

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu thuộc đội tuyển Hà Nội

TS. Lý Đức Trường; ThS. Nguyễn Trí Quân ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng 102 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu (GDHLCMHBD) thuộc đội tuyển Hà Nội, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho VĐV Wushu Sanshou trẻ.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, chuyên môn hóa ban đầu, phát triển, trình độ tập luyện.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình huấn luyện thể thao, bài tập (BT) thể chất là phương tiện chuyên môn cơ bản và quan trọng nhất để phát triển các năng lực kỹ, chiến thuật cũng như các tố chất vận động. Chính vì vậy, để nâng cao thành tích thể thao của vận động viên (VĐV) thì việc lựa chọn và ứng dụng các phương tiện và phương pháp huấn luyện có ý nghĩa vô cùng quan trọng.

Thực tế huấn luyện wushu sanshou trẻ hiện nay cho thấy, trong công tác huấn luyện VĐV trẻ, các huấn luyện viên (HLV) thường sử dụng các BT theo kinh nghiệm và cảm tính mà chưa sắp xếp một cách hệ thống, khoa học, các BT với lượng vận động chưa thật sự phù hợp với mục đích và nhiệm vụ của từng giai đoạn huấn luyện khác nhau. Chính vì vậy mà hiệu quả huấn luyện chưa cao, thành tích thể thao thu được chưa bền vững.

Bên cạnh đó, các BT được sử dụng chưa đa dạng, chủ yếu là các BT kỹ chiến thuật, còn thiếu các BT phát triển thể lực, đặc biệt là tố chất SMTĐ, tố chất quyết định tới thành tích thi đấu của VĐV wushu sanshou.

Xuất phát những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 GDHLCMHBD thuộc đội tuyển Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

ABSTRACT:

Using routinely scientific methods conducts research selection and application 102 exercises to develop speed power for male Wushu Sanshou athletes ages 12 - 14 in the initial specialization training phase of Ha Noi team, contributed improve efficiency training and competition achievements for Wushu Sanshou junior athletes.

Keywords: speed strength, male athlete, initial specialization, develop, training level.



(Ảnh minh họa)

nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12-14 GDHLCMHBD

Thông qua quá trình tổng hợp và tham khảo các tài liệu chuyên môn kết hợp với quá trình quan sát, điều tra

thực trạng công tác huấn luyện wushu sanshou trẻ tại các đơn vị có phong trào wushu sanshou phát triển mạnh trên toàn quốc, chúng tôi thu thập được 106 BT phát triển SMTĐ đã và đang được sử dụng trong thực tế. Các BT đó được chia thành các nhóm sau:

- Nhóm 1: các BT kỹ thuật với tín hiệu (17 BT).
- Nhóm 2: các BT phối hợp kỹ chiến thuật (21 BT).
- Nhóm 3: các BT với đích và lực cản (25 BT)
- Nhóm 4: các BT cơ bản (9 BT).
- Nhóm 5: các BT phản xạ (7 BT).
- Nhóm 6: các BT thể lực (27 BT).

Để lựa chọn BT chính xác và khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, trọng tài, các HLV đang làm công tác huấn luyện wushu sanshou trên phạm vi toàn quốc bằng phiếu hỏi.

Cách thức trả lời phỏng vấn như sau: Đánh dấu vào ô tương ứng với các mức đánh giá.

Ô số 1: rất quan trọng.

Ô số 2: quan trọng.

Ô số 3: không quan trọng.

Các BT được lựa chọn là những BT có ý kiến đánh giá rất quan trọng từ 50% tổng số ý kiến lựa chọn trở lên.

Các BT được ứng dụng trong nghiên cứu

1. Di chuyển thực hiện đòn đảo sơn chân trước theo tín hiệu.
2. Di chuyển thực hiện đòn đảo sơn chân sau theo tín hiệu.
3. Di chuyển thực hiện đòn đá ngang chân trước theo tín hiệu.
4. Di chuyển thực hiện đòn vĩa chân trước theo tín hiệu.
5. Di chuyển thực hiện đòn đập thẳng chân trước theo tín hiệu.
6. Di chuyển thực hiện đòn đập thẳng chân sau theo tín hiệu.
7. Di chuyển tấn công 2 đòn đâm thẳng theo tín hiệu.
8. Di chuyển tấn công liên hoàn 2 đòn tay và 1 đòn chân.
9. Di chuyển tấn công liên hoàn 1 đòn chân và 2 đòn tay.
10. Di chuyển lùi phản kích đá ngang chân trước theo tín hiệu.
11. Di chuyển lùi phản kích tổ hợp 2 đòn đá ngang chân trước và đâm thẳng tay sau.
12. Từng đôi thực hiện 2 đòn đâm thẳng theo tín hiệu.
13. Từng đôi thực hiện 2 đòn đâm vòng theo tín hiệu.
14. Từng đôi thực hiện đòn đá đảo sơn chân trước theo tín hiệu.

