

## ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM HỌC VIÊN LỬA TUỔI 15 THUỘC MÔN PHÁI VÕ TRẬN BÌNH ĐỊNH TP. THỦ ĐỨC SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

TS. Phạm Hùng Mạnh<sup>1</sup>, ThS. Chu Vương Thìn<sup>1</sup>, ThS. Trần Văn Bor<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Tây Nguyên <sup>2</sup>Trung tâm Thể thao Quận 2

Email: phmanh@ttn.edu.vn

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã góp phần từng bước đẩy mạnh và nâng cao chất lượng công tác huấn luyện môn phái võ trận bình định trong giai đoạn mới hiện nay, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn của 15 nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức sau 6 tháng tập luyện. Kết quả kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn có sự tăng trưởng từ 4,65% đến 8,2%, có 11/11 test có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Điều này cho thấy hiệu quả tối ưu của quá trình luyện tập cũng như huấn luyện phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Đánh giá; Thể lực chuyên môn; nam lứa tuổi 15; môn phái Võ trận Bình Định;

**Abstract:** Using routine research methods in sports, the research has contributed to gradually promoting and improving the quality of training in the Binh Binh martial arts sect in the current new period. Selected 11 tests to evaluate the professional physical fitness of 15-year-old male students of the Martial Arts sect in Binh Dinh City. Thu Duc after 6 months of training. The results of the professional physical fitness assessment test increased from 4.65% to 8.2%, with 11/11 tests having a difference at the probability threshold  $p < 0.05$ . This shows the optimal effectiveness of the training process as well as appropriate training for the research subjects.

Keywords: Evaluation; Professional physical fitness; male age 15; Binh Dinh martial arts sect;

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam thể hiện một số đặc điểm thường là Võ trận, sử dụng trong trận mạc, chiến đấu chống ngoại xâm, chinh phục thiên nhiên hoang dã, chống trả và săn bắt hổ, lợn rừng, bảo vệ nhà cửa, làng xóm, chống trộm cướp; thích hợp với nhiều loại địa hình; thực dụng, linh hoạt; dĩ công vi thủ, dĩ nhu chế cương, dĩ đoàn chế trường... Một trong các hệ phái Võ cổ truyền Việt Nam hiện

nay thể hiện được các đặc điểm đó là Võ trận Bình Định (Võ trận là võ tác chiến, võ dùng cho trận mạc).

Võ trận Bình Định là môn phái võ có nguồn gốc từ phái võ Tây Sơn Bình Định do Hoàng đế Quang Trung sử dụng để huấn luyện nghĩa quân Tây Sơn từ thế kỷ 18. Các sử liệu dân gian đều ghi lại việc Hoàng đế Quang Trung - Nguyễn Huệ sáng tạo Yên phi quyền, Độc lư thương. Người em thứ 3 trong

3 anh em nhà Tây Sơn là Nguyễn Lữ thì sáng tạo nên Hùng kê quyền. Võ trận Bình Định là dòng võ nổi tiếng trong hệ thống Võ cổ truyền Việt Nam. Bởi vậy, những bài quyền, bài binh khí của Võ trận Bình Định ít hoa mỹ, đẹp mắt mà thực dụng, quyết liệt và mạnh mẽ. Môn phái Võ trận Bình Định do võ sư Chương môn Võ Minh Thế sáng lập từ năm 1986 tại Quận 2 (nay là Tp. Thủ Đức), hiện nay được truyền dạy khắp Tp. Hồ Chí Minh và các tỉnh ở vùng Đồng bằng sông Cửu Long.

Với mong muốn phát triển hơn nữa môn phái và tạo bước phát triển đột phá trong công tác huấn luyện, thì việc nâng cao thể lực chuyên môn cho các học viên là một trong những yêu cầu đòi hỏi những người huấn luyện cần quan tâm hơn cả. Trong TDTT, thể lực chuyên môn là nhân tố đầu tiên vô cùng quan trọng, nó ảnh hưởng rất lớn đến thành tích tập luyện và thi đấu. Vì vậy, việc lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho học viên thuộc môn phái Võ trận Bình Định là hết sức quan trọng và cần thiết.

**Phương pháp nghiên cứu:** Để giải quyết các vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích

và tổng hợp các tài liệu liên quan, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

**Đối tượng nghiên cứu:** Trong bài viết này, đối tượng nghiên cứu là thể lực chuyên môn của 15 nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức

Qua quá trình thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã tổng hợp và chọn ra được 30 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu với 30 huấn luyện viên ở các trung tâm huấn luyện Quốc Gia, các chuyên gia đã từng tham gia công tác giảng dạy và huấn luyện môn phái Võ trận Bình Định (Bảng 1).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức**

