

XÂY DỰNG CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV 14 - 15 TUỔI ĐỘI TUYỂN KÉO CO QUẬN NINH KIỀU - TP CẦN THƠ

TS. Nguyễn Quang Sơn, ThS. Dương Huỳnh Hiếu Chân
Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT, qua đó xác định các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ.

Từ khóa: Thể lực; chỉ tiêu; vận động viên; kéo co.

Abstract: The article uses the common research methodology in physical training and sports, thus identifying the physical fitness criterias of 14-15 year old tug of war athletes from Ninh Kieu District, Can Tho City.

Keywords: fitness; criteria; athletes; tug of war.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại Việt Nam, Kéo co là trò chơi dân gian phổ biến có từ rất lâu, được tổ chức trong các dịp Hội hè, lễ Tết truyền thống dân gian, do điều kiện và yêu cầu về sân bãi, dụng cụ thi đấu đơn giản, nên Kéo co là nội dung phổ biến có mặt hầu hết trong các hoạt động vui chơi giải trí, hội thao của lực lượng vũ trang, cơ quan ban ngành, trường học và quần chúng nhân dân mọi tầng lớp.

Vào năm 2012, với mục đích giới thiệu và phát triển Kéo co tại Việt Nam, Bộ Giáo dục và Đào tạo đưa môn Kéo co vào sân chơi Hội khỏe phù đổng (HKPD) nhằm thúc đẩy phong trào tập luyện môn Kéo co ở các trường trung học phổ thông.

Thành công của đội Nam Kéo co THCS Thành phố Cần Thơ tại HKPD cấp khu vực năm 2012 là một thành tích đáng tự hào, tuy nhiên để đảm bảo cho công tác huấn luyện và đào tạo của bộ môn Kéo co theo hướng chuyên môn hóa nhằm đạt thành tích cao nhất trong các kỳ HKPD sắp tới, trên cơ sở tham khảo các tài liệu khoa học, cụ thể là tại Quận Ninh Kiều Thành phố Cần Thơ, việc xây dựng nội dung tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nam VĐV đội tuyển kéo co THCS là điều cần thiết.

Trong quá trình nghiên cứu bài viết đã sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu của bài viết là 16 nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ.

Khách thể phỏng vấn: 20 huấn luyện viên, chuyên gia, cán bộ quản lý.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng việc sử dụng các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 vận động viên kéo co của các tác giả ở trong và ngoài nước

Qua tổng hợp tài liệu của Nguyễn Thế Truyền (1999); Nguyễn Ngọc Cừ (1998); Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thị Tuyết và Nguyễn Mạnh Hùng; tài liệu tuyển chọn của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh (2005); tài liệu tuyển chọn của Trung Quốc (2008); tài liệu của Endra Weenzel - René Wenzel. Trên cơ sở đó, bài viết tiến hành khảo sát công tác huấn luyện của các đơn vị có phong trào kéo co mạnh trong địa bàn thành phố. Qua điều tra thực trạng, bài viết thống kê số liệu các chỉ tiêu đánh giá thể lực cho nam

VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ và đã loại bớt các chỉ tiêu không phù hợp, tuyển chọn được các chỉ tiêu đặc trưng sau:

Các Test về thể lực chung: 1/ Lực bóp tay thuận (kg); 2/ Lực bóp tay nghịch (kg); 3/ Chạy 1500m (giây); 4/ Chạy 6 - 9 km (p); 5/ Chạy 30m xuất phát cao (s) 6/ Đo lực cơ đùi (kg); 7/ Đo lực cơ lưng (kg); 8/ Chạy biến tốc (s).

Các Test về thể lực chuyên môn: 1/ Nhảy đôi chân với bục tam cấp (lần); 2/ Chống đẩy trong một phút (lần); 3/ Gánh tạ với khối lượng bằng với trọng lượng của người gánh đứng lên ngòai xuống trong một phút (lần); 4/ Nhảy dây trong một phút (lần); 5/ Bật cóc với quãng

đường 30m (giây); 6/ Ngồi xổm đi vệt với quãng đường 30m (giây); 7/ Vác người trên vai chạy 30m (giây); 8/ Kéo tay xà đơn (l); 9/ Đứng trung bình tấn (s); 10/ Bật cao với bục 1-1,4m (l); 11/ Hít xà đơn tối đa (l); 12/ kéo ròng rọc (s); 13/ Treo tay với dây keo co (s); 14/ Leo dây bằng 2 tay; 15/ Hít xà kép.

