

**LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN ỨNG DỤNG
TRONG HUẤN LUYỆN CÁC KỸ THUẬT ĐÒN CHÂN
CHO NỮ VĐV TAEKWONDO LỨA TUỔI 14-16
TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU TDTT HÀ NỘI**

PGS.TS. Bùi Quang Hải¹ - ThS. Phạm Thị Như Quỳnh²

¹*Vụ Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch*

²*Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 45 bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ vận động viên (VĐV) Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội. Các bài tập này sẽ giúp cho nữ VĐV nâng cao được thành tích trong tập luyện và thi đấu, phát triển được toàn diện các phẩm chất, năng lực quan trọng như: thể lực, sự linh hoạt, nhanh nhẹn và phối hợp trong các hoạt động vận động khác nhau....

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, kỹ thuật đòn chân, VĐV Taekwondo, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội.

Abstract: Research results have selected 45 supplementary exercises are complementary expertise in coaching the female leg grappling technique for athletes ages 14-16 Taekwondo in Hanoi Sports Training and Competition Center. These exercises will help the athlete improve thier performance in training and competition, comprehensive development of qualities and capabilities as important; strength, flexibility, agility and cordination in various advocacy activities...

Keywords: Supplementary exercises, leg grappling technique, Taekwondo athletes, Hanoi Sports Training and Competition Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế quá trình quan sát, tìm hiểu quá trình huấn luyện VĐV Taekwondo ở thành phố Hà Nội cho thấy, việc thực hiện kỹ thuật đòn chân của VĐV còn nhiều hạn chế, chất lượng không đồng đều đặc biệt là nữ VĐV. Những nguyên nhân trên đã dẫn đến chất lượng công tác huấn luyện nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội còn thấp, một số VĐV chưa phát huy hết khả năng của mình trong tập luyện, thi đấu nên đạt thành tích chưa cao. Để nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV, giúp họ đạt được đẳng cấp cao trong khu vực và thế giới qua các giải thi đấu tôi tiến hành nghiên cứu: “*Lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội*”.

Các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao như: Phương pháp đọc,

phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, toán học thống kê được sử dụng để giải quyết nhiệm vụ đã đề ra.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định cơ sở để lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

1.1. Thành phần của bài tập

Bài tập gồm 2 thành phần cơ bản là các bài tập chuẩn bị chung và bài tập chuẩn bị chuyên môn

Các bài tập chuẩn bị chung:

Các bài tập chuẩn bị chung nhằm phát triển toàn diện khả năng của cơ thể, tạo vốn kỹ năng kỹ xảo vận động phong phú làm tiền đề cho tiếp thu kỹ thuật ở môn thể thao chuyên sâu. Khi chọn các bài tập chuẩn bị chung phải tuân thủ các yêu cầu sau:

- Phải bao gồm các phương tiện giáo dục thể chất toàn diện, đặc biệt là các bài tập tác động có hiệu quả đến phát triển các tố chất thể lực và làm phong phú vốn kỹ năng kỹ xảo vận động cơ bản trong cuộc sống.

- Nội dung huấn luyện khi sử dụng các bài tập phải phản ánh được đặc điểm của chuyên môn hoá thể thao và tạo tiền đề cho các bài tập chuẩn bị chuyên môn.

Các bài tập chuẩn bị chuyên môn:

Là các bài tập hỗ trợ cho việc tiếp thu kỹ thuật của bài tập thi đấu cũng như hỗ trợ cho việc phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, nên người ta chia thành 2 loại: bài tập hỗ trợ kỹ thuật và bài tập hỗ trợ thể lực.

- Bài tập hỗ trợ cho việc tiếp thu những kỹ thuật động tác mới, khó, còn được gọi là bài tập dẫn dắt.

- Bài tập hỗ trợ thể lực chủ yếu nhằm phát triển các tố chất thể lực còn được gọi là bài tập phát triển.

