

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG TIỂU HỌC NGHĨA TÂN - QUẬN CẦU GIẤY - THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Trần Văn Khôi⁽¹⁾
Nguyễn Quý Thắng⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 15/06/2025
Ngày phản biện: 22/08/2025
Ngày đăng: 29/09/2025

Tác giả liên hệ:

Trần Văn Khôi
Email: tranvankhoihnue@gmail.com
Tập 2, số 5 (2025), trang 24-28
DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13868>

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:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) làm cơ sở lựa chọn được 21 bài tập phát triển SBTĐ thuộc 3 nhóm: bài tập chuẩn bị chung (11 bài tập), bài tập chuyên môn (8 bài tập) và bài tập thi đấu (2 bài tập) cho nam học sinh đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm, bước đầu đã xác định được hiệu quả của các bài tập phát triển SBTĐ trong huấn luyện và thi đấu.

Từ khóa: Bài tập sức bền tốc độ, nam học sinh Tiểu học, Bóng rổ.

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the Basketball Team of Nghia Tan Primary School - Cau Giay District - Hanoi City

Tran Van Khoi⁽¹⁾
Nguyen Quy Thang⁽²⁾

Article Information:

Received: 15/06/2025
Review date: 22/08/2025
Published: 29/09/2025

Corresponding Author:

Tran Van Khoi
Email: tranvankhoihnue@gmail.com
Vol.2, Issue 5 (2025), pp 24-28
DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13868>
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:

By common scientific research methods in the field of physical education and sports The topic has evaluated the current status of speed endurance development as a basis for selecting 21 speed endurance development exercises in 3 groups: general preparation exercises (11 exercises), specialized exercises (8 exercises) and competition exercises (2 exercises) for male students of the Basketball team of Nghia Tan Primary School, Cau Giay District, Hanoi City. Through the process of pedagogical experimentation, the effectiveness of speed endurance development exercises in training and competition has been initially determined.

Keywords: Speed endurance exercise, primary school boys, basketball.

⁽¹⁾TS, Khoa GDTC Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trường Tiểu học Nghĩa Tân 16 Tô Hiệu, Nghĩa Đô, Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, phong trào thể thao học đường nói chung và môn Bóng rổ nói riêng ngày càng phát triển mạnh mẽ trong các trường Tiểu học trên địa bàn TP. Hà Nội. Với đặc điểm là môn thể thao tập thể, trong đó các hoạt động vận động không ngừng thay đổi, các lượng vận động mang tính giãn cách được xem là phù hợp với đặc điểm giải phẫu, tâm sinh lý của học sinh Tiểu học. Tuy nhiên, qua thực tiễn giảng dạy và huấn luyện tại Trường Tiểu học Nghĩa Tân, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội cho thấy thể lực, đặc biệt là SBTĐ - một yếu tố quan trọng trong thi đấu Bóng rổ vẫn còn là điểm hạn chế ở nhiều học sinh. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu cũng như quá trình phát triển toàn diện về thể chất của các em. Việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ một cách có hệ thống, khoa học, phù hợp với lứa tuổi tiểu học là rất cần thiết và mang ý nghĩa thực tiễn cao. Thông qua đó, không chỉ nâng cao chất lượng Đội tuyển Bóng rổ của trường mà còn góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, tạo nền tảng phát triển thể thao học đường một cách bền vững.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng thực nghiệm (TN): 20 nam học sinh lớp 5 Đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân. Được chia làm 2 nhóm ngẫu nhiên, 10 HS nam nhóm thực nghiệm tập luyện với các bài tập phát triển SBTĐ và 10 HS nam nhóm đối chứng áp dụng các bài tập phát triển SBTĐ mà Ban Huấn luyện vẫn sử dụng.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 9/2024 đến tháng 5/2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn được bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu đề tài căn cứ vào cơ sở sau:

Căn cứ vào thực trạng công tác huấn luyện SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu:

