

Giáo trình PICKLEBALL

Trần Đình Thành Nguyễn Đại Sơn Nguyễn Ngọc Hưng Vũ Công Trường
Huỳnh Vĩnh Hưng

UEH University

Citation:

Trần Đình T., Nguyễn Đại S., Nguyễn Ngọc H., Vũ Công T. and Huỳnh Vĩnh H.(), "Giáo trình PICKLEBALL", eBook, UEH University

Available at <https://digital.lib.ueh.edu.vn/handle/UEH/78784>

This item is copyrighted and is made available here for research and educational purposes only. The author(s) retains copyright ownership of this item. Written permission to reuse, publish, or reproduce the item beyond the bounds of the Vietnam Law on Intellectual Property (i.e. Article 25, Section 1, Chapter 2) or applicable legal exemptions must be obtained from the author(s).

GIÁO TRÌNH PICKLEBALL

Chủ biên:

ThS. Trần Đình Thành – ThS GVC Nguyễn Đại Sơn

Thành viên:

ThS. Nguyễn Ngọc Hưng - ThS. Vũ Công Trường

ThS. Huỳnh Vĩnh Hưng

Môn học giáo dục thể chất là một trong những học phần bắt buộc trong chương trình giáo dục Đại học cũng như các bậc học từ mầm non đến Đại học. Điều này cho thấy nhiệm vụ giáo dục thể chất phát triển thể lực, trí lực ... cho sinh viên rất được quan tâm và chú trọng.

Môn Pickleball là một trong chín môn thể thao tự chọn của Đại Học Kinh Tế Thành phố Hồ Chí Minh. Môn Pickleball du nhập vào Việt Nam khá muộn so với các môn thể thao khác. Nhưng tốc độ phát triển và sức hút lan truyền của bộ môn này rất mạnh, hầu như khắp các tỉnh thành đều có sân. Sau thời gian ngắn du nhập và phát triển, hai môn đã trở thành môn thể thao phổ biến và đón nhận sự quan tâm rộng rãi của toàn xã hội. Một số cộng đồng người tập luyện ở Việt Nam rất yêu thích và tập luyện hai môn thể thao này.

Trung tâm Giáo dục thể chất Đại Học Kinh Tế Thành phố Hồ Chí Minh đã biên soạn và đưa vào chương trình giảng dạy tài liệu này theo học chế tín chỉ dành cho sinh viên học tập môn Pickleball tại Đại Học Kinh Tế TP. Hồ Chí Minh.

Với tinh thần nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất và nhu cầu tập luyện thể dục thể thao cho sinh viên. Tài liệu giảng dạy môn Pickleball của Trung tâm Giáo dục thể chất Đại Học Kinh Tế Thành phố Hồ Chí Minh không ngoài mục đích giúp cho sinh viên nắm bắt và vận dụng các kiến thức cơ bản của môn Pickleball một cách cụ thể và khái quát. Nội dung học phần môn Pickleball này có sử dụng hình ảnh, tư liệu của các đồng nghiệp và các tham khảo các tài liệu mang tính chuyên môn, tài liệu này được sử dụng giảng dạy cho sinh viên.

Nhóm biên soạn.

