LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN VOVINAM NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF SPEED-STRENGTH DEVELOPMENT EXERCISES FOR THE MALE STUDENT VOVINAM TEAM AT FPT POLYTECHNIC COLLEGE HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Qua tổng hợp tài liệu, các công trình nghiên cứu trước, qua thực tiễn huấn luyện đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Thành phố Hồ Chí Minh và thông qua phỏng vấn 20 người là chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có am hiểu về vấn đề nghiên cứu này, tác giả đã xác định được 26 (đề xuất 37 bài) bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đảm bảo kết cấu theo 04 phần trong công tác huấn luyện, đủ điều kiện để đưa vào ứng dụng thực nghiệm gồm: 7 bài tập huấn luyện bổ trợ; 4 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay; 9 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân và 6 bài tập phát triển sự kết hợp, liên hoàn. Các bài tập đã xác định đảm bảo độ tin cậy sau 2 lần phỏng vấn với ý kiến lựa chọn đạt tổng điểm đạt từ 80% trở lên.

TỪ KHÓA: Bài tập; Sức mạnh tốc độ; Sức mạnh tốc độ trong Vovinam; Trường Cao đẳng FPT Polytechnic

ABSTRACT: Through the synthesis of documents, previous research studies, practical experience in training the Vovinam student team College of FPT Polytechnic Ho Chi Minh City, and interviews with 20 experts, coaches, and lecturers knowledgeable about this research topic, The author has identified 26 (out of 37 proposed) speed and strength development exercises that ensure a structured approach across four parts of training, and are suitable for experimental application, including: 7 supplementary training exercises; 4 exercises to develop hand strength and speed; 9 exercises to develop leg strength and speed; and 6 exercises to develop combination and synergy. The exercises were designed to ensure reliability after two interviews, with the chosen opinions achieving a total score of 80% or higher.

KEYWORDS: Exercises; Speed and Strength; Speed and Strength in Vovinam; College of FPT Polytechnic

DI MINH TRI
Trường Cao đẳng FPT Polytechnic
VÕ QUỐC THẮNG
Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh
PHAN THANH MỸ
Trường Đại học Tài chính – Marketing
LÊ THỊ LÝ
Trường Cao đẳng Kinh tế - Kế hoạch Đà Nẵng

DI MINH TRI
FPT Polytechnic College
VO QUOC THANG
University of Sport Ho Chi Minh City
PHAN THANH MY
University of Finance – Marketing
LE THI LY
Da Nang College of Economics and Planning

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế phát triển toàn diện trong giáo dục, nhiều môn thể thao đã được đưa vào chương trình giảng dạy nhằm phát triển toàn diện thể lực và kỹ năng cho học sinh, sinh viên. Đáng chú ý, các môn võ thuật truyền thống, trong đó có Vovinam – Việt Võ Đạo, không chỉ mang ý nghĩa rèn luyện thể chất mà còn góp phần bồi dưỡng tinh thần thượng võ, ý chí kiên cường, kỷ luật và lòng tự hào dân tộc. Từ năm 2010, Bộ Giáo dục và Đào tạo đã ban hành công văn số 4267/BGDĐT–CTHSSV yêu cầu đưa Vovinam vào hệ thống các trường phổ thông, đại học và cao đẳng trên cả nước. Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM đã hưởng ứng chủ trương này từ khi thành lập (2011), xem Vovinam là môn GDTC bắt buộc, đồng thời thành lập Câu lạc bộ Vovinam (2018) và Liên đoàn Vovinam Tổ chức Giáo dục FPT (2023), góp phần xây dựng phong trào tập luyện mạnh mẽ trong sinh viên và tham gia thi đấu các giải

BẢNG 1. TRÌNH ĐỘ KHÁCH THỂ THAM GIA PHỎNG VẤN

CHUYÊN MÔN	TRÌNH ĐỘ						TỔNG	
	TS	%	ThS	%	CN	%	n	%
Giảng viên	2	10	3	15			5	25
Huấn luyện viên			6	30	5	25	11	55
Chuyên gia	2	10	2	10			4	20
Σ	4	20	11	55	5	25	20	100

thành phố, quốc gia tổ chức.

