

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN FUTSAL NAM TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECT SOME PHYSICAL AND TECHNICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR THE MEN'S FUTSAL TEAM AT NGUYEN DINH CHIEU PRIMARY SCHOOL, BINH THANH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Kết quả nghiên cứu đã chọn được 37 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 08 bài tập phát triển thể lực chung, 10 bài tập thể lực chuyên môn và 17 bài tập kỹ thuật.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật, đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT: The research results have selected 37 physical and technical development exercises for the men's futsal team at Nguyen Dinh Chieu Primary School, Binh Thanh District, Ho Chi Minh City, including 8 general physical exercises, 10 exercises professional skills and 17 technical exercises.

KEYWORDS: Select, physical and technical development exercises, the men's futsal team at Nguyen Dinh Chieu Primary School, Binh Thanh District, HCMC.

HUỖNH TRỌNG KHAI
 Trường ĐHSP TDĐT TP.HCM
LÂM PHƯƠNG TRÀ
 Trường ĐHSP TDĐT TP.HCM

HUYNH TRONG KHAI
 Ho Chi Minh City University of
 Physical Education and Sport
LAM PHUONG TRA
 Ho Chi Minh City University of
 Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên cơ sở thực trạng thể lực và kỹ thuật của đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, và qua phân tích tổng hợp tài liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tố chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ huấn luyện' đặc biệt còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: điều kiện sân bãi, thời kỳ thi đấu, giải đấu trọng điểm, mục đích tập luyện, chu kỳ huấn luyện... do vậy, việc lựa chọn đúng và ứng dụng có hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội

tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, là một việc làm hết sức quan trọng.

Phương pháp nghiên cứu: Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, Phương pháp điều tra xã hội học và Phương pháp toán học thống kê.

Khách thể phỏng vấn là 20 chuyên gia, giảng viên, giáo viên, trọng tài, nhà quản lý và huấn luyện viên.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ



thuật cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh

Nguyên tắc lựa chọn và xây dựng bài tập:

Dựa vào các nguyên tắc, chu kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn futsal, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal của các tác giả

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam futsal của các tác giả như: Trịnh Đình Giang (2022), “Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal Trường Trung học cơ sở Quang Trung Quận 4, Thành phố Hồ Chí Minh”; Nguyễn Văn Giàu (2022), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam thông qua chương trình tự chọn môn bóng đá 5 người Trường THPT Lê Thánh Tôn - Quận 7 - Thành phố Hồ Chí Minh”; Hoàng Minh Chiến (2020), “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cơ bản cho đội tuyển nam bóng đá 5 người Trường Tiểu học Kim Đồng, Quận Gò Vấp, Thành phố Hồ Chí Minh”; Nguyễn Nhật Minh (2020), “Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng đá 5 người cho học sinh khối lớp 10 Trường THPT Phạm Phú Thứ, Quận 6, Thành phố Hồ Chí Minh”; Nguyễn Minh Hưng (2018), “Nghiên cứu lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển bóng đá nam Trường THPT Chuyên Trần Đại Nghĩa Thành phố Hồ Chí Minh”; Lý Vĩnh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự (2017), “Giáo trình bóng đá futsal”; Trịnh Hữu Lộc, Ngô Hữu Phúc, Lâm Văn Vũ,

Phạm Thái Vinh (2015), Giáo trình bóng đá; Ngô Hữu Phúc (2019), “Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Thái Sơn Nam Thành phố Hồ Chí Minh.”; Nguyễn Quốc Duy Kiên (2017), “Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học cơ sở Nguyễn Huệ, Quận 12”; Trần Ngọc Minh Khoa (2015), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển sinh viên bóng đá futsal nam Trường Đại học Đồng Tháp”... Qua quá trình tập luyện, giảng dạy và huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 55 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal trong đó có 13 bài tập thể lực chung, 19 bài tập thể lực chuyên môn, 23 bài tập kỹ thuật như sau:

- a) Bài tập phát triển thể lực chung;
 - (1) Chạy tiến lùi 10m;
 - (2) Chạy 30m xuất phát cao;
 - (3) Chạy 60m xuất phát cao;
 - (4) Chạy 100m xuất phát cao;
 - (5) Chạy 400m xuất phát cao;
 - (6) Nằm sấp chống đẩy 30 giây;
 - (7) Nằm ke thân (Plank);
 - (8) Nằm ngửa gập bụng;
 - (9) Nằm sấp uốn lưng;
 - (10) Bật xa tại chỗ;
 - (11) Bật cao tại chỗ;
 - (12) Dẻo gập thân;
 - (13) Chạy tùy sức 5 phút;
- b) Bài tập phát triển thể lực chuyên môn
 - (1) Chạy với thang dây;
 - (2) Lò cò từng chân 20m;