MỤC LỤC

NỘI DUNG
Lời nói đầu
Mục lục
A: KIẾN THỨC CHUNG
CHƯƠNG 1: LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP LUYỆN THỂ THAO THƯỜNG XUYỀN
1. Giúp có một trái tim khỏe
2. Giúp duy trì cân nặng
3. Kiểm soát tốt bệnh tiểu đường
4. Giúp cải thiện máu lưu thông
5. Tăng cường sức đề kháng, hệ miễn dịch
6. Tốt cho não bộ
7. Phát triển cơ bắp
8. Giúp xương phát triển chắc khỏe
9. Giúp giải tỏa stress, căng thẳng
10. Cải thiện giấc ngủ hiệu quả
11. Giúp da của bạn khỏe đẹp hơn
CHƯƠNG 2: VỆ SINH HỌC TRONG TẬP LUYỆN THỂ THAO
1. Khái niệm vệ sinh học thể dục thể thao
2. Nguyên tắc vệ sinh chung trong một buổi tập luyện TDTT
2.1. Khởi động
2.2. Trọng động và thi đấu
2.3. Hồi tĩnh
2.4. Vệ sinh sân bãi, dụng cụ Thể dục Thể thao
2.5. Vệ sinh bản thân (cá nhân)
CHƯƠNG 3: GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRONG TRƯỜNG HỌC & PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO
1. Giáo dục thể chất trong trường học
1.1. Một số khái niệm
1.2. Mục tiêu Giáo dục thể chất trong trường học
1.3. Ý nghĩa của hoạt động Giáo dục thể chất
1.4. Tác dụng của hoạt động Giáo dục thể chất
2. Phương pháp tập luyện Thể dục Thể thao
2.1. Chế độ tập luyện phù hợp theo thể trạng và sức khỏe
2.2. Các nguyên tắc khi tập luyện thể dục thể thao
2.3. Giữ cân bằng nước và dinh dưỡng trong tập luyện
2.4. Dinh dưỡng hợp lý
CHƯƠNG 4: PHÂN LOẠI CHẤN THƯƠNG, PHƯƠNG PHÁP PHÒNG CHỐNG CHẤN THƯƠNG TRONG TẬP LUYỆN
1. Phân loại chấn thương

1.1. Chấn thương phần mềm
1.2. Chấn thương khớp
1.3. Chấn thương xương
2. Phương pháp phòng chống chấn thương
2.1. Nguyên nhân
2.2. Biện pháp phòng ngừa
MÔN PICKLEBALL
CHƯƠNG 1: LỊCH SỬ HÌNH THÀNH VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN PICKLEBALL
1. Lịch sử ra đời môn Pickleball
2. Quá trình phát triển môn Pickleball
3. Quá trình phát triển môn Pickleball tại Việt Nam
CHƯƠNG 2: LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP LUYỆN MÔN PICKLEBALL
1. Pickleball cải thiện chức năng tim mạch
2. Giảm lượng mỡ cơ thể và phát triển cơ bắp
3. Cải thiện khả năng phối hợp vận động
4. Nâng cao sức khỏe tinh thần
5. Cải thiện sức khỏe tổng thể
6. Thúc đẩy các mối quan hệ xã hội
7. Tác dụng của Pickleball trong cuộc sống
CHƯƠNG 3: PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN & CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC MÔN PICKLEBALL
1. Phương pháp tập luyện môn Pickleball
2. Các tổ chất thể lực cần thiết cho môn Pickleball
CHƯƠNG 4: KỸ THUẬT MÔN PICKLEBALL
1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị
2. Kỹ thuật Dink (Cú bỏ bóng ngắn trong khu bếp)
2.1. Kỹ thuật Forehand Dink
2.2. Kỹ thuật Backhand Dink
2.3. Kỹ thuật Backhand Dink bằng 2 tay
3. Kỹ thuật đánh Drive (Đánh bóng)
3.1. Kỹ thuật đánh Forehand Drive (Đánh bóng Thuận tay)
3.2. Kỹ thuật đánh Backhand Drive (Đánh bóng trái tay)
4. Kỹ thuật Slice (cắt bóng)
4.1. Kỹ thuật slice thuận tay
4.2. Kỹ thuật slice trái tay
5. Kỹ thuật Drop Shot (cú đánh bóng bỏ nhỏ)
6. Kỹ thuật Giao bóng
6.1. Kỹ thuật Giao bóng Topspin
6.2. Kỹ thuật Giao bóng Slice
CHƯƠNG 5: LUẬT THI ĐẤU MÔN PICKLEBALL
1. Sân

2. Phát bóng, thứ tự phát bóng, cách hô và tính điểm
3. Một số quy tắc trong thi đấu Pickleball
4. Hình thức thi đấu trong Pickleball
CHƯƠNG 6: PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU MÔN PICKLEBALL
1. Khái niệm
2. Tầm quan trọng của thi đấu
3. Những nguyên tắc khi tổ chức thi đấu
3.1. Công tác chuẩn bị
3.2. Tổ chức thi đấu
3.3. Công tác tổng kết giải
4. Phương pháp tổ chức thi đấu môn Pickleball
4.1. Ban tổ chức của một giải Pickleball
4.2. Tổ chức thi đấu môn Pickleball
TÀI LIỆU THAM KHẢO

MÔN PICKLEBALL

CHƯƠNG 1

LỊCH SỬ HÌNH THÀNH & QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN PICKLEBALL

* Mục tiêu:

+ **Kiến thức:** Trang bị cho người học những thông tin cần thiết về: Nguồn gốc ra đời môn Pickleball; Lịch sử và quá trình phát triển môn Pickleball trên thế giới và ở Việt nam; Ý nghĩa và tác dụng của môn Pickleball trong hệ thống GDTC; Các hoạt động cơ bản trong thi đấu Pickleball.