Tuy nhiên, thực tiễn huấn luyện Vovinam tại trường cho thấy những hạn chế tồn tại làm ảnh hưởng chưa tốt đến thành tích thi đấu của đội, trong đó sức mạnh tốc độ là một trong những yếu tố ảnh hưởng. Cho nên, nghiên cứu đã xác định: muốn nâng cao thành tích thi đấu, ngoài kỹ thuật và chiến thuật, sinh viên cần có nền tảng thể lực vững chắc, trong đó sức mạnh tốc độ giữ vai trò đặc biệt quan trọng. Đây là tố chất quyết định khả năng thực hiện kỹ thuật nhanh, mạnh, chính xác, hiệu quả – yếu tố cốt lõi trong thi đấu đối kháng. Chính lý do này, nên nghiên cứu đã lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam sinh viên Trường FPT Polytechnic TP.HCM góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho đội là yêu cầu cần thiết.

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong huấn luyện Vovinam.

Khách thể thực nghiệm: 20 nam sinh viên tham gia đội tuyển Vovinam của trường.

Khách thể phỏng vấn gồm: 20 người là giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia am hiểu về vấn đề nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

- Căn cứ vào nghiên cứu thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM: Chương trình học ngoại khóa môn Vovinam trong nhà trường được tiến hành trong suốt năm và trong chương trình học tập của sinh viên được chia ra và thực hiện làm 4 hình thức lên lớp: thực hành, lý thuyết, thảo luận và kiểm tra. Trong đó các phần lên lớp vào giờ thực hành còn chia ra bài tập thể lực, căn bản, bài tập kỹ thuật, chiến thuật, bài tập thi đấu. Qua chương trình giảng dạy ngoại khóa Võ Vovinam hiện tại cho thấy việc chú trọng đến việc phát triển sức mạnh tốc độ của môn Vovinam trong câu lạc bộ chưa đa dạng, thời lượng thấp, số lượng bài tập ít.

- Dựa vào đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM: Nghiên cứu đã sử dụng các test được lựa chọn để đánh giá được thực trạng sức mạnh tốc độ của đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM. Kết quả đánh giá cho thấy thể lực của các VĐV đội tuyển tương đối đồng đều, vì có Cv% đạt từ 3,287%– 7,282% < 10%, sai số tương đối ε = 0.013 – 0.028, nên các giá trị trung bình của tổng thể có thể đại diện được cho tập hợp mẫu. Nhưng thực trạng tích thành này thấp hơn một số đội khác như: Đội tuyển Vovinam trường đại học Swinburne Việt Nam tại TP.HCM, sinh viên Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 Trường Đại học TDTT TP.HCM.

- Dựa vào vào cơ sở lý luận, các công trình nghiên cứu trước và thực tiễn huấn luyện đội tuyển Vovinam tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM, nghiên cứu đã lựa chọn và đề xuất được một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ như sau:

+ Nhóm các bài tập bổ trợ với 11 bài, gồm: Chạy 30m, Chạy 60m, Chạy 100m, Chạy 400m, Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần, Đi 2 tay kút kít 10m, Bồng người di chuyển 10m, Cõng người di chuyển 10m, Bật cóc di chuyển 15m, Chạy bậc thang 15m, Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần.

