

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO 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⁾, Nguyễn Văn Cường⁽²⁾; Phan Thành Lễ⁽³⁾

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 116-121

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14264>

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 lựa chọn và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng đá tại Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia Campuchia. Trên cơ sở kế thừa lý luận và kết quả đánh giá thực trạng, nghiên cứu đã đề xuất 33 bài tập thuộc ba nhóm (không bóng, có bóng, trò chơi - thi đấu) và tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia để lựa chọn. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trên 25 sinh viên trong 24 tuần thông qua hoạt động ngoại khóa, với tần suất 3 buổi/tuần, 90 phút/buổi. Hệ thống bài tập phát triển sức nhanh được lồng ghép khoảng 30% thời lượng mỗi buổi, tương đương 25–30 phút/buổi; thời gian còn lại dành cho hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật và thi đấu thực hành. Kết quả cho thấy cả 33 bài tập đều được chuyên gia đánh giá phù hợp cao ($X = 2,40 - 2,87$, tỷ lệ đồng thuận 86,7–100%). Sau thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 4 test ($p < 0,05$), với mức cải thiện trung bình lần lượt đạt 5,58% và 1,85%. Đáng chú ý, các test đánh giá sức nhanh có bóng cho thấy mức cải thiện của nhóm thực nghiệm đạt 5,27% ở test zíc-zắc và 6,17% ở test chạy 25m dẫn bóng. Kết quả nghiên cứu cho thấy hệ thống bài tập được lựa chọn có hiệu quả trong phát triển sức nhanh, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo bóng đá cho sinh viên tại Campuchia.

Từ khóa: Bài tập sức nhanh, bóng đá, sinh viên, Viện giáo dục thể chất, thể thao quốc gia Campuchia.

Selection and Evaluation of the Effectiveness of Speed-Development Exercises for Second-Year Male Students Majoring in Football at the National Institute of Physical Education and Sports, Cambodia

MAO SAVUN⁽¹⁾; Nguyen Van Cuong⁽²⁾; Phan Thanh Le⁽³⁾

Abstract: This study aimed to select and evaluate the effectiveness of a system of exercises designed to develop speed in second-year male students majoring in football at the National Institute of Physical Education and Sports, Cambodia. Based on a synthesis of relevant theory and an assessment of current practice, 33 exercises were proposed in three categories: drills without the ball, drills with the ball, and game-and competition-based drills. Fifteen experts were interviewed to determine the suitability of the exercises. A 24-week pedagogical experiment was conducted with 25 students during extracurricular training, comprising three 90-minute sessions per week. The speed-development exercises accounted for approximately 30% of each session (25-30 minutes); the remaining time was devoted to technical and tactical development and match-play practice. All 33 exercises received high suitability ratings from the experts (mean scores: 2.40-2.87; agreement: 86.7%-100%). After the intervention, the experimental group outperformed the control group in all four performance tests ($p < 0.05$). The mean improvement was 5.58% in the experimental group and 1.85% in the control group. In the ball-specific speed tests, the experimental group improved by 5.27% in the zigzag dribbling test and by 6.17% in the 25-m dribbling sprint test. These findings indicate that the selected exercise system effectively develops speed and may contribute to improving the quality of football education for students in Cambodia.

Keywords: Exercises; speed; football; National Institute of Physical Education and Sports, Cambodia.

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 116-121

DOI:

<https://doi.org/10.64024/upes14264>

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).

⁽¹⁾HV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Nông Lâm Bắc Giang

⁽³⁾ThS, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức nhanh là một trong những tố chất thể lực then chốt, quyết định hiệu quả xử lý tình huống và thành tích thi đấu của cầu thủ bóng đá (Reilly, 2003; Stølen và cộng sự, 2005). Trong bóng đá hiện đại, sức nhanh không chỉ đơn thuần là khả năng chạy nhanh mà còn bao gồm tốc độ phản ứng, khả năng tăng tốc, đổi hướng linh hoạt và xử lý bóng trong không gian hẹp (Little & Williams, 2005). Nghiên cứu của Young và cộng sự (2001) đã chỉ ra các thành phần của sức nhanh mang tính chuyên biệt và tương đối độc lập, do đó cần có các phương pháp huấn luyện riêng biệt cho từng thành phần. Bompa và Buzzichelli (2019) cũng khẳng định việc thiết kế bài tập phát triển sức nhanh cần tuân thủ các nguyên tắc tính hệ thống, chuyên biệt hóa và đa dạng hóa để đạt hiệu quả tối ưu.

