

Huấn luyện thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang cho nam sinh viên đội tuyển võ cổ truyền trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

ThS. Nguyễn Mạnh Đạt ■

TÓM TẮT:

Sử dụng phương pháp nghiên cứu khoa học trong giáo dục thể chất (GDTC) và thể dục thể thao (TDTT) để đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn chân tấn công ngang cho nam sinh viên (SV) đội tuyển Võ cổ truyền (VCT) trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN).

Từ khóa: thực trạng, sức mạnh tốc độ, kỹ thuật, đòn chân, tấn công ngang, sinh viên, võ cổ truyền.

ABSTRACT:

Using research method in the educational materials and sport, the topic evaluates the capacity of the title for male students of traditional martial arts team of Hanoi Pedagogical Sport University.

Keywords: reality, speed power, technical, beating, horizontal attack, student, Traditional martial arts.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

VCT Việt Nam là di sản văn hóa truyền thống của dân tộc Việt Nam, ra đời, tồn tại và phát triển song hành cùng cuộc đấu tranh dựng nước và giữ nước. VCT Việt Nam không chỉ đơn thuần là những bài võ nhằm rèn luyện kỹ năng, thể chất của con người, nâng cao khả năng tự vệ, hướng tới sự hòa hợp về thể chất và tinh thần của con người mà thông qua việc tập luyện VCT Việt Nam còn khơi dậy lòng yêu nước, tự hào dân tộc, tinh thần thượng võ và tính nhân văn của con người Việt Nam.

Qua quan sát các giờ tập luyện và thi đấu VCT của SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN cho thấy: SMTĐ đòn đá ngang của SV đội tuyển còn hạn chế sức nhanh và lực ra đòn của đòn đá ngang còn thấp ảnh hưởng tới hiệu quả tập luyện và thi đấu.

Để lựa chọn được bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho SV đội tuyển VCT, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Huấn luyện thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN”**.

Đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn toạ đàm, chuyên gia, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ giảng viên (GV) giảng dạy võ thuật

Trường ĐHSPTDTTHN là cơ sở đào tạo giáo viên GDTC cho các cấp học, trú đóng tại địa phận thuộc Xã Phụng Châu, huyện Chương Mỹ, thành phố Hà Nội. Để thấy rõ cơ sở vật chất (CSVC) của nhà trường được trình bày tại bảng 1.

Kết quả khảo sát cho thấy nhà tập luyện đa năng và nhà tập thể dục được nhà trường quan tâm đầu tư khá đầy đủ về thảm tập, dụng cụ tập luyện cho các môn võ như tạ, đích, lăm-pơ, áo giáp... Tuy nhiên, nhà thi đấu và nhà tập không chỉ dành cho hoạt động tập luyện và thi đấu các môn võ mà sử dụng chung cho các môn thể thao trong nhà như: Cầu lông, Thể dục... Mật độ sử dụng với lưu lượng tập luyện và thi đấu hàng ngày. Tuy nhiên, để phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện các môn Võ khác nhau cần bổ sung thêm một số dụng cụ tập luyện cho môn VCT như bộ binh khí và các dụng cụ chuyên dụng cho huấn luyện.

Đội ngũ GV võ thuật của trường được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy về số lượng và chất lượng GV đáp ứng tốt cho công tác giảng dạy và huấn luyện võ thuật nói chung và VCT nói riêng của

Bảng 1. Thực trạng CSVC

TT	Sân bãi dụng cụ	Số lượng	Chất lượng	Ghi chú
1	Nhà tập luyện đa năng	02	Tốt	
2	Thảm tập võ	2	Tốt	01 bộ thảm của Mỹ
3	Lắp lơ	20	Trung bình	
4	Giáp	5	Trung bình	
5	Bảo hộ hạ bộ	10	Trung bình	
6	Mũ bảo vệ	10	Tốt	
7	Găng tay	20 đôi	Trung bình	
8	Tạ tay 1,5kg	20 đôi	Trung bình	
9	Tạ gánh 20kg	10	Trung bình	
10	Địch dấm	4	Tốt	
11	Bao cát	4	Tốt	
12	Dây thun	20	Trung bình	

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ GV võ của trường DHSPTDTTHN (tính đến tháng 5/2016)

Chỉ số	Giới tính		Trình độ học vấn			Tuổi đời	
	Nam	Nữ	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Cử nhân	< 45	> 45
Số lượng	8	1	1	6	2	8	1
Tỷ lệ %	88,9	11,1	11,1	77,8	11,1	88,9	11,1

nhà trường. Trong đó, số lượng GV có trình độ tiến sĩ 01 (chiếm 11,1%), GV có trình độ thạc sĩ 06 (chiếm 77,8%), GV cử nhân 2 (chiếm 11,1%). Như vậy có thể thấy rằng đa số GV có tuổi đời còn trẻ chiếm đa số và GV có trình độ từ thạc sĩ đến tiến sĩ chiếm đa số.

