



ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF APPLYING DEVELOPMENT EXERCISES PHYSICAL FITNESS FOR MALE FUTSAL TEAM ATHLETES BAC AI SECONDARY SCHOOL – HIGH SCHOOL, TAN BINH DISTRICT, HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực được áp dụng cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường THCS - THPT Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua việc lựa chọn và thực nghiệm các bài tập trong thời gian sáu tháng, kết quả cho thấy thể lực của vận động viên có sự cải thiện rõ rệt. Các yếu tố như sức mạnh, sức bền, tốc độ và kỹ năng chuyên môn đều được nâng cao. Nghiên cứu khẳng định tính phù hợp và hiệu quả của chương trình tập luyện đã xây dựng, đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho việc tổ chức huấn luyện thể lực trong môn Futsal ở môi trường học đường.

TỪ KHÓA: Hiệu quả, ứng dụng, bài tập, phát triển thể lực, vận động viên nam, đội tuyển Futsal.

ABSTRACT: The study aims to evaluate the effectiveness of physical fitness development exercises applied to the male Futsal team athletes at Bac Ai Secondary and High School in Tan Binh District, Ho Chi Minh City. Through the selection and implementation of exercises over six months, the results demonstrated noticeable improvements in the athletes' physical fitness. Strength, endurance, speed, and sport-specific skills were all enhanced. The study confirms the suitability and effectiveness of the training program, providing a scientific basis for organizing fitness training in school-based Futsal programs.

KEYWORDS: Effectiveness, application, exercises, physical fitness development, male athletes, Futsal team.

NGÔ HỮU PHÚC

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

HÀ ĐÔNG CẢNH

Trường Trung học Cơ sở – Trung học Phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

NGO HUU PHUC

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

HADONG CANH

Bac Ai Secondary and High school, Tan Binh district, Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, Futsal ngày càng phát triển mạnh mẽ tại Việt Nam, đặc biệt ở cấp độ học đường. Với tính chất thi đấu tốc độ cao, liên tục và đòi hỏi thể lực bền bỉ, việc nâng cao thể lực cho vận động viên (VĐV) là yếu tố then chốt để cải thiện thành tích thi đấu. Do đó, việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên biệt nhằm nâng cao sức mạnh, tốc độ, sức bền và khả năng

phục hồi cho VĐV Futsal trở thành một yêu cầu cấp thiết.

Tại Trường Trung học Cơ sở – Trung học Phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, đội tuyển Futsal nam đã có những bước phát triển nhất định, tuy nhiên vẫn còn tồn tại những hạn chế về thể lực, ảnh hưởng đến hiệu suất thi đấu. Chính vì vậy, việc đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển thể lực không chỉ giúp xác định mức độ cải thiện của VĐV

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

| TT | TEST | LẦN 1 (n=26) | | | | LẦN 2 (n=26) | | | |
|-----------|-------------------------------------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|
| | | Đồng ý | | Không đồng ý | | Đồng ý | | Không đồng ý | |
| | | Số phiếu | Tỷ lệ % | Số phiếu | Tỷ lệ % | Số phiếu | Tỷ lệ % | Số phiếu | Tỷ lệ % |
| I | Thể lực chung | | | | | | | | |
| 1 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 22 | 84,62 | 4 | 15,38 | 21 | 80,77 | 5 | 19,23 |
| 2 | Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s (lần) | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 | 15 | 57,69 | 11 | 42,31 |
| 3 | Test chạy 100m XPT (s) | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 | 24 | 92,31 | 2 | 7,69 |
| 4 | Test chạy ziczac (s) | 17 | 65,38 | 9 | 34,62 | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 |
| 5 | Test bật xa tại chỗ (cm) | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 | 22 | 84,62 | 4 | 15,38 |
| 6 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 | 25 | 96,15 | 1 | 3,85 |
| 7 | Nhảy lực giác 30s (lần) | 17 | 65,38 | 9 | 34,62 | 15 | 57,69 | 11 | 42,31 |
| 8 | Test cơ tay xà đơn (số lần) | 18 | 69,23 | 8 | 30,77 | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 |
| 9 | Test chạy 400m (s) | 20 | 76,92 | 6 | 23,08 | 20 | 76,92 | 6 | 23,08 |
| 10 | Test 30 giây bật nhảy (lần) | 15 | 57,69 | 11 | 42,31 | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 |
| 11 | Chạy 1000m (phút) | 25 | 96,15 | 1 | 3,85 | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 |
| 12 | Test chạy chữ T (s) | 10 | 38,46 | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 | 16 | 61,54 |
| 13 | Test nhảy dây 2 phút (lần) | 19 | 73,08 | 7 | 26,92 | 18 | 69,23 | 8 | 30,77 |
| II | Thể lực chuyên môn | | | | | | | | |
| 1 | Chạy 5 lần 30m (s) | 21 | 80,77 | 5 | 19,23 | 22 | 84,62 | 4 | 15,38 |
| 2 | Đá bóng xa (m) | 25 | 96,15 | 1 | 3,85 | 22 | 84,62 | 4 | 15,38 |
| 3 | Dẫn bóng luôn cọc (s) | 24 | 92,31 | 2 | 7,69 | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 |
| 4 | Test chạy 30m XPC (s) | 24 | 92,31 | 2 | 7,69 | 23 | 88,46 | 3 | 11,54 |
| 5 | Chạy con thoi 4 x 10m (s) | 22 | 84,62 | 4 | 15,38 | 21 | 80,77 | 5 | 19,23 |
| 6 | Test chạy 1500m (s) | 17 | 65,38 | 9 | 34,62 | 15 | 57,69 | 11 | 42,31 |
| 7 | Test chạy 800m (phút) | 10 | 38,46 | 16 | 61,54 | 10 | 38,46 | 16 | 61,54 |

