

YẾU TỐ TÂM LÝ ĐỐI VỚI HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU BƠI LỘI CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẢNH SÁT NHÂN DÂN

Đinh Hoàng Anh
Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

Tóm tắt: Bài viết tập trung phân tích đặc điểm tâm lý của sinh viên Cảnh sát nhân dân trong hoạt động bơi lội, chỉ ra những yếu tố chủ quan và khách quan tác động đến trạng thái tâm lý trong quá trình tập luyện và thi đấu. Trên cơ sở đó, tác giả đề xuất một số giải pháp thiết thực nhằm phát huy những yếu tố tâm lý tích cực, khắc phục hạn chế, góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện bơi lội tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân.

Từ khóa: Tâm lý, bơi lội, luyện tập, thi đấu, Cảnh sát nhân dân.

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN SWIMMING TRAINING AND COMPETITION ACTIVITIES OF STUDENTS AT THE PEOPLE'S POLICE UNIVERSITY

Đinh Hoàng Anh
People's Police University

Abstract: This article focuses on analyzing the psychological characteristics of students at the People's Police University in swimming activities. It identifies both subjective and objective factors that influence their psychological states during training and competition. Based on this analysis, the author proposes practical solutions to enhance positive psychological elements and overcome limitations, thereby contributing to improving the quality of swimming instruction and training at the People's Police University.

Keywords: Psychology, swimming, training, competition, People's Police.

Nhận bài: 05/06/2025

Phản biện: 04/07/2025

Duyệt đăng: 08/07/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giai đoạn hiện nay, nhiệm vụ giáo dục và đào tạo cán bộ Cảnh sát nhân dân (CSND) không chỉ dừng lại ở việc trang bị kiến thức chuyên môn nghiệp vụ mà còn đòi hỏi phải phát triển toàn diện cả về phẩm chất chính trị, đạo đức, thể chất và bản lĩnh nghề nghiệp. Trong đó, công tác rèn luyện thể chất, đặc biệt là bơi lội, được xác định là nội dung quan trọng, bắt buộc trong chương trình học tập, huấn luyện tại Trường Đại học CSND. Bơi lội không chỉ giúp sinh viên rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực cần thiết mà còn là kỹ năng sinh tồn, phục vụ trực tiếp cho công tác chiến đấu, cứu hộ cứu nạn, đảm bảo an toàn trong thi hành nhiệm vụ.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy hiệu quả của hoạt động tập luyện và thi đấu bơi lội không chỉ phụ thuộc vào trình độ thể lực hay kỹ năng kỹ thuật mà còn chịu tác động sâu sắc của các yếu tố tâm lý. Những trạng thái như căng thẳng, lo lắng quá mức, thiếu tự tin, hoặc động cơ thi đấu chưa phù hợp có thể ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích cũng như sự phát triển toàn diện của sinh viên. Đặc biệt, đối với sinh viên CSND – lực lượng đặc thù có môi trường kỷ luật nghiêm ngặt, áp lực thi đua cao, thì việc hiểu rõ và quản lý tốt yếu tố tâm lý trong tập luyện và thi đấu bơi lội càng trở nên cần thiết.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn, nghiên cứu làm rõ đặc điểm tâm lý của sinh viên trong quá trình

tập luyện, thi đấu bơi lội, nhận diện những yếu tố tác động, từ đó đề xuất các giải pháp phát huy yếu tố tâm lý tích cực, khắc phục hạn chế là vấn đề có ý nghĩa lý luận và thực tiễn quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất trong các trường Công an nhân dân (CAND) nói chung và Trường Đại học CSND nói riêng.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Một số vấn đề nhận thức lý luận về yếu tố tâm lý trong luyện tập và thi đấu bơi lội