(1) Qua khảo sát về chương trình huấn luyện cho thấy: tuy 100% giáo viên và huấn luyện viên được khảo sát đều khẳng định vai trò quan trọng của SBTĐ, song phần đa ý kiến cho rằng việc huấn luyện "có, nhưng chưa nhiều", được thể hiện rõ qua tỷ lệ phân phối thời gian huấn luyện sức bền chỉ chiếm 20% tổng thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn;

(2) Khảo sát về việc sử dụng các bài tập huấn luyện tố chất SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: từ 2018 đến 2023, tổng số bài tập huấn luyện SBTĐ dao động từ 29 đến 36 bài/năm và được chia thành 4 nhóm (nhóm 1 bài tập với bóng, nhóm 2 bài tập phối hợp, nhóm 3 bài tập phản xạ, nhóm 4 bài tập thể lực). Tuy nhiên, các bài tập chưa có sự phân phối về khối lượng, cường độ vận động và quãng nghỉ rõ ràng, vì vậy thiếu sự thống nhất và mang tính cảm tính;

(3) Thực trạng SBTĐ: tiến hành kiểm tra đối tượng nghiên cứu thông qua 03 test và đối chiếu với các bảng tiêu chuẩn đã xây dựng cho thấy, có tới 15/20 học sinh (chiếm 75%) có trình độ SBTĐ ở mức trung bình trở xuống, đồng thời, mức độ phát triển SBTĐ giữa các học sinh còn khá phân tán và không đồng đều.

Căn cứ cơ sở lý luận: yêu cầu đối với các bài tập phát triển SBTĐ cho học sinh độ tuổi Tiểu học cần chú ý:

(1) Chọn bài tập có cấu trúc, khối lượng và cường độ vận động phù hợp với thể trạng của học sinh Tiểu học, các bài tập không nên quá nặng hoặc kéo dài để tránh gây căng thẳng cho cơ thể các em;

(2) Đảm bảo sự đa dạng và hấp dẫn, việc thay đổi các bài tập sẽ giúp các em không cảm thấy nhàm chán và duy trì tính tích cực luyện tập;

(3) Tập trung vào kỹ thuật và tính hiệu quả. Bên cạnh việc nâng cao SBTĐ, các bài tập cũng cần chú trọng đến kỹ thuật di chuyển cơ bản trong Bóng rổ để học sinh có thể áp dụng trực tiếp vào trận đấu.

Căn cứ ý kiến chuyên gia: Căn cứ cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua tham khảo tài liệu đề tài tổng hợp được 21 bài tập thuộc 3 nhóm. Căn cứ kết quả phỏng vấn các chuyên gia trong lĩnh vực TDTT cho thấy, 21 bài tập đề tài lựa chọn đều nhận được trên 80% ý kiến đồng thuận, đánh giá ở mức ưu tiên 1 trong việc phát

triển tổ chất SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, cụ thể như sau: Nhóm bài tập chuẩn bị chung (11 bài); Nhóm bài tập chuyên môn (8 bài); Nhóm bài tập thi đấu (2 bài).

2. Xây dựng tiến trình và đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ

2.1. Xây dựng tiến trình thực nghiệm

Căn cứ vào kế hoạch học tập và lịch thi đấu giải Cúp Nestlé Milo dành cho học sinh Tiểu học của quận, huyện và thành phố, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện và giáo án huấn luyện cho nhóm thực nghiệm như sau: tập luyện với 3 buổi/tuần vào buổi chiều các ngày thứ Hai, thứ Năm và thứ Bảy, trong đó tối

thiểu có 1 buổi trong tuần được dành riêng cho việc phát triển các tổ chất thể lực; Mỗi buổi tập 120 phút, trong đó: khởi động 20 phút, huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật 60 phút, huấn luyện thể lực 30 phút và nghỉ thả lỏng, nhận xét buổi tập 10 phút; Với 30 phút huấn luyện thể lực có 10 phút dành cho phát triển thể lực chung (mỗi buổi tập 2 bài) và 20 phút dành cho phát triển thể lực chuyên môn (3 – 4 bài tập), tập trung phát triển SBTĐ; Với những buổi có sử dụng bài tập thi đấu thì sẽ không tiến hành huấn luyện thể lực cả chung và chuyên môn. Với các bài tập giãn cách, quãng nghỉ được sử dụng là quãng nghỉ đầy đủ.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SBTĐ