mà còn cung cấp cơ sở khoa học để điều chỉnh, tối ưu hóa chương trình huấn luyện.

Nghiên cứu này nhằm đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho VĐV nam đội tuyển Futsal của trường, từ đó đề xuất các giải pháp huấn luyện phù hợp, góp phần nâng cao thành tích và chất lượng đào tạo thể thao học đường. Kết quả nghiên cứu không chỉ có ý nghĩa thực tiễn đối với nhà trường và huấn luyện viên mà còn là tài liệu tham khảo hữu ích cho các nghiên cứu trong lĩnh vực huấn luyện thể thao.

Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp bao gồm: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu

Khách thể phỏng vấn là 26 huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và giáo viên có liên quan đến môn Futsal đang công tác tại các đơn vị tại Thành phố Hồ Chí Minh

Khách thể kiểm tra tư phạm: 15 vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái,

quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Để xác định các test đánh giá thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh,



BẢNG 2: KIỂM NGHIỆM ĐỘ TIN CẬY CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

| TÊN TEST | | LẦN 1 | LẦN 2 | r | P |
|--------------------|-----------------------------|----------------------|----------------------|------|--------|
| | | $\bar{x} \pm \sigma$ | $\bar{x} \pm \sigma$ | | |
| Thể lực chung | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1009 ± 12,02 | 1010,07 ± 8,19 | 0,88 | < 0,05 |
| | Chạy 100m XPT (s) | 12,98 ± 0,12 | 12,97 ± 0,07 | 0,86 | < 0,05 |
| | Bật xa tại chỗ (cm) | 244,6 ± 14,0 | 246,27 ± 13,5 | 0,89 | < 0,05 |
| | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 19,4 ± 1,31 | 18,8 ± 1,72 | 0,87 | < 0,05 |
| | Chạy 1000m (phút) | 4,90 ± 0,10 | 4,89 ± 0,08 | 0,84 | < 0,05 |
| Thể lực chuyên môn | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 4,74 ± 0,17 | 4,66 ± 0,19 | 0,81 | < 0,05 |
| | Đá bóng xa (lần) | 24,73 ± 1,84 | 25,00 ± 1,67 | 0,89 | < 0,05 |
| | Chạy 5 lần x 30m (s) | 26,75 ± 0,4 | 26,73 ± 0,34 | 0,89 | < 0,05 |
| | Dẫn bóng luôn cọc (s) | 15,00 ± 0,26 | 15,01 ± 0,23 | 0,89 | < 0,05 |
| | Chạy con thoi 4 x 10m (s) | 13,12 ± 0,65 | 12,94 ± 0,60 | 0,87 | < 0,05 |

nghiên cứu tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Thu thập và tổng hợp được 19 test để đánh giá thể lực (chung và chuyên môn).

