

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ VÒNG CẦU CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU TAEKWONDO NĂM THỨ HAI TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH AND SPEED OF ROUND KICKING FOR 2ND YEAR TAEKWONDO INTENSIVE MALE STUDENTS OF HANOI UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

ThS. Ngô Bằng Giang - Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường dùng, đề tài lựa chọn 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 2 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Hiệu quả của các bài tập được kiểm chứng thông qua kết quả thực nghiệm sư phạm.

Từ khóa: bài tập, sức mạnh tốc độ, đòn đá vòng cầu, sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai.

Abstract: Using commonly used scientific research methods, the research has selected 23 exercises to develop the speed strength of the roundhouse kick for the second year male students specializing in Taekwondo of Hanoi University of Physical Education and Sports. The effectiveness of exercises are tested through pedagogical experiments.

Keywords: exercises, speed strength, roundhouse kicks, second year Taekwondo intensive students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội là một trong những cơ sở đào tạo giáo viên GDTC cho các cấp học, là trung tâm đào tạo và nghiên cứu khoa học về giáo dục thể chất và thể dục thể thao. Chính vì vậy, việc đổi mới công tác đào tạo giáo viên GDTC, nâng cao chất lượng đào tạo có ý nghĩa thực tiễn to lớn. Công việc này phải được tiến hành thường xuyên và phải thực hiện ngay ở từng môn học trong nhà trường.

Qua thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo cho thấy sinh viên có kỹ thuật tốt. Tuy nhiên, thể lực chuyên môn còn hạn chế, đặc biệt là sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu – đây là đòn đá được sử dụng nhiều nhất, chiếm tới 70% số lượng các đòn đá trong mỗi hiệp đấu. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu của sinh viên chuyên sâu Taekwondo thông qua một số giải nghiệp vụ sư phạm và các giải thi đấu toàn quốc.

Nghiên cứu về vấn đề này đã có một số các công trình của các tác giả cho các đối tượng

khác nhau như: Nguyễn Anh Tú (2000) với đề tài: “Nghiên cứu một số bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả các đòn đá cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwon-do trường Đại học TDTT I”; Trần Tuấn Hiếu (2003) với đề tài: “Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karate-do (từ 12-15 tuổi)”. Tuy nhiên, chưa có đề tài nào nghiên cứu dành cho sinh viên chuyên sâu Taekwondo trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phương pháp 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Để lựa chọn được các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho đối tượng nghiên cứu, đề tài thực hiện qua 2 bước:

Bước 1: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu và quan sát sự phạm

Bước 2: Lựa chọn qua phiếu phỏng vấn trả lời câu hỏi

Để phỏng vấn lựa chọn bài tập, thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn về giảng dạy và huấn luyện Taekwondo, chúng tôi tổng hợp được 32 bài tập thuộc các nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh chung; Nhóm bài tập phát triển chuyên môn; nhóm bài tập trò chơi và thi đấu. Gồm các nhóm bài tập sau:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung trong Taekwondo (12)

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn đòn đá vòng cầu (15)

- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu(5)

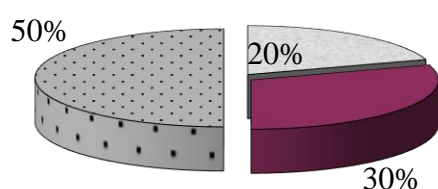
Để xác định cơ sở thực tiễn của lựa chọn các bài tập chuyên môn huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Taekwondo trên phạm vi toàn quốc. Tỷ lệ, thành phần của đối tượng phỏng vấn thể hiện trong biểu đồ 1 sau đây:

Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

Ưu tiên 1: (Bài tập quan trọng).

Ưu tiên 2: (Bài tập bình thường).

Ưu tiên 3: (Bài tập không quan trọng).



