

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG TẤN CÔNG VỊ TRÍ SỐ 4 VÀ SỐ 2 CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

Đặng Ngọc Long⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 13 bài tập, 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công ở vị trí số 4 và số 2 và tiến hành ứng dụng trong huấn luyện 1 học kỳ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên, Trường Đại học Luật Hà Nội. Kết quả cho thấy, 13 bài tập được sử dụng trong tiến trình thực nghiệm đã mang lại hiệu quả tốt trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả đập bóng, vị trí số 4, số 2, Đội tuyển Bóng chuyên, Trường Đại học Luật Hà Nội.

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

Summary:

Using scientific research methods commonly used in the field of sports, we selected 13 exercises and 3 tests to evaluate the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2. Satisfied choose select, topic Satisfied progress onion application use in 1 learn period give male born pill Team recruitment Volleyball, School Grand learn Hanoi Law. Conclude fruit give see, 13 post practice Okay history use in The experimental process has shown high efficiency in attacking the ball at positions 4 and 2.

Keywords: Article practice, effect fruit beat ball, taste mind number 4, number 2, Team recruitment Ball pass, School Grand Hanoi Law School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Luật Hà Nội với mục tiêu chiến lược trở thành trường Đại có uy tín trong hệ thống cơ sở giáo dục đại học và đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện về kiến thức chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa của đất nước và hướng tới hội nhập quốc tế, Nhà trường đã không ngừng đổi mới sáng tạo về nội dung, phương pháp giảng dạy, trong đó Giáo dục thể chất là một trong những môn học được chú trọng. Với phong trào thể thao sôi nổi, nhiều đội tuyển thể thao được thành lập, trong đó có Đội tuyển Bóng chuyên nam. Mặc dù thu hút được nhiều sinh viên tham gia nhưng Đội tuyển vẫn chưa giành được thứ hạng nào tại các giải đấu dành cho sinh viên.

Trong Bóng chuyên, đập bóng tấn công ở vị trí số 4 và số 2 là khâu cuối cùng trong một chuỗi tình huống phối hợp của đội, có yếu tố quyết định trong một tình huống bóng. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, trong tập luyện và thi đấu, Đội tuyển Bóng chuyên nam của Trường chưa có chiến thuật cũng như kỹ thuật đập bóng chuẩn xác và ổn định. Khi bật, các cầu thủ chỉ biết đập bóng mà chưa quan tâm và điều khiển được hướng đi của bóng, sức bật và lực đập bóng thấp do vậy hiệu quả cả trong tập luyện và thi đấu chưa cao.

Đã có nhiều nhà khoa học nghiên cứu về môn Bóng chuyên như: Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Đinh Văn Lãm (1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002); Lê Trí Trường (2018)..., tuy nhiên, để bài tập có thể

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Luật Hà Nội; Email: ngoclong17171@gmail.com

phát huy hiệu quả tối ưu thì bài tập đó phải được lựa chọn, phù hợp với đặc điểm đối tượng tham gia tập luyện.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội là cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội (n=25)

TT	Nội dung và cách thực hiện bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3đ)	Quan trọng (2đ)	Không quan trọng (1đ)	Σ
I	Nhóm 1. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật				
1	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	7	6	12	45
2	Phối hợp vận động giữa chạy đà và nhảy (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	10	2	13	47
3	Xác định cự ly bước đà của sinh viên (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	9	6	10	49
4	Bài tập phát bóng ở cuối sân (4 tổ, mỗi tổ 25 quả, nghỉ giữa 1 – 2 phút)	8	5	12	46
5	Chạy đà giậm nhảy mô phỏng KTPB (5 phút đến 10 phút và khoảng 15 - 20 lần vào đà)	9	4	12	47
6	Gõ bóng vào tường kết hợp di chuyển: Thực hiện 10 lượt hết tường x 3 tổ, nghỉ 1 phút giữa các tổ	17	6	2	65
7	Đập bóng mạnh tại số 4 và số 2 liên tục với chuyền hai: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1 phút giữa các tổ	19	4	2	67
8	Đập bóng chính diện theo phương vào đà: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút	18	4	3	65
9	Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút	20	2	3	67

