e-ISSN 3030-4822

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ TRƯỜNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

Đinh Văn Quyên[1]; Nguyễn Quốc Trung[1]

Thông tin bài báo:
Ngày nhận bài: **16/05/2025**
Ngày phản biện: **05/06/2025**
Ngày đăng: **25/07/2025**

Tác giả liên hệ:
Nguyễn Quốc Trung
Email: nguyentrung.gdqp@ufm.edu.vn
Tập 2, số 4 (2025), trang 57-62
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13858
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:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường sử dụng trong lĩnh vực TDTT chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức bền tốc độ (SBTĐ) cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing. Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm đã khẳng định các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả tích cực trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Sức bền tốc độ, đội tuyển Bóng đá sinh viên, Trường Đại học Tài chính – Marketing.

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

Dinh Van Quyen[1]; Nguyen Quoc Trung[1]

Article Information:
Received: **16/05/2025**
Review date: **05/06/2025**
Published: **25/07/2025**

Corresponding Author:
Nguyen Quoc Trung
Email: nguyentrung.gdqp@ufm.edu.vn
Vol 2, Iss 4 (2025), pp 57-62
DOI: https://doi.org/10.64024/upes13858
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:

Using scientific research methods commonly used in the field of physical education and sports, we have selected 16 exercises to develop speed endurance (SED) for male students of the Football team of the University of Finance and Marketing. Through the process of pedagogical experimentation, it has been confirmed that the selected exercises have had positive effects in developing SED for the research subjects.

Keywords: Speed endurance, Student Football Team, University of Finance - Marketing.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là khả năng duy trì tốc độ trong thời gian dài. Trong thi đấu Bóng đá hiện đại, tố chất SBTĐ có vai trò hết sức quan trọng, góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thành tích thi đấu của VĐV. Trận đấu Bóng đá thường diễn ra trong khoảng thời gian dài nên việc duy trì tốc độ có vai trò then chốt trong các tình huống đột phá, ghi bàn, đặc biệt ở các thời điểm cuối các hiệp đấu, trận đấu. Trong quá trình tập luyện và thi đấu của Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Tài chính - Marketing, chúng tôi nhận thấy thể lực nói chung và SBTĐ nói riêng của các cầu thủ còn nhiều hạn chế, chưa

[1]ThS, Trường Đại học Tài chính - Marketing

đáp ứng dược yêu cầu thực tiễn. Một trong những nguyên nhân chính khi nghiên cứu kế hoạch huấn luyện cho thấy, việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ cho các cầu thủ còn ít về số lượng, lượng vận động chưa phù hợp.

Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing

Qua tham khảo tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy và huấn luyện Bóng đá tại các trung tâm thể thao, các trường Đại học có đội tuyển Bóng đá nam trên địa bàn thành phố Thái Nguyên, đồng thời qua tham khảo ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên Bóng đá nhiều kinh nghiệm, chúng tôi đã xác định được 23 bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn: 25 người gồm (giảng viên ở Bộ môn GDTC, huấn luyện viên Bóng đá tại Trường Đại học Tài chính - Marketing và các Trường Đại học, Cao đẳng ở thành phố Thái Nguyên). Các bài tập được lựa chọn để phát triển SBTĐ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing là bài tập có điểm đánh giá đạt từ 60 điểm trở lên, tương ứng mức độ trên 80% tổng điểm tối đa. Kết quả được trình bầy tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

1. Chạy con thoi 5x30m, nghỉ giữa 1 phút.

2. Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x3 lần x 03 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.

3. Chạy cầu thang 45 bậc x 3 tổ nghỉ giữa 2 phút.

4. Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa 1 phút.

5. Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, , nghỉ giữa 1.5 phút.

6. Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.

7. Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, , nghỉ giữa 1 phút.

8. Di chuyển bật nhảy đánh đầu 20 lần.

9. Bật bục 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

10. Dẫn bóng luồn cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30 giây.

11. Dẫn bóng luồn cọc 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút.

12. Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30mx 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

13. Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút.

