

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ NHÓM ĐÒN ĐÁ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM TỈNH QUẢNG NAM LỨA TUỔI 14 - 15

ThS. Phạm Hữu Thật¹, CN. Bùi Xuân Nhật²

¹*Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng*

²*Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng*

Email: thatpham6@gmail.com

Tóm tắt: Bài báo nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh và tốc độ nhóm đòn chân cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam. Mặc dù phong trào Vovinam tại Quảng Nam còn hạn chế, nhưng thành tích của đội tuyển Vovinam vẫn đạt được thành công đáng chú ý. Tuy nhiên, công tác huấn luyện vẫn gặp nhiều vấn đề, đặc biệt là việc thiếu sự đa dạng và thống nhất trong các bài tập, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm huấn luyện viên mà thiếu nghiên cứu khoa học. Cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện cũng cần nâng cấp. Để nâng cao hiệu quả, bài báo đề xuất cần cải thiện chương trình huấn luyện, phân chia bài tập theo nhóm đối tượng và tăng cường nghiên cứu khoa học.

Từ khóa: Huấn luyện sức mạnh tốc độ; nữ vận động viên Vovinam; Vovinam tỉnh Quảng Nam; sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá; lứa tuổi 14-15.

Abstract: The article studies the current state of strength and speed training for the kicking techniques of female Vovinam athletes aged 14-15 in Quang Nam Province. Although the Vovinam movement in Quang Nam is still limited, the Vovinam team has achieved notable success. However, there are several issues in training, especially the lack of variety and consistency in exercises, which mostly rely on the coaches' experience rather than scientific research. The training facilities also need upgrading. To improve effectiveness, the article suggests enhancing the training program, dividing exercises by target groups, and strengthening scientific research.

Keywords: Strength and speed training; female Vovinam athletes; Vovinam in Quang Nam Province; strength and speed for kicking techniques; age group 14-15.

ĐẶT VẤN ĐỀ

So với các môn võ thuật khác tại Quảng Nam, Vovinam là một môn mới cả về phong trào lẫn thể thao thành tích cao. Phong trào Vovinam tại Quảng Nam hiện còn gặp nhiều hạn chế, đặc biệt là sự thiếu vắng tổ chức chính thức của Hội hoặc Liên đoàn Vovinam tại địa phương, điều này ảnh hưởng không nhỏ đến sự phát triển bền vững của môn võ. Cụ thể, trong năm 2024, Quảng Nam mới lần đầu tiên tổ chức Giải Vovinam vô địch các câu lạc bộ Tỉnh.

Mặc dù phong trào chưa phát triển mạnh mẽ, nhưng Vovinam thành tích cao tại Quảng Nam đã nhanh chóng vươn lên đỉnh cao quốc tế. Đặc biệt, năm 2023 Vovinam Quảng Nam đóng góp cho thành tích chung của Vovinam Việt Nam xuất sắc giành 1 huy chương vàng

tại Giải vô địch Vovinam thế giới lần thứ VII, đánh dấu tấm HCV thế giới thứ 4 của thể thao Quảng Nam kể từ năm 1997. Bên cạnh đó, một số vận động viên khác cũng đã gặt hái thành tích đáng chú ý mang về cho Vovinam Việt Nam 1 huy chương đồng SEA Games 2022 trong nội dung đối kháng. Hiện nay, đội tuyển Vovinam tỉnh Quảng Nam đang tập trung trọng tâm vào các nội dung thi đối kháng Nam và mới chỉ bắt đầu tiến hành tuyển chọn đầu tư phát triển thêm nội dung đối kháng nữ. Vì vậy thành tích của vận động viên nữ vẫn còn hạn chế. Đặc biệt, các em nữ ở lứa tuổi 14-15 trong giai đoạn rất cần có sự đầu tư và hỗ trợ mạnh mẽ hơn để phát triển tài năng.

