

Đặc điểm hồi phục đánh giá chức năng tâm lý của vận động viên pencak silat trình độ cao trong vận động công suất tối đa

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 04 chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của vận động viên (VĐV) pencak silat trình độ cao trong vận động ở vùng công suất tối đa (CSTĐ). Trên cơ sở đó, đánh giá diễn biến quá trình hồi phục chức năng tâm lý của đối tượng nghiên cứu trong vận động CSTĐ ở các thời điểm: trước vận động, trong vận động và 10 phút sau vận động.

Từ khóa: hồi phục, tâm lý, chức năng, vận động viên trình độ cao, Pencak Silat, bài tập, công suất tối đa.

ABSTRACT:

Using routine scientific research methods Selected options are 04 targets of psychological function Pencak Silat's athletes (athletes) Pencak Silat has a high level of movement in the maximum power area. On that basis, assess the evolution of psychological function recovery study subjects in maximum capacity mobilization at different times: Before campaigning, in movement and 10 minutes after mobilization.

Keywords: recovery, psychology, functions, high-level athletes, Pencak Silat, exercises, maximum capacity...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện thể dục thể thao (TDTT) thường xuyên sẽ đem đến những biến đổi theo hướng thích nghi có lợi cho cơ thể, sự biến đổi đó được biểu hiện cụ thể qua các chỉ tiêu chức năng cơ thể và chức năng tâm lý. Ngày nay, với hệ thống trang thiết bị hiện đại được ứng dụng trong TDTT đã cho phép xác định chính xác trình độ tập luyện và chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV sau lượng vận động thể lực, cũng như hiệu quả của công tác huấn luyện, giảng dạy. Đây cũng chính là một cơ sở quan trọng phục vụ công tác huấn luyện VĐV.

Trong các công trình nghiên cứu của mình, các tác giả nước ngoài đã xác định được quy luật về hồi phục sau lượng vận động thể lực, những đặc trưng một mỗi

TS. Trần Kim Tuyến ■



(Ảnh minh họa)

trong sau lượng vận động ở các vùng công suất khác nhau, thời gian cần thiết để kết thúc sự hồi phục các quá trình tâm lý khác nhau trong giai đoạn nghỉ sau hoạt động vận động của cơ, cũng như các phương tiện và phương pháp hồi phục cho VĐV sau hoạt động tập luyện và thi đấu. Tuy nhiên, ở Việt Nam, công việc này lại chưa được tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Với hệ thống máy móc hiện đại hiện có, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao trong vận động CSTĐ.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao ở vận động CSTĐ

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp tài

liệu, phương pháp phỏng vấn, lựa chọn được 04 chỉ tiêu đánh giá chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV Pencak Silat trình độ cao trong vận động CSTĐ gồm:

1. Phản xạ đơn (ms)
2. Phản xạ phức (ms)
3. Cảm giác lực cơ chân 50% (%)
4. Độ run tay 10s (lần)

Tiến hành nghiên cứu trên 23 VĐV pencak silat trình độ cấp 1 và kiện tướng, trong đó có 5 VĐV nam lứa tuổi 19 - 20 và 08 VĐV nữ lứa tuổi 18-19. Bài tập được lựa chọn đại diện cho vùng CSTĐ: chạy 100m

Tiến hành lấy số liệu đánh giá đặc điểm quá trình hồi phục chức năng tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao trong vận động CSTĐ ở các thời điểm: trước vận động (trước khi VĐV tiến hành các hoạt động tập luyện); trong vận động (Thời điểm 10s sau khi hoàn thành lượng vận động CSTĐ) và thời điểm 10 phút sau vận động (10 phút sau khi hoàn thành lượng vận động CSTĐ).

2. Đặc điểm hồi phục chức năng tâm lý của VĐV Pencak Silat trình độ cao trong vận động CSTĐ

2.1. Đặc điểm các chỉ tiêu phản ánh chức năng tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao thời điểm trước vận động CSTĐ

Các chỉ tiêu đánh giá chức năng của VĐV rất đa dạng và phong phú. Tuy nhiên, trong phạm vi nghiên cứu, chúng tôi chỉ chọn lựa những chỉ tiêu không chỉ cho phép đánh giá năng lực thần kinh mà còn là chỉ tiêu đánh giá mức độ mệt mỏi và hồi phục của VĐV, đồng thời, đây cũng là những chỉ tiêu nhạy cảm với lượng vận động.

Trước khi tiến hành lập test kiểm tra VĐV ở vùng CSTĐ, chúng tôi tiến hành kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: trong thời điểm trước vận động, các chỉ số đánh giá thần kinh tâm lý của VĐV các môn thể thao lựa chọn đều trong giới hạn sinh lý người bình thường và tiếp cận ngưỡng tối ưu. Các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV ở mức độ tốt so với người bình thường.

2.2. Đặc điểm các chỉ tiêu phản ánh chức năng tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao sau khởi động ở vùng CSTĐ

Sau khi VĐV thực hiện các bài khởi động chung và chuyển môn chuẩn bị cho việc lập test ở vùng CSTĐ, đề tài tiến hành kiểm tra VĐV bằng các chỉ số lựa chọn. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 2.