- (3) Bật cóc 20m;
- (4) Bật 2 chân lên - xuống
bục;
- (5) Bật nhảy đổi chân với bục;
- (6) Nhảy dây;
- (7) Nhảy tiến lùi - trái phải
qua bóng;
- (8) Chạy 3 bước bật cao đánh
đầu 20m;
- (9) Ngồi xuống - đứng lên
(Squat);
- (10) Dẻo khớp háng (Ngồi ép
ngang - Ngồi ép dọc);
- (11) Chạy luôn cọc 10m;
- (12) Chạy luôn cọc 25m;
- (13) Chạy 5 lần x 30m;
- (14) Chạy 4 x 10m;
- (15) Chạy 800 m xuất phát
cao;
- (16) Chạy 1500m xuất phát
cao;
- (17) Chạy Yoyo;
- (18) Chạy Cooper 12 phút;
- (19) Chạy beep test;
- c) Bài tập phát triển kỹ thuật
- (1) Tăng bóng bằng 2 chân;
- (2) Tăng bóng bằng các bộ
phận;
- (3) Hai người tăng bóng qua
lại bằng chân;
- (4) Tăng bóng bằng đầu;
- (5) Hai người tăng bóng bằng
qua lại bằng các bộ phận trên cơ
thể;
- (6) Tại chỗ đệm bóng bằng
lòng 30 lần;
- (7) Đệm bóng bằng lòng 2
người;
- (8) Khống chế bóng bằng
lòng;
- (9) Khống chế bóng bằng
găm;
- (10) Sút bóng xa chân thuận;
- (11) Sút bóng xa chân nghịch;
- (12) Dẫn bóng tốc độ theo
đường thẳng;
- (13) Dẫn bóng luôn cọc 10m;

- (14) Dẫn bóng luôn cọc 25m
sút cầu môn;
- (15) Đệm bóng vào khung
thành nhỏ 1m X 0.5 m;
- (16) Chuyển bóng 20m vào
cầu môn;
- (17) Khống chế bóng và
chuyển vào cầu môn cự ly 20m;
- (18) Chuyển bóng 1 chạm từ
khoảng cách 20m vào cầu môn;
- (19) Sút bóng vào cầu môn từ
cự ly 6m;
- (20) Sút bóng vào cầu môn cự
ly 10m;
- (21) Sút bóng 10 quả vào cầu
môn cự ly 10m;
- (22) Di chuyển nhận bóng sút
cầu môn;
- (23) Hai người di chuyển
phối hợp sút cầu môn;

**2.3. Lựa chọn một số bài tập
phát triển thể lực và kỹ thuật
cho đội tuyển futsal nam
Trường Tiểu học Nguyễn Đình
Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành
phố Hồ Chí Minh**

Sau khi tổng hợp các bài tập
nghiên cứu tiến hành phỏng
vấn các chuyên gia, nhà chuyên
môn, giảng viên, huấn luyện
viên, trọng tài về các bài tập
thu được. Phỏng vấn được tiến
hành 2 lần, mỗi lần cách nhau
2 tuần. Đối tượng phỏng vấn,
cách thức phỏng vấn và cách
lấy kết quả như nhau. Kết quả
phỏng vấn được giới thiệu ở
bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả
các kết quả quan sát qua hai lần
phỏng vấn của các test đều có χ^2
từ 0.0 đến $1.6 < \chi^2$ bảng = 3.84 ở
ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự
khác biệt ở hai giá trị quan sát
không có ý nghĩa thống kê. Vậy
kết quả phỏng vấn các chuyên

gia, huấn luyện viên và giảng
viên có sự đồng nhất cao về ý
kiến trả lời có $\geq 75\%$ ý kiến tán
đồng ở cả 2 lần phỏng vấn.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên
cứu đã xác định được 37 bài
tập phát triển thể lực và kỹ
thuật cho đội tuyển futsal nam
Trường Tiểu học Nguyễn Đình
Chiểu, Quận Bình Thạnh,
Thành phố Hồ Chí Minh trong
đó có 08 bài tập phát triển thể
lực chung, 10 bài tập phát triển
thể lực chuyên môn,

17 bài tập kỹ thuật:

a) 08 bài tập thể lực chung:

- (1) Chạy tiến 10m - lùi 10m
(2 lần X 1 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (2) Chạy 30m xuất phát cao
(2 lần X 1 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (3) Chạy 400m xuất phát cao
(1 lần X 1 tổ, nghỉ giữa 2 phút);
- (4) Nằm sấp chống đẩy (10
lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (5) Nằm ke thân (Plank) (30
giây X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (6) Nằm ngửa gập bụng (15
lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (7) Nằm sấp uốn thân (15 lần
X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (8) Dẻo gập thân (3 lần X 2
tổ, nghỉ giữa 15 giây);

**b) 10 bài tập thể lực chuyên
môn:**

- (9) Chạy với thang dây (1 lần
X 1 tổ);
- (10) Lò cò từng chân 20m (2
lần X 1 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (11) Bật cóc 20m (2 lần X 1
tổ, nghỉ giữa 30 giây);
- (12) Bật nhảy đổi chân với
bục (30 lần X 1 tổ, nghỉ giữa 30
giây);
- (13) Nhảy dây (50 lần X 2 tổ,
nghỉ giữa 1 phút);
- (14) Chạy 3 bước bật cao
đánh đầu 20m (2 lần X 1 tổ,

**BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO ĐỘI TUYỂN FUTSAL NAM TRƯỜNG TIỂU HỌC NGUYỄN ĐÌNH CHIỂU, QUẬN BÌNH THẠNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=20)**

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Bài tập thể lực chung											
1	Chạy tiến lùi 10m	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao	18	90	2	10	18	90	2	10	0.00	>0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
4	Chạy 100m xuất phát cao	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	>0.05
5	Chạy 400m xuất phát cao	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
6	Nằm sấp chống đẩy 30 giây	16	80	4	20	15	75	5	25	0.14	>0.05
7	Nằm ke thân (Plank)	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
8	Nằm ngửa gập bụng	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
9	Nằm sấp uốn lưng	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
10	Bật xa tại chỗ	14	70	6	30	12	60	8	40	0.44	>0.05
11	Bật cao tại chỗ	8	40	12	60	12	60	8	40	1.60	>0.05
12	Đeo gập thân	15	75	5	25	17	85	3	15	0.63	>0.05
13	Chạy tùy sức 5 phút	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
Thể lực chuyên môn											
14	Chạy với thang dây	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
15	Lò cò từng chân 20m	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
16	Bật cóc 20m	18	90	2	10	18	90	2	10	0.00	>0.05
17	Bật 2 chân lên - xuống bục	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
18	Bật nhảy đổi chân với bục	18	90	2	10	16	80	4	20	0.78	>0.05
19	Nhảy dây	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	>0.05
20	Nhảy tiến lùi - trái phải qua bóng	14	70	6	30	15	75	5	25	0.13	>0.05
21	Chạy 3 bước bật cao đánh đầu 20m	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
22	Ngồi xuống - đứng lên (Squat)	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
23	Đeo khớp háng (Ngồi ép ngang - Ngồi ép dọc)	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
24	Chạy luồn cọc 10m	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
25	Chạy luồn cọc 25m	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05

26	Chạy 5 lần x 30m	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
27	Chạy 4 x 10m	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
28	Chạy 800 m xuất phát cao	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
29	Chạy 1500m xuất phát cao	14	70	6	30	11	55	9	45	0.96	>0.05
30	Chạy Yoyo	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
31	Chạy Cooper 12 phút	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
32	Chạy beep test	12	60	8	40	13	65	7	35	0.11	>0.05
Bài tập kỹ thuật											
33	Tâng bóng bằng 2 chân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
34	Tâng bóng bằng các bộ phận	18	90	2	10	16	80	4	20	0.78	>0.05
35	Hai người tâng bóng qua lại bằng chân	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
36	Tâng bóng bằng đầu	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
37	Hai người tâng bóng bằng qua lại bằng các bộ phận trên cơ thể	13	65	7	35	15	75	5	25	0.48	>0.05
38	Tại chỗ đệm bóng bằng lòng 30 lần	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
39	Đệm bóng bằng lòng 2 người	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
40	Khống chế bóng bằng lòng	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
41	Khống chế bóng bằng găm	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
42	Sút bóng xa chân thuận	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
43	Sút bóng xa chân nghịch	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
44	Dẫn bóng tốc độ theo đường thẳng	13	65	7	35	11	55	9	45	0.42	>0.05
45	Dẫn bóng luôn cọc 10m	12	60	8	40	14	70	6	30	0.44	>0.05
46	Dẫn bóng luôn cọc 25m sút cầu môn	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
47	Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m X 0.5 m	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
48	Chuyền bóng 20m vào cầu môn	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
49	Khống chế bóng và chuyền vào cầu môn cự ly 20m	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
50	Chuyền bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn	19	95	1	5	18	90	2	10	0.36	>0.05
51	Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
52	Sút bóng vào cầu môn cự ly 10m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
53	Sút bóng 10 quả vào cầu môn cự ly 10m	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
54	Di chuyển nhận bóng sút cầu môn	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
55	Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05