1.1. Lựa chọn bài tập

Trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng và xác định nguyên nhân hạn chế; Qua phân tích, tham khảo tài liệu, kết hợp trao đổi với giảng viên Nhà trường, chúng tôi đã tổng hợp được 23 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu. Để có cơ sở lựa chọn khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn tới 25 chuyên gia, giảng viên, HLV một số trường Đại học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Các bài tập đạt từ 60 điểm trở lên được lựa chọn sử dụng ở các bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả lựa chọn được 13 bài tập bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu gồm:

TT	Nội dung và cách thực hiện bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3đ)	Quan trọng (2đ)	Không quan trọng (1đ)	Σ
II	Nhóm 2. Bài tập hoàn thiện chiến thuật				
10	Bài tập luân phiên theo nhóm 2 người thực hiện nhảy phát bóng và di động đỡ đệm bóng (4 tổ, mỗi tổ 20 quả, thời gian nghỉ giữa từ 2 đến 3 phút)	14	7	4	60
11	Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyển một có người phục vụ: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút	15	8	2	63
12	Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 và số 2 với chuyển hai có hàng chắn: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây	16	5	4	62
13	Bài tập thi đấu: Thực hiện 3 hiệp/ buổi	16	6	3	63
14	Nhảy gõ bóng vào tường với các cự ly khác nhau (3 tổ, mỗi tổ 30 quả nghỉ giữa từ 2 đến 3 phút)	14	8	3	61
III	Nhóm 3. Bài tập nâng cao thể lực				
15	Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục: Thực hiện trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút	20	3	2	68
16	Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục: Thực hiện trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút	8	5	12	46
17	Chạy 50m tốc độ: Thực hiện 1 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút 30 giây	9	4	12	47
18	Chạy 30m tốc độ: Thực hiện 1 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút 30 giây	16	5	4	62
19	Bật nhảy lên bục cao 60cm: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút	21	2	2	69
20	Nằm ngửa gập bụng: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút	18	4	3	65
21	Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây	17	5	3	64
22	Bật nhảy co gối trên hố cát: Thực hiện liên tục trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây	20	3	2	68
23	Bật nhảy co gối trên hố cát: Thực hiện liên tục trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút	10	5	10	50

- Nhóm 1. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật (4 bài tập).

- Nhóm 2. Bài tập hoàn thiện chiến thuật (5 bài tập).

- Nhóm 3. Bài tập nâng cao thể lực (6 bài tập).

1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả

Để đánh giá hiệu quả của các bài tập, chúng tôi tiến hành lựa chọn các test thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên đang trực tiếp giảng dạy và huấn luyện Bóng

chuyên;

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;

- Xác định độ tin cậy của test;

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 gồm:

(1). Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng).

(2). Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng) .

(3). Chạy 60m (giây).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được 13 bài tập, chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong 1 học kỳ.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 28 sinh viên nam trong Đội tuyển Bóng chuyền được bốc thăm ngẫu nhiên để chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 14 sinh viên. Nội dung thực nghiệm cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Được áp dụng hệ thống bài tập do chúng tôi lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng: Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án cũ trước đây.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm: trong 4 tháng, mỗi tuần tập 2 buổi, mỗi buổi 90 phút theo lịch tập luyện của Đội tuyển (các chiều thứ 4; 6 thời gian 17h- 18h30)

- Địa điểm: Trường Đại học Luật Hà Nội

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi đã sử dụng 03

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	23.0 $\pm$ 0.92	23.5 $\pm$ 0.82	0.16	>0.05
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	12.0 $\pm$ 2.11	11.0 $\pm$ 2.18	0.49	>0.05
3	Chạy 60m (giây)	11.8 $\pm$ 2.05	11.6 $\pm$ 2.15	0.95	>0.05

test được lựa chọn để kiểm tra hiệu quả đập bóng vị trí số 4 và số 2 của đối tượng nghiên cứu, qua đó so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Như vậy, trước thực nghiệm, hiệu quả đập bóng của 2 nhóm là tương đương nhau và sự phân nhóm là khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 3 test để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả

kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.01$). Điều này chứng tỏ, các bài tập và tiến trình thực nghiệm mà chúng tôi xây dựng đã nâng cao được hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền nam, Trường Đại học Luật Hà Nội.

