

# HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN CÔNG NGHỆ BƯU CHÍNH VIỄN THÔNG

Nguyễn Đức Thịnh<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 23 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của đối tượng thực nghiệm.

**Từ khóa:** Bài tập, đập bóng nhanh, vị trí số 3, Bóng chuyền, nam sinh viên.

## Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

### Summary:

Using conventional scientific research methods, the article selected 23 exercises to improve the efficiency of fast front smash at position 3 for male students of the volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology. Through the application of the exercises during the pedagogical experiment, the effectiveness in improving the efficiency of fast front smash at position 3 for male students of the volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology was clearly confirmed.

**Keywords:** Exercise, spike, position number 3, Volleyball, male student.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, cùng với chiều cao, sức bật, trình độ VĐV nâng cao thì xu thế tấn công nhanh càng thể hiện rõ tầm quan trọng của nó trong thi đấu. Đập bóng nhanh thường được sử dụng ở vị trí số 3 do vị trí thuận lợi trong tấn công, gần chuyền hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau.

Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nam sinh viên (SV) Đội tuyển Bóng chuyền nam Học viện CNBCVT còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyền 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho Đội tuyển thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Ở Việt Nam, vấn đề huấn luyện kỹ - chiến thuật cho VĐV Bóng chuyền đã thu hút sự chú ý quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học TĐTT, các nhà nghiên cứu, các nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau như: Nguyễn Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2008); Trần Chí Công (2009)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các bài tập huấn luyện kỹ thuật đập bóng, bật nhảy phát bóng cũng như hệ thống các bài tập huấn luyện thể lực, tâm lý cho VĐV Bóng chuyền. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam SV đội tuyển Bóng chuyền nam Học viện lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

<sup>(1)</sup>ThS, Học viện Công nghệ bưu chính Viễn Thông; Email: ducthinh@gmail.com

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, bài báo sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Học viện Công nghệ Bưu chính viễn thông

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác huấn luyện nam SV Đội tuyển Bóng chuyên tại các trường Đại học, Học viện trên địa bàn Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Học viện Công nghệ Bưu chính viễn thông.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn Bóng chuyên trên phạm vi toàn quốc. Kết quả lựa chọn được 23 bài tập gồm:

BT1. Bật cao tại chỗ 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT2. Bật cao có đà 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT3. Bật bực đôi chân 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

BT4. Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT5. Ném bóng nhồi qua lưới 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

BT6. Cầm tạ đơn gập duỗi cổ tay 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT7. Nằm xấp chống đẩy 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT8. Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

BT9. Mô phỏng chạy đà đập bóng liên tục ở vị trí số 3, 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT10. Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT11. Tự tung bóng, thực hiện đập bóng ở vị trí số 3 qua lưới 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT12. Đập bóng treo liên tục 20 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT13. Bật nhảy gõ bóng vào tường 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT14. Đập bóng nhanh ở vị trí số 3 có chuyên hai 15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT15. Bật nhảy chắn bóng liên tục 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT16. Phối hợp phát bóng, di chuyển đập bóng nhanh ở vị trí số 3, 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT17. Phối hợp chuyển bóng thấp tay, di chuyển đập bóng nhanh ở vị trí số 3, 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT18. Đập bóng ở vị trí số 3 qua lưới có người chắn 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT19. Đập bóng xa lưới 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

BT20. Nhảy phát bóng cao tay 10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

BT21. Trò chơi vận động với bóng

BT22. Thi đấu quy định

BT23. Thi đấu 1 xéc 31 điểm

### 2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

#### 2.1. Xác định lượng vận động bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1  
 Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: phần lớn số ý kiến đồng ý tập luyện trong thời gian 6 tháng (100%); 3 buổi trong một tuần (100%); Tập luyện từ 25-30 phút cho một buổi tập (90.00%), mỗi buổi tập luyện từ 3 – 5 bài tập (96.67%). Kết quả này hoàn toàn phù hợp với điều kiện thực tiễn huấn luyện Đội tuyển nam Bóng chuyên của Học viện.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn thông tin xây dựng tiến trình thực nghiệm bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 (n=30)**

TT	Nội dung câu hỏi	Kết quả phỏng vấn	
		m <sub>i</sub>	Tỷ lệ %
1	<b>Số buổi tập trong một tuần</b>		
	1 buổi	0	0
	2 buổi	0	0
	<b>3 buổi</b>	30	100
2	<b>Số bài tập trong một buổi</b>		
	2 – 3 bài tập	0	0
	<b>3 - 5 bài tập</b>	29	96.67
	5 - 7 bài tập	1	3.33
3	<b>Thời gian của mỗi buổi tập</b>		
	15 - 25'	0	0
	<b>25 - 30'</b>	27	90
	30 – 40'	3	10
4	<b>Thời gian tập tối thiểu để thấy được hiệu quả</b>		
	3 tháng	0	0
	5 tháng	0	0
	<b>6 tháng</b>	30	100

## 2.2. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

+ Tiến hành phương pháp thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

+ Đối tượng thực nghiệm (TN): 18 nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm đối chứng (ĐC): 9 nam SV tập theo giáo án cũ với các bài tập do GV, HLV biên soạn.

- Nhóm thực nghiệm: 9 nam sinh viên tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 mà bài báo đã lựa chọn được.

