

# HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE NỘI DUNG ĐỐI KHÁNG TỈNH BÌNH DƯƠNG

Trịnh Ngọc Hoàng<sup>(1)</sup>  
Nguyễn Trung Kiên<sup>(2)</sup>; Vũ Việt Bảo<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Sau 8 tuần thực nghiệm ứng dụng 39 bài tập trong chương trình phát triển khả năng linh hoạt (KNLH) chuyên môn cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương cho thấy, tất cả 06 test đánh giá đều có sự cải thiện đáng kể với sự gia tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p < 0.05$ . Mức độ tăng trưởng dao động từ 5.72% đến 16.52% là minh chứng cho hiệu quả của chương trình huấn luyện, góp phần tích cực vào việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn và hiệu suất thi đấu của các VĐV.

**Từ khóa:** Chương trình huấn luyện, khả năng linh hoạt, VĐV Karate nội dung đối kháng.

## Effectiveness of professional flexibility training program for male Karate athlete in combat content of Binh Duong province

### Summary:

After 8 weeks of experimental application of 39 exercises in the specialized flexibility development program for male athletes Karate team combat content Binh Duong province showed that all 06 assessment tests had significant improvement with statistically significant increase at  $p < 0.05$ . Level The growth rate ranging from 5.72% to 16.52% is a testament to the effectiveness of the training program, which actively contributes to improving the athletes' professional fitness and performance.

**Keywords:** Training program, flexibility, Karate athlete, combat content.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Các kỹ thuật tấn công và phòng thủ trong Karate diễn ra trong một khu vực hạn chế với nhiều chuyển động nhanh của các bộ phận cơ thể và được thực hiện chủ yếu trên nền tảng hệ thống đảm bảo năng lượng phosphagen. Hầu hết các chuyển động này kéo dài khoảng 1–5 giây, trong đó 83,8% các hành vi diễn ra trong vòng chưa đầy 2 giây, các VĐV Karate thực hiện khoảng 17 hành vi có tính chất quyết định ở cường độ cao trong mỗi trận đấu bao gồm cả tấn công và phản công (Tabben và cộng sự, 2013). Hơn nữa, cách tiếp cận các hành vi có tính chất quyết định đã được chứng minh là có sự khác biệt giữa các VĐV thắng và thua. Với sự thay đổi Luật thi đấu năm 2022 đã dẫn đến tăng cơ

hội ghi điểm bằng đòn chân và kích thích VĐV thực hiện các đòn này. Với đặc điểm hoạt động vận động đó cho thấy việc chú trọng huấn luyện KNLH cho VĐV Karate là giúp họ gia tăng cơ hội chiến thắng.

Thực tiễn việc sử dụng các phương tiện, phương pháp huấn luyện và kết quả nghiên cứu đánh giá thực trạng KNLH của VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương đã cho thấy rõ những hạn chế. Vì vậy vấn đề nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển KNLH chuyên môn cho nam VĐV, hướng đến mục đích nâng cao hiệu suất thi đấu, góp phần cải thiện thành tích trong các giải đấu của đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương là vấn đề có tính cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Thủ Dầu Một

<sup>(2)</sup>TS, <sup>(3)</sup>PGS.TS, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm sự phạm tự đối chiếu.

Khách thể nghiên cứu: 11 nam VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương; Độ tuổi 19-25; Chiều cao TB: 176.27±5.35 (cm); Cân nặng TB: 68.82±11.22 (kg); Thâm niên tập luyện: 5-8 năm; Các VĐV tình nguyện tham gia nghiên cứu.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Xây dựng kế hoạch ứng dụng các bài tập trong chương trình huấn luyện phát triển KNLH chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương**

Dựa trên các cơ sở khoa học và kế hoạch huấn luyện của đội tuyển, chúng tôi đã xây dựng kế hoạch ứng dụng các bài tập được lựa chọn trong chương trình huấn luyện thực nghiệm phát triển KNLH chuyên môn trong 8 tuần thuộc giai đoạn chuẩn bị chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển

Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương.

