

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP HOÀN THIỆN KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY BẰNG HAI TAY TRONG MÔN BÓNG CHUYỀN CHO NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SAO ĐỎ

Vũ Văn Duân⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 20/06/2026

Ngày phản biện: 14/08/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Vũ Văn Duân

Email: duanvv@vwa.edu.vn

Tập 3, số 5 (2026), trang 35-41

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14242>

Bản quyền © 2026. 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:

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong lĩnh vực TDDT tiến hành lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trong môn Bóng chuyền cho nam sinh viên Trường Đại học Sao đỏ. Kết quả đã lựa chọn được 33 bài tập, trong đó có 7 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 26 bài tập bổ trợ, hoàn thiện kỹ thuật. Sau 15 tuần thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng ở test kỹ thuật, điều này khẳng định hệ thống bài tập đã lựa chọn có hiệu quả tích cực trong nâng cao kết quả học tập kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: hoàn thiện kỹ thuật, chuyền bóng cao tay, Bóng chuyền, Trường Đại học Sao đỏ.

Exercises to Improve the Two-Handed Overhead Pass Technique in Volleyball among Male Students at Sao Do University

Vu Van Duan⁽¹⁾

Article Information:

Received: 20/06/2026

Review date: 14/08/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Vu Van Duan

Email: duanvv@vwa.edu.vn

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 35-41

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14242>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

The study employed standard research methods in sport sciences to select and evaluate exercises designed to improve the two-handed overhead pass technique in volleyball among male students at Sao Do University. A total of 33 exercises were selected, including seven exercises for developing sport-specific physical fitness and 26 supplementary and technique-refinement exercises. After a 15-week experiment, the experimental group outperformed the control group on the technical test, confirming that the selected exercise system was effective in improving the participants' learning outcomes for the two-handed overhead pass technique.

Keywords: technique improvement; two-handed overhead pass; volleyball; Sao Do University.

⁽¹⁾ThS Học viện Phụ nữ Việt Nam

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao được tổ chức giảng dạy phổ biến trong chương trình Giáo dục thể chất (GDTC) ở các trường đại học. Trong hệ thống kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền, chuyền bóng cao tay bằng hai tay giữ vai trò quan trọng, vừa là phương tiện tổ chức phối hợp tấn công, vừa là cơ sở để người học hình thành khả năng cảm giác bóng, điều chỉnh điểm rơi và phối hợp vận động chân - thân - tay.

Thực tiễn giảng dạy tại Trường Đại học Sao Đỏ cho thấy, nam sinh viên còn gặp nhiều khó khăn khi thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay, nhất là ở các khâu chuẩn bị tư thế, hình tay, điểm tiếp xúc bóng, phối hợp lực toàn thân và di chuyển đến vị trí chuyền bóng. Một trong những nguyên nhân là hệ thống bài tập chuyên môn sử dụng trong giờ học còn chưa được hệ thống hóa đầy đủ theo lộ trình từ hình thành kỹ thuật đến củng cố, hoàn thiện và vận dụng trong tình huống gần với thi đấu.

Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng giảng dạy môn Bóng chuyền, nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho nam sinh viên Trường Đại học Sao Đỏ là cần thiết, có ý nghĩa thực tiễn trong đổi mới nội dung, phương pháp tổ chức giờ học GDTC.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán học thống kê.

Khách thể phỏng vấn gồm 60 giáo viên đang trực tiếp tham gia giảng dạy GDTC tại các trường đại học, cao đẳng trên địa bàn tỉnh Hải Dương. Đối tượng thực nghiệm gồm 80 nam sinh viên khóa 7 Trường Đại học Sao Đỏ, được chia ngẫu nhiên thành 02 nhóm: nhóm thực nghiệm gồm 40 sinh viên và nhóm đối chứng gồm 40 sinh viên. Thực nghiệm được tổ chức trong học phần GDTC II, tương ứng học kỳ II năm thứ nhất, thời gian từ tháng 01 đến tháng 05 năm 2018.