+ Nhóm các bài tập đòn tay với 7 bài, gồm: Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s, Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s, Đấm móc 2

BẢNG 2. THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA ĐỘI TUYỂN VOVINAM NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC TP.HCM (n=20)

TT	NỘI DUNG TEST	$\overline{x}$	δ	ε	Cv%
1	Chống đẩy 10s (lần)	13.60	0,598	0,017	4,399
2	Bật xa tại chỗ (cm)	236,60	14,655	0,024	6,194
3	Đá tạt chân trước tốc độ 10s (lần)	19,150	0,745	0,015	3,891
4	Đá tạt chân sau tốc độ 10s (lần)	16,950	1,234	0,028	7,282
5	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu 10s (lần)	12,100	0,718	0,023	5,935
6	Đá tạt 2 chân tốc độ vào mục tiêu 10s (lần)	26,300	0,865	0,013	3,287
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu 10s (lần)	25.550	1,276	0,019	4,995
8	Lướt đá vòng cầu (đá tạt) 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s (lần)	17,400	0,821	0,018	4,717

tay liên tục vào mục tiêu trong 30s, Đấm gió tự do trong 1 phút, Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1phút,Đấm tốc độ 15s, Đấm gió tốc độ 15s.

+ Nhóm các bài tập đòn chân với 11 bài, gồm: Đá tạt tại chỗ trong 30s, Đá tạt 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s,Đá tạt với dây thun trong 30s, Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s, Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s, Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s, Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s, Đá tống thẳng liên tục trong 30s, Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s, Đá tốc độ 15s, Đá vợt 2 chân liên tục 15s.

+ Nhóm các bài tập kết hợp, liên hoàn với 8 bài, gồm: Đạp ngang chân trước – đá tạt chân sau vào mục tiêu trong 30s, Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1phút, Đá tạt chân sau – xoay đánh rơve vào mục tiêu trong 30s, Đấm đá bao trong 1 phút, Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút, Đá tạt chân sau đấm thẳng 2 tay 1 phút, Đấm thẳng tay sau kết hợp đá tạt chân sau 1 phút, Lùi phản đòn chân sau – đấm tay sau trong 2 phút.

2.2. Xác định bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM

Dựa vào 37 bài tập được lựa chọn đề xuất, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn nhằm có được các ý kiến xác thực từ các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên về vấn đề nghiên cứu. Đây là cơ sở để xác định được một số bài tập phù hợp góp phần triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM.

Phỏng vấn được tiến hành 2 lần (lần 1 cách lần 2 là 1 tháng) trên cùng một nội dung, cùng 1 cách đánh giá. Phiếu phỏng vấn được thiết kế với với 5 mức độ: Rất thường sử dụng (5 điểm), thường sử dụng (4 điểm), Bình thường (3 điểm), ít sử dụng (2 điểm), không sử dụng (1 điểm). Qui ước: kết quả tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng thuận cao (tổng tỷ lệ trung bình giữa 2 lần phỏng vấn đạt từ 80% trở lên sẽ được sử dụng trong qua trình thực nghiệm.

Với kết quả thể hiện ở bảng 3 và theo quy ước của đề tài là các bài tập đạt điểm có trung bình tỷ lệ 2 lần phỏng vấn từ 80% trở lên sẽ chọn ứng dụng thực nghiệm, kết quả đã xác định được 26 bài tập như sau:

+ Nhóm bài tập bổ trợ, gồm 7 bài: Chạy 30m, đạt 91%; Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần, đạt 90,05%; Đi 2 tay kút kít 10m, đạt 88,50%; Cõng người di chuyển 10m, đạt 93,00%; Bật cóc di chuyển 15m, đạt 94,00%; Chạy bậc thang 15m, đạt 95,00%; Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần, đạt 92,50%

+ Nhóm bài tập đòn tay, gồm 4 bài: Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s, đạt 91,00%; Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s, đạt 92,50%; Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s, đạt 92,50%; Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1 phút, đạt 92,00%

+ Nhóm bài tập đòn chân, gồm 9 bài: Đá tạt tại chỗ trong 30s, đạt 89,50%; Đá tạt di chuyển 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s, đạt 92,00%; Đá tạt với dây thun trong 30s, đạt 91,50%; Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s, đạt 92,50%; Lướt đá tạt 2 chân

BẢNG 3. KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO ĐỘI TUYỂN VOVINAM NAM SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC TP.HCM