Tất cả các nam VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương đều tham gia chương trình huấn luyện phát triển KNLH chuyên môn. Các bài tập được sắp xếp tập luyện từ dễ đến khó, phù hợp với mục tiêu của giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và thời gian tiến độ thực nghiệm.

- Mục đích: Phát triển KNLH chuyên môn, chuẩn bị cho giai đoạn thi đấu.
  - Thời gian: 8 tuần, từ 26/9 đến 20/11/2022.
  - Số lượng khách thể thực nghiệm: 11 VĐV nam
  - Sử dụng 24 bài tập phát triển KNLH chuyên môn + 15 bài tập phát triển KNLH chung.
  - Thời lượng: tuần tập 3 buổi (thứ 2-4-6), 1 buổi 20 - 30 phút phát triển KNLH.
  - Số bài tập / buổi: 5 – 6 bài.
  - Số lần: 2 - 3.
  - Số tổ: 1 - 2.
  - Nghỉ giữa các lần thực hiện: Tỷ lệ 1: 4 đến 1:6
  - Nghỉ giữa các tổ: 90 - 120 giây.
  - Thực hiện bài tập với cường độ tối đa của khả năng.
  - Phương pháp: giãn cách – lặp lại.
- Các bài tập sử dụng gồm:

**Bảng 1. Thông số thống kê trong chương trình thực nghiệm phát triển KNLH chuyên môn**

Giai đoạn huấn luyện	Tổng số bài tập ứng dụng	Số buổi / tuần	Thời gian (phút) / buổi	Số bài tập/buổi	Số lần tập	Số tổ	Nghỉ giữa các lần tập (tỷ lệ)	Nghỉ giữa tổ (giây)
Chuẩn bị chuyên môn	39 (24 CM+15 chung)	3	20 - 30	5-6	2-3	1-2	1:4 - 1:6	90 - 120

**\* Bài tập phát triển KNLH chung (35 bài tập)**

1. Chạy tiến, lùi với các cự ly khác nhau
2. Chạy tiến và lùi ziczac vòng qua các mốc
3. Di chuyển chéo bằng bước trượt ngang
4. Di chuyển phản xạ, bắt chước đồng đội (bài tập soi gương)
5. Bước lên xuống các bậc kết hợp bước chéo
6. Bật ziczac lên xuống các bậc
7. Bật 2 chân liên tục qua rào
8. Bật ngang 2 chân liên tục qua rào
9. Lò cò đổi chân qua rào
10. Bật 2 chân liên tục qua các bậc
11. Bật lên bậc chụm chân xuống bậc dạng chân

12. Bật lên bậc chụm 2 chân, xuống 1 chân
13. Bật sang phải, trái liên tục qua các bậc
14. Bật 2 chân ziczac qua các bậc liên tục
15. Bật 1 chân ziczac lên xuống bậc liên tục
16. Chạy 30m, 60m, 100m
17. Chạy biến tốc
18. Chạy biến hướng
19. Nhảy dây biến tốc
20. Tập sức mạnh cơ lưng, bụng
21. Di chuyển tay về trước từng ô thang dây
22. Bật chụm tách 02 tay về trước thang dây
23. Bật di chuyển ngang mỗi tay 1 ô thang dây
24. Bật di chuyển ngang chéo tay trong ngoài



**Các kỹ thuật tấn công và phòng thủ trong Karate góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV**

thang dây

25. Bước ngang phải, trái với thang dây
26. Chạy bước nhỏ với thang dây
27. Bước chéo phải, trái với thang dây
28. Di chuyển ngang phải, trái với thang dây

theo tín hiệu của HLV

29. Di chuyển kết hợp tiến, lùi chéo thang dây
30. Bước chéo xoay hông với thang dây
31. Di chuyển biến hướng bằng bước chạy, bước ngang, bước chéo và bước lùi qua thang dây và các mốc hình nón

