

BIỆN PHÁP NÂNG CAO KỸ NĂNG MỀM CHO SINH VIÊN KHOA KHOA HỌC THỂ THAO - TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÔN ĐỨC THẮNG

Lê Thị Minh Đạo⁽¹⁾; Phạm Thanh Tùng⁽²⁾
Nguyễn Long Vĩnh Trường⁽³⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 20/09/2025

Ngày phản biện: 04/10/2025

Ngày đăng: 31/10/2025

Tác giả liên hệ:

Lê Thị Minh Đạo

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Tập 15, số 5 (2025), trang 68-73

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13932>

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:

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, các tác giả đã lựa chọn và xây dựng được nội dung 03 biện pháp nâng cao kỹ năng mềm cho sinh viên Khoa Khoa học thể thao (KHTT), gồm: Định hướng nghiên cứu có hệ thống về kỹ năng mềm; Tổ chức khóa huấn luyện kỹ năng mềm cho sinh viên với tên gọi “Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Khoa KHTT”; Lồng ghép kỹ năng mềm thông qua hoạt động ngoại khóa. Sau thực nghiệm, kỹ năng mềm của sinh viên đã có sự tiến bộ rõ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

Từ khóa: Biện pháp, kỹ năng mềm, sinh viên, Khoa KHTT.

Measures to Enhance Soft Skills for Students in the Faculty of Sports and Science at Ton Duc Thang University

Le Thi Minh Dao⁽¹⁾; Pham Thanh Tung⁽²⁾
Nguyen Long Vinh Truong⁽³⁾

Article Information:

Received: 20/09/2025

Review date: 04/10/2025

Published: 31/10/2025

Corresponding Author:

Le Thi Minh Dao

Email: lethiminhdao@tdtu.edu.vn

Vol 15, Issue 5 (2025), pp 68-73

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13932>

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:

Based on theoretical and practical research, this study selected and developed three measures to enhance soft skills among students in the Faculty of Sports Science. These include: providing systematic orientation regarding soft skills; organizing a dedicated training course entitled “Developing Soft Skills for Students in the Faculty of Sports Science”; and integrating soft skills training into extracurricular activities. Experimental results indicated a statistically significant improvement in students’ soft skills following the intervention ($P < 0.01$).

Keywords: measures, soft skills, students, Faculty of Sports and Science.

⁽¹⁾TS Trường Đại học Tôn Đức Thắng; ⁽²⁾TS Trường ĐH Đồng Tháp

⁽³⁾TS Phân hiệu Trường ĐH Nông Lâm TP HCM tại Ninh Thuận

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước những thách thức của công nghiệp hóa, hiện đại hóa và hội nhập quốc tế, trang bị kỹ năng mềm (KNM) cho SV là một vấn đề mang tính thời sự và cần được quan tâm để họ bước vào cuộc sống lập nghiệp vững vàng, dễ thích nghi với môi trường làm việc mới, dễ hòa nhập mà vẫn giữ được những giá trị tốt đẹp riêng của bản thân.

Thực tế cho thấy, trong nhiều năm qua, một bộ phận không nhỏ SV Khoa KHTT – Trường Đại học Tôn Đức Thắng ra trường chủ yếu mới được trang bị kiến thức chuyên môn mà còn thiếu các KNM, điều đó ảnh hưởng không nhỏ tới công việc sau này. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, một trong những nguyên nhân là do chương trình đào tạo hiện nay vẫn thiên về trang bị kiến thức và kỹ năng nghề nghiệp chuyên môn cho SV. Nhìn ra thế giới, nhiều quốc gia có nền giáo dục thành công đã tập trung nghiên cứu và tiến hành giáo dục KNM cho SV dưới nhiều hình thức đa dạng và đã đạt được những thành tựu đáng kể. Đặc biệt, một số nước như Vương quốc Anh, Hoa Kỳ, Australia... đã xây dựng thành công khung KNM và áp dụng thành công những cách thức giáo dục KNM cho SV.