15. Từng đôi thực hiện đòn đá ngang chân trước theo tín hiệu.

16. Từng đôi bắt chân thực hiện đánh ngã theo tín hiệu.

17. Từng đôi thực hiện 1 đòn vật theo tín hiệu.

18. Tại chỗ thực hiện đâm vòng tay trước và đảo sơn chân sau.

19. Tại chỗ thực hiện đâm thẳng tay sau và đảo sơn chân trước.

20. Tại chỗ thực hiện đá ngang chân trước và đâm thẳng tay sau.

21. Tại chỗ thực hiện 2 đòn đâm thẳng và 1 đòn chân.

22. Tại chỗ thực hiện 1 đòn chân và 1 đòn tay.

23. Di chuyển tấn công 2 đòn đâm thẳng và thực hiện 1 kỹ thuật bắt chân đánh ngã.

24. Di chuyển tấn công 2 đòn đâm thẳng và thực hiện kỹ thuật bốc đôi.

25. Di chuyển tấn công đòn vĩa chân trước và đảo sơn chân sau.

26. Di chuyển tấn công đòn vĩa chân trước và đảo sơn chân trước.

27. Di chuyển tấn công đòn vĩa chân trước và đá ngang chân trước.

28. Di chuyển thực hiện 2 đòn đá ngang chân trước thấp và cao.

29. Di chuyển phản công 2 đòn tay và 1 đòn chân.

30. Di chuyển phản công 1 đòn chân và 2 đòn tay.

31. Di chuyển thực hiện 1 tổ hợp gồm 2 kỹ thuật tự do.

32. Di chuyển thực hiện 1 tổ hợp gồm 3 kỹ thuật tự do.

33. Di chuyển thực hiện 1 tổ hợp kỹ thuật tự do kết thúc là một kỹ thuật đánh ngã.

34. Di chuyển phối hợp chân, tay tấn công và phản công liên hoàn từ nhanh đến chậm.

35. Từng đôi sử dụng chân phản tay.

36. Từng đôi sử dụng tay phản chân.

37. Bán đấu theo từng đôi.

38. Phối hợp tấn công và phản công liên tục đổi người.

39. Hai tay nắm tạ nhỏ thực hiện đâm thẳng trái, phải.

40. Hai tay nắm dây chun thực hiện đòn đâm thẳng trái, phải.

41. Chân buộc dây chun thực hiện đá đảo sơn trái, phải.

42. Chân buộc dây chun thực hiện đá ngang trái, phải.

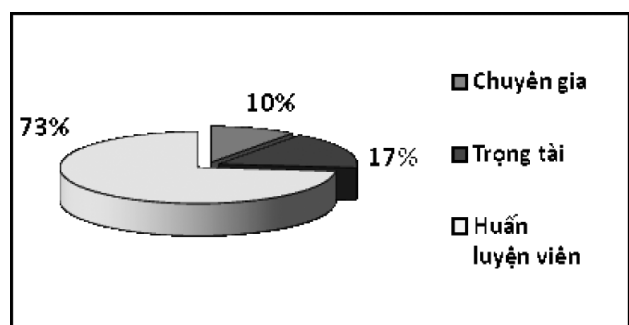
43. Chân buộc dây chun thực hiện đòn đập thẳng trái, phải.

