dẫn luyện tập căn bản, sẽ hướng dẫn tập các chiêu thức tự vệ cận chiến và các đòn thế tinh hoa của các bậc thầy.

Chúng tôi trân trọng kính mời các nhà nghiên cứu, các võ sư của các võ phái tham gia trong tổ chức nhân sự của chuyên mục “*Dạy võ*” hoặc cộng tác, gửi bài, ảnh, về để xây dựng chuyên mục “*Dạy võ*” được phong phú, hấp dẫn và hiệu quả.

TỔ CHỨC NHÂN SỰ BƯỚC ĐẦU ĐƯỢC CẤU CẤU NHƯ SAU:

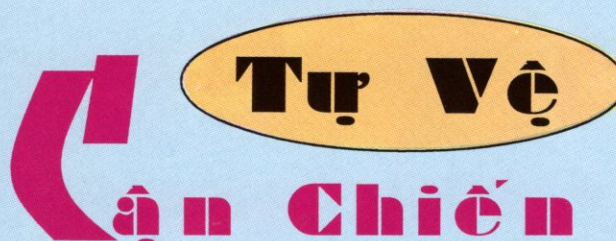
- CỐ VẤN : võ sư **Lê Văn Lắm**, võ sư **Mã Vĩnh Trinh**
- BIÊN TẬP: võ sư **Nguyễn Hữu Khai**, võ sư **Nguyễn Thanh Sơn**.
- GIÁO VỤ : võ sư **Lương Ngọc Huỳnh**.

Xin gửi tới Quý thầy, quý bạn trong võ giới, cùng bạn đọc lời chào thân ái và đoàn kết!

BBT

GIỚI THIỆU

một số chiêu thức



câu lạc bộ “ BẢO LONG Y VÕ ” thực hiện



PHÁ CUỘC PHẢN DÒN



CHẤN THỦ, LẬT THỂ

CHIÊU THỨC

Tự vệ cận chiến

“Hồi Mã

khai tam môn”

Do võ sư cố vấn:

Mã Vĩnh Trinh

và các huấn luyện viên

Bảo Bình, Bảo Thu,

Bảo Ân

thực hiện.



CHẤN PHONG ĐẰNG VÂN BỘ



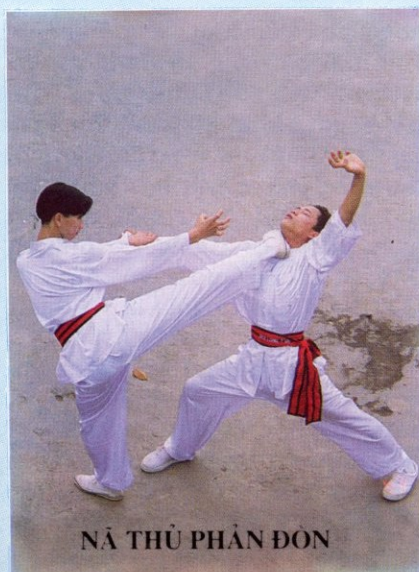
PHI THÂN CUỐC



NẢ THỦ TRIẾT CỐT



ĐÀO THỂ HỒI SƠN



NẢ THỦ PHẢN ĐÓN



HẠ THỂ PHẢN ĐAO

Dáng người dong
dỏng cao, mắt sáng,
trán rộng, gương mặt
trầm tư, giọng nói ấm
áp, chân tình, nụ cười
hiền hòa cởi mở, đó
là những nét nổi bật
của cố Võ sư Nguyễn
Lộc - sáng tổ môn
phái Vovinam (Việt
võ đạo)

Ông chào đời ngày mồng tám tháng tư năm Nhâm Tý (24-5-1912) tại làng Hữu Bằng, Huyện Thạch Thất, Tỉnh Sơn Tây. Ông là trưởng nam của một gia đình có năm anh chị em. Thân sinh ông là cụ ông Nguyễn Đình Xuyên và thân mẫu là cụ bà Nguyễn Thị Hòa.

Từ lúc cắp sách đến trường, ông đã say mê luyện tập võ và vật dân tộc. Lớn lên trong thảm cảnh đất nước đang bị thực dân Pháp đô hộ, ông đã sớm giác ngộ lòng yêu nước sâu sắc, muốn vươn đến một lối sống tốt đẹp: "Sống, giúp người khác sống và sống vì người khác". Song song việc tu dưỡng đạo đức, trau dồi học vấn, luyện tập võ nghệ, ông đã giành nhiều thời gian sưu tầm, nghiên cứu nhiều môn võ khác. Bên bờ dè sông Hồng, từ bến Phà Đen đến Viện Bác cổ, Nhà hát lớn Thành phố Hà Nội, đều có dấu chân ông chạy nhảy, đi quyền, múa côn... Ông đã từng đến tham quan các lò võ khác, dự khán những trận đấu võ hoặc mạn đàm cùng các võ sư thời danh hầu tìm hiểu thêm các đòn thế hay, đẹp, có hiệu quả cao của các môn võ, trong đó có cả các môn võ nước ngoài Trung Quốc, Nhật, Xiêm (Thái Lan)... Qua đó, ông nhận thấy môn võ nào cũng có ưu điểm riêng. Với võ thuật Việt Nam thì có nhiều nét độc đáo, không chỉ cương hay nhu đơn thuần mà biến hóa, linh hoạt tùy theo thể tạng người sử dụng. Những thế võ của ta không chỉ phát huy nhiều tố chất quý báu của cơ thể như thăng bằng, khéo léo, chính xác mà còn phát huy đến mức tối đa sức phản đòn hoặc

Cố võ sư NGUYỄN LỘC SƯ TỔ MÔN PHÁI VOVINAM

❖ THIÊN TÂM



Võ sư Chuồng môn Lê Sáng gắn huy hiệu kỷ niệm 60 năm ngày thành lập môn phái cho Nguyễn Quang con trai út của cố Võ sư Nguyễn Lộc

công phá của một cơ thể có sức vóc nhỏ bé. Ông sử dụng những bài võ vật của Việt Nam làm nòng cốt, khai thác nhiều tinh hoa võ thuật đã có trên thế giới để xây dựng thành hệ thống các bài kỹ thuật theo một nguyên lý hài hòa, có cương, có nhu và đặt tên cho môn võ này là VOVINAM (có ý nghĩa là võ thuật và võ đạo Việt Nam).

Mùa thu năm 1938, lần đầu tiên, ông mang ra thử nghiệm bằng cách tổ chức huấn luyện cho một số thân hữu cùng lứa tuổi, song song với việc tiếp tục bổ sung và nâng cao cả về lý luận lẫn chiến thuật. Ngót một

năm sau, ông đem lớp môn sinh đầu tiên ra biểu diễn công khai tại nhà hát lớn Hà Nội và đêm biểu diễn đạt thành công rực rỡ. Từ đó nhiều lớp huấn luyện Vovinam đã được mở và càng ngày càng phát triển. Trong khoảng gần 15 năm (1940-1954), Vovinam đã được quảng bá rộng rãi ở Hà Nội rồi lan dần sang các tỉnh Sơn Tây, Nam Định, Thanh Hóa, ở Gò Công và một số tỉnh ở phía Nam.

Năm 1945, ông Nguyễn Lộc lập gia đình và sanh hạ được 9 người con. Là một võ sư nổi danh nhưng ông sống rất khiêm tốn, giản dị, hòa đồng, thân mật với các môn sinh. Trong luyện tập, ông rất nghiêm túc, luôn đặt ra cho mình và cho các học trò của mình các đòi hỏi cao và nghiêm khắc. Nhờ có công sức ý chí, nghị lực và tài đức của ông mà môn võ Vovinam đã được hình thành phát triển không ngừng.

Ông Nguyễn Lộc qua đời ngày 29-4-1960 tại Sài Gòn sau khi trao nhiệm vụ Chuồng môn lại cho Võ sư Lê Sáng - người môn đệ chí cốt đã gắn bó cùng ông ngay từ năm 1940. Hiện nay di cốt của ông đang được đặt tại câu lạc bộ Vovinam số 31 đường Sư Vạn Hạnh, quận 10, TP. Hồ Chí Minh. Kế tục sự nghiệp của ông Võ sư Chuồng môn Lê Sáng tiếp tục xây dựng và phát triển môn phái Vovinam. Hiện nay, Vovinam đã được phát triển ở hầu hết các tỉnh phía Nam và một số tỉnh phía Bắc, có hệ thống giải thi đấu cấp quốc gia. Ở nước ngoài, Vovinam đã có nhiều cơ sở tại Pháp, Ý, Đức, Tây Ban Nha, Thụy Sĩ, Marốc, Mỹ, Canada, Australia, Belarus, Ukraina... Hàng năm, nhiều đoàn môn sinh nước ngoài đã về đất tổ để thăm viếng, và thắp hương tưởng nhớ người sáng lập và xây dựng thành công một môn võ giàu tính dân tộc của Việt Nam, đồng thời đến gặp gỡ những người kế nghiệp ưu tú. Cho đến nay, có thể nói Vovinam đã trở thành một môn phái võ của Việt Nam, đã được nhiều dân tộc trên thế giới hưởng ứng, với một hệ thống về tổ chức quy mô chặt chẽ.

Mấy năm gần đây, người dân VN đã làm quen với sự thành công của Wushu (một môn võ thuật có nguồn từ Trung Quốc). Những thành công chói sáng của các võ sĩ đã đem lại vinh quang cho Tổ quốc. Tôi luôn thầm nghĩ, và tìm hiểu về người khai sinh Wushu trên đất Việt Nam là ai? Và ai đã từng nuôi nấng dạy dỗ đến trưởng thành như vậy? Thế rồi thật may mắn tôi được vinh hạnh và toại nguyện khi gặp gỡ võ sư Hoàng Vĩnh Giang, một người mà tên tuổi rất quen với giới thể thao.

Anh hiện là phó chủ tịch Ủy Ban OLYMPIC VN, kiêm Giám đốc Sở TDTT Hà Nội. đã từng là một vận động viên xuất sắc một thời. Với dáng người cao ráo, gương mặt toát lên một sự gần gũi đến không ngờ.

Trong một phòng làm việc đồng thời là phòng khách đơn sơ giản dị, anh đã kể cho tôi như với một học trò câu chuyện về đường đời và đường nghề. Năm 1968, anh đi nghiên cứu sinh ở Kiep - Ukraina. Năm 1973 về nước và làm HLV điền kinh. Năm 1978 khi trở lại Kiep, ngoài điền kinh anh bắt đầu tập trung nghiên cứu võ thuật và sớm nhận thấy sự nghèo nàn về nội dung của nền thể thao Việt Nam, nhất là võ thuật. Anh quyết tâm tìm cách đưa vào Việt Nam một số môn võ quốc tế, đặc biệt là võ Á Đông như Karatedo., Pencaksilat... và hy vọng sẽ giành được huy chương trên đấu trường Quốc tế. Năm 1989 tình cờ có người học trò tặng anh một cuốn băng ghi hình môn võ thuật Wushu của Trung Quốc, anh thật sự bị cuốn hút bởi môn võ nghệ thuật này và suy nghĩ: “ Wushu phải trở thành một



vòng! Giải vô địch Wushu Thế giới năm 1991 tại Bắc Kinh, nước ta cử hai VĐV có triển vọng sang thi đấu. Một điều không may cho VĐV Đặng Danh Tuấn của ta là gặp Dương Nhuệ (đương kim VĐTG) ở ngay trận đầu. Wushu Việt Nam lại một lần nữa thất thủ nhưng cũng trong năm 1991, tại Liên hoan hữu nghị

được mình: Trần Hoài Thu và Nguyễn Phương Lan đều đứng hạng thứ 5. Võ sư Hoàng Vĩnh Giang không ngờ chỉ sau một thời gian ngắn ngủi cùng với những điều kiện vật chất hết sức eo hẹp, mà thầy trò lại có được những kết quả khả quan ấy! Điều đột biến xảy ra vào năm 1993 khi Hoài Thu và Phương Lan đoạt huy chương bạc và huy chương đồng tại SEA games 17 ở Singapore và đến tháng 10, Nguyễn Thúy Hiền đoạt huy chương vàng về môn đao thuật và huy chương bạc về môn trường quyền, Mai Thanh Ba đoạt huy chương vàng tấn thủ . . . tại giải VĐTG lần thứ hai.

