

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

RESEARCH ON SOME EXERCISES TO DEVELOP LEGS FLEXIBILITY FOR MALE VOCOTRUYEN ATHLETES IN DONG NAI PROVINCE

TÓM TẮT: Thông qua các bước khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng dụng được 15 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân vào chương trình tập luyện cho nam VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai. Sau 08 tuần thực nghiệm khả năng linh hoạt của các VĐV đều có sự phát triển, nhịp tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, $t_{\text{tính}} > t_{05}$. Cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến sự phát triển khả năng linh hoạt chân của nam VĐV Võ cổ truyền.

TỪ KHOA: Võ cổ truyền, bài tập phát triển, khả năng linh hoạt.

ABSTRACT: Through scientific step, the study has selected and applied 15 of flexibility exercises into the training program male athletes of Vocotruyen in Dong Nai province. After 8 weeks experiment, the performance of all test to assess the test of the research subject increased, the increase was statistically significant at the probability threshold $P < 0.05$, $t_{\text{calculation}} > t_{05}$. Showing that the research exercises selected for training are effective during the training process.

KEY WORDS: Vocotruyen, exercises to develop, flexibility.

NGUYỄN NGỌC TRƯỜNG

Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

TRẦN PHAN ĐỨC ANH

Trường Đại học Thể thao Quốc gia
Đài Loan

NGUYEN NGOC TRUONG

University of Sport Ho Chi Minh city

TRAN PHAN DUC ANH

National Taiwan University of Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao nói chung và huấn luyện Võ cổ truyền nói riêng là một quá trình phức tạp, đa dạng, việc huấn luyện không chỉ đơn thuần là dạy cho vận động viên cách đâm, đá mà còn đòi hỏi trong đó bao gồm cả huấn luyện thể lực, kỹ - chiến thuật, tâm lý, đạo đức, ý chí. Trong thi đấu các môn võ thuật nói chung và Võ cổ truyền nói riêng, đều có tính đối kháng trực tiếp, động tác đa dạng phong phú, yêu cầu xử lý tình huống bất ngờ, đột ngột trong thời gian ngắn, việc phát triển khả năng linh hoạt rất cần thiết với vận động viên thi đấu thành tích cao, được áp

dụng trong 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. Với thực trạng hiện nay của vận động viên Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai mặc dù đã có được thành tích nhất định, tuy nhiên khả năng linh hoạt trong thi đấu còn thiếu sót và chưa áp dụng hiệu quả. Để phát triển khả năng linh hoạt cho vận động viên, nâng cao hiệu quả trong quá trình huấn luyện, nâng cao thành tích thi đấu nghiên cứu đã tiến hành nghiên cứu một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NAM VĐV VÔ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI (n=10)

STT	NỘI DUNG BÀI TEST	SỐ PHIẾU			TỶ LỆ
		Phát ra	Thu về	Đồng ý	
Các Bài Test Linh Hoạt Chung	1 Nhảy dây 10s (lần)	10	10	3	30%
	2 Di chuyển trong-ngoài bằng thang dây 5m (s) .	10	10	10	100%
	3 Nhảy tiến hai bước lùi 1 bước bằng thang dây mây 5m (s).	10	10	9	90%
	4 505 Agility test (s).	10	10	9	90%
	5 Cone knockout (di chuyển ngang hai đích đối diện).	10	10	9	90%
	6 T test (s).	10	10	10	100%
	7 Chạy Zic Zag (s).	10	10	5	50%
	8 Nhảy chéo chân bằng thang dây 5m (s).	10	10	6	60%
	9 Lò cò 1 chân bằng thang dây 5m (s)	10	10	3	30%
	10 Chạy con thoi (s)	10	10	4	40%
	11 Nhảy xoay 360 độ chạy 10m (s)	10	10	4	40%
	12 Chạy chuyển hướng 2m 4m 6m 8m (s)	10	10	3	30%
	13 Chạy bật thang (s)	10	10	5	50%
	14 Nhảy bật thang (s)	10	10	6	60%
	15 Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây (s)	10	10	6	60%
Các Bài Test Linh Hoạt Chuyên Môn	16 Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước dứt phản chân sau (15s)	10	10	10	100%
	17 Tấn công tổ hợp kỹ thuật 3 đòn đâm trước, đá tổng trước, đá vòng cầu 10 giây (lần).	10	10	6	60%
	18 Phối hợp bước trái, bước phải đá vòng cầu 15s (lần)	10	10	6	60%
	19 Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do (bao cát)	10	10	5	50%
	20 Hight Kicks Test.	10	10	9	90%
	21 Đá tổng trước (s)	10	10	5	50%
	22 Tấn công đá tổng ngang 5 mục tiêu trong vòng tròn (s)	10	10	5	50%
	23 Đá chuyển chân trước hai đích đối diện (10s)	10	10	9	90%
	24 Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	10	10	9	90%

