

THỰC TRẠNG RÈN LUYỆN SỨC NHANH CỦA NAM SINH VIÊN NĂM THỨ 2 CHUYÊN NGÀNH BÓNG ĐÁ TẠI VIỆN GIÁO DỤC THỂ CHẤT VÀ THỂ THAO QUỐC GIA CAMPUCHIA

MAO SAVUN⁽¹⁾, Phan Thành Lễ⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 28/06/2026

Ngày phản biện: 14/07/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

MAO SAVUN

Email: savunmao123@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 109-115

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14263>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt: Nghiên cứu nhằm đánh giá thực trạng rèn luyện và trình độ sức nhanh của nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng đá tại Viện GDTC&TTQG Campuchia. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn 15 chuyên gia, quan sát 15 buổi tập và kiểm tra 25 sinh viên bằng 04 test đánh giá sức nhanh. Kết quả xác định 10 tiêu chí đánh giá thực trạng rèn luyện sức nhanh, với tỷ lệ đồng thuận của chuyên gia từ 86,7% đến 93,3%. Kết quả khảo sát cho thấy hoạt động rèn luyện sức nhanh còn một số hạn chế về mục tiêu, tính hệ thống và sự đa dạng của bài tập, đặc biệt là các bài tập phản ứng với tín hiệu và bài tập gắn với tình huống có bóng. Kết quả phân loại tương đối cho thấy trình độ sức nhanh của sinh viên chưa đồng đều; tỷ lệ đạt từ mức trung bình trở lên ở các test dao động từ 60% đến 68%, trung bình 65%. Trong đó, test dẫn bóng zíc-zắc có tỷ lệ đạt từ mức trung bình trở lên thấp nhất (60%), tiếp đến là test tăng tốc với bóng 25m (64%); test chạy tăng tốc 10m và chạy đổi hướng 5-10-5m cùng đạt 68%. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn cho việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh theo hướng khoa học, đa dạng và chuyên biệt, phù hợp với đặc điểm đối tượng sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo Bóng đá tại Campuchia.

Từ khóa: Sức nhanh, Bóng đá, sinh viên năm thứ 2, Campuchia.

Current Status of Speed Training Among Second-Year Male Students Majoring in Football at the National Institute of Physical Education and Sports, Cambodia

MAO SAVUN⁽¹⁾, Phan Thanh Le⁽²⁾

Article Information:

Received: 28/06/2026

Review date: 14/07/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

MAO SAVUN

Email: savunmao123@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 109-115

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14263>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract: This study assessed current speed-training practices and speed performance among second-year male students majoring in football at the National Institute of Physical Education and Sports, Cambodia. The methods included a review and synthesis of relevant literature, interviews with 15 experts, observations of 15 training sessions, and the assessment of 25 students using four speed tests. Ten criteria for evaluating current speed-training practices were identified, with expert agreement ranging from 86.7% to 93.3%. The findings revealed limitations in training objectives, systematic program design, and exercise variety, particularly in reaction drills involving external stimuli and drills reflecting ball-based game situations. Norm-referenced classification showed considerable variation in students' speed performance. Across the four tests, 60%-68% of students achieved an average-or-higher rating, with an overall mean of 65%. The zigzag dribbling test had the lowest proportion of students rated average or above (60%), followed by the 25-m acceleration-with-the-ball test (64%); the corresponding proportion was 68% for both the 10-m acceleration test and the 5-10-5 change-of-direction test. These findings provide an empirical basis for developing a systematic, varied, and football-specific program of speed-development exercises tailored to the characteristics of the student population, thereby contributing to the quality of football education in Cambodia.

Keywords: Speed; football; training; second-year students; Cambodia.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Bóng đá hiện đại, sức nhanh là một trong những tố chất thể lực quan trọng, có vai trò quyết định đến khả năng xử lý tình huống và hiệu quả thi đấu của cầu thủ. Nghiên cứu của Little và Williams (2005) trên 106 cầu thủ chuyên nghiệp đã chỉ ra rằng các thành phần của sức nhanh, bao gồm khả năng tăng tốc, tốc độ tối đa và sự nhanh nhẹn, có tính chuyên biệt và tương đối độc lập với nhau; do đó, cần lựa chọn các phương pháp kiểm tra và rèn luyện phù hợp với từng thành phần. Bên cạnh đó, Young và cộng sự (2001) cho thấy tốc độ chạy thẳng và khả năng nhanh nhẹn có tính đặc thù, mức độ chuyển đổi giữa các dạng năng lực còn hạn chế, qua đó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thiết kế và lựa chọn bài tập phù hợp với từng thành phần sức nhanh.

