

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ NỮ ĐẠI HỌC KINH TẾ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Nguyễn Thị Minh Cẩm¹, ThS. Lâm Văn Vũ²

¹ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Email: camnm@ueh.edu.vn

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy nhưng đảm bảo ý nghĩa thực tiễn, hàm lượng khoa học và tính logic. Nghiên cứu được thực hiện trên 15 vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh. Bài viết đã tổng hợp được 31 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên bóng rổ của các tác giả, huấn luyện viên và công trình nghiên cứu khác. Qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì bài viết đã xác định được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh (ĐH KT TP. HCM). Qua quá trình thực nghiệm các bài tập trên kết quả cho thấy các bài tập mang lại hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của 15 vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, vận động viên, bóng rổ.

Abstract: Using conventional scientific research methods but ensuring practical significance, scientific content and logic. The study was conducted on 15 athletes of the women's basketball team of Ho Chi Minh City University of Economics. The article has compiled 31 exercises commonly used to develop professional and technical fitness for basketball players by authors, coaches and other research works. Through the selection and interview process, the article has identified 24 exercises to develop professional and technical fitness for athletes of the women's basketball team University of Economics of Ho Chi Minh City (UEH). Through the process of experimenting with the above exercises, the results show that the exercises bring good results to the development of professional and technical fitness of athletes of the women's basketball UEH team.

Keywords: Exercise, physical training, technique, athlete, basketball.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh luôn quan tâm đến các hoạt động văn thể mỹ cho sinh viên. Trong đó các hoạt động tập luyện, thi đấu thể thao luôn được ủng hộ và đầu tư. Một vài năm gần đây một nhóm các sinh viên đã thành lập câu lạc bộ, đội tuyển để tham gia các hoạt động thi đấu ở các giải Thành phố Hồ Chí Minh, khu vực phía nam hay cả các giải toàn quốc. Nhận được sự quan tâm, định hướng của các đơn vị chức năng. Đội tuyển bóng

rở nữ ĐH KT TP. HCM được thành lập và tập trung nhằm chuẩn bị cho các giải đấu trong hệ thống của Hội thể thao Đại học chuyên nghiệp Việt Nam cũng như Thành phố Hồ Chí Minh. Những năm trước thành tích còn khá là hạn chế, chưa đảm bảo. Trong quá trình Bản thân có nhận định chủ quan là thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM là chưa đáp ứng với sự mong mỏi, kỳ vọng cũng như sự cạnh tranh khốc liệt của các đội tuyển khác. Hiện nay thể lực chuyên môn và kỹ thuật là một trong những nhân tố được đánh giá là quyết định đến trình độ tập luyện cũng như hiệu quả thi đấu của các vận động viên. Với những mong muốn điều chỉnh trong quá trình huấn luyện, thi đấu để từng bước nâng cao hiệu quả và thành tích thi đấu việc tìm hiểu, áp dụng các bài tập nâng cao thể lực chuyên môn và kỹ thuật là một trong những nhiệm vụ chính và quan trọng nhất. Là một người trực tiếp huấn luyện cho đội tuyển. Xuất phát từ những lý do trên tôi mạnh dạn chọn hướng nghiên cứu là: “*Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh*”.

Quá trình nghiên cứu tác giả đã sử dụng các phương pháp như: Phương pháp tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 15 vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh

Qua quá trình tổng hợp các tài liệu, công trình nghiên cứu khác. Nghiên cứu đã tổng hợp được 31 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ của các tác giả, huấn luyện viên và công trình nghiên cứu khác, tác giả tiến hành phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và kết quả ở bảng 1.