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 10 nam VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Khách thể phỏng vấn: 10 chuyên gia, huấn luyện viên Võ cổ truyền tại Đồng Nai.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Thông qua tham khảo một số tài liệu nghiên cứu liên quan đánh giá khả năng linh hoạt của một số tác giả sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu tổng hợp được 24 test trong đó có 15 bài test kiểm tra khả

năng linh hoạt chung và 9 test kiểm tra khả năng linh hoạt chuyên môn cho các VĐV võ. Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các test phù hợp đánh giá khả năng linh hoạt cho nam VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi đến 3 Cán bộ quản lý, 5 HLV, 2 trọng tài, môn VCT tại Đồng Nai. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

BẢNG 2. ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST

CÁC TEST		ĐỘ TIN CẬY	P
Test chung	Cone knockout (điểm)	0.93	<0.05
	T Test (s)	0.81	<0.05
	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây	0.8	<0.05
	Nhảy tiến lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	0.89	<0.05
	505 agility test (s)	0.84	<0.05
Test chuyên môn	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	0.9	<0.05
	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	0.8	<0.05
	High kicks test (điểm)	0.98	<0.05
	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giạt phản chân sau 15s (lần)	0.95	<0.05

BẢNG 3. THỰC TRẠNG KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÔ CỐ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

CÁC TEST		GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU		
		$\bar{x}_1$	σ_1	Cv%
Test chung	Cone knockout (điểm)	813.8	73.63	9.05
	T Test (s)	12.594	0.11	0.87
	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây	5.632	0.33	5.86
	Nhảy tiến lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	8.71	0.24	2.76
	505 agility test (s)	1.954	0.29	14.84
Test chuyên môn	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	18.5	1.43	7.73
	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	4.4.06	0.34	7.72
	High kicks test (điểm)	1701.3	427.87	25.15
	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giạt phản chân sau 15s (lần)	7.8	0.92	11.79

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, theo quy ước các test được chọn phải được đồng ý từ 80% trở lên. Nghiên cứu đã chọn được 9 test trong đó có 5 bài test linh hoạt chung và 4 bài test linh hoạt chuyên môn cho VĐV nam Vô Cốc Truyền tỉnh Đồng Nai.

Nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test thông qua tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu 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 9/9 test đánh giá khả năng linh hoạt đều có kết quả giữa 2 lần kiểm tra gần như tương đồng, có hệ số tương quan $r \geq 0.8$, nên đủ độ tin cậy để sử dụng đánh giá khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Vô cốc truyền Đồng Nai.

2.2 Thực trạng khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Vô cốc truyền tỉnh Đồng Nai

Kết quả kiểm tra được tổng hợp và trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: 4/5 test linh hoạt chung có hệ số biến thiên $Cv\% < 10$ cho thấy tập

hợp mẫu có sự đồng đều, riêng test 505 agility test (s) và Cone knockout (điểm) có $Cv\% > 10$ không có sự đồng đều. 2/4 test linh hoạt chuyên môn có $Cv\% < 10$ cho thấy tập hợp mẫu có sự đồng đều. Riêng High kicks test (điểm) và Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giạt phản chân sau 15s (l) có $Cv\% > 10$ không có sự đồng đều.

