

Choice of football endurance tests for male students of the Department of Physical Education, Quy Nhon University

Truong Quoc Duy*, Thai Binh Thuan

Department of Physical Education, Quy Nhon University, Vietnam

*Received: 18/01/2022; Revised: 07/03/2022;
Accepted: 09/03/2022; Published: 30/04/2022*

ABSTRACT

Employing scientific research methodologies in the field of sports, the article has assembled 22 tests to evaluate endurance in football from twelve groups of specialists. Through interviews, the authors opted for five professional endurance tests for male students majoring in Physical Education, Quy Nhon University. Based on sports physiology theory, comparisons were made with the five selected tests to determine their applicability while also evaluating the tests' reliability using statistical mathematical methods. The result indicated that the five tests chosen were adequate and scientifically valid for the assessment of football endurance for male students majoring in Physical Education at Quy Nhon University.

Keywords: *Evaluative tests, football, physical education, football endurance, Quy Nhon University.*

*Corresponding author.

Email: truongquocduy86@gmail.com

Kết quả lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn

Trương Quốc Duy*, Thái Bình Thuận

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn, Việt Nam

Ngày nhận bài: 18/01/2022; Ngày sửa bài: 07/03/2022;

Ngày nhận đăng: 09/03/2022; Ngày xuất bản: 30/04/2022

TÓM TẮT

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học (NCKH) trong lĩnh vực TDDT, bài viết đã thống kê được 22 test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá từ 12 nhóm tác giả. Sử dụng phương pháp phỏng vấn, bài viết đã lựa chọn được 5 test kiểm tra sức bền chuyên môn cho nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn. Trên cơ sở lý luận về sinh lý học TDDT, tác giả đối chiếu với 5 test đã lựa chọn để xem xét mức độ phù hợp, đồng thời đánh giá độ tin cậy các test thông qua phương pháp toán học thống kê, từ đó khẳng định 5 test mà đề tài lựa chọn là phù hợp và có tính khoa học trong đánh giá sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Quy Nhơn.

Từ khóa: *Sức bền chuyên môn, bóng đá, test đánh giá, giáo dục thể chất, Đại học Quy Nhơn.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá là một trong những môn học bắt buộc được xây dựng trong chương trình đào tạo sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất (GDTC) tại Trường Đại học Quy Nhơn (ĐHQN). Để góp phần nâng cao trình độ chuyên môn, trình độ thể lực cho sinh viên chuyên ngành, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu đề tài “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành GDTC, Trường ĐHQN”. Để đánh giá trình độ sức bền chuyên môn bóng đá thì việc lựa chọn test là một nhiệm vụ quan trọng, lựa chọn được những test đủ độ tin cậy, đảm bảo các nguyên tắc, và phản ánh đầy đủ các yêu cầu của tổ chức sức bền chuyên môn giúp cho quá trình đánh giá được chính xác, bên cạnh đó, các test còn là cơ sở để đánh giá hiệu quả các bài tập sức bền

chuyên môn được sử dụng trong quá trình tập luyện. Lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành GDTC là cơ sở để hoàn thành đề tài nói trên. Chính vì vậy, để đáp ứng yêu cầu của đề tài, chúng tôi tiến hành nhiệm vụ “lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành GDTC, Trường ĐHQN”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Các phương pháp (PP) nghiên cứu được sử dụng: PP đọc và phân tích tài liệu; PP quan sát sư phạm; PP kiểm tra sư phạm;¹ PP phỏng vấn; PP thực nghiệm sư phạm; PP toán học thống kê.²

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Cơ sở lý luận lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn

**Tác giả liên hệ chính.*

Email: truongquocduy86@gmail.com

3.1.1. Khái niệm sức bền (SB) và sức bền chuyên môn (SBCM)

Theo Matveev: “Sức bền là cơ sở, là khả năng đối kháng lại cơ thể của vận động viên khi thực hiện lượng vận động ở thời gian kéo dài; Sức bền là khả năng chống lại mệt mỏi và duy trì hoạt động dài của VĐV”.³

Nguyễn Toán và Phạm Danh Tôn thể hiện quan điểm của mình trong sách lý luận và phương pháp TDDT. Tại đây tác giả cho rằng sức bền là khả năng thực hiện một hoạt động vận động với cường độ được định sẵn hay là khả năng duy trì một hoạt động vận động trong thời gian dài nhất có thể.⁴

Như vậy, sức bền là năng lực vận động lâu dài, khả năng khắc phục sự mệt mỏi của cơ thể trong thời gian dài do hoạt động gây ra. Muốn hoạt động sức bền tốt thì cơ thể phải hoạt động tốt trong điều kiện ưa khí và nguồn năng lượng cung cấp phải đầy đủ trong quá trình cơ thể hoạt động, đồng thời phải tích cực tập luyện thường xuyên, kiên trì và nỗ lực ý chí cao.