2. Kết quả phỏng vấn

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu và tiến hành phỏng vấn. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng. Kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh chúng qua chỉ số χ^2 (khi bình phương) kết quả Bảng 1.

Bảng 1. So sánh kết quả 2 lần phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ lần 1 (n = 38); lần 2 (n = 37)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn (KQPV)					
		KQPV lần 1		KQPV lần 2		χ^2	p
		Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %	Số phiếu Đồng ý	Tỷ lệ %		
Test thể lực chung							
1	Lực bóp tay thuận (kg)	38	100	36	97,30	1,03	>0,05
2	Lực bóp tay nghịch (kg)	35	92,11	36	97,30	1,01	>0,05
3	Chạy 6 - 9 km (giây)	25	65,79	27	72,97	0,46	>0,05
4	Chạy 1500m (giây)	35	92,11	33	89,19	0,19	>0,05
5	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	28	73,68	26	70,27	0,11	>0,05
6	Đo lực cơ đùi (kg)	26	68,42	27	72,97	0,19	>0,05
7	Đo lực cơ lưng (kg)	20	52,63	25	67,57	1,74	>0,05
8	Chạy biến tốc (chạy zic zác) (giây)	22	57,89	27	72,97	1,88	>0,05
Test thể lực chuyên môn							
9	Nhảy đôi chân trong một phút (lần)	36	94,74	36	97,30	0,32	>0,05
10	Chống đẩy trong một phút (lần)	36	94,74	37	100	2,03	>0,05
11	Kéo tay xà đơn trong một phút (lần)	25	65,79	27	72,97	0,46	>0,05
12	Gánh tạ trong một phút (lần)	30	78,95	32	86,49	0,75	>0,05
13	Nhảy dây trong một phút (lần)	31	81,58	31	83,78	0,06	>0,05
14	Đứng trung bình tấn tính thời gian thực hiện tối đa (giây)	28	73,68	24	64,86	0,69	>0,05

15	Bật cóc 30m (giây)	36	94,74	36	97,30	0,32	>0,05
16	Bật cao với bục có độ cao từ 1 - 1,4m tính số lần thực hiện trong 1 phút (giây)	26	8,42	26	70,27	0,03	>0,05
17	Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)	33	86,84	35	94,59	1,34	>0,05
18	Hít xà đơn tính số lần thực hiện tối đa (l)	22	57,89	24	64,86	0,38	>0,05
19	Hít xà kép tính số lần thực hiện tối đa (l)	23	60,53	26	70,27	0,79	>0,05
20	Vác người trên vai chạy 30m (giây)	38	100,0	36	97,30	1,03	>0,05
21	Kéo ròng rọc với khối lượng tạ gấp rưỡi trọng lượng cơ thể quãng đường 4m (s)	28	73,68	27	72,97	0,00	>0,05
22	Treo tay với dây kéo co tính thời gian thực hiện tối đa (giây)	22	57,89	23	62,16	0,14	>0,05
23	Leo dây bằng 2 tay (không được bám chân) với độ cao từ mặt đất tới đỉnh từ 10-15m tính thời gian (giây)	24	63,16	26	70,27	0,43	>0,05

Từ kết quả nghiên cứu Bảng 1 các chỉ tiêu đều có χ^2 tính < χ^2 Bảng (= 3.84) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV và các cán bộ quản lý có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Từ kết quả này, bài viết chọn các test có tổng số phiếu đồng ý $\geq 75\%$ số người được phỏng vấn. Để đảm bảo tính khách quan và tránh những sai sót các test mang tính chủ quan, ở mỗi phiếu phỏng vấn tác giả có thêm câu hỏi “mở” để các chuyên gia, HLV, trọng tài, các nhà chuyên môn và giáo viên có thể bổ sung các test mà theo họ là cần thiết.