Bảng 1. Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học kinh tế TP. HCM

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn								X^2	P
		Lần 1(n=20)				Lần 2(n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
<i>Thể lực chuyên môn</i>											
1	Chạy 28m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
2	Chạy 2X28m	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
3	Chạy biến tốc 28m nhanh 28m chậm	15	75	5	25	18	90	2	10	1.56	>0.05
4	Nhảy dây 1 giây	15	75	5	25	13	65	7	35	0.48	>0.05
5	Nhảy dây 3 phút	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
6	Ném rổ bằng 1 tay đi xa	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
7	Ném bóng rổ 2 tay đi xa	19	95	1	5	19	95	1	5	0.00	>0.05
8	Chạy chữ T	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05
9	Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
10	Trượt đổi hướng nguyên sân	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
11	Drill test	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05

12	Beep test	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
13	Chạy 5 X 28	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
14	Thăng bằng	11	55	9	45	10	50	10	50	0.10	>0.05
15	Nhảy lục giác	10	50	10	50	9	45	11	55	0.10	>0.05
<i>Kỹ thuật</i>											
16	Tại chỗ nhồi bóng 2 tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
17	Dẫn bóng luân cọc	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
18	Chuyên bóng 3 phút	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
19	Di chuyển chuyên bóng 3 phút	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
20	Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
21	Tại chỗ ném phạt 2 phút	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
22	Tại chỗ ném phạt 10 quả	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
23	Di chuyển ném rổ trong 1 phút	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
24	Ném rổ cự ly 2 điểm trong 1 phút	15	75	5	25	14	70	6	30	0.13	>0.05
25	Ném rổ cự ly 3 điểm trong 1 phút	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	>0.05
26	Dẫn bóng tốc độ lên rổ nguyên sân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
27	Chạy số 8 thực thi lên rổ	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
28	Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
29	Chạy xe lừa ném bóng bật bảng	15	75	5	25	16	80	4	20	0.14	>0.05
30	Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân	18	90	2	10	20	100	0	0	2.11	>0.05
31	Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các bài tập đều có χ^2 từ 0.0 đến $2.11 < \chi^2$ 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 chỉ lựa chọn các bài tập có sự đồng ý phỏng vấn $\geq 75\%$ ở cả hai lần phỏng vấn và có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM như sau:

Bài tập 1: Chạy 28m (2 lần X 2 tổ), **Bài tập 2:** Chạy 2X28m (2 tổ), **Bài tập 3:** Chạy biến tốc 28m nhanh 28m chậm (2 lần X 1 tổ), **Bài tập 4:** Nhảy dây 3 phút (2 tổ), **Bài tập 5:** Ném rổ bằng 1 tay đi xa (5 lần X 1 tổ), **Bài tập 6:** Ném bóng rổ 2 tay đi xa (5 lần X 1 tổ), **Bài tập 7:** Trượt phòng thủ theo sơ đồ nguyên sân (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 8:** Trượt đổi hướng nguyên sân (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 9:** Drill test (1 lần X 2 tổ), **Bài tập 10:** Beep test (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 11:** Chạy 5 X 28 (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 12:** Tại chỗ nhồi bóng 2 tay (2 phút X 1 tổ), **Bài tập 13:** Dẫn bóng luân cọc (28m X 1 tổ), **Bài tập 14:** Chuyên bóng 3 phút (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 15:** Di chuyển chuyên bóng 3 phút (1 lần X 1 tổ), **Bài tập 16:** Di chuyển ném rổ 2 điểm 5 vị trí (2 lần X 2 tổ), **Bài tập 17:** Tại chỗ ném phạt 2 phút (1 lần X 2 tổ), **Bài tập 18:** Tại chỗ

ném phạt 10 quả (1 lần X 2 tổ), **Bài tập 19:** Dẫn bóng tốc độ lên rỏ nguyên sân (2 lần X 2 tổ), **Bài tập 20:** Chạy số 8 thực thiện lên rỏ (1 lần X 2 tổ), **Bài tập 21:** Phối hợp tấn công 2 người nguyên sân (2 lần X 1 tổ,), **Bài tập 22:** Chạy xe lửa ném bóng bật bảng (1 lần X 1 tổ), Bài tập 23: Phòng thủ 1 kèm 1 nguyên sân (2 lần X 1 tổ), Bài tập 24 : Phối hợp tấn công 3 người nguyên sân (2 lần X 1 tổ)

2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM

Tác giả sử dụng 8 test để đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM, những test này đều đã được tác giả nghiên cứu trước đó đảm bảo hàm lượng khoa học, độ tin cậy [1].