Bơi lội là môn thể thao vận động dưới nước, đòi hỏi người tập phải phối hợp nhịp nhàng các động tác tay, chân, hít thở và giữ thăng bằng để di chuyển trong môi trường có lực cản. Đây là môn bắt buộc trong giáo dục thể chất của sinh viên các Trường CAND, khả năng bơi lội thành thạo không chỉ góp phần phát triển toàn diện thể lực, mà còn trang bị kỹ năng ứng phó, cứu nạn cứu hộ – phù hợp đặc điểm nhiệm vụ công tác đặc thù của lực lượng Công an. Hoạt động tập luyện và thi đấu bơi lội đòi hỏi vận động viên phải phối hợp nhịp nhàng nhiều nhóm cơ, duy trì sức bền, kỹ thuật và tốc độ trong điều kiện môi trường nước có tính chất đặc thù (chống lực cản, chịu áp lực tâm lý khi thi đấu đối kháng). Vì vậy, bên cạnh nền tảng thể lực, kỹ thuật, yếu tố tâm lý đóng vai trò then chốt ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả thi đấu cũng như chất lượng tập luyện lâu dài.

Tâm lý thể thao được hiểu là toàn bộ các trạng

thái tâm lý, đặc điểm nhân cách và quá trình tâm lý diễn ra trong suốt quá trình tập luyện, thi đấu, ảnh hưởng đến hiệu quả thực hiện nhiệm vụ vận động. Theo nhiều công trình nghiên cứu, yếu tố tâm lý trong thể thao gồm ba nhóm cơ bản: Trạng thái tâm lý (căng thẳng, lo âu thi đấu, tự tin, động cơ thi đấu...); Đặc điểm nhân cách thể thao (ý chí, nghị lực, tính kỷ luật, tinh thần trách nhiệm); Quá trình điều chỉnh tâm lý (khả năng tự kiểm soát, khắc phục trở ngại tâm lý, duy trì hưng phấn thi đấu)

Trong bơi lội, vai trò của yếu tố tâm lý thể hiện rõ qua việc hình thành động cơ tích cực, tăng cường khả năng tập trung, tự tin khi thi đấu, khắc phục sợ hãi, mệt mỏi hoặc sự thiếu kiên trì. Thực tế cho thấy, những vận động viên có bản lĩnh tâm lý vững vàng thường đạt thành tích thi đấu ổn định, phát huy tối đa năng lực kỹ – chiến thuật. Một số trạng thái tâm lý thường gặp khi tập luyện và thi đấu bơi lội: Căng thẳng trước thi đấu (do áp lực thành tích, lo ngại không hoàn thành chỉ tiêu rèn luyện thể chất); Thiếu tự tin (thường xuất hiện ở những người thể lực yếu, kỹ thuật chưa vững, hoặc ít kinh nghiệm thi đấu); Mất tập trung (thường gặp ở những buổi tập kéo dài, cường độ cao, hoặc khi gặp điều kiện môi trường bất lợi); Sợ hãi môi trường nước (tâm lý e ngại độ sâu, sợ đuối nước, nhất là với những người chưa có kỹ năng bơi vững vàng)... Những yếu tố này nếu không được quan tâm đúng mức có thể làm giảm hiệu quả buổi tập, ảnh hưởng thành tích thi đấu và thậm chí gây mất an toàn trong quá trình rèn luyện.

Yếu tố tâm lý nêu trên trong luyện tập và thi đấu bơi lội chịu ảnh hưởng từ nhiều phía, có thể khái quát thành hai nhóm:

Nhóm yếu tố chủ quan: Bao gồm đặc điểm khí chất, nhân cách, kinh nghiệm thi đấu, mức độ tự tin, khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và ý chí vượt khó. Đây là cơ sở hình thành sự ổn định tâm lý và bản lĩnh thi đấu.

Nhóm yếu tố khách quan: Gồm môi trường tập luyện, sự tổ chức, phương pháp huấn luyện của giáo viên, tinh thần đồng đội, các yếu tố điều kiện vật chất (hồ bơi, thiết bị hỗ trợ) và đặc biệt là bầu không khí thi đấu (cổ vũ, áp lực thành tích). Vai trò của huấn luyện viên rất quan trọng trong việc hỗ trợ, khích lệ, tạo niềm tin và hướng dẫn kỹ năng quản lý tâm lý thi đấu.