TT	Thời gian Nội dung bài tập	Thời gian (tháng)								
		9	10	11	12	1	2	3	4	5
1.	Chạy 200m x 3 lần	x	x		x	x		x	x	
2.	Chạy 400m x 2 lần	x	x		x	x		x	x	
3.	Chạy biến tốc 20m nhanh, 20m chậm x 3 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
4.	Chạy biến tốc phản ứng theo tín hiệu 100m x 2 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
5.	Chạy đạp sau 60m x 3 lần x 2 tổ	x	x		x	x		x	x	
6.	Bật nâng cao đùi tại chỗ 60s x 2 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x	x		
7.	Bật bực 40s x 3 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x		x	
8.	Bật nhảy cắt kéo liên tục 30s x 3 lần x 3 tổ	x	x		x		x	x	x	
9.	Nằm chống sấp tối đa x 3 lần		x		x	x			x	x
10.	Nhảy dây 60s x 3 lần x 3 tổ	x			x		x	x	x	
11.	Trò chơi vận động	x	x	x		x	x		x	
12.	Tại chỗ bật nhảy liên tục tay với bảng rõ 20 lần x 3 tổ	x	x		x	x	x	x		x
13.	Chuyền bóng tốc độ bằng 2 tay 60s x 4 lần	x		x	x		x		x	x
14.	Dẫn bóng số 8 lên rõ x 4 lần x 3 tổ	x		x	x		x		x	x
15.	Dẫn bóng 20m lên rõ liên tục 5 lần x 3 tổ		x	x	x	x	x	x	x	
16.	Dẫn bóng tốc độ 28m lên rõ x 4 lần	x	x	x		x		x		x
17.	Di động chuyền bắt bóng 2 người liên tục 28m x 3 tổ	x	x		x	x	x	x		x
18.	Di động chuyền bắt bóng 3 người liên tục 28m x 4 tổ	x	x	x	x		x	x	x	
19.	Nhảy ném rõ 3 vị trí 10 lần liên tục x 3 tổ	x		x		x	x		x	x
20.	Thi đấu 5x5 20p x 2 hiệp		x		x	x		x	x	x
21.	Thi đấu giao hữu		x		x		x		x	

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu

Tiến hành kiểm tra SBTĐ và so sánh kết quả giữa 2 nhóm TN và ĐC ở thời điểm trước và sau 9 tháng TN. Kết quả được trình bày ở các bảng 2 đến bảng 5.

Kết quả thu được ở tất cả các test kiểm tra sau 9 tháng TN giữa 2 nhóm đã có sự khác biệt ($P < 0.05$), đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy con thoi (s)	129.48 $\pm$ 6.66	128.13 $\pm$ 5.77	0.484	>0.05
2	T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	93.36 $\pm$ 4.05	92.39 $\pm$ 4.16	0.529	>0.05
3	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	91.83 $\pm$ 7.48	90.88 $\pm$ 4.09	0.354	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra và so sánh các test đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy con thoi (s)	127.34 $\pm$ 3.44	122.54 $\pm$ 3.25	3.210	<0.05
2	T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	89.95 $\pm$ 2.56	86.45 $\pm$ 2.38	3.165	<0.05
3	Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	90.32 $\pm$ 2.26	86.06 $\pm$ 4.10	2.879	<0.05

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng của các test sau 09 tháng thực nghiệm

