

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT GIẬT BÓNG THUẬN TAY CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TẠI TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHÚ XUYỀN A, HÀ NỘI

MAI THANH HUYỀN
Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội

Nhận bài ngày 12/6/2026. Sửa chữa xong 15/7/2026. Duyệt đăng 20/7/2026.

Abstract

This study evaluates the current training practices and the effectiveness of the forehand topspin technique among male students on the table tennis team at Phu Xuyen A High School, Hanoi. An analysis of 10 friendly matches showed that the team's forehand topspin performance was limited compared with that of Phu Xuyen B High School: shots that enabled players to gain the initiative or score directly accounted for only 22.9%, while errors represented 31.4% and shots that failed to create finishing opportunities accounted for 45.7%. Interviews with 20 experts and coaches identified inappropriate training exercises (100.0%) and a lack of specialized coaching (95.0%) as the principal causes. Drawing on contemporary sports training theory, the study selected 10 advanced specialized exercises, comprising three physical conditioning exercises and seven technical-tactical exercises. All selected exercises received high priority ratings, with total scores of at least 52 out of 60, and were recommended for experimental application.

Keywords: Forehand topspin technique, specialized exercises, specialized physical fitness, table tennis.

1. Đặt vấn đề

Bóng bàn là môn thể thao đòi hỏi sự phối hợp vận động tinh tế, phản xạ nhanh và độ chuẩn xác cao. Trong đó, kỹ thuật giạt bóng thuận tay (Forehand Topspin) là “vũ khí” tấn công chủ lực, quyết định khả năng dứt điểm và giành quyền chủ động. Kỹ thuật này đòi hỏi sự kết hợp giữa sức mạnh bộc phát, sự xoay chuyển của hông - lưng và cảm giác bóng tinh tế từ cổ tay, cẳng tay để tạo ra tốc độ cùng độ xoáy cao (Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành (2003)). Ở lứa tuổi học sinh (HS) trung học phổ thông (THPT) (15-18 tuổi), đây là giai đoạn phát triển mạnh mẽ về các tổ chức thể lực và khả năng phối hợp vận động. Tuy nhiên, kỹ thuật giạt bóng thuận tay có cấu trúc phức tạp và yêu cầu tính ổn định cao. Vì vậy, việc xây dựng hệ thống bài tập chuyên môn khoa học, bài bản là điều kiện tiên quyết giúp nâng cao hiệu quả thi đấu (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2000). Những năm qua, phong trào bóng bàn nam tại Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội đã đạt được một số kết quả nhất định. Tuy nhiên, thành tích thi đấu của đội tuyển vẫn chưa ổn định. Nguyên nhân chủ yếu là hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay còn hạn chế: bóng thiếu uy lực và độ xoáy, tỷ lệ hỏng cao, khả năng chuyển trạng thái sang tấn công còn chậm. Hơn nữa, công tác huấn luyện hiện nay vẫn chủ yếu dùng các bài tập lặp đi, lặp lại đơn điệu tại điểm cố định, chưa tối ưu về khối lượng vận động và chưa sát thực chiến. Từ thực trạng trên, chúng tôi nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam HS đội tuyển Bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội” nhằm lựa chọn hệ thống bài tập khoa học, khả thi và đạt hiệu quả cao trong huấn luyện.

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp phỏng vấn chuyên gia (Điều tra xã hội học); phương pháp toán học thống kê (Nguyễn Đức Văn, 2000).

Email: Sabihuyen02@gmail.com

3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

3.1. Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển thể lực chung cho nam học sinh Trường Trung học phổ thông Phú Xuyên A, Hà Nội trong giờ học chính khóa

Qua quan sát tiến trình tập luyện của nam HS đội tuyển bóng bàn Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội, chúng tôi nhận thấy thời lượng duy trì 3 buổi/tuần (90 phút/buổi) là phù hợp với quỹ thời gian học tập của HS THPT. Tuy nhiên, mật độ vận động và cấu trúc bài tập vẫn còn nhiều bất cập. Đặc biệt, các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay còn khá đơn điệu, nghèo nàn về nội dung dù thời gian phân bổ cho kỹ thuật này tương đối lớn (chiếm 30-35 phút mỗi buổi tập). Điều này dẫn đến hệ quả là tính đột phá và hiệu quả vận dụng các kỹ thuật khác trong thi đấu của vận động viên chưa đạt yêu cầu (Trần Văn Thường, 2016). Thực trạng sử dụng các bài tập của đội tuyển được tổng hợp chi tiết tại bảng 1:

Bảng 1: Thực trạng sử dụng bài tập của Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội

TT	Nội dung bài tập	Khối lượng	Nghỉ giữa	Số giáo án sử dụng
1	Chạy 30m xuất phát cao	2-4 lần		1/tuần
2	Chạy 60 m xuất phát thấp	3-4 lần		1/tuần
3	Di chuyển ngang 21 quả x 4m	3 lần	2 phút	2/tuần
4	Chạy 800 m	2 lần		1/tháng
5	Lăng tạ ante	30 lần x 2	3 phút	1/tuần
6	Nhảy dây 2 phút	2 lần x 2 phút	2 phút	2/tuần
7	Co tay xà đơn	3 tổ x 10 lần	2 phút	2/tuần
8	Vụt bóng từ 1 điểm sang 1 điểm	10 phút		3/tuần
9	Vụt bóng thuận trái tay di chuyển	5 phút		2/tuần
10	Vụt bóng từ 1 điểm sang 2 điểm	7 phút		2/tuần
11	Vụt bóng từ 1 điểm sang 3 điểm	10 phút		3/tuần
12	Giạt bóng thuận tay theo đường thẳng	10 phút		2/tuần
13	Gò bóng thuận trái tay	10 phút		3/tuần
14	Giạt bóng thuận tay từ một điểm sang một điểm	20 phút		2/tuần
15	Giạt bóng trái tay	10 phút		3/tuần
16	Giao bóng tấn công	15 phút		2/tuần
17	Bài tập thi đấu kỹ thuật nội bộ	2-3 trận		1/ tuần
18	Bài tập thi đấu giao hữu	4-5 trận		1/ tháng

Số liệu từ bảng 1 cho thấy, mặc dù các giáo viên (GV) đã áp dụng tương đối nhiều hình thức tập luyện cơ bản nhằm nâng cao trình độ kỹ thuật cho HS, song hệ thống bài tập dành riêng cho nội dung giạt bóng thuận tay của nam vận động viên vẫn còn rất hạn chế. Các bài tập với bóng nhìn chung còn đơn giản (chủ yếu là tập giạt cố định 1 điểm sang 1 điểm), thiếu tính sáng tạo và chưa có sự phối hợp linh hoạt với các kỹ thuật khác như di chuyển, gò bóng, né giạt hoặc chuyển đổi hướng đánh (Nguyễn Danh Thái, 1997). Chính sự đơn điệu này đã hạn chế khả năng thích nghi và năng lực xử lý tình huống thực chiến đa dạng của các em trong thi đấu chính thức.

3.1.1. Đánh giá hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay trong thi đấu thực tế

Để làm rõ hơn vấn đề nghiên cứu và có cơ sở đối chứng khách quan, chúng tôi tiến hành quan sát sư phạm 10 trận thi đấu giao hữu (mỗi trận 5 ván thắng 3) giữa nam HS đội tuyển bóng bàn Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội và Trường THPT Phú Xuyên B, Hà Nội, một trong những đơn vị có phong trào và thành tích bóng bàn rất tốt trong khu vực. Trận đấu giao hữu được tổ chức tại Nhà tập luyện thể thao Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội. Để đánh giá chính xác thực trạng kỹ thuật giạt bóng thuận tay, chúng tôi tiến hành thống kê các tiêu chí cụ thể như sau:

Tổng số lần giạt bóng thuận tay trung bình thực hiện trong 1 trận đấu.

Số lần giạt bóng thuận tay vào bàn nhưng bóng đi nhẹ hoặc không hiểm, qua lại bình thường, không giành được quyền chủ động tấn công và không tạo cơ hội ăn điểm trực tiếp.

Số lần giạt bóng thuận tay có uy lực, bóng xoáy, cắm hiểm, giành được quyền chủ động tấn công hoặc ăn điểm trực tiếp.

Số lần giạt bóng thuận tay bị hỏng (bóng rúc lưới hoặc ra ngoài).

Số liệu thống kê hiện trạng kỹ thuật giặt bóng thuận tay trung bình trong 1 trận đấu giữa 2 trường được tổng hợp tại bảng 2.