44. Thực hiện đòn bực đôi với người nộm.
45. Thực hiện đòn bực đôi với người đồng cân.
46. Đứng thế thủ thực hiện 2 đòn đâm thẳng vào đích.
47. Đứng thế thủ thực hiện đòn đảo sơn trái, phải vào đích.
48. Đứng thế thủ thực hiện đòn đá ngang chân trước vào đích.
49. Đứng thế thủ thực hiện đòn đập thẳng trái, phải vào đích.
50. Đá ngang chân trước vào lăm pơ di động.
51. Đá đảo sơn trái, phải vào lăm pơ di động.
52. Đá đập thẳng trái, phải vào lăm pơ di động.
53. Thực hiện tổ hợp liên hoàn 2 đòn vào đích.
54. Thực hiện tổ hợp liên hoàn 3 đòn vào đích.
55. Di chuyển lùi phản kích đá ngang chân trước vào đích.
56. Di chuyển bán đầu với đích.
57. Di chuyển thực hiện tổ hợp chân, tay tấn công, phản kích vào lăm pơ.
58. Đấm bàn đấm.
59. Đấm lăm pơ.
60. Đá bao.
61. Đá lăm pơ.
62. Từng đôi cầm lăm pơ công phản đòn đảo sơn trái, phải.
63. Từng đôi cầm lăm pơ công phản đòn đá ngang chân trước.
64. Tập đứng thế thủ tại chỗ đâm thẳng trái, phải.
65. Tập đứng thế thủ tại chỗ đâm vòng trái, phải.
66. Đứng thế thủ tại chỗ đập thẳng trái, phải.
67. Đứng thế thủ tại chỗ đá ngang chân trước.
68. Đứng thế thủ tại chỗ đá đảo sơn trái, phải.
69. Di chuyển tấn pháp bán mã bộ tiến lùi (pan ma bu)
70. Di chuyển tấn pháp bán mã bộ sang trái, sang phải.
71. Di chuyển tấn pháp trả bộ (Cha bu)
72. Di chuyển tấn pháp tiến bộ (Dian bu)
73. Đấm vào mục tiêu xuất hiện đột ngột.
74. Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột.
75. Đấm đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột.
76. Phản xạ di chuyển nhanh theo đối thủ đang di chuyển.
77. Phản xạ tấn công trước khi đối thủ ra đòn (xian gung)
78. Di chuyển phỏng thủ tránh né các đòn tấn công của đối phương.
79. Tập phản xạ với bóng nhỏ (tránh né khi bóng bay

vào người).

80. Nằm sấp chống đẩy.
81. Nhảy dây biến tốc.
82. Bật cóc vươn người ra trước.
83. Đứng lên ngồi xuống.
84. Bật cao tại chỗ.
85. Bật nhảy cắt kéo.
86. Chạy nâng cao gối.
87. Đứng tại chỗ đâm tốc độ 2 tay liên tục.
88. Ngồi xuống đứng lên đá đảo sơn.
89. Ngồi xuống đứng lên đá ngang.
90. Ngồi xuống đứng lên đập thẳng trước.
91. Đứng tại chỗ nâng cao hạc tấn.
92. Chạy cầu thang.
93. Chạy 30m tốc độ.
94. Chạy 60m tốc độ.
95. Giật đòn tạ tốc độ.
96. Gánh tạ bật đổi chân liên tục.
97. Chạy đập sau.
98. Cơ lưng.
99. Cơ bụng.
100. Đi vệt.
101. Bật bực đổi chân.
102. Chống đẩy bật cao uốn thân.
103. Bế người đồng cân chạy tốc độ.
104. Vác người đồng cân chạy tốc độ.
105. Công người đồng cân chạy tốc độ.
106. Đi bằng 2 tay (Xe bò kéo).

Đặc điểm đối tượng phỏng vấn được thể hiện ở biểu đồ 1 dưới đây.



Biểu đồ 1. Đối tượng phỏng vấn

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy có 4 BT có số ý kiến đánh giá rất quan trọng dưới 50% tổng số ý kiến đánh giá và bị loại là các BT 85, 96, 100 và 106. Còn lại 102 BT có số ý kiến đánh giá rất quan trọng trên 50% được chúng tôi lựa chọn đưa vào ứng dụng thử nghiệm.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 (n = 30)

Nhóm bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ đánh giá					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nhóm 1 (Bài tập 1 - 17)	22 - 30	73.33 - 100	14 - 28	57.69 - 93.33	2 - 8	6.67 - 32.0	1 - 5	3.57 - 22.73
Nhóm 2 (Bài tập 18 - 38)	20 - 28	66.67 - 93.33	14 - 24	61.54 - 85.71	2 - 7	8.70 - 28.0	1 - 4	3.57 - 20.0
Nhóm 3 (Bài tập 39 - 63)	21 - 30	70.0 - 100	13 - 28	61.54 - 93.33	2 - 6	6.67 - 27.27	1 - 6	3.57 - 28.57
Nhóm 4 (Bài tập 64 - 72)	21 - 27	70.0 - 90	11 - 22	52.38 - 81.48	2 - 6	9.09 - 26.09	2 - 8	9.52 - 36.36
Nhóm 5 (Bài tập 73 - 79)	20 - 27	66.67 - 90	12 - 20	57.14 - 74.07	3 - 7	14.29 - 28.0	1 - 6	4.0 - 28.75
Nhóm 6 (Bài tập 80 - 106)	20 - 28	66.67 - 93.33	8 - 22	40.0 - 90.48	2 - 10	11.54 - 41.67	1 - 5	3.70 - 25.0

