THỰC TRẠNG PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN MUAY LỨA TUỔI 14-15, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

Trần Quân[1]; Phạm Thu Giang[2]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **21/04/2025**
Ngày phản biện: **15/05/2025**
Ngày đăng: **25/07/2025**

Tác giả liên hệ:
Trần Quân
Email: tranquan@gmail.com
Tập 2, số 4 (2025), trang 20-25
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13878
Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:
Tiến hành đánh giá thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân (HL&TĐTT CAND) thông qua khảo sát chương trình huấn luyện, thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV, thực trạng về SMTĐ của VĐV. Kết quả cho thấy: Chương trình huấn luyện nam VĐV Muay 14–15 tuổi tại Trung tâm ưu tiên kỹ thuật và chiến thuật, trong khi SMTĐ đòn tay còn hạn chế, hiệu quả thấp hơn VĐV Hà Nội và Thanh Hóa, cần xây dựng bài tập chuyên sâu, khoa học để cải thiện.

Từ khóa: Phát triển sức mạnh tốc độ, đòn tay, nam VĐV Muay, lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND.

Current status of developing arm speed strength for male Muay athletes aged 14-15, People's Police Sports Training and Competition Center

Tran Quan[1]; Pham Thu Giang[2]

Article Information:
Received: **21/04/2025**
Review date: **15/05/2025**
Published: **25/07/2025**

Corresponding Author:
Tran Quan
Email: tranquan@gmail.com
Vol 2, Iss 4 (2025), pp 20-25
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13878
Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:
Conducting an assessment of the current status of developing arm strength and speed for male Muay athletes aged 14-15, the People's Police Sports Training and Competition Center through a survey on the training program, the current status of using exercises to develop arm strength and speed for athletes, and the current status of the athlete's arm strength and speed. The results show that: The training program for male Muay athletes aged 14-15 at the Center prioritizes techniques and tactics, while arm strength and speed are still limited and less effective than athletes from Hanoi and Thanh Hoa. It is necessary to develop specialized and scientific exercises to improve.

Keywords: Developing speed strength, arm swing, male Muay athletes, age 14-15, Training and Training Center.

[1]ThS, Trường Đại học FPT Hà Nội
[2]ThS, Trường Đại học Xây dựng Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ đòn tay là yếu tố quyết định hiệu quả tấn công trong môn Muay, đặc biệt ở lứa tuổi 14–15 – giai đoạn then chốt hình thành và hoàn thiện kỹ năng chuyên môn. Khả năng ra đòn nhanh, mạnh, chính xác giúp VĐV tạo ưu thế chiến thuật, ghi điểm và áp đảo đối phương trong thi đấu. Tuy nhiên, việc phát triển SMTĐ đòn tay ở lứa tuổi này cần phương pháp huấn luyện phù hợp với đặc điểm thể chất, sinh lý và trình độ kỹ thuật. Thực tiễn cho thấy, công tác huấn luyện tại các trung tâm chưa đồng đều, nội dung và bài tập phát triển SMTĐ còn thiếu tính hệ thống và chưa được kiểm chứng khoa học. Do đó, nghiên cứu thực trạng phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay 14–15 tuổi tại Trung tâm HL&TĐTT CAND là cần thiết, nhằm đánh giá hiệu quả phát triển, xác định hạn chế, từ đó đề xuất giải pháp huấn luyện khoa học, nâng cao thành tích thi đấu và đáp ứng yêu cầu phát triển thể thao thành tích cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp Phỏng vấn; Phương pháp Quan sát sư phạm; Phương pháp Kiểm tra sư phạm và phương pháp Toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành tại Trung tâm HL&TĐTT CAND, thời điểm năm 2023-2024.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình huấn luyện nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND

Tiến hành đánh giá thực trạng chương trình huấn luyện nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND thông qua quan sát sư phạm, phân tích kế hoạch huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ thời gian tập luyện của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL&TĐ thể thao CAND năm 2023

TT	Các hình thức tập luyện	Số giáo án huấn luyện	Tổng
			Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	43	29.86
2	Chiến thuật	40	27.78
3	Thể lực	31	21.53
4	Thi đấu	30	20.83
Tổng		144	100

Qua bảng 1 cho thấy: số buổi tập luyện dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ- chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chỉ chiếm 21.53% tổng thời gian huấn luyện). Song đấy mới là số buổi tập có thời gian dành cho tập luyện thể lực nói chung.