+ **Kỹ năng:** Người học có được cái nhìn khái quát về môn Pickleball. Các kiến thức ở chương này là cơ sở để xây dựng tiền đề phát triển của môn Pickleball hiện đại, khởi nguồn cho sự yêu thích tập luyện Pickleball và khuyến khích người đọc tìm hiểu thêm những điều còn chưa biết về môn thể thao này.

1. Lịch sử ra đời môn Pickleball

Môn Pickleball chính thức ra đời vào mùa hè năm 1965 trên đảo Bainbridge, bang Washington, Mỹ bởi Joel Pritchard, Bill Bell và Barney McCallum. Môn Pickleball ban đầu được tạo ra nhằm phục vụ nhu cầu giải trí và rèn luyện sức khỏe cho gia đình và bạn bè của họ. Ở thời nguyên sơ, họ sử dụng vợt có hình dáng giống vợt ping pong và một quả bóng wiffle để chơi trên sân của Pritchard. Sau đó, Pickleball đã được cải tiến về dụng cụ để tối ưu hiệu suất và dễ dàng tiếp cận hơn với mọi lứa tuổi và trình độ khác nhau.

2. Quá trình phát triển môn Pickleball

Pickleball bắt đầu được biết đến nhiều hơn vào những năm 1970, vượt ra khỏi phạm vi gia đình Pritchard. Nhiều trường học và trung tâm cộng đồng đã bắt đầu phổ biến môn thể thao này cho học sinh và cư dân.

3. Quá trình phát triển môn Pickleball tại Việt Nam

Tại Việt Nam, Pickleball đã xuất hiện từ năm 2018. Ban đầu, Pickleball còn khá mới mẻ so với những môn truyền thống như bóng đá, bóng bàn, cầu lông, tennis.

CHƯƠNG 2

LỢI ÍCH CỦA VIỆC TẬP LUYỆN MÔN PICKLEBALL

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức, lý luận chung và những lợi ích của việc tập luyện môn Pickleball;

- Kỹ năng:

+ Người học có kỹ năng vận dụng các kiến thức đã học chia sẻ, giới thiệu với mọi người xung quanh về những lợi ích, tác dụng của việc tập luyện môn Pickleball một cách chính xác và khoa học.

Pickleball không chỉ là một môn thể thao giải trí mà còn mang lại nhiều lợi ích về mặt sức khỏe. Tập luyện Pickleball sẽ giúp người tập giảm cân, đốt cháy mỡ bụng và cải thiện hệ tuần hoàn, hô hấp, ... Ngoài ra còn giúp người tập rèn luyện được tính kỷ luật cùng với sự sáng tạo tốt.

1. Pickleball cải thiện chức năng tim mạch
2. Giảm lượng mỡ cơ thể và phát triển cơ bắp
3. Cải thiện khả năng phối hợp vận động
4. Nâng cao sức khỏe tinh thần
5. Cải thiện sức khỏe tổng thể
6. Thúc đẩy các mối quan hệ xã hội
7. Tác dụng của Pickleball trong cuộc sống

CHƯƠNG 3

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÀ CÁC TỔ CHẤT THỂ LỰC

MÔN PICKLEBALL

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức chuyên môn về các tổ chất thể lực cần thiết trong môn Pickleball.

+ Vận dụng các kiến thức trong tập luyện nâng cao thể lực chung và thể lực chuyên môn.

- Kỹ năng:

+ Sau khi học xong chương 3 sinh viên có khả năng vận dụng các bài tập nâng cao thể lực chung và thể lực chuyên môn.

+ Nắm vững các nguyên tắc tập luyện các tổ chất thể lực.

CHƯƠNG 4

KỸ THUẬT MÔN PICKLEBALL

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức chuyên môn về kỹ thuật môn Pickleball.