2.2 Thực trạng chương trình tập luyện của nam đội tuyển VCT của trường DHSPTDTTHN

VCT là nội dung chưa được đưa vào chính thức trong chương trình đào tạo của nhà trường. Về thời gian huấn luyện: bên cạnh thời gian huấn luyện theo quy định của nhà trường là 15 ngày trước thi đấu, hàng tuần đội tuyển VCT của trường tập luyện ngoại khoá tuần 2 buổi với thời gian 120 phút/ buổi.

2.2.1 Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam SV đội tuyển VCT

Để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT, chúng tôi tiến hành quan sát sự phạm các buổi tập của nam SV đội tuyển VCT theo kế hoạch và giáo án tập luyện các bài tập nhằm nâng cao SMTĐ đòn chân tấn công ngang. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các GV, huấn luyện viên (HLV), các chuyên gia về việc sử dụng các bài tập trong huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT kết quả phỏng vấn được chúng tôi trình bày cụ thể ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy đa số ý kiến SV đội tuyển cho rằng các GV chưa quan tâm tới việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công ngang, chỉ có 15% ý kiến cho rằng có sử dụng và 25% cho rằng không sử dụng.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về việc sử dụng các bài tập nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường DHSPTDTTHN (n = 30)

TT	Nội dung	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Có sử dụng	3	15
2	Ít sử dụng	5	25
3	Không sử dụng	22	60

Từ kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng 3 để tài tiếp tục tiến hành quan sát và tìm hiểu thực trạng sử dụng các bài tập nhằm nâng cao SMTĐ đòn chân tấn công ngang kết quả phỏng vấn về mức độ sử dụng các bài tập được như trình bày tại bảng 4.

Từ bảng 4 cho thấy các GV, huấn luyện viên (HLV) nhà trường đã quan tâm tới huấn luyện SMTĐ cho nam SV đội tuyển VCT. Tuy nhiên, mức độ sử dụng các bài tập nhằm nâng cao SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT là rất ít, đặc biệt đối với các bài tập với tạ bài tập đặc trưng phát triển sức mạnh các nhóm cơ. Chính vì vậy với sự phát triển các tố chất thể lực, trong đó có SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho vận động viên (VĐV), ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện và thi đấu.

2.2.2. Đánh giá thực trạng SMTĐ đòn chân tấn công ngang của nam SV đội tuyển VCT trường DHSPTDTTHN.

2.2.2.1 Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho đối tượng nghiên cứu

Qua tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện VCT nói chung, các tài liệu liên quan đến kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện VĐV... qua

Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN (n = 15)

TT	Nội dung	Mức độ					
		Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy biến tốc	12	80.0	1	6.7	2	13.3
2	Ngồi xuống đứng lên đấm	13	86.7	0	0.0	2	13.3
3	Đứng lên ngồi xuống	14	93.3	1	6.7	0	0.0
4	Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước	10	66.7	2	13.3	3	20.0
5	Ngồi xổm 1 bên	5	33.3	3	20.0	7	46.7
6	Đá vòng cầu tại chỗ vào đích 30 giây	5	33.3	2	13.3	8	53.3
7	Đá Tổng ngang 2 đích cách nhau 3m	0	0.0	2	13.3	13	86.7
8	Đá vòng cầu 2 điểm cách nhau 3m	3	20.0	2	13.3	10	66.7
9	Tại chỗ đấm trước tay sau đấm vòng	4	26.7	1	6.7	10	66.7
10	Tại chỗ đấm tay trước tay sau đấm móc	6	40.0	4	26.7	5	33.3
11	Nhảy dây đơn	3	20.0	2	13.3	10	66.7
12	Đẩy trước	0	0.0	6	40.0	9	60.0
13	Khép bánh tạ	3	20.0	1	6.7	11	73.3
14	Đá ngang với bao trì	6	40.0	5	33.3	4	26.7
15	Vớt tạ nằm	4	26.7	5	33.3	10	66.7
16	Rút gối liên tục đổi chân	10	66.7	3	20.0	2	13.3
17	Giao đấu với người đồng cân	7	46.7	3	20.0	5	33.3
18	Gánh tạ bật cổ chân tại chỗ	3	20.0	1	6.7	11	73.3
19	Bài tập với dây chun	4	26.7	2	13.3	9	60.0
20	Gánh tạ đẩy hông	5	33.3	3	20.0	7	46.7
21	Bật cao tại chỗ	6	40.0	4	26.7	2	13.3
22	Nhảy dây đơn	11	73.3	2	13.3	2	13.3

quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra định kỳ cũng như các buổi kiểm tra thể lực trước thi đấu của nam SV đội tuyển VCT... đề tài đã thu thập được 7 test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển Võ cổ. Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho đối tượng nghiên cứu, từ 7 test lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm... đề tài tiến hành phỏng vấn GV, HLV, chuyên gia VCT bằng phiếu phỏng vấn.