14. Chuyền Bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ , nghỉ giữa 30s.

15. Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục 5 quả chạy đà 5m x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

16. Bài tập phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ nghỉ giữ 1 phút.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: 03 tháng, mỗi tháng 4 tuần, mỗi tuần 3 buổi tập. Từ tháng 10/2023 đến tháng 12/2023

Đối tượng nghiên cứu: 22 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing được phân thành 2 nhóm.

+ Nhóm thực nghiệm: 11 nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường tập theo chương trình chung, riêng nội dung phát triển SBTĐ tập theo các bài tập và kế hoạch được chúng tôi xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: 11 nam sinh viên tập

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính Marketing (n=25)

TT	Nội dung và cách thực hiện bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Ưu tiên 1 (3đ)	Ưu tiên 2 (2đ)	Ưu tiên 3 (1đ)	Tổng điểm
1	Bật bục 40-50cm 1 phút	10	5	10	50
2	Chạy 3000m tính (phút)	9	4	12	47
3	Chạy 40m tính (phút)	10	4	11	49
4	Chạy 800m tính (phút)	8	3	14	44
5	Dẫn bóng luồn cọc 50m tính (s)	8	5	12	46
6	Nhảy dậy 3 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút	7	6	12	65
7	Chạy con thoi 5x30m, nghỉ giữa 1 phút	14	7	4	60
8	Chạy xuất phát cao ở các cự ly 20;40;60m x3 lần x 03 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	15	8	2	63
9	Chạy cầu thang 45 bậc x 3 tổ nghỉ giữa 2 phút	16	5	4	62
10	Chạy luồn cọc kết hợp chạy tốc độ đổi hướng 25m x 3 lần x 3 tổ nghỉ giữa 1 phút	16	6	3	63
11	Chạy đổi hướng theo hiệu lệnh trong 2 phút, 3 tổ, , nghỉ giữa 1.5 phút	14	8	3	61
12	Chạy biến tốc 4x100m, 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	16	6	3	63
13	Nhảy dây trong 2 phút x 3 tổ, , nghỉ giữa 1 phút	17	5	3	64
14	Di chuyển bật nhảy đánh đầu 20 lần	20	3	2	68
15	Bật bục 25-30cm đổi chân trong 60s x 3 tổ, , nghỉ giữa 1 phút	16	5	4	62
16	Dẫn bóng luồn cọc 30m x 2 lần, nghỉ giữa 30 giây	21	2	2	69
17	Dẫn bóng luồn cọc 30m lặp lại 5 lần, nghỉ giữa 1 phút	17	5	3	64
18	Phối hợp dẫn, chuyền bóng cho nhau 30mx 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút	20	3	2	68
19	Dẫn bóng dọc biên tốc độ cao chuyền vào vòng cung 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1.5 phút	19	2	4	65
20	Chuyền Bóng 3 người số 8, 3 lần x 3 tổ , nghỉ giữa 30s	19	3	3	66
21	Sút bóng cầu môn 10 quả liên tục 5 quả chạy đà 5m x 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.	17	6	2	65
22	Bài tập phối hợp hai người di chuyển vòng qua cọc kết hợp với bóng, 3 lần x 3 tổ nghỉ giữ 1 phút.	20	3	2	68
23	Thi đấu 45 phút				

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập của nhóm thực nghiệm

TT	Thời gian / Bài tập	Tháng 10				Tháng 11				Tháng 12			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Bài tập 1	x		x		x		x	x	x		x	x
2	Bài tập 2		x		x		x		x		x		x
3	Bài tập 3	x		x		x		x		x		x	
4	Bài tập 4		x		x		x		x		x		x
5	Bài tập 5	x		x				x		x		x	
6	Bài tập 6		x		x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Bài tập 7	x			x		x				x		
8	Bài tập 8	x		x									
9	Bài tập 9			x		x		x	x	x		x	x
10	Bài tập 10		x										
11	Bài tập 11	x		x		x		x		x		x	
12	Bài tập 12		x		x		x				x		
13	Bài tập 13		x				x		x		x		x
14	Bài tập 14			x	x			x				x	
15	Bài tập 15	x			x		x	x			x	x	
16	Bài tập 16		x			x	x			x	x		x

luyện theo chương trình chung.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Tài chính – Marketing

Tiến trình thực nghiệm các bài tập được trình bày ở bảng 2.