Từ kết quả phỏng vấn ở Bảng 1, đã lựa chọn được hệ thống các test nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ bao gồm: 3 test thể lực chung và 7 test thể lực chuyên môn.

3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu

Để xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu, bài viết tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Hệ số tin cậy các test đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - Thành phố Cần Thơ

Yếu tố	Test	Lần 1 $\bar{X} \pm S$	Lần 2 $\bar{X} \pm S$	r	P
Thể lực chung	Lực bóp tay thuận (kg)	32,74 ± 4,52	35,43 ± 4,77	0,94	< 0,01
	Lực bóp tay nghịch (kg)	31,11 ± 4,63	33,18 ± 4,77	0,85	< 0,01
	Chạy 1500m (giây)	556,40 ± 55,56	553,62 ± 55,87	0,87	< 0,01
Thể lực chuyên môn	Nhảy đôi chân trong một phút (lần)	55,00 ± 4,12	55,94 ± 3,91	0,98	< 0,01
	Chống đẩy trong một phút (lần)	10,25 ± 1,61	11,81 ± 1,33	0,87	< 0,01

	Gánh tạ trong một phút (lần)	21,75 ± 4,28	24,13 ± 4,56	0.89	< 0,01
	Nhảy dây trong một phút (lần)	94,81 ± 18,12	97,06 ± 17,81	0.91	< 0,01
	Bật cóc 30m (giây)	14,88 ± 1,77	14,64 ± 1,82	0.99	< 0,01
	Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)	10,55 ± 2,03	10,52 ± 2,01	0,92	< 0,01
	Vác người trên vai chạy 30m (giây)	10,38 ± 1,52	10,25 ± 1,47	0,93	< 0,01

Qua Bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ($r > 0,8$ và $P < 0,01$). Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy của các test, luận văn đã xác định được các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ gồm các test sau:

Test thể lực chung: 3 test

- 1/ Lực bóp tay thuận (kg);
- 2/ Lực bóp tay nghịch (kg);
- 3/ Chạy 1500m (giây).

Test thể lực chuyên môn: 7 test

- 1/ Nhảy đổi chân với bục tam cấp có chiều cao từ 30 - 40 cm thời gian thực hiện trong một phút (lần);
- 2/ Chống đẩy trong một phút (lần);

Bảng 3. Thực trạng thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ (n = 16)

TT	Test	Thực trạng		
		\bar{X}	±	Cv%
1	Lực bóp tay thuận (kg)	32,74	4,52	13,82
2	Lực bóp tay nghịch (kg)	31,11	4,63	7,88
3	Chạy 1500m (giây)	556,40	55,56	9,99
4	Nhảy đổi chân trong một phút (lần)	55,00	4,12	7,48
5	Chống đẩy trong một phút (lần)	10,25	1,61	15,73
6	Gánh tạ trong một phút (lần)	21,75	4,28	9,69
7	Nhảy dây trong một phút (lần)	94,81	18,12	9,11
8	Bật cóc 30m (giây)	14,88	1,77	11,89
9	Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)	10,55	2,03	7,19
10	Vác người trên vai chạy 30m (giây)	10,38	1,52	8,67

- 3/ Gánh tạ với khối lượng bằng với trọng lượng của người gánh đứng lên ngồi xuống trong một phút (lần);
- 4/ Nhảy dây trong một phút (lần);
- 5/ Bật cóc với quãng đường 30m (giây);
- 6/ Ngồi xổm đi vệt với quãng đường 30m (giây);
- 7/ Vác người trên vai chạy 30m (giây).

4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

4.1. Thực trạng thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Số liệu tại Bảng 3 cho thấy Các chỉ số có độ đồng nhất trung bình giữa các cá thể nghiên cứu ($10\% < C_v < 20\%$) bài viết tiến hành các bước tiếp theo.

4.2. Lập thang điểm đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Trên cơ sở của các kết quả 2 lần kiểm tra thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần

Thơ, bài viết xây dựng thang điểm (thang độ C) để đánh giá thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ theo phương pháp lập thang C đã trình bày ở Chương 2 theo từng chỉ tiêu nghiên cứu được trình bày ở Bảng 4 và 5.