Với những lý do trên, nghiên cứu biện pháp nâng cao KNM cho SV Khoa KHTT – Trường Đại học Tôn Đức Thắng là vấn đề mang tính cấp thiết, thời sự, có ý nghĩa thiết thực đối với sự phát triển của SV ngay trong quá trình đào tạo.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: đọc và phân tích tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn tọa đàm, thực nghiệm sự phạm, toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở khoa học để lựa chọn và ứng dụng biện pháp

1.1. Nghiên cứu lựa chọn

Thông qua đọc và phân tích tài liệu, quan sát sự phạm và kết quả đánh giá thực trạng KNM của SV Khoa KHTT – Trường Đại học Tôn Đức Thắng, đề tài bước đầu lựa chọn được 15 biện pháp nâng cao KNM cho SV. Để đảm bảo tính khách quan và tăng tính khả thi, độ tin cậy cho kết quả lựa chọn, đề tài tiến hành tiến hành

phỏng vấn chuyên gia, nhà khoa học, giáo viên bằng phiếu hỏi.

Kết quả cho thấy: Có nhiều biện pháp để giúp SV nâng cao KNM, biểu hiện là cả 15 biện pháp đề tài đưa ra đều nhận được sự lựa chọn từ 60% trở lên. Trong đó có ba biện pháp được 100% lựa chọn, đó là: Định hướng nghiên cứu có hệ thống về KNM cho SV; Tổ chức khóa huấn luyện KNM với tên gọi “Phát triển KNM cho SV”; Lồng ghép KNM thông qua hoạt động ngoại khóa. Ngoài ra, có ba biện pháp có đến 90% lựa chọn, đó là: Tổ chức dạy học KNM theo hướng tiếp cận module; Đổi mới đánh giá kết quả học tập của SV theo tiếp cận năng lực; Thành lập câu lạc bộ phát triển KNM cho SV.

Trong phạm vi của đề tài, nghiên cứu lựa chọn áp dụng 03 biện pháp có 100% giáo viên và chuyên gia lựa chọn để phát triển 03 KNM quan trọng nhất đối với SV Khoa KHTT, đó là: kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng quản lý cảm xúc.

1.2. Nghiên cứu ứng dụng biện pháp

Để ứng dụng các biện pháp nâng cao KNM cho SV Khoa KHTT, đề tài tiến hành xây dựng nội dung 03 biện pháp được lựa chọn.

Biện pháp 1: Định hướng nghiên cứu có hệ thống về kỹ năng mềm

Mục đích: Cung cấp cho SV những kiến thức ban đầu về KNM, vai trò của KNM với sự thành công của mỗi người để góp phần kích thích SV tích cực và chủ động tìm hiểu về KNM một cách hệ thống.

Nội dung và yêu cầu:

Sinh viên tiếp cận với thông tin quảng bá thông qua kế hoạch tổ chức huấn luyện KNM, tờ rơi và các thông tin của Ban tổ chức chương trình phát triển KNM cho SV.

Sinh viên tìm hiểu thông tin và thực hiện một bài viết với chủ đề “Kỹ năng mềm” để làm bài test ban đầu trước khi tham dự khóa học miễn phí tại cơ sở đào tạo. Nghe chuyên đề dưới hình thức trao đổi, thảo luận nhóm, chia sẻ quan niệm và trò chơi nhận thức “KNM – hành trang cho SV”. Tổ chức cho SV quan sát những đoạn phim ngắn và các thông điệp nén dưới dạng thông tin cần ghi nhớ hoặc tóm tắt để bình luận, đánh giá ở các buổi nói chuyện trước khóa học huấn luyện. SV thực hiện bài thu hoạch sau khi

nghe chuyên đề và gửi về Ban tổ chức.

Biện pháp 2: Tổ chức khóa huấn luyện KNM cho SV Khoa KHTT với tên gọi “Phát triển KNM cho SV Khoa KHTT”

Mục đích:

Hình thành những kiến thức cơ bản về KNM để dần hình thành những KNM bài bản, hệ thống qua quá trình SV trải nghiệm và dần dần tự huấn luyện.