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐỘ LỰA CHỌN				TỶ LỆ TRUNG BÌNH
		Lần 1 (n=20)		Lần 2 (n=20)		
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %	
Các bài tập bổ trợ (11 bài tập)						
1	Chạy 30m	90	90,00	92	92,00	91,00
2	Chạy 60m	72	72,00	72	72,00	72,00
3	Chạy 100m	73	73,00	72	72,00	72,50
4	Chạy 400m	70	70,00	70	70,00	70,00
5	Nằm sấp chống đẩy 20 lần theo nhịp tăng dần	90	90,00	91	91,00	90,50
6	Đi 2 tay kút kít 10m	89	89,00	88	88,00	88,50
7	Bồng người di chuyển 10m	73	73,00	73	73,00	73,00
8	Cõng người di chuyển 10m	93	93,00	93	93,00	93,00
9	Bật cóc di chuyển 15m	94	94,00	94	94,00	94,00
10	Chạy bậc thang 15m	95	95,00	95	95,00	95,00
11	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 10 lần	92	92,00	93	93,00	92,50
Các bài tập đòn tay (7 bài tập)						
12	Đấm thẳng tay trước vào mục tiêu trong 30s	91	91,00	91	91,00	91,00
13	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s	93	93,00	92	92,00	92,50
14	Đấm móc 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 30s	92	92,00	93	93,00	92,50
15	Đấm gió tự do trong 1 phút	74	74,00	72	72,00	73,00
16	Đấm thẳng 2 tay liên tục với dây thun trong 1 phút	93	93,00	91	91,00	92,00
17	Đấm tốc độ 15s	74	74,00	75	75,00	74,50
18	Đấm gió tốc độ 15s	73	73,00	72	72,00	72,50
Các bài tập đòn chân (11 bài tập)						
19	Đá tạt tại chỗ trong 30s	87	87,00	92	92,00	89,50
20	Đá tạt di chuyển 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s	92	92,00	92	92,00	92,00
21	Đá tạt với dây thun trong 30s	93	93,00	90	90,00	91,50
22	Lướt đá tạt chân trước vào mục tiêu trong 30s	92	92,00	93	93,00	92,50
23	Lướt đá tạt 2 chân sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s	93	93,00	91	91,00	92,00
24	Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s	94	94,00	93	93,00	93,50
25	Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s	91	91,00	91	91,00	91,00
26	Đá tống thẳng liên tục trong 30s	90	90,00	91	91,00	90,50
27	Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s	91	91,00	92	92,00	91,50
28	Đá chân sau tốc độ 15s	70	70,00	71	71,00	70,50
29	Đá vợt 2 chân liên tục 15s	71	71,00	72	72,00	71,50
Các bài tập kết hợp, liên hoàn (8 bài tập)						
30	Đạp ngang chân trước – đá tạt chân sau vào mục tiêu trong 30s	71	71,00	70	70,00	70,50
31	Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1 phút	89	89,00	90	90,00	89,50
32	Đá tạt chân sau - xoay đánh rơve vào mục tiêu trong 30s	92	92,00	90	90,00	91,00
33	Đấm đá bao trong 1 phút	93	93,00	92	92,00	92,50
34	Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút	93	93,00	93	93,00	93,00
35	Đá tạt chân sau đấm thẳng 2 tay 1 phút	90	90,00	94	94,00	92,00
36	Đấm thẳng tay sau kết hợp đá tạt chân sau 1 phút	87	87,00	89	89,00	88,00
37	Lùi phản đòn chân sau – đấm tay sau trong 2 phút	68	68,00	67	67,00	67,50

sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s, đạt 92,00%; Đạp ngang chân trước vào mục tiêu trong 30s, đạt 93,50%; Lướt đạp ngang sang 2 bên khoảng cách 3m trong 30s, đạt 91,00%; Đá tống thẳng liên tục trong 30s, đạt 90,50%; Đá tạt tại chỗ 2 chân liên tục vào mục tiêu trong 30s, đạt 91,00%