<input type="checkbox"/>	Giáo viên, HLV cả tr×nh @é tr×n §i hác (6 ng-êi)
<input type="checkbox"/>	Giáo viên, HLV cả tr×nh @é §i hác vụ th@m ni^n c<<ng t,c tr×n 20 n'm (9 ng-êi)
<input type="checkbox"/>	Giáo viên, HLV cả tr×nh @é §i hác vụ th@m ni^n c<<ng t,c d-í 20 n'm (15 ng-êi)

Biểu đồ 1. Đặc điểm đối tượng phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Ngoài ra, đề tài căn cứ vào kết quả phỏng vấn để lựa chọn những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng tố chất vận động. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (n = 30)

T T	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ bật nhảy rút gối trên cát	20	66.67	15	75.00	3	15.00	2	10.00
2	Gánh tạ 20kg, ngồi xuống đứng lên	21	70.00	16	76.19	4	19.05	1	4.76
3	Gánh tạ 20kg bật nhảy đổi chân	25	83.33	19	76.00	1	4.00	5	20.00
4	Chạy tốc độ 15m bật nhảy tách chân 2 bên	19	63.40	19	73.08	1	3.85	6	23.08
5	Tại chỗ bật nhảy rút gối chạy lao 15m	24	80.00	17	70.83	3	12.50	4	16.67
6	Nhảy dây cao gối	24	80.00	18	75.00	3	12.50	3	12.50
7	Chụm chân bật bực 30s	19	63.33	20	83.33	1	4.17	3	12.50
8	Chạy tại chỗ nâng cao đùi	22	73.33	18	81.82	4	18.18	0	0.00

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

T T	Bài tập	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
				Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%	n	%
9	Bước bục cao lên xuống	21	70.00	17	80.95	3	14.29	1	4.76
10	Bật nhảy đá lăng chân ngang 2 bên liên tục	20	66.67	19	76.00	4	16.00	2	8.00
11	Bật nhảy đá lăng chân cao liên tục	29	96.67	23	79.31	3	10.34	3	10.34
12	Bật cóc	24	80.00	19	79.17	3	12.50	2	8.33
13	Đá vòng cầu Dolly chagi chân sau liên tục vào đích	22	73.33	18	86.35	2	9.09	2	9.09
14	Đá vòng cầu Dolly chagi 2 chân liên tục vào đích	25	83.33	20	80.00	2	8.00	3	12.00
15	Phối hợp đá tổng trước và đá vòng cầu vào đích	24	80.00	19	79.17	2	8.33	3	12.50
16	Phối hợp đá chẻ và đá vòng cầu vào đích	22	73.33	19	86.36	2	9.09	1	4.55
17	Phối hợp đá vòng cầu và đá tổng ngang vào đích	21	70.00	17	80.96	2	9.52	2	9.52
18	Chân đeo bao chì 1kg đá(Dolly chagi) chân sau liên tục	25	83.33	21	84.00	2	8.00	2	8.00
19	Chân đeo bao chì 1kg đá vòng cầu chân thuận vào đích	23	76.67	19	82.61	2	8.69	1	2.30
20	Chân sau buộc chun đá vòng cầu (Dolly chgi) liên tục vào đích	24	80.00	20	83.33	3	12.50	1	4.17
21	Chân sau buộc chun đá vòng cầu chân thuận vào đích	26	86.67	22	84.62	2	7.69	2	7.69
22	Đá vòng cầu Dolly chagi vào 2 đích đối diện cách 3m	23	76.67	18	78.26	3	13.04	2	8.70
23	Phối hợp 2 đòn đá vào đích liên tục	22	73.33	18	81.82	2	9.09	2	9.09
24	Phối hợp 3 đòn đá vào đích liên tục	25	83.33	21	84.00	3	12.00	1	4.00
25	Đá vòng cầu kết hợp di chuyển từng chân liên tục	18	60.00	15	83.33	2	11.11	1	5.56
26	Bật lướt tấn công vòng cầu (Dorlyo) chân trước (phải, trái) vào phần thân	19	63.33	14	73.68	3	15.79	2	10.53
27	Bật đổi chân đá lướt vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân	17	56.67	13	76.47	2	11.76	1	5.87
28	Đi vệt tiếp sức	16	53.33	12	75.00	2	12.50	2	12.50
29	Cua đá bóng	24	80.00	19	79.17	3	12.50	2	8.33
30	Nhảy cừu	25	83.33	20	80.00	3	12.00	2	8.00
31	Nhảy lò cò tiếp sức	18	60.00	14	77.78	2	11.11	2	11.11
32	Bật cóc tiếp sức	26	86.67	21	80.77	3	11.54	2	7.69