SBCM là năng lực của cơ thể trong hoạt động vận động cao với những loại hình bài tập nhất định.

Tiến sĩ Harre đã trình bày quan điểm của mình trong học thuyết huấn luyện, theo đó tác giả cho rằng sức bền là khả năng chống lại sự mệt mỏi của người tập, giúp cho người tập đạt được cường độ tốt nhất trong thời gian kéo dài, tương ứng với khả năng huấn luyện của mình, sức bền phát triển tốt giúp cho sức khỏe hồi phục nhanh chóng. Sức bền chuyên môn là sức bền đặc trưng cho từng môn thể thao.⁵

Từ các quan điểm trên, có thể hiểu rằng sức bền chuyên môn trong bóng đá là khả năng thực hiện và duy trì các hoạt động về kỹ thuật, chiến thuật và hoạt động thể lực, bao gồm cả hoạt động có bóng và không bóng trên sân. Khả năng thực hiện chính xác và duy trì ở cường độ cao, trong một thời gian dài, được đánh giá là năng lực sức bền chuyên môn cao.

3.1.2. Cơ sở lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn.

Theo quan điểm của tác giả Lưu Quang Hiệp dưới góc độ sinh lý học cho thấy: Đặc trưng của sức bền là khả năng thực hiện các hoạt động thể lực liên tục kéo dài từ 2 đến 3 phút trở lên, khối lượng cơ bắp tham gia lớn (với hơn một nửa lượng cơ bắp của cơ thể tham gia trở lên), năng lượng cung cấp cho cơ thể nhờ hấp thụ oxy chủ yếu bằng con đường ưa khí.⁶

Nguồn năng lượng chính cho sự vận động cơ cơ là 3 hệ:

- + Hệ photphasgen (ATP - CP).
- + Hệ Lactic.
- + Hệ oxy hóa.

Trong đó hệ photphasgen và hệ Lactic là hệ yếm khí, còn hệ oxy là hệ ưa khí. Như vậy để kiểm tra được SBCM của sinh viên đồng nghĩa với việc phải lựa chọn được các test sao cho đánh giá được khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể ($VO_2\text{Max}$) và khả năng duy trì mức độ hấp thụ oxy tối đa của cơ thể.

Các test phải kiểm tra tổng hợp được các năng lực về sức bền cho đối tượng nghiên cứu như: năng lực ưa khí (Aerobic). Năng lực yếm khí hỗn hợp (Aerobic - Anaerobic). Năng lực yếm khí (Anaerobic).

3.2. Lựa chọn test kiểm tra SBCM bóng đá cho nam SV ngành GDTC Trường ĐHQN

Căn cứ vào cơ sở lý luận lựa chọn test kiểm tra sức bền chuyên môn. Để lựa chọn các test kiểm tra sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành GDTC, Trường ĐHQN, chúng tôi căn cứ vào 3 nguyên tắc:

Nguyên tắc 1: Các test được lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về trình độ sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên chuyên ngành GDTC.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: Các test được lựa chọn phải phù hợp với điều kiện thực tiễn công tác giảng dạy, huấn luyện và điều kiện trang thiết bị dụng cụ tại Trường ĐHQN.

Đề tài tiến hành việc lựa chọn test kiểm tra SBCM theo các bước sau:

Bước 1: Thống kê test kiểm tra SBCM bóng đá.

Đề tài tham khảo các nguồn tài liệu có sử dụng các test kiểm tra SBCM trong bóng đá của các tác giả sau:

(1). Tác giả Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn, năm 2002.⁷

(2). Tác giả Trần Quốc Tuấn: Huấn luyện VĐV bóng đá cấp cao.⁸

(3). Tác giả Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết, năm 1999.⁹

(4). Tác giả Nguyễn Đức Hiếu, năm 2010.¹⁰

(5). Tác giả Hoàng Ngân Giang, năm 2013.¹¹

(6). Tác giả Lê Đình Dũng, năm 2013.¹²

(7). TS Phạm Quang: Hiện trạng bóng đá Việt Nam qua một số đánh giá chuyên môn.¹³

(8). “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” của viện KH TDTT công bố năm 2002.¹⁴

(9). Tác giả Phạm Ngọc Viễn, Trần Quốc Tuấn, năm 1998.¹⁵

(10). Tác giả Nguyễn Anh Tuấn, năm 2008.¹⁶

(11). PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn, TS. Phạm Quang, TS. Trần Quốc Tuấn, CN. Nguyễn Minh Ngọc: Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ.¹⁷

(12). Thông qua kiến thức chuyên môn và trao đổi với các giáo viên, HLV, chuyên gia bóng đá trong các trường Đại học, các sở TDTT trong khu vực.