- Kỹ năng:

+ Sau khi học xong chương 4 sinh viên có khả năng thực hiện được kỹ thuật một số kỹ thuật cơ bản của môn Pickleball.

+ Nắm vững kiến thức, kỹ năng và cách thực hiện của các kỹ thuật cơ bản;

+ Có khả năng phân tích kỹ thuật và phát hiện, sửa chữa các sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện.

Pickleball là một môn thể thao kết hợp giữa các yếu tố của tennis, badminton (cầu lông), và tabletennis (bóng bàn). Được chơi trên sân có kích thước gần giống sân cầu lông, Pickleball sử dụng vợt gỗ hoặc composite (nhựa và một quả bóng nhựa đục lỗ. Mục tiêu của trò chơi là đánh bóng qua lưới để ghi điểm, theo kiểu tương tự như tennis, badminton (cầu lông), và table tennis (bóng bàn). Pickleball có thể chơi đơn hoặc đôi, và nó phổ biến vì dễ học và phù hợp cho mọi lứa tuổi.

Kỹ năng cơ bản cho người mới bắt đầu Pickleball

- Cách cầm vợt: Giống như cách cầm vợt tennis, với tay nắm chắc nhưng linh hoạt để dễ điều chỉnh trong các tình huống khác nhau.

- Phát bóng (Serve): Phát bóng dưới hông, thả bóng và đánh khi nó rơi xuống ngang hông. Phát bóng phải vượt qua lưới và nằm trong vùng phát bóng của đối phương.

- Đánh bóng (Forehand): Sử dụng cú đánh thuận tay để giữ kiểm soát và độ chính xác khi đánh bóng.

- Cú trái tay (Backhand): Tập trung vào việc xoay người và sử dụng cú trái

tay mạnh mẽ để đối phó với các cú đánh ở phía đối diện của tay thuận.

- Volley (Đánh bóng trên không): Đánh bóng trước khi bóng chạm đất, thường ở gần lưới để tạo sức ép với đối phương.

- Drop Shot (Cú bỏ nhỏ): Đánh bóng nhẹ nhàng sao cho bóng rơi gần lưới phía bên đối phương, khiến họ khó đỡ lại.

- Dinks (Cú bỏ bóng ngắn): Tương tự cú bỏ nhỏ nhưng thường được thực hiện gần lưới, giúp kiểm soát trận đấu.

- Đọc vị trí đối thủ: Xem xét vị trí của đối thủ để chọn cú đánh hợp lý, tạo ra những lỗ hổng trong phòng thủ của họ.

- Lên lưới: Tiến lên phía lưới sau khi phát bóng hoặc sau một cú đánh mạnh để tạo lợi thế tấn công.

- Tư thế phòng thủ: Luôn giữ đầu gối hơi cong và di chuyển linh hoạt để phản ứng kịp thời trước các cú đánh của đối thủ.

- Quản lý khu vực bếp (Kitchen): “Bếp” là vùng ngay sát lưới, người chơi không được vào khu vực này trừ khi bóng đã nảy xuống đất.

- Tầm quan sát: Luôn giữ mắt trên bóng và quan sát động thái của đối thủ để chuẩn bị cho các cú đánh tiếp theo.

- Phản xạ nhanh: Tăng cường khả năng phản xạ để đỡ những cú đánh mạnh và nhanh từ đối thủ.

- Tốc độ di chuyển: Rèn luyện khả năng di chuyển nhanh chóng từ cuối sân lên lưới và ngược lại.

- Chuyển đổi tấn công và phòng thủ: Nhanh chóng chuyển đổi trạng thái từ phòng thủ sang tấn công và ngược lại dựa trên tình huống bóng.

- Kiểm soát hơi thở: Giữ hơi thở đều đặn để duy trì năng lượng trong suốt trận đấu.

- Sự kiên nhẫn: Đôi khi không cần thiết phải đánh mạnh, chỉ cần duy trì kiểm soát và chờ đợi sai lầm của đối phương.

1. Cách cầm vợt và tư thế chuẩn bị

- Tư thế chuẩn bị:

Trong môn Pickleball hay bất kỳ môn thể thao nào khác để chuẩn bị tốt cho

một kỹ thuật hoặc một tình huống thì đều cần có một tư thế gọi là tư thế chuẩn bị cơ bản. Tư thế chuẩn bị giúp cho người tập luôn sẵn sàng và thuận lợi nhất để thực hiện kỹ thuật và tình huống khác nhau.