Tuy nhiên, tại Viện GDTC&TTQG Campuchia, hoạt động rèn luyện sức nhanh cho sinh viên chuyên ngành Bóng đá vẫn chưa được tổ chức một cách bài bản và khoa học. Qua phân tích chương trình đào tạo và thực tiễn tập luyện, việc phát triển sức nhanh chưa có mục tiêu cụ thể, thiếu tính hệ thống và chưa bảo đảm sự đa dạng, chuyên biệt của bài tập. Đặc biệt, các bài tập gắn với tình huống có bóng và phản ứng với tín hiệu còn hạn chế. Bên cạnh đó, hiện chưa có nghiên cứu đánh giá một cách hệ thống thực trạng rèn luyện và trình độ sức nhanh của nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá tại Viện. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để nghiên cứu, lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh phù hợp với đặc điểm đối tượng sinh viên, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo Bóng đá tại Campuchia.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu bao gồm 25 nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng đá; 15 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có trình độ từ đại học trở lên và từ 5 năm kinh nghiệm

(8 người Việt Nam, 7 người Campuchia) tham gia phỏng vấn; cùng 15 buổi tập thực tế thuộc chương trình đào tạo học kỳ 1 năm thứ 2.

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 5/2025 đến tháng 10/2026 tại Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia Campuchia.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Đánh giá thực trạng rèn luyện sức nhanh của nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá tại Viện GDTC&TTQG Campuchia

1.1. Xác định hệ thống tiêu chí đánh giá

Trên cơ sở kết quả phỏng vấn sơ bộ và tham khảo ý kiến chuyên gia, nghiên cứu đề xuất 10 tiêu chí đánh giá thuộc 03 nhóm vấn đề trọng tâm. Để xác định mức độ đồng thuận của chuyên gia đối với sự cần thiết của các tiêu chí, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp thông qua phiếu hỏi đối với 15 chuyên gia, giảng viên và huấn luyện viên có kinh nghiệm trong công tác rèn luyện thể lực cho vận động viên Bóng đá, bao gồm 08 chuyên gia đến từ Việt Nam và 07 chuyên gia đến từ Campuchia. Các chuyên gia được lựa chọn đáp ứng các tiêu chuẩn: có trình độ đào tạo từ đại học trở lên, có ít nhất 05 năm kinh nghiệm giảng dạy hoặc rèn luyện Bóng đá, hiện đang công tác tại các cơ sở đào tạo TDTT hoặc các câu lạc bộ Bóng đá.

Thang điểm đánh giá được sử dụng như sau: Rất cần thiết (RCT): 3 điểm; Cần thiết (CT): 2 điểm; Không cần thiết (KCT): 1 điểm. Tiêu chí được lựa chọn khi đáp ứng đồng thời hai điều kiện: (1) Điểm trung bình ($\bar{x}$) $\geq 2,0$; (2) Tỷ lệ người đánh giá ở mức độ RCT và CT $\geq 70\%$.

Kết quả tổng hợp ý kiến phỏng vấn từ 15 chuyên gia về 10 tiêu chí đều được đánh giá ở mức độ RCT và CT với tỷ lệ đồng thuận dao động từ 86,7% đến 93,3%, điểm trung bình từ 2,13 đến 2,47 (trên thang điểm 3), chứng tỏ mức đồng thuận cao của chuyên gia có thể được sử dụng để đánh giá thực trạng rèn luyện sức nhanh. Cụ thể

Nhóm 1 - Kế hoạch rèn luyện (03 tiêu chí): Tính khoa học và cụ thể của mục tiêu rèn luyện sức nhanh; Tính hệ thống của nội dung rèn luyện sức nhanh; Sự đa dạng của các phương pháp rèn luyện sức nhanh đang sử dụng.

Nhóm 2 - Điều kiện cơ sở vật chất (02 tiêu chí): Hệ thống sân bãi đáp ứng yêu cầu rèn luyện sức nhanh; Trang thiết bị, dụng cụ tập luyện.