Kuala Lumpur. Lần này tổng sắp huy chương Wushu Việt Nam đứng thứ 4/52. Từ năm 1993 trở lại đây môn võ này thật sự khởi sắc bởi tên tuổi Lê Hoài Nam, Trần Hoài Thu, Nguyễn Phương Lan, Nguyễn Thúy Hiền . . .

Sau mỗi thành công dường như người ta chỉ chú ý tới người trực tiếp làm nên chiến thắng mà tạm quên đi những người đã dày công đặt móng, xây tường. Nghe hỏi về điều này, anh cười không trả lời. Như một người mẹ chỉ biết hết mình về con mà không mấy may mong chút đáp đền. Với thành tựu của Wushu Việt Nam . thấy Hoàng Vĩnh Giang hẳn cũng vui vẻ chấp nhận “điều đương nhiên ấy”. Nhưng chắc chắn Tổ quốc không bao giờ để danh dự của những người con tâm huyết phai mờ!

❖ Tuyệt trình
(Thực hiện)

Ảnh võ sư Hoàng Vĩnh Giang tại nhà thi đấu thượng hải Trung Quốc

Võ sư HOÀNG VĨNH GIANG Người thầy đầu tiên của WUSHU VIỆT NAM

thể mạnh của võ thuật Việt Nam”. Từ cuốn băng ghi hình anh đã tổ chức cùng anh em luyện tập. “với cơm nhà, áo vợ”, anh sớm tối cần mẫn vun tưới cho mầm Wushu bén rễ trên đất thủ Đô Hà Nội và sau đó phát triển trên toàn đất nước. Năm 1990, thể thao Việt Nam phải đương đầu với nhiệm vụ hết sức nặng nề là tham dự ASIAD 11 tại Bắc Kinh. Xác định Việt Nam là một trong 4 cường quốc về võ thuật. Anh thuyết phục ông Dương Nghiệp Chí trưởng đoàn đi Bắc Kinh lần này đưa Wushu vào danh sách các môn thi đấu với quan điểm để hòa nhập và thử nghiệm những môn thể thao mới. Anh và đồng nghiệp đều biết: mong muốn, hiệu quả một cách tức thì là viễn

Wushu ở Thượng Hải, Việt Nam tham gia và đoạt 3 huy chương vàng. Đây hoàn toàn chỉ là những tấm huy chương mang tính chất hữu nghị nhưng cũng là sự khích lệ lớn cho Wushu Việt Nam. Sau SEA games 16 tại Philipin năm 1991, với huy chương đồng của Trần Hoài Thu, những chiến lược cho hoạt động Wushu được hoạch định rõ ràng. Liên đoàn Wushu Việt Nam sau khi được thành lập đã quyết định mời HLV Trung Quốc là Phan Hán Quang và sau này là Trần Húc Hồng sang huấn luyện trực tiếp. Cuộc thử lửa lớn thứ hai của Wushu Việt Nam là giải Vô địch châu Á lần thứ 3 tại Seoul - Hàn Quốc năm 1992. Do có những nỗ lực về mọi mặt các VĐV Việt Nam đã khẳng định

TRẬN ĐÀI

"NGHEN THỎ" NGƯỜI XEM

⇒ Võ sư Võ Kiều

(Nguyên Tổng thư ký phân chi cục Quyền thuật miền Trung)

Quảng Nam đất thượng võ danh tiếng, đã bao đời không chỉ thu hút giới hâm mộ trong nước mà sự hấp dẫn đặc biệt này đã lôi kéo không ít võ khách ngoại bang...

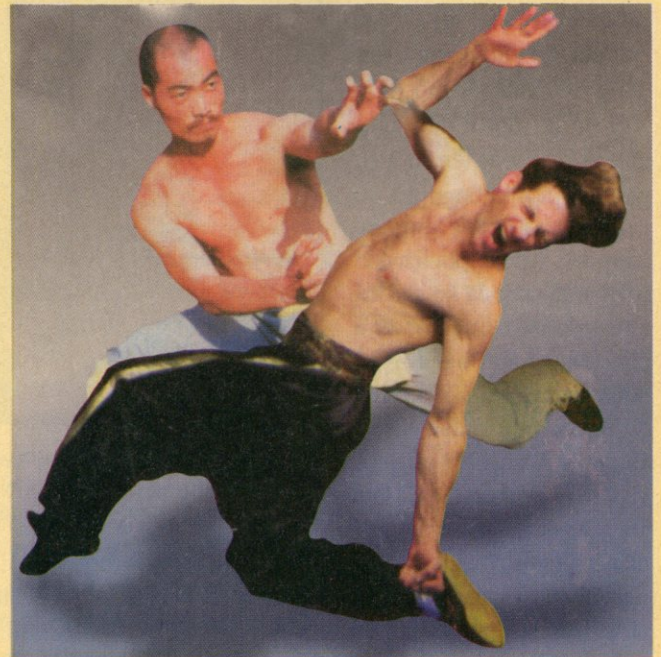
Thuở ấy lính đánh thuê đặc biệt tinh nhuệ của Hàn Quốc được bọn cầm quyền ngụy quân hầu đãi, tâng bốc như "Thần lực, Thánh công" bởi vậy mà các võ sư Hàn Quốc trong các trại huấn luyện võ thuật ngang tàng hách dịch, chà đạp, khinh rẻ và ra tay ăn hiếp các võ sĩ Việt Nam.

Nhân lễ hội tết cổ truyền Giáp Thìn 1964, Trung tâm huấn luyện Quân sự Cẩm Hà - Quảng Nam được sự bao trợ của các võ sư Hàn Quốc đã lập đài tỷ thí võ thuật, với luật đấu tự do. Các võ sư Hàn Quốc lợi thế về thể lực, về uy lực, và quyền lực lại đây đủ trang bị từ trong ra ngoài, họ đã hoành hành làm chủ võ đài hai đêm liền. Nhiều võ sĩ người Việt bị đòn hiểm rớt đài, có những võ sĩ đã phải vinh biệt nghiệp võ.

Không thể để mãi như vậy được! Với lòng tự trọng và ý chí quật cường nung nấu trong xương, trong máu, ban lãnh đạo liên đoàn quyền thuật miền Trung (thời đó) đã triệu tập các võ sư kỳ cựu lại bàn việc quyết chiến, quyết thắng. Họ đã truy tìm những thế mạnh yếu của đối thủ cũng như mạnh yếu của mình và đã định hướng cho chiến thuật, chiến lược quyết thắng cho các trận đấu tiếp theo. Quả nhiên đêm thứ ba hai võ sư người Việt thượng đài đã đều hạ đo ván đối thủ Hàn Quốc. Tiếng reo hò như muốn nổ tung võ đài, vui mừng tới trào nước mắt. Nhưng sau đó sự lo lắng lại đè nặng khán giả khi thấy võ sư huyền đai đệ tứ đẳng Hem Sun Kim (Hàn Quốc) với biệt hiệu "sư tử xám" nghênh nghênh lên đài. Hắn chẳng chào ai, cũng chẳng nhìn ai, cầm đầu đi đi, lại

lại vài vòng rồi bật người lên không, hạ tấn đánh rầm! Tưởng chừng muốn sập cả sàn đài. Đã thế hắn còn thét lên một tiếng rợn cả người... Hắn đang nói gì như la hét, ít ai hiểu, nhưng với tròng mắt hăm hăm như lửa, với vẻ mặt dữ dằn như cọp đói và với bộ thủ cước khua mây, tạt gió, người ta có thể nhận ra rằng, hắn đang thách thức cả bốn phương tỷ thí. Một võ sĩ người Việt tung người lên không lộn một vòng rồi hạ tấn xuống đài ngang trước mặt Hem Sun Kim. Dáng vẻ mảnh mai nhỏ bé của người thanh niên này khiến khán giả như muốn ngộp thở lo âu và rồi trận đấu đã bắt đầu. Võ sĩ người Việt như một con mèo xang trái, xang phải, sang trước qua sau và nhanh như chớp tung cước đá ngang sườn Hem Sun Kim. Bị trúng đòn khá mạnh, Kim loạng choạng rồi lại lấy được thăng bằng để gạt đỡ liên tiếp trận mưa dấm của đối phương. Quả thật Kim không phải tay vừa, với sức vóc trầm cân tưởng như chậm chạp nhưng khi vào trận hắn ứng biến linh hoạt và phản đòn như nước lách. Trận đấu không cân thể lực giằng co đã hết hai hiệp. Vào hiệp ba dường như võ sĩ người Việt đã đuối sức. Các cú đá không còn nhanh mạnh, khiến Kim dễ dàng gạt ra, làm anh lệch thế. Biết không thể giằng co

lâu được, võ sĩ người Việt đã quyết định dùng cú "phi thân cước" lợi hại. Nhưng sự liều lĩnh này bất thành, Kim né người khóa cánh, bắt gọn chân võ sĩ người Việt rồi xoay người quay anh như



một sợi dây bện, sau đó hắn dùng hết sức quật anh xuống sàn. Anh rùng rợn ngóc lên, nhưng Kim đã nhảy tới dùng gót chân chấn mạnh ngay ức. Võ sĩ người Việt nhún người bất động. Lãnh đội của anh vội tung khăn lên sàn chịu thua và ban tổ chức cho người khênh xuống sàn. Kim dương dương tự đắc đi một đoạn quyền rồi lại ngạo mạn ra hiệu thách đấu... khán đài nín lặng... Bất chợt một võ sĩ người Quảng Nam thượng

đài. Anh xoay vòng tứ phía bái chào khán giả, mọi người nhiệt liệt vỗ tay đáp lễ. Võ sư trọng tài Hà Văn Chương với nét mặt hồ hởi giới thiệu:

- Đây! Võ sư Trần Sô! Nguyên quán Gò Nổi huyện Điện Bàn, tỉnh Quảng Nam, sẽ ứng chiến với võ sư Hem Sun Kim (Hàn Quốc). Khán đài lại sôi động, tiếng vỗ tay la hò rầm rập vang lên, họ đồng thanh gọi tên võ sĩ cổ vũ:

- Trần Sô!... Trần Sô!...

Võ sư Trần Sô là một danh thủ nổi tiếng, được võ giới kính nể và thường gọi với một biệt danh độc đáo: "Cọp diếc miền Trung". Trong các cuộc đấu đài của liên đoàn quyền thuật miền Trung thường giao cho anh nhiệm vụ "Át chủ bài" để giữ danh tiếng cho địa phương trong

các trận chung kết. Và anh cũng đã nhiều phen làm tròn sứ mệnh trọng đại của mình, cũng như của ban tổ chức.