Tóm lại, yếu tố tâm lý có vai trò quyết định đối với hiệu quả tập luyện và thi đấu bơi lội; nhận diện đúng những đặc điểm tâm lý và các yếu tố ảnh hưởng sẽ là cơ sở quan trọng để các nhà giáo dục, huấn luyện viên đề xuất giải pháp phù hợp,

nhằm nâng cao chất lượng giáo dục thể chất toàn diện trong giai đoạn mới.

2.2. Thực trạng yếu tố tâm lý trong tập luyện và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

Trong những năm gần đây, Đảng uỷ, Ban Giám hiệu Trường Đại học CSND đã quan tâm, chỉ đạo, tạo điều kiện thuận lợi về cơ sở vật chất và đội ngũ giảng viên thể chất..., nhằm nâng cao chất lượng, hiệu quả luyện tập, thi đấu môn bơi lội của sinh viên nhà trường. Hoạt động tập luyện và thi đấu bơi lội thường xuyên không chỉ rèn luyện sức khỏe, phát triển các tố chất thể lực mà còn trang bị kỹ năng cứu nạn cứu hộ – yêu cầu đặc thù đối với cán bộ CAND. Sinh viên Trường Đại học CSND hằng năm đều tham gia kiểm tra bơi lội định kỳ, thi đấu nội bộ và hội thao các cấp, qua đó từng bước nâng cao kỹ năng thực hành và bản lĩnh thi đấu.

Tuy nhiên, bên cạnh những kết quả tích cực, thực tế cho thấy hiệu quả tập luyện và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học CSND vẫn chịu tác động không nhỏ bởi các yếu tố tâm lý. Kết quả khảo sát nhanh trên 120 sinh viên thuộc các khoa đào tạo chính quy tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân cho thấy: Có 85/120 sinh viên, chiếm tỷ lệ 70,83% sinh viên cho biết từng có cảm giác căng thẳng, lo lắng trước khi thi bơi, nhất là trong các buổi kiểm tra định kỳ; có 68/120 sinh viên, chiếm tỷ lệ 56,67% sinh viên cho biết thiếu tự tin với khả năng bơi lội của bản thân; có 48/120 sinh viên, chiếm tỷ lệ 40,00% sinh viên cho rằng họ chưa nắm vững các kỹ năng kiểm soát trạng thái tâm lý như: Thư giãn tinh thần, tự trấn tĩnh, tập trung trước khi kiểm tra bơi lội...); và có 102/120 sinh viên, chiếm tỷ lệ 85% sinh viên đánh giá vai trò động viên, tạo động lực từ giảng viên và đồng đội là yếu tố quan trọng giúp họ duy trì tâm lý tích cực khi tập luyện.

Những con số trên phản ánh rõ những khó khăn, hạn chế về mặt tâm lý mà sinh viên Trường Đại học CSND đang gặp phải. Cụ thể: Một bộ phận không nhỏ sinh viên vẫn còn tâm lý e ngại khi phải bơi ở hồ sâu, đặc biệt là trong điều kiện thi đấu có sự cổ vũ đông người, dẫn đến động tác chưa chắc chắn và dễ mất bình tĩnh; Không ít sinh viên chia sẻ rằng họ cảm thấy áp lực lớn khi thành tích bơi lội bị đưa vào tiêu chí thi đua, xét điểm rèn luyện, khiến tâm lý căng thẳng, ảnh hưởng trực tiếp đến kỹ thuật bơi và khả năng duy trì sức bền. Thêm vào đó, việc thiếu kinh nghiệm thi đấu thực tế khiến nhiều sinh viên chưa hình thành được bản lĩnh thi đấu, dễ rơi vào trạng thái

lúng túng, mất kiểm soát khi gặp tình huống bất lợi. Một nguyên nhân nữa là nội dung giáo dục kỹ năng tâm lý trong môn bơi lội hiện nay chủ yếu được lồng ghép trong giờ học thể chất chung, chưa có chương trình rèn luyện chuyên biệt giúp sinh viên nhận diện và khắc phục những trở ngại tâm lý thường gặp.