Hiệu quả thực nghiệm được đánh giá thông qua 03 test kỹ thuật: chuyền bóng vào tường;

một người tung bóng - một người chuyền bóng ở cự ly 2-3 m; hai người chuyền bóng qua lại cho nhau qua lưới bóng chuyền. Điểm kiểm tra kết thúc nội dung là điểm trung bình cộng của 03 test kỹ thuật và được sử dụng để xếp loại kết quả học tập.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay cho nam sinh viên Trường Đại học Sao Đỏ

1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập

Việc lựa chọn bài tập được chúng tôi căn cứ vào đặc điểm kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay, nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện thể thao, đặc điểm tâm - sinh lý và trình độ vận động của nam sinh viên đại học. Về thực tiễn, nghiên cứu căn cứ vào chương trình môn GDTC của Trường Đại học Sao Đỏ, điều kiện sân bãi - dụng cụ, đội ngũ giảng dạy và thực trạng sử dụng bài tập trong giờ học Bóng chuyền.

Các bài tập được lựa chọn phải bảo đảm 04 nguyên tắc: tính thực tiễn, tính khoa học, tính khả thi và tính đồng bộ. Trong đó, tính thực tiễn yêu cầu bài tập phù hợp điều kiện tổ chức giờ học của Nhà trường; tính khoa học yêu cầu bài tập tác động đúng khâu kỹ thuật và quy luật hình thành kỹ năng vận động; tính khả thi yêu cầu bài tập có thể triển khai trong giờ học chính khóa; tính đồng bộ yêu cầu hệ thống bài tập đa dạng, hỗ trợ cả thể lực chuyên môn và kỹ thuật chuyên môn.

1.2. Kết quả lựa chọn bài tập

Từ quá trình tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm và khảo sát thực tiễn giảng dạy, nghiên cứu đã tổng hợp được 41 bài tập, gồm 09 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 32 bài tập bổ trợ, hoàn thiện kỹ thuật. Trên cơ sở kết quả phỏng vấn 60 giáo viên, nghiên cứu lựa chọn được 33 bài tập đạt tỷ lệ tán thành từ 70% trở lên, cụ thể:

Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn gồm 07 bài tập:

BT1. Nhảy dây 10s, 30s, 60s: Thực hiện 3-5 lần, nhanh, liên tục, duy trì nhịp độ ổn định, nghỉ 30-60 giây giữa các lần thực hiện.

BT2. Chạy tốc độ 30 m, 60 m, 100 m: Thực hiện 3-5 lần/cự ly, cường độ 85-100% sức tối đa, nỗ lực tốc độ ngay từ đầu, nghỉ 1-3 phút giữa các lần chạy.

BT3. Chạy biến tốc 100 m: Thực hiện 3–5 lần, luân phiên chạy nhanh và chạy chậm, cường độ đoạn nhanh đạt 80–90% sức tối đa, nghỉ 1–2 phút giữa các lần thực hiện.

BT4. Chạy lên dốc 30 m, 60 m: Thực hiện 3–5 lần/cự ly, cường độ cao, chú ý đạp sau mạnh và duy trì tốc độ, nghỉ 1–3 phút giữa các lần chạy.

BT5. Chạy zic-zắc: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 3–5 lần, nhanh, linh hoạt, chuyển hướng tích cực, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

BT6. Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 20–30 lần, cường độ trung bình đến cao, thực hiện đúng biên độ động tác, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

BT7. Đứng thẳng, hai tay nắm đòn tạ 5 kg, giật đẩy chéo trước ngực liên tục: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–12 lần, cường độ trung bình đến cao, phối hợp nhịp nhàng toàn thân, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

Nhóm bài tập bổ trợ và hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn gồm 26 bài tập:

BT8. Không bóng tại chỗ mô phỏng hình tay: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ nhẹ, tập trung vào tư thế và hình tay đúng, nghỉ 30–45 giây giữa các tổ.

BT9. Không bóng tại chỗ thực hiện động tác chuyển bóng: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ nhẹ đến vừa, chú ý phối hợp chân, thân, tay, nghỉ 30–45 giây giữa các tổ.