Đứng hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khụy xuống, trọng tâm dồn về phía trước.

Thân người, đầu, mắt hướng về phía bóng đến.

Hai tay cầm vợt sao cho tay thuận cầm vợt đúng kỹ thuật, tay nghịch cầm tương tự như tay thuận nhưng ngược lại, ngón trỏ tay nghịch đặt chéo 1 góc 45° trên mặt vợt. Vợt giữ trước người ngang tầm ngực.



Hình : Tư thế chuẩn bị cơ bản

2. Kỹ thuật Dink (Cú bỏ bóng ngắn trong khu bếp)



Hình : Tư thế khi Forehand Dink

2.2. Kỹ thuật Backhand Dink

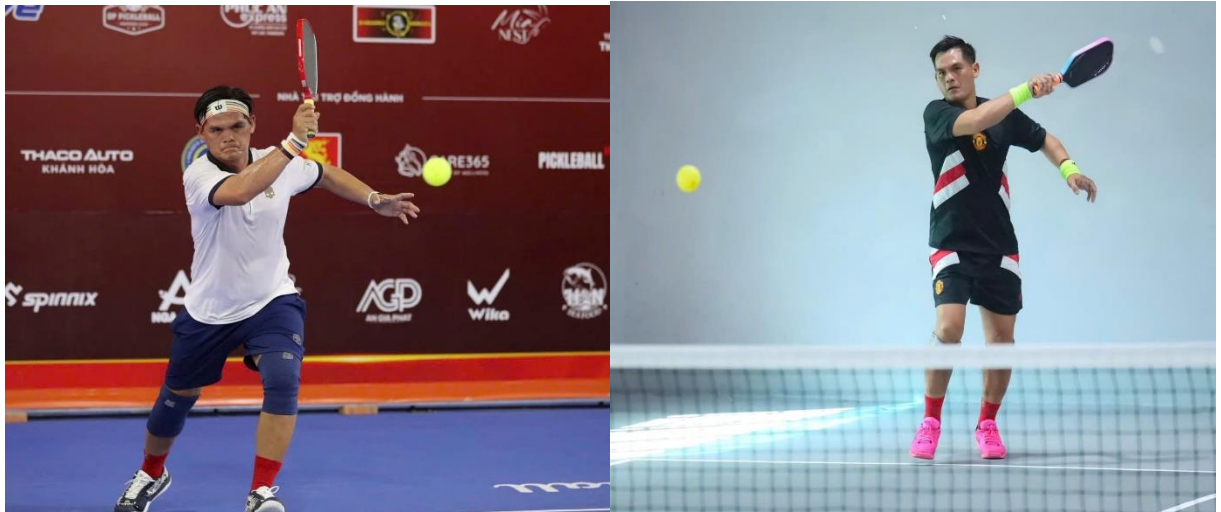




Hình : Tư thế khi Backhand Dink

3. Kỹ thuật đánh Drive (Đánh bóng)





Hình 75: Cú đánh Forehand Drive

3.2. Kỹ thuật đánh *Backhand Drive* (Đánh bóng trái tay)



Hình: Cú đánh Backhand Drive

4. Kỹ thuật Slice (cắt bóng)



Hình : Giai đoạn chuẩn bị

4.2. Kỹ thuật slice trái tay



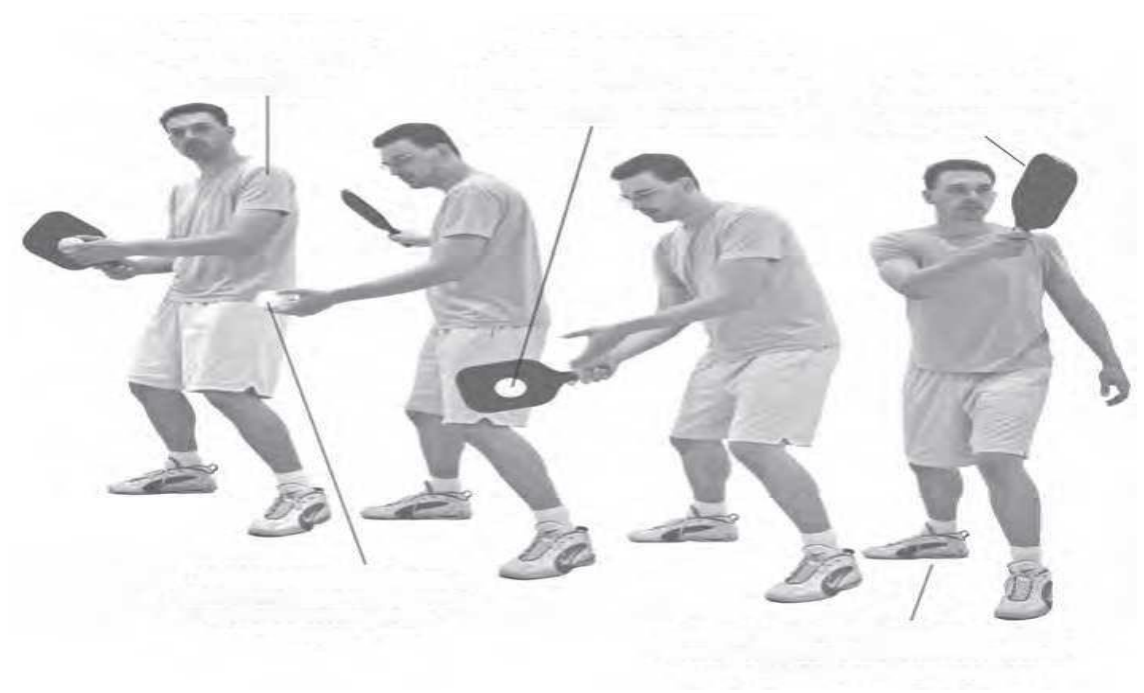
Hình : Giai đoạn chuẩn bị

5. Kỹ thuật Drop Shot (cú đánh bóng bỏ nhỏ)



Hình : Các giai đoạn đánh bóng Drop Shot

6. Kỹ thuật Giao bóng



Hình: Kỹ thuật Giao bóng

CHƯƠNG 5

LUẬT THI ĐẤU MÔN PICKLEBALL

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức cơ bản của luật Pickleball về kích thước sân và trang thiết bị.

+ Hệ thống hóa các qui định cần lưu ý trong thời gian tiến hành thi đấu.

- Kỹ năng:

+ Người học nắm vững cách thiết kế sân bãi.