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 GDHLCMHBD

Quá trình nghiên cứu sử dụng hình thức thực nghiệm (TN) so sánh song song.

Thực nghiệm được tiến hành trong 1 năm từ tháng 08 năm 2013 đến tháng 07 năm 2014 tại câu lạc bộ (CLB) wushu sanshou Hà Nội.

Đối tượng TN gồm 24 nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 thuộc đội wushu sanshou trẻ Hà Nội được chia thành 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) một cách ngẫu nhiên theo hình thức bốc thăm.

- Nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 12 VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 tập luyện theo 102 BT đã được chúng tôi lựa chọn. Các BT này được coi là những BT chính và được sắp xếp phù hợp với mục đích huấn luyện trong từng giai đoạn, từng thời kỳ huấn luyện khác nhau theo chương trình chúng tôi xây dựng.

- Nhóm đối chứng (NĐC) gồm 12 VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 tập luyện theo chương trình huấn luyện năm của Bộ môn wushu sanshou Hà Nội.

Căn cứ vào kế hoạch huấn luyện chung của đội tuyển (kế hoạch huấn luyện năm của đội tuyển wushu sanshou trẻ Hà Nội), chúng tôi xây dựng chương trình huấn luyện tổ chất SMTĐ cho NTN.

Thời gian huấn luyện là 6 ngày/1 tuần (từ thứ 2 đến thứ 7, nghỉ ngày Chủ nhật), mỗi ngày tập 2 buổi sáng và chiều. Thời gian mỗi buổi tập từ 100 đến 120 phút. Trong đó tập phát triển tổ chất SMTĐ tối thiểu 3 buổi/tuần. Tổng số buổi huấn luyện SMTĐ của chương trình TN sơ phạm là 147 buổi. Thời gian tập luyện căn cứ vào mục đích tập luyện trong các thời kỳ huấn luyện khác nhau.

Thời gian huấn luyện được HLV quản lý chặt chẽ nhằm đánh giá chính xác sự tác động của BT tới từng nhóm đối tượng nghiên cứu.

Để tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm TN và ĐC chúng tôi sử dụng 7 test đã được nghiên cứu sau:

1. Chạy 30m tốc độ cao (giây)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
4. Đá đảo sơn hai chân vào lăm pơ 10s (lần)
5. Đá bao tốc độ 10s (lần)
6. Đấm bàn đấm 10s (lần)
7. Nắm chun đấm liên tục 10s (lần)

Trước TN, trình độ phát triển SMTĐ của 2 NTN và đối chứng là tương đương nhau.

Sau thời gian TN 12 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ phát triển tổ chất SMTĐ của các VĐV ở cả 2 nhóm TN và ĐC. Đây là cơ sở để đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT đã được chúng tôi lựa chọn.

Kết quả kiểm tra SMTĐ của hai NTN và đối chứng sau 12 tháng thực được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: Sau 12 tháng TN đã có sự khác biệt rõ rệt về trình độ phát triển SMTĐ giữa hai nhóm TN và ĐC ở tất cả các nội dung kiểm tra. Nhóm TN có thành tích kiểm tra tốt hơn hẳn NĐC ($p < 0.05$ đến $p < 0.02$). Điều này chứng tỏ việc ứng dụng các BT do chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả phát triển tổ chất SMTĐ cho NTN.

Để thấy rõ hơn sự phát triển trình độ tập luyện cũng như tổ chất SMTĐ của nam VĐV wushu sanshou Hà Nội lứa tuổi 12 - 14, chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng về SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC sau 12 tháng TN.

Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.

