

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM SINH VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN KHÓA 45, KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP FLEXIBILITY FOR MALE STUDENTS OF TRADITIONAL MARTIAL ARTS COURSE 45, FACULTY OF SPORTS TRAINING, UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng dụng được 11 bài tập phát triển khả năng linh hoạt vào chương trình tập luyện cho nam sinh viên Võ cổ truyền Khóa 45, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Sau 03 tháng thực nghiệm khả năng linh hoạt của các vận động viên đều có sự phát triển, nhịp tăng trưởng có ý nghĩa thống kê. Kết quả nghiên cứu cho thấy hiệu quả của các bài tập lựa chọn đã có tác động tốt đến sự phát triển khả năng linh hoạt của sinh viên.

TỪ KHOÁ: Ứng dụng, Sinh viên, Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Võ cổ truyền, bài tập phát triển khả năng linh hoạt.

ABSTRACT: The study selected and applied 11 exercises to develop flexibility into the training program for male students of Traditional Martial Arts Course 45, University of Sport Ho Chi Minh city. After 3 months of experimentation, the flexibility of the athletes all developed, with a statistically significant growth rate. The research results showed that the effectiveness of the selected exercises had a positive impact on the development of students' flexibility.

KEY WORDS: Application, student, Course 45, Faculty of Sports Training, Traditional Martial Arts, exercises to develop flexibility.

NGUYỄN KHÁNH BÌNH

Trường Đại học Thể dục thể thao

Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN BẠCH NGỌC

Trường Đại học Thể thao Quốc gia

Đài Loan

NGUYEN KHANH BINH

University of Sport Ho Chi Minh city

NGUYEN BACH NGOC

National Taiwan University of Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tính linh hoạt là một thuộc tính thể thao riêng biệt có vai trò quan trọng cơ bản đối với các môn thể thao nói chung và võ thuật nói riêng. Phát triển tính linh hoạt sẽ tạo nền tảng sức mạnh cho việc điều khiển thần kinh cơ và chức năng kỹ năng vận động, do đó phải tạo lập được các năng lực toàn diện. Hai là, đổi hướng là nguyên nhân thông thường gây ra chấn

thương, vì vậy bằng cách dạy vận động viên (VĐV) cơ chế di chuyển thích hợp, chúng ta có thể giảm chấn thương rủi ro. Cuối cùng, khi là VĐV thuần thực, việc nâng cao khả năng nhanh chóng đổi hướng sẽ cải thiện hiệu quả trong cả tình huống chủ động tấn công và phòng thủ đối phó.

Trong thi đấu các môn võ thuật nói chung, Võ Cổ truyền nói riêng, đều có tính chất đối

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT (n=15)**

TT	NỘI DUNG TEST	SỐ PHIẾU			TỈ LỆ %
		Phát ra	Thu về	Đồng ý	
1	505 Agility test (s)	15	15	7	46,7%
2	T test (s)	15	15	5	33,3%
3	Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	15	15	15	100%
4	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây mây 5m (s)	15	15	13	86,7%
5	Rút gối tốc độ (lần/s)	15	15	11	73,3%
6	Nhảy rút gối tại chỗ 3 lần chạy nhanh về trước (s)	15	15	10	66,7%
7	Chạy Zic Zac (s)	15	15	9	60%
8	Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s)	15	15	14	93,3%
9	Lò cò 1 chân bằng thang dây 5m (s)	15	15	8	53,3%
10	Chạy con thoi (s)	15	15	11	73,3%
11	Nhảy xoay 360 độ chạy 10m (s)	15	15	10	66,7%
12	Chạy bậc thang (s)	15	15	8	53,3%
13	Tấn công tổ hợp kỹ thuật 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu 15s (lần)	15	15	13	86,7%
14	Nhảy bật thang (s)	15	15	6	40%
15	Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây (s)	15	15	11	73,3%
16	Chạy chuyển hướng 2m 4m 6m (s)	15	15	10	66,7%
17	Cone knockout 60s (điểm)	15	15	15	100%
18	Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do 15s (lần)	15	15	9	60%
19	Hight Kicks Test 60s (điểm)	15	15	15	100%
20	Đá tổng trước 15s (lần)	15	15	11	73,3%
21	Đấm tay trước 15s (lần)	15	15	10	66,7%
22	Đánh 2 lamper đối diện (đấm 1 2 lên chân) 15s (lần)	15	15	8	53,3%
23	Rút gối tốc độ 15s (lần)	15	15	11	73,3%
24	Đá chuyển chân trước hai đích đối diện 15s (lần)	15	15	11	73,3%
25	Phản công tổ hợp kỹ thuật đá tổng chân trước, phản vòng cầu chân sau 15s (lần)	15	15	12	80%
26	Đấm tay trước sau 15s (lần)	15	15	8	53,3%
27	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu trong vòng tròn 15s (lần)	15	15	10	66,7%
28	Tấn công tổ hợp 3 kỹ thuật tự do (bao cát) 15s (lần)	15	15	11	73,3%
29	Chuyển chân trước đấm tay sau (lần)	15	15	9	60%
30	Chạy tốc độ 20m (s)	15	15	10	66,7%