Bước 2: Lựa chọn và tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, giảng viên và giáo viên.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá thể lực.

Qua 03 bước tiến hành (tổng hợp, phỏng vấn và kiểm nghiệm độ tin cậy), nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh như sau:

* Thể lực chung bao gồm các test: Chạy tùy sức 5 phút (m); Chạy 100m XPT (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Chạy 1000m (phút).

* Thể lực chuyên môn bao gồm các test: Chạy 30m xuất phát cao (s); Đá bóng xa (lần); Chạy 5 lần x 30m (s); Dẫn bóng luôn cọc (s); Chạy con thoi 4 x 10m (s).

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2.1. Nội dung các bài tập ứng dụng phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh.

Qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 18 bài tập đủ độ tin cậy và đạt yêu cầu để tiến hành thực nghiệm (hình thức thực nghiệm so sánh trình tự và thời gian thực nghiệm 06 tháng). Nội dung các bài tập như sau: Chạy tùy sức 5 phút, Tại chỗ chạy nâng cao đùi 30s, Chạy 100m XPT, Bật cao tại chỗ, Nằm sấp chống đẩy, Chạy 1000m, Đá bóng xa, Đá bóng xa chân thuận 5 quả, Nhảy dây 2 phút, Ke thân (plank), Chạy 30m XPC (s), Nằm ngửa gập bụng, Chạy 5 lần x 30m, Chạy tiến lùi theo tín hiệu, Dẫn bóng luôn cọc, Chạy bật cao đánh

đầu, Chạy với than dầy và Chạy con thoi 4 x 10m.

2.2.2. Đánh giá thực trạng thể lực của vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học Bác Ái, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh trước thực nghiệm

Thông qua kết quả ở bảng 3, cho thấy trước thực nghiệm thành tích các test đánh giá thực trạng thể lực của vận động viên nam đội tuyển Futsal trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, tập hợp mẫu có độ đồng nhất cao ($CV < 10\%$), sai số tương đối là 0,01 ($\epsilon < 0,05$), vì vậy giá trị trung bình có thể đại diện cho tập hợp mẫu.

2.2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực của vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường Trung học

BẢNG 3: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

| TEST | | \bar{x} | σ | $C_v \%$ | δ |
|--------------------|-----------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| Thể lực chung | Chạy tùy sức 5 phút (m) | 1009 | 12,02 | 1,2 | 0,01 |
| | Chạy 100m XPT (s) | 12,98 | 0,12 | 0,9 | 0,01 |
| | Bật xa tại chỗ (cm) | 244,6 | 14,0 | 5,7 | 0,04 |
| | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | 19,4 | 1,31 | 6,7 | 0,04 |
| | Chạy 1000m (phút) | 4,9 | 0,1 | 2,0 | 0,01 |
| Thể lực chuyên môn | Chạy 30m xuất phát cao (s) | 4,74 | 0,2 | 3,6 | 0,02 |
| | Đá bóng xa (m) | 24,73 | 1,84 | 7,5 | 0,04 |
| | Chạy 5 lần x 30m (s) | 26,75 | 0,4 | 1,5 | 0,01 |
| | Dẫn bóng luôn cọc (s) | 15 | 0,26 | 1,7 | 0,01 |
| | Chạy con thoi 4 x 10m (s) | 13,12 | 0,7 | 4,9 | 0,03 |

BẢNG 4: SỰ TĂNG TRƯỞNG THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN FUTSAL TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ – TRUNG HỌC PHỔ THÔNG BÁC ÁI, QUẬN TÂN BÌNH, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 06 THÁNG TẬP LUYỆN.