Đúng 17 giờ 15 phút ngày mùng 4 tết Giáp Thìn, sau tiếng kèn lãnh lót xé tan không khí căng thẳng đè nặng mọi người, trận đấu được bắt đầu. Quả là một trận đấu ác liệt chưa từng có từ trước tới nay. Hai võ sĩ mặc nhiên được đại diện cho hai võ đạo của

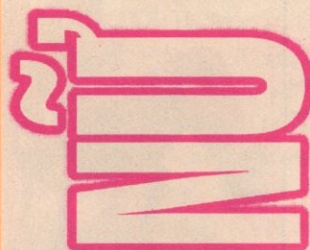
(Xem tiếp trang 31)

<https://tieulun.hopto.org>

Tư thân WTA đã được xem là môn thể thao nhà nghề nữ giàu có nhất, 40 triệu tiền thưởng mỗi năm được trao 3,5 triệu lượt khán giả xem các giải hàng năm và rất nhiều giải được mua tác quyền truyền hình trực tiếp. Riêng giải Lipton Championships - một trong những giải lớn của WTA - thường tổ chức tại tiểu bang Florida (Mỹ) có tổng tiền thưởng 1,85 triệu USD. Xa hơn, WTA chưa có được một nhà tài trợ chính nào và Favorito thừa nhận về mặt tiếp thị thì quần vợt nữ tụt hậu 5-7 năm so với các môn khác. Từ đó hình thành chiến lược "hấp dẫn hóa tennis nữ", bằng cách tận dụng vẻ ngoài xinh đẹp tươi trẻ của các nữ đấu thủ. Năm ngoái, WTA tiến một bước xa khi bán trọn gói tác quyền truyền hình những giải lớn trong 9 năm, với giá 120 triệu USD cho một nhà sản xuất phim ở Hollywood: Arnon Milchan muốn sử dụng các "pretty women" của tennis để thu hút các bản quyền truyền hình trên toàn thế giới, qua đó các nữ ngôi sao quần vợt cũng có thể đóng những bộ phim quảng cáo giải này giải kia, và các đoạn phim này sẽ được chiếu tại các rạp trước khi trình chiếu bộ phim chính. Những ngôi sao tennis cũng được ghi hình vào băng video để tung vào thị trường...

Nhưng điều đáng ngại ở chỗ biện pháp "hấp dẫn" người xem đã đi đến tình trạng không thể kiểm soát. Chẳng hạn một bài báo đã viết về tay vợt nhí Monique Viele 14 tuổi người Mỹ như sau: "Trông cô bé giống một siêu người mẫu hơn là một vận động viên quần vợt. Cặp đùi dài mượt mà, căng tròn sức sống và rám nắng đã góp phần làm nên vẻ đẹp và lối đánh tốc độ của cô bé". Một tay vợt nữ về hưu nhận xét cách viết này không khác gì một trò khiêu dâm trẻ em, rất nguy hiểm và không cần thiết. Và Monica Seles cũng đã tỏ ra khó chịu: "Càng lúc chiếc váy thi đấu càng phải ngắn hơn. Tôi chỉ bằng lòng khi nào người ta

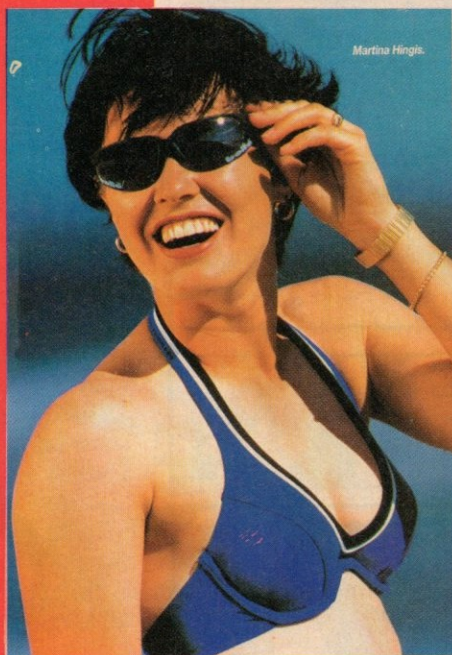
Làng quần vợt thế giới nữ hiện nay đang sống trong nhận định, rằng tương lai của làng ban nữ phụ thuộc vào sức quyến rũ của các nữ đấu thủ hạng ngôi sao. Những nhà chuyên môn có thể cãi nhừng tay vợt nữ ấy là những vận động viên xuất sắc nhất thế giới, cũng đầy đủ phong cách, sức mạnh và tốc độ. Trong thực tế thì ai cũng muốn xem các trận đấu giữa các ngôi sao, như tay vợt Nga Anna Kournikova với dáng vẻ của một người mẫu đã thu hút sự chú ý của biết bao chàng trai trên quả đất này, hoặc cặp chị em Mỹ Venus-Serena Williams gần đây trình diễn thời trang trên tạp chí thời trang Vogue, hoặc năm ngoái tay vợt Thụy Sĩ số 1 thế giới Martina Hingis hiện hình trên trang bìa tạp chí GQ trong chiếc váy trắng bó sát người, tươi cười dưới dòng chữ "Nhà vô địch một văm" (The Champ is the Vamp). Xem ra Hingis thích thú trước tấm ảnh và tương tự đối với những người dính líu vào khía cạnh thương mại của môn quần vợt nữ: những công ty và các nhà thầu hy vọng vào bề ngoài và sức hấp dẫn của những tay vợt nữ trẻ đẹp hồng tạo ra một cỗ máy siêu tiếp thị trong thế kỷ 21. Joe Favorito, Phó chủ tịch Hiệp hội quần vợt nữ quốc tế (WTA) phát biểu: "Trong thời đại này, thể thao được đánh giá như một kỹ nghệ trình diễn, bao gồm những người phụ nữ xinh đẹp và cũng là những sản phẩm của lứa tuổi họ. Trong môn quần vợt nữ, sức hấp dẫn lâu nay đã bị đánh giá rất thấp. Ngày nay thì không còn như thế nữa".



QUẦN VỢT

THỂ THAO HAY

KINH DOANH



Martina Hingis.



+ **Monica Seles** hạng 3 thế giới (Mỹ) 150 660 USD.
+ **Amanda Coetzer** hạng 9 thế giới (Nam Phi) 138 518 USD.

Anna Kournikova, một thành tố của chiến lược "hấp dẫn hóa tennis nữ"

không còn bình luận ai mặc váy ngắn hơn. Tennis là thi đấu chứ nào phải Hollywood".

TƯ LIỆU: 10 TAY VỢT NỮ KIẾM ĐƯỢC NHIỀU TIỀN THƯỞNG NHẤT;

+ **Martina Hingis** số 1 thế giới, 704 571 USD.

+ **Serena Williams**, hạng 21 thế giới 359 500 USD.

+ **Lindsay Davenport** số 2 thế giới (Mỹ) 244 552 USD.

+ **Amelie Mauresmo** hạng 15 thế giới (Pháp) 237 542 USD.

+ **Sreffi Graff** hạng 7 thế giới (Đức) 197 099 USD.

+ **Jana Novotna** hạng 4 thế giới (Séc) 190 981 USD.

+ **Anna Kournikova** hạng 11 thế giới, 173 954 USD.

+ **Venus Williams** hạng 5 thế giới, 165 261 USD.

BÀI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ

(Vùng cơ bụng dưới,
vùng cơ bụng trên và
cơ hai bên sườn)

NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ

* Cho người mới tập

+ Tập đúng động tác

+ Mỗi bài, tập càng nhiều càng tốt

+ Thời gian nghỉ giữa mỗi lần tập là 30 giây.

+ Tập nhẹ nhàng nhưng phải thót bụng hoặc khống chế các cơ để đạt hiệu quả tốt.

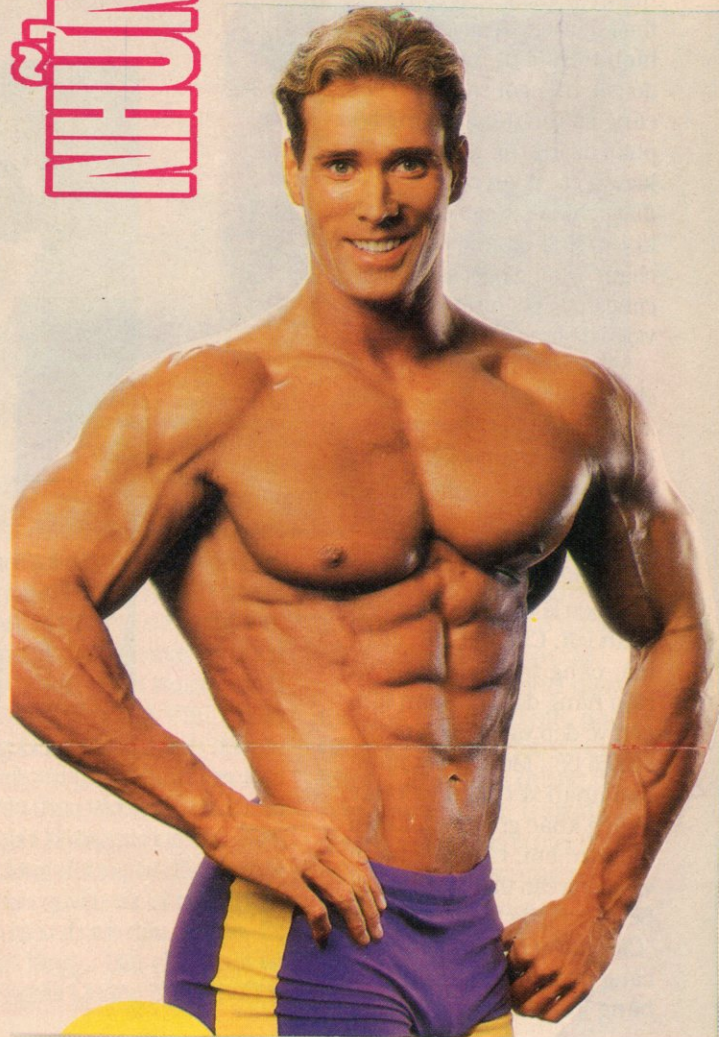
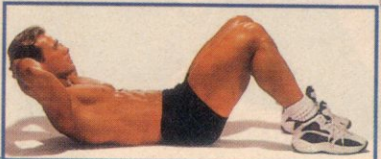
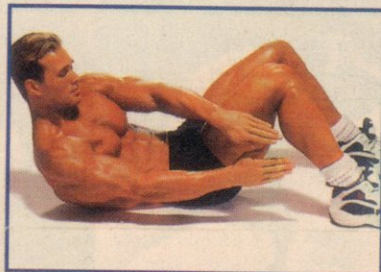
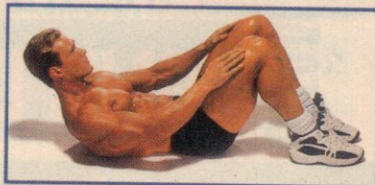
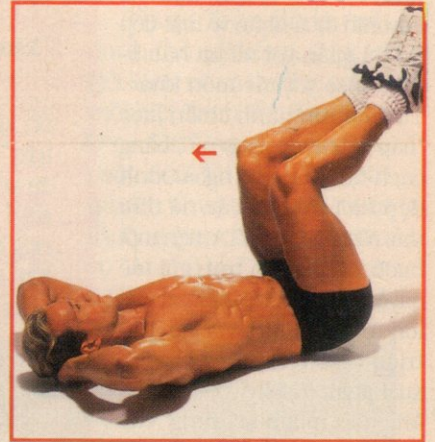
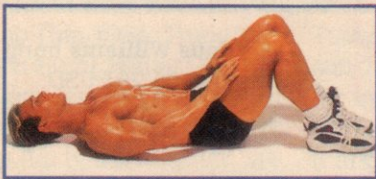
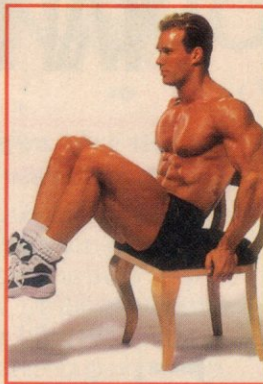
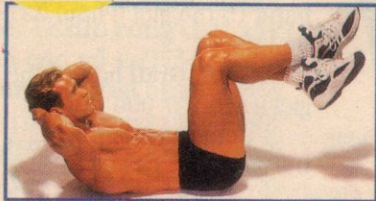
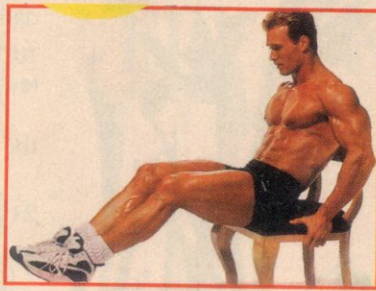
+ Mỗi tuần tập ba lần.