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, có 23/32 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của đề tài đưa ra được các ý kiến

lựa chọn đồng ý với tỷ lệ từ 70.0% trở lên, phần lớn đều xếp ở mức ưu tiên 1. Cụ thể gồm các nhóm bài tập sau:

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung(8)
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn(12)
- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu(3)

Như vậy, qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 2 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 1 năm được chia thành 2 giai đoạn tương ứng với học kỳ 1 và học kỳ 2 (từ tháng 09/2014 đến tháng 05/2015). Đối tượng thực nghiệm sư phạm bao gồm 60 nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo khoá Đại học 45 (năm thứ hai) trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội và được đề tài lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 30 nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai khoá Đại học 45 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 30 nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai khoá

Đại học 45 trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy môn học chuyên sâu Taekwondo do Bộ môn Võ Taewondo của nhà trường.

2.2.2. Xây dựng tiến trình huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở hệ thống các bài tập đã lựa chọn

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, tiến trình và các nguyên tắc sắp xếp hệ thống bài tập, chúng tôi xây dựng kế hoạch huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ 2 trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội với một tuần 2 buổi, một buổi tập thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ là:12- 15 phút vào đầu hoặc giữa buổi tập sau khi đã tiến hành khởi động chung và chuyên môn xong.

2.2.3. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm sư phạm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm hai trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Trước thực nghiệm, tiến hành kiểm tra các tet đã lựa chọn để đánh giá so sánh mức độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		$t_{\text{tính}}$	P
		Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15 giây (số lần)	34.5±2.50	34.8±2.80	1.616	>0.05
2	Đá vòng cầu 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	19.5±1.62	19.8±1.63	1.654	>0.05
3	Đỉnh tấn đá vòng cầu chân sau vào đích 15s (lần)	13.5±1.24	13.2±1.25	1.353	>0.05
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	13.8±1.16	13.9±1.17	1.572	>0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ trước khi thực

thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau, hay sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ thực nghiệm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Sau khi kết thúc học kỳ I, đề tài kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của đối tượng nghiên cứu sau 1 học kỳ thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	P
		Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15 giây (số lần)	35.13±2.85	36.16±2.76	2.481	<0.05
2	Đá vòng cầu 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	15.67±1.25	18.12±1.55	2.422	<0.05
3	Đỉnh tấn đá vòng cầu chân sau vào đích 15s (lần)	23.03±1.27	23.15±1.25	2.393	<0.05
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	14.01±1.17	17.45±1.15	2.483	<0.05

Từ bảng trên cho thấy: Sau 01 học kỳ thực nghiệm, kết quả kiểm tra 4 test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng có khác biệt, $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Cho thấy trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm sau thời gian tập luyện 01 học kỳ đã có sự khác biệt.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của đối tượng nghiên cứu sau 1 năm thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t _{tính}	P
		Nhóm ĐC (n = 30)	Nhóm TN (n = 30)		
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15 giây (số lần)	35.56±2.84	37.87±2.74	2.79	<0.05
2	Đá vòng cầu 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	16.02±1.23	19.86±1.55	2.85	<0.05
3	Đỉnh tấn đá vòng cầu chân sau vào đích 15s (lần)	23.35±1.25	24.87±1.23	2.71	<0.05
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)	15.37±1.22	18.67±1.11	2.78	<0.05