Bảng 2: So sánh hiệu quả giặt bóng thuận tay của nam HS đội tuyển Bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội và THPT Phú Xuyên B, Hà Nội

TT	Kết quả	THPT Phú Xuyên A, Hà Nội	%	THPT Phú Xuyên B, Hà Nội	%
1	Số lần giặt bóng thuận tay trong trận	35	100	50	100
2	Số lần giặt bóng thuận tay vào bàn qua lại không có điểm và không tạo cơ hội dứt điểm	16	45.7	10	20
3	Số lần giặt bóng thuận tay giành quyền chủ động tấn công hoặc ăn điểm trực tiếp	8	22.9	32	64
4	Số lần giặt bóng thuận tay hỏng	11	31.4	8	14.8

Qua bảng 2 cho thấy, hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay của nam HS đội tuyển bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội thấp hơn đáng kể so với Trường THPT Phú Xuyên B, Hà Nội. Sự chênh lệch này bộc lộ rõ qua các tiêu chí:

Tần suất chủ động giặt bóng: Trong 1 trận đấu, vận động viên Trường THPT Phú Xuyên A chỉ thực hiện trung bình 35 kỹ thuật giặt bóng thuận tay, trong khi THPT Phú Xuyên B thực hiện tới 50 lần. Điều này thể hiện khả năng chủ động tìm kiếm cơ hội tấn công của HS THPT Phú Xuyên A còn hạn chế.

Tỷ lệ giành điểm/chủ động: Tỷ lệ giặt bóng thuận tay thành công để giành quyền chủ động hoặc ghi điểm trực tiếp của HS Trường THPT Phú Xuyên B đạt mức rất cao (64.0%), vượt trội hoàn toàn so với HS THPT Phú Xuyên A (chỉ đạt 22.9%).

Độ ổn định và an toàn: Tỷ lệ giặt bóng hỏng của HS Trường THPT Phú Xuyên A chiếm tới 31.4% (gần 1/3 tổng số quả giặt), cao gấp đôi so với THPT Phú Xuyên B (16.0%). Đồng thời, số quả giặt bóng sang bàn nhưng không tạo ra nguy hiểm cho đối thủ chiếm tỷ lệ lớn (45.7%).

Từ những kết quả khảo sát thực trạng nêu trên, chúng tôi rút ra các kết luận tổng quan sau: 1. Về nội dung huấn luyện: Hệ thống bài tập chuyên sâu nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay còn nghèo nàn, thiếu đa dạng và chưa được đầu tư nghiên cứu đúng mức. 2. Về thời lượng tập luyện: Quỹ thời gian phân bổ riêng cho việc rèn luyện và hoàn thiện nâng cao kỹ thuật giặt bóng thuận tay trong các tình huống thực chiến còn hạn chế. 3. Về hiệu quả thực chiến: Năng lực áp dụng kỹ thuật giặt bóng thuận tay trong thi đấu còn yếu; tần suất sử dụng chưa cao và khả năng chủ động dứt điểm chưa đạt yêu cầu. 4. Về uy lực kỹ thuật: Kỹ thuật giặt bóng còn thiếu độ xoáy, độ cắm và sức mạnh bột phát, biểu hiện qua tỷ lệ bóng hỏng nhiều, đồng thời số quả đánh có tính uy hiếp lớn hoặc ăn điểm trực tiếp còn rất ít.

Từ những kết quả thực trạng này, khẳng định việc thay đổi nội dung, lựa chọn bổ sung các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam HS đội tuyển Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội là nhu cầu vô cùng cấp thiết.

3.1.2. Nguyên nhân dẫn đến hạn chế trong kỹ thuật giặt bóng thuận tay

Nhằm đảm bảo tính khách quan và tìm ra chính xác nguyên nhân cơ bản dẫn đến sự yếu kém này, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, HLV và GV bóng bàn chuyên nghiệp. Kết quả phỏng vấn nguyên nhân được tổng hợp tại bảng 3.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn xác định nguyên nhân dẫn đến hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay còn yếu của nam HS đội tuyển bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A Hà Nội (n=20)

TT	Nguyên nhân	Kết quả phỏng vấn	
		N	%
1	Thiếu thời gian tập luyện	8	40
2	Dụng cụ sân bãi còn thiếu	6	30
3	Các bài tập chưa phù hợp	20	100
4	Thiếu GV hướng dẫn	19	99

Kết quả phỏng vấn tại bảng 3 chỉ ra hai nguyên nhân cốt lõi nhất gồm: 1) Các bài tập được áp dụng chưa phù hợp với yêu cầu nâng cao kỹ thuật thực chiến (100.0% chuyên gia đồng ý); 2) Thiếu sự hướng dẫn tỉ mỉ, sửa chữa động tác chuyên sâu từ GV/HLV (95.0% đồng ý). Đây chính là định hướng quan trọng để chúng tôi tiến hành xây dựng và lựa chọn các bài tập mới.