Nhóm 3 - Thực trạng sử dụng bài tập (05 tiêu chí): Mức độ đa dạng và phong phú của bài tập; Tính chuyên biệt của bài tập với đặc điểm Bóng đá; Mức độ phù hợp của bài tập với trình độ sinh viên; Phương pháp tổ chức và hướng dẫn bài tập; Mức độ sử dụng các dạng bài tập (phản ứng, tăng tốc, đổi hướng, biến tốc).

1.2. Đánh giá thực trạng rèn luyện sức nhanh

1.2.1. Kế hoạch rèn luyện

Kết quả phân tích chương trình giảng dạy 15 tuần của học kỳ 1 năm thứ 2 và tổng hợp ý kiến chuyên gia cho thấy một số hạn chế chủ yếu trong tổ chức rèn luyện sức nhanh như sau:

- Về tính khoa học và cụ thể của mục tiêu rèn luyện sức nhanh: Chương trình đào tạo hiện hành chỉ đề cập mục tiêu thể lực một cách chung chung là “từng bước nâng cao năng lực thể chất cá nhân”, chưa xác định các chỉ tiêu định lượng cụ thể đối với sự phát triển sức nhanh. Hệ thống đánh giá học phần cũng chưa bao gồm các test đánh giá thể lực. Kết quả phỏng vấn cho thấy 60% chuyên gia đánh giá tiêu chí này ở mức yếu.

- Về tính hệ thống của nội dung rèn luyện sức nhanh: Phân tích cấu trúc chương trình cho thấy, trong tổng số 30 giờ của học kỳ, không có thời lượng riêng được bố trí cho nội dung phát triển thể lực nói chung và sức nhanh nói riêng. Nội dung rèn luyện sức nhanh chưa được tổ chức theo một tiến trình phù hợp với yêu cầu phát triển thể lực của sinh viên, đồng thời chưa thể hiện rõ sự phối hợp giữa phát triển thể lực với các nội dung kỹ thuật và chiến thuật. Các buổi học được bố trí với tần suất 2 giờ/tuần, chưa tạo được sự liên tục trong rèn luyện sức nhanh. 80% chuyên gia đánh giá tiêu chí này ở mức yếu.

- Về sự đa dạng của phương pháp rèn luyện sức nhanh: Các phương pháp rèn luyện sức nhanh phù hợp với đặc điểm Bóng đá như phương pháp lặp lại với cường độ cao, phương pháp biến tốc, phương pháp phản ứng với tín hiệu âm thanh/thị giác và phương pháp kết hợp phát triển sức nhanh với kỹ thuật hầu như chưa được thể hiện trong chương trình. Kết

quả phỏng vấn cho thấy 86,7% chuyên gia đánh giá sự đa dạng của phương pháp rèn luyện ở mức yếu.

1.2.2. Điều kiện cơ sở vật chất

- Về hệ thống sân bãi: Kết quả khảo sát cho thấy Viện hiện có 01 sân Futsal trong nhà, 01 sân Bóng đá 11 người và 01 sân Bóng đá 7 người, tất cả đều có chất lượng tốt. Hệ thống sân bãi này đáp ứng các yêu cầu cơ bản về diện tích, mặt sân an toàn và có sân trong nhà dự phòng cho điều kiện thời tiết xấu. 80% chuyên gia đánh giá hệ thống sân bãi ở mức tốt.

- Về trang thiết bị, dụng cụ: Tình trạng thiếu hụt dụng cụ chuyên dụng là rõ rệt. So sánh giữa dụng cụ hiện có và yêu cầu tối thiểu cho rèn luyện sức nhanh cho thấy: mặc dù số lượng bóng (12 quả), lưới (4 cái), nón tập (20 cái) đáp ứng ở mức tối thiểu, nhưng các dụng cụ đo lường và tạo vật cản hoàn toàn không có (đồng hồ bấm giây: 0 cái, cọc mốc cao: 0 cái, rào cản thấp: 0 cái). Kết quả phỏng vấn cho thấy chỉ 20% chuyên gia đánh giá dụng cụ đầy đủ, 53,3% đánh giá trung bình và 26,7% đánh giá yếu.

1.2.3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh

Qua quan sát 15 buổi tập và phỏng vấn chuyên gia, thực trạng sử dụng bài tập được trình bày tại bảng 1.