Bài tập chuẩn bị chuyên môn phải được lựa chọn sao cho tác động có chủ đích và có hiệu quả đến sự phát triển thể lực và kỹ xảo vận động ở ngay chính môn thể thao chuyên sâu.

Lượng vận động trong các bài tập nâng cao thể lực cho nữ VĐV được xác định và đảm bảo thông qua 5 thành phần: Cường độ của bài tập; Thời gian hoạt động; Thời gian nghỉ giữa quãng; Tính chất nghỉ ngơi; Số lần lặp lại.

1.2. Quy trình lựa chọn bài tập

Để lựa chọn được hệ thống bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, đề tài đã tiến hành tổng hợp các tài liệu tham khảo, phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên môn Taekwondo ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội... Đề tài lựa chọn bài tập theo trình tự sau:

1- Hệ thống hóa các bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo qua các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước.

2 - Phỏng vấn để tìm hiểu mức độ sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo trên thực tế.

3 - Lựa chọn bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo theo nguyên tắc:

- Các bài tập phải được xác định đầy đủ qua 5 thành phần cơ bản của lượng vận động là: (Cường độ của bài tập; Thời gian hoạt động; Thời gian nghỉ giữa quãng; Tính chất nghỉ ngơi; Số lần lặp lại)

- Các bài tập được xây dựng phải có nội dung và hình thức phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình huấn luyện.

- Các bài tập được sử dụng một cách thích hợp để phát triển các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo, kỹ thuật bài tập phải phù hợp với yêu cầu cấu trúc của bài tập, khả năng chịu đựng lượng vận động phải được nâng cao một cách liên tục.

- Bài tập phải được xây dựng hợp lý, cũng như việc phân chia tối ưu lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó có thể đảm bảo cho nữ VĐV Taekwondo phát triển đầy đủ các kỹ thuật đòn chân cần thiết.

- Việc lựa chọn bài tập cần phải dựa trên cơ sở đặc điểm thực trạng thể chất của VĐV cũng như điều kiện trang thiết bị tập luyện của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội.

- Các bài tập phải đơn giản, dễ thực hiện, đảm bảo chính xác và phù hợp với đối tượng tập luyện.

- Các bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo phải có số ý kiến đồng ý từ 80% trở lên.

- Các bài tập được lựa chọn cần căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân Taekwondo.

1.3. Đối tượng phỏng vấn để lựa chọn bài tập

Đề tài đã tiến hành phỏng vấn 27 huấn luyện viên môn Taekwondo ở Trung tâm Huấn

luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội, Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Hà Nội, giảng viên dạy môn Taekwondo có thâm niên công tác lâu năm, nhiều kinh nghiệm đang trực tiếp huấn luyện, giảng dạy môn Taekwondo.

Thâm niên công tác của đối tượng phỏng vấn.

+ Từ 15 năm công tác trở lên có 14 người chiếm 51,85%

+ Từ 10 năm đến dưới 15 năm công tác có 7 người chiếm 25,92%

+ Từ 7 năm đến dưới 10 năm công tác có 6 người chiếm 22,22%

- Trình độ học vấn của đối tượng đề tài đã phỏng vấn:

+ Cử nhân có 15 người chiếm 55,55%.

+ Thạc sĩ có 12 người chiếm 44,44%.

2. Kết quả lựa chọn bài tập hỗ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan đề tài đã thu được 75 bài tập gồm: 32 bài tập hỗ trợ kỹ thuật và 43 bài tập hỗ trợ thể lực sử dụng trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo. Qua phỏng vấn 27 chuyên gia môn Taekwondo Kết quả cho thấy: Trong 75 bài tập đưa ra lựa chọn có 44 bài tập ý kiến đồng ý đạt từ 80 % trở lên; 31 bài tập có ý kiến đồng ý đạt < 80% (Bảng 1).

