

Đánh giá thực trạng và nguyên nhân chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của vận động viên các câu lạc bộ cầu lông quận Hà Đông thành phố Hà Nội

TÓM TẮT:

Bằng phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm và phỏng vấn gián tiếp đã đánh giá được thực trạng và những nguyên nhân chính gây nên chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của vận động viên (VĐV) các câu lạc bộ (CLB) cầu lông quận Hà Đông thành phố Hà Nội (TPHN), làm cơ sở cho việc xây dựng các giải pháp phòng ngừa chấn thương cho các VĐV và những người tham gia tập luyện.

Từ khóa: thực trạng, tập luyện, thi đấu, cầu lông, vận động viên, câu lạc bộ, nguyên nhân, chấn thương.

ABSTRACT:

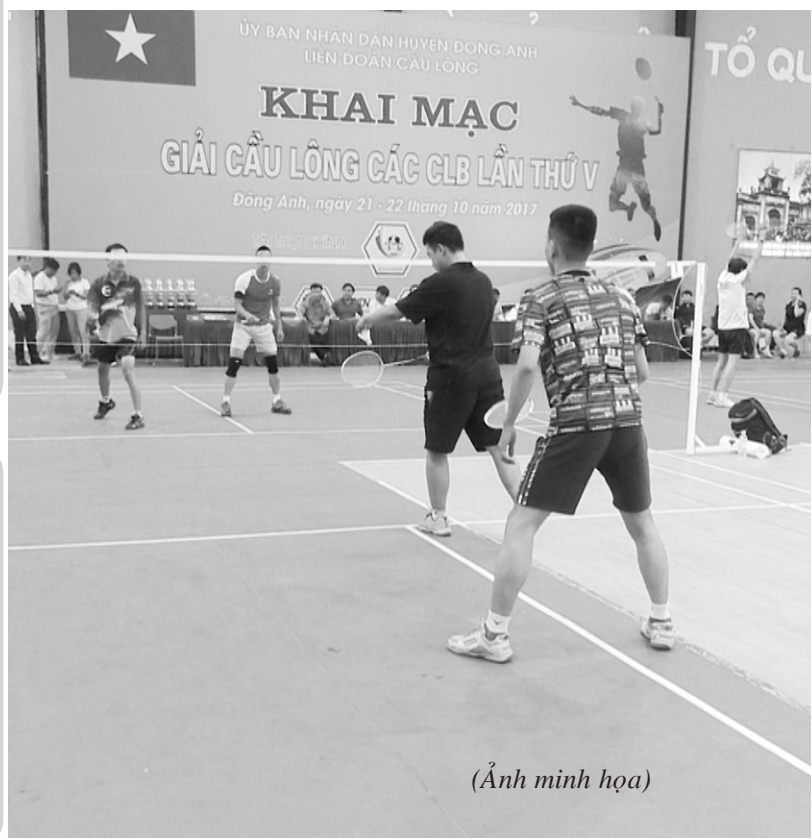
By analyzing and synthesizing materials, methods of pedagogical observation and indirect interviews, the situation and the main causes of injuries in competition and training were evaluated. Badminton Club in Ha Dong District, Hanoi, as a basis for the development of injury prevention solutions for athletes and participants in training.

Keywords: current status, training, competition, badminton, athlete, causes, injuries.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện hay thi đấu cầu lông nếu không may xảy ra chấn thương sẽ để lại những hậu quả không tốt, ảnh hưởng tới sức khỏe và kinh tế của người chơi, làm giảm sút hiệu quả quá trình tập luyện và thi đấu, ngoài ra còn ảnh hưởng tới các hoạt động khác của người bị chấn thương. Tìm hiểu thực trạng và nguyên nhân gây nên chấn thương trong tập luyện và thi đấu là cơ sở khoa học quan trọng để đề xuất các biện pháp phòng ngừa chấn thương, giúp cho các VĐV có thể tự phòng ngừa chấn thương trong thực tiễn. Hiểu được tầm quan trọng của vấn đề này, trong thực tiễn đã có nhiều