Từ thực trạng nêu trên cho thấy, yếu tố tâm lý vẫn là khâu còn hạn chế, chưa được quan tâm đúng mức trong công tác giảng dạy, huấn luyện bơi lội tại Trường Đại học Cảnh sát nhân dân. Nếu không có các giải pháp kịp thời để định hướng và bồi dưỡng kỹ năng kiểm soát, điều chỉnh trạng thái tâm lý, những biểu hiện tiêu cực như căng thẳng, thiếu tự tin hay mất tập trung sẽ tiếp tục là trở ngại, làm giảm hiệu quả tập luyện, thậm chí ảnh hưởng đến sự phát triển toàn diện về thể chất và bản lĩnh nghề nghiệp của sinh viên. Do vậy, việc nghiên cứu, áp dụng những phương pháp huấn luyện tâm lý phù hợp để hỗ trợ sinh viên hình thành thái độ tự tin, tích cực và bản lĩnh thi đấu là rất cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo nguồn cán bộ Công an nhân dân trong giai đoạn mới.

2.3. Kiến nghị và giải pháp khắc phục các yếu tố tâm lý tiêu cực trong luyện tập và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học Cảnh sát nhân dân

Trong thời gian tới để nâng cao chất lượng, hiệu quả hoạt động luyện tập và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học CSND, cần quan tâm triển khai thực hiện tốt các kiến nghị, giải pháp sau:

Thứ nhất, cần đặc biệt chú trọng đổi mới và không ngừng nâng cao chất lượng công tác giáo dục về động cơ, thái độ cũng như ý thức tự giác trong suốt quá trình tập luyện và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học CSND. Đây được coi là yếu tố mang tính nền tảng, có ảnh hưởng trực tiếp đến mức độ hứng thú, sự chủ động, trách nhiệm và tinh thần tự giác rèn luyện của mỗi sinh viên. Khi động cơ học tập được định hướng đúng đắn, sinh viên sẽ có ý thức vượt qua những trở ngại tâm lý ban đầu, mạnh dạn khắc phục các khó khăn về kỹ thuật, thể lực để đạt kết quả tốt nhất.

Để thực hiện hiệu quả nhiệm vụ này, giảng viên và huấn luyện viên môn bơi lội cần thường xuyên quan tâm, đồng hành cùng sinh viên trong từng buổi tập, đồng thời chủ động định hướng để sinh viên hiểu rõ mục tiêu, ý nghĩa thiết thực của việc học bơi. Hoạt động tập luyện bơi lội không đơn thuần chỉ là hoàn thành yêu cầu bắt buộc của

chương trình giáo dục thể chất, mà sâu xa hơn còn trang bị cho sinh viên một kỹ năng sinh tồn vô cùng cần thiết. Kỹ năng này có thể phát huy giá trị đặc biệt trong những tình huống cứu nạn, cứu hộ, bảo đảm an toàn tính mạng cho bản thân, đồng đội và nhân dân khi thực hiện nhiệm vụ công tác thực tế của lực lượng CSND. Khi đã xác định được mục tiêu tập luyện đúng đắn và nhận thức đầy đủ giá trị thực tiễn của môn học, sinh viên sẽ hình thành động cơ tích cực, giữ được tâm lý hứng khởi, tự tin và chủ động, từ đó góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu, đáp ứng tốt hơn các yêu cầu rèn luyện toàn diện về thể chất và bản lĩnh nghề nghiệp sau này.

Thứ hai, Khoa Cảnh sát vũ trang thuộc Trường Đại học CSND cần quan tâm đẩy mạnh hơn nữa việc tổ chức đa dạng các hình thức thi đấu mô phỏng, các cuộc thi bơi nội bộ cũng như các hội thao bơi lội ở nhiều cấp độ khác nhau như cấp tổ bộ môn, cấp khoa, cấp trường. Đây được xem là một giải pháp quan trọng và có ý nghĩa thiết thực, nhằm tạo điều kiện để sinh viên được cọ xát, rèn luyện kỹ năng thi đấu thực tế một cách thường xuyên, có hệ thống và bài bản, thay vì chỉ dừng lại ở các buổi học kỹ thuật cơ bản trên lớp. Việc được tham gia các hoạt động thi đấu mô phỏng sẽ mang đến cho sinh viên cơ hội trải nghiệm không khí thi đấu gần giống với môi trường thi đấu chính thức, giúp sinh viên làm quen với áp lực về thời gian, sự cổ vũ của khán giả, tinh thần cạnh tranh với bạn bè, cũng như những yếu tố khách quan khác có thể ảnh hưởng trực tiếp đến trạng thái tâm lý khi thi đấu.