- Mức độ đa dạng: Kết quả quan sát 15 buổi tập cho thấy có 14 dạng bài tập được sử dụng, gồm 9 dạng bài tập không bóng (64,3%) và 5 dạng bài tập có bóng (35,7%). Xét theo số lượt sử dụng, tổng cộng ghi nhận 60 lượt bài tập, trong đó bài tập không bóng chiếm 40 lượt (66,7%) và bài tập có bóng chiếm 20 lượt (33,3%). Như vậy, xét cả về số dạng bài tập và số lượt sử dụng, nội dung rèn luyện sức nhanh còn thiên về các bài tập không bóng, trong khi các bài tập có bóng chiếm tỷ trọng thấp hơn.

- Tính chuyên biệt: Các bài tập không bóng được sử dụng chủ yếu dưới dạng chạy và vận động thể lực đơn thuần, trong khi các bài tập gắn với đặc điểm vận động chuyên môn của Bóng đá như tăng tốc đón bóng, đổi hướng khi có bóng hoặc phản ứng với tín hiệu kết hợp xử lý bóng còn hạn chế. Kết quả phỏng vấn cho thấy 66,7% chuyên gia đánh giá tính chuyên biệt của nội dung rèn luyện ở mức yếu.

Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ 2 (n = 15 buổi quan sát)

Nhóm	TT	Bài tập	Số buổi sử dụng	Tổng (buổi)	Tỷ lệ (%)
Bài tập không bóng	1	Chạy tăng tốc 10 mét	7	40	66.7
	2	Chạy đổi hướng	7		
	3	Chạy biến tốc	6		
	4	Bật bực	3		
	5	Gập thân	2		
	6	Gánh tạ bật nhảy	2		
	7	Bật xa tại chỗ	5		
	8	Bật nhảy tại chỗ bằng 2 chân	5		
	9	Nằm sấp chống đẩy	3		
Bài tập có bóng	10	Dẫn bóng zíc zắc	3	20	33.3
	11	Di chuyển sút bóng liên tục	5		
	12	Dẫn bóng tốc độ 30m	4		
	13	Tăng tốc với bóng	3		
	14	2 người phối hợp sút cầu môn	5		
Bài tập trò chơi/thi đấu	15	Trò chơi phát triển tốc độ	0	0	0
	16	Thi đấu tốc độ (5x5. 6x6)	0		
TỔNG				60	100

- Mức độ phù hợp: Qua quan sát, nội dung và cách tổ chức bài tập chưa thể hiện rõ sự phân hóa theo trình độ của sinh viên; khối lượng và cường độ vận động nhìn chung được áp dụng tương đối đồng đều giữa các đối tượng. Kết quả phỏng vấn cho thấy 60% chuyên gia đánh giá mức độ phù hợp ở mức yếu.

- Phương pháp tổ chức: Các bài tập chủ yếu được tổ chức theo hình thức đồng loạt, ít có sự chia nhóm và cá biệt hóa theo trình độ. Chưa ghi nhận việc tổ chức tập luyện theo trạm, theo vòng tròn hoặc các hình thức tổ chức linh hoạt nhằm tăng mức độ cá biệt hóa và kiểm soát khối lượng vận động. Cường độ tập luyện chưa được kiểm soát chặt chẽ, còn phụ thuộc nhiều vào sự điều chỉnh của giảng viên. Kết quả phỏng vấn cho thấy 53,3% chuyên gia đánh giá phương pháp tổ chức ở mức yếu.

- Mức độ sử dụng các dạng bài tập: Kết quả phân loại các bài tập theo các dạng phát triển sức nhanh (Bảng 2) cho thấy bài tập phản ứng

chưa được sử dụng (0%); bài tập biến tốc chiếm 15%, đổi hướng chiếm 16,7% và tăng tốc chiếm 23,3%. Trong khi đó, nhóm bài tập sức bật/phối hợp chiếm tỷ lệ cao nhất (45%). Kết quả phỏng vấn cũng cho thấy 100% chuyên gia cho rằng các bài tập phản ứng với tín hiệu hầu như không được sử dụng.