Từ 12 nguồn tài liệu trên, đề tài đi đến thống kê các test đã được sử dụng để kiểm tra SBCM trong bóng đá, kết quả thống kê trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp các test kiểm tra sức bền chuyên môn đề tài thống kê được từ các tác giả.

TT	Test	Tác giả sử dụng	Tổng
1	Gập bụng 1 phút (lần)	5,6,12	3/12
2	Duỗi lưng 1 phút (lần)	5,6,12	3/12
3	Running based anaerobic test (s)	5,6	2/12
4	Shuttle run test – VO _{2max} (ml.kg.min)	5,6	2/12
5	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	4,7,8,10,11	5/12
6	Chạy 4 lần x 100m (s)	12	1/12
7	Chạy 10 lần x30m (s).	9	1/12
8	Chạy gập khúc 25m (s)	1,3,4,10	4/12
9	Chạy con thoi 7x50m (s)	1,3,12	3/12
10	Dẫn bóng tốc độ 3 lần x 50m (s)	4	1/12
11	Dẫn bóng tốc độ luân 5 cọc theo hình vuông 10x10m (s)	11,12	2/12
12	Dẫn bóng tốc độ 5 lần x 30m liên tục (s)	1,2,3,7,10,12	6/12
13	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn theo mô hình	11,12	2/12
14	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	8,10,12	3/12
15	Chạy đà 10m sút cầu môn 10 quả liên tục (s)	2,4,7,10	4/12
16	Chuyền bóng vào cầu môn 2x2m (s)	11	1/12
17	Chạy 10 lần 150m nhanh, 50m đi bộ (s).	12	1/12
18	Chạy 1.500m (phút)	1,6	2/12
19	Test cooper (m)	1,2,3,7,8,10,11	7/12
20	Chạy 2.000m (phút)	11	1/12
21	Tâng bóng (quả)	11,12	2/12
22	Yo-Yo Intermittent Recovery Test (YYIR1)	12	1/12

Bước 2: Xây dựng phiếu phỏng vấn theo thang đo Likert. Để lựa chọn các test phù hợp tương ứng với số điểm như sau:

Mức độ đánh giá	Rất không phù hợp	Không phù hợp	Không ý kiến	Phù hợp	Rất phù hợp
Điểm	1	2	3	4	5

Bước 3: Tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, HLV có chuyên môn và kinh nghiệm trong công tác giảng dạy và huấn luyện bóng đá.

Đặc điểm khách thể trả lời phỏng vấn như sau:

* Về trình độ:

- Tiến sĩ: 5 người, chiếm tỷ lệ 25%
- Thạc sĩ: 13 người, chiếm tỷ lệ 65%
- Cử nhân: 2 người, chiếm tỷ lệ 10%

* Về thâm niên công tác:

- Trên 15 năm: 13 người, chiếm tỷ lệ 65%
- Từ 5 năm đến dưới 15 năm: 5 người, chiếm tỷ lệ 25%
- Dưới 5 năm: 2 người, chiếm tỷ lệ 10%

Vì số lượng người được phỏng vấn là $n = 20$ nên để đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần, mỗi lần cách nhau 20 ngày. Test được lựa chọn là những test có tổng điểm trên 80% so với tổng số điểm tối đa (80 điểm/100 điểm). Kết quả được trình bày qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn test kiểm tra SBCM bóng đá cho nam SV ngành GDTC, Trường ĐHQN, ($n = 20$).