Bảng 4. Bảng thang điểm các test đánh giá thể lực chung của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Điểm	Lực bóp tay thuận (kg)	Lực bóp tay nghịch (kg)	Chạy 1500m (giây)
1	21,43	19,54	695,31
2	23,69	21,86	667,52
3	25,95	24,17	639,74
4	28,22	26,48	611,96
5	30,48	28,80	584,18
6	32,74	31,11	556,40
7	35,00	33,43	528,62
8	37,26	35,74	500,84
9	39,53	38,06	473,06
10	41,79	40,37	445,28

Bảng 5. Bảng thang điểm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Điểm	Nhảy đôi chân trong một phút (lần)	Chống đẩy trong một phút (lần)	Gánh tạ trong một phút (lần)	Nhảy dây trong một phút (lần)	Bật cóc 30m (giây)	Ngồi xổm đi vệt 30m (giây)	Vác người trên vai chạy 30m (giây)
1	44,71	6,22	11,05	49,52	19,30	15,61	14,19
2	46,77	7,03	13,19	58,57	18,41	14,60	13,43
3	48,83	7,83	15,33	67,63	17,53	13,59	12,67
4	50,88	8,64	17,47	76,69	16,64	12,58	11,91
5	52,94	9,44	19,61	85,75	15,76	11,56	11,14
6	55,00	10,25	21,75	94,81	14,88	10,55	10,38
7	57,06	11,06	23,89	103,87	13,99	9,54	9,62
8	59,12	11,86	26,03	112,93	13,11	8,53	8,86
9	61,17	12,67	28,17	121,99	12,22	7,51	8,10
10	63,23	13,47	30,31	131,05	11,34	6,50	7,34

4.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Căn cứ vào tiêu chuẩn phân loại bài viết đánh giá 5 mức thể lực của nam VĐV 14-15

tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ như sau:

- Tốt: Từ 9 - 10 điểm;
- Khá: Từ 7 - < 9 điểm;
- Trung bình: Từ 5 - < 7 điểm;

- Yếu: Từ 3 - < 5 điểm;

- Kém: Từ 0 - 3 điểm.

* **Phân loại tổng hợp các test:**

Từ quy ước trên, căn cứ vào Bảng điểm 4 và 5 để đánh giá tổng hợp thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ gồm 10 test ứng với tổng điểm tối đa là 100 điểm.

Bảng 6. Bảng phân loại tổng hợp thể lực và kỹ thuật của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều – TP Cần Thơ

Số test	Phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
	Điểm 9 - 10	7 - < 9	5 - < 7	3 - < 5	0 - 3 điểm
Thể lực chung (3)	27 - 30	21 - < 27	15 - < 21	9 - < 15	0 - 9
Thể lực chuyên môn (7)	63 - 70	49 - < 63	35 - < 49	21 - < 35	0 - 21
Tổng hợp	90 - 100	70 - < 90	50 - < 70	30 - < 50	0 < 30

4.4. Ứng dụng đánh giá thể lực của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

Căn cứ vào kết quả của các Bảng 3, 4, 5 và 6 bài viết tiến hành ứng dụng tiêu chuẩn vào điểm và phân loại cho VĐV. Kết quả trình bày Bảng 7 và 8.

Bảng 7. Kết quả tổng hợp điểm cá nhân các test đánh giá thể lực chung của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

TT	Họ và tên	Thể lực chung				Xếp loại
		Test 1	Test 2	Test 3	Tổng điểm	
1	Phạm Nhật Thăng	6,6	5,0	4,56	16,13	Trung bình
2	Phạm Nguyễn Minh Đức	6,4	6,2	7,35	19,95	Trung bình
3	Phạm Việt Kỳ Anh	3,6	2,5	5,30	11,40	Yếu
4	Lý Thế Hưng	7,5	9,8	1,41	18,75	Trung bình
5	Huỳnh Minh Quân	2,9	5,1	4,93	12,96	Yếu
6	Huỳnh Minh Trường	3,3	2,4	5,37	10,98	Yếu
7	Nguyễn Minh Huy	6,8	5,9	1,83	14,53	Yếu
8	Phạm Anh Duy	6,9	5,4	9,15	21,50	Khá
9	Thiều Quang Minh	4,3	4,1	4,85	13,21	Yếu
10	Nguyễn Huỳnh Q. Khánh	4,9	6,4	4,63	15,94	Trung bình
11	Phạm Minh Long	5,5	4,0	6,49	16,00	Trung bình
12	Bùi Tiến Thông	8,0	7,4	3,86	19,27	Trung bình
13	Trần Quang Khiêm	3,8	3,9	4,22	11,88	Yếu
14	Trần Nguyễn Phúc Hậu	5,2	6,2	7,60	19,05	Trung bình
15	Bành Nguyễn M. Tuấn	3,7	2,7	3,30	9,75	Yếu
16	Phạm Nhật Duy	0,5	3,0	5,15	8,69	Kém