Tác động đến nhận thức của SV về vai trò của KNM, các bước hay quy trình hoặc biện pháp hình thành từng KNM để SV nhận thức và rèn luyện.

Kích thích thái độ tích cực, chủ động tìm hiểu của SV về những KNM cần thiết trong lĩnh vực liên quan để chủ động rèn luyện.

Tiếp cận những tình huống có liên quan nhằm giúp SV phát hiện ra mấu chốt, thao tác hay công cụ của từng KNM để tự thay đổi và rèn luyện kỹ năng tương ứng cho mình.

Nội dung yêu cầu:

Sinh viên tham gia khóa huấn luyện KNM với ba kỹ năng mềm quan trọng nhất đối với SV Khoa KHTT do các thầy cô của Bộ môn Tâm lý, Giáo dục TĐTT và chuyên gia tham gia huấn luyện.

Sinh viên tiếp cận từng buổi huấn luyện với không khí cởi mở được tổ chức dưới hình thức các hoạt động trải nghiệm liên tục trong suốt buổi huấn luyện, nói về bản thân, quan sát đoạn phim ngắn, xem và suy ngẫm, thực nghiệm tâm lý, trò chơi, trắc nghiệm ngắn, hoạt động nhóm, thảo luận cặp đôi, thảo luận nhóm nhỏ, thể hiện bản thân...

Sinh viên chia sẻ thông tin, viết về những gì cảm nhận và rút ra những gì cần rèn luyện về KNM được học hay những kỹ năng liên quan trong quá trình rèn luyện và phấn đấu.

Sinh viên làm một bài tập kết thúc cuối khóa học nhằm giải quyết một vấn đề dưới dạng cá nhân hoặc nhóm có nhiều nhất là 03 thành viên. Bài tập là một vấn đề hay một sự kiện nào đó mà SV cho rằng đó là khó khăn mình gặp phải trong cuộc sống hoặc trong quá trình làm việc cần phải giải quyết. Sản phẩm được thực hiện dưới dạng bản in hoặc đĩa CD hoặc VCD hay viết tiểu luận hoặc kịch bản – chương trình – dự án làm việc.

Biện pháp 3: Lồng ghép KNM cho SV thông qua hoạt động ngoại khóa

Mục đích:

Góp phần nâng cao nhận thức của SV về KNM và tích lũy kiến thức cơ sở liên quan đến KNM và ứng dụng trong TĐTT.

Tích lũy những mô hình hay những thao tác có liên quan đến KNM cụ thể để hình thành KNM một cách khoa học.

Kích thích thái độ tích cực, chủ động tìm hiểu về những KNM cần thiết trong nghề để nâng cao nhận thức, vai trò, tầm quan trọng cũng như định hướng về khả năng ứng dụng của chúng trong thực tiễn nghề nghiệp chuyên môn.

Liên tục phát huy phong trào rèn luyện KNM một cách chủ động và tích cực trên bình diện nhóm, tập thể lớp, khoa trong Trường Đại học Tôn Đức Thắng.

Nội dung yêu cầu:

Thống kê các hoạt động ngoại khóa cho SV và chú ý đến những hoạt động có thể lồng ghép việc huấn luyện KNM. Chuyên gia tổ chức cuộc thi “KNM với TĐTT”, thực hiện một số yêu cầu cơ bản của KNM thông qua các bài tập, trò chơi, đặc biệt chú trọng nhiều đến kỹ năng làm việc nhóm, kỹ năng giải quyết vấn đề, kỹ năng quản lý cảm xúc.

2. Kết quả sau thực nghiệm ứng dụng biện pháp nâng cao kỹ năng mềm cho sinh viên Khoa Khoa học thể thao

Kết quả sau thực nghiệm (TN) ứng dụng biện pháp nâng cao KNM được đánh giá thông qua so sánh kết quả khảo sát các các kỹ năng bộ phận của 03 KNM quan trọng nhất được xác định đối với SV Khoa KHTT.

