

Nghiên cứu đề xuất một số thiết bị hỗ trợ nhằm ngăn ngừa và hạn chế những chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho các vận động viên thi đấu đối kháng môn Sansho, Vật và Taekwondo

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung ■

TÓM TẮT:

Trên cơ sở đánh giá thực trạng bệnh nghề nghiệp thường xuất hiện trong các môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp (Sansho, Vật và Taekwondo), đề xuất 19 thiết bị hỗ trợ và 02 giải pháp nhằm ngăn ngừa và hạn chế những chấn thương và những bệnh nghề nghiệp trong tập luyện và thi đấu cho các khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Chấn thương, wushu, vật, taekwondo, bệnh nghề nghiệp.

ABSTRACT:

Based on the actual situation of occupational diseases and injuries which often occur in sports competitions, especially in the direct-countervail sports (such as: Sansho, wrestling and taekwondo), the thesis proposed 19 devices and 02 solutions to prevent and limit injuries and occupational diseases in training and competition for research subjects.

Keywords: Injury, wushu, wrestling, taekwondo, occupational diseases.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự đi lên của kinh tế - xã hội, những năm vừa qua thể thao Việt Nam đã có những bước đi vững chắc, có sự thay đổi lớn mạnh trong việc tạo dựng vị thế với các nước trong khu vực, châu lục và quốc tế. Điều đó thể hiện ở những tấm huy chương, vị trí xếp hạng trong các cuộc thi đấu thể thao, các đại hội thể thao. Trong đó sự đóng góp trực tiếp nhất là thể thao thành tích cao.

Bên cạnh đó thể thao thành tích cao ngày nay, đòi hỏi quá trình tập luyện và thi đấu ngày càng căng thẳng, quyết liệt, với mật độ rất cao. Chính vì vậy mà chấn thương trong thể thao không tránh khỏi và ngày càng có xu hướng gia tăng. Với VĐV khi bị chấn thương sau quá trình điều trị với sự can thiệp của y tế lúc thương tổn đã ổn định thì việc chuẩn bị thể lực, tố chất chuyên môn để ngay sau đó quay lại đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu là rất quan trọng.

Thực tế cho thấy: nếu quá trình hồi phục quá lâu sẽ dẫn đến suy giảm tố chất của các bộ phận khác vì không được tập luyện dẫn đến mất đi cơ hội, thời vận tham gia tập luyện, thi đấu của vận động viên (VĐV). Nhưng nếu tập luyện, hồi phục quá sớm hoặc nóng vội, bất hợp lý sẽ mang đến tổn thương trở lại, chấn thương dai dẳng kéo dài, mãn tính...

Thực tế trong các môn thể thao khi tập luyện, thi đấu thì những môn đối kháng trực tiếp có tỷ lệ chấn thương

cao nhất, như các môn: Wushu (tán thủ), Taekwondo và môn Vật.

Thực tế hiện nay cho thấy số lượng vận động 3 môn đối kháng trên, nguy cơ bị chấn thương luôn rình rập và là một trong những yếu tố tác động trực tiếp tới sức khỏe và khả năng tập luyện của VĐV cũng như để lại di chứng sau này. Do vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu “Nghiên cứu đề xuất một số thiết bị hỗ trợ nhằm ngăn ngừa và hạn chế những chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho các VĐV thi đấu đối kháng môn Sansho, Vật và Taekwondo”.

Để giải quyết mục đích nghiên cứu tiến hành sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm, điều tra khảo sát, quan sát sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng các chấn thương xuất hiện trong các môn thể thao đối kháng trực tiếp (Sansho, Vật và Taekwondo)

Để đáp ứng yêu cầu của nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn về thực trạng chấn thương của VĐV đang tập luyện và tập luyện trong tập luyện và thi đấu, nhằm mục đích tìm hiểu hiện trạng chấn thương của VĐV thường xảy ra trong thi đấu ở các môn đối kháng: Vật, Wushu và Taekwondo. Đồng thời,

cũng tìm hiểu thêm về những VĐV đã tập một thời gian dài các môn này để đánh giá thực trạng các chấn thương sau tập luyện để lại di chứng (bệnh nghề nghiệp) trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại các bảng 1.

Trên cơ sở thực trạng chấn thương được hệ thống ở trên, có thể thấy hầu hết các VĐV đều trải qua các chấn thương mang tính đặc thù của môn thể thao. Thống kê trên chỉ mang tính tổng quát về tỷ lệ chấn thương theo vùng, chưa nêu lên về chấn thương theo cấp độ của từng vùng, vì còn căn cứ vào cơ chế, phân loại của từng loại chấn thương của từng cấp độ. Vấn đề này cần được các nhà khoa học chuyên sâu về chấn thương thể thao để phân tích. Đề tài mới chỉ dừng lại khảo sát phỏng vấn về hiện trạng chấn thương theo vùng của từng VĐV. Tuy nhiên, khi khảo sát về thực trạng chấn thương chúng tôi đã đề cập tới vấn đề khi gặp phải chấn thương thì việc xử lý như thế nào, đề tài đã phỏng vấn các HLV và VĐV về vấn đề này, đây là một trong những yếu tố quan trọng có khả năng để lại di chứng trong quá trình tập luyện và sau khi giải nghệ thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 2:

Kết quả khảo sát trên cho thấy hầu hết VĐV đã biết sử dụng các bài tập để hỗ trợ chấn thương tuy nhiên VĐV hạn chế tập luyện và điều trị vẫn ít được quan tâm, hầu hết các VĐV đều vẫn cố gắng tập luyện và sử dụng các dụng cụ, bài tập để điều trị chấn thương cho mình. Vấn đề này xuất phát từ thực tế huấn luyện cũng như tâm lý chấn thương bị đề nặng lên từng VĐV. Đây là một trong những nguyên nhân để lại di chứng chấn thương (do chấn thương chưa được chữa triệt để) sau quá trình tập luyện lâu dài và chấn thương dai dẳng gây ra.