2.3 Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Vô cốc truyền tỉnh Đồng Nai

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu một số tác giả,

**BẢNG 4. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NAM VĐV VÔ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI**

STT	TÊN BÀI TẬP	SỐ PHIẾU			TỶ LỆ
		Phát ra	Thu vào	Đồng ý	
1	Nhảy dây	10	10	8	80%
2	Squat	10	10	6	60%
3	Nhảy xa	10	10	6	60%
4	Bật cóc	10	10	7	70%
5	Chạy ziczac	10	10	9	90%
6	Chạy đập sau	10	10	7	70%
7	Chạy nâng cao đùi	10	10	5	50%
8	Nhảy ngang qua bao	10	10	4	40%
9	Nhảy chéo trước	10	10	7	70%
10	Chạy con thoi 4x5m	10	10	6	60%
11	Đá đẩy bao cát liên tục 10s	10	10	8	80%
12	Nhảy rút gối tại chỗ 3 lần chạy nhanh về trước	10	10	6	60%
13	Trượt xoay người trước sau	10	10	5	50%
14	Tấn công tự do 10 mục tiêu vòng tròn	10	10	10	100%
15	Chạy chuyển hướng 2m 4m 6m	10	10	9	90%
16	Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây	10	10	7	70%
17	Chạy bật thang	10	10	9	90%
18	Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do(bao cát)	10	10	4	40%
19	Nhảy bật thang	10	10	10	100%
20	Đá tổng trước	10	10	7	70%
21	Rút gối tại chỗ	10	10	10	100%
22	Nhảy xoay 360 độ chạy 5m	10	10	5	50%
23	Chuyển chân trước đấm tay sau	10	10	9	90%
24	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện	10	10	9	90%
25	Đánh 2 lamper đối diện (đấm 1,2 lên chân)	10	10	10	100%
26	Đá tạt hai chân liên tục vào lamper lớn	10	10	10	100%
27	Chạy chữ T	10	10	10	100%
28	Đánh bao 3 phút	10	10	6	60%
29	Đánh gió	10	10	4	40%
30	Chạy tốc độ 400m chuyển hướng	10	10	8	80%
31	Di chuyển ngang 2 đích đối diện	10	10	90	90%

sau khi sơ lược một số bài tập trùng lặp nghiên cứu chọn được 26 bài tập đánh giá khả năng linh hoạt để đưa vào phỏng vấn. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn được bài tập nhằm phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Vô cổ truyền Đồng Nai.

Từ kết quả tại bảng, nghiên cứu quy ước chọn các bài tập đạt tỷ lệ mức độ đồng ý sử dụng đạt trên 80% số phiếu. Theo quy ước trên các bài tập được chọn gồm 15 bài. Còn lại 16 bài không đủ điều kiện để đưa vào hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Vô cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

2.4 Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam vận động viên Vô cổ truyền Đồng Nai sau 8 tuần tập luyện.

Sau 8 tuần thực nghiệm một số bài tập được chọn lựa trên. Các bài tập ở trên được ứng dụng trên cùng một kế hoạch huấn luyện thống nhất, được

BẢNG 5. SỰ PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÔ CỐ TRUYỀN ĐỒNG NAI SAU 8 TUẦN TẬP LUYỆN

TEST		GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU			SAU 8 TUẦN			W	t	P
		$\bar{x}_1$	σ_1	Cv%	$\bar{x}_2$	σ_2	Cv%			
Test chung	Cone knockout (điểm)	813.8	73.63	9.05	844.9	84.64	10.02	3.671	3.117	<0.05
	T Test (s)	12.594	0.11	0.87	11.514	0.1	0.87	8.96	57.553	<0.05
	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s)	5.632	0.33	5.86	4.873	0.12	2.46	14.322	11.529	<0.05
	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	8.71	0.24	2.76	7.781	0.26	3.34	11.281	24.481	<0.05
	505 agility test (s)	1.954	0.29	14.84	1.547	0.12	7.76	22.566	4.804	<0.05
Test chuyên môn	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	18.5	1.43	7.73	20	1.89	9.45	7.667	5.84	<0.05
	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	4.406	0.34	7.72	3.611	0.15	4.15	19.627	10.475	<0.05
	High kicks test (điểm)	1701.3	427.87	25.15	1952.8	500.92	25.65	13.742	6.736	<0.05
	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, gạt phản chân sau 15s(l)	7.8	0.92	11.79	8.9	0.99	11.12	13.21	10.87	<0.05