2.1. Kỹ năng giải quyết vấn đề của sinh viên Khoa KHTT sau thực nghiệm

Qua bảng 1 cho thấy,

Sau TN, các kỹ năng bộ phận của kỹ năng giải quyết vấn đề đều tiến bộ hơn, điểm trung bình đều cao hơn so với trước TN. Điểm trung bình chung tăng từ 3.34 điểm lên 3.9 điểm có ý nghĩa thống kê với $P < 0.01$. Điều này chứng tỏ các biện pháp TN đều có tính khả thi và phát huy hiệu quả. Cụ thể: Kỹ năng tăng cao nhất là lắng nghe ý kiến người xung quanh liên quan đến vấn đề. Sau TN, SV hiểu ra rằng lắng nghe ý kiến người xung quanh cho vấn đề liên quan

Bảng 1. Kỹ năng giải quyết vấn đề của sinh viên Khoa KHTT trước và sau thực nghiệm (n=20)

TT	Các kỹ năng bộ phận của kỹ năng giải quyết vấn đề	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Tiếp nhận vấn đề một cách bình tĩnh	3.52	0.15	4.01	0.14	6.79	<0.01
2	Xác định thông tin cần thiết để làm rõ vấn đề	3.51	0.17	3.87	0.19	3.02	<0.01
3	Phát hiện ra mâu thuẫn trong toàn bộ sự việc	3.22	0.12	3.98	0.21	5.82	<0.01
4	Xác định được nguyên nhân	3.34	0.11	3.52	0.13	2.21	<0.01
5	Xác định được hậu quả nếu vấn đề không được giải quyết	3.49	0.18	4.11	0.2	7.43	<0.01
6	Xác định được mục tiêu cần đạt được	3.45	0.12	4.21	0.16	7.58	<0.01
7	Thu thập thông tin đầy đủ trước khi giải quyết vấn đề	3.31	0.15	3.97	0.13	6.31	<0.01
8	Liệt kê nhiều phương án khác nhau để giải quyết vấn đề	3.23	0.12	3.59	0.11	2.84	<0.01
9	Phân tích ưu, khuyết điểm và rủi ro của từng phương án	3.47	0.16	4.03	0.15	6.52	<0.01
10	Lựa chọn phương án tối ưu	3.36	0.19	3.51	0.14	2.78	<0.01
11	Xây dựng phương án dự phòng	3.33	0.14	4.07	0.22	7.03	<0.01
12	Lựa chọn thời điểm thích hợp	3.56	0.15	3.96	0.19	3.46	<0.01
13	Lắng nghe ý kiến của người liên quan đến vấn đề	3.22	0.18	4.05	0.18	7.67	<0.01
14	Đánh giá kết quả dựa trên mục tiêu đã đặt ra	3.26	0.13	3.89	0.11	6.81	<0.01
15	Thực hiện cam kết	3.29	0.11	3.77	0.17	6.54	<0.01
Điểm trung bình chung		3.34	0.14	3.90	0.17		

là điều rất quan trọng, SV biết kỹ năng lắng nghe và kỹ năng lấy ý kiến, nên sau TN đã tiến bộ; Kỹ năng thứ hai có sự tiến bộ mạnh đó là xây dựng phương án dự phòng, tăng 0.74 điểm. Những kỹ năng có điểm tăng ít nhất đó là lựa chọn phương án tối ưu, tăng 0.15 điểm và xác định nguyên nhân, tăng 0.18 điểm. Đây là hai kỹ năng bộ phận tương đối khó và trừu tượng nên khả năng tiến bộ của SV thấp hơn cả.