Tại Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia Campuchia, kết quả đánh giá thực trạng cho thấy công tác huấn luyện sức nhanh cho sinh viên còn nhiều bất cập: chương trình chưa có mục tiêu cụ thể (60% chuyên gia đánh giá yếu), thiếu tính hệ thống (80% đánh giá yếu), bài tập thiếu đa dạng và chuyên biệt, đặc biệt hoàn toàn thiếu bài tập phản ứng (0%) và bài tập có bóng chỉ chiếm 33,3%. Trình độ sức nhanh của sinh viên ở mức trung bình thấp với chỉ 65% đạt yêu cầu, trong đó sức nhanh có bóng là điểm yếu nhất (60%). Những tồn tại này đặt ra yêu cầu cấp thiết phải xây dựng và ứng dụng một hệ thống bài tập phát triển sức nhanh khoa học, đa dạng và chuyên biệt nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo.

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; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu bao gồm 15 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên có trên 5 năm kinh nghiệm (8 người Việt Nam, 7 người Campuchia) tham gia phỏng vấn; cùng 25 nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành

Bóng đá (độ tuổi 19–21) có trình độ sức nhanh ban đầu tương đương ($p > 0,05$), được chia thành nhóm thực nghiệm ($n = 13$) và nhóm đối chứng ($n = 12$).

Nghiên cứu được tiến hành từ tháng 2/2026 đến tháng 8/2026 tại Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia Campuchia

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia Campuchia.

1.1. Phỏng vấn lựa chọn bài tập

Trên cơ sở kế thừa các nghiên cứu của Bompa (1999), Weineck (2000), Nguyễn Văn Hùng (2010) và kết quả đánh giá thực trạng, nghiên cứu đã đề xuất 33 bài tập phát triển sức nhanh thuộc 3 nhóm: bài tập không bóng, bài tập có bóng và trò chơi – thi đấu. Tất cả 33 bài tập đều được các chuyên gia đánh giá ở mức phù hợp cao, với điểm trung bình từ 2,40 đến 2,87 và tỷ lệ đồng thuận từ 86,7% đến 100%.

A. Nhóm bài tập không bóng (12 bài):

A1. Chạy 5m xuất phát nằm sấp: 3–5 lần $\times$ 2 tổ, nghỉ 30s. Xuất phát nằm sấp, khi có hiệu lệnh bật dậy chạy 5m.

A2. Chạy 5m xuất phát ngồi quay lưng: 3–5 lần $\times$ 2 tổ, nghỉ 30s. Xuất phát ngồi quay lưng, khi có hiệu lệnh xoay người chạy 5m.

A3. Chạy tăng tốc 10m: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 45s. Xuất phát cao, tăng tốc tối đa trong 10m.

A4. Chạy tăng tốc 20m: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Xuất phát cao, tăng tốc tối đa trong 20m.

A5. Chạy tăng tốc 10m xuất phát ngồi: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 45s. Xuất phát ngồi, bật dậy tăng tốc 10m.

A6. Chạy 30m zíc zắc: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy zíc zắc qua 5–6 cọc, tổng cự ly 30m.

A7. Chạy hình chữ thập: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy theo sơ đồ hình chữ thập theo 4 hướng.

A8. Chạy biến tốc 10m: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy tăng tốc 5m, giảm tốc 5m, sau đó tăng tốc 10m.

A9. Chạy biến tốc theo hiệu lệnh: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy và thay đổi tốc độ theo hiệu lệnh còi.



Sức nhanh giúp cầu thủ bắt tốc, xử lý bóng, tranh chấp và tạo lợi thế trong các tình huống thi đấu

A10. Chạy dừng – tăng tốc 10m: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy 5m, dừng, sau đó lập tức tăng tốc 10m.

A11. Chạy leo dốc: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 90s. Chạy lên dốc 10–15m với tốc độ tối đa.

A12. Buộc dây cao su chạy lao 20s: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Dây cao su tạo lực cản, chạy lao 20s duy trì tốc độ.