Test thể lực chuyên môn: (1) Chạy 28m (s); (2) Nhảy dây 1 phút (lần); (3) Ném bóng rỏ 2 tay đi xa (m); (4) Drill test (s).

Test kỹ thuật: (5) Dẫn bóng luôn cọc 28m (s); (6) Tại chỗ ném phạt 2 phút (quả); (7) Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả); (8) Dẫn bóng số 8 lên rỏ (s).

Để đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM tác giả tiến hành kiểm tra sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM đánh giá được thực hiện 2 lần, lần 1 là trước khi thực nghiệm lần 2 là sau khi thực nghiệm các bài tập thời gian thực nghiệm là 6 tháng. Sau đó đánh giá thông qua nhịp tăng trưởng thành tích thể lực.

Kết quả thành tích thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện qua bảng 2.

Bảng 2. Thành tích thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh trước thực nghiệm (TTN) và sau thực nghiệm (STN)

TT	Test	TTN		STN		d	W%	t	P
		\bar{X}	S_x	\bar{X}	S_x				
1	Chạy 28m (s)	5.20	0.27	5.11	0.23	0.09	1.7	5.92	<0.05
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	94.5	5.25	96.4	4.4	1.93	2.1	5.60	<0.05
3	Ném bóng rỏ 2 tay đi xa (m)	12.6	0.4	13.0	0.3	0.40	4.6	14.92	<0.05
4	Drill test (s)	29.74	0.5	29.42	0.5	0.33	1.0	2.70	<0.05
5	Dẫn bóng luôn cọc 28m (s)	10.34	0.2	10.06	0.3	0.28	2.5	6.21	<0.05
6	Tại chỗ ném phạt 2 phút (quả)	12.1	0.8	12.7	0.6	0.60	8.1	4.58	<0.05
7	Tại chỗ ném phạt 10 quả (quả)	6.1	0.5	6.9	0.5	0.80	17.9	5.53	<0.05
8	Dẫn bóng số 8 lên rỏ (s)	23.33	0.3	23.04	0.4	0.29	1.1	6.78	<0.05
$\bar{W}\%$							4.9		
<i>Ghi chú: Df = 14, t_{0.05} = 2.145</i>									

Qua số liệu ở bảng 2 cho thấy, sau thời thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM thì giá trị trung bình (\bar{X}) của các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rỏ nữ ĐH KT TP. HCM đều có sự phát triển, sự phát triển và tăng trưởng cụ thể như sau:

Test chạy 28m (s) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 5.11 giây tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 5.20 giây, $d=0.09$. Với nhịp tăng trưởng $W=1.7\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích chạy 28m (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=5.92 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test chạy 28m (s).

Test nhảy dây 1 phút (lần) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 96.4 lần tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 94.5 lần, $d=1.93$. Với nhịp tăng trưởng $W=2.1\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích nhảy dây 1 phút (lần) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=5.60 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test nhảy dây 1 phút (lần).

Test ném bóng rổ 2 tay đi xa (m) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 13.0 m tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 12.6 m, $d=0.4$. Với nhịp tăng trưởng $W=4.6\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích ném bóng rổ 2 tay đi xa (m) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=14.9 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test ném bóng rổ 2 tay đi xa (m) được thể hiện qua biểu đồ 1.

Test drill test (s) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 29.42 giây tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 29.74 giây, $d=0.33$. Với nhịp tăng trưởng $W=1.0\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích drill test (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=2.70 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test drill test (s).