BT10. Không bóng di chuyển phối hợp chân, thân, tay trong chuyển bóng: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa, di chuyển đúng hướng và đúng nhịp, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT11. Đứng tại chỗ bắt và ném bóng đặc: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 10–15 lần, cường độ vừa, phối hợp lực tay, vai và thân người, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT12. Hai người đứng đối diện chuyển bóng cự ly 2–3 m: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 25–30 quả, cường độ vừa, ưu tiên độ chính xác và cảm giác bóng, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT13. Hai người đứng đối diện chuyển bóng cự ly 3–4 m: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 25–30 quả, cường độ vừa, tăng dần lực chuyển nhưng vẫn bảo đảm chính xác, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT14. Hai người đứng đối diện chuyển bóng qua lại: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 25–30 quả, cường độ vừa, duy trì nhịp chuyển ổn định, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT15. Phối hợp phòng thủ, chuyển hai, chắn bóng và chuyển bóng: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 6–8 lần phối hợp, cường độ vừa đến cao, thực hiện liên tục và đúng trình tự, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

BT16. Dùng hai bóng đổi chỗ và chuyển bóng: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 20–25 quả, cường độ vừa đến cao, di chuyển nhanh và phối hợp nhịp nhàng, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT17. Hai người thực hiện đập bóng, phòng thủ, chuyển bóng cao tay luân phiên: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 20–25 quả, cường độ vừa đến cao, tăng dần lực đập và tốc độ xử lý bóng, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

BT18. Nhảy chắn mô phỏng sau đó chuyển bóng cao tay: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa, chú ý phối hợp bật nhảy, tiếp đất và chuyển bóng, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT19. Nhảy chắn mô phỏng sau đó chuyển bóng cao tay sang vị trí số 4 và số 3: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, thực hiện đúng hướng chuyển và điểm rơi bóng, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT20. Nhảy chắn mô phỏng sau đó chuyển bóng cao tay sang vị trí số 2 và số 3: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, bảo đảm phối hợp nhịp nhàng sau bật nhảy, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT21. Nhảy chuyển bóng cao tay bằng hai tay: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa đến cao, chú ý thời điểm bật nhảy và tiếp xúc bóng, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT22. Chuyển bóng ở độ cao và khoảng cách khác nhau: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, quan sát tốt và điều chỉnh lực chuyển phù hợp, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT23. Chuyển bóng vào các vòng tròn trên lưới hoặc trên cột: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, ưu tiên độ chính xác, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT24. Chuyển bóng trúng đích trên tường: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, chú ý đường bóng và điểm tiếp xúc bóng, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT25. Tự chuyển chuẩn vào các khu vực 2, 3, 4: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, chuyển đúng khu vực quy định, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT26. Chuyển chuẩn vào các vòng tròn do đồng đội đưa tới: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, chú ý quan sát và điều chỉnh hướng chuyển, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT27. Chuyển chuẩn vào các khu vực 2, 3, 4 do đồng đội đưa tới: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 10–15 lần, cường độ vừa đến cao, phối hợp nhanh và chính xác, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT28. Chuyển chuẩn xác vào đích trên tường ở tư thế tại chỗ, mặt hoặc lưng hướng vào tường: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa, tập trung vào cảm giác bóng và độ chính xác, nghỉ 45–60 giây giữa các tổ.

BT29. Giáo viên chuyển bóng tới lưới, người học chạy lên chuyển dọc lưới: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, di chuyển nhanh vào vị trí chuyển, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT30. Giáo viên chuyển bóng trên lưới, người học di chuyển lên lưới và chuyển bóng vào vòng tròn ở khu vực số 2, 3, 4: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, di chuyển nhanh và chuyển chính xác, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT31. Giáo viên chuyển bóng tới lưới, người học di chuyển lên lưới thực hiện chuyển cao giãn biên và chuyển lao ngắn: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, chú ý điều chỉnh lực và hướng chuyển, nghỉ 1–2 phút giữa các tổ.