B. Nhóm bài tập có bóng (15 bài):

B13. Bắt bóng bật tường: 10 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Ném bóng vào tường, phản ứng bắt bóng nảy lại.

B14. Tăng tốc với bóng: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Dẫn bóng tăng tốc 20m, kiểm soát bóng trong phạm vi 1m.

B15. Tăng tốc 10m – nhận bóng – chuyển: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Tăng tốc 10m, nhận bóng và chuyển cho đồng đội.

B16. Dẫn bóng zigzag 5–7 cọc: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Dẫn bóng zigzag qua 5–7 cọc, khoảng cách giữa các cọc 2–3m.

B17. Dẫn bóng tốc độ 20m đổi hướng ngoặt: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Dẫn bóng 20m, đổi hướng ngoặt về đích.

B18. Dẫn bóng tốc độ 20m sút: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Dẫn bóng 20m với tốc độ cao, sau đó sút cầu môn.

B19. Dẫn bóng 30m kết hợp sút: 3–5 lần $\times$ 3

tổ, nghỉ 90s. Dẫn bóng 30m tốc độ cao, sau đó sút cầu môn.

B20. Sút bóng có đà 3–5m: 5–10 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Chạy đà 3–5m, sút bóng với tốc độ tối đa.

B21. Nhận bóng – xoay người – tăng tốc 10m: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Nhận bóng, xoay người và tăng tốc 10m.

B22. Đối kháng 1v1 sút cầu môn: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 90s. Thi đấu 1v1 trong khu vực quy định, kết thúc bằng sút cầu môn.

B23. Phối hợp đập trả một chạm – sút: 5–10 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Hai người

phối hợp đập trả một chạm, sau đó sút cầu môn.

B24. Phối hợp 2 người chuyển nhanh: 5–10 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Hai người chuyển bóng với tốc độ cao.

B25. Di chuyển chọn vị trí sút: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 60s. Di chuyển chọn vị trí, nhận bóng và sút.

B26. Phối hợp 2 người di chuyển chuyển bóng – sút: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 90s. Hai người di chuyển phối hợp, chuyển bóng và sút.

B27. Phối hợp tấn công nhanh 3v2: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 90s. 3 cầu thủ tấn công phối hợp với 2 cầu thủ phòng ngự.

C. Nhóm trò chơi – thi đấu (6 bài):

C28. Tiếp sức con thoi: 3–5 lần $\times$ 3 tổ, nghỉ 90s. Chạy tiếp sức cự ly ngắn, thực hiện đổi người theo lượt.

C29. Người thừa thứ 3: 5–10 phút, nghỉ 90s. Trò chơi phối hợp 3 người, người thừa di chuyển hỗ trợ.

C30. Cướp cờ tốc độ: 5–10 phút, nghỉ 90s. Hai đội tranh cướp cờ, tăng tốc về đích.

C31. Bóng chuyển tốc độ: 5–10 phút, nghỉ 90s. Chuyển bóng với tốc độ cao, kết hợp phản ứng nhanh.

C32. Đuổi bắt theo tín hiệu: 5–10 phút, nghỉ 90s. Người đuổi bắt thực hiện theo tín hiệu còi.

C33. Thi đấu sân 7 người: 15–20 phút, nghỉ 5–10 phút. Thi đấu 7v7, yêu cầu thực hiện các tình huống với tốc độ cao.

Sau quá trình phỏng vấn và lựa chọn, hệ thống bài tập được mở rộng từ 14 lên 33 bài, gồm 12 bài tập không bóng, 15 bài tập có bóng và 6 bài tập trò chơi – thi đấu. So với hệ thống bài tập được sử dụng trước lựa chọn, số lượng bài tập không bóng tăng 3 bài, bài tập có bóng tăng 10 bài và bổ sung 6 bài trò chơi – thi đấu. Cơ cấu này góp phần tăng tính đa dạng và tính chuyên biệt của hệ thống bài tập, đồng thời bổ sung các hình thức phát triển sức nhanh như phản ứng theo tín hiệu, tăng tốc, biến tốc, đổi hướng và thực hiện kỹ thuật với bóng. Bên cạnh đó, lượng vận động và cách thức thực hiện được xác định cụ thể cho từng bài tập, tạo cơ sở thuận lợi cho việc tổ chức thực nghiệm.