TT	Test	Thường sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	12	40.00	11	36.67	7	23.33
2	Đấm thẳng tay sau 10s (sl)	8	26.67	12	40.00	10	33.33
3	Đấm mức tay trước 10s (sl)	13	43.33	7	23.33	10	33.33
4	Đấm mức tay sau 10s (lần)	6	20.00	13	43.33	11	36.67
5	Đấm móc tay trước 10s (sl)	7	23.33	8	26.67	15	50.00
6	Đấm móc tay sau 10s (s)	8	26.67	12	40.00	10	33.33
7	<b>Đấm bao cát 2 tay 15s (lần)</b>	<b>23</b>	<b>76.67</b>	<b>6</b>	<b>20.00</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
8	Đá thẳng vào đích 15s (sl)	15	50.00	6	20.00	9	30.00
9	Đá tạt vào đích 15s (sl)	17	56.67	9	30.00	4	13.33
10	Đạp ngang vào đích 15s (sl)	20	66.67	8	26.67	2	6.67

11	Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl)	19	63.33	9	30.00	2	6.67
<b>12</b>	<b>Đấm thun tay trái 30s (lần)</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>4</b>	<b>13.33</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
<b>13</b>	<b>Đấm thun tay phải 30s (lần)</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>3</b>	<b>10.00</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
14	Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	14	46.67	13	43.33	3	10.00
15	Đấm thẳng + đập ngang 30s (sl)	16	53.33	9	30.00	5	16.67
<b>16</b>	<b>Đấm sin tay sau có thun 30s (lần)</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
<b>17</b>	<b>Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần)</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
<b>18</b>	<b>Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần)</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>3</b>	<b>10.00</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
19	Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	21	70.00	4	13.33	5	16.67
20	Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	22	73.33	4	13.33	4	13.33
<b>21</b>	<b>Đá ramly 2 phút (lần)</b>	<b>27</b>	<b>90.00</b>	<b>3</b>	<b>10.00</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>
<b>22</b>	<b>Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần)</b>	<b>24</b>	<b>80.00</b>	<b>4</b>	<b>13.33</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>
23	Đấm tay trước buộc thun 10s (sl)	20	66.67	7	23.33	3	10.00
24	Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	19	63.33	8	26.67	3	10.00
<b>25</b>	<b>Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần)</b>	<b>25</b>	<b>83.33</b>	<b>4</b>	<b>13.33</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
<b>26</b>	<b>Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần)</b>	<b>26</b>	<b>86.67</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>
27	Đá tạt buộc thun 15s (sl)	17	56.67	12	40.00	1	3.33
28	Đá thẳng buộc thun 15s (sl)	17	56.67	9	30.00	4	13.33
29	Đập ngang buộc thun 15s (sl)	14	46.67	13	43.33	3	10.00
<b>30</b>	<b>Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần)</b>	<b>24</b>	<b>80.00</b>	<b>6</b>	<b>20.00</b>	<b>0</b>	<b>0.00</b>

Qua phỏng vấn chúng tôi tiến hành chọn những test có mức độ thường sử dụng chiếm tỷ lệ từ 75% trở lên. Từ tiêu chí trên chúng tôi đã chọn được những test sau: Đấm thun tay trái 30s (lần); Đấm thun tay phải 30s (lần); Đấm bao cát 2 tay 15s (lần); Đấm sin tay sau có thun 30s (lần); Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần); Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần); Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần); Đá ramly 2 phút (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).

## 2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức sau 6 tháng tập luyện

Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực

chuyên môn Võ cổ truyền của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức sau 6 tháng tập luyện, được trình bày ở bảng 2.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tháng, từ tháng 04 năm 2022 đến tháng 10 năm 2022.

Theo kế hoạch huấn luyện, trong thời gian thực nghiệm cả hai nhóm TN và ĐC đều có các điều kiện về tập luyện, giáo án, HLV, thời gian như nhau. Chỉ khác nhau là nhóm TN ngoài tập luyện theo kế hoạch, giáo án của ban huấn luyện như nhóm ĐC, khi tập luyện thể lực chuyên môn thì nhóm TN tập theo các bài tập mà luận văn đã lựa chọn, sắp xếp khoa học; còn nhóm ĐC tập luyện theo các bài tập của ban huấn luyện đưa ra trước đây.

**Bảng 2. Kết quả đánh giá sự phát triển thể lực của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định TP. Thủ Đức sau 6 tháng tập luyện**

TT	Test	Trước TN			Sau TN			W%	t <sub>tính</sub>	p
		$\bar{X} \pm S$			$\bar{X} \pm S$					
1	Đấm thun tay trái 30s (lần).	45.20	±	3.16	48.10	±	3.00	6.22	16.155	<0.05
2	Đấm thun tay phải 30s (lần).	47.40	±	2.76	50.40	±	3.20	6.13	14.230	<0.05
3	Đấm bao cát 2 tay 15s (lần).	42.40	±	2.63	45.20	±	2.35	6.39	11.225	<0.05
4	Đấm sin tay sau có thun 30s (lần).	28.30	±	2.06	30.00	±	2.00	5.83	11.129	<0.05
5	Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần).	25.20	±	1.75	26.40	±	1.71	4.65	6.124	<0.05
6	Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần).	29.00	±	1.89	31.40	±	1.71	7.95	14.697	<0.05
7	Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần).	31.10	±	1.79	33.50	±	2.01	7.43	10.854	<0.05
8	Đá ramly 2 phút (lần).	38.20	±	2.30	40.90	±	2.13	6.83	12.650	<0.05
9	Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).	22.30	±	1.64	23.60	±	1.58	5.66	8.510	<0.05
10	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần).	15.20	±	0.92	16.50	±	1.18	8.20	8.546	<0.05
11	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	17.10	±	0.99	18.40	±	0.84	7.32	8.148	<0.05