3.2. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn Trường Trung học phổ thông Phú Xuyên A, Hà Nội

3.2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập

Việc lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay dựa trên các cơ sở khoa học sau:

Cơ sở lý luận huấn luyện thể thao: Đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc huấn luyện thể thao hiện đại như nguyên tắc tăng tiến lượng vận động, nguyên tắc phù hợp trình độ, nguyên tắc tính chuyên môn hóa và nguyên tắc sát thực chiến.

Đặc điểm sinh lý lứa tuổi THPT: Học sinh nam lứa tuổi 15-18 có khả năng tiếp thu nhanh các cấu trúc động tác phức tạp, cơ bắp phát triển thuận lợi cho việc rèn luyện sức mạnh bộc phát và sức bền tốc độ.

Cấu trúc kỹ thuật giặt bóng thuận tay: Bài tập phải tác động toàn diện từ khâu di chuyển bộ chân, sự xoay hông, gập bụng, sức mạnh của tay, đến khả năng tiếp xúc bóng tạo xoáy và khả năng hồi phục về vị trí chuẩn bị.

Tính thực tiễn thi đấu: Bài tập phải kết hợp linh hoạt giữa kỹ thuật giặt bóng với các kỹ thuật gò bóng, di chuyển né giặt, đổi hướng đánh và đổi giặt.

3.2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập chuyên môn

Thông qua tổng hợp tài liệu chuyên môn, tham khảo giáo trình huấn luyện nâng cao và khảo sát thực tế, chúng tôi đã đề xuất 16 bài tập (gồm 8 bài tập thể lực chuyên môn và 8 bài tập kỹ - chiến thuật chuyên môn) sau đó tiến hành xin ý kiến 20 chuyên gia, HLV và GV có kinh nghiệm theo 3 mức độ ưu tiên: Ưu tiên 3 (3 điểm - Rất phù hợp); Ưu tiên 2 (2 điểm - Phù hợp); Ưu tiên 1 (1 điểm - Ít phù hợp). Kết quả phỏng vấn được thể hiện chi tiết tại bảng 4.

Bảng 4: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A Hà Nội (n=20)

STT	Các bài tập	Kết quả phỏng vấn	Mức độ ưu tiên 3 (3 điểm)	Mức độ ưu tiên 2 (2 điểm)	Mức độ ưu tiên 1 (1 điểm)	Tổng điểm
A	BÀI TẬP THỂ LỰC					
1	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ		15	5	0	55
5	Co tay xà đơn		12	5	3	49
8	Gập bụng tối đa x 3 tổ		9	6	5	44
4	Bật cóc 15m x 5 tổ		11	5	4	47
5	Co tay xà đơn		12	5	3	49
6	Nhảy dây 2 phút x 3 tổ		15	4	1	54
7	Cầm vợt sắt mô phỏng kỹ thuật giặt bóng thuận tay 1 phút x 2 tổ		17	2	1	56
8	Gập bụng tối đa x 3 tổ		9	6	5	44
B	BÀI TẬP CHUYÊN MÔN					
9	Giặt bóng thuận tay 1 điểm sang 1 điểm vào ô quy định		17	2	1	56
10	Di chuyển giặt bóng thuận tay 2 điểm sang 1 điểm		20	0	0	60
11	Di chuyển đẩy trái né giặt lao góc trống		17	2	1	56
12	Di chuyển đẩy trái kết hợp giặt bóng thuận tay đường thẳng		16	3	1	55
13	Đẩy trái né giặt phải		19	1	0	59
14	Giặt bóng xoáy xuống 100 quả x 2 tổ		17	2	1	56
15	Gò bóng kết hợp với giặt bóng thuận tay		19	0	1	58
13	Đẩy trái né giặt phải		19	1	0	59

Căn cứ vào kết quả đánh giá phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn các bài tập đạt tiêu chí mức độ ưu tiên hàng đầu, có tổng điểm đánh giá từ 52 điểm trở lên (nghĩa là đạt tỷ lệ đồng thuận cao từ 86.6% trở lên của hội đồng chuyên gia). Kết quả đã chọn lựa được 10 bài tập tiêu biểu gồm:

Hệ thống 10 bài tập được lựa chọn đưa vào ứng dụng huấn luyện: 1. Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ (55 điểm): Nhằm phát triển tốc độ bút phá ngắn và khả năng di chuyển linh hoạt của đôi chân. 2. Nhảy dây 2 phút x 3 tổ (54 điểm): Tăng cường sức bền tần số vận động, độ dẻo dai của cổ chân và khả năng phối hợp nhịp nhàng. 3. Cầm vợt sắt mô phỏng kỹ thuật giạt bóng thuận tay 1 phút x 2 tổ (56 điểm): Tăng cường sức mạnh bộc phát cơ cẳng tay, cổ tay, định hình chuẩn xác quỹ đạo vung vợt giạt bóng. 4. Giạt bóng thuận tay 1 điểm sang 1 điểm vào ô quy định (55 điểm): Tăng cường độ chính xác, điểm rơi của bóng và nâng cao cảm giác bóng. 5. Di chuyển giạt bóng thuận tay 2 điểm sang 1 điểm (60 điểm - Tuyệt đối): Bài tập cốt lõi rèn luyện bộ chân di chuyển song song và nhịp giạt bóng liên tục. 6. Di chuyển đẩy trái né giạt lao góc trống (56 điểm): Rèn luyện phản xạ biến hóa kỹ - chiến thuật, chuyển từ phòng thủ sang dứt điểm góc trống. 7. Di chuyển đẩy trái kết hợp giạt bóng thuận tay đường thẳng (55 điểm): Rèn luyện kỹ năng thay đổi góc đánh bắt ngờ làm đối thủ mất phương hướng. 8. Đẩy trái né giạt phải (59 điểm): Rèn luyện khả năng né người chủ động tạo khoảng trống thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay đầy uy lực. 9. Giạt bóng xoáy xuống 100 quả x 2 tổ (56 điểm): Tăng cường khả năng giạt xoáy, xử lý các quả bóng gò nặng xoáy xuống của đối phương. 10. Gò bóng kết hợp với giạt bóng thuận tay (60 điểm - Tuyệt đối): Phối hợp kỹ thuật gò bóng ngắn/dài với tình huống cướp thời cơ giạt bóng tấn công dứt điểm.

4. Kết luận

Như vậy, nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam HS đội tuyển bóng bàn đòi hỏi sự đồng bộ về tư thế chuẩn bị hạ thấp trọng tâm, tốc độ vung cẳng tay, sự phối hợp lực xoay từ hông- eo và các bài tập chuyên biệt từ đơn giản đến phức tạp nhằm tăng lực đánh và độ chính xác, qua nghiên cứu cho thấy: 1. Thực trạng hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay của nam HS đội tuyển bóng bàn tại Trường THPT Phú Xuyên A, Hà Nội còn ở mức kém so với đơn vị đối chứng là THPT Phú Xuyên B. Tỷ lệ giạt bóng thành công ghi điểm/chủ động chỉ đạt 27.0%, trong khi tỷ lệ giạt bóng lỗi lên tới 29.8%. Nguyên nhân chủ yếu là do chương trình tập luyện còn đơn điệu, chưa có hệ thống bài tập chuyên sâu và thiếu sự hướng dẫn tỉ mỉ từ HLV. 2. Thông qua nghiên cứu lý luận, thực tiễn và lấy ý kiến phỏng vấn 20 chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay (gồm 3 bài tập thể lực chuyên môn và 7 bài tập kỹ - chiến thuật chuyên môn) đạt tổng điểm đánh giá cao từ 52 đến 60 điểm. Đây là hệ thống bài tập có tính khoa học, khả thi và sát với tình huống thi đấu thực tế.

Có thể nói, việc lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam HS đội tuyển bóng bàn nói chung, Trường THPT Phú Xuyên A nói riêng cần tập trung vào các nhóm bài tập bổ trợ thể lực tay - chân, bài tập di chuyển đa hướng và bài tập phối hợp chiến thuật tấn công tốc độ cao nhằm tăng lực đánh và độ chính xác (Tổng cục Thể dục Thể thao, 2024).

Tài liệu tham khảo

- Đào Ngọc Dũng, Tô Tiến Thành (2003). *Giáo trình Bóng bàn*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Anh Tuấn (chủ biên), Trịnh Kiên, Nguyễn Việt Hòa, Nguyễn Thị Nga (2018). *Giáo trình Điền kinh*. NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.
- Nguyễn Danh Thái (1997). *Bóng bàn hiện đại*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Phạm Việt Thanh (2019). *Giáo trình Bóng bàn*. NXB Đại học Cần Thơ.
- Tổng cục Thể dục Thể thao (2024). *Luật Bóng bàn hiện hành*. NXB Thể dục thể thao.
- Trần Văn Thường (2016). *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả chiến thuật gò bóng tay trái né giạt bóng thuận tay cho vận động viên bóng bàn Trường Trung học phổ thông B Hải Hậu*. Sáng kiến kinh nghiệm Trường Trung học phổ thông B Hải Hậu.