* Cho người đã tập quen

+ Tập 2-3 lần cho mỗi bài tập.

+ Không chế các cơ trong khi tập. Giữ cơ căng trong một giây.

+ Khi đã tập được



Giải vô địch cờ vua toàn quốc 1999

Từ ngày 24-3 đến 6-4 tại Cần Thơ, đã diễn ra Giải vô địch cờ vua năm 1999. 58 kỳ thủ (31 nữ) thuộc 14 tỉnh, thành, ngành đã thi đấu theo hai giai đoạn: giai đoạn 1 (11 ván theo thể thức hệ Thụy Sĩ có điều chỉnh) và giai đoạn 2 (thi đấu đối kháng 2 ván để chọn các chức vô địch cá nhân nam, nữ).

Kết quả tại bảng nam: 1: Đại kiện tướng quốc tế Đào Thiện Hải (Đồng Tháp), 2: Kiện tướng quốc tế Từ Hoàng Thông (TP. HCM), 3: Hoàng Thanh Sơn (Hà Nội) và 4: Hoài Nam (Quảng Ninh).

Tại bảng nữ: 1: Lê Phương Liên (Cần Thơ), 2: Nguyễn Thanh An (TP. HCM), 3: Trần Kim Loan (Hải Phòng) và 4: Võ Hồng Phượng (Cần Thơ)

Bất ngờ lớn tại bảng nữ lần này là đương kim Vô địch quốc gia nữ Lê Kiều Thiên Kim (TP. HCM) chỉ xếp hạng 5 ở giai đoạn 1 nên không lọt được vào giai đoạn 2 để tranh huy chương.

Kết thúc giải LD CVN đã phong danh hiệu Kiện tướng quốc gia cho 10 VĐV nam và 10 VĐV nữ xếp 10 hạng đầu và 14 kỳ thủ dẫn đầu được xếp vào Đội dự tuyển quốc gia để chuẩn bị thi đấu các giải quốc tế trong năm.

P.V
(Theo TTXVN)

Giải bóng chuyền các đội mạnh xuất sắc 1999

Khởi tranh từ ngày 28-03 tại Nhà thi đấu công ty giấy Bãi Bằng (Phú Thọ).

Ở giải nam, do có biến động về lực lượng, đội DKVD quốc gia Công an TP.HCM đã không thể thi đấu đúng với đẳng cấp của mình, gây thất vọng cho người hâm mộ. Họ chỉ tìm được một chiến thắng khít khao 3-2 trước Dệt Thành Công và để thua cả 4 đối thủ còn lại là Bưu điện Hà Nội, Thể Công, Bưu điện TP.HCM và Công an Long An với cùng tỷ số đậm 3-1. Trong khi đó, đội á quân quốc gia Bưu điện Hà Nội có nhiều tiến bộ sau giải toàn quốc 1998, thắng liên tiếp 4 trận, giành quyền vào tranh chung kết. Suất thứ hai của trận chung kết là cuộc so kè giữa Thể Công và Bưu điện TP.HCM. Nhờ hơn số ván thắng thua (14/5 so với 13/8), Thể Công tái ngộ với Bưu điện Hà Nội ở trận tranh ngôi vô địch. Với thắng lợi 3-0, đội nam Bưu điện Hà Nội đã giành được chức vô địch.

Không chịu thua kém các đồng nghiệp nam, đội nữ Bưu điện Hà Nội cũng đăng quang ngôi vô địch sau trận thắng 3-0 trước Bộ Tư lệnh Thông tin. Sau thất bại bất ngờ ở trận ra quân trước Thái Bình, đội DKVDQG Bưu điện Hà Nội đã gượng lại và thi đấu đúng sức của mình, thắng 4 trận còn lại trước Bưu điện Quảng Ninh, Dệt Long An, Giấy Bãi Bằng và BTL Thông tin, giành một suất chung kết. Tương tự giải nam, suất chung kết thứ nhì của giải nữ cũng phải nhờ đến các chỉ số phụ để xác định. BTL Thông tin có ưu thế hơn Dệt Long An.

Chức vô địch cả nam và nữ của Bưu điện Hà Nội đã đánh dấu sự toàn thắng của bóng chuyền ngành Bưu điện Thủ đô ở giải đầu mùa 1999.

Đào Tùng

15 lần cho mỗi động tác, có thể tăng cường độ tập lên bằng cách đặt thêm tạ lên người (ở cẳng chân hoặc ở tay tùy theo bài tập) trong khi tập.

+ Thời gian nghỉ giữa hai lần tập khoảng 20 giây.

+ Luân phiên căng cơ bụng và cơ lưng dưới một cách nhẹ nhàng, sau đó căng đồng thời các cơ trước và sau trong khi tập.

+ Mỗi tuần tập 3 lần

* Vùng cơ bụng dưới

1. Tư thế ngồi ghế co gối (H.1 và H.1')

Ngồi lên mép của một chiếc ghế dựa, tay nắm chặt hai bên thành ghế để giữ thẳng bằng, lưng nhẹ tựa vào lưng ghế, chân đưa thẳng ra phía trước. Hai bàn chân chụm vào nhau, từ từ gập gối vào đến ngực song lại từ từ duỗi thẳng trở lại.

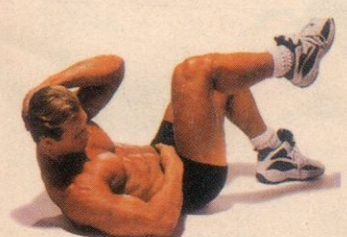
Bạn có thể cùng lúc gập nhẹ thân trên về phía trước trong khi nâng gối để tăng thêm hiệu quả.

2. Nằm xoay người (H.2)

Nằm ngửa trên sàn nhà, tay phải đỡ đầu, tay trái đặt lên vùng bụng dưới rồi bạn gập hai gối lại sao cho đùi vuông góc mặt sàn, cẳng chân đưa cao. Từ vị trí này, bạn xoay khung chậu qua trái hoặc qua phải, rồi từ từ gập gối lên đến ngực. Vùng hông của bạn được nâng nhẹ nhưng không được di động thân trên.

Luôn không chế cơ bụng. Không được di chuyển thân người để đạt hiệu quả cao trong tập luyện. Nếu dùng một tay thấy vướng tay còn lại, có thể dùng cả hai tay để đỡ đầu.

* Vùng cơ bụng trên.



Văn Thuyền (theo Muscle & Fitness)

1 Gập người vắn mình (H.3)

Nằm ngửa trên sàn, hai tay để sau đầu, bàn chân giữ cao ngang gối, bắt chéo chân và gập gối cạnh ngực. Đồng thời cuộn người về phía trước để nâng vai lên khỏi sàn. Cố gắng để cả vùng lưng dưới tiếp xúc mặt sàn.

Bạn cũng có thể đồng thời gập xương chậu về vùng sườn để tập vùng bụng dưới. Động tác cuối bạn giữ cơ căng trong 5 giây.

2. Gập người tay lướt theo đùi (H.4 và H.4')

Nằm ngửa trên sàn, gối gập góc 60 độ, hai chân rộng bằng vai, lòng bàn tay đặt úp lên hai đùi. Nâng giữ đầu ở vị trí vừa phải, căng vùng cơ bụng để cuộn người về trước đồng thời tay lướt nhẹ trên đùi về hai gối. Nâng vai khỏi sàn và giữ tư thế đó đúng một giây rồi chậm chậm hạ người xuống.

3. Vươn người (H.5)

Nằm thẳng lưng trên sàn, hai gối gập, hai bàn chân cách nhau khoảng 60cm. Cuộn thân mình lên cao theo khả năng của bạn, đồng thời duỗi hai tay thẳng ra khỏi gối trái hoặc gối phải. Giữ căng cơ bụng, rồi thả lỏng, tay đưa trở lại vùng bụng.

Gắng đưa người về trước để vai cách mặt sàn và cần thực hiện động tác thật nhịp nhàng.

4. Vặn người (H.6 và H.6')

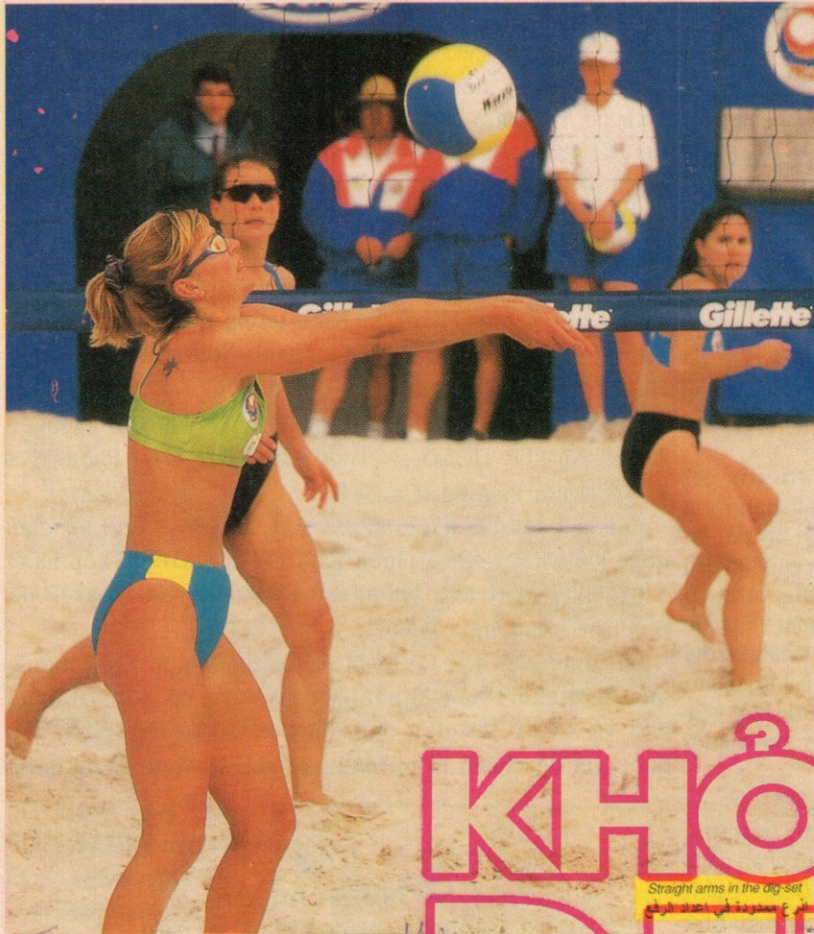
Nằm ngửa trên sàn, hai gối gập một góc khoảng 60 độ, hai bàn chân rộng bằng vai, hai bàn tay nắm chặt ở sau đầu (không kéo nhau), cuộn người gập vai về trước. Giữ vị trí đó một lúc rồi chậm chậm trở về tư thế ban đầu.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đang ấn mạnh vùng lưng dưới lên mặt sàn, để động tác có hiệu quả hơn. Bạn có thể đặt một vật nặng trên ngực mình để tăng cường độ tập luyện.