Ở chỉ tiêu đánh giá thời gian phản xạ, ngay sau hoạt động chạy 100m, phản xạ của VĐV đều tốt hơn nhiều so với thời điểm trước vận động, đồng thời tần số mắc lỗi cũng ít hơn.

Ở chỉ tiêu đánh giá cảm giác lực cơ: sau khởi động ở vùng CSTĐ, lực cơ tối đa của VĐV có chiều hướng tăng hơn so với thời điểm trước vận động, cảm giác lực cơ của VĐV các môn thể thao lựa chọn cũng chính xác hơn. Mức độ cảm giác chênh lệch dao động nhỏ hơn 10%.

Ở chỉ tiêu đánh giá độ run tay 10s (lần): đây là chỉ số rất nhạy cảm với hoạt động vận động. Ở thời điểm sau khởi động ở vùng CSTĐ, độ run tay 10s (lần) của VĐV không có thay đổi nhiều so với trong thời điểm trước vận động.

Như vậy sau khởi động ở vùng CSTĐ các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV cũng

Bảng 1. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV võ thuật (pencak silat) trình độ cao trong thời điểm trước vận động

TT	Chỉ tiêu		Nam (lứa tuổi 19 - 20) (n = 15)		Nữ (lứa tuổi 18 - 19) (n = 08)	
			$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Phản xạ đơn (ms)		194.49	26.15	207.60	60.39
2	Phản xạ phức (ms)		219.01	31.72	249.65	44.43
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Fmax (KG)	124.17	38.30	78.44	13.00
		Cảm giác sai lệch	2.79	0.25	2.81	0.30
4	Độ run tay 10s (lần)	1	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	0.00	0.00	0.00	0.00
		4	0.07	0.26	0.25	0.71
		5	0.47	1.06	0.50	1.07
		6	1.00	1.25	3.88	3.18
		7	1.20	1.61	1.75	0.71
		8	3.67	2.99	4.50	2.27
		9	3.33	3.13	3.13	1.73

thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động. Cụ thể: phản xạ linh hoạt hơn, lực cơ tối đa tốt hơn và cảm giác lực cơ cũng chính xác hơn. Tuy nhiên, độ run tay 10s (lần) có sự biến đổi không đáng kể.

2.3. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV pencak silat trình độ cao thời điểm trong vận động ở vùng CSTĐ

Ngay sau khi hoàn thành hoạt động vận động (10s sau khi hoàn thành test) để đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV trình độ cao các môn thể thao trong hoạt động vận động ở vùng CSTĐ. Kết quả được trình bày cụ thể từ bảng 3.

Ở VĐV pencak silat, sau hoạt động 100m, thời gian phản xạ lại chậm hơn. Điều này có thể giải thích do đặc thù hoạt động của từng môn thể thao.

Ở chỉ số đánh giá cảm giác lực cơ chân: có sự giảm sút về lực cơ tối đa cũng như về độ chính xác khi cảm giác lực.

Ở chỉ số đánh giá độ run tay 10s (lần): VĐV bắn sung có sự biến đổi ít ngay sau khi dừng hoạt động vận động ở vùng CSTĐ.

Như vậy trong hoạt động ở vùng CSTĐ, sự biến đổi nhiều nhất xảy ra ở các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV.

2.4. Đặc điểm các chỉ tiêu phản ánh chức năng tâm lý của VĐV pencak s trình độ cao thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng CSTĐ

Thời điểm 10 phút sau vận động ở vùng CSTĐ, tiến hành kiểm tra chức năng tâm lý của VĐV bằng các test đã lựa chọn ở chương 2 của chúng tôi, đồng thời so sánh kết quả thu được kết quả kiểm tra các chỉ

Bảng 2. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV võ thuật (pencak silat) trình độ cao trong thời điểm sau khởi động

TT	Chỉ tiêu		Nam (lứa tuổi 19 - 20) (n = 15)		Nữ (lứa tuổi 18 - 19) (n = 08)	
			$\bar{X}$	σ	$\bar{X}$	σ
1	Phản xạ đơn (ms)		181.43	18.37	201.42	20.01
2	Phản xạ phức (ms)		211.49	21.45	235.68	22.35
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Fmax (KG)	132.26	20.37	82.48	12.15
		Cảm giác sai lệch	2.45	0.39	2.51	0.35
4	Độ run tay 10s (lần)	1	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	0.00	0.00	0.00	0.00
		4	0.12	0.23	0.26	0.72
		5	0.43	1.01	0.58	1.02
		6	1.05	1.22	3.67	3.19
		7	1.25	1.47	1.73	0.79
		8	3.62	2.67	4.51	2.35
		9	3.36	1.15	3.18	1.71

Bảng 3. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV võ thuật (pencak silat) trình độ cao trong vận động ở vùng CSTĐ