Trong kỹ thuật thi đấu nội dung đối kháng, vận động viên Vovinam phải sử dụng tốt các kỹ thuật đòn tay thực hiện các cú đâm chính xác, các đòn chém quét, gài triệt, các kỹ thuật đánh ngã khác một cách hiệu quả và nhất là các đòn đá tấn công hiệu quả ở tầm xa để dành chiến thắng trong trận đấu. Để đáp ứng yêu cầu cấp thiết này, trong giới hạn nghiên cứu của đề tài, đề tài nghiên cứu: **“Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá cho nữ vận động viên Vovinam tỉnh Quảng Nam ở lứa tuổi 14-15”**, nhằm tạo điều kiện phát triển tiềm năng cho các vận động viên nữ trong môn võ này.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp để tiến hành tiếp cận và nghiên cứu bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, cùng với kiểm tra sự phạm kết hợp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn chân cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn các bài kiểm tra đánh giá trình độ thể lực cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam, đề tài dựa trên cơ sở lý luận và tham khảo các tài liệu nghiên cứu cùng các tài liệu chuyên môn khác về chương trình huấn luyện thực tế cho nữ vận động viên Vovinam trong nhiều năm. Đề tài đã thống kê các bài kiểm tra thường được sử dụng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nhóm đòn chân của nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15, bao gồm 8 bài kiểm tra: Chân đeo bao chì đá ngang 15s (số lần); Đá vòng cầu vào bao liên tục 30s (số lần); Đá cầu vòng 2 chân liên tục 10s (số lần); Đá tổng trước vào bao liên tục 30s (số lần); Đá phối hợp 3 kỹ thuật trên từng chân 15s (số lần); Buộc chun vào cổ chân đá vòng cầu 15s (số lần); Buộc chun cổ chân đá tổng trước 15s (số lần); Đá ngang 2 đích đối diện cách 2,5m 10s (số lần).

Để đảm bảo tính tin cậy của việc lựa chọn bài kiểm tra, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, trọng tài môn Vovinam bằng phiếu phỏng vấn. Sau khi có kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các bài kiểm tra. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 bài kiểm tra:

1. Đá vòng cầu vào bao liên tục 30s (số lần)
2. Đá tổng trước vào bao liên tục 30s (số lần)
3. Buộc chun vào cổ chân đá vòng cầu 15s (số lần)
4. Buộc chun cổ chân đá tổng trước 15s (số lần)
5. Chân đeo bao chì đá ngang 15s (số lần).

Đây là cơ sở để lựa chọn và xây dựng các bài kiểm tra đánh giá trình độ thể lực cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam. Các bài kiểm tra này sẽ được sử dụng để đánh giá sức mạnh tốc độ, đặc biệt là trong nhóm đòn chân của các vận động viên, giúp xác định khả năng và sự tiến bộ trong quá trình luyện tập.

2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Vovinam tại tỉnh Quảng Nam

Đội ngũ huấn luyện viên đóng vai trò then chốt trong công tác đào tạo thể thao, từ việc tuyển chọn, giảng dạy, huấn luyện cho đến việc quản lý các vận động viên trong suốt quá trình luyện tập kéo dài nhiều năm. Họ không chỉ là người truyền đạt kiến thức và kỹ năng, mà còn có ảnh hưởng quyết định đến sự phát triển thể thao thành tích cao của mỗi vận động viên. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng đội ngũ huấn luyện viên, đặc biệt là những người trực tiếp tham gia giảng dạy và huấn luyện, là một yếu tố quan trọng mà đề tài nghiên cứu quan tâm. Kết quả khảo sát về thực trạng đội ngũ huấn luyện viên được trình bày trong bảng 1.

Bảng 1. Lực lượng huấn luyện viên Vovinam tại Bộ môn Vovinam TTHLTT TTC tỉnh Quảng Nam

TT	Họ và Tên	Năm sinh	Học vị	Chức vụ	Thành tích thi đấu cao nhất	Thâm niên huấn luyện
1	Lý Phước Toàn	1982	Cử nhân Đại học TDTT HCM	Trưởng bộ môn	HCV Giải Vô địch Vovinam Thế Giới 2005	14 năm
2	Lê Anh Bảo	1989	Cử nhân Đại học TDTT HCM	HLV chuyên môn	HCV Giải Các CLB Vovinam Toàn quốc 2012	10 năm
3	Đỗ Thế Vũ	1989	Cử nhân Đại học TDTT ĐN	HLV chuyên môn	HCV Giải Vô địch Quốc gia 2019	2 năm