kháng trực tiếp, động tác rất đa dạng, phong phú, yêu cầu xử lý tình huống đột ngột trong thời gian ngắn. Việc phát triển khả năng linh hoạt là rất cần thiết, được áp dụng vào trong các giáo án huấn luyện, đặc biệt thể hiện trong các động tác kỹ thuật, chiến thuật chuyên môn để đạt được hiệu quả cao nhất. Nhằm nâng hiệu quả tập luyện,

góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các sinh viên nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45 tập luyện tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, phân tích và

tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

+Khách thể kiểm tra sư phạm: 12 nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

BẢNG 2. KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT

TT	CÁC TEST ĐÁNH GIÁ	r	P
1	Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	0.9	< 0.05
2	Nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	0.86	< 0.05
3	Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s)	0.82	< 0.05
4	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước 15s (lần)	0.84	< 0.05
5	Hight kicks test 60s (lần)	0.95	< 0.05
6	Cone Knockout 60s (lần)	0.8	< 0.05
7	Đạp tổng chân trước, đá vòng cầu chân sau 15s (lần)	0.92	< 0.05

+Khách thể phỏng vấn: 15 người là các HLV, chuyên gia có trình độ chuyên môn, kinh nghiệm trong môn Võ Cổ truyền tại Thành phố Hồ Chí Minh và giảng viên bộ môn Võ tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ Cổ truyền, Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Thông qua tổng hợp một số tài liệu nghiên cứu dùng để đánh giá khả năng linh hoạt của một số tác giả, sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu chọn được 30 test đánh giá khả năng linh hoạt trong Võ Cổ truyền. Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các test nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi đến các khách thể phỏng vấn. Quy ước các test phải được đồng ý từ 80% trở lên mới được chọn.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy có 07 test đạt yêu cầu để tiến hành đánh giá khả năng linh hoạt cho nam sinh viên như sau: Di chuyển trong – ngoài

bằng thang dây 5m (s), Nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s), Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s), Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước 15s (lần), Hight kicks test 60s (lần), Cone Knockout 60s (lần) và Đạp tổng chân trước, đá vòng cầu chân sau 15s (lần).

Từ kết quả lựa chọn các test, nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test thông qua tiến hành kiểm tra khách thể kiểm tra sử dụng qua hai lần cách nhau 7 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra và kết quả được trình bày ở bảng 2. Kết quả bảng 2, cho thấy tất cả 7/7 test đều có hệ số tương quan rất mạnh từ 0.80 đến 0.95, nên đủ điều kiện sử dụng đánh giá khả năng linh hoạt cho nam sinh viên.

2.2 Đánh giá khả năng linh hoạt của nam sinh viên Võ cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ các test được lựa chọn ở trên, tác giả tiến hành kiểm tra

khả năng linh hoạt của nam sinh viên Võ cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua bảng 3 cho thấy: các hệ số biến thiên 3 test di chuyển trong ngoài, di chuyển chéo chân, nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước có $Cv\% < 10$ có sự đồng đều. Các test còn lại có $Cv\% > 10$ cho thấy tập hợp mẫu không có sự đồng đều.

2.3 Lựa chọn bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu một số tác giả, sau khi sơ lược một số bài tập trùng lặp, nghiên cứu chọn được 25 bài tập thường dùng để phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ cổ truyền Khóa 45. Nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách thể phỏng vấn để lựa chọn bài tập. Quy ước để chọn các bài tập khi được đánh giá ở hai mức thường xuyên sử dụng và ít sử dụng đạt trên 75% số phiếu.