1.2 Xây dựng kế hoạch thực nghiệm và tổ chức thực nghiệm

Để xác định thông số thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia. Kết quả cho thấy đa số chuyên gia thống nhất lựa chọn chương trình thực nghiệm với 3 buổi tập/tuần, 90 phút/buổi và 30% thời lượng mỗi buổi dành cho phát triển sức nhanh.

Chương trình thực nghiệm được thiết kế theo nguyên tắc tăng dần về lượng vận động và tính chuyên môn qua ba giai đoạn. Giai đoạn chuẩn bị (8 tuần) tập trung phát triển sức nhanh cơ bản bằng các bài tập không bóng; giai đoạn chuyên môn (12 tuần) tăng cường các bài tập có bóng, phối hợp kỹ thuật và tình huống thi đấu; giai đoạn hoàn thiện (4 tuần) duy trì và hoàn thiện sức nhanh chuyên môn thông qua các bài tập phối hợp, trò chơi vận động, thi đấu và kiểm tra đánh giá. Tỷ lệ phân phối thời lượng giữa các nhóm bài tập được điều chỉnh theo từng giai đoạn, từ ưu tiên bài tập không bóng ở giai đoạn đầu sang tăng dần các bài tập có bóng và thi đấu ở các giai đoạn sau.

2. Đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ 2 chuyên ngành Bóng đá tại Viện Giáo dục Thể chất và Thể thao Quốc gia

- Kết quả so sánh trước thực nghiệm giữa hai nhóm

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập, nghiên cứu tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 25 nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng đá, gồm 13 sinh viên nhóm thực nghiệm (TN) và 12 sinh viên nhóm đối chứng (ĐC).

Bảng 1. Tóm tắt tiến trình thực nghiệm 6 tháng

Giai đoạn	Thời gian	Trọng tâm	Nhóm bài tập sử dụng	Thời lượng
GD1 – Chuẩn bị	Tuần 1–8	Làm quen kỹ thuật chạy, phản ứng, tăng tốc, đổi hướng, biến tốc	Không bóng: A1–A12	50%
			Có bóng: B13–B17	20%
			Trò chơi: C28–C29	30%
GD2 – Chuyên môn	Tuần 9–20	Phát triển sức nhanh chuyên môn, tăng dần bài có bóng và tình huống thi đấu	Không bóng: A1–A4, A6, A8, A11	30%
			Có bóng: B13–B27	45%
			Trò chơi – thi đấu: C28–C33	25%
GD3 – Hoàn thiện	Tuần 21–24	Duy trì và hoàn thiện sức nhanh chuyên môn	Không bóng: A3, A4, A6, A8–A10	20%
			Có bóng: B14, B16–B19, B21–B23, B25–B27	40%
			Trò chơi – thi đấu: C29–C33	40%

Việc phân nhóm được thực hiện trên cơ sở kết quả kiểm tra ban đầu nhằm đảm bảo sự tương đồng về trình độ sức nhanh.

Kết quả bảng 2 cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ở cả bốn test ($p > 0,05$), chứng tỏ hai nhóm có trình độ sức nhanh tương đương trước thực nghiệm.

- Kết quả so sánh sau thực nghiệm giữa hai nhóm

Sau 6 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra

cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ở cả 4 test có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} (2,069)$; $p < 0,05$. Nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test, đặc biệt ở các test có bóng.

- Nhịp độ tăng trưởng

Nhịp độ tăng trưởng (W%) theo S.Brody được tính toán để đánh giá mức độ tiến bộ của hai nhóm (bảng 4).