STT	Test	Số người phỏng vấn ($n=20$)			
		Lần 1		Lần 2	
		Tổng điểm	%	Tổng điểm	%
1	Gập bụng 1 phút (lần)	83	83%	85	85%
2	Duỗi lưng 1 phút (lần)	65	65%	67	67%
3	Running based anaerobic test (s)	43	43%	44	44%
4	Shuttle run test – VO_{2max} (ml.kg.min)	50	50%	52	52%
5	Chạy tốc độ 5 lần x 30m (s)	68	68%	70	70%
6	Chạy 4 lần x 100m (s)	67	67%	65	65%

7	Chạy 10 lần x30m (s).	42	42%	45	45%
8	Chạy gấp khúc 25m (s)	85	85%	87	87%
9	Chạy con thoi 7x50m (s)	70	70%	72	72%
10	Dẫn bóng tốc độ 3 lần x 50m (s)	77	77%	76	76%
11	Dẫn bóng tốc độ luân 5 cọc theo hình vuông 10x10m (s)	69	69%	70	70%
12	Dẫn bóng tốc độ 5 x 30m liên tục (s)	95	95%	92	92%
13	Dẫn bóng luân cọc sút cầu môn theo mô hình	77	77%	75	75%
14	Dẫn bóng 30m luân cọc sút cầu môn (s)	46	46%	47	47%
15	Chạy đà 10m sút cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	92	92%	93	93%
16	Chuyền bóng vào cầu môn 2x2m (s)	48	48%	50	50%
17	Chạy 10 lần 150m nhanh, 50m đi bộ (s).	39	39%	37	37%
18	Chạy 1.500m (phút)	62	62%	61	61%
19	Test cooper (m)	89	89%	88	88%
20	Chạy 2.000m (phút)	73	73%	74	74%
21	Tâng bóng (quả)	32	32%	34	34%
22	YYIR1 (Yo-Yo Intermittent Recovery Test)	76	76%	75	75%

Qua bảng 2, căn cứ vào kết quả phỏng vấn, đề tài chọn được 5 test có tổng số điểm trên 80% so với tổng điểm tối đa, đó là:

1. Chạy gấp khúc 25m (s)
2. Dẫn bóng tốc độ 5 x 30m liên tục. (s)
3. Chạy đà 10m sút cầu môn 10 quả liên tiếp (s)
4. Test cooper (chạy 12 phút) (m)
5. Gập bụng 1 phút (lần)

Ta thấy 5 test mà đề tài lựa chọn được thỏa mãn các điều kiện mà cơ sở lý luận trong lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn đặt ra. Bao gồm:

- Các test đã được kiểm chứng thông qua các tài liệu khoa học, sách giáo khoa huấn luyện bóng đá, các đề tài luận văn nghiên cứu của các đội tuyển, và được sử dụng khá phổ biến ở

các CLB bóng đá, trung tâm huấn luyện và các trường đại học, cao đẳng.

- 5 test trên cũng thể hiện sự đánh giá tổng hợp các năng lực về sức bền cho đối tượng nghiên cứu như: năng lực ưa khí (Aerobic) có test Cooper. Năng lực yếm hỗn hợp (Aerobic - Anaerobic) có test chạy gấp khúc 25m, test chạy sút cầu môn 10 quả liên tiếp. Năng lực yếm khí (Anaerobic) có test dẫn bóng tốc độ 5 x 30m liên tục, đánh giá sức bền vùng trọng tâm cơ thể có test gập bụng 1 phút.

3.3. Kiểm tra độ tin cậy và sự phù hợp của các test đã lựa chọn

Để khẳng định độ tin cậy và sự phù hợp của các test đã chọn, đề tài sử dụng 5 test trên để kiểm tra 2 lần (mỗi lần cách nhau 3 ngày) đối với 26 nam sinh viên ngành GDTC, Trường ĐHQN. Kết quả được trình bày qua bảng 3.

Bảng 3. Độ tin cậy của test kiểm tra SBCM bóng đá cho nam SV ngành GDTC, Trường ĐHQN (n = 26)

STT	Test	Lần 1	Lần 2	r
		$x_1 \pm \sigma_1$	$x_2 \pm \sigma_2$	
1	Chạy gấp khúc 25m (s)	43.27 $\pm$ 0.81	43.22 $\pm$ 0.75	0.919
2	Dẫn bóng tốc độ 5x30m liên tục (s)	56.12 $\pm$ 0.46	56.16 $\pm$ 0.47	0.879
3	Chạy đà 10m sút cầu môn 10 quả liên tiếp (s)	60.67 $\pm$ 1.72	60.66 $\pm$ 1.71	0.960
4	Test cooper (m)	2495.4 $\pm$ 67.0	2494.6 $\pm$ 79.7	0.845
5	Gập bụng 1 phút (lần)	27.2 $\pm$ 1.36	27.3 $\pm$ 1.19	0.854

Trong lĩnh vực TDTT nói chung, để kiểm tra độ tin cậy của một test, cần phải tính hệ số tương quan giữa kết quả 2 lần lập test. Giá trị của hệ số tương quan thể hiện độ tin cậy của test theo các mức sau:

- 0.95 – 0.99: rất tốt.
- 0.90 – 0.94: khá tốt.
- 0.80 – 0.89: cho phép sử dụng.
- 0.70 – 0.79: độ tin cậy yếu.