Kiểm tra đánh giá: Chúng tôi sử dụng 05 test kiểm tra SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing gồm: Test 1: Chạy con thoi 5 × 30m (s); Test 2: Dẫn bóng tốc độ 5×30m (s); Test 3: Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s); Test 4: Chạy biến hướng 8×25m (s); Test 5: Nhảy dây 2 phút (lần).

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SBTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 05 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy cả 05 test cho thấy trình độ SBTĐ của hai nhóm không có sự khác biệt. Như vậy, SBTĐ của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test đánh giá SBTĐ của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả thu được ở 05 test của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng với ở ngưỡng sác xuất $p<0.05$. Như vậy, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Để làm rõ hơn nữa sự khác biệt về trình độ SBTĐ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng trình độ SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_1 = n_2 = 11$)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	23.79±0.40	23.97±0.45	1.26	>0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	33.89±0.75	1.58	>0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	25.18±0.53	1.51	>0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	50.36±0.66	1.31	>0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	225±6	1.43	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra SBTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_1 = n_2 = 11$)

TT	Nội dung kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)		
1	Chạy con thoi 5 × 30m (s)	22.33±0.60	23.34±0.46	2.21	<0.05
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	32.43±0.42	33.52±0.47	2.56	<0.05
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	23.64±0.74	24.81±0.55	2.33	<0.05
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	48.88±0.37	49.96±0.64	2.42	<0.05
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	260±4	231±5	2.36	<0.05

Bảng 5. Kết quả so sánh nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra SBTĐ của hai nhóm trước và sau quá trình thực nghiệm

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm thực nghiệm (n=11)				Nhóm đối chứng (n=11)			
		TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	W%	TTN ($\bar{x} \pm \delta$)	STN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	W%
1	Chạy con thoi 5× 30m (s)	23.79±0.40	22.33±0.60	3.28	6.6	23.97±0.45	23.34±0.46	1.48	2.8
2	Chạy biến hướng 8×25m (s)	34.01±0.64	32.43±0.42	3.34	4.9	33.89±0.75	33.52±0.47	0.75	1.2
3	Dẫn bóng tốc độ 5x30m (s)	25.30±0.59	23.64±0.74	3.22	6.9	25.18±0.53	24.81±0.55	0.79	1.6
4	Chạy tốc độ sút bóng cầu môn 10 quả liên tục (s)	50.37±0.77	48.88±0.37	3.13	3.5	50.36±0.66	49.96±0.64	0.78	0.9
5	Nhảy dây trong 2 phút (lần)	226±5.00	260±4	3.21	4.8	225±6	231±5	0.76	1.1



Phát triển sức bền tốc độ có vai trò hết sức quan trọng trong tập luyện và thi đấu, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của VĐV Bóng đá

và đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Nhịp tăng trưởng thành tích kiểm tra của nhóm thực nghiệm ở tất cả các test kiểm tra đều cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 3.5% đến 6.9% và của nhóm đối chứng đạt từ 0.9% đến 2.8%

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

Thông qua quá trình thực nghiệm sư phạm trong thời gian 03 tháng đã cho thấy, 16 bài tập mà chúng tôi lựa chọn được đã phát huy hiệu quả tích cực trong việc nâng cao SBTĐ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng đá Trường Đại học Tài chính - Marketing.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, 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