32. Bật chụm chân và dang chân liên tục về trước với thang dây

33. Bật chụm chân và dang chân liên tục về trước với thang dây biến đổi

34. Nhảy cắt kéo sang phải, trái với thang dây

35. Bật chụm chân và dang chân liên tục thang dây

**\* Bài tập phát triển KNLH chuyên môn (24 bài tập)**

1. Di chuyển theo tín hiệu vào đòn tay trước.
2. Di chuyển theo tín hiệu vào đòn tay sau.
3. Di chuyển theo tín hiệu vào 2 bước tay
4. Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đôi bước tay sau
5. Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá chân trước
6. Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá chân sau
7. Di chuyển vào đòn tay sau + chân trước
8. Di chuyển vào đòn tay sau + chân sau
9. Di chuyển vào đòn 2 bước tay trước + tay sau + chân trước

10. Di chuyển vào đòn 2 bước tay trước + tay sau + chân sau

11. Di chuyển quét chân vào 1 đòn tay/ chân

12. Di chuyển tấn công tự do 3-5 đòn tay/chân

13. Di chuyển tránh né, áp sát tấn công đòn tay

14. Di chuyển tránh né, áp sát tấn công đòn chân

15. Di chuyển tránh né, áp sát, quét tấn công đòn tay

16. Di chuyển tránh né, áp sát tấn công tự do

17. Di chuyển tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột

18. Di chuyển phản công tự do với đòn tấn công đột ngột

19. Di chuyển tấn công tự do dọc thảm

20. Bài tập đỡ phản công bằng đòn tay dọc thảm

21. Bài tập đỡ phản công bằng đòn chân dọc thảm

22. Di chuyển ziczăc vào đòn tay sau với hai hàng đứng so le 10 mục tiêu

23. Di chuyển ziczăc vào đòn tay trước với hai hàng đứng so le 10 mục tiêu

24. Di chuyển ziczăc vào đòn 2 bước tay trước, tay sau với hai hàng đứng so le 10 mục tiêu

## **2. Kết quả kiểm tra đánh giá KNLH của nam VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương sau thực nghiệm**

Để đánh giá hiệu quả chương trình thực nghiệm phát triển KNLH chuyên môn trên đối tượng nghiên cứu đề tài sử dụng 06 test đã được lựa chọn qua phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo để tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả lập test ở 2 thời điểm: sau giai đoạn chuẩn bị (GĐCB) chung và sau GĐCB chuyên môn (CM) và tính nhịp độ tăng trưởng. Kết quả thể hiện tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: tất cả các test KNLH chuyên môn của VĐV nam Karate thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương sau 8 tuần thực nghiệm ở giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chuyên môn của Kế hoạch huấn luyện năm đều có sự tăng trưởng tốt. Mức tăng trưởng dao động từ 5.72% đến 16.52% và giá trị tăng trưởng ở cả 06 test có ý nghĩa thống kê với  $p < 0.05-0.001$ .

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra và so sánh KNLH của nam VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương sau thực nghiệm (n=11)**

Test	Thời điểm	$\bar{x}$	$\delta$	d	W%	t	p
Đánh 2 bước 15s (lần)	Sau GĐCB chung	18.55	0.82	3	14.97	9.08	0.01
	Sau GĐCB CM	21.55	1.04				
Đá Mawashi geri chân trước + đấm tay sau 20s (lần)	Sau GĐCB chung	16.09	1.3	2.18	12.7	6.71	0.01
	Sau GĐCB CM	18.27	0.9				
Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 20s (lần)	Sau GĐCB chung	20.64	1.21	2.82	12.78	12.45	0.001
	Sau GĐCB CM	23.45	1.04				
Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt 15s (lần)	Sau GĐCB chung	21.91	1.7	2.73	11.72	6.37	0.01
	Sau GĐCB CM	24.64	1.5				
Di chuyển vào đòn hai bước tay trước và tay sau 15s (lần)	Sau GĐCB chung	19.18	1.33	3.45	16.52	21.9	0.001
	Sau GĐCB CM	22.64	0.92				
Di chuyển ziczăc tay trước và tay sau vào 10 mục tiêu (s)	Sau GĐCB chung	5.43	0.37	-0.3	5.72	5.86	0.05
	Sau GĐCB CM	5.13	0.27				