*Ghi chú:* với n=15, độ tự do n-1, suy ra:  $t_{0.05} = 2.145$

Qua bảng 2 cho thấy, sau quá trình ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức, thì nhìn chung ở nhóm TN các test đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình  $\bar{X}$  của sự tăng trưởng các test ở nhóm TN là  $W_{TN}\% = 6.60\%$ , mức tăng trưởng cao nhất là  $W_{TN}\%_{max} = 8.20\%$ , mức tăng trưởng thấp nhất  $W_{TN}\%_{min} = 4.65\%$ , với  $t_{tính} = 6.124 - 16.155 > t_{bảng} = 2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Cụ thể từng test đánh giá như sau:

**Đấm thun tay trái 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đấm thun tay trái 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{TN}\% = 6.22\%$ , với  $t_{tính} = 16.155 > t_{bảng} = 2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Đấm thun tay phải 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đấm thun tay phải 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{TN}\% = 6.13\%$ , với  $t_{tính} = 14.230 > t_{bảng} = 2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Đấm bao cát 2 tay 15s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đấm bao cát 2 tay 15s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{TN}\% = 6.39\%$ , với  $t_{tính} = 11.225 > t_{bảng} = 2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ .

**Đấm sin tay sau có thun 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đấm sin tay sau có thun 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{TN}\% = 5.83\%$ ,

với  $t_{\text{tính}}=11.129 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=4.65\%$ , với  $t_{\text{tính}}=6.124 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=7.95\%$ , với  $t_{\text{tính}}=14.697 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=7.43\%$ , với  $t_{\text{tính}}=10.854 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Đá ramly 2 phút (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đá ramly 2 phút (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=6.83\%$ , với  $t_{\text{tính}}=12.650 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=5.66\%$ , với  $t_{\text{tính}}=8.510 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=8.20\%$ , với  $t_{\text{tính}}=8.546 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

**Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần):** sau thực nghiệm, sự tăng trưởng test giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần) của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=7.32\%$ , với  $t_{\text{tính}}=8.148 > t_{\text{bảng}}=2.145$ , chứng tỏ nhịp tăng trưởng có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ .

Kết quả sau 6 tháng ứng dụng bài tập được lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn Võ cổ truyền của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức. Kết quả cho thấy ở nhóm TN tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm ĐC. Thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở hai nhóm TN và ĐC là có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ . Giá trị trung bình sự tăng trưởng các test kiểm tra thể lực chuyên môn của nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức ở nhóm TN là  $W_{\text{TN}}\%=6.60\%$ , còn ở nhóm ĐC là  $W_{\text{ĐC}}\%=1.75\%$ . Như vậy, sự tăng trưởng ở nhóm TN gấp 3.77 lần nhóm ĐC. Qua đó có thể thấy, các bài tập được lựa chọn và sắp xếp khoa học, logic với kế hoạch huấn luyện rõ ràng đã mang lại kết quả cao hơn so với trước đây.

## KẾT LUẬN

Kết quả cho thấy sau 6 tháng ứng dụng các bài tập cho nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trận Bình Định Tp. Thủ Đức. Kết quả cho thấy nhóm TN tăng trưởng tốt

hơn hẳn so với nhóm ĐC (sự tăng trưởng ở nhóm TN cao gấp 3.77 lần nhóm ĐC) và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Qua đó có thể thấy, các bài tập được lựa chọn giúp thể lực chuyên môn các em nam học viên lứa tuổi 15 thuộc môn phái Võ trậ Bình Định TP.Thủ Đức được phát triển tốt hơn so với trước đây.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Thị Thanh Đào (2018), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển quyền Võ cổ truyền Công an nhân dân*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Lê Kim Hòa và cộng sự (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam*, nhà xuất bản Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh.
- [3]. Nguyễn Đức Minh Hoàng (2016), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Đại học Tôn Đức Thắng Tp. Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
- [4]. Đỗ Đức Nguyên (2014), *Xây dựng hệ thống bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho VĐV trẻ Võ cổ truyền quận Thủ Đức*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.
- [5]. Nguyễn Công Mạnh (2017), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 15-16 tỉnh Nghệ An*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Vinh.
- [6]. Phạm Đình Phong (2013), *Lịch sử võ học Việt Nam*, nhà xuất bản Văn hóa - Thông tin, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Phi Phụng (2015), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển Võ cổ truyền Bà Rịa - Vũng tàu năm 2014*, luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh.

\* Nguồn bài báo: Trích từ Luận văn cao học của tác giả Trương Văn Bơ, khóa 26 tại trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, nghiệm thu năm 2023.

*Bài nộp ngày 25/3/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024*