+ Nhóm bài tập kết hợp, liên hoàn, gồm 6 bài: Đá tạt chân sau – đấm thẳng 2 tay liên tục vào mục tiêu trong 1 phút, đạt 89,50%; Đá tạt chân sau - xoay đánh rơve vào mục tiêu trong 30s, đạt 91,00%; Đấm đá bao trong 1 phút, đạt 92,50%; Lùi phản đòn chân sau trong 2 phút, đạt 93,00%; Đá tạt chân sau đấm thẳng 2 tay 1 phút, đạt 92,00%; Đấm thẳng tay sau kết hợp đá tạt chân sau 1 phút, đạt 88,00%.

Đây là những bài tập vừa có khả năng phát triển thể lực chung vừa có thể phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic TP.HCM.

Hệ thống bài tập được lựa chọn đã đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn cụ thể của công tác huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic TP.HCM. Hệ thống các bài tập phải đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận cơ thể tham gia vào hoạt động thể lực trong tập luyện và thi đấu Vovinam.

Từ đặc điểm tính chất huấn luyện trong mỗi buổi tập, nghiên cứu đều sắp xếp ứng dụng các bài tập đã lựa chọn để phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên. Với quan điểm lựa chọn và cách sắp xếp các bài tập này, tất cả sinh viên đều cho rằng với hình thức tập luyện và các bài tập được sắp xếp với lượng vận động vừa sức để sinh viên có thể chịu đựng được, song cũng cảm nhận khá mệt mỏi nhưng nhìn chung cũng đảm bảo hồi phục cho các buổi tập vào buổi tiếp theo (thông qua phỏng vấn sinh viên). Việc xây dựng hệ thống bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Qua phân tích kết quả nghiên cứu, đề tài rút ra kết luận sau:

Từ kết quả nghiên cứu lý thuyết, tổng hợp từ các công trình nghiên cứu trước và qua thực tiễn huấn luyện, ban đầu đã đề xuất được 37 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đội tuyển Vovinam nam sinh viên Trường. Nhưng sau quá trình phỏng vấn đã xác định lại chỉ còn 26 bài đảm bảo đủ điều kiện để đưa vào ứng dụng thực nghiệm gồm: Các bài tập bổ trợ (7 bài tập); Các bài tập đòn tay (4 bài tập); Các bài tập đòn chân (9 bài tập); Các bài tập kết hợp, liên hoàn (6 bài tập). Dựa trên kết quả nghiên cứu này sẽ tiến hành bước tiếp theo là xây dựng tiến trình và ứng dụng thực nghiệm. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 19/03/2026, ngày phản biện đánh giá: 01/04/2026, ngày chấp nhận đăng: 13/04/2026.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân (2008), *Kỹ thuật Vovinam,* Tập 1, NXB TDTT.
2. Lê Quốc Ân (2012), *Kỹ thuật Vovinam,* Tập 2, NXB TDTT.
3. Nguyễn Thị Hồng Đào (2024) *"Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ vovinam trường đại học Swinburne Việt Nam tại TP.HCM",* Luận văn thạc sĩ, trường ĐH TDTT TP.HCM.
4. Trần Thị Kim Hương (2013), *"Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 sau 01 học kỳ học tập",* Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở, trường ĐH TDTT TP.HCM
5. Hồ Ngọc Lợi (2021) *"Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển vovinam trường cao đẳng Fpt polytechnic TP.HCM"* Luận văn thạc sĩ, Trường ĐH TDTT TP.HCM
6. Trần Hồng Quang và cộng sự (2016) *"Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho nam sinh viên Vovinam chuyên ngành HLTT sau 1 học kỳ học tập"* đề tài NCKH cấp cơ sở.
7. Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), *Giáo trình Đo lường thể thao,* NXB ĐHQG TP.HCM.
8. Bùi Trọng Toại (2010), *"Huấn luyện sức mạnh tốc độ",* NXB ĐHQG TPHCM.