2.2. Kỹ năng làm việc nhóm của sinh viên Khoa KHTT sau thực nghiệm

Qua bảng 2 cho thấy:

Sau TN, các kỹ năng bộ phận của kỹ năng làm việc nhóm đã có sự tiến bộ hơn, điểm

trung bình chung tăng từ 3.37 điểm lên 3.62 điểm, các kỹ năng bộ phận tăng thêm từ 0.12 điểm đến 0.56 điểm có ý nghĩa thống kê với $P < 0.01$. Một số kỹ năng từ mức trung bình lên mức cao, như: Chấp nhận ý tưởng của các thành viên khác dù trái với ý mình, trước TN là 3.45 điểm, sau TN là 4.01 điểm; Đưa ý kiến phản hồi mang tính xây dựng, trước TN là 3.47 điểm, sau TN là 4.01 điểm; Giúp đỡ các thành viên khác trong nhóm để hoàn thành công việc chung của nhóm, trước TN là 3.59 điểm, sau TN là 4.03 điểm. Điều này chứng tỏ các biện pháp thực nghiệm có tính khả thi và đã phá hủy hiệu quả, cần được nhân rộng.

**Bảng 2. Kỹ năng làm việc nhóm của sinh viên Khoa KHTT
trước và sau thực nghiệm (n=20)**

TT	Các kỹ năng bộ phận của kỹ năng làm việc nhóm	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Chú ý lắng nghe thành viên khác khi họ trình bày ý tưởng	3.22	0.11	3.51	0.14	5.79	<0.01
2	Sẵn sàng góp ý cho các thành viên khác trong nhóm để hoàn thành nhiệm vụ tốt hơn	3.51	0.17	3.87	0.15	3.03	<0.01
3	Nỗ lực cho công việc chung của nhóm	3.32	0.15	3.58	0.21	5.62	<0.01
4	Trình bày ý tưởng trước các thành viên khác trong nhóm một cách dễ dàng	3.34	0.11	3.59	0.13	2.21	<0.01
5	Đặt câu hỏi đúng lúc và mang tính xây dựng	3.39	0.18	3.51	0.21	6.43	<0.01
6	Chấp nhận ý tưởng của các thành viên khác dù trái với ý mình	3.45	0.13	4.01	0.16	7.08	<0.01
7	Biết cách giải quyết những mâu thuẫn phát sinh	3.31	0.14	3.67	0.14	6.31	<0.01
8	Chủ động đưa ra ý tưởng của mình	3.33	0.12	3.59	0.11	2.84	<0.01
9	Đưa ý kiến phản hồi mang tính xây dựng	3.47	0.16	4.01	0.15	6.42	<0.01
10	Động viên các thành viên khác cùng nhau cố gắng hoàn thành nhiệm vụ chung	3.36	0.16	3.51	0.14	2.78	<0.01
11	Đóng vai trò “thủ lĩnh” khi được các thành viên khác tin nhiệm hoặc thấy mình có khả năng	3.43	0.14	3.87	0.21	6.03	<0.01
12	Tham gia xây dựng kế hoạch hoạt động của nhóm	3.56	0.15	3.96	0.19	3.46	<0.01
13	Hoàn thành công việc được giao đúng thời hạn	3.12	0.17	3.25	0.15	5.67	<0.01
14	Quan tâm đến các thành viên khác trong nhóm	3.26	0.13	3.49	0.11	6.21	<0.01
15	Giúp đỡ các thành viên khác trong nhóm để hoàn thành công việc chung của nhóm.	3.59	0.11	4.03	0.16	6.34	<0.01
Điểm trung bình chung		3.37	0.13	3.62	0.16		

2.3. Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên Khoa KHTT sau thực nghiệm

Qua bảng 3 cho thấy:

Sau TN, các kỹ năng bộ phận của kỹ năng quản lý cảm xúc đã có sự tiến bộ, điểm trung bình chung tăng từ 3.38 điểm lên 3.69 điểm, các kỹ năng bộ phận tăng điểm từ 0.14 lên đến 0.67 điểm, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $P < 0.01$. Cụ thể: Kỹ năng nhận biết những dấu hiệu sinh lý của người khác, trước TN là 3.57 điểm, sau TN là 4.03 điểm; Nhận biết hậu quả

cảm xúc, trước TN là 3.37 điểm, sau TN là 4.04 điểm; các kỹ năng khác đều có mức điểm tăng lên. Kết quả đã chứng tỏ các kỹ năng bộ phận của kỹ năng quản lý cảm xúc đã có sự tiến bộ rõ sau TN, chứng tỏ biện pháp có tính khả thi và có hiệu quả.