Từ bảng trên cho thấy: Sau 01 năm học thực nghiệm, kết quả cho thấy các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{tính} > t_{bảng} = 1.960$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong phát

Kết quả kiểm tra sau 1 năm

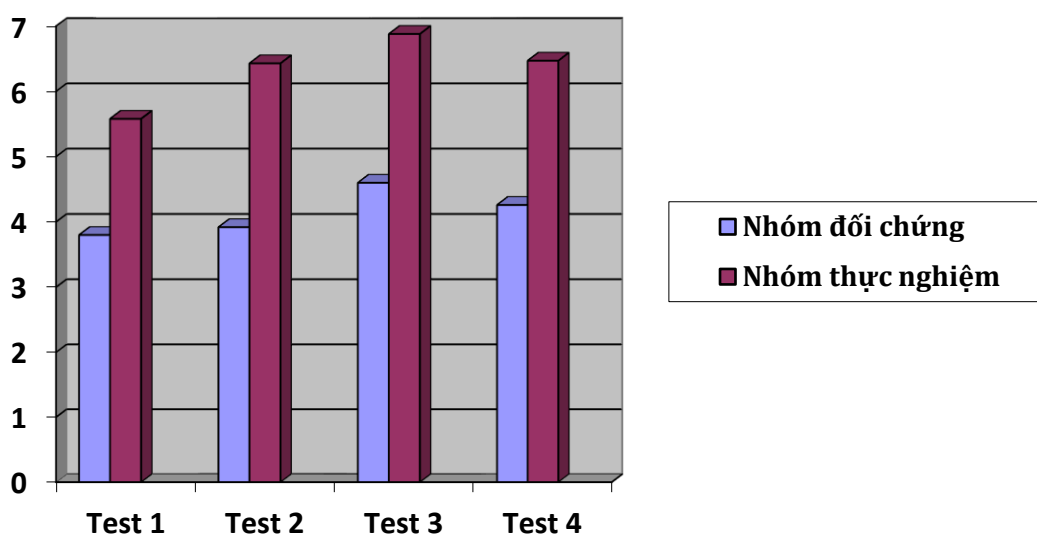
Sau 01 năm học thực nghiệm vào thời điểm kết thúc năm học thứ hai của chương trình đào tạo, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt này, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các chỉ số của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và biểu đồ 2.

Bảng 5. So sánh nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 01 năm học thực nghiệm

TT	Test	W đối chứng (%)	W thực hiện (%)	Chênh lệch
1	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15 giây (số lần)	3.80	5.58	1.78
2	Đá vòng cầu 2 đích đối diện cách 3m trong 20s(lần)	3.92	6.43	2.51
3	Đỉnh tấn đá vòng cầu chân sau vào đích 15s(lần)	4.60	6.88	2.27
4	Chân đeo bao chì 0,5kg, đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15s(lần)	4.26	6.47	2.21



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của sinh viên năm thứ hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 01 năm thực nghiệm

Qua kết quả thực nghiệm cho thấy sau 01 năm học thực nghiệm sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu của nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo Trường Đại học sư phạm TĐTT Hà Nội nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và tiến hành xây dựng cho năm học đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho sinh viên chuyên sâu võ Taekwondo của Trường.

3. KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh

viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

2. Đề tài bước đầu đã ứng dụng và tiến hành tổ chức thực nghiệm đánh giá được hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực tế. Kết quả ứng dụng các bài tập và tiến trình xây dựng của đề tài đã có hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu võ Taekwondo năm thứ hai trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

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. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội
3. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karatedo (từ 12 - 15 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Anh Tú (2000): “*Nghiên cứu một số bài tập thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả các đòn đá cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwon-do trường Đại học TĐTT I*”.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ đề tài luận văn thạc sĩ giáo dục học của tác giả: “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá vòng cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Taekwondo năm thứ hai trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội*”.

Ngày nhận bài: 17/05/2022

Ngày đánh giá: 26/05/2022

Ngày duyệt đăng: 10/06/2022