Bên cạnh đó, thông qua các buổi thi đấu mô phỏng hoặc hội thao, sinh viên còn được rèn luyện khả năng phối hợp, tinh thần đồng đội và thái độ thi đấu fair-play, từ đó hình thành bản lĩnh vững vàng, sự tự tin và kinh nghiệm xử lý tình huống dưới áp lực. Đây chính là những yếu tố rất cần thiết để sinh viên có thể phát huy tối đa khả năng, duy trì được trạng thái tâm lý ổn định, tự tin và bình tĩnh khi tham gia các kỳ kiểm tra, thi đấu bơi lội chính thức hoặc các cuộc thi đấu thể thao trong và ngoài trường.

Thứ ba, cần đặc biệt chú trọng đến việc bồi dưỡng kỹ năng tự điều chỉnh trạng thái tâm lý cho sinh viên trong quá trình tập luyện và thi đấu bơi lội. Khả năng làm chủ cảm xúc, kiểm soát lo lắng, căng thẳng và duy trì tinh thần tích cực có ý nghĩa quyết định đối với việc phát huy tối đa năng lực kỹ thuật, thể lực của mỗi sinh viên khi bước vào các buổi kiểm tra hoặc thi đấu thực tế. Nội dung

giáo dục kỹ năng này nên được lồng ghép một cách linh hoạt, tự nhiên trong các buổi học bơi chính khoá, tránh gò bó, đồng thời có thể tổ chức thành các chuyên đề ngoại khoá, tọa đàm chia sẻ kinh nghiệm để sinh viên hiểu rõ tầm quan trọng của việc kiểm soát trạng thái tâm lý.

Giảng viên, huấn luyện viên có thể lựa chọn, hướng dẫn cho sinh viên những phương pháp rèn luyện tâm lý đã được khoa học thể thao chứng minh tính hiệu quả cao như kỹ thuật thở sâu, kỹ thuật thư giãn cơ, hình dung hình ảnh tích cực trước khi thi đấu, hoặc tự kỷ ám thị để củng cố niềm tin vào khả năng bản thân. Các kỹ năng này cần được tập luyện thường xuyên, gắn liền với thực hành kỹ thuật bơi, nhằm tạo phản xạ chủ động mỗi khi gặp tình huống áp lực.

Thứ tư, cần phát huy hơn nữa vai trò động viên, hỗ trợ kịp thời của huấn luyện viên và tinh thần đoàn kết, chia sẻ trong tập thể sinh viên. Khi được giảng viên quan tâm, khích lệ đúng lúc, sinh viên sẽ cảm thấy an tâm, tự tin hơn vào khả năng của bản thân, từ đó chủ động khắc phục những trở ngại tâm lý. Môi trường tập luyện bơi lội có tinh thần đồng đội, gắn bó, chia sẻ kinh nghiệm sẽ giúp sinh viên giảm căng thẳng, tăng hưng phấn, tạo động lực thi đua lành mạnh và đạt kết quả cao hơn trong luyện tập và thi đấu.

Thứ năm, Ban Giám hiệu Trường Đại học Cảnh sát nhân dân cần tiếp tục quan tâm, ưu tiên đầu tư đầy đủ và đồng bộ hơn nữa về cơ sở vật chất, trang thiết bị hỗ trợ cho môn bơi lội. Việc bảo đảm hệ thống bể bơi đạt chuẩn, trang thiết bị an toàn, các dụng cụ hỗ trợ tập luyện phù hợp sẽ tạo điều kiện thuận lợi để sinh viên yên tâm rèn luyện, phát huy tối đa năng lực bản thân. Cơ sở vật chất tốt cũng góp phần hạn chế rủi ro, tăng chất lượng

huấn luyện, nâng cao hiệu quả công tác giáo dục thể chất, từ đó hỗ trợ sinh viên rèn luyện thể lực và bản lĩnh nghề nghiệp vững vàng.