Ngoài kiểm tra lại bằng phiếu phỏng vấn, đề tài còn cho SV giải quyết những tình huống khác nhau để nhận biết rõ hơn sự tiến bộ của các kỹ năng chịu sự tác động. Hầu hết SV đã giải quyết vấn đề nhanh hơn, hiệu quả hơn, làm việc

Bảng 3. Kỹ năng quản lý cảm xúc của sinh viên Khoa KHTT trước và sau thực nghiệm (n=20)

TT	Các kỹ năng bộ phận của kỹ năng quản lý cảm xúc	Trước thực nghiệm		Sau thực nghiệm		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Nhận biết mức độ cảm xúc của mình	3.25	0.15	3.51	0.17	4.79	<0.01
2	Nhận biết mức độ cảm xúc của người khác	3.52	0.18	3.77	0.15	3.03	<0.01
3	Kiểm chế bản thân mỗi lúc nóng giận	3.32	0.15	3.54	0.22	3.62	<0.01
4	Biết động viên bản thân mỗi lúc chán buồn	3.36	0.11	3.69	0.13	4.21	<0.01
5	Biết tạo niềm vui cho người khác	3.39	0.18	3.57	0.21	4.43	<0.01
6	Nhận biết biểu hiện sinh lý của cảm xúc	3.57	0.15	4.03	0.19	6.08	<0.01
7	Nhận biết nguyên nhân của cảm xúc của bản thân	3.31	0.14	3.64	0.14	5.31	<0.01
8	Nhận biết nguyên nhân cảm xúc của người khác	3.39	0.12	3.52	0.14	2.85	<0.01
9	Nhận biết hậu quả của cảm xúc	3.37	0.16	4.04	0.15	6.46	<0.01
10	Điều khiển cảm xúc đúng mục tiêu	3.34	0.13	3.53	0.14	3.78	<0.01
11	Điều khiển cảm xúc của người khác	3.41	0.14	3.82	0.2	7.03	<0.01
Điểm trung bình chung		3.38	0.14	3.69	0.17		

nhóm tích cực hơn, hợp tác ăn ý hơn, biết quản lý cảm xúc của mình để cảm xúc tích cực nhiều hơn, biết gắn kết mọi người bằng thái độ thiện cảm chân thành của mình.

Tóm lại, sau TN, những SV được tham gia khóa huấn luyện phát triển KNM đều có sự tiến bộ. Tuy nhiên, do thời gian tác động không nhiều nên các kỹ năng có phát triển hơn nhưng chưa vượt lên mức mới. Vì vậy, cần áp dụng các biện pháp này trên nhiều sinh viên và trong thời gian dài hơn để thấy rõ hiệu quả của biện pháp.

KẾT LUẬN

Có nhiều biện pháp phát triển KNM cho SV Khoa KHTT - Trường Đại học Tôn Đức Thắng, trong đó 03 biện pháp được lựa chọn là: Định hướng nghiên cứu có hệ thống về KNM; Tổ chức khóa huấn luyện KNM với tên gọi “Phát triển KNM cho SV Khoa KHTT”; Lồng ghép KNM cho SV thông qua hoạt động ngoại khóa. Sau TN, KNM của SV đã có sự tiến bộ rõ ở ngưỡng xác suất $P < 0.01$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thanh Bình (2007), *Giáo trình giáo dục kỹ năng sống*, Nxb Đại học Sư phạm Hà Nội.
2. Huỳnh Văn Sơn Năm (2013), *Phát triển kỹ năng mềm cho sinh viên Đại học Sư phạm*, Nxb Giáo dục Việt Nam.
3. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn (2007), *Giáo trình Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.