Thực tế, trong mỗi giáo án, các huấn luyện viên chỉ dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc huấn luyện tố chất thể lực. Tuy nhiên, việc dành khoảng thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện những tố chất thể lực nào thì còn phụ thuộc vào từng huấn luyện viên. Như vậy, việc phân phối thời lượng và quản lý hoạt động huấn luyện chưa chặt chẽ và thiếu thống nhất trong quá trình huấn luyện.

Khảo sát chi tiết về thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 được thông qua quan sát sư phạm, phân tích kế hoạch huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm được tiến hành tương đối phù hợp theo đánh giá của các HLV. Các tố chất thể lực được ưu tiên gồm có sức mạnh, sức nhanh, sau đó tới khả năng phối hợp động tác, sức bền và cuối cùng là mềm dẻo. Thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh là 25.81% tổng

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

TT	Nội dung		Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức mạnh		8	25.81
2	Sức nhanh		8	25.81
3	Sức bền		6	19.35
4	Khả năng phối hợp động tác		7	22.58
5	Mềm dẻo		2	6.45
	Tổng		31	100.00
Sức mạnh		Sức mạnh tốc độ	4	50.00
		Sức mạnh bền	3	37.50
		Sức mạnh tối đa	1	12.50
Tổng			8	41.94

thời gian huấn luyện thể lực.

Trong thời gian huấn luyện sức mạnh, SMTĐ là tố chất được dành 50% tổng thời gian huấn luyện, sau đó tới sức mạnh bền và cuối cùng là sức mạnh tối đa. Điều này hoàn toàn phù hợp với tầm quan trọng của tố chất SMTĐ trong tập luyện và thi đấu môn Muay. Như vậy, thời gian huấn luyện SMTĐ chiếm tổng số 12.91% tổng thời gian huấn luyện thể lực cho VĐV. Theo đánh giá của các HLV, phân phối thời gian huấn luyện SMTĐ cho nam nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND là phù hợp.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND

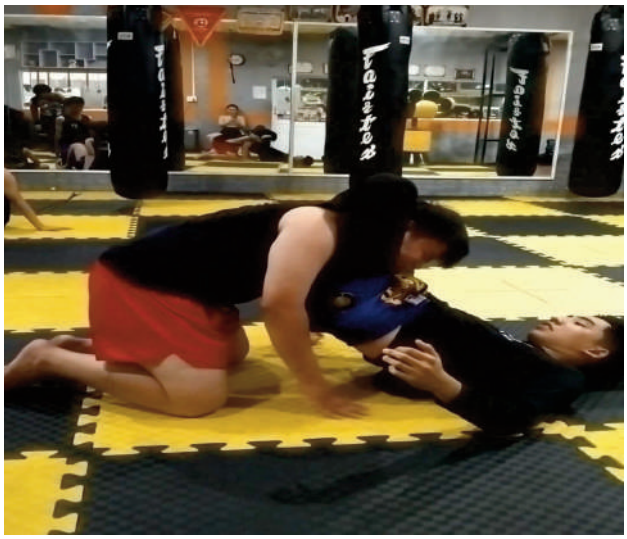
Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm HL&TĐTT CAND, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập thể lực, tiến hành phân tích giáo án huấn luyện để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện SMTĐ đòn tay nói riêng.

Chúng tôi đã tiến hành phân tích 30 giáo án của HLV hiện đang huấn luyện cho cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 7 HLV để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong huấn luyện SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15. Kết quả: Đề tài đã tổng hợp được 44 bài tập thuộc các nhóm: Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung; Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn và Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu. Cụ thể gồm:

**** Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chung (15 bài)***

1. Tay đeo bao chì 1kg, bật nhảy adam
2. Bật nhảy đấm tay liên tục
3. Chống đẩy tốc độ liên tục
4. Chạy tốc độ 15m đấm thẳng tốc độ
5. Chạy tốc độ 15m đấm móc, múc tốc độ
6. Tại chỗ chống đẩy bật cao vươn thân
7. Nhảy dây trọng lượng 500g
8. Đấm tay tốc độ tổ hợp 3 đòn Thẳng, Móc, Múc
9. Đấm tạ 5kg
10. Kéo tạ 10kg
11. Kéo tạ 20kg, qua ngực qua mặt
12. Kéo tạ 20kg đẩy cao sau gáy
13. Ném bóng tạ 5kg
14. Đi xe bò
15. Chống đẩy vỗ tay trước ngực, sau lưng.