2. Thực trạng trình độ sức nhanh của nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá tại Viện GDTC&TTQG Campuchia

2.1 Xác định hệ thống test đánh giá sức nhanh

Trên cơ sở kế thừa các nghiên cứu trong và ngoài nước, kết hợp với đặc điểm môn Bóng đá và điều kiện thực tế tại Viện, nghiên cứu đã đề xuất 04 test kiểm tra và tiến hành phỏng vấn xin ý kiến 15 chuyên gia. Kết quả khảo sát ghi nhận cả 04 test đều được đánh giá ở mức Rất cần thiết và Cần thiết với tỷ lệ đồng thuận cao, đạt từ 93,3% đến 100%, điểm trung bình đánh giá dao động từ 2,60 đến 2,80. Trên cơ sở đó, 04 test

Bảng 2. Phân loại bài tập theo dạng phát triển sức nhanh

Dạng bài tập	Bài tập tiêu biểu	m_i	Tỷ lệ %
Phản ứng	Không có bài tập phản ứng với tín hiệu	0	0.00
Tăng tốc	Chạy tăng tốc 10m, dẫn bóng tốc độ 30m	14	23.30
Đổi hướng	Chạy đổi hướng, dẫn bóng zíc zắc	10	16.70
Biến tốc	Chạy biến tốc, tăng tốc với bóng	9	15.00
Sức bật/phối hợp	Bật xa, bật bực, dẫn bóng sút	27	45.00

kiểm tra được lựa chọn bao gồm: Chạy tăng tốc 10 mét; Chạy đổi hướng 5-10-5m; Dẫn bóng zíc zắc qua cọc tiêu; và Tăng tốc với bóng 25m.

Nhằm đảm bảo tính khoa học và chuẩn hóa, độ tin cậy của các test được kiểm định bằng phương pháp (retest), trong khi tính thông báo được xác định thông qua hệ số tương quan với test tham chiếu là thành tích Chạy 30m tốc độ cao. Cụ lý 30m là một trong những cự ly chạy thẳng được sử dụng phổ biến trong đánh giá tốc độ của cầu thủ bóng đá, đã được chứng minh về tính giá trị và độ tin cậy trên nhiều nhóm đối tượng (Altmann et al., 2019; Altmann et al., 2026).

Về độ tin cậy của các test kiểm tra: Kết quả thực nghiệm retest trên 25 sinh viên ghi nhận sự ổn định cao về thành tích trung bình ($\bar{X} \pm \sigma$) ở cả 04 test qua hai lần đo. Hệ số tương quan (r) giữa hai lần kiểm tra đạt từ 0,82 đến 0,85 ($p < 0,05$), đều vượt ngưỡng chuẩn 0,80. Điều này khẳng định các test kiểm tra có độ tin cậy cao, tính ổn định tốt và ít chịu ảnh hưởng bởi sai số ngẫu nhiên trong quá trình đo lường.

Về tính thông báo của các test kiểm tra: Thành tích của cả 04 test đều đạt mối tương quan thuận, chặt chẽ đến rất chặt chẽ với test tham chiếu Chạy 30m tốc độ cao (r từ 0,77 đến 0,85, $p < 0,05$). Mặc dù tốc độ chạy thẳng, năng lực đổi hướng và xử lý bóng có tính đặc thù riêng, hệ số tương quan cao này phản ánh tổ chức sức nhanh nền tảng đóng vai trò chi phối quan trọng đến hiệu quả thực hiện các bài test phức hợp. Qua đó khẳng định cả 04 test đều có tính thông báo cao, đáp ứng đầy đủ tiêu chí khoa học để đánh giá sức nhanh chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

2.2. Phân loại tương đối thành tích sức nhanh của nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá Viện GDTC&TTQG Campuchia

Đánh giá sức nhanh của 25 nam sinh viên được thực hiện qua 4 test đã được xác định có độ tin cậy và tính thông báo. Nghiên cứu sử dụng phương pháp quy đổi thành tích sang thang điểm C theo công thức $C = 5 + 2Z$. Đối với các test tính bằng thời gian, Z được đảo dấu do thời gian thực hiện càng nhỏ thì thành tích càng tốt. Thành tích được phân loại tương đối thành 5 mức: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu và Kém.

Do thang phân loại được xây dựng từ chính mẫu nghiên cứu ($n=25$), kết quả chỉ có ý nghĩa mô tả và phân loại tương đối trong phạm vi mẫu, không được xem là tiêu chuẩn chuẩn hóa đại diện cho quần thể.

Thang phân loại tương đối được sử dụng để mô tả sự phân bố thành tích sức nhanh của nhóm đối tượng nghiên cứu. Kết quả phân loại theo từng test được trình bày tại bảng 4.