Test dẫn bóng luân cọc 28m (s) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 10.06 giây tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 10.34 giây, $d=0.28$. Với nhịp tăng trưởng $W=2.5\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích dẫn bóng luân cọc 28m (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=6.21 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test dẫn bóng luân cọc 28m (s).

Test tại chỗ ném phạt 2 phút (quả) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 12.7 quả tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 12.1 quả, $d=0.6$. Với nhịp tăng trưởng $W=8.1\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích tại chỗ ném phạt 2 phút (quả) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=4.58 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test tại chỗ ném phạt 2 phút (quả).

Test tại chỗ ném phạt 10 quả (quả) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 6.9 quả tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 6.1 quả, $d=0.8$. Với nhịp tăng trưởng $W=17.9\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích tại chỗ ném phạt 10 quả (quả) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=5.53 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test tại chỗ ném phạt 10 quả (quả).

Test dẫn bóng số 8 lên rổ (s) thành tích kiểm tra sau thực nghiệm là 23.04 giây tốt hơn so với thành tích trước thực nghiệm là 23.33 giây, $d=0.29$. Với nhịp tăng trưởng $W=1.1\%$. Điều này nói lên sự tăng trưởng về thành tích dẫn bóng số 8 lên rổ (s) sau thời gian tập luyện có sự tăng trưởng tốt và có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tinh}}=6.78 > t_{05}=2.145$, ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nhịp tăng trưởng test dẫn bóng số 8 lên rổ (s).

Qua bảng 2 và biểu đồ 1 cho thấy sau thời gian thực nghiệm một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM cho thấy thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng trung bình $W\% = 4.9\%$. Trong đó, nhịp tăng trưởng test tại chỗ

ném phạt 10 quả (quả) thể hiện sự tăng trưởng cao nhất với $W\% = 17.9\%$. Test drill test (s) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất $W\% = 1.0\%$.

Nhận xét: Sau 6 tháng tiến hành ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM. Nghiên cứu nhận thấy thành tích thể lực chuyên môn và kỹ thuật có sự phát triển sau thực nghiệm, sự phát triển theo chiều hướng tốt hơn thể hiện qua nhịp tăng trưởng và sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chứng tỏ một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM đã có hiệu quả tốt đến sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM.

KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu nhóm tác giả đã xác định được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa thực tiễn và hàm lượng khoa học. Sau quá trình thực nghiệm nhận thấy thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ ĐH KT TP. HCM đều tăng trưởng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, nhịp tăng trưởng trung bình $W\% = 4.9\%$. Trong đó, nhịp tăng trưởng test tại chỗ ném phạt 10 quả (quả) thể hiện sự tăng trưởng cao nhất với $W\% = 17.9\%$. Test drill test (s) có sự tăng trưởng trung bình phát triển là thấp nhất $W\% = 1.0\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. 1. Nguyễn Thị Minh Cẩm, Lâm Văn Vũ (2025), “Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển bóng rổ nữ Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh” Tạp chí Khoa học thể thao số đặc biệt.
- [2]. 2. Phạm Tuấn Đạt (2016), “Nghiên cứu xây dựng các bài tập thể lực và kỹ thuật cho đội tuyển bóng rổ nữ Trường Đại Học Tôn Đức Thắng”. Luận văn thạc sĩ Khoa học Giáo dục
- [3]. 3. Nguyễn Văn Hải (2013), “Đánh giá hiệu quả kế hoạch huấn luyện vận động viên bóng rổ trẻ lứa tuổi 11-13” Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục
- [4]. 4. Nguyễn Ngọc Hải – Lê Minh Chí – Nguyễn Thị Minh Cẩm (2016), “Giáo trình bóng rổ” NXB ĐHQG, TPHCM.
- [5]. 5. Kiền Việt Hưng (2014) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện thể lực cho nam VĐV Bóng rổ tuyển dự bị tập trung lứa tuổi 15 – 16 tại Thành phố Hồ Chí Minh”, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học

Bài nộp ngày 24/4/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025