* Vùng cơ lưng

1. Gập một bên người (H.7 và H.7')

Nằm nghiêng bên hông phải, gập nhẹ người về hướng hai chân, tay phải đặt bên hông trái, tay trái để sau đầu và đặt chân trái lên trên



Không phải ngẫu nhiên mà Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) quyết định đưa bóng chuyền bãi biển trở thành một môn thi đấu chính thức tại Thế vận hội Sydney 2000 sắp tới

lại khó di chuyển vì có nhiều cát làm ảnh hưởng rất lớn đến sức bật của các vận động viên.

Hiện nay trên thế giới đội tuyển bóng chuyền bãi biển Braxin và Mỹ thường giành được rất nhiều danh hiệu lớn nhỏ. Ở khu vực Đông Nam Á, Indonesia, Malaysia luôn là những đội có thứ hạng cao tại các giải khu vực. Đội bóng chuyền bãi biển nữ của ta từng thắng thuyết phục đội Thái Lan tại SEA Games 19.

KHỎE ĐẸP

BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN

Bóng chuyền bãi biển ra đời cùng thời gian với bóng đá bãi biển. Ngay từ khi mới ra đời, bóng chuyền bãi biển đã thu hút được số lượng rất lớn khán giả. Cả khán giả lẫn vận động viên đều nhảy ùm xuống dòng nước xanh mát rượi sau khi trận đấu kết thúc. Trang phục thi đấu của các vận động viên bóng chuyền bãi biển chẳng khác mấy so với một bộ đồ tắm biển. Thêm một cặp kính và chiếc mũ lưỡi trai xinh xắn là bạn có thể giảm bớt được ánh nắng gay gắt của mặt trời.

Trong thi đấu, bóng chuyền bãi biển đòi hỏi phải có nhiều trọng tài để giám sát trận đấu. Nào là trọng tài chính, trọng tài lật số, trọng tài san cát, trọng tài biển n...

Ngoài trọng tài còn có rất nhiều người phục vụ như tưới nước vào sân khi trời quá nóng, lau kính cho vận động viên khi bị ngã, cát làm mờ kính...

Chơi bóng chuyền bãi biển đòi hỏi các vận động viên phải có thể lực rất tốt, mỗi bên chỉ có hai vận động viên mà phải "bao" một sân đấu khá rộng. Nền sân

Ở ta, bộ môn bóng chuyền bãi biển nữ tuy mới được phát triển song cũng đã gặt hái được nhiều thành tích đáng kể ở Indonesia.

HY



HỎI: Phụ nữ tham gia thể thao sẽ bị tổn hại chức năng sinh sản?

ĐÁP: Sai. Thể thao không giới hạn khả năng thai nghén và sinh đẻ của vận động viên nữ. Trong thực tế, VĐV nữ ít gặp vấn đề liên quan đến chuyện sinh đẻ so với những phụ nữ không luyện tập.

Nghiên cứu 729 nữ VĐV Hungari, người ta thấy rằng thời gian nằm trên bàn đẻ của họ ngắn hơn, và những ca phải mổ khi đẻ thì ít hơn 50% so với các phụ nữ không phải VĐV.

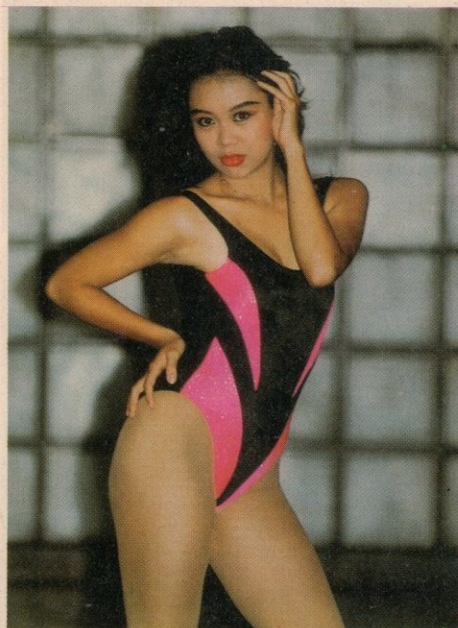
HỎI: Phụ nữ đang hành kinh không nên tham gia thể thao?

ĐÁP: Không hoàn toàn đúng. Kinh nguyệt trong giai đoạn đầu không cản trở hoạt động trong phần lớn các môn thể thao và cũng không làm giảm thành tích thi đấu. Theo nữ bác sĩ Elizabeth Fervis, nhiều huy chương của thể vận hội do các VĐV nữ chiếm được khi có kinh trong giai đoạn đầu.

HỎI: Kinh nguyệt làm phụ nữ mệt mỏi và xúc động, không thích hợp với các cuộc thi đấu căng thẳng.

ĐÁP: Không hoàn toàn đúng. Nhiều phụ nữ đã đoạt huy chương Olympic, thậm chí đã phá kỷ lục, ngay khi đang hành kinh. Tuy nhiên kinh nguyệt là một yếu điểm của các VĐV nữ: Họ có thể bị chuột rút (vọp bẻ), bị vương do mang băng hành kinh. Vì vậy, bác sĩ của đội nữ thường dùng hormon để điều hòa kinh nguyệt cho phù hợp với thời điểm thi đấu, chẳng hạn như đẩy lùi kỳ kinh nguyệt, rút ngắn thời gian và lượng máu chảy.

HỎI: Nhảy, chấn động và những cú va chạm mạnh vào bụng sẽ làm tổn thương tử



NHỮNG HIỂU BIẾT Sai lầm VỀ THỂ THAO ĐỐI VỚI

Nghiên cứu trong lĩnh vực y học thể thao, sinh lý và tâm lý đã cho thấy có nhiều quan niệm thông thường sai lầm về thể thao đối với phụ nữ.

MUỘN

cung phụ nữ?

ĐÁP: Sai. Tử cung được treo rất an toàn trong khung chậu. Dennis Barrault, bác sĩ ở Viện thể thao quốc gia Pháp, nói: "Tử cung và buồng trứng của nữ giới được thiên nhiên bảo vệ chắc hơn bộ phận sinh dục của nam giới".

HỎI: Một cú va chạm

mạnh vào ngực phụ nữ có thể gây ung thư vú?

ĐÁP: Sai. Ở Thụy Điển có tới 34.000 phụ nữ ghi tên chơi bóng đá. Bác sĩ Ingela Palmkvist của đội tuyển bóng đá nữ quốc gia Thụy Điển nói: "Tôi chưa bao giờ thấy một tổn thương nặng nào ở ngực các nữ cầu thủ.

cũng như chưa thấy bất kỳ một chứng cứ nào cho thấy tỷ lệ ung thư vú ở họ tăng lên."

Bác sĩ Pháp Barravitt: "Từ khi phụ nữ giờ ngực ra đón bóng thì các trường hợp tổn thương cũng rất thấp"

Hội ung thư Mỹ đã chính thức bác bỏ ý kiến của một số thầy thuốc cho rằng các cú va chạm mạnh vào "phần mềm" của phụ nữ có thể làm cho vùng đó bị nổi cục cứng.

HỎI: Thể chất phụ nữ vốn kém nam giới?

ĐÁP: Không hoàn toàn đúng. Kết quả nhiều nghiên cứu cho thấy nói chung, ở cùng một cỡ, tay phụ nữ yếu hơn nam giới, nhưng chân thì không thể thua.

Theo Jack Wilmore, Giám đốc Phòng thí nghiệm TDTT Trường đại học tổng hợp Arizona (Mỹ), chất lượng cơ bắp, đặc tính co duỗi và khả năng sử dụng sức mạnh ở cả hai giới như nhau. Nhờ luyện tập, phụ nữ có thể tăng cường cơ bắp của họ, mặc dù các cơ bắp thuộc nửa trên cơ thể họ kém nam giới.

HỎI: Khả năng co cơ bắp của phụ nữ, một

(Xem tiếp trang 31)



1- Laura Flessel - Colovic

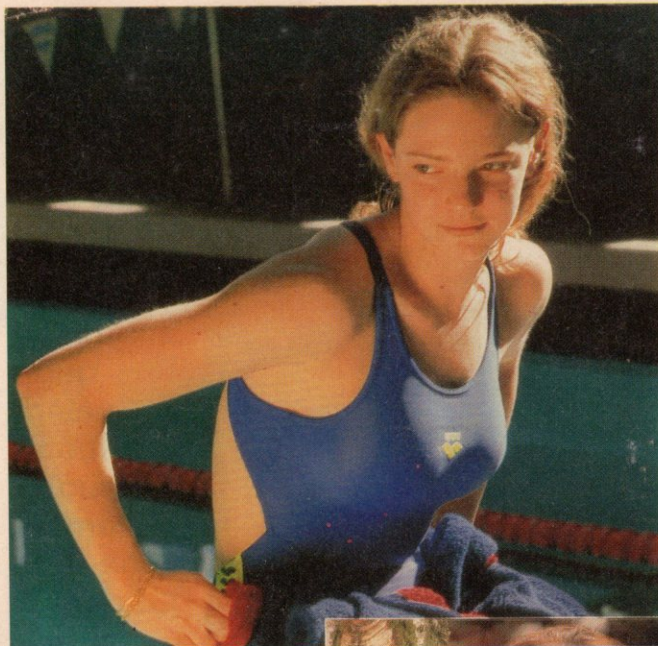
Sinh ngày 6-11-1971 tại Pointe-à-Pitre (Guadeloupe), cao 1,70m, nặng 60kg. Cô tự tóm lược hình ảnh mình: không bao giờ tự thỏa mãn, bền bỉ và thực tế. Tuy nhiên có thể thêm vào đó: sự hoàn thiện. Năm lên 6, Laura đã mê các phim kiếm thuật. Thế là cô bé ngưng học múa để quay sang kiếm thuật. Và sự nỗ lực cùng nỗi đam mê của cô đã được đền bù. Trong Thế vận hội Atlanta năm 1996, cô mang về hai huy chương vàng (1 cá nhân, 1 đồng đội). Hiện nay cô đang nhắm vào ngôi vô địch thế giới và châu Âu.

2- Virginie Dedieu

Sinh ngày 25-2-1979 ở Aix-en Provence (Pháp), cao 1,64m, nặng 48kg, là con kinh ngư trong môn bơi lội. Cũng như những vận động viên có năng khiếu khác, cô bé Virginie thích bơi lội từ năm... 18 tháng tuổi và đến 6 tuổi, đã tham dự môn thi đấu bơi lội. Ngày nay, ở tuổi 20, cô dành từ 5 - 6 tiếng đồng hồ mỗi ngày cho hồ nước xanh. Về thành tích, cô đã đoạt huy chương bạc trong cuộc thi tài môn bơi lội thế giới diễn ra vào tháng 01-1998.