Từ bảng 1 cho thấy: Đội ngũ huấn luyện viên Vovinam tại tỉnh Quảng Nam được đánh giá là có trình độ chuyên môn cao và nhiều năm kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Cụ thể, tất cả các huấn luyện viên trong bảng 2.1 đều có bằng cử nhân thể dục thể thao từ các trường đại học uy tín như Đại học Thể dục thể thao Hồ Chí Minh và Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng, chứng tỏ họ đã được đào tạo bài bản về lý thuyết và kỹ thuật. Bên cạnh đó, các huấn luyện viên này còn sở hữu thành tích thi đấu xuất sắc, như huấn luyện viên Lý Phước Toàn với HCV Giải Vô địch Vovinam Thế giới năm 2005, điều này không chỉ khẳng định năng lực cá nhân mà còn tạo động lực lớn cho các vận động viên trong quá trình huấn luyện. Thâm niên huấn luyện của đội ngũ này cũng rất ấn tượng, với huấn luyện viên Lý Phước Toàn có 14 năm kinh nghiệm, huấn luyện viên Lê Anh Bảo có 10 năm, và huấn luyện viên Đỗ Thế Vũ có 2 năm, cho thấy sự đa dạng trong kinh nghiệm và khả năng truyền đạt kiến thức, kỹ năng. Với sự kết hợp giữa trình độ học vấn, kinh nghiệm thi đấu, và thâm niên huấn luyện, đội ngũ huấn luyện viên Vovinam tỉnh Quảng Nam có khả năng nâng cao chất lượng đào tạo và góp phần quan trọng vào sự phát triển thể thao thành tích cao trong khu vực.

3. Thực trạng kế hoạch huấn luyện nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam

Để khảo sát thực trạng kế hoạch huấn luyện cũng như việc huấn luyện sức mạnh và tốc độ cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam, đề tài đã tiến hành nghiên cứu tiến trình và kế hoạch huấn luyện của Bộ môn Vovinam thuộc Trung tâm Huấn luyện Thể thao Thành tích cao tỉnh Quảng Nam. Kết quả nghiên cứu được trình bày trong bảng 2.

Bảng 2. Phân bổ thời gian huấn luyện kỹ - chiến thuật, thể lực và thi đấu trong 1 năm của nhóm nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14 -15 tỉnh Quảng Nam

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật	95	33.33
2	Chiến thuật	70	17.54
3	Huấn luyện sức mạnh tốc độ	50	18.52
4	Thi đấu	70	24.56
Tổng		285	100

Dựa trên kết quả từ bảng 2, có thể nhận thấy sự phân bổ thời gian huấn luyện cho nhóm nữ vận động viên Vovinam ở lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam trong suốt một năm như sau: Kỹ thuật chiếm 33.33% với 95 giáo án; Chiến thuật chiếm 17.54% với 70 giáo án; Huấn luyện sức mạnh và tốc độ chiếm 18.52% với 50 giáo án; Thi đấu chiếm 24.56% với 70 giáo án.

Từ những số liệu này, có thể nhận thấy rằng thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh và tốc độ (18.52%) là khá khiêm tốn so với các lĩnh vực khác, đặc biệt là kỹ thuật (33.33%) và thi đấu (24.56%). Điều này cho thấy sự phân bổ thời gian huấn luyện chưa hợp lý, cần có sự điều chỉnh nhằm tăng cường yếu tố sức mạnh và tốc độ, vốn đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển toàn diện của các vận động viên trẻ. Bên cạnh đó, trong mỗi giáo án, các huấn luyện viên cũng dành một phần thời gian cho việc huấn luyện sức mạnh và tốc độ, tuy nhiên, khoảng thời gian cụ thể và các bài tập được áp dụng sẽ phụ thuộc vào phương pháp và kinh nghiệm của từng huấn luyện viên. Để có cái nhìn sâu hơn về thực trạng này, nghiên cứu tiếp tục quan sát các buổi tập, phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên tại các câu lạc bộ Vovinam trên địa bàn tỉnh Quảng Nam. Kết quả thể hiện tại bảng 3.

Bảng 3. Phân bổ thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Nam

TT	Nội dung huấn luyện	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	12	24
2	Sức mạnh	13	26
3	Khả năng phối hợp vận động	9	18
4	Mềm dẻo	2	4
5	Sức bền	14	28
Tổng số		50	100

Bảng 3 cho thấy: Sức nhanh chiếm 24% với 12 giáo án; Sức mạnh chiếm 26% với 13 giáo án; Khả năng phối hợp vận động chiếm 18% với 9 giáo án; Mềm dẻo chiếm 4% với 2 giáo án; Sức bền chiếm 28% với 14 giáo án.