$n = 10 \rightarrow df = n - 1 = 9; t_{0.05} = 2.262$

sử dụng 30 phút cuối buổi tập sáng/ 03 buổi/1 tuần vào các ngày thứ 2,4,6 trong tuần. Thời gian tổ chức thực nghiệm 8 tuần: 06/02/2023 đến 30/04/2023. Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: bộ môn Vô Cốt Truyền, Trung Tâm Huấn Luyện Và Thi Đấu Thể Dục Thể Thao Tỉnh Đồng Nai. Giai đoạn chuẩn bị (tuần 1 – tuần 2): nhằm thích nghi giải phẫu; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (tuần 3 – tuần 5): nhằm phát triển khả năng linh hoạt chung; Giai đoạn chuẩn bị thi đấu (tuần 6 - tuần 8): nhằm phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn.

Kết quả đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam vận động viên Vô cốt truyền Đồng Nai sau 8 tuần tập luyện được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy:
Cone Knockout 60 giây (điểm): Sau 8 tuần tập luyện

theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 813.8 lên 844.9 (s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 3.671$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 3.117 > t_{0.05} = 2.120$.

T test (s): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng từ 12.594 lên 11.514 (điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 8.96$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 57.553 > t_{0.05} = 2.120$.

Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 5.632(s) xuống còn 4.873(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 14.322$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 11.529 > t_{0.05} = 2.120$.

Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s): Sau 8

tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 8.71(s) xuống còn 7.781(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 11.281$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 24.481 > t_{0.05} = 2.120$.

505 agility test (s): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 1.954(s) xuống còn 1.547(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 22.566$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 4.804 > t_{0.05} = 2.120$.

Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện 10s (lần): Sau ba tháng tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng, từ 18.5 lên 20 (lần). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 7.667$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 5.84 > t_{0.05} = 2.120$.

Tấn công đá vòng cầu 10 mục



tiêu (s): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 4.406(s) xuống còn 3.611(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 19.627$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 10.475 > t_{0.05} = 2.120$.

Hight Kicks Test 60 giây (điểm): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng đáng kể từ 1701.3 lên 1952.8 (điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình $W\% = 13.742$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 6.736 > t_{0.05} = 2.120$.

Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giật phân chân sau 15s(1): Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng từ 7.8 lên 8.9 (lần).

Nhịp độ tăng trưởng trung bình là $W\% = 13.21$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 10.87 > t_{0.05} = 2.120$.

Như vậy, thông qua kết quả 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 chân của nam VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai, 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 được 15 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai. Thông qua kết quả kiểm tra cho thấy các bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nam VĐV Võ cổ

truyền tỉnh Đồng Nai do nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng có tác dụng nâng cao năng lực khả năng linh hoạt và mang lại hiệu quả, phù hợp với đặc điểm và xu hướng huấn luyện VĐV Võ cổ truyền hiện đại. Khả năng linh hoạt là tố chất cần thiết trong môn thể thao nói chung và Võ cổ truyền nói riêng, các HLV cần quan tâm trong quá trình huấn luyện. Ngoài linh hoạt còn có các tố chất đặc trưng khác. Kiến nghị các nhà chuyên môn, giảng viên tiếp tục nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển để hoàn thiện hệ thống bài tập phát triển toàn diện cho VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 25/02/2025,
ngày phản biện đánh giá: 13/03/2025,
ngày chấp nhận đăng: 06/04/2025

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bompá.T (2002) *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. 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 TP.HCM.
3. Lê Quý Phương 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.
4. 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.
5. 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.
6. Dương Thanh Ngân (2018), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 14 – 15 sau 3 tháng tập luyện*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Phạm Trọng Duy (2018), *Nghiên cứu lựa chọn một số test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Quảng Ngãi sau 3 tháng tập luyện*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.