Kết quả thống kê trình bày tại

**BẢNG 3: THỐNG KÊ KẾT QUẢ KIỂM TRA KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM SINH VIÊN (n=12)**

TT	CÁC TEST ĐÁNH GIÁ	$\bar{x}$	σ	Cv%
1	Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	4.75	0.2	4.21
2	Nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	6.53	0.03	2.33
3	Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s)	3.69	0.15	2.73
4	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước 15s (lần)	8	1.1	13.75
5	Hight kicks test 60s (lần)	601	372.5	61.98
6	Cone Knockout 60s (lần)	526	189.01	35.93
7	Đạp tổng chân trước, đá vòng cầu chân sau 15s (lần)	11	1.38	12.55

BẢNG 4. THỐNG KÊ KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHO NAM SINH VIÊN (n=12)

TT	TÊN BÀI TẬP	MỨC ĐỘ SỬ DỤNG							
		Thường xuyên	%	Ít sử dụng	%	Không sử dụng	%	Ý kiến khác	%
1	Nhảy dây	15	100	0	0	0	0	0	0
2	Nằm sấp chống đẩy 30s/lần	10	66,7	3	20	1	6,7	1	6,7
3	Nhảy xa	14	93,3	1	6,7	0	0	0	0
4	Bật nhảy cắt kéo tốc độ	11	73,3	2	13,3	2	13,3	0	0
5	Di chuyển ziczac tấn công 5 mục tiêu	15	100	0	0	0	0	0	0
6	Chạy nâng cao đùi	12	80	2	13,3	2	13,3	1	6,7
7	Nhảy ngang qua bao	9	60	2	13,3	3	20	1	6,7
8	Nhảy chéo trước	8	53,3	3	20	2	13,3	2	13,3
9	Chạy con thoi 4x5m	13	86,7	1	6,7	0	0	1	6,7
10	Đá đẩy bao cát liên tục 10s	14	93,3	0	0	0	0	1	6,7
11	Nhảy rút gối tại chỗ 3 lần chạy nhanh về trước	7	46,7	4	26,7	3	20	11	6,7
12	Trượt xoay người trước sau	11	73,3	0	0	0	00	44	26,7
13	Tấn công tự do 10 mục tiêu vòng tròn	14	93,3	0	0	0	0	1	6,7
14	Chạy chuyển hướng 2m -4m- 6m	15	100	0	0	0	0	0	0
15	Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây	9	60	1	6,7	1	6,7	2	13,3
16	Chạy bật thang	10	66,7	3	20	0	0	2	13,3
17	Nhảy bật thang	9	60	4	26,7	1	6,7	1	6,7
18	Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do (bao cát)	12	80	0	0	0	0	3	20
19	Đá tổng trước	8	53,3	5	33,3	0	0	2	13,3
20	Đấm tay sau	9	60	4	26,7	1	6,7	1	6,7
21	Nhảy xoay 360 độ chạy 5m	12	80	0	0	0	0	3	20
22	Chuyển chân trước đấm tay sau	10	66,7	2	13,3	2	13,3	1	6,7
23	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện	11	73,3	2	13,3	0	0	2	13,3
24	Đánh 2 lamper đối diện (đấm 1,2 lên chân)	10	66,7	0	0	0	0	5	33,3
25	Đá tạt hai chân liên tục vào lamper lớn	11	73,3	3	20	0	0	1	6,7

bảng 4 cho thấy có 10 bài tập đạt yêu cầu để đưa vào hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ Cổ truyền, Khóa 45, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Các bài tập được lựa chọn bao gồm: Nhảy dây, Nhảy xa, Di chuyển ziczac tấn công 5 mục tiêu, Chạy nâng cao đùi, Chạy con thoi 4x5m, Đá đáy bao cát, liên tục 10s Tấn công tự do 10 mục tiêu vòng tròn, Chạy chuyển hướng 2m - 4m - 6m, Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do (bao cát), Nhảy xoay 360 độ chạy 5m.

2.4 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện.

Dựa trên kết quả các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng vào quá trình tập luyện cho nam sinh viên Võ Cổ truyền Khóa 45, Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Các bài tập được ứng dụng trên cùng một kế hoạch huấn luyện thống nhất, được sử dụng 30 phút cuối buổi tập/ 04 buổi/ 01 tuần. Thời gian tổ chức thực nghiệm 3 tháng: Từ ngày 01/02/2023 đến ngày 30/04/2023. Giai đoạn chuẩn bị tuần 1 – tuần 4): nhằm thích nghi giải phẫu; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (tuần 4 – tuần 10): nhằm phát triển khả năng linh hoạt tốc độ và thể lực chuyên môn; Giai đoạn chuẩn bị

thi đấu (tuần 11- tuần 12): nhằm phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn đặc biệt chú trọng chiến thuật cho sinh viên. Sau thời gian thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra khả năng linh hoạt của nam sinh viên Võ cổ truyền sau 3 tháng tập luyện được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy:

- Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của sinh viên có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 4.75 (s) xuống còn 4.6 (s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=3.21$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=3.15 > t_{0.05}=2.120$.

- Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của sinh viên có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 3.69 (s) xuống còn 3.26 (s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=3.06$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=3.67 > t_{0.05}=2.120$.

- Nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của sinh viên có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 6.53 (s) xuống còn 6.12 (s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=2.00$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=3.49 > t_{0.05}=2.120$.

- Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước 15s (lần): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra sinh viên có giá trị trung bình tăng, từ 8 lên 13 (lần). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=36.36$,

và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=10.78 > t_{0.05}=2.120$.

- Đạp tổng chân trước, đá vòng cầu chân sau 15s (lần): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra sinh viên có giá trị trung bình tăng từ 11 lên 15 (lần). Nhịp độ tăng trưởng trung bình là $W\%=30.77$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=7.03 > t_{0.05}=2.120$.

- Hight Kicks Test 60s (điểm): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra sinh viên có giá trị trung bình tăng đáng kể từ 601 lên 781 (điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=3.82$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=5.84 > t_{0.05}=2.120$.

- Cone Knockout 60s (điểm): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra sinh viên có giá trị trung bình tăng từ 526 lên 734 (điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\%=20$, và có ý nghĩa thống kê $P<0.05$, vì có $t=6.53 > t_{0.05}=2.120$.

Qua phân tích trên cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến sự phát triển khả năng linh hoạt của các sinh viên Võ cổ truyền, từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả trong quá trình thực nghiệm.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng 11 bài tập nhằm phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên chuyên sâu Võ Cổ Truyền, Khóa 45, Khoa Huấn luyện Thể thao, Trường Đại học Thể dục Thể thao

**BẢNG 5. KẾT QUẢ KIỂM TRA NĂNG LINH HOẠT CỦA NAM SINH VIÊN VÔ CỔ TRUYỀN SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN**

TEST	BAN ĐẦU			SAU 03 THÁNG			W	t	P
	$\bar{x}$	σ	Cv%	$\bar{x}$	σ	Cv%			
Di chuyển trong – ngoài bằng thang dây 5m (s)	4.75	0.2	4.25	4.6	0.2	4.35	3.21	3.15	< 0.05
Di chuyển chéo chân bằng thang dây 5m (s)	3.69	1.58	2.73	3.26	1.92	3.22	3.06	3.67	< 0.05
Nhảy tiến 2 bước, lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	6.53	1.81	2.33	6.12	1.00	1.40	2.00	3.49	< 0.05
Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước 15s (lần)	8	1.1	13.75	13	2.32	17.85	36.36	10.78	< 0.05
Đạp tổng chân trước, đá vòng cầu chân sau 15s (lần)	11	1.38	12.55	15	2.26	15.07	30.77	7.03	< 0.05
Hight Kicks Test 60s (điểm)	601	372.5	61.98	781	391.65	50.15	3.82	5.84	< 0.05
Cone Knockout 60s (điểm)	526	189.01	35.93	734	252.14	34.35	20	6.53	< 0.05

Thành phố Hồ Chí Minh. Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra cho thấy sự cải thiện rõ rệt về khả năng linh hoạt của sinh viên, với nhịp độ tăng trưởng có ý nghĩa thống kê. Điều này khẳng định tính hiệu quả của hệ thống bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong chương trình tập luyện.

Khả năng linh hoạt là một tố chất quan trọng trong thể thao nói chung và Võ Cổ truyền nói

riêng, đóng vai trò then chốt trong kỹ thuật thi đấu, xử lý tình huống và giảm nguy cơ chấn thương. Do đó, việc tích hợp các bài tập phát triển linh hoạt vào chương trình đào tạo là cần thiết để nâng cao hiệu suất thi đấu và khả năng vận động của sinh viên. Tuy nhiên, nghiên cứu này mới chỉ tập trung vào phát triển khả năng linh hoạt. Trong tương lai, cần tiếp tục mở rộng nghiên cứu để xây dựng hệ thống bài

tập toàn diện hơn, kết hợp với các yếu tố sức mạnh, tốc độ, sức bền và chiến thuật chuyên môn, nhằm tối ưu hóa quá trình huấn luyện và nâng cao hiệu quả đào tạo cho sinh viên chuyên sâu Võ Cổ truyền. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/01/2025, ngày phản biện đánh giá: 19/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 09/02/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thị Mỹ Hạnh và cộng sự (2022), *Giáo trình Võ cổ truyền dành cho sinh viên không chuyên*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Quý Phụng và cộng sự, (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
5. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Giáo trình Thống kê trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
6. Trần Thị Bích Trâm (2015), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho vận động viên trẻ Karatedo tỉnh Khánh Hòa*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.