* Ghi chú: Test 1: Lực bóp tay thuận (kg); Test 2: Lực bóp tay nghịch (kg); Test 3: Chạy 1500m (giây).

Bảng 8. Kết quả tổng hợp điểm cá nhân các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV 14-15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ

TT	Thể lực chuyên môn								Xếp loại
	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Tổng điểm	
1	6,9	5,9	9,8	4,4	5,8	7,4	0,3	40,5	Trung bình
2	4,5	7,2	5,6	7,2	5,9	6,0	2,0	38,3	Trung bình
3	2,6	4,7	5,1	3,7	6,7	6,3	6,1	35,2	Trung bình
4	10,3	-0,3	7,0	8,8	5,5	1,6	4,7	37,7	Trung bình
5	4,5	7,2	0,4	4,5	2,2	3,2	5,9	28,1	Yếu
6	4,0	4,7	4,2	7,4	9,3	4,6	6,1	40,2	Trung bình
7	6,0	3,4	5,1	2,2	3,8	7,3	6,7	34,5	Yếu
8	4,5	4,7	3,7	3,9	7,2	5,7	2,7	32,5	Yếu
9	7,4	7,2	3,2	5,8	7,6	4,4	6,3	41,8	Trung bình
10	5,0	5,9	4,2	6,0	3,2	5,1	6,0	35,5	Trung bình
11	3,5	4,7	5,1	0,9	3,7	1,3	3,9	23,1	Yếu
12	4,5	2,2	4,2	5,6	5,5	3,1	5,5	30,7	Yếu
13	2,1	7,2	6,5	6,0	3,4	7,5	6,2	38,8	Trung bình
14	5,5	5,9	6,5	3,3	4,1	7,5	4,0	36,9	Trung bình
15	5,0	4,7	4,2	5,8	2,8	4,3	8,3	35,1	Trung bình
16	3,5	4,7	5,1	4,5	3,2	4,7	5,4	31,1	Yếu

* Ghi chú: Test 1: Nhảy đổi chân trong một phút (lần); Test 2: Chống đẩy trong một phút (lần); Test 3: Gánh tạ trong một phút (lần); Test 4: Nhảy dây trong một phút (lần); Test 5: Bật cóc 30m (giây); Test 6: Ngồi xổm đi vệt 30m (giây); Test 7: Vác người trên vai chạy 30m (giây).

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên của bài viết, cho phép chúng tôi rút ra những kết luận sau:

- Xác định 10 test đánh giá thể lực cho nam VĐV 14 - 15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ.

- Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại thể lực của nam VĐV 14 - 15 tuổi đội tuyển kéo co Quận Ninh Kiều - TP Cần Thơ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Ngọc Cừ và các cộng sự (1998), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao* (Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao), Viện Khoa học TDTT tập 1.
- [2] Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh (2005), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV các tuyển trọng điểm, dự bị tập trung, năng khiếu tập trung và dự tuyển các môn thể thao TP. Hồ Chí Minh*, Phòng đào tạo trường Nghiệp vụ Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh.

-
- [3] Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), “*Tuyển chọn tài năng thể thao*”, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và HLTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5] Tug of war for all - Huh Kwang Pyung, Kang Dai Yun, Jung Tae Heon, NXB KTWF.
- [6] BOMPA (1999), “Periodization - Theory and Methodology of Training”. USA Humankinetics.