3. Marie - Claire Restoux

Sinh ngày 9-4-1968 tại Montbron (Charente - Pháp), cao 1,67m, nặng gần 52kg. Năm 16 tuổi, cô gái xứ Charente đã lên đến đai đen môn Judo (Nhu đạo). 10 năm sau, cô đoạt giải Vô địch Judo sinh viên thế giới, rồi sau đó giành chức Vô địch thế giới những năm 1995 và 1997, Huy chương vàng Thế vận hội Atlanta năm 1996, ba lần chiếm giải ba trong các cuộc thi Judo ở châu Âu các năm

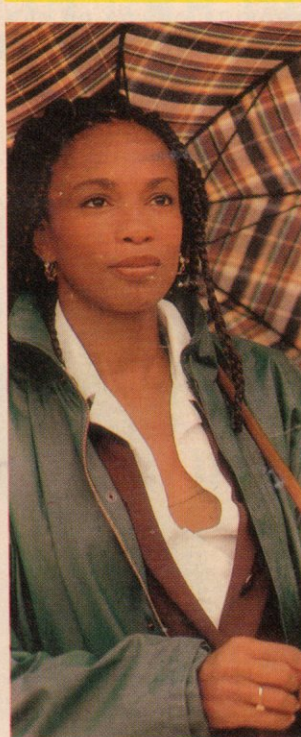
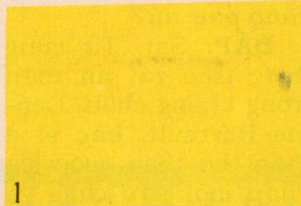


2

5

NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KIỆT XUẤT CỦA THẾ GIỚI

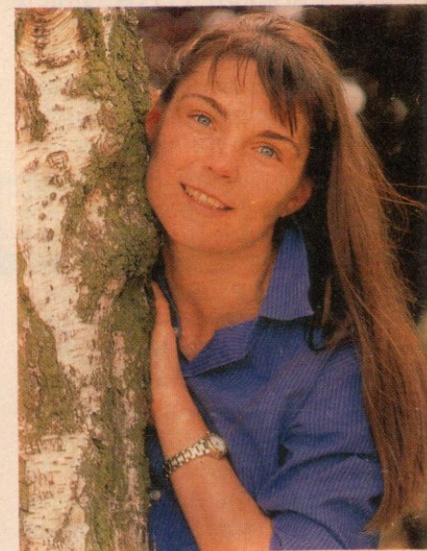
Trông bề ngoài, họ không có gì khác hơn những cô gái dịu dàng và duyên dáng trong cuộc sống đời thường. Nhưng họ đã "sưu tập" cho tuổi trẻ của mình khá nhiều thành tích trên đấu trường thể thao thế giới, tiêu biểu là những huy chương vàng, huy chương bạc, những cú phá kỷ lục đã được các bậc đàn chị đi trước lập được. Họ là:



1996, 1997, 1998.

4. Florence Masnada

Sinh ngày 16-12-1968 ở Grenoble (Pháp), cao 1,76m, nặng 69kg. Là một cô gái chỉ thích tốc độ, không ưa những môn thể thao đường trường và chậm. Vì thế cô chọn môn trượt dốc để "có cảm giác về tình trạng không trọng lực ở độ sâu". Từ năm 1991 đến nay, Florence đã 13 lần đoạt ngôi Vô địch môn trượt dốc ở Pháp và mang về đất nước hai huy chương vàng trong các Olympic 1992 ở Albertville (Pháp) và 1998 ở Nagano (Nhật).



3

5. Karine Ruby

Sinh ngày 4-1-1978 ở Bonneville (Pháp) cao 1,65m, nặng 60kg. Cô gái kỳ lạ này không thích sưu tập búp bê, chỉ thích trưng bày hình ảnh các nụ cười phù thủy trong căn phòng của mình. Nhưng thành tích trong môn thể thao lướt ván trên tuyết của cô thì quả là đáng nể.

Năm 1998, hơn một triệu dân Mỹ bị rạn nứt xương bởi chứng bệnh loãng xương. Xương sống rạn có thể gây đau thường xuyên. Xương đùi nứt dẫn đến bại liệt vĩnh viễn hoặc... thậm chí chết! Thiếu hụt calcium khiến xương chúng ta giòn nhưng chưa phải là nguyên nhân duy nhất mà còn do thiếu vitamin D, theo Michael F. Holick, Giám đốc Phòng thí nghiệm nghiên cứu xương, da và vitamin D tại Trung tâm y khoa Trường đại học Boston (Mỹ).

Tại sao thiếu vitamin D? Sữa là thực phẩm duy nhất bồi bổ vitamin D, trong khi người lớn không uống nhiều sữa. Ông Holick nói: "Người cao tuổi thường chưa nhận đủ vitamin D thể thoả mãn nhu cầu của cơ thể. Ánh sáng mặt trời cũng tạo vitamin D, nhưng một số người ngại ra ngoài trời nắng vì sợ bị ung thư da, hoặc da nhăn nheo". Dưới đây là cuộc trao đổi giữa phóng viên Bonnie Lieberman với ông Holick.

HỎI: Tại sao chúng ta cần vitamin D?

ĐÁP: Chức năng chính của vitamin D là duy trì calcium trong máu ở mức bình thường, và báo cho ruột non hấp thu thêm calcium khi cần từ thực phẩm chúng ta ăn. Nếu cơ thể không nhận đủ calcium, vitamin D lấy calcium từ xương của chúng ta. Bằng mọi giá, cơ thể luôn phải duy trì một lượng nhất định calcium trong máu theo yêu cầu. Lý do: Calcium rất quan trọng cho việc duy trì các chức năng của não, phổi, cơ bắp và tim.

HỎI: Thiếu vitamin D có hại gì?

ĐÁP: Trẻ con khi thiếu vitamin D sẽ bị bệnh còi xương. Khi đó thể hình của chúng bị nhỏ bé, chân bị vặn vẹo, đầu gối lỏng lẻo và hộp sọ biến dạng. Hối thập niên 1930, người ta đã xóa bệnh này bằng cách tăng thêm vitamin D vào sữa. Nhưng sang thập niên 1950, một

số nước châu Âu thêm vào quá nhiều vitamin D nên trẻ con lại bị ngộ độc. Thế là người ta cấm cho thêm vitamin D vào thực phẩm. Đó là lý do vì sao bệnh còi xương ở trẻ vẫn còn là một trở ngại sức khỏe ở Pháp và Anh.

HỎI: Thế còn ở người lớn?

ĐÁP: Càng cao tuổi, xương người càng yếu ớt. Phụ nữ mất chất xương nhiều hơn

đàn ông vì thời kỳ mãn kinh đẩy nhanh tiến trình bào mòn xương. Đàn ông sau tuổi 55 hoặc 60 trong một năm mất 1% khối lượng xương. Trong trường hợp thiếu hụt vitamin D, cơ thể không nhận đủ calcium cần thiết nên phải lấy calcium từ xương. Hậu quả là khi thiếu hụt vitamin D càng đẩy nhanh tiến trình hao hụt

xương làm xương dễ bị rạn nứt hoặc gãy. Các nhà khoa học đã nghiên cứu và kết luận: Ở Mỹ và đặc biệt tại châu Âu có tới 30-40% bệnh nhân loãng xương là do thiếu vitamin D. Một bệnh đáng lưu ý khác là bệnh còi xương ở người lớn (Osteomalacia) thường gây đau nhức xương dữ dội. Tại Mỹ, tỷ lệ bệnh này khoảng 1-2%. Nếu được

MUỐN XƯƠNG VỮNG CHẮC PHẢI CHÚ Ý **VITAMIN D**

Độ vững chắc của xương đối với một người bình thường đã rất quan trọng, còn đối với một người chơi thể thao thì lại càng quan trọng gấp bội. Từ lâu, nhiều người thường chỉ chú ý đến việc không để con người thiếu chất calcium mà còn quên mất một chất nữa tuy phụ nhưng không thể xem nhẹ: Vitamin D.



trị bằng vitamin D, cơn đau dần biến mất sau nhiều tháng.

HỎI: Chúng ta cần bao nhiêu vitamin D?

ĐÁP: Liều lượng đó còn tùy thuộc vào thời gian trong ngày, mùa của năm, nơi bạn sống, thực phẩm có thêm vitamin D đến mức nào. Điều đáng nói là chúng tôi đã kiểm tra sữa trên thị trường Mỹ và miền Tây Canada vào các năm 1991 và 1993 thì thấy có 7/10 mẫu kiểm tra chứa ít hơn 80% lượng vitamin D ghi trên nhãn hiệu. Số còn lại chứa 50%, thậm chí có loại sữa không có vitamin D như đã ghi!

HOÀNG TRINH

(Theo Nutrition Action Healthletter)



HỎI - Trong tập luyện cũng như thi đấu thường gặp những tai nạn như té (ngã) hoặc bị trúng đòn khi đấu võ gây chấn thương nặng, có khi bị thương tật gây đau đớn nhiều năm cho nạn nhân. Xin phòng mạch Đông y chỉ dẫn cho một số cách điều trị.

Nguyễn Đức Thành
Trung tâm huấn luyện TDTT -
TP Hồ Chí Minh

ĐÁP: Các tai nạn như trên gọi chung là chứng "Trật đả" đã được sư tổ Hải Thượng Lân Ông dày công nghiên cứu, thực nghiệm lâm sàng và đã đúc kết kinh nghiệm điều trị ghi trong bộ Y thư "Hải Thượng Lân Ông Y Tồn Tâm Lân". Tôi đã theo đó thực hành điều trị rất công hiệu. Nay xin chép lại để đáp ứng nhu cầu của bạn.

1. Chứng "Trật đả" nặng (gần chết). Lấy lá cây phèn đen 1 nắm nhỏ (khoảng 20g) giã nát, rồi cho thêm một chút nước chín vào vắt bỏ bã uống nước. Nếu có điều kiện thì sau đó chườm nước nhân sâm uống. (Liều lượng nhân sâm 5 - 8g trong một ngày).

2. Chứng "trật đả" ứ huyết trong tim và trong nội tạng, rất nặng đã gần tử vong. Lấy một nắm nhỏ lá tử tô (rau thơm đỏ) giã nát, lấy nước tiểu trẻ em (chừng 10 - 15 tuổi) trộn vào vắt lấy nước rồi hâm nóng lên uống.

3. Chứng "trật đả" gây ngất lịm. Lấy một nắm nhỏ lá Mần tưới (tên thuốc gọi là trạch lan) giã nhỏ, vắt lấy nước rồi hòa với nước tiểu trẻ em uống là tỉnh ngay và qua nạn.

Theo kinh nghiệm dân gian
Trường hợp bị đánh hay té đau lòi tức ngực thì điều trị như sau:

1. Lấy một củ gừng to bằng ngón tay cái và 3 con cua đồng (hai thứ rửa sạch) cho vào cối giã nhuyễn, vắt lấy nước rồi pha vào đó nửa ly rượu tốt, nửa ly nước tiểu trẻ em và 3 muống đường. Chia làm 3 lần uống trong ngày. Chỉ cần uống liên tục 3 ngày là khỏi.

2. Có thể lấy 10 - 20g hoa đu đủ đực, và một chút muối, giã nát, vắt lấy nước rồi hòa lẫn với rượu trắng uống.

HỎI: Được biết y học cổ truyền có rất nhiều bài thuốc chữa bỏng hay. Xin phòng mạch Đông y hướng dẫn để chúng tôi học thân.

Lê Văn Tuấn - Nhà máy cán thép Biên Hòa

ĐÁP: Chữa bỏng có rất nhiều



Tượng HẢI THƯỢNG LÂN ÔNG
tại khuôn viên Cty Dược "Bảo Long"

mọc lên không bị đổi màu và biến dạng.

* Lưu ý: Không để dung dịch nước mật và thuốc qua ngày sẽ bị nhiễm khuẩn. Vì thế cần dùng đến đâu mới nấu và trộn thuốc đến đó

HỎI: Hiện nay do ô nhiễm môi trường sinh thái và do người trồng trọt lạm dụng hóa chất để chăm sóc rau quả nên đã gây nhiều vụ ngộ độc. Để hỗ trợ cho việc giải quyết hậu họa, xin Phòng mạch Đông y hướng dẫn cho một số biện pháp.