**** Nhóm bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn (23 bài)***



Sức mạnh tốc độ của đòn tay là yếu tố quyết định hiệu quả tấn công trong môn Muay

1. Đấm thẳng trước sau vào đích liên tục
2. Đấm thẳng tay sau liên tục vào đích
3. Đấm móc 2 tay liên tục vào đích
4. Bay trỏ tay sau liên tục vào đích
5. Đấm thẳng 2 tay 2 đích đối diện cách 3m
6. Đấm thẳng trái trước 2 lần liên tục vào đích
7. Đấm móc từ ngoài vào tay thuận
8. Phối hợp đấm thẳng trước và đấm móc trước vào đích
9. Đánh chỏ 2 tay liên tục vào đích
10. Tay đeo bao chì 1kg đấm thẳng trái phải liên tục
11. Tay đeo bao chì 1kg đấm móc trái phải liên tục
12. Tay đeo bao chì 1kg đấm thẳng tay trước liên tục
13. Tay đeo bao chì 1kg đấm thẳng tay sau liên tục
14. Tay đeo bao chì 1kg đấm móc, múc liên tục
15. Tay đeo bao chì 1kg Đấm móc từ ngoài vào tay thuận
16. Tay trái buộc chun đấm thẳng trái vào đích liên tục
17. Tay sau buộc chun đấm móc liên tục vào đích
18. Tay sau buộc chun Chỏ bay tay sau liên tục vào đích
19. Tay sau buộc chun Đấm thẳng 2 đích đối diện cách 3m
20. Tay trước buộc chun Đấm thẳng trước 2 lần liên tục vào đích
21. Tay sau buộc chun Đấm móc từ ngoài vào tay thuận
22. Phối hợp 2 đòn đấm vào đích liên tục
23. Phối hợp 3 đòn đấm vào đích liên tục

**** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài)***

Bảng 3. Thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Test	Kết quả kiểm tra			So sánh		
	CAND ($\bar{x} \pm \delta$) (1)	Hà Nội ($\bar{x} \pm \delta$) (2)	Thanh Hóa ($\bar{x} \pm \delta$) (3)	t_{1-2}	t_{2-3}	t_{1-3}
Lứa tuổi 14						
Test 1	24.88 ± 1.25	25.45 ± 1.7	25.26 ± 1.67	2.33*	1.08	2.26*
Test 2	22.5 ± 1.96	23.86 ± 1.86	23.66 ± 1.73	1.06	1.27	1.33
Test 3	5.24 ± 1.04	5.58 ± 1.74	5.47 ± 1.81	1.21	1.25	1.31
Test 4	7.4 ± 1.21	7.65 ± 1.18	7.61 ± 1.22	2.41*	1.43	2.38*
Test 5	24.24 ± 1.04	24.88 ± 1.74	24.68 ± 1.76	1.36	1.45	1.30
Test 6	29.7 ± 1.51	30.5 ± 1.41	30.48 ± 1.45	2.41*	1.38	2.47*
Test 7	33.4 ± 1.43	34.25 ± 1.28	34.33 ± 1.31	2.25*	1.33	2.08*
Lứa tuổi 15						
Test 1	25.88 ± 1.25	26.45 ± 1.7	26.65 ± 1.56	2.37*	1.25	2.38*
Test 2	23.5 ± 1.96	24.8 ± 1.86	24.79 ± 1.67	1.35	1.31	1.41
Test 3	5.83 ± 1.29	6.85 ± 1.23	6.45 ± 1.28	2.38*	1.46	2.53*
Test 4	7.98 ± 1.31	8.25 ± 1.38	8.33 ± 1.43	1.16	1.22	1.58
Test 5	25.13 ± 1.31	26.25 ± 1.33	26.36 ± 1.41	1.52	1.38	1.61
Test 6	31.38 ± 1.51	32.13 ± 1.36	32.23 ± 1.39	2.39*	1.33	2.39*
Test 7	35.63 ± 1.41	36.75 ± 1.58	36.65 ± 1.52	2.33*	1.56	2.43*

** tương đương P<0.05*

1. Cua đá bóng
2. Đi xe bò
3. Bóng ném
4. Bóng chuyền
5. Đi xe Bò tiếp sức
6. Chạm vai tính điểm

Thông qua điều tra thực trạng các bài tập cho thấy:

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện SMTĐ đòn tay cho các nam VĐV Muay nhiều nhưng còn dàn trải. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán và không tập trung trong huấn luyện.