Qua đó, có thể nhận thấy rằng sức bền chiếm tỷ lệ cao nhất với 28%, tiếp theo là sức mạnh (26%) và sức nhanh (24%). Các yếu tố khác như khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo có tỷ lệ thấp hơn, lần lượt là 18% và 4%. Điều này cho thấy trong kế hoạch huấn luyện sức mạnh tốc độ, các yếu tố về sức bền và sức mạnh được ưu tiên, trong khi các yếu tố về sự mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động vẫn chưa được chú trọng đúng mức.

4. Thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Nam

Để đánh giá thực trạng việc áp dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh và tốc độ cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Quảng Nam, đề tài đã thực hiện quan sát các buổi tập thể lực. Bên cạnh đó, các giáo án huấn luyện cũng được phân tích và các huấn luyện viên đã được phỏng vấn trực tiếp nhằm tìm hiểu về các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức mạnh và tốc độ cho nhóm đối tượng nghiên cứu.

Kết quả thu được cho thấy, trong quá trình huấn luyện huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Vovinam lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam, các huấn luyện viên thường xuyên sử dụng 12 bài tập cụ thể, bao gồm:

- Bài tập 1: Nhảy dây 15s
- Bài tập 2: Bật nhảy Adam 10s
- Bài tập 3: Chạy 30 m TĐC
- Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy 15s
- Bài tập 5: Bật xa tại chỗ
- Bài tập 6: Bật cao không đà
- Bài tập 7: Gánh tạ 10 kg đứng lên ngòai xuống 15s
- Bài tập 8: Xoạc dọc
- Bài tập 9: Xoạc ngang
- Bài tập 10: Chạy bậc cầu thang 20s
- Bài tập 11: Rút gối tốc độ 2 chân tại chỗ 20s
- Bài tập 12: Bật nhảy cao bằng 2 chân qua chướng ngại vật 10m

Huấn luyện sức mạnh và tốc độ là yếu tố quan trọng trong phương pháp huấn luyện thể lực. Tuy nhiên, tại các câu lạc bộ Vovinam ở Quảng Nam, chỉ có 12 bài tập được áp dụng, dẫn đến sự thiếu đa dạng và khó khăn trong phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Điều này cũng có thể gây ra tình trạng ức chế và khó kích thích sự hưng phấn cho vận động viên. Hiện tại, các bài tập thiếu sự thống nhất giữa huấn luyện viên, chủ yếu dựa trên kinh nghiệm cá nhân mà không có nghiên cứu khoa học cụ thể để đánh giá hiệu quả. Các bài tập này cũng được áp dụng chung cho tất cả đối tượng mà không phân biệt lứa tuổi hay giới tính. Để nâng cao hiệu quả, cần phân chia bài tập theo nhóm đối tượng và tiến hành nghiên cứu khoa học để xác định hiệu quả của từng bài tập.

5. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho vận động viên Vovinam tỉnh Quảng Nam

Bảng 4. Cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện

TT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Mức độ đáp ứng nhu cầu (%)
1	Sân trong nhà	1 sân	Khá	70
2	Sân vận động ngoài trời	1 sân	Trung bình	40
3	Thảm xốp tập luyện	250 tấm	Khá	80
4	Găng giáp	30 bộ	Khá	80
5	Móc chiến thuật	60 cái	Trung bình	40
6	Địch đấm	30 đôi	Khá	70
7	Địch đá	20 cái	Khá	70

Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho vận động viên Vovinam tỉnh Quảng Nam cho thấy một số yếu tố cần cải thiện. Sân trong nhà đáp ứng khá tốt với chất lượng “Khá” và mức độ đáp ứng nhu cầu đạt 70%, trong khi sân ngoài trời chỉ đạt 40% do chất lượng “Trung bình”. Các thiết bị như thảm xốp (250 tấm), găng giáp (30 bộ) có chất lượng “Khá” và đáp ứng nhu cầu huấn luyện với tỷ lệ từ 70% đến 80%. Tuy nhiên, móc chiến thuật có số lượng lớn nhưng chất lượng “Trung bình” và mức độ đáp ứng chỉ 40%, cần cải thiện để phục vụ tốt hơn cho việc luyện tập chiến thuật. Các thiết bị như địch đấm và địch đá có chất lượng “Khá” và đáp ứng nhu cầu từ 70% đến 80%, nhưng vẫn có thể nâng cấp thêm. Tổng quan, cơ sở vật chất hiện tại khá đầy đủ nhưng cần nâng cấp ở một số hạng mục để đảm bảo hiệu quả huấn luyện cao hơn.