+ Hiểu rõ luật khi đánh bóng và vận dụng đúng các qui định trong khâu chuẩn bị trước thi đấu hoặc trong thời gian thi đấu Pickleball.

+ Nắm vững những điều luật cần thiết để vận dụng trong thực tập trọng tài và tránh gây lỗi trong thi đấu.

Luật chơi Pickleball là điều mà mọi người chơi cần phải nắm kỹ khi tham gia bộ môn này. Giống như các môn thể thao khác, Pickleball có những quy định riêng nhằm đảm bảo sự thống nhất và tính công bằng trong tập luyện cũng như thi đấu.

Pickleball là môn chơi với vợt và một quả bóng được đục lỗ trên một sân có kích thước ngang 20 feet và dài 44 feet (6.1 x 13.4 mét) và một lưới tương tự lưới tennis. Sân mỗi bên được chia ra làm phần sân bên Phải/Chấn và phần sân bên Trái/Lẻ cho phát bóng, và vùng không được đánh bóng trực tiếp (NVZ: non-volley zone) gọi tắt là Bếp. Bóng được phát theo đường chéo của sân, sẽ bay qua lưới sang phần sân đối phương theo chuyển động đã được qui ước. Bóng được đánh qua lại cho đến khi một đấu thủ không trả bóng theo đúng qui tắc. Điểm chỉ được tính cho bên phát bóng khi người phát bóng và đội đang phát bóng thắng điểm đối kháng, hoặc bên đối phương thua điểm do phạm lỗi. Lúc này bên phát bóng sẽ tiếp tục phát bóng, luân phiên phát bóng trên phần sân phát bóng cho đến khi bên phát bóng thua điểm hay phạm lỗi. Thường thì trận đấu sẽ ngã ngũ khi

đội đầu tiên ghi được 11 điểm với ít nhất 2 điểm cách biệt là đội thắng cuộc. Pickleball có thể chơi đôi hay đơn.