Test	Nhóm TN			Nhóm ĐC		
	Trước TN ($x \pm \delta$)	Sau TN ($x \pm \delta$)	W%	Trước TN ($x \pm \delta$)	Sau TN ($x \pm \delta$)	W%
Chạy con thoi (s)	128.13 $\pm$ 5.77	122.54 $\pm$ 3.25	4.460	129.48 $\pm$ 6.66	127.34 $\pm$ 3.44	1.664
T test (chạy tốc độ theo hình chữ T) (s)	92.39 $\pm$ 4.16	86.45 $\pm$ 2.38	6.638	93.36 $\pm$ 4.05	89.95 $\pm$ 2.56	3.718
Dẫn bóng số 8 lên rổ 5 lần (s)	90.88 $\pm$ 4.09	86.06 $\pm$ 4.10	5.447	91.83 $\pm$ 7.48	90.32 $\pm$ 2.26	1.664

Để thấy rõ hơn hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả đánh giá mức độ phát triển SBTĐ giữa 2 nhóm theo thang điểm do đề tài xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, mức độ phát triển SBTĐ của 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.05$). Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển SBTĐ trong huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu.



Phát triển sức bền tốc độ là một trong các yếu tố quan trọng góp phần nâng cao chất lượng đội tuyển Bóng rổ của Trường

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá mức độ phát triển SBTĐ của 2 nhóm sau 9 tháng thực nghiệm

Xếp loại	Kết quả xếp loại SBTĐ		Tổng
	Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 10)	
Tốt	5	0	5
	2.500	2.500	
Khá	4	6	10
	5.000	5.000	
Trung bình	1	4	5
	2.500	2.500	
Tổng	10	10	20
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.200 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

KẾT LUẬN

Nghiên cứu lựa chọn được 21 bài tập phân theo 03 nhóm: nhóm bài tập phát triển chung (11 bài tập); nhóm bài tập chuyên môn (8 bài tập); nhóm bài tập thi đấu (2 bài tập) và xây dựng tiến trình TN phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Qua 9 tháng TN đã cho thấy giữa 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt ở cả 03 test với giá trị trung bình và nhịp tăng trưởng của các test ở nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC cho thấy hiệu quả của các bài tập phát triển SBTĐ do đề tài lựa chọn có tác động tốt hơn so với các bài tập cũ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện Bóng rổ hiện đại*, (Dịch: Hữu Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Herre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

MỤC LỤC

1. Nguyễn Văn Phúc; Đỗ Tuấn Việt

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

Nguyen Van Phuc; Do Tuan Viet

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

8. Đỗ Hữu Trường; Phạm Thị Hồng Thúy

Thực trạng dạy học môn võ Vovinam chính khóa cho học sinh Tiểu học Trường Liên cấp Trung học Cơ sở - Tiểu học Vietschool

Do Huu Truong; Pham Thi Hong Thuy

Current status of teaching Vovinam for primary school students at Vietschool Secondary School

17. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Đình Nam

Thực trạng năng lực chuyên môn trong dạy học thực hành của sinh viên chuyên ngành Võ – Quyền Anh, ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Dinh Nam

Current status of professional competence in teaching practice of students majoring in Martial Arts - Boxing, Physical Education, Bac Ninh Sport University

24. Trần Văn Khôi; Nguyễn Quý Thắng

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam học sinh Đội tuyển Bóng rổ Trường Tiểu học Nghĩa Tân - Quận Cầu Giấy - Thành phố Hà Nội

Tran Van Khoi; Nguyen Quy Thang

Choosing exercises to develop speed endurance for male students of the Basketball Team of Nghia Tan Primary School - Cau Giay District - Hanoi City

29. Phạm Đình Quý; Đỗ Hoàng Hiếu

Ảnh hưởng của mạng xã hội đến hành vi của vận động viên tại Thành phố Hồ Chí Minh

Pham Dinh Quy; Do Hoang Hieu

The impact of social media on athlete behavior in Ho Chi Minh City

35. Vũ Hữu Trí

Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ trong vượt vật cản 100m + 100m cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Vu Huu Tri

Current status of speed strength training in overcoming 100m + 100m obstacles for students of Army Officer School 1

40. Hương Xuân Nguyên; Sengdavanh Duangpanya

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Đội tuyển Bóng bàn Thủ đô Viêng Chăn Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