0.60 – 0.69: không đủ độ tin cậy

Qua bảng 3 kết quả giữa 2 lần lập test cho thấy hệ số tương quan của các test đạt từ 0.845 đến 0.960, thể hiện mối tương quan chặt chẽ và đảm bảo độ tin cậy. Cụ thể:

- Test dẫn bóng tốc độ 5x30m liên tục có r = 0.879; Test cooper có r = 0.845; Test gập bụng 1 phút có r = 0.854 được đánh giá là đủ độ tin cậy cho phép sử dụng được

- Test chạy gấp khúc 25m có r = 0.919: độ tin cậy khá tốt

- Test chạy sút cầu môn 10 quả liên tiếp có r = 0.960: độ tin cậy rất tốt.

Kết quả trên một lần nữa khẳng định các test kiểm tra SBCM cho nam sinh viên ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn đã được lựa chọn là đảm bảo độ tin cậy và phù hợp theo yêu cầu.

4. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài rút ra kết luận sau:

- Đề tài đã lựa chọn ra được 5 test kiểm tra SBCM bóng đá cho nam SV ngành GDTC, Trường Đại học Quy Nhơn. Bao gồm: Test chạy gấp khúc 25m (s); Test dẫn bóng tốc độ 5 x 30m liên tục (s); Test chạy sút cầu môn 10 quả liên tiếp (s); Test cooper (chạy 12 phút) (m); Test gập bụng 1 phút (lần).

- Đề tài đã kiểm tra độ tin cậy qua 2 lần lập test. Hệ số tương quan thu được ở mức đủ độ tin cậy. Qua đó khẳng định 5 test đã được lựa chọn là phù hợp để kiểm tra SBCM cho nam SV ngành GDTC, Trường ĐHQN

- Kết quả nghiên cứu được tiếp tục sử dụng cho đề tài NCKH cấp trường “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn bóng đá cho nam sinh viên ngành GDTC, Trường ĐHQN”.

Lời cảm ơn

Nghiên cứu này được thực hiện trong khuôn khổ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của Trường Đại học Quy Nhơn với mã số T2021.727.30.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp. *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2010.
2. Nguyễn Đức Văn. *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, 2014.
3. Novicop - Matveep. *Lý luận và phương pháp GDTC*, Phạm Trọng Thanh - Lê Văn Lãm dịch, Nxb Thể dục thể thao, 1990.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn. *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2000.
5. Harre (Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển dịch). *Học thuyết huấn luyện*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 1996.
6. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên. *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao Hà Nội, 1995.
7. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn. *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2002.
8. Trần Quốc Tuấn biên dịch. *Huấn luyện vận động viên bóng đá cấp cao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 1998.
9. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết. *Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên ở một số môn thể thao trọng điểm trong chương trình Quốc gia về thể thao*, Báo cáo kết quả nghiên cứu khoa học, Viện khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội, 1999.
10. Nguyễn Đức Hiếu. *Xây dựng một số bài tập đặc trưng phát triển sức bền chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá hệ giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, 2010.
11. Hoàng Ngân Giang. *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho đội tuyển bóng đá nam Trường Đại học Quốc tế Hồng Bàng Thành phố Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, 2013.
12. Lê Đình Dũng. *Xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện sức bền cho đội tuyển nam bóng đá Trường Đại học Tây Nguyên*, luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao thành phố Hồ Chí Minh, 2013.
13. Phạm Quang. *Hiện trạng bóng đá Việt Nam qua một số đánh giá chuyên môn*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 1990.
14. Viện khoa học Thể dục thể thao. *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội, 2002.
15. Phạm Ngọc Viễn, Trần Quốc Tuấn. *Công tác huấn luyện các đội hạng nhất Quốc gia*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 1998.
16. Nguyễn Anh Tuấn. *Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu bóng đá Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh*, luận văn thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, 2008.
17. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Quang, Trần Quốc Tuấn, Nguyễn Minh Ngọc. *Chương trình huấn luyện bóng đá trẻ 11 - 18 tuổi*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, 2004.