- ngủ giữa 30 giây);
 (15) Dẻo khớp háng (Ngồi ép ngang – Ngồi ép dọc) (5 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
 (16) Chạy luồn cọc 25m (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
 (17) Chạy 4 x 10m (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
 (18) Chạy Cooper 12 phút (1 lần X 1 tổ);
c) 19 bài tập kỹ thuật:
 (19) Tăng bóng bằng 2 chân (3 phút);
 (20) Tăng bóng bằng các bộ phận (3 phút);
 (21) Hai người tăng bóng qua lại bằng chân (3 phút);
 (22) Tại chỗ đệm bóng bằng lòng 30 lần (nghỉ giữa 1 phút);
 (23) Đệm bóng bằng lòng 2 người (2 lần X 1 tổ);
 (24) Khống chế bóng bằng lòng (2 lần X 1 tổ);
 (25) Khống chế bóng bằng

- gầm (30 lần X 1 tổ, nghỉ giữa 1 phút);
 (26) Sút bóng xa chân thuận (10 lần X 1 tổ);
 (27) Sút bóng xa chân nghịch (10 lần X 1 tổ);
 (28) Dẫn bóng luồn cọc 25m sút cầu môn (3 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây);
 (29) Đệm bóng vào khung thành nhỏ 1m X 0.5 m (15 lần X 1 tổ);
 (30) Chuyển bóng 20m vào cầu môn (15 lần X 1 tổ);
 (31) Khống chế bóng và chuyển vào cầu môn cự ly 20m (10 lần X 1 tổ);
 (32) Chuyển bóng 1 chạm từ khoảng cách 20m vào cầu môn (10 lần X 1 tổ);
 (33) Sút bóng vào cầu môn từ cự ly 6m (10 lần X 1 tổ);
 (34) Sút bóng vào cầu môn cự ly 10m (10 lần X 1 tổ);

- (35) Sút bóng 10 quả vào cầu môn cự ly 10m (2 lần X 1 tổ);
 (36) Di chuyển nhận bóng sút cầu môn (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút);
 (37) Hai người di chuyển phối hợp sút cầu môn (2 lần X 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút);

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã chọn được 37 bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển futsal nam Trường Tiểu học Nguyễn Đình Chiểu, Quận Bình Thạnh, Thành phố Hồ Chí Minh gồm 08 bài tập thể lực chung, 10 bài tập thể lực chuyên môn, 17 bài tập kỹ thuật. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 22/08/2023;
 ngày phản biện đánh giá: 06/09/2023.
 ngày chấp nhận đăng: 16/10/2023)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Trịnh Đình Giang (2022), “Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển futsal Trường Trung học cơ sở Quang Trung Quận 4, thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Văn Giàu (2022), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho học sinh nam thông qua chương trình tự chọn môn bóng đá 5 người Trường THPT Lê Thánh Tôn - Quận 7, Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Nhật Minh (2020), “Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn bóng đá 5 người cho học sinh khối lớp 10 Trường THPT Phạm Phú Thứ, quận 6 thành phố Hồ Chí Minh”. Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Trần Ngọc Minh Khoa (2015), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển sinh viên bóng đá futsal nam Trường Đại học Đồng Tháp”, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Nguyễn Quốc Duy Kiên (2017), “Nghiên cứu một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng đá nam trường trung học cơ sở Nguyễn Huệ, quận 12”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Ngô Hữu Phúc (2019), “Nghiên cứu xây dựng và ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh cho vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Thái Sơn Nam Thành phố Hồ Chí Minh”, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Thành phố Hồ Chí Minh.
- Lý Vinh Trường, Nguyễn Hồng Sơn và cộng sự (2017), “Giáo trình bóng đá futsal”, NXB ĐHQG Thành phố Hồ Chí Minh.
- Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “Giáo trình Đo lường thể thao”, NXB TĐTT.