Trước khi tiến hành phỏng vấn lựa chọn test, đề tài quy định là chỉ chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt từ 42 điểm trở lên để sử dụng trong đánh giá.

Cách thức trả lời cụ thể như sau:

- Ưu tiên 1: 3 điểm
- Ưu tiên 2: 2 điểm
- Ưu tiên 3: 1 điểm

Với số phiếu phát ra 16, thu về 15 trong đó có 5 GV chiếm 33.3%, 6 HLV chiếm 40% và 4 chuyên gia chiếm 26.7%.

Cụ thể thành phần đối tượng phỏng vấn được trình bày ở biểu đồ 1.

Kết quả phỏng vấn cụ thể được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, đề tài lựa chọn được 4 test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN có tổng điểm phỏng vấn đạt từ 42 điểm trở lên. Cụ thể gồm: chạy 30m XPC (giây); bật cao có đà (cm); tại chỗ đá ngang vào đích cố định 15 giây (lần); chân đeo bao chì 0,5 kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15s (lần)

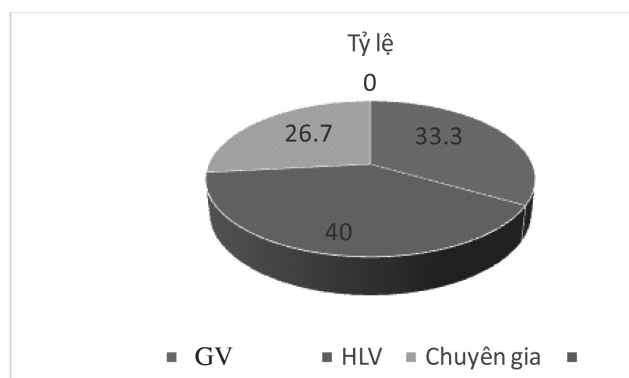
2.2.2.2. *Xác định tính thông báo của các test đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho đối tượng nghiên cứu*

Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy khi đưa các test vào ứng dụng trong thực tế đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang của nam SV đội tuyển VCT đề tài tiến hành xác định Hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 4 test (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích thi đấu của các nam VĐV Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy: ở cả 4 test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang của Nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN đều có tính thông báo cáo thể hiện ở $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ và $r_{\text{tính}} > 0.60$ ở ngưỡng $p < 0.05$.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nội dung đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho đối tượng nghiên cứu (n = 15)

T T	Nội dung kiểm tra	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	%	n	%	n	%	
1	Chạy 30m XPC (giây)	13	86.7	1	6.7	1	6.7	42
2	Bật cao có đà (cm)	14	93.3	1	6.7	0	0.0	44
3	Treo ke bụng thang gióng 30s (lần)	3	20.0	7	46.7	8	53.3	31
4	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 15 giây (lần)	13	86.7	2	13.3	0	0.0	43
5	Đẩy tạ đòn 30kg từ vai 30 lần (s)	4	26.7	5	33.3	6	40.0	28
6	Chân đeo bao chì 0,5 kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15s (lần)	14	93.3	1	6.7	0	0.0	44
7	Bật xa tại chỗ (cm)	6	40.0	2	13.3	7	46.7	29



Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Bảng 5. Mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu

T T	Nội dung kiểm tra	r	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	0,82	< 0,05
2	Bật cao có đà (cm)	0,82	< 0,05
3	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 15 giây (lần)	0,83	< 0,05
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15 giây (lần)	0,80	< 0,05

2.2.2.3 Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho đối tượng nghiên cứu

Sau khi xác định được 4 test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang của nam SV đội tuyển VCT đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại cho đối tượng nghiên cứu. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành cách nhau 7 ngày. Các điều kiện lập test được đảm bảo như nhau ở cả 2 lần. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa hai lần lập test của 4 chỉ tiêu, được trình bày tại bảng 7.

Kết quả bảng 7. cho thấy cả 4 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{\text{tính}} = 0.81$ đến $0.93 > 0.80$ và lớn hơn $r_{\text{bảng}} = 0.5760$ và 0.5324 với $p < 0.05$ ở cả 3 độ tuổi. Vậy chúng đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

Như vậy qua 3 bước nghiên cứu, đặc biệt là 2 bước xác định tính thông báo và độ tin cậy, đề tài đã chọn ra được 4 test đủ tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang của Nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN - Hà Nội.