+ Thời gian TN 6 tháng, từ tháng 1/2024 đến tháng 6/2024.

+ Nội dung đánh giá: sử dụng các test kiểm tra: Nhảy dây đôi (lần/30 giây); Bật cao có đà (cm); Chạy 3 bước đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả); Chạy 1 bước đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả); Nhảy phát bóng cao tay (quả/10 quả).

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện, chúng tôi xây dựng chương trình giảng dạy - huấn luyện cho nhóm thực nghiệm như trình bày tại bảng 2.

## 2.3. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước TN.

Trước TN, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích kiểm tra hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm ĐC và nhóm TN. Thành tích đạt được ở tất cả các test kiểm tra của nhóm ĐC và nhóm TN là tương đương nhau ( $P > 0,05$ ).

Sau TN, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của 2 nhóm. Kết quả cho thấy, hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm TN đã tốt hơn hẳn nhóm ĐC ở ( $P < 0,05$ ). Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Có thể thấy rõ điều này qua bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Thành tích đạt được ở các test kiểm tra đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm TN tăng cao hơn với nhóm ĐC, nhịp tăng trưởng của nhóm TN cũng cao hơn so với nhóm ĐC. Điều đó khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT mà bài báo đã lựa chọn.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT

Quá trình thực nghiệm sư phạm ứng dụng 23 bài tập trên cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT cho thấy: hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3, sự khác biệt của các test kiểm tra có ý nghĩa thống kê với  $P < 0,05$ .

**Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện CNBCVT**

Tháng Tuần Bài tập ứng dụng	I				II				III				IV				V				VI				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
BT1	x					x				x				x									x		x
BT2		x										x			x	x		x							
BT3			x				x				x								x					x	
BT4				x					x				x								x				
BT5	x				x				x			x					x					x			x
BT6		x						x						x					x						
BT7			x				x				x								x					x	
BT8				x		x				x				x							x		x		
BT9	x				x				x				x			x	x					x			x
BT10			x				x					x				x				x				x	
BT11		x				x				x				x					x				x		
BT12				x				x					x								x				
BT13		x			x				x				x							x			x		
BT14	x					x				x				x									x		x
BT15			x				x					x				x					x				x
BT16				x		x				x				x						x		x		x	
BT17	x					x				x				x									x		x
BT18		x			x			x					x			x	x				x				
BT19			x				x					x			x						x				x
BT20				x					x					x							x				
BT21	x				x				x					x							x				x
BT22		x			x			x						x							x				x
BT23			x				x																		x

**Bảng 3. Nhịp tăng trưởng của hai nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm**

T	Test	Nhóm đối chứng(n=9)		W%	Nhóm thực nghiệm(n=9)		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Nhảy dây đôi (lần/30 giây)	22.26±1.12	23.01±1.02	3.313	22.12±1.88	26.85±1.35	19.318
2	Bật cao có đà (cm)	235.32±4.66	238.65±2.85	1.405	234.87±4.52	251.38± 1.26	6.791
3	Chạy 3 bước đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)	5.28±1.12	5.84±1.22	10.072	5.27±1.15	7.38 ± 0.85	33.360
4	Chạy 1 bước đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 vào ô (quả/10 quả)	6.38±1.75	6.98±1.62	8.892	6.33±1.87	8.52 ± 0.56	29.495
5	Nhảy phát Bóng cao tay (quả/10 quả)	4.22±1.38	4.86±1.12	14.097	4.24±1.71	6.42 ± 1.21	40.901

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.  
 2. Liên đoàn Bóng chuyên quốc tế (FIVB) (2020), *Luật bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.  
 3. Đặng Hùng Mạnh (2006), *Giáo trình Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.  
 5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 15/5/2024, phản biện ngày 13/9/2024, duyệt in ngày 22/10/2024)

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO****4. Trương Quốc Uyên**

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

**6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài**

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

**10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận**

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

**BÀI BÁO KHOA HỌC****16. Nguyễn Văn Phúc**

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

**19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc**

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

**23. Phạm Việt Hùng**

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

**29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh**

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

**33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái**

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

**38. Nguyễn Đức Thành**

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

**42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga**

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên**

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

**52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình**

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

**56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

**62. Nguyễn Đức Thịnh**

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

**66. Bùi Danh Tuyên**

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

**70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết**

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

**73. Kolakot Simuongsong**

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT****76. Minh Đức**

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

**78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông**

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Truong Quoc Uyen**

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

### **6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

### **10. Nguyen Hoang Minh Thuan**

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

## **ARTICLES**

### **16. Nguyen Van Phuc**

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

### **19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc**

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

### **23. Pham Viet Hung**

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

### **29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh**

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

### **33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai**

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

### **38. Nguyen Duc Thanh**

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

### **42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga**

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

### **48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen**

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

### **52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh**

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

### **56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc**

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

### **62. Nguyen Duc Thinh**

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

### **66. Bui Danh Tuyen**

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

### **70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet**

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

### **73. Kolakot Simuongsong**

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **76. Minh Duc**

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

### **78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong**

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

### **80. Rules of writing and posting.**



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

ISSN 1859-4417

**Số 5 -2024**  
**(83)**