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật và thể lực đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-16 (n=27)

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
Các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân			
1	Thăng cổ chân, đứng bằng hai ức bàn chân.	15	55,55%
2	Thăng cổ chân kết hợp đi bằng hai ức bàn chân.	27	100,00%
3	Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông.	24	88,88%
4	Đứng một chân trụ bụng gối.	26	96,29%
5	Tư thế nằm ngửa bụng căng chân kết hợp khoá khớp gối.	25	92,59%
6	Đứng một chân trụ bụng gối thấp kết hợp khoá khớp gối.	18	66,66%
7	Di chuyển hai bước bật căng chân thả lỏng ở mức tiêu thượng đẳng.	15	55,55%
8	Di chuyển kết hợp rút gối một chân, xếp căng chân sát đùi.	20	74,07%
9	Chạm điểm tựa đá tổng trước.	24	88,88%
10	Ôm gối kết hợp đẩy hông thăng.	20	74,07%
11	Xoay chân trụ đá thấp kết hợp khoá khớp.	25	92,59%
12	Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ.	27	100,00%
13	Đá mục tiêu với sự trợ giúp của người cùng tập.	15	55,55%
14	Tỳ vai người cùng tập ra sức cuối cùng	25	92,59%
15	Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông.	16	59,25%

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
16	Di chuyển bằng hai cạnh ngoài bàn chân.	24	88,88%
17	Tại chỗ đá 3 mục tiêu liên tục.	16	59,25%
18	Chạm điểm tựa đá tổng ngang.	22	81,48%
19	Ôm gối kết hợp căng hông ngang.	20	74,07%
20	Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ.	16	59,25%
21	Di chuyển hai bước kết hợp bật căng chân thả lỏng.	23	85,15%
22	Đứng một chân trụ bung gối.	22	81,48%
23	Di chuyển một chân kết hợp bật căng chân theo nhịp.	23	85,15%
24	Tại chỗ bật căng chân 3 mục tiêu.	16	59,25%
25	Ép hông theo nhịp với sự trợ giúp người cùng tập.	20	74,07%
26	Chạm điểm tựa đá vòng cầu.	16	59,25%
27	Ôm gối kết hợp căng hông ngang.	23	85,15%
28	Xoay người 180° đá lăng.	22	81,48%
29	Tỳ vai người cùng tập ra sức cuối cùng	16	59,25%
30	Thực hiện các giai đoạn của đòn đá kết hợp giãn hông.	23	85,15%
31	Chạm điểm tựa đá tổng sau.	26	96,29%
32	Di chuyển xoay 180° đồng thời trượt chân trụ.	20	74,07%
Các bài tập bổ trợ thể lực đòn chân			
1	Hất chân cao tới trước.	25	92,59%
2	Hất chân cao sang ngang.	27	100,00%
3	Hất chân cao ra sau.	24	88,88%
4	Di chuyển kết hợp hất chân cao từ trong ra, ngoài vào.	26	96,29%
5	Lộn xuôi kết hợp ép trước khép chân.	15	55,55%
6	Lộn ngược kết hợp ép trước mở chân.	20	74,07%
7	Bật cao người xoay 360° đôi chiều 2 lần.	15	55,55%
8	Ép cổ chân ở tư thế ngồi trên gót 2 tay chống sau.	20	74,07%
9	Nhảy dây kết hợp rút gối.	24	88,88%
10	Di chuyển ngang chéo chân kết hợp vận hông.	20	74,07%
11	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 1 chân.	25	92,59%
12	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 2 chân.	27	100,00%
13	Di chuyển rút gối thẳng liên tục 1 chân.	15	55,55%