2.3. Đánh giá trình độ sức nhanh của nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá tại Viện GDTC&TTQG Campuchia

Áp dụng tiêu chuẩn phân loại tại bảng 3, nghiên cứu tiến hành xếp loại thành tích của 25 sinh viên ở cả 04 test. Kết quả tổng hợp được trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy, tỷ lệ sinh viên đạt từ mức Trung bình trở lên dao động từ 60% đến 68%, trung bình 65%. Ở test chạy tăng tốc 10m và chạy đổi hướng 5-10-5m, tỷ lệ đạt từ Trung bình trở lên cùng đạt 68%; test tăng tốc với bóng 25m đạt 64%; thấp nhất là test dẫn bóng zíc zắc đạt 60%. Xét theo từng mức phân loại, tỷ lệ sinh

Bảng 3. Thang phân loại tương đối thành tích sức nhanh theo thang độ C

Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Chạy 10m	≤ 1.85	1.86 – 1.90	1.91 – 1.98	1.99 – 2.04	> 2.04
Chạy 5-10-5m	≤ 4.64	4.65 – 4.80	4.81 – 4.96	4.97 – 5.10	> 5.10
Dẫn bóng zíc zắc	≤ 7.95	7.96 – 8.20	8.21 – 8.50	8.51 – 8.80	> 8.80
Tăng tốc với bóng 25m	≤ 5.05	5.06 – 5.30	5.31 – 5.60	5.61 – 5.90	> 5.90

Bảng 4. Kết quả phân loại tương đối thành tích sức nhanh của nam sinh viên

TT	Nội dung	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém	Đạt từ TB trở lên
1	Chạy tăng tốc 10m	3 (12%)	6 (24%)	8 (32%)	5 (20%)	3 (12%)	17/25 (68%)
2	Chạy đổi hướng 5-10-5m	2 (8%)	7 (28%)	8 (32%)	5 (20%)	3 (12%)	17/25 (68%)
3	Dẫn bóng zíc zắc	2 (8%)	6 (24%)	7 (28%)	5 (20%)	5 (20%)	15/25 (60%)
4	Tăng tốc với bóng 25m	2 (8%)	5 (20%)	9 (36%)	6 (24%)	3 (12%)	16/25 (64%)
	Trung bình	9%	24%	32%	21%	14%	65%

viên ở mức Tốt dao động 8–12%, mức Khá dao động 20–28%, trong khi mức Yếu và Kém vẫn chiếm tỷ lệ đáng kể (tổng 32–40%). Đặc biệt, ở test dẫn bóng zíc zắc, 40% sinh viên thuộc mức Yếu hoặc Kém; ở test tăng tốc với bóng 25m, tỷ lệ này là 36%. Kết quả này cho thấy trình độ sức nhanh trong nhóm nghiên cứu chưa đồng đều, đặc biệt ở nội dung sức nhanh kết hợp với kỹ thuật bóng. Đây là căn cứ thực tiễn để xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh phù hợp cho nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá.

Bàn luận

Thứ nhất, về công tác kế hoạch hóa, chương trình đào tạo chủ yếu tập trung vào kỹ thuật và chiến thuật, trong khi nội dung phát triển thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức nhanh, chưa được xác định cụ thể. Chương trình chưa có các chỉ tiêu định lượng về sức nhanh trong đánh giá. Theo Bompá và Buzzichelli (2019) và Reilly và

Williams (2003), việc xác định mục tiêu và chỉ tiêu đánh giá cụ thể là cơ sở quan trọng để tổ chức và theo dõi quá trình rèn luyện.

Thứ hai, về nội dung và tính chuyên biệt của bài tập, bài tập không bóng chiếm 66,7%, trong khi bài tập có bóng chỉ chiếm 33,3% và chưa sử dụng bài tập trò chơi, thi đấu. Theo Little và Williams (2005) và Young và cộng sự (2001), các thành phần sức nhanh có tính chuyên biệt, do đó nội dung rèn luyện cần gắn với đặc điểm vận động của môn Bóng đá. Việc hạn chế các bài tập có bóng và bài tập phản ứng có thể làm giảm mức độ phù hợp giữa nội dung rèn luyện và yêu cầu vận động trong thi đấu.