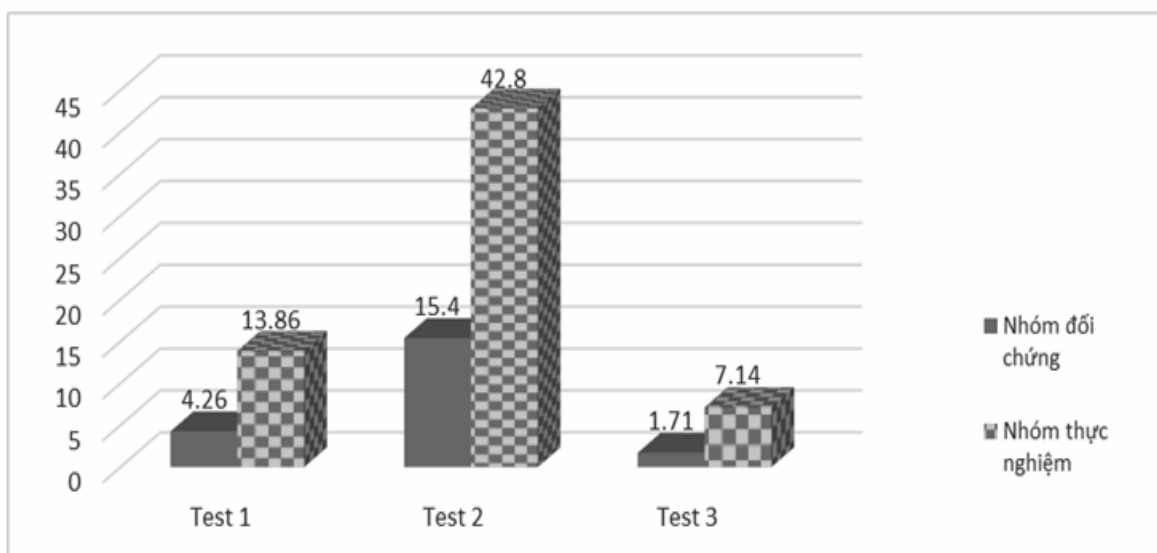
Để làm rõ kết quả ứng dụng các bài tập trong

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	24.0±0.92	27.0±0.82	5.12	<0.01
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	14.0±2.11	17.0±2.18	8.76	<0.01
3	Chạy 60m (giây)	11.6±2.05	10.8±2.15	7.88	<0.01

Bảng 4. So sánh hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội của hai nhóm thực nghiệm và đối chiếu trước và sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	W%	Trước thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	W%
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	23.0±0.92	24.0±0.92	4.26	23.5±0.82	27.0±0.82	13.86
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	12.0±2.11	14.0±2.11	15.4	11.0±2.18	17.0±2.18	42.8
3	Chạy 60m (giây)	11.8±2.05	11.6±2.05	1.71	11.6±2.15	10.8±2.15	7.14



Biểu đồ 1. Biểu đồ nhíp tăng trưởng hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 của nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm



Ứng dụng bài tập lựa chọn đã phát huy hiệu quả đập bóng tấn công của sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội (Ảnh minh họa)

đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội. Các kết quả trước và sau thực nghiệm được thể hiện tại bảng 4 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội thông qua nghiên cứu đã rõ tính hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu; diễn biến thành tích đạt được ở cả 03 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội của nhóm thực nghiệm tăng hơn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 13 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho sinh viên nam Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại

học Luật Hà Nội và 3 test đánh giá hiệu quả.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy, các bài tập được lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã phát huy hiệu quả trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho sinh viên nam Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre Dr. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Cao Thái (2005), *Huấn luyện vận động viên Bóng chuyền trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 3. Đinh Văn Lãm (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Đức Văn (2022), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 15/1/2025, Phản biện ngày 17/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễu Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



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

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