ThS. Mai Thị Ngoãn; TS. Phạm Thị Hương



(Ảnh minh họa)

tác giả đi sâu nghiên cứu. Tuy vậy, do đặc điểm của các yếu tố khách quan và chủ quan của môi trường tập luyện và thi đấu khác nhau đã cho thấy thực trạng và nguyên nhân chấn thương có sự khác biệt. Vì vậy vấn đề tìm hiểu thực trạng và nguyên nhân gây ra chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN là hết sức cần thiết. Đề tài tiến hành nghiên cứu: “**Đánh giá thực trạng và nguyên nhân chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN**”.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN

Để đánh giá được thực trạng chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN đề tài tiến hành điều tra, thu thập thông tin bằng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu chuyên môn tại các phòng y tế, phương pháp quan sát sự phạm và phỏng vấn gián tiếp. Kết quả thu được được phân tích theo các tiêu chí: độ tuổi của người tham gia tập luyện, tỷ lệ chấn thương, vị trí và mức độ chấn thương. Kết quả phân tích được thể hiện tại các bảng 1, 2, 3.

Đặc điểm chấn thương theo độ tuổi của người tham gia tập luyện

Các đối tượng VĐV tham gia tập luyện trong các CLB có độ tuổi tương đối đa dạng, không đồng đều, được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Độ tuổi các VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN (năm 2016)

TT	Độ tuổi	Số lượng VĐV	Tỉ lệ %
1	Dưới 30 tuổi	200	37,7%
2	30 - 40 tuổi	166	31,3%
3	40 - 50 tuổi	108	20,4%
4	Trên 50 tuổi	56	10,6%

Tỷ lệ % chấn thương mắc phải của các VĐV

Kết quả được xác định theo % của những người tham gia tập luyện và thi đấu trong năm 2016, được trình bày ở bảng 2.

Kết quả trên bảng 2 cho thấy: tỷ lệ chấn thương của các đối tượng khảo sát là khá cao và cao hơn so với kết quả tỷ lệ chấn thương của các năm trước đây. Kết quả này cho thấy thực trạng chấn thương mắc phải của các VĐV hiện nay đang ở mức đáng báo động, đồng thời nó

Bảng 2. Tỷ lệ % mắc chấn thương của các VĐV (năm 2016)

Giới tính	Số lượng	Chấn thương	Tỷ lệ %
Nam	371	289	77,9%
Nữ	159	105	66%
Nam và nữ	530	394	74,3%

cũng phản ánh tính cấp thiết của vấn đề nghiên cứu đặt ra của đề tài.

Vị trí chấn thương và mức độ chấn thương

Vị trí chấn thương và mức độ chấn thương không chỉ là cơ sở cho việc lựa chọn phương pháp điều trị, mà còn là căn cứ quan trọng để xác định nguyên nhân chấn thương cũng như đề xuất các biện pháp phòng ngừa hiệu quả. Kết quả nghiên cứu vị trí và mức độ chấn thương của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN được thể hiện ở bảng 3.

Qua kết quả thu thập được cho thấy phần lớn vị trí các chấn thương mà VĐV hay mắc phải là khớp khuỷu, khớp cổ tay và khớp gối. Các chấn thương với mức độ nhẹ chiếm đa số.

2.2. Nguyên nhân gây chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN

Để tìm hiểu nguyên nhân gây chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN đề tài tiến hành đọc, tham khảo các tài liệu chuyên môn và phát phiếu phỏng vấn tới VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN.

Các nguyên nhân gây chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông

Tìm hiểu nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện TDTT nói chung và cầu lông nói riêng, đề tài tiến hành đọc, tham khảo và tổng hợp từ các tài liệu chuyên môn về các nguyên nhân gây chấn thương trong tập luyện và thi đấu. Kết quả thu được như sau:

1. Do khởi động

Bảng 3. Vị trí và mức độ chấn thương của VĐV

TT	Vị trí chấn thương	Ca chấn thương		Mức độ chấn thương					
		Số ca	Tỷ lệ %	Nhẹ		Trung bình		Nặng	
				Số ca	Tỷ lệ	Số ca	Tỷ lệ	Số ca	Tỷ lệ
1	Khớp khuỷu	118	30%	72	61%	39	33,1%	7	5,9%
2	Khớp cổ tay	87	22,1%	56	64,4%	27	31%	4	4,6%
3	Khớp vai	35	8,9%	15	42,9%	15	42,9%	5	14,2%
4	Khớp cổ chân	20	5,07%	7	35%	9	45%	4	20%
5	Khớp gối	98	24,9%	66	67,3%	30	30,6%	3	3,1%
6	Tổn thương dây chằng	18	4,56%	8	44,4%	7	38,9%	3	16,7%
7	Tổn thương cơ	11	2,7%	6	54,5%	4	36,4%	1	9,1%
8	Tổn thương khác	7	1,77%	5	71,4%	1	14,3%	1	14,3%