Huong Xuan Nguyen; Sengdavanh Duangpanya

Building standards for assessing speed strength of male athletes aged 14-15 Table Tennis Team of Vientiane Capital, Lao People's Democratic Republic

45. Nguyễn Thị Phương Loan

Xây dựng bộ câu hỏi trắc nghiệm khách quan loại đa phương án trong đánh giá kết quả học tập môn Giáo dục học Thể dục thể thao tại Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Nguyen Thi Phuong Loan

Building a set of objective multiple-choice test questions in assessing learning outcomes of the Science of physical education and sport at Bacninh Sport University

53. Nguyễn Thị Hiền; Nguyễn Thu Hường

Thực trạng sức mạnh trong ném lựu đạn, học phần Giáo dục quốc phòng và An ninh của nam sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện lực

Nguyen Thi Hien; Nguyen Thu Huong

The reality of strength in grenade throwing, national defense and security education course of first-year male students at the University of Electricity

57. Lê Minh Uyên; Mai Thị Phương Liên

Thực trạng công tác giảng dạy Bơi ếch cho học viên văn bằng 2, Trường Sĩ quan Lục quân 1

Le Minh Uyen; Mai Thi Phuong Lien

Current status of teaching Breaststroke for second degree students, Military School I

63. Nguyễn Thành Viên

Thực trạng và giải pháp nâng cao động lực, thái độ học tập môn Giáo dục thể chất của sinh viên Học viện Ngân hàng – Phân viện Bắc Ninh

Nguyen Thanh Vien

Current situation and solutions to improve motivation and attitude towards physical education of students of Banking Academy - Bac Ninh Branch

70. Nguyễn Văn Ngọc

Phát triển hoạt động thể thao ngoại khóa nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần cho sinh viên Học viện Ngân hàng

Nguyen Van Ngoc

Developing extracurricular sports activities to improve physical and mental health for students of Banking Academy of Vietnam

76. Trần Quang Hùng; Đỗ Thùy Giang

Lựa chọn bài tập phát triển thể lực trong huấn luyện Bơi vũ trang cho học viên Trường Sĩ quan Lục quân 1

Tran Quang Hung; Do Thuy Giang

Choosing physical development exercises in Armed Swimming training for students of Army Officer School 1

82. Nguyễn Minh Vương; Nguyễn Quốc Trung

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ Bóng rổ Trường Đại học Tài chính – Marketing

Nguyen Minh Vuong; Nguyen Quoc Trung

Selecting and applying speed strength development exercises for male students of the Basketball Club of the University of Finance and Marketing

87. Phạm Cao Cường

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ sinh viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Pham Cao Cuong

Selecting and applying specialized physical development exercises for female students of the Karate team of the University of Economics and Industrial Technology

93. Trương Đức Thắng; Nguyễn Thị Việt Nga; Ngô Sách Thọ; Nguyễn Thị Thuỳ Dương; Nguyễn Thị Thu Hiền; Đinh Thị Hằng

Đánh giá thực trạng công tác hồi phục sau tập luyện cho vận động viên các đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam

Truong Duc Thang; Nguyen Thi Viet Nga; Ngo Sach Tho; Nguyen Thi Thuy Duong; Nguyen Thi Thu Hien; Dinh Thi Hang

Assessment of the current status of post-training recovery for athletes of Vietnam National Youth Teams

101. Lê Minh Nhất; Phạm Minh Huyền; Nguyễn Lê Phạm Huỳnh

Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho sinh viên Câu lạc bộ Gym-Fitness Trường Đại học Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh

Le Minh Nhat; Pham Minh Huyen; Nguyen Le Pham Huynh

Research selected some exercises Developing professional strength for students of Gym - Fitness Club, Ho Chi Minh City University of Technology

108. Nguyễn Văn Phúc; Phan Thế Gia Hiền

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới phong trào tập luyện thể dục Aerobic trên địa bàn Quận Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Nguyen Van Phuc; Phan The Gia Hien

Current status of factors affecting the aerobic exercise movement in Bac Tu Liem District, Hanoi



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 5-2025