Đào Tấn Nghĩa,
Q.8, TP.HCM

ĐÁP: Bộ Y thư "Hải Thượng Lân Ông Y Tồn Tâm Lân" có dạy khi ăn uống phải chất độc thì xử lý như sau:

1. Phép thử xem có ăn, uống phải thức độc hay không.

- Ăn một đoạn cam thảo khoảng 10cm (nuốt lấy nước, bỏ bã). Nếu bị ngộ độc thì nạn nhân sẽ nôn ói nếu không bị nôn ói thì không phải ngộ độc.

Cách thử thứ hai: lấy một bát nước lã để nơi

PHÒNG MẠCH ĐÔNG Y

* LƯƠNG Y - VÕ SƯ NGUYỄN HỮU KHAI PHỤ TRÁCH

bài thuốc. Nay tôi xin hướng dẫn bài thuốc mà qua nhiều lần điều trị tôi thấy tâm đắc nhất (bài của Sư tổ Hải Thượng Lân Ông truyền dạy).

Lấy 2 vị thuốc Bắc là Đại hoàng và Cam thảo (khối lượng bằng nhau), rửa sạch, phiến mỏng, phơi khô rồi tán thành bột mịn. Cho vào lọ bảo quản nơi khô ráo. Khi bị bỏng do nước sôi hoặc lửa thì lấy mật mía cho vào nước, nấu sôi cho tan ra (nồng độ mật ngọt như nấu chè). Cho bột đại hoàng, cam thảo vào khuấy đều lên có độ quánh vừa phải, để nguội rồi phết vào chỗ bị bỏng. Khi bôi vào nạn nhân thấy rất mát, hết rát, hết đau. Nếu điều trị kịp thời thì vùng bỏng sẽ không bị phỏng rộp, sau này mặt da được bảo tồn hoặc nếu có bị lột lớp da ngoài thì lớp da non

không có người qua lại, sáng hôm sau nhỏ đàm vào bát nước. Nếu đàm chìm xuống là ngộ độc mà nổi trên mặt nước là không ngộ độc.

2. Cách chữa trúng độc

Cách thử nhất: lấy 100g củ chuối thái nhỏ cho vào nồi đồng đổ 2lít nước vào đun còn 1/2 lít uống vào lúc 4 giờ sáng, nếu bị trúng độc thì nạn nhân sẽ thổ đàm chất độc ra ngoài. Nếu ngày đầu chưa thổ hết thì hôm sau lại nấu uống một lần nữa (trường hợp sau khi uống mà không thổ thì trong người nạn nhân không còn chất độc).

Cách thử hai: Nếu bị trúng độc đã lâu thì lấy một nắm rễ cây chuối hột rửa sạch, giã nhuyễn, vắt lấy nước rồi mài thêm cam thảo vào uống. Ngày uống hai lần. Khi thấy nạn nhân đại tiện ra huyết là khỏi (chỉ uống đến 3 lần là cùng).

<https://tieulun.hopto.org>

nổi giật phất 12 trong tổng số 16 huy chương vàng phát ra. Trước khi thi đấu, đoàn vận động viên Trung Quốc còn bày tỏ mối quan ngại về vấn đề sử dụng thuốc kích thích và ký một kiến nghị kêu gọi mọi người hãy trong sạch hóa các môn thể thao trên thế giới - Tuy nhiên, chưa đầy một tháng sau, sự thật diễn ra trái với những gì người ta tưởng: Đoàn vận động viên Trung Quốc đến Hiroshima (Nhật) để tham dự Á vận hội bị kiểm tra về việc sử dụng thuốc kích thích, kết quả có 7 trường hợp dương tính về steroid (hormone bị cấm sử dụng), trong số này có cả vận động viên Yang Aihua, vô địch thế giới môn bơi 400m và Lu Bin, huy chương bạc môn bơi 200m. Hậu quả của cuộc kiểm tra này thật vô cùng tồi tệ. Các quốc gia thuộc Hiến chương Thái Bình Dương gồm Australia, Mỹ, Canada và Nhật thỏa thuận không mời Trung Quốc tham gia Giải vô địch bơi lội thế giới tổ chức năm 1995 để phản đối những hành động đáng ngờ của họ trước đây. Năm 1996, tại Thế vận

hội Atlanta (Mỹ), các vận động viên bơi lội Trung Quốc chỉ còn là cái bóng mờ của họ. Chỉ có Le Jingyi là vận động viên duy nhất bảo vệ được thành tích đã lập, mang về cho môn bơi lội Trung Quốc chiếc huy chương vàng duy nhất.

Trong Đại hội thể thao quốc gia diễn ra tại Thượng Hải (Trung Quốc) sau đó, khi các vận động viên Wu Yanyan và Chenyan phá kỷ lục thế giới ở môn bơi 200m và 400m tiếp sức, người ta vẫn nghi đó là những thành tích do doping mà có. Cuối năm 1997, hai tờ tạp chí về bơi lội có ảnh hưởng mạnh nhất ở Bắc Mỹ là Canada's Swim News và US-based Swimming World cùng phối hợp cho ra đời bài viết "Lâu đài ô nhục của môn bơi lội" nêu lên danh sách tất cả những trường hợp xét nghiệm doping dương tính trong lịch sử thể thao thế giới... Riêng thập niên 1990, trong số các vận động viên bơi lội bị kết luận có doping, Trung Quốc chiếm 28 người, 30 người còn lại thuộc các quốc tịch khác. Dù cho Trung Quốc

là nước có dân số chiếm 1/4 dân số thế giới, tình trạng doping như thế là quá nhiều.

Mới đây, ông Yuan Jiawei, Tổng thư ký Liên đoàn bơi lội Trung Quốc xác nhận có thêm 4 vận động viên bơi lội nữa có kết quả dương tính sau khi xét nghiệm, lần này với thuốc lợi niệu (diuretic) bị cấm sử dụng

ngay cả trong trường hợp các vận động viên bơi lội Trung Quốc không được phép tham gia vào Thế vận hội Sydney năm 2000, việc khẳng định có sự trong sạch hoàn toàn trong các cuộc thi tài là một quan niệm ngây ngô.

Người ta bình tâm chờ các viên chức của Thế vận hội

DOPING TRONG THỂ THAO



Bơi lội, môn thể thao có nhiều scandale doping.

trong thể thao.

Ngày nay vấn đề doping không còn riêng của một nước nào. Đó là nỗi nhức nhối chung của thế giới thể thao,

Sydney năm 2000 đối phó ra sao với tệ nạn này.

LÊ NGUYỄN

(Theo The Australia và The Daily Telegraph 3-1999)

Những hiểu biết...

(Tiếp theo trang 27)

thao trong bất kỳ cuộc thi đấu nào, nếu kéo dài quá 5 phút, sẽ rất thấp so với nam giới?

ĐÁP: Cần phân tích rõ: Khi còn nhỏ nam nữ đều có khả năng hấp thụ oxy như nhau. Nhưng đến tuổi dậy thì, khả năng của nữ giảm đi, trong khi khả năng của nam vẫn tăng cho đến khoảng 25 tuổi mới suy giảm.

Cùng tầm cỡ và trọng lượng, khả năng cơ cơ bắp ở phụ nữ thấp hơn nam giới khoảng 15%. Lý do: tim phụ nữ nhỏ hơn và trong máu có ít hơn khoảng 10% hemoglobin, chất mang oxy trong máu.

Khả năng cơ cơ bắp còn phụ thuộc vào khối lượng thịt của cơ thể. Phụ nữ trung bình có khoảng 75% khối lượng thịt và 25% mỡ, trong khi ở nam giới là 85% và 15%. Tuy nhiên, những phương pháp tập luyện hiện đại có thể làm giảm tỷ lệ mỡ của cơ thể và do đó, nâng tỷ lệ thịt lên.

Theo nghiên cứu của trường Y học thể thao của Mỹ, phụ nữ có thể không yếu hơn phái nam là mấy, nếu họ tập luyện có hệ thống. Sau một cuộc tập luyện căng thẳng, ở tim phụ nữ lượng máu được bơm tăng lên. Vì vậy, không có gì là lạ khi xét nghiệm các quán quân chạy đua ở cả hai giới, người ta thấy rằng khả năng cơ bắp của VĐV nữ chỉ thấp hơn nam 4,3%.

TRỊNH ĐÌNH KHÔI

(Theo Illustrated Sports)

Trận dài ngọt thở....

(Tiếp theo trang 22)

hai "quốc gia". Theo qui định chung trận, đấu được thực hiện trong 6 hiệp với luật dài tự do (dành cho đến khuất phục hoặc đến chết thì thôi). Ba hiệp đã trôi qua, hai võ sĩ quần nhau cật lực, với những chiêu thức ngoạn mục làm nức lòng khán giả. Hiệp bốn bắt đầu, Hen Sun Kim liên tiếp tấn công như vũ bão, bằng những cú lật, móc, vỗ như phang cây, bổ củi. Trần Sở phải luôn lách tránh đòn và ăn miếng trả miếng, nhưng uy thế, phong độ xem ra đã đuối dần. Kim thừa thế găm thét như hổ đói và xuất những chiêu thức kỳ dị, hiểm hóc hòng xé xác Trần Sở. Khán giả lặng người hồi hộp lo lắng như muốn nghẹn thở. Kim như đòn rơi lật cước tạt ngang tại Trần Sở. Trần Sở hạ thấp người nê cú đá rồi xoay sang hông đối thủ, với thế võ "Thiết tòa yếm đàn" (một đòn võ cao cấp, độc đáo của võ cổ truyền Việt nam). Anh đã chặn phá chiêu thức ác hiểm của Kim và phản đòn "Tấn kích nhập nội". Trên sàn dài vang lên một tiếng thối thanh, kinh hoàng... Thì ra đó là sinh lực cuối cùng của Kim đã bật ra khỏi miệng. Kim nằm vật xuống bất động. Khán đài như muốn vỡ tung bởi tiếng hò giết!... giết!... thúc giục Trần Sở tiếp tục ra đòn kết liễu Kim. Nhưng không! Anh đã vòng tay cúi chào. Trọng tài đếm đến 10 tiếng mà Kim vẫn không mở nổi hai con mắt. Ban tổ chức cho người khênh Kim xuống mới biết rằng lồng ngực của con "sư tử xám" này bị võ bởi ba rế xương sườn đã rời khỏi khung ngực...

Ban tổ chức tuyên bố bế mạc lễ hội!... Mà trước đó "quên" không công bố kết quả trận dài!...



VinaPhone
DIỆN THOẠI DI ĐỘNG TOÀN QUỐC

VÙNG PHỦ SÓNG VINAPHONE



CÔNG TY ĐÔNG NAM DƯỢC



BẢO LONG

Sản phẩm được bình chọn
hàng Việt Nam chất lượng cao



Cuối cùng, Dominique đã bỏ trốn khỏi nhà cha mẹ mình và yêu cầu tòa án công nhận mình là một người trưởng thành hợp pháp để có thể tự quản lý các nguồn tài chính của mình.

Cô gái cho biết: "Cha tôi đã bắt tôi phải lao động khổ nhọc tới mức tôi tưởng mình có thể phát điên lên được. Cha tôi đã đánh đập tôi. Ông ấy đã có một thời gian khó khăn để kiểm chế tính khí của mình. Nhưng tôi lo sợ rằng ông ấy có thể làm một điều gì đó mà một ngày kia ông ấy sẽ phải ân hận."