BT32. Chuyển bóng điều chỉnh với người chuyển ở hàng sau: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 8–10 lần, cường độ vừa đến cao, yêu cầu quan sát, phán đoán và xử lý linh hoạt, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

BT33. Giáo viên tung bóng ở độ cao 2–4 m, người học nhanh chóng di chuyển và chuyển bóng theo yêu cầu: Thực hiện 3–5 tổ, mỗi tổ 5–7 lần, cường độ vừa đến cao, di chuyển nhanh và chuyển bóng chính xác, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập đã lựa chọn

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm sư phạm được tổ chức theo phương pháp so sánh song song. Nhóm đối chứng học tập theo chương trình và hệ thống bài tập chuyên môn đang được sử dụng tại Bộ môn GDTC và Quốc phòng Trường Đại học Sao Đỏ. Nhóm thực nghiệm học tập theo tiến trình giảng dạy và hệ thống bài tập mới đã lựa chọn. Trong quá trình thực nghiệm, hai nhóm có điều kiện học tập, sinh hoạt và thời lượng học tập tương đương nhau.

Tiến trình ứng dụng được bố trí trong 15 tuần, mỗi tuần 02 tiết, tổng thời lượng 30 tiết. Nội dung thực nghiệm được triển khai theo lộ trình từ hình thành kỹ thuật, củng cố phối hợp vận động, hoàn thiện độ chính xác đến vận dụng trong tình huống phối hợp gần với thi đấu.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Sau thời gian thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành kiểm tra 03 nội dung kỹ thuật cơ bản của chuyển bóng cao tay bằng hai tay đang được sử dụng là bài kiểm tra học phần. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, sau thực nghiệm, điểm kiểm tra của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng ở cả 03 test kỹ thuật. Giá trị t tính ở các test đều lớn hơn t bảng ở ngưỡng $P < 0,05$, chứng tỏ sự khác biệt giữa hai nhóm có ý nghĩa thống kê. Điều này phản ánh hệ thống bài tập đã lựa chọn tác động tích cực đến quá trình hình thành và hoàn thiện kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay cho nam sinh viên.

Để làm rõ hơn hiệu quả thực tiễn của hệ thống bài tập, nghiên cứu tiếp tục so sánh kết quả xếp loại học tập nội dung chuyển bóng cao tay bằng hai tay của hai nhóm sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3 cho thấy tỷ lệ sinh viên đạt loại khá trở lên của nhóm thực nghiệm đạt 70,0%, cao hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng 32,5%. Trong đó, nhóm thực nghiệm có 7,5% sinh viên đạt loại xuất sắc, 25,0% đạt loại giỏi và 37,5% đạt loại khá; trong khi nhóm đối chứng tương ứng chỉ đạt 2,5%, 7,5% và 22,5%. Ngược lại, tỷ lệ sinh viên xếp loại yếu của nhóm thực nghiệm

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyển bóng cao tay bằng hai tay

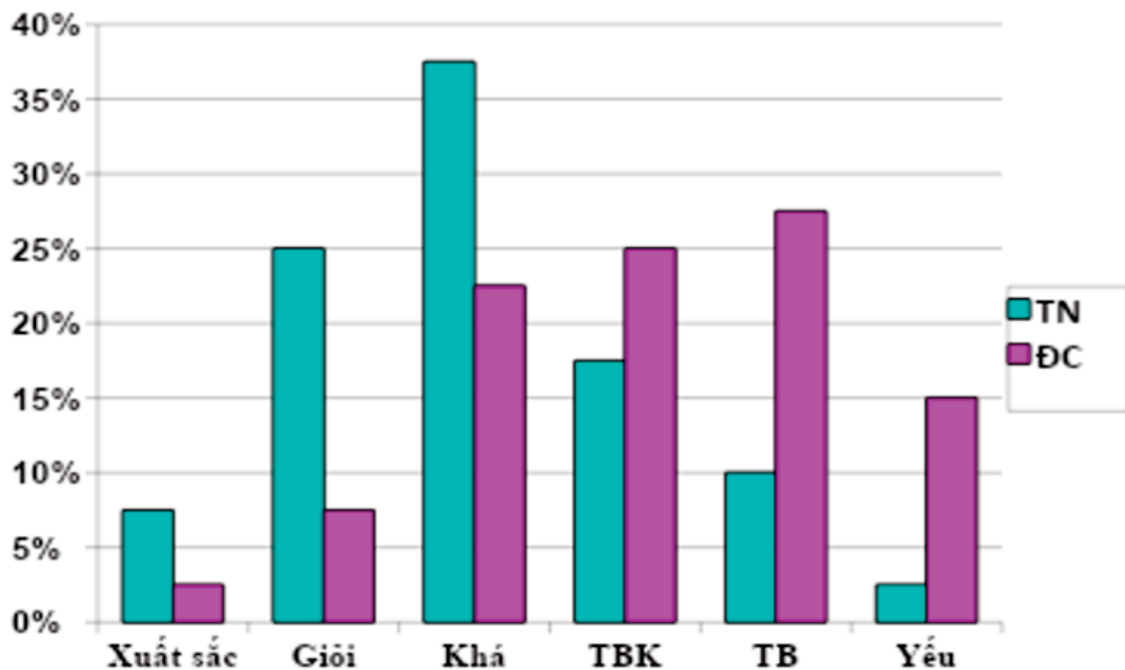
Tuần Bài tập	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BT1	+														
BT2	+														
BT3	+														
BT4											+				
BT5											+				
BT6												+			
BT7												+			
BT8												+			
BT9													+		
BT10													+		
BT11														+	
BT12														+	
BT13		+													
BT14		+									+				
BT15		+									+				
BT16			+									+			
BT17			+									+			
BT18				+									+		
BT19				+									+	+	
BT20					+										
BT21					+						+				
BT22					+						+				
BT23						+						+			
BT24						+						+			
BT25							+						+		
BT26							+						+	+	
BT27								+							
BT28								+			+				
BT29								+			+				
BT30									+			+			
BT31									+			+			
BT32										+			+		
BT33										+			+	+	
Kiểm tra kết thúc															+