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
14	Di chuyển rút gối thẳng liên tục 2 chân.	24	88,88%
15	Cúi người thả lỏng tay chạy bước nhỏ tốc độ.	19	70,37%
16	Di chuyển hất chân kết hợp xoạc dọc, xoạc ngang.	23	85,15%
17	Phản xạ đích đá tốc độ.	22	81,48%
18	Đeo bao chì 0,25kg đến 0,5kg đá đích.	24	88,88%
19	Đá công phá gối.	16	59,25%
20	Đá với tín hiệu còi.	22	81,48%
21	Đứng lên ngồi xuống đá tổng trước hai chân.	20	74,07%
22	Phản xạ đá đích di chuyển với đòn bất kỳ.	23	85,15%
23	Di chuyển rút gối mỗi chân 2 nhịp.	22	81,48%
24	Di chuyển đá tổng trước vào đích liên tục bằng 1 chân.	23	85,15%
25	Di chuyển đá tổng trước vào đích liên tục bằng 2 chân.	22	81,48%
26	Di chuyển đá vòng cầu vào đích liên tục bằng 1 chân.	23	85,15%
27	Di chuyển đá vòng cầu vào đích liên tục bằng 2 chân.	24	88,88%
28	Lướt đá vòng cầu chân trước, lùi 2 nhịp đá vòng cầu chân trước liên tục.	23	85,15%
29	Đá leo liên tục với bao cát.	23	85,15%
30	Di chuyển đá leo tiến, lùi liên tục.	23	85,15%
31	Rút gối với thun.	22	81,48%
32	Bật cóc đổi chân.	25	92,59%
33	Gánh tạ 20kg đứng xoay hông.	23	85,15%
34	Bật nhảy cao xoay hông.	26	96,29%
35	Tấn chuẩn bị đứng lắc hông nhanh liên tục.	20	74,07%
36	Đứng 2 chân rộng bằng 2 vai xoay thân trên biên độ lớn.	22	81,48%
37	Đá tốc độ với thun.	24	88,88%
38	Chạy cầu thang	18	66,66%
39	Chạy biến tốc kết hợp nhảy lò cò 1 chân.	16	59,25%
40	Bật cao đá hai chân sang ngang	18	66,66%
41	Bật cao đá hai chân tới trước	18	66,66%
42	Rút gối một chân liên tục vào tay người cùng tập	19	70,37%
43	Rút gối hai chân luân phiên vào tay người cùng tập.	19	70,37%

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn, để đảm bảo tính tập trung và khách quan đề tài chỉ chọn các bài tập theo nguyên tắc phải đạt được 80% ý

kiến đồng ý trở lên và đã chọn được 44 bài tập (Bảng 2).

Bảng 2. Kết quả lựa chọn các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật và thể lực đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 (n = 27)

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
Các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong huấn luyện kỹ thuật đòn chân			
1	Thăng cổ chân kết hợp đi bằng hai ức bàn chân.	27	100,00%
2	Tại chỗ rút gối kết hợp đẩy hông.	24	88,88%
3	Đứng một chân trụ bung gối.	26	96,29%
4	Tư thế nằm ngửa bung căng chân kết hợp khoá khớp gối.	25	92,59%
5	Chạm điểm tựa đá tổng trước.	24	88,88%
6	Xoay chân trụ đá thấp kết hợp khoá khớp.	25	92,59%
7	Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ.	27	100,00%
8	Tỳ vai người cùng tập ra sức cuối cùng	25	92,59%
9	Di chuyển bằng hai cạnh ngoài bàn chân.	24	88,88%
10	Chạm điểm tựa đá tổng ngang.	22	81,48%
11	Di chuyển hai bước kết hợp bật căng chân thả lỏng.	23	85,15%
12	Đứng một chân trụ bung gối.	22	81,48%
13	Di chuyển một chân kết hợp bật căng chân theo nhịp.	23	85,15%
14	Ôm gối kết hợp căng hông ngang.	23	85,15%
15	Xoay người 180° đá lăng.	22	81,48%
16	Thực hiện các giai đoạn của đòn đá kết hợp giãn hông.	23	85,15%
17	Chạm điểm tựa đá tổng sau.	26	96,29%
Các bài tập hỗ trợ thể lực đòn chân			
1	Hất chân cao tới trước.	25	92,59%
2	Hất chân cao sang ngang.	27	100,00%
3	Hất chân cao ra sau.	24	88,88%
4	Di chuyển kết hợp hất chân cao từ trong ra, ngoài vào.	26	96,29%
5	Nhảy dây kết hợp rút gối.	24	88,88%
6	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 1 chân.	25	92,59%
7	Tại chỗ rút gối thẳng liên tục 2 chân.	27	100,00%