Bàn luận về KNLH chuyên môn của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương sau thực nghiệm:

- Đối với test Đánh 2 bước 15s (lần), nam VĐV Karate Bình Dương đạt giá trị trung bình  $21.55 \pm 1.04$ , so với kết quả của VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019) có giá trị trung bình  $19.50 \pm 0.53$  thì thành tích này tốt hơn 10.51%.

- Đối với Test Đá Mawashi geri chân trước và đấm tay sau 20s (lần), nam VĐV Karate Bình

Dương có giá trị trung bình  $18.27 \pm 0.90$ , so với kết quả của VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019) có giá trị trung bình  $18.13 \pm 0.64$  thì thành tích tốt hơn 7.72%.

- Đối với Test Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 20s (lần), nam VĐV Karate Bình Dương đạt giá trị trung bình  $23.45 \pm 1.04$ , so với VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huế, 2019) có giá trị trung bình  $21.88 \pm 0.83$  thì thành tích này cũng tốt hơn 7.17%.

**Bảng 3. Thành tích đạt được sau khi ứng dụng chương trình huấn luyện KNLH cho nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương**

TT	Họ tên VĐV	Đại hội TDTT toàn quốc 26 – 30/11/2022
1	Nguyễn Chí T	HCD 71 kg
2	Hoàng Tuấn A	-
3	Trương Quốc T	HCD 66 kg
4	Nguyễn Minh T	-
5	Lương Quốc H	HCV đồng đội
6	Nguyễn Trung H	HCV đồng đội
7	Nguyễn Huỳnh Ngọc D	HCV đồng đội
8	Võ Trung Q	
9	Kim Tân A	-
10	Nguyễn Trọng P	HCV đồng đội
11	Trịnh Huỳnh Phi T	-
<b>Tổng cộng</b>		<b>1 HCV đồng đội - 2 HCD</b>



Do kết quả lập test của VĐV trẻ quốc gia chỉ thực hiện 03 test trong tổng số 06 test còn lại không thể so sánh. Tuy vậy, cả 03 kết quả được so sánh thì thành tích đạt được đều tốt hơn, điều đó cũng đã cho phép đánh giá KNLH chuyên môn của VĐV nam Karate thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương sau 8 tuần thực nghiệm đã có sự phát triển tốt, hiệu quả của chương trình thực nghiệm phát triển KNLH chuyên môn được xây dựng đã phát huy trong thực tiễn huấn luyện. Kết quả thu được góp phần phát triển toàn diện các tố chất thể lực nền tảng cho VĐV và là cơ sở để nâng cao hiệu suất thi đấu, góp phần cải thiện thành tích trong các giải đấu của đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương.

Để khẳng định cho nhận định trên cũng là mục đích nghiên cứu của đề tài, chúng tôi đã thống kê thành tích thi đấu đạt được của 11 VĐV đội tuyển Karate nội dung đối kháng tham dự giải Đại hội TDTT toàn quốc vào tháng 11/2022.

Qua bảng 3 cho thấy thành tích thi đấu sau thực nghiệm của các VĐV nam đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương là rất đáng trân trọng. Tại Đại hội TDTT toàn quốc năm 2022 đã dành được 01 HCV đồng đội nam (trong đó có 04/05 VĐV là khách thể nghiên cứu tham gia thi đấu chính thức nội dung đồng đội). Kết quả đã một lần nữa khẳng định, năng lực thi đấu của nam VĐV sau khi tham gia chương trình huấn luyện phát triển KNLH đã đạt được hiệu quả tốt, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV.