Và rồi giọt nước làm tràn ly đã đến khi Dumitru, cha của Dominique, cáo buộc nữ huấn luyện viên mới của con gái là Luminita Miscenco, 26 tuổi, đang đầu độc tư tưởng của Dominique và đe dọa sẽ trục xuất chị về quê hương Rumani của mình. Ngày 18-10-1998, Dominique đã trốn khỏi nhà cha mẹ mình tại Houston (bang Texas, Mỹ) và tới sống tại một nơi bí mật cùng với huấn luyện viên Luminita.

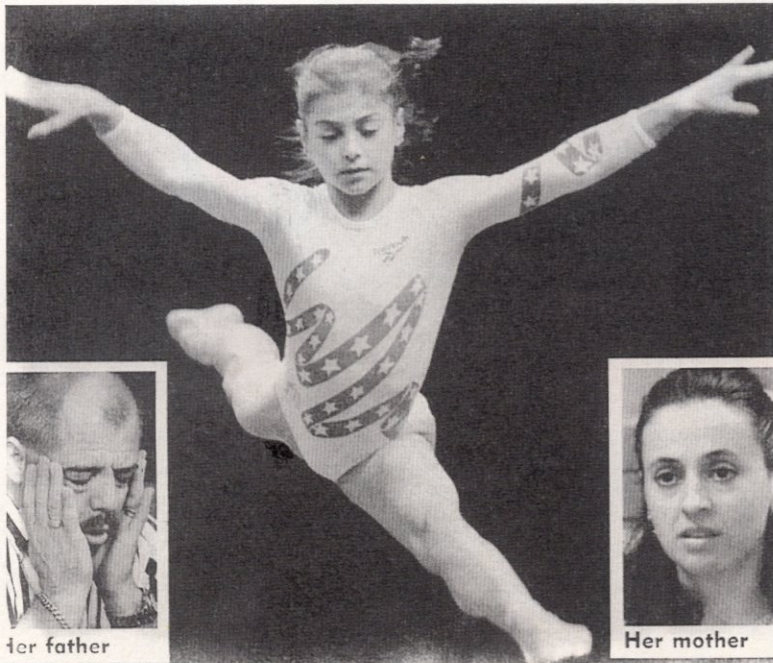
Cuộc sống của Dominique bao năm trời thật đáng thương. Các nguồn tin thân cận của gia đình cho biết: Dumitru luôn bắt con gái phải tuân theo một kế hoạch kinh khủng như địa ngục. Ông ấy đặt trường học ở vị trí thứ hai, sau phòng tập thể dục. Thậm chí, ông ấy nghĩ rằng tốt hơn cả là để Dominique tự học ngay tại nhà. Dominique nhiều lần van nài cha mẹ cho mình tới trường học với các bạn bè cùng trang lứa để cô có được một cuộc sống bình thường. Nhưng cô luôn bị từ chối. Cha mẹ cô đưa ra lý do là không muốn con gái bị tiêm nhiễm bởi những cái mà họ gọi là những ảnh hưởng xấu. Dominique cay đắng:

Không bạn bè. Không có những cuộc hẹn hò. Không trường học. Không tivi. Không bánh kẹo.

Tất cả chỉ là tập luyện và tập luyện chuyên môn theo lệnh của ông bố - người chỉ muốn con gái mình trở thành một cỗ máy để ra tiền.

Đó là bi kịch, là cơn ác mộng dai dẳng của nữ vận động viên thể dục dụng cụ 17 tuổi Dominique Moceanu, Huy chương vàng Olympic.

BI KỊCH CỦA MỘT HUY CHƯƠNG VÀNG OLIMPIC



Dominique (giữa) và cha mẹ mình

"Việc có một vài người bạn cũng là một ảnh hưởng xấu ư?". 17 tuổi nhưng Dominique chẳng có được một bạn trai. Lần duy nhất mà cô được đi ra ngoài hẹn hò cùng một chàng trai lại bị cha mẹ bắt đi cùng một nhóm người khác. "Dù sao tôi cũng đã lớn và lẽ ra mình có thể đi ra ngoài hẹn hò bất cứ lúc nào mình muốn. Tôi rất cô độc. Tôi cảm thấy

mình như đang sống trong một nhà tù. Tôi làm mọi công việc cho gia đình mình và kiếm tiền để cha mẹ mình có được một cuộc sống sung túc, thoải mái. Vậy mà tôi lại thật khó khăn. Dumitru thậm chí giám sát cả những gì mà Dominique ăn uống. Một trong những món khoái khẩu của Dominique là đi uống cà phê tại Starbucks. Nhưng cô chỉ được

cha cho phép tối đa 1 hoặc 2 lần mỗi tuần, và phải uống cà phê không có đường. Các loại bánh kẹo thì đừng hòng mà đụng chạm tới.

Do không có bạn bè, Dominique phải coi những con gấu nhồi bông là bầu bạn của mình. Nhưng sau đó, cha cô lại cấm và báo rằng mấy con thú nhồi bông chỉ dành cho con nít con nôi. Ông chửi mắng con gái là đang hành động như một kẻ

hồn xù. Dominique phải giấu kín những con thú nhồi bông và chỉ có thể lên lấy chúng ra, vào ban đêm và trò chuyện cùng chúng trong phòng ngủ trước khi ngủ.

Sống ngay trên đất Mỹ, nơi suốt ngày đêm có vô vàn các kênh truyền hình, vậy mà Dominique lại chẳng bao giờ được xem truyền hình. Cha cô bảo rằng tivi chẳng giúp ích được gì cho sự nghiệp của con gái. Bởi vậy, ông ấy cấm ngặt cô ghé mắt vào màn ảnh nhỏ.

Có thể nói rằng cả cuộc sống của Dominique là một chương trình được cha mẹ mình thảo sẵn một cách chặt chẽ. Mỗi ngày, cô phải trải qua 7-9 tiếng đồng hồ tại phòng tập thể dục. Ngay cả khi bị bệnh, Dominique cũng bị cha bắt buộc phải tập luyện.

Dominique có một vết nứt xương ở chân phải do bị chấn thương sau giải Vô địch quốc gia Mỹ năm 1996. Nhưng khi tập luyện, cô phải ráng sức mà nén nỗi đau đớn, phải gượng cười mà chịu đựng. Hiện nay, Dominique chẳng tin bất cứ ai ngoài HLV Luminita. Cô kể: "Khi gặp tôi, cô Luminita đã đưa tôi đến trung tâm mua sắm Galleria khổng lồ tại Houston và tôi đã có một thời gian tuyệt vời nhất. Thật là tuyệt khi mình được hành động như một cô gái.

PHẠM HỒNG PHƯỚC
(Theo NE)

Lê Huỳnh Đức và Roberto Carlos chụp chung
tại sân cũ của CLB Real Madrid trong buổi
giao lưu hàng năm do tập đoàn Pepsi tổ chức
tại Tây Ban Nha - (3-1999).

Chuyên san Thế giới Thể thao
Thần làng





LÂM THẢO

CÔNG TY SUPE PHỐT PHÁT VÀ HÓA CHẤT LÂM THẢO

Địa chỉ: huyện Phong Châu, tỉnh Phú Thọ; Điện thoại (021) 825125-825131; Fax: (021) 825126

TK: 3611-0001 Chi nhánh Ngân hàng Nông nghiệp Supe Lâm Thao, huyện Phong Châu, tỉnh Phú Thọ

Chi nhánh tại huyện Cẩm Giàng, tỉnh Hải Dương, Điện thoại: (032) 786454; Fax: (032) 786577

- ★ Đơn vị Anh hùng lao động
- ★ Huân chương Độc lập hạng nhì, hạng ba
- ★ Huân chương Lao động hạng nhất, hạng nhì, hạng ba
- ★ Giải vàng Giải thưởng chất lượng Việt Nam 1997
- ★ Giải thưởng bông lúa vàng



Sản phẩm

- Supe Lâm Lâm Thao - sản xuất theo TCVN 4440-87
- NPK Lâm Thao (5.10.3), (10.5.10), (10.10.5), (16.16.8)...
- A xít sunphuric (H_2SO_4) kỹ thuật - sản xuất theo TCVN 5719-1993
- A xít sunphuric (H_2SO_4) loại P, Pa - sản xuất theo TCVN 2718-78
- A xít sunphuric (H_2SO_4) dùng cho ắc quy - sản xuất theo TCVN 138-64
- Natri silicoflorua (Na_2SiF_6) - sản xuất theo TCVN 1446-73
- Natri sunfit (Na_2SO_3)
- Natri florua (NaF) loại P
- Natri pyrosunfit ($Na_2S_2O_5$) loại Pa
- Phèn nhôm sunphát - sản xuất theo TCVN 25-88
- Phèn kép amoni nhôm sunphát
- Natri bisunfit ($NaHSO_3$)
- Ô xy đóng chai



<https://tieulun.hopto.org>



CÔNG TY GIẤY BÀI BANG

BAI BANG PAPER COMPANY

THỊ TRẤN PHONG CHÂU, HUYỆN PHONG CHÂU, TỈNH PHÚ THO



ĐIỆN THOẠI : (021) 829755 - 829182
 TELEX : 411498 SCANMABBT
 FAX: (84.21)829171
 TÀI KHOẢN: 710A. 00.001 NGÂN HÀNG
 CÔNG THƯƠNG KHU VỰC ĐỀN HÙNG - PHÚ THO
 VĂN PHÒNG ĐẠI DIỆN:
 * TẠI HÀ NỘI: 142 ĐỘI CÁN - BA ĐÌNH.
 TEL: 04.7220347
 * TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH: 143/6C3 ĐƯỜNG
 D2 - CỤ XÁ VĂN THÁNH BẮC - PHƯỜNG 25 -
 QUẬN BÌNH THẠNH. TEL/FAX: 08.8983871.

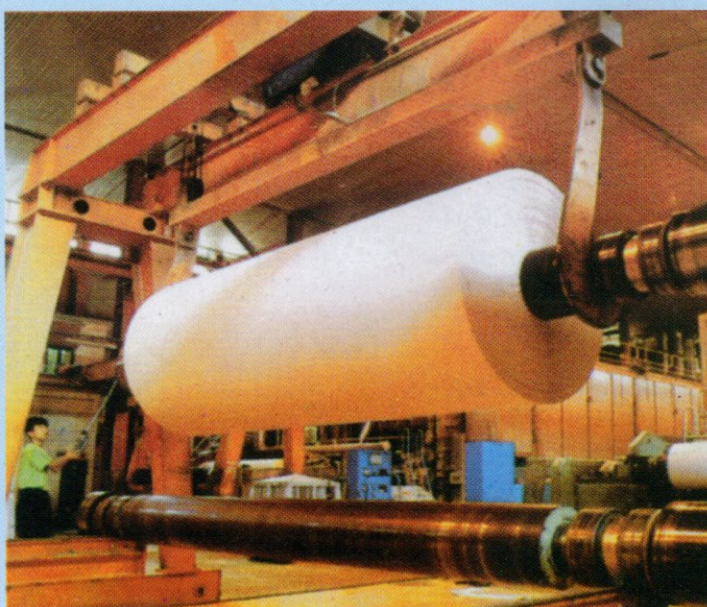
GIẢI
 THƯỞNG
 VÀNG
 CHẤT
 LƯỢNG
 VIỆT NAM
 1998



Tổng Giám đốc
 KS. TRẦN NGỌC QUẾ



SẢN PHẨM THEO YÊU CẦU KHÁCH HÀNG



GIẤY KHỔ LỚN - RỘNG 3,8M

Đất lành cho đối tác