- Các bài tập được sử dụng mới chỉ dừng lại ở một tên bài tập, chưa xây dựng lượng vận động phù hợp với đối tượng nghiên cứu để bảo đảm phát triển đúng tố chất thể lực cần thiết.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV, chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

Từ thực trạng trên cho thấy việc lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND là vấn đề cần thiết.

3. Đánh giá thực trạng SMTĐ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND

3.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND

Tiến hành lựa chọn test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 thông

qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn các chuyên gia xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của các test bằng phương pháp tính tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 (trong đó lứa tuổi 14 có 8 VĐV, lứa tuổi 15 có 8 VĐV; tiến hành thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm và xếp hạng). Kết quả lựa chọn được 07 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá SMTĐ đòn tay cho đối tượng nghiên cứu gồm: Đấm 2 tay vào bàn đấm 15s (số lần); Đấm 2 tay liên tục có đeo bao chì 1kg vào cổ tay 15s (số lần); Đấm móc 2 tay trước, đấm thẳng tay sau, đá đạp chân trước vào đích 30s (số lần); Đấm thẳng 2 tay trước sau, đá tạt chân trước vào đích 30s (số lần); Di chuyển đấm 2 đích 20s (số lần); Tiến lùi đánh cùi chỏ liên tục 15s (lần) và Tại chỗ sử dụng đòn đấm thẳng thấp cao liên tục vào bao 30s (lần).

3.2. Đánh giá thực trạng SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Để đánh giá đúng thực trạng trình độ SMTĐ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 thuộc Trung tâm HL&TĐTT CAND, chúng tôi sử dụng 7 test đánh giá SMTĐ đòn tay đã lựa chọn, tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ SMTĐ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 thuộc Trung tâm HL&TĐTT CAND với một số đơn vị có phong trào tập luyện Muay phát triển mạnh ở miền Bắc Việt Nam như Hà Nội và Thanh Hóa. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Khi so sánh trình độ SMTĐ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15 của Trung tâm với Đội tuyển Hà Nội và Đội tuyển Thanh Hóa cho thấy: Ở hầu hết các test kiểm tra, giá trị trung bình kết quả kiểm tra của VĐV Trung tâm HL&TĐTT CAND đều thấp hơn so với VĐV các đội Hà Nội và Thanh Hóa. Khi so sánh cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở test 1, 4, 6 và test 7 ở lứa tuổi 14 và test 1, 3, 6 và test 7 ở lứa tuổi 15 ($P<0.05$). Như vậy có thể thấy, kết quả kiểm tra SMTĐ đòn tay của nam VĐV Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm HL&TĐTT CAND thấp hơn so với VĐV đội tuyển Hà Nội và Thanh Hóa. Cần có các giải pháp phù hợp để tác động cải thiện vấn đề này.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, chương trình huấn luyện nam VĐV Muay lứa tuổi 14–15 tại Trung tâm HL&TĐTT CAND dành tỷ lệ thời gian lớn cho huấn luyện kỹ thuật (29,86%) và chiến thuật (27,78%), trong khi huấn luyện thể lực chỉ chiếm 21,53%. Trong huấn luyện thể lực, sức mạnh và sức nhanh được ưu tiên (cùng 25,81%), nhưng thời gian dành riêng cho SMTĐ chỉ chiếm 12,91% tổng thời gian huấn luyện thể lực. Hệ thống bài tập SMTĐ đòn tay khá đa dạng (44 bài) nhưng còn dàn trải, thiếu định lượng vận động và chưa được kiểm chứng khoa học. Kết quả kiểm tra bằng 7 test chuyên biệt cho thấy trình độ SMTĐ đòn tay của VĐV Trung tâm thấp hơn đáng kể so với đội Hà Nội và Thanh Hóa ở 4/7 chỉ số, đặc biệt ở các test về tần suất đòn, khả năng phối hợp và tốc độ ra đòn ($P<0,05$). Điều này khẳng định sự cần thiết phải xây dựng hệ thống bài tập chuyên sâu, có cơ sở khoa học nhằm nâng cao SMTĐ đòn tay cho nhóm đối tượng này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aleco B (1996), "Huấn luyện sức mạnh của KevinYan", *Thông tin khoa học kỹ thuật TDTT*, Dịch: Huy Tường, (3), tr. 24 - 30.