Thứ sáu, các đơn vị chức năng có liên quan thuộc Bộ Công an, Trường Đại học CSND cần quan tâm hơn nữa đến việc khuyến khích các hoạt động nghiên cứu khoa học về tâm lý thể thao, đặc biệt là các yếu tố ảnh hưởng đến tâm lý trong tập luyện và thi đấu bơi lội của sinh viên. Việc tiến hành khảo sát, đánh giá thường xuyên sẽ giúp nhà trường và giảng viên kịp thời nắm bắt những biểu hiện tâm lý bất lợi, từ đó đưa ra các giải pháp hỗ trợ, điều chỉnh phù hợp và hiệu quả. Đây cũng là cơ sở để xây dựng các chương trình huấn luyện tâm lý bài bản, đáp ứng yêu cầu thực tiễn đào tạo và nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho lực lượng CSND.

III. KẾT LUẬN

Yếu tố tâm lý giữ vai trò quan trọng, có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tập luyện và thi đấu bơi lội của sinh viên Trường Đại học CSND. Thực tiễn cho thấy, bên cạnh những kết quả đạt được, vẫn còn không ít khó khăn, hạn chế về mặt tâm lý mà sinh viên phải đối mặt, như sự lo lắng, thiếu tự tin, căng thẳng trước thi đấu. Điều này đòi hỏi các đơn vị quản lý, giảng viên và huấn luyện viên cần có những giải pháp đồng bộ, bài bản để định hướng, hỗ trợ kịp thời. Những kiến nghị và giải pháp được đề xuất trong bài viết nếu được triển khai nghiêm túc và thường xuyên, các giải pháp này sẽ góp phần khắc phục những yếu tố tâm lý tiêu cực, hình thành cho sinh viên bản lĩnh vững vàng, thái độ tích cực, đáp ứng tốt yêu cầu rèn luyện thể lực, kỹ năng nghiệp vụ, sẵn sàng phục vụ công tác chiến đấu, bảo vệ an ninh trật tự trong thực tiễn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Ngọc Anh (2020), “Một số biện pháp rèn luyện bản lĩnh thi đấu cho vận động viên sinh viên”, Tạp chí Khoa học và Thể thao, Số 2, tr. 10–15.
2. Bộ Công an (2021), *Giáo trình Giáo dục thể chất và võ thuật CAND*, NXB Công an nhân dân, Hà Nội.
3. Trần Thị Hạnh (2019), “Ảnh hưởng của yếu tố tâm lý đến kết quả thi đấu của sinh viên thể thao”, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất, Số 4, tr. 22 - 27.
4. Nguyễn Thị Minh (2021), “Tâm lý sợ nước và hướng điều chỉnh trong dạy học bơi cho sinh viên năm nhất”, Tạp chí Giáo dục và Xã hội, Số 25, tr. 38 - 42.
5. Nguyễn Đức Quỳ (2003), *Tâm lý học thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội;
6. Nguyễn Đức Thanh (2018), *Tâm lý học thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Nguyễn Toán & Vũ Tiến Dũng (2006), *Giáo trình Tâm lý học Thể dục Thể thao*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội;
8. Weinberg, R.&Gould, D. (2018), *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.)*, Human Kinetics. (Nền tảng Tâm lý học Thể thao – Tập luyện).
9. Moran, A. P. (2012), *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction (2nd ed.)*, Routledge. (Tâm lý học Thể thao và Thể dục: Một cách tiếp cận phê phán)
10. American College of Sports Medicine (2020), *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (11th ed.)*, Lippincott Williams & Wilkins. (Hướng dẫn kiểm tra thể lực và xây dựng chương trình tập luyện của ACSM).