2.2.2.4. Thực trạng SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN.

Để đánh giá thực trạng SMTĐ đòn chân tấn công ngang của đối tượng nghiên cứu đề tài đã tiến hành so sánh SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN với nam VĐV cùng lứa tuổi ở một số trung tâm TDTT: Trung tâm TDTT Hà Đông và trung tâm TDTT Nam Từ Liêm Hà Nội, đây là 02 trung tâm có điều kiện cơ sở vật chất và điều kiện huấn luyện tương đối tốt, nhiều đặc điểm tương đồng với trường ĐHSPTDTTHN.

Kết quả thu được như trình bày tại bảng 8

Qua bảng 8 cho thấy, bằng việc sử dụng 4 test đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN và so sánh kết quả kiểm tra của Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội, ở cả 4 test đều có sự khác biệt và kết quả đánh giá SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN kém hơn so với các trung tâm TDTT Hà Đông.

Như vậy, qua kết quả về thực trạng SMTĐ đòn

Bảng 6. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ đòn đá tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN (n = 30)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.38 $\pm$ 0.86	5.23 $\pm$ 0.82	0.88
2	Bật cao có đà (cm)	285.11 $\pm$ 3.11	285.12 $\pm$ 3.10	0.81
3	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 15 giây (lần)	25.12 $\pm$ 3.04	25.35 $\pm$ 3.07	0.93
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15 giây (lần)	19.37 $\pm$ 2.09	19.41 $\pm$ 2.10	0.85

Bảng 7. So sánh sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN với nam VĐV cùng lứa tuổi ở một số trung tâm TDTT

TT	Các test	ĐHSP TDTT Hà Nội		Trung tâm TDTT Hà Đông		Sự khác biệt	
		($\bar{x} \pm \delta$)	n	($\bar{x} \pm \delta$)	n	t	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.38 $\pm$ 0,86	30	5.29 $\pm$ 1.16	28	2.198	< 0,05
2	Bật cao có đà (cm)	285.11 $\pm$ 3,11	30	290.05 $\pm$ 2.21	28	2.685	< 0,05
3	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 15 giây (lần)	25.12 $\pm$ 3,04	30	27.18 $\pm$ 2.48	28	3.485	< 0,05
4	Chân đeo bao chì 0,5 kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15 giây (lần)	19.37 $\pm$ 2,09	30	21.28 $\pm$ 3.35	28	3.698	< 0,05

chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT của trường ĐHSPTDTTHN cho thấy việc cần thiết phải nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập đảm bảo tính khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và tình hình thực tiễn của nhà trường, qua đó nâng cao trình độ SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, huấn luyện và thành tích thi đấu VCT của nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Đánh giá thực trạng CSVC đội ngũ giảng dạy VCT tại trường ĐHSPTDTTHN cho thấy: Về cơ sở vật chất đáp ứng tốt cho công tác tập luyện và thi đấu võ thuật của nhà trường; Về đội ngũ GV có trình độ và kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện võ

thuật. Trong đó có 4 GV có trình độ từ thạc sĩ đến tiến sĩ có khả năng giảng dạy và huấn luyện VCT cho SV nhà trường.

- Về chương trình huấn luyện VCT cho SV nhà trường qua khảo sát cho thấy đây là nội dung chưa được chính thức đưa vào chương trình giảng dạy của nhà trường nhưng đã được bộ môn tổ chức thành câu lạc bộ và đưa vào giảng dạy, huấn luyện trong thi đấu ở các giải khu vực và toàn quốc.

- Về sử dụng các bài tập huấn luyện SMTĐ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN đã được các GV quan tâm. Tuy nhiên, các GV mới chú ý đến huấn luyện các tổ chất thể lực chung, mức độ sử dụng các bài tập huấn luyện cho các kỹ thuật đơn chưa nhiều.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà nội
 2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiệu, Nguyễn Đức Văn (2004). *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Đặng thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV VCT đội tuyển quốc gia, luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Đại học TDTT 1.
 5. Nguyễn Thành Ngọc, Phạm Đình Quỳ, Hoa Ngọc Thắng, Trần Bửu Duyên, Nguyễn Phi Phụng, Bành Huỳnh Quốc Hoa (2016), *Giáo trình VCT*, Nxb Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
- Nguồn bài báo: trích từ đề tài thạc sĩ "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân tấn công ngang cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSPTDTTHN", năm 2017.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/10/2017; ngày phản biện đánh giá: 16/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 8/1/2018)