| TT | TEST | THAM SỐ | $\bar{x}_{\text{ban đầu}}$ | $\bar{x}_{\text{06 tháng}}$ | d | W% | t | p |
|----|-----------------------------|---------|----------------------------|-----------------------------|-------|------|-------|--------|
| I | Thể lực chung | | | | | | | |
| 1 | Chạy tùy sức 5 phút (m) | | 1009 | 1020,67 | 11,67 | 1,15 | 8,49 | < 0,05 |
| 2 | Chạy 100m XPT (s) | | 12,98 | 12,92 | -0,06 | 0,4 | 2,72 | < 0,05 |
| 3 | Bật xa tại chỗ (cm) | | 244,6 | 256,13 | 11,53 | 4,61 | 2,94 | < 0,05 |
| 4 | Nằm sấp chống đẩy 30s (lần) | | 19,4 | 21,20 | 1,8 | 8,83 | 9,32 | < 0,05 |
| 5 | Chạy 1000m (phút) | | 4,9 | 4,81 | -0,09 | 1,76 | 8,86 | < 0,05 |
| II | Thể lực chuyên môn | | | | | | | |
| 1 | Chạy 30m xuất phát cao (s) | | 4,74 | 4,36 | -0,38 | 8,53 | 11,71 | < 0,05 |
| 2 | Đá bóng xa (m) | | 24,73 | 27,13 | 2,40 | 9,25 | 8,58 | < 0,05 |
| 3 | Chạy 5 lần x 30m (s) | | 26,75 | 26,48 | -0,26 | 0,99 | 3,45 | < 0,05 |
| 4 | Dẫn bóng luôn cọc (s) | | 15,00 | 14,86 | -0,14 | 0,91 | 5,87 | < 0,05 |
| 5 | Chạy con thoi 4 x 10m (s) | | 13,12 | 12,67 | -0,45 | 3,46 | 3,91 | < 0,05 |

cơ sở – Trung học phổ thông Bác Ái, Quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm trong thời gian 24 tuần (từ tháng 09 năm 2022 đến tháng 03 năm 2023) và mỗi tuần 3 buổi tập (mỗi buổi tập 90 phút).

Quá trình thực nghiệm đảm bảo đúng tiến độ và kế hoạch của ban huấn luyện, nhóm nghiên cứu đã thu được kết quả đánh sự phát triển thể lực của vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học cơ sở

– Trung học phổ thông Bác Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh sau thực nghiệm.

Kết quả phân tích ở bảng 4, cho thấy sau thời gian thực nghiệm 06 tháng, thể lực của vận động viên được cải thiện đáng kể và các test đều có sự tăng trưởng, trong đó test Đá bóng xa (m) có nhịp tăng trưởng cao nhất với $W = 9.25\%$ và test Chạy 100 xuất phát thấp (s) có nhịp tăng trưởng thấp nhất $W = 0.4\%$. Nhịp độ tăng trưởng thành tích của tất cả các

test thể lực (chung và chuyên môn) có sự khác biệt và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều này cho thấy kế hoạch huấn luyện và các bài tập đã được lựa chọn bước đầu phát huy hiệu quả tích cực và phù hợp với khách thể nghiên cứu.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn 18 bài tập để triển khai thực nghiệm trong thời gian 6 tháng, đồng thời xác định 10 bài test nhằm



đánh giá thực trạng và sự phát triển thể lực của vận động viên nam đội tuyển Futsal Trường Trung học Cơ sở – Trung học Phổ thông Bắc Ái, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp dữ liệu khoa học về

hiệu quả của các bài tập mà còn là tài liệu tham khảo hữu ích cho công tác huấn luyện Futsal, đặc biệt trong việc nâng cao thể lực cho vận động viên. Những phát hiện này góp phần tối ưu hóa quá trình tập luyện, phát triển tài năng thể thao

học đường, nâng cao thành tích thi đấu và thúc đẩy sự phát triển của môn Futsal trong môi trường giáo dục. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 02/01/2025, ngày phản biện đánh giá: 07/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 12/02/2025).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trịnh Đình Giang (2022), *Ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển thể lực và kỹ thuật cơ bản cho vận động viên nam đội tuyển Futsal trường Trung học Cơ sở Quang Trung Quận 4, Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Thanh Hậu (2021), *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên nam câu lạc bộ Futsal Kardiachain Sài Gòn FC*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Trịnh Hữu Lộc và cộng sự (2015), *Giáo trình Bóng đá*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Nhật Minh (2020), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn Futsal 5 người cho học sinh khối lớp 10 Trường Trung học phổ thông Phạm Phú Thứ, Quận 6 Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Duy Thanh (2017), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản cơ bản đội tuyển Futsal nam Trường Trung học cơ sở Thốt Nốt, quận Thốt Nốt, Thành phố Cần Thơ*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
7. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Giáo trình Thống kê trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Trần Hoàng Trung (2019), *Nghiên cứu ứng dụng các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Futsal lứa tuổi 16 - 18 Câu lạc bộ Đạt Vinh Tiến*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.