### **KẾT LUẬN**

Kết quả thu được sau khi tham gia chương trình huấn luyện phát triển KNLH cho thấy sự tăng trưởng rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả 06 test đánh giá KNLH chuyên môn với mức tăng dao động từ 5.72% đến 16.52%. Kết quả đã phản ánh tác động tích cực của chương trình huấn luyện được xây dựng cho nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương trong giai đoạn huấn luyện chuẩn bị chuyên môn của Kế hoạch huấn luyện năm.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Vũ Văn Huế (2019), “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Karatedo đội tuyển trẻ Quốc gia”, *Luận án Tiến*

*sinh giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.*

2. Vũ Văn Huế, Lê Đức Trương, Đào Văn Thái (2018), “Sự phát triển thể lực của VĐV Karate đội tuyển trẻ quốc gia sau một chu kỳ huấn luyện”, *Tạp chí KHCN TDTT.*

3. Ben Hassen S., Negra Y., Uthoff A., Chtara M., & Jarraya M. (2022), “Reliability, Validity, and Sensitivity of a Specific Agility Test and Its Relationship With Physical Fitness in Karate Athletes”, *Frontiers in Physiology*, 13, 465.

4. Doria C., Veicsteinas A., Limonta E., Maggioni M.A., Aschieri P., Eusebi F. & Pietrangelo T. (2009), “Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes”, *European journal of applied physiology*, 107(5), 603-610.

5. Koropanovski N., Berjan B., Bozic P.R., Pazin N., Sanader A., Jovanovic S. & Jaric S. (2011), “Anthropometric and physical performance profiles of elite karate kumite and kata competitors”, *Journal of human kinetics*, 30, 107.

6. Ravier G., Grappe F. & Rouillon J.D. (2004), “Application of force-velocity cycle ergometer test and vertical jump tests in the functional assessment of karate competitor”, *Journal Sports Med Phys Fitness*, 44(4), 349-55.

7. Roschel H., Batista M., Monteiro R., Bertuzzi R.C., Barroso R., Loturco I. & Franchini, E. (2009), “Association between neuromuscular tests and kumite performance on the Brazilian Karate National Team”, *Journal of sports science & medicine*, 8 (CSSI3), 20.

8. Tabben M., Sioud R., Haddad M., Franchini E., Chaouachi A., Coquart J., et al.. (2013), “Physiological and perceived exertion responses during international karate kumite competition”, *Asian J. Sports Med.* 4, 263–271.

**(Bài nộp ngày 7/1/2025, phản biện ngày 19/2/2025, duyệt in ngày 28/2/2025)**

**Chịu trách nhiệm chính: Trịnh Ngọc Hoàng  
Email: hoangtn@tdmu.edu.vn**

**1. Ban biên tập**

Phấn đấu hoàn thành tốt mục tiêu, nhiệm vụ năm 2025

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Gia Linh**

Sự kiện tiêu biểu năm 2024 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**8. Trương Quốc Uyên**

Đoàn vận động viên Thể thao thành tích cao Việt Nam tham dự Đại hội GANEFO Châu Á tổ chức ở Campuchia thực hiện tốt lời Bác dạy

**10. Nguyễn Văn Phúc**

Nhiệm vụ trọng tâm của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**12. Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh**

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh 2025

**15. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc**

Định hướng hoạt động Khoa học và Công nghệ của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**19. Đặng Hoài An**

Mục tiêu và định hướng công tác đào tạo vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Vận động viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

**21. Trần Đức Thọ**

Một số kết quả hoạt động trong lĩnh vực thể dục thể thao người khuyết tật năm 2024

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**25. Lưu Đình Tài; Lưu Quốc Hưng**

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn nhân lực hoạt động thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