Từ kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: sau 12 tháng TN, trình độ phát triển SMTĐ của nam VĐV wushu sanshou ở cả nhóm TN và ĐC đều có sự tăng

Bảng 2. Trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC sau 12 tháng TN

TT	Test	Lứa tuổi	12 tuổi (n = 8)				13 tuổi (n = 8)				14 tuổi (n = 8)			
		Nhóm	TN	ĐC	So sánh		TN	ĐC	So sánh		TN	ĐC	So sánh	
		Tham số	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)		4.43 ± 0.17	4.78 ± 0.13	3.30	<0.02	4.38 ± 0.15	4.63 ± 0.1	2.81	<0.05	4.30 ± 0.18	4.55 ± 0.06	2.61	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)		202.3 ± 2.06	193.3 ± 5.25	3.19	<0.02	212.3 ± 3.1	204.5 ± 4.43	2.87	<0.05	216.8 ± 2.22	208.8 ± 4.99	2.93	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)		14.5 ± 1.29	12.5 ± 0.58	2.83	<0.05	16.0 ± 0.82	14.25 ± 0.96	2.78	<0.05	18.75 ± 1.5	16.75 ± 0.5	2.53	<0.05
4	Đá đảo sơn hai chân vào lăm pơ 10s (lần)		21.5 ± 1.91	18.25 ± 1.26	2.84	<0.05	24.5 ± 1.73	21.25 ± 1.71	2.67	<0.05	26.25 ± 2.22	22.25 ± 1.26	3.14	<0.05
5	Đá bao tốc độ 10s (lần)		21.25 ± 1.89	18.0 ± 1.41	2.75	<0.05	23.75 ± 2.06	19.25 ± 1.89	3.22	<0.02	25.75 ± 2.63	21.25 ± 2.5	2.48	<0.05
6	Đấm bàn đấm 10s (lần)		32.75 ± 1.5	30.25 ± 0.96	2.81	<0.05	36.75 ± 1.0	33.75 ± 2.06	2.64	<0.05	39.5 ± 0.58	36.75 ± 2.06	2.57	<0.05
7	Nắm chun đấm liên tục 10s (lần)		34.25 ± 1.71	31.5 ± 1.0	2.78	<0.05	37.5 ± 1.91	34.5 ± 1.29	2.60	<0.05	40.25 ± 2.06	37.25 ± 1.26	2.48	<0.05

Bảng 3. So sánh mức độ tăng trưởng SMTĐ của hai nhóm TN và C sau 12 tháng TN

TT	Test	Lứa tuổi	12 tuổi		13 tuổi		14 tuổi	
		Nhóm	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
		Tham số	W%	W%	W%	W%	W%	W%
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)		- 15.99	- 7.06	- 10.18	- 3.61	- 9.52	- 2.82
2	Bật xa tại chỗ (cm)		17.04	12.95	19.38	16.55	14.21	10.86
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)		23.08	15.05	24.56	17.14	20.59	12.7
4	Đá đảo sơn hai chân vào lăm pơ 10s (lần)		30.87	19.55	29.24	17.95	28.26	18.4
5	Đá bao tốc độ 10s (lần)		32.88	21.54	34.57	18.44	31.46	17.95
6	Đấm bàn đấm 10s (lần)		22.03	18.02	18.59	12.6	18.69	15.38
7	Nắm chun đấm liên tục 10s (lần)		17.46	11.76	20.44	14.79	23.61	19.12

trường tuy nhiên trình độ phát triển và nhịp độ tăng trưởng về SMTĐ của NTN cao hơn hẳn so với NĐC.

Từ kết quả nghiên cứu được trình bày ở phần trên trên cho phép khẳng định, các BT được chúng tôi lựa chọn và thử nghiệm ứng dụng vào thực tiễn huấn luyện tại đội tuyển wushu sanshou Hà Nội trong 12 tháng bước đầu đã chứng minh được hiệu quả khả quan, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu wushu sanshou.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 102 BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 -

14 GĐHLCMHBD thuộc đội tuyển Hà Nội thuộc 6 nhóm:

- Nhóm 1: các BT kỹ thuật với tín hiệu (17 BT).
- Nhóm 2: các BT phối hợp kỹ chiến thuật (21 BT).
- Nhóm 3: các BT với đích và lực cản (25 BT).
- Nhóm 4: các BT cơ bản (9 BT).
- Nhóm 5: các BT phản xạ (7 BT).
- Nhóm 6: các BT thể lực (23 BT).

- Kết quả ứng dụng các BT lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu cho thấy hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou trẻ lứa tuổi 12 - 14 GĐHLCMHBD.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học: Nghiên cứu BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 GĐHLCMHBD thuộc đội tuyển Hà Nội, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 19/8/2018)