6. Thực trạng tổ chất sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam

Đề tài tiến hành kiểm tra toàn bộ 10 nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14 - 15 tại Trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao tỉnh Quảng Nam. Kết quả thu được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng tổ chất sức mạnh tốc độ nhóm đòn chân của nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam (n=10)

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm		
		\bar{x}	σ	Cv
<i>Vận động viên nữ lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam</i>		n=10		
1	Đá vòng cầu vào bao liên tục 30s (số lần)	29.0	2.11	7.27
2	Đá tổng trước vào bao liên tục 30s (số lần)	29.4	3.37	11.47
3	Buộc chun vào cổ chân đá vòng cầu 15s (số lần)	12.4	1.26	10.2
4	Buộc chun cổ chân đá tổng trước 15s (số lần)	12.6	2.07	16.39
5	Chân đeo bao chì đá ngang 15s (số lần)	13.0	1.41	10.88

Bảng kết quả kiểm tra thực trạng tổ chất sức mạnh và tốc độ của nhóm vận động viên nữ Vovinam lứa tuổi 14-15 tại tỉnh Quảng Nam cho thấy sự ổn định và biến động khác nhau giữa các bài tập. Cụ thể, bài tập “Đá vòng cầu vào bao liên tục 30s” đạt giá trị trung bình là 29

lần, với độ lệch chuẩn là 2.11 và hệ số biến thiên (CV) chỉ 7.27%, cho thấy sự ổn định cao và đồng đều giữa các vận động viên. Trong khi đó, bài tập “Đá tổng trước vào bao liên tục 30s” có giá trị trung bình là 29.4 lần, nhưng độ lệch chuẩn cao hơn (3.37) và hệ số biến thiên lên tới 11.47%, chỉ ra sự biến động lớn hơn giữa các vận động viên, có thể do sự phát triển thể lực chưa đồng đều.

Các bài tập khác như “Buộc chun vào cổ chân đá vòng cầu 15s” và “Chân đeo bao chì đá ngang 15s” có hệ số biến thiên lần lượt là 10.2% và 10.88%, cho thấy một mức độ biến động nhẹ, nhưng vẫn có sự khác biệt nhất định trong hiệu suất của các vận động viên. Đặc biệt, bài tập “Buộc chun cổ chân đá tổng trước 15s” có hệ số biến thiên cao nhất (16.39%), phản ánh sự khác biệt rõ rệt giữa các vận động viên, có thể là do sự khác nhau trong kỹ thuật hoặc mức độ huấn luyện.

Nhìn chung, mặc dù có sự ổn định ở một số bài tập, nhưng hệ số biến thiên cao ở một số bài tập khác cho thấy sự chưa đồng đều trong khả năng thực hiện của các vận động viên. Điều này chỉ ra rằng chương trình huấn luyện cần được tối ưu hóa để giúp các vận động viên phát triển đồng đều các tố chất thể lực.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu về công tác huấn luyện sức mạnh và tốc độ nhóm đòn đá cho nữ vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 tại Quảng Nam cho thấy công tác huấn luyện còn nhiều hạn chế. Các bài tập chưa đa dạng và thiếu sự thống nhất giữa các huấn luyện viên, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm cá nhân mà thiếu nghiên cứu khoa học. Hệ thống cơ sở vật chất cần nâng cấp để đáp ứng nhu cầu huấn luyện. Các kết quả kiểm tra thể lực chỉ ra sự chưa đồng đều trong khả năng thực hiện các đòn đá, cần cải thiện chương trình huấn luyện và phân chia bài tập phù hợp với từng nhóm đối tượng. Việc tăng cường nghiên cứu và áp dụng phương pháp huấn luyện khoa học là cần thiết để nâng cao hiệu quả huấn luyện và phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Quốc Ân (Chủ biên) (2008), *Giáo trình Vovinam – Việt võ đạo tập 1*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Ngô Ích Quân (2007), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15 - 17 tuổi*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Ủy ban TDTT, Viện KH TDTT, Hà Nội.
- [5]. Trần Thị Kim Hương (2018), *Nghiên cứu các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho nam vận động viên Vovinam tỉnh Đồng Nai*, Đề tài Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TPHCM.

Bài nộp ngày 20/5/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025