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm giữa nhóm TN và ĐC

Test	Nhóm	n	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
10m (s)	TN	13	1.94	0.08	0.42	>0.05
	ĐC	12	1.96	0.08		
5-10-5m (s)	TN	13	4.88	0.17	0.35	>0.05
	ĐC	12	4.9	0.18		
zíc-zắc (s)	TN	13	8.38	0.33	0.28	>0.05
	ĐC	12	8.42	0.32		
25m có bóng (s)	TN	13	5.51	0.29	0.3	>0.05
	ĐC	12	5.53	0.28		

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm giữa nhóm TN và ĐC

Test	Nhóm	n	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
10m (s)	TN	13	1.83	0.07	2.5	<0.05
	ĐC	12	1.9	0.07		
5-10-5m (s)	TN	13	4.64	0.15	2.58	<0.05
	ĐC	12	4.8	0.16		
zíc-zắc (s)	TN	13	7.95	0.28	2.94	<0.05
	ĐC	12	8.28	0.28		
25m có bóng (s)	TN	13	5.18	0.26	3.07	<0.05
	ĐC	12	5.5	0.26		

Qua bảng 4 cho thấy, nhịp độ cải thiện thành tích của nhóm thực nghiệm ở cả bốn test đều cao hơn nhóm đối chứng với nhịp độ cải thiện trung bình của nhóm thực nghiệm đạt 5,58%, cao hơn nhóm đối chứng 1,85%. Chênh lệch trung bình giữa hai nhóm là 3,73 điểm phần trăm, cho thấy nhóm thực nghiệm có mức cải thiện thành tích cao hơn trên toàn bộ các chỉ

tiêu đánh giá. Đáng chú ý, mức cải thiện lớn nhất của nhóm thực nghiệm xuất hiện ở test tăng tốc với bóng 25m (6,17%), tiếp đến là chạy tăng tốc 10m (5,84%), dẫn bóng zíc-zắc (5,27%) và chạy đổi hướng 5-10-5m (5,04%). Điều này cho thấy hệ thống bài tập được áp dụng không chỉ tác động đến sức nhanh đơn thuần mà còn có khả năng cải thiện sức nhanh

Bảng 4. So sánh nhịp độ tăng trưởng (W%) giữa hai nhóm sau thực nghiệm

Test	Nhóm TN (W%)	Nhóm ĐC (W%)	So sánh
Chạy tăng tốc 10m	5.84	3.11	TN > ĐC
Chạy đổi hướng 5-10-5m	5.04	2.06	TN > ĐC
Dẫn bóng zíc-zắc	5.27	1.68	TN > ĐC
Tăng tốc với bóng 25m	6.17	0.54	TN > ĐC
Trung bình	5.58	1.85	TN > ĐC

trong điều kiện vận động chuyên môn với bóng, đặc biệt ở khả năng tăng tốc khi dẫn bóng.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 33 bài tập phát triển sức nhanh gồm 12 bài không bóng, 15 bài có bóng và 6 bài trò chơi – thi đấu, được các chuyên gia đánh giá phù hợp cao ($X = 2,40 - 2,87$; tỷ lệ đồng thuận $86,7 - 100\%$), đáp ứng yêu cầu về tính đa dạng, tính chuyên biệt và cơ cấu nội dung phát triển sức nhanh cho nam sinh viên năm thứ hai chuyên ngành Bóng đá.

Kết quả thực nghiệm trên 25 sinh viên sau 24 tuần cho thấy nhóm thực nghiệm có thành tích tốt hơn nhóm đối chứng ở cả bốn test đánh giá ($p < 0,05$). Mức cải thiện trung bình của nhóm thực nghiệm đạt 5,58%, cao hơn nhóm đối chứng (1,85%). Đáng chú ý, nhóm thực nghiệm có mức cải thiện 5,27% ở test dẫn bóng zíc-zắc và 6,17% ở test tăng tốc với bóng 25m, cho thấy hệ thống bài tập có tác động tích cực đến sức nhanh chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Bóng đá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Võ Văn Bình (2018), “Tinh thần tập thể và kỷ luật trong huấn luyện sinh viên thể thao”, *Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao Việt Nam*.
2. Nguyễn Văn Hùng (2010), *Giáo trình huấn luyện thể lực chuyên môn trong bóng đá*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

3. Bompa, T. O. (1999), *Periodization: Theory and methodology of training*, Human Kinetics.

4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019), *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.), Human Kinetics.

5. 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>.

6. Reilly, T. (2003), *Science and soccer* (2nd ed.), Routledge.

7. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. (2005), “Physiology of soccer: An update”, *Sports Medicine*, 35(6), 501–536. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535060-00004>.

8. Weineck, J. (2000), *Optimales Training*, Spitta Verlag.

9. 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>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2001)015<0315>2.0.CO;2).