2. Nguyễn Đương Bắc (2000), "Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karatedo Trường Đại học TDTT I", *Luận văn thạc sĩ Giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT, Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

1. Nguyễn Thị Thu Quyết
Nhiệm vụ và giải pháp mở rộng hợp tác quốc tế về Thể dục thể thao đến năm 2030, tầm nhìn đến năm 2045
Nguyen Thi Thu Quyet
Tasks and solutions to expanding international cooperation in physical education and sports to 2030, vision to 2045

BÀI BÁO KHOA HỌC

4. Nguyễn Văn Phúc; Ngô Ích Linh
Nghiên cứu bài tập bổ trợ nâng cao thành tích chạy 3000m vũ trang vượt chướng ngại vật cho học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1
Nguyen Van Phuc; Ngo Ich Linh
Research on supplementary exercises to improve the performance of 3000m armed obstacle race for 2nd year students, Army Officer School 1

9. Nguyễn Hà My; Nguyễn Thị Xuân Phương
Thực trạng hiệu quả công tác giáo dục thể chất cho học sinh Trường Trung học phổ thông Thuận Thành số 1, Bắc Ninh (Dưới góc độ đáp ứng mục tiêu và yêu cầu cần đạt của chương trình Giáo dục thể chất)
Nguyen Ha My; Nguyen Thi Xuan Phuong
The current status of physical education effectiveness for students of Thuan Thanh High School No. 1, Bac Ninh (From the perspective of meeting the goals and requirements of the Physical Education program)

15. Nguyễn Hữu Hiến; Nguyễn Thị Thu Quyết
Thực trạng mức độ hứng thú học tập trong giờ học chính khóa môn Giáo dục thể chất của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Tây Hồ, Hà Nội
Nguyen Huu Hien; Nguyen Thi Thu Quyet
The current status of learning interest in Physical Education classes of 10th grade students at Tay Ho High School, Hanoi

20. Trần Quân; Phạm Thu Giang
Thực trạng phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Muay lứa tuổi 14-15, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Công an nhân dân
Tran Quan; Pham Thu Giang
Current status of developing arm speed strength for male Muay athletes aged 14-15, People's Police Sports Training and Competition Center

26. Lê Anh Dũng; Tô Trung Kiên
Nghiên cứu tích hợp một số môn học cơ sở ngành trong chương trình đào tạo ngành Giáo dục thể chất – Đại học Huế
Le Anh Dung; To Trung Kien
Research on integrating some basic subjects in the training program of Physical Education, Hue University

31. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Khánh Ly

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh theo đặc điểm lứa tuổi

Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Khanh Ly

Mental health status of students at Bac Ninh Sport University according to age characteristics

36. Đỗ Tuấn Việt; Đàm Tuấn Anh

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ trong tập luyện võ thuật của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Tuan Viet; Dam Tuan Anh

Evaluation of the current status of speed strength level in martial arts training of students of Army Officer School 1

41. Võ Đức Hùng; Phạm Thế Hưng

Thực trạng phong trào tập luyện Bóng rổ ngoại khóa của học sinh Trường tiểu học Cát Linh, Đống Đa, Hà Nội

Vo Duc Hung; Pham The Hung

Current status of extracurricular basketball practice movement of students at Cat Linh Primary School, Dong Da, Hanoi

47. Trần Quang Hùng; Dương Ngô Sơn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan lục quân 1

Tran Quang Hung; Duong Ngo Son

Current status of factors affecting physical development in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

53. Ngô Hải Hưng; Nguyễn Lê Việt Phong

Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong thi đấu đơn của nam vận động viên Quần vợt lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể dục thể thao Hà Nội

Ngo Hai Hung; Nguyen Le Viet Phong

The current state of effectiveness of forehand topspin technique in singles competition of male tennis players aged 14-15 at Hanoi Sports Training and Competition Center

57. Đinh Văn Quyên; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính – Marketing

Dinh Van Quyen; Nguyen Quoc Trung

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the University of Finance and Marketing Football Team

63. Đỗ Xuân Đoàn; Nguyễn Đình Chung

Giải pháp nâng cao thể lực thể lực cho học viên quân sự Lào tại Trường Sĩ quan lục quân 1

Do Xuan Đoan; Nguyen Dinh Chung

Solutions to improve physical fitness for Lao military students at Army Officer School 1

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

e-ISSN 3030-4822

Tập 2
Số 4 - 2025