**30. Nguyễn Văn Phúc; Lưu Thị Như Quỳnh**

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

**36. Nguyễn Văn Hòa; Lê Văn Học**

Thực trạng công tác dạy bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10-12 Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

**40. Đặng Danh Nam**

Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

**44. Trịnh Ngọc Hoàng; Nguyễn Trung Kiên; Vũ Việt Bảo**

Hiệu quả chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt chuyên môn cho nam vận động viên Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương

**49. Phùng Kim Giang**

Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

**52. Đinh Quang Ngọc**

Đặc điểm tâm lý của vận động viên súng ngắn và súng trường đội tuyển Bắn súng Quốc gia Việt Nam

**56. Trần Vũ Phương**

Mối quan hệ giữa mức độ tập luyện và sức khỏe tim mạch ở người cao tuổi

**60. Đào Chánh Thức; Châu Khon**

Ảnh hưởng của chương trình tập luyện một năm đến các chỉ số sinh lý và hình thái của vận động viên đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học An Giang

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**64. Đỗ Hữu Trường**

Công đoàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phấn đấu hoàn thành mục tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn Khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

**67. Đỗ Xuân Đặng**

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị Khoa học Quốc tế với chủ đề: “Phát triển kinh tế thể thao: Đổi mới sáng tạo đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”

**68. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Phương Thảo**

Bài tập giãn cơ các nhóm cơ lưng

**70. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2024**

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

### **1. Editorial board**

Strive to successfully complete the goals and tasks of 2025

## **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

### **4. Gia Linh**

Typical events in 2024 of Bac Ninh Sports University

### **8. Truong Quoc Uyen**

Vietnamese high - performance athletes attend GANEFO Asia Congress held in Cambodia offers good advice

### **10. Nguyen Van Phuc**

Key tasks in developing Bac Ninh Sports University in 2025

### **12. Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh**

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2025

### **15. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc**

Orientation of Science and Technology activities of Bac Ninh Sports University in 2025

### **19. Dang Hoai An**

Goals and orientations of athlete training at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University in 2025

### **21. Tran Duc Tho**

Some results of activities in the field of sports for people with disabilities in 2024

## **ARTICLES**

### **25. Luu Dinh Tai; Luu Quoc Hung**

Proposing solutions to develop human resources for adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

### **30. Nguyen Van Phuc; Luu Thi Nhu Quynh**

Current status of factors affecting physical education of students at Hung Vuong University

### **36. Nguyen Van Hoa; Le Van Hoc**

Current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at Vinh Yen city swimming club, Vinh Phuc province

### **40. Dang Danh Nam**

Building an extracurricular program of Vietnamese traditional martial arts for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine

### **44. Trinh Ngoc Hoang; Nguyen Trung Kien; Vu Viet Bao**

Effectiveness of professional flexibility training program for male Karate athlete in combat content of Binh Duong province

### **49. Phung Kim Giang**

Select test to assess the physical fitness level of female freestyle wrestlers aged 16-17 of the National Youth Team

### **52. Dinh Quang Ngoc**

Psychological characteristics of Vietnam National Team pistol and rifle athletes

### **56. Tran Vu Phuong**

The relationship between exercise level and cardiovascular health in older adults

### **60. Dao Chanh Thuc; Chau Khon**

The effect of a one-year training program on physiological and morphological indicators of athletes of the men 's volleyball team of An Giang University

## **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

### **64. Do Huu Truong**

The Trade Union of Bac Ninh Sports University strives to fulfill the goals of the Resolution of the 25th Trade Union Congress, term 2023-2028

### **67. Do Xuan Dang**

Bac Ninh Sports University successfully organized the International Scientific Conference with the theme: "Sports economic development: Innovation to meet sustainable development requirements"

### **68. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Phuong Thao**

Back muscle stretching exercises

**70.** Summary of articles published in the Journal of Scientific Training and Sports Coaching in 2024

### **80. Rules of writing and posting.**





**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

ISSN 1859-4417

Số 1 -2025  
(83)