Thứ ba, về trình độ sức nhanh, kết quả phân loại tương đối cho thấy thành tích của 25 sinh viên chưa đồng đều giữa các test. Tỷ lệ đạt từ mức Trung bình trở lên ở các test dao động khoảng 60–68%, trung bình 65%, cho thấy phần lớn sinh viên đạt mức Trung bình và Khá, song

vẫn còn một tỷ lệ đáng kể ở mức Yếu và Kém. Đáng chú ý, các nội dung có bóng và đòi hỏi phối hợp kỹ thuật – tốc độ như dẫn bóng zíc - zắc và tăng tốc với bóng 25m có tỷ lệ sinh viên ở mức Yếu và Kém cao hơn so với các test chạy không bóng. Cụ thể, test dẫn bóng zigzag có tỷ lệ đạt từ Trung bình trở lên thấp nhất (60%), trong khi test chạy tăng tốc 10m và chạy đổi hướng 5-10-5m đạt 68%. Kết quả này cho thấy sức nhanh kết hợp với kỹ thuật bóng là nội dung cần được quan tâm trong quá trình rèn luyện.

Thứ tư, về sự phù hợp giữa thực trạng rèn luyện và trình độ sức nhanh, kết quả quan sát cho thấy các bài tập có bóng, bài tập phản ứng và các hình thức rèn luyện đa dạng còn hạn chế; đồng thời kết quả kiểm tra cho thấy trình độ sức nhanh của sinh viên chưa đồng đều, đặc biệt ở các nội dung có bóng. Sự tương đồng này có thể góp phần lý giải những hạn chế về thành tích sức nhanh của nhóm nghiên cứu, đồng thời cho thấy sự cần thiết phải tăng cường các bài tập chuyên biệt, bài tập phản ứng và bài tập kết hợp sức nhanh với kỹ thuật bóng.

Từ những phân tích trên, có thể thấy việc xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá tại Viện GDTC&TTQG Campuchia cần đảm bảo tính khoa học, tính hệ thống, tính chuyên biệt và sự đa dạng, trong đó chú trọng các bài tập phản ứng với tín hiệu, bài tập tăng tốc – đổi hướng có bóng và các bài tập mô phỏng tình huống thi đấu. Đây là căn cứ thực tiễn quan trọng để đề xuất và ứng dụng hệ thống bài tập phù hợp với đặc điểm đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Hoạt động rèn luyện sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ 2 tại Viện GDTC&TTQG Campuchia còn một số hạn chế về kế hoạch, phương pháp và sự đa dạng của bài tập, đặc biệt là các bài tập có bóng và bài tập phản ứng với tín hiệu.

Kết quả phân loại tương đối cho thấy, trình độ sức nhanh của sinh viên chưa đồng đều, với tỷ lệ đạt từ mức Trung bình trở lên ở các test dao động từ 60% đến 68%, trung bình 65%. Trong đó, test dẫn bóng zíc zắc có tỷ lệ đạt từ mức Trung bình

trở lên thấp nhất (60%), tiếp đến là test tăng tốc với bóng 25m (64%); test chạy tăng tốc 10m và chạy đổi hướng 5-10-5m cùng đạt 68%.

Kết quả này là cơ sở thực tiễn để xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức nhanh phù hợp với đặc điểm đối tượng sinh viên, chú trọng các bài tập phản ứng với tín hiệu, bài tập tăng tốc – đổi hướng có bóng và các bài tập mô phỏng tình huống thi đấu, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo Bóng đá tại Campuchia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Altmann, S., Neumann, R., Woll, A., & Härtel, S. (2019). Validity and reliability of speed tests used in soccer: A systematic review. *PLOS ONE*, 14(8), e0220982. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220982>
2. Altmann, S., Ruf, L., Backfisch, M., Thron, M., Woll, A., Walter, L., Kaul, D., Bergdolt, L., & Härtel, S. (2026). Assessing maximal sprinting speed in soccer – criterion validity of commonly used devices. *Science and Medicine in Football*, 10(1), 126–131. <https://doi.org/10.1080/24733938.2024.2441321>.
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
4. Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
5. Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). *Science and soccer* (2nd ed.). Routledge.
6. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Selloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>
7. Young, W. B., McDowell, M. H., & Scarlett, B. J. (2001). Specificity of sprint and agility training methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 315–319. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2001\)015<0315:SOSAAT>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2001)015<0315:SOSAAT>2.0.CO;2).