TT	Chỉ tiêu		Nam (lứa tuổi 19 - 20) (n = 15)			Nữ (lứa tuổi 18 - 19) (n = 08)		
			$\bar{X}$	σ	% biến đổi	$\bar{X}$	σ	% biến đổi
1	Phản xạ đơn (ms)		219.17	20.12	20.80	212.35	21.18	5.43
2	Phản xạ phức (ms)		232.57	23.21	9.97	241.09	24.23	2.30
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Fmax (KG)	135.43	10.47	2.40	85.67	10.28	3.87
		Cảm giác sai lệch	3.21	6.53	31.02	3.12	6.89	24.30
4	Độ run tay 10s (lần)	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
		4	0.41	0.29	241.67	0.50	0.71	92.31
		5	1.25	2.18	190.70	0.50	0.71	-13.79
		6	1.75	3.17	66.67	2.00	0	-45.50
		7	1.50	2.32	20.00	1.00	0	-42.20
		8	2.42	1.88	-33.15	1.50	2.12	-66.74
		9	2.25	2.30	-33.04	3.50	0.71	10.06

Bảng 4. Đặc điểm các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV võ thuật (pencak silat) trình độ cao ở vùng CSTĐ thời điểm 10 phút sau vận động

TT	Chỉ tiêu		Nam (lứa tuổi 19 - 20) (n = 15)			Nữ (lứa tuổi 18 - 19) (n = 08)		
			$\bar{X}$	σ	% hồi phục	$\bar{X}$	σ	% hồi phục
1	Phản xạ đơn (ms)		191.13	21.15	74.30	191.35	20.38	192.13
2	Phản xạ phức (ms)		245.67	26.47	-62.14	213.46	23.42	510.72
3	Cảm giác lực cơ chân 50% (%)	Fmax (KG)	140.29	15.21	-153.31	87.49	9.45	-57.05
		Cảm giác sai lệch	2.52	5.09	90.79	2.61	5.36	83.61
4	Độ run tay 10s (lần)	1	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
		2	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
		3	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00
		4	0.00	0.00	141.38	0	0.00	208.33
		5	0.49	0.03	92.68	0.47	0.05	-37.50
		6	1.33	0.14	60.00	2.65	0.28	38.92
		7	1.27	0.13	92.00	2.38	0.31	189.04
		8	4.03	0.47	134.17	5.09	0.54	119.27
		9	3.38	0.39	101.80	3.13	0.43	115.63

tiêu chức năng thần kinh tâm lý của VĐV thời điểm trước khi tiến hành lập test. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: ở thời điểm 10 phút sau khi hoàn thành hoạt động vận động ở vùng CSTĐ, đặc điểm kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV đã hồi phục hoàn toàn so với thời điểm trước khi tiến hành vận động. Riêng các chỉ tiêu về thời gian phản xạ, cảm giác lực cơ và lực cơ tối đa có chiều hướng cao hơn so với thời điểm trước khi tiến hành vận động ở vùng CSTĐ. Như vậy, có thể nói ở thời điểm 10 sau vận động ở vùng CSTĐ, chức năng tâm lý của VĐV đã hồi phục hoàn toàn, thậm chí nhiều chỉ tiêu còn hồi phục vượt mức.

Như vậy, ở thời điểm 10 phút sau hoạt động ở vùng CSTĐ, các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý biến đổi ít so với mức trước khi tiến hành vận động.

3. KẾT LUẬN

- Ở thời điểm trước vận động vùng CSTĐ, sau khi

thực hiện các bài tập khởi động chung và chuyên môn các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV cũng thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động.

- Ở thời điểm sau khởi động vùng CSTĐ các chỉ số đánh giá chức năng thần kinh tâm lý của VĐV cũng thay đổi theo hướng tích cực, phù hợp hơn với hoạt động vận động. Cụ thể: phản xạ linh hoạt hơn, lực cơ tối đa tốt hơn và cảm giác lực cơ cũng chính xác hơn. Tuy nhiên, độ run tay 10s (lần) có sự biến đổi không đáng kể.

- Ở thời điểm trong vận động ở vùng CSTĐ, sự biến đổi ít nhất diễn ra ở các chỉ tiêu đánh giá chức năng tim mạch và sinh hóa máu, sau đó tới các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý và biến đổi nhiều nhất xảy ra ở các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý của VĐV.

- Ở thời điểm 10 phút sau hoạt động ở vùng CSTĐ, các chỉ tiêu đánh giá chức năng tâm lý biến đổi ít so với mức trước khi tiến hành vận động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái, Tạ Văn Vinh và cộng sự (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 - 20 tuổi*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 3. Lưu Quang Hiệp, Nguyễn Đại Dương, Vũ Chung Thủy, Đặng Văn Dũng (2008), *Nghiên cứu đặc điểm hồi phục của nam VĐV trình độ cao những môn thể thao có chu kỳ sau lượng vận động thể lực ở các vùng công suất khác nhau*, Chúng tôi nghiên cứu cấp trường, Thư viện trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.
 4. Lê Hữu Hưng, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Thị Thanh Nhân (2010), *Hồi phục và vật lý trị liệu*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Đề tài cấp bộ 2013 “Nghiên cứu khả năng hồi phục của VĐV trình độ cao các môn thể thao”.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/4/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/6/2019; ngày chấp nhận đăng: 5/7/2019)