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các nguyên nhân chính gây nên chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông

TT	Các nguyên nhân gây ra chấn thương	Số người đồng ý	Tỷ lệ %
1	Do khởi động không hợp lý	530	100%
2	Do sân bãi dụng cụ chưa đảm bảo	328	61,9%
3	Do chưa đáp ứng về yêu cầu kỹ thuật	520	98,1%
4	Do thiếu sót trong việc tổ chức tập luyện	277	52,7%
5	Do trang phục chưa đảm bảo	100	18,9%
6	Do giày không phù hợp	516	97,4%
7	Do quá tải trong tập luyện và thi đấu	523	98,7%
8	Do phương pháp giảng dạy chưa phù hợp	89	16,8%
9	Do thời tiết không đảm bảo	189	35,7%
10	Do thể lực chuyên môn chưa đạt	504	95,1%
11	Do yếu tố tâm lý của người tập	244	46%
12	Do nhận thức về phòng tránh chấn thương	398	75,1%

2. Do trình độ tập luyện
3. Tập luyện và thi đấu quá sức
4. Nhận thức về phòng tránh chấn thương
5. Giày không phù hợp
6. Do sân bãi, dụng cụ
7. Do tình trạng sức khỏe
8. Quần áo không phù hợp
9. Thời tiết không đảm bảo
10. Tâm lý quá căng thẳng.

Những nguyên nhân chính gây ra chấn thương

Từ cơ sở lý luận và thực tiễn điều tra chấn thương để biết được đâu là nguyên nhân chính gây ra chấn thương trong tập luyện và thi đấu môn Cầu lông cho các VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN, đề tài tiến hành phát phiếu phỏng vấn huấn luyện viên và VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN về những nguyên nhân chính gây nên chấn thương. Kết quả thu được thể hiện ở bảng 4.

Qua kết quả bảng 4, cho thấy có 5 nguyên nhân

chính dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông (chiếm tỷ lệ từ 100% đến 95,1%). Đa số những nguyên nhân này có sự đồng nhất với những nguyên nhân mà đề tài trước đó đã thu thập được từ các tài liệu chuyên môn.

3. KẾT LUẬN

Tỷ lệ chấn thương của các VĐV xảy ra trong tập luyện và thi đấu là 73,3%. Mức độ chấn thương nhẹ của các VĐV chiếm đa số 69,71%, chấn thương nặng là 3,03 %.

Các chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu quần vợt là: chấn thương khớp khuỷu chiếm 30%; chấn thương khớp cổ tay chiếm 22,1%; chấn thương khớp gối chiếm 24,9%.

Nguyên nhân chính gây nên chấn thương là: do khởi động không hợp lý; do chưa đáp ứng về yêu cầu kỹ thuật; do giày không phù hợp; do quá tải trong tập luyện và thi đấu; do thể lực chuyên môn chưa đạt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Vũ Cao Đàm (1995), *Phương pháp luận nghiên cứu khoa học*, Tài liệu dùng cho các lớp cao học, cán bộ quản lý và GV các trường đại học, cao đẳng.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Sách dùng cho SV các trường Đại học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Mai Thị Ngoãn (2016), *Đánh giá thực trạng và nguyên nhân chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN*, Đề tài khoa học cấp trường.
6. P.A.F.H Renstrom (2002), *Chấn thương trong thể thao*, Sách dịch của Ủy ban Olympic Việt Nam.

Nguồn báo: được trích tại đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “Đánh giá thực trạng và nguyên nhân chấn thương trong tập luyện và thi đấu cầu lông của VĐV các CLB cầu lông quận Hà Đông TPHN”, năm 2015.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 5/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 13/4/2018)