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay giữa hai nhóm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=40) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm ĐC (n=40) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Chuyền bóng vào tường (điểm)	7.15 $\pm$ 0.60	6.52 $\pm$ 0.50	5.102	<0.05
2	Một người tung bóng - một người chuyền bóng cự ly 2-3 m (điểm)	7.12 $\pm$ 0.65	6.45 $\pm$ 0.60	4.79	<0.05
3	Hai người chuyền bóng qua lại cho nhau qua lưới bóng chuyền (điểm)	7.85 $\pm$ 0.70	7.05 $\pm$ 0.46	6.041	<0.05

Bảng 3. Kết quả xếp loại học tập nội dung chuyền bóng cao tay bằng hai tay sau thực nghiệm

TT	Nhóm	n	Kết quả học tập nội dung chuyền bóng cao tay bằng hai tay											
			Xuất sắc		Giỏi		Khá		TBK		TB		Yếu	
			m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	TN	40	3	7.5	10	25.0	15	37.5	7	17.5	4	10.0	1	2.5
2	ĐC	40	1	2.5	3	7.5	9	22.5	10	25.0	11	27.5	6	15.0



Biểu đồ 1. Kết quả học tập nội dung chuyền bóng cao tay bằng hai tay của hai nhóm sau thời gian thực nghiệm



Chuyền bóng cao tay là kỹ thuật quan trọng giúp kiểm soát và phân phối bóng chính xác, tổ chức phối hợp tấn công hiệu quả, tạo điều kiện thuận lợi cho đồng đội

chỉ còn 2,5%, thấp hơn nhiều so với nhóm đối chứng 15,0%. Điều này có thể thấy rõ trong biểu đồ 1.

Như vậy, việc tổ chức dạy học theo tiến trình 15 tuần với hệ thống bài tập được lựa chọn đã tạo ra sự chuyển biến rõ rệt về chất lượng thực hiện kỹ thuật và kết quả học tập. Các bài tập vừa hỗ trợ phát triển thể lực chuyên môn, vừa tác động trực tiếp đến những khâu then chốt của kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay, phù hợp với đặc điểm trình độ của nam sinh viên Trường Đại học Sao Đỏ.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 33 bài tập, trong đó có 7 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 26 bài tập bổ trợ, hoàn thiện kỹ thuật. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã có thấy hiệu quả tích cực trong việc hoàn thiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng hai tay trong môn Bóng chuyền cho sinh viên Trường Đại học Sao đỏ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Văn Lãm. (2006). *Giáo trình Bóng chuyền*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, & Phạm Danh Tồn. (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn. (2001). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.