TT	CÁC BÀI TẬP	KẾT QUẢ	
		Đồng ý	Tỷ lệ %
8	Di chuyển rút gối thẳng liên tục 2 chân.	24	88,88%
9	Di chuyển hất chân kết hợp xoạc dọc, xoạc ngang.	23	85,15%
10	Phản xạ đích đá tốc độ.	22	81,48%
11	Đeo bao chì 0,25kg đến 0,5kg đá đích.	24	88,88%
12	Đá với tín hiệu còi.	22	81,48%
13	Phản xạ đá đích di chuyển với đòn bất kỳ.	23	85,15%
14	Di chuyển rút gối mỗi chân 2 nhịp.	22	81,48%
15	Di chuyển đá tổng trước vào đích liên tục bằng 1 chân.	23	85,15%
16	Di chuyển đá tổng trước vào đích liên tục bằng 2 chân.	22	81,48%
17	Di chuyển đá vòng cầu vào đích liên tục bằng 1 chân.	23	85,15%
18	Di chuyển đá vòng cầu vào đích liên tục bằng 2 chân.	24	88,88%
19	Lướt đá vòng cầu chân trước, lùi 2 nhịp đá vòng cầu chân trước liên tục.	23	85,15%
20	Đá leo liên tục với bao cát.	23	85,15%
21	Di chuyển đá leo tiến, lùi liên tục.	23	85,15%
22	Rút gối với thun.	22	81,48%
23	Bật cóc đôi chân.	25	92,59%
24	Gánh tạ 20kg đứng xoay hông.	23	85,15%
25	Bật nhảy cao xoay hông.	26	96,29%
26	Đứng 2 chân rộng bằng 2 vai xoay thân trên biên độ lớn.	22	81,48%
27	Đá tốc độ với thun.	24	88,88%

Qua kết quả phỏng vấn cho thấy 44 bài tập được lựa chọn là những bài tập được sự nhất trí cao của các chuyên gia hiểu biết về môn Taekwondo. Thực tế cũng chỉ ra rằng, việc sử dụng bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tương đối đa dạng, phong phú. Tuy nhiên việc sử dụng có thể không thường xuyên, nên hiệu quả của các bài tập này chưa cao, chưa phát huy hết ưu thế của mình trong việc nâng cao hiệu quả tập luyện và

thi đấu cho VĐV. Vì vậy việc lựa chọn được 44 bài tập đề tài đưa ra có ý nghĩa rất quan trọng trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội, các bài tập này sẽ giúp cho nữ VĐV nâng cao được thành tích của mình trong tập luyện và thi đấu, phát triển được toàn diện các phẩm chất, năng lực quan trọng như: thể lực, sự linh hoạt, nhanh nhẹn và khả năng phối hợp trong các hoạt động vận động khác nhau...

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu cho phép đưa ra kết luận sau:

1. Đề tài đã xác định được cơ sở để lựa chọn bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội là: Thành phần bài tập; Quy trình lựa chọn bài tập; Đối tượng phòng vấp lựa chọn bài tập.

2. Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 44 bài tập bổ trợ chuyên môn trong huấn luyện các kỹ thuật đòn chân cho nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 16 ở các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hà Nội đảm bảo tính khách quan, khoa học và hiệu quả bao gồm 17 bài tập bổ trợ kỹ thuật và 27 bài tập bổ trợ thể lực trong kỹ thuật đá đòn chân được trình bày cụ thể trong nội dung bài báo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NxbTDDT, Hà Nội.
2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDDT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải, (2015), *Tuyển chọn VĐV thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, NXB TDDT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể* Nxb TDDT, Hà Nội.