Hình : Kích thước sân Pickleball

Cách hô và tính điểm:

Tỷ số được hô sau khi người phát bóng và người nhận bóng vào đúng vị trí và tất cả đấu thủ sẵn sàng thi đấu. Trong những trận đấu không chính thức, người phát bóng thường hô tỷ số, nhưng đồng đội của người phát bóng cũng có thể hô tỷ số nếu người phát bóng không hô. Người hô tỷ số sẽ không thay đổi trong trận đấu trừ khi có khiếm khuyết về giọng nói. Khi tỷ số đã được hô, người phát bóng có 10 giây phát bóng. Nếu sau 10 giây bóng không được phát đi, lỗi sẽ được công bố. Đấu thủ thi đấu đơn hay đôi chỉ được ghi điểm khi giao bóng thắng một pha bóng. Tỷ số được hô sẽ là 3 con số trong các trận đấu đôi. Trình tự thích hợp để hô tỷ số là: Điểm của đội phát bóng - điểm của đội nhận bóng - thứ tự người phát bóng (một hay hai) (ví dụ: 0-1-1 = “không - một - một”). Để bắt đầu mỗi trận đấu, điểm sẽ được hô là 0-0-2 = “không - không - hai”

Hình thức thi đấu trong Pickleball

- Nam: Đơn và Đôi

- Nữ: Đơn và Đôi
- Hồn hợp: Đôi Nam Nữ

CHƯƠNG 6

PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU MÔN PICKLEBALL

*** Mục tiêu:**

- Kiến thức:

+ Bồi dưỡng cho sinh viên các kiến thức cơ bản của luật Pickleball và phương pháp tổ chức thi đấu môn Pickleball.

+ Hệ thống hóa các qui định cần lưu ý trong tổ chức thi đấu.

- Kỹ năng:

+ Nắm vững những điều luật cần thiết để vận dụng trong tổ chức thi đấu và công tác trọng tài môn Pickleball.

1. Khái niệm

- Thi đấu là sự đánh giá kết quả của một cá nhân hay một tập thể thông qua một thời gian giảng dạy và huấn luyện.

- Thi đấu cụ thể có nghĩa là: Sự thi tài, độ sức, đối chọi về mặt kỹ thuật và chiến thuật.

- Là sự thử thách về tinh thần, tâm lý. Thông qua đó để đánh giá trình độ chuyên môn của một cá nhân hay một tập thể nào đó

2. Tầm quan trọng của thi đấu

Như trên đã phân tích, thông qua quá trình thi đấu sẽ thúc đẩy, kích thích, gay hưng phấn trong tập luyện, nếu không có kế hoạch thường xuyên tham gia thi đấu thì rất khó đạt trình độ cao trong giảng dạy và huấn luyện.

Bởi vì chỉ có thông qua thi đấu mới là hình thức kiểm tra tổng hợp nhất, là sự thử thách cao nhất, thực tế nhất và toàn diện nhất.

3. Những nguyên tắc khi tổ chức thi đấu

4. Phương pháp tổ chức thi đấu môn Pickleball

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Thông tư số 48/2020/TT- BGDDĐT về việc “*Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*” ngày 31 tháng 12 năm 2020.
 2. Bộ Giáo dục và Đào tạo. Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT của Bộ Trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo ban hành Quy định về việc “*Đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên*” ngày 18 tháng 09 năm 2008.
 3. Cục Thể dục Thể thao (2025), “*Tài liệu huấn luyện viên Pickleball quốc gia*”. Lớp tập huấn tại Đà Nẵng và Thành phố Hồ Chí Minh.
 4. USA PICKLEBALL (2024), “Official Rulebook” biên dịch Nguyễn Đức Thanh.
 5. Trần Đình Thành và cộng sự (2026), “*Tài liệu giảng dạy môn Pickleball*” NXB in Kinh tế.
- Website:**
6. <https://usapickleball.org>
 7. <https://Pickleball.vn/tin-tuc/cac-ky-thuat-danh-trong-Pickleball-ma-ban-can-biet.html>
 8. <https://aoPickleballthietke.com/hoc-hieu-48-thuat-ngu-va-dinh-nghia-quan-trong-trong-Pickleball/>