Có thể thấy, nhìn một cách tổng quát chấn thương

của VĐV là một trong những vấn đề luôn xuất hiện trong quá trình tập luyện của VĐV, do vậy không có chấn thương là một việc khó có thể xảy ra trong quá trình tập luyện căng thẳng và cao độ, do đó chỉ có thể hạn chế ở mức tối đa trước tiên cần phải biết rõ nguyên nhân trực tiếp và gián tiếp gây chấn thương để có thể đề xuất những phương pháp hữu hiệu ngăn ngừa chấn thương.

2.2. Thực trạng về CSVC tại các đội tuyển

Thống kê cho thấy, ngoài các VĐV tại đội tuyển quốc gia được trang bị theo Theo thông tư 04/2011/TT-BVHTTDL về định mức cấp phát trang bị thường xuyên cho đội tuyển quốc gia theo danh mục gồm 10 loại như sau: (1) giày tập thể lực, (2) giày thể thao, (3) tất, (4) quần áo cộc, (5) quần áo Suiveterman, (6) khăn tắm, (7) túi xách, (8) còi, (9) đồng hồ bấm dây, (10) mũ mềm và một số trang thiết bị tập luyện chuyên sâu từng môn, thì hầu hết các VĐV tại các trung tâm đào tạo, VĐV trẻ đều cho thấy các trang thiết bị, dụng cụ phục vụ tập luyện hiện nay hầu hết đã cũ, kém chất lượng, số còn lại chỉ đảm bảo mức tối thiểu để VĐV các đội tập luyện. Cũng phải lưu ý rằng, các thiết bị chỉ là những đồ dùng cá nhân trong quá trình tập luyện và thi đấu, nhưng những thiết bị trực tiếp sử dụng trong tập luyện thi đấu (ở mức tiêu chuẩn) thì vẫn còn rất hạn chế, và chỉ sử dụng trong thời điểm chuẩn bị thi đấu chính thức hoặc trong thi đấu. Hơn nữa, đối với các VĐV tuyển dưới việc đáp ứng này càng khó, và như đã biết trước khi lên đội tuyển các VĐV đều phải tập luyện tại cơ sở với một cường độ và khối lượng lớn để có thể đạt thành tích lên đội tuyển quốc gia, do vậy việc tập luyện không thể tránh chấn thương xảy ra, tuy nhiên, một trong những yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đó chính là trang thiết bị dụng cụ tập luyện. Để tìm hiểu thực trạng trang thiết

Bảng 1. Thực trạng các chấn thương thường xảy ra trong tập luyện và thi đấu của các môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp (n = 450)

Môn thể thao	Tỷ lệ chấn thương trong tập luyện				Tỷ lệ chấn thương để lại sau thi đấu			
	Gối	Vai	Cổ	Tay	Gối	Vai	Cổ	Lưng
Vật	78%	88%	67%	59%	75%	79%	80%	87%
Wushu	81%	76%	32%	83%	81%	81%	38%	71%
Taekwondo	82%	52%	15%	21%	85%	45%	12%	70%

Bảng 2. Thực trạng xử lý các chấn thương khi xuất hiện trong tập luyện thể thao của các môn thể thao thi đấu đối kháng trực tiếp

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn (n = 450)	
		n	%
1	Nghỉ tập hoàn toàn	12	2,4
2	Nghỉ tập hoàn toàn và chăm sóc y tế	18	4
3	Vẫn tập luyện bình thường và chăm sóc y tế	135	30
4	Hạn chế tập luyện và chăm sóc y tế	194	43,1
5	Tập các bài tập hỗ trợ để hồi phục chấn thương	237	52,7
6	Sử dụng các dụng cụ hỗ trợ để hồi phục chấn thương	155	34,4
7	Ý kiến khác	9	2

bị tập luyện và thi đấu tại các đội tuyển quốc gia, chúng tôi đã phỏng vấn và tọa đàm với các huấn luyện viên (HLV) và VĐV về các trang thiết bị hiện có và tầm quan trọng của trang thiết bị đối với việc ngăn ngừa chấn thương cho VĐV.

Kết quả được trình bày tại các bảng dưới đây.

Kết quả điều tra khảo sát cho thấy mặc dù thấy rõ được tầm quan trọng của trang thiết bị tập luyện đối với việc phòng chống chấn thương cũng như hạn chế chấn thương (chiếm 84,9%) tuy nhiên, không phải tất cả các đội tuyển đều đáp ứng đầy đủ các yêu cầu về cơ sở vật chất (CSVC). Mặc dù theo khảo sát có tới 52% trang thiết bị đáp ứng đủ trong tập luyện và 82% đáp ứng đủ trong thi đấu nhưng hầu hết tập trung ở các tuyển đội tuyển, đặc biệt các thông số khảo sát về mức đáp ứng tốt chỉ tập trung ở đội tuyển. Đây là vấn đề cần có những thông tư quy định chặt chẽ để đưa ra các quy định yêu cầu đảm bảo CSVC tập luyện cho các VĐV ngay từ tuyển cơ sở ban đầu. Đây là nền tảng khởi đầu của tập luyện nhưng cũng tiềm ẩn nhiều chấn thương, và cũng rất nhiều di chứng để theo VĐV khi lên đội tuyển quốc gia cho đến khi giải nghệ.

2.3. Đề xuất một số thiết bị hỗ trợ phòng ngừa các chấn thương xuất hiện trong các môn thể thao đối kháng trực tiếp (Sansho, Vật và Taekwondo)

2.3.1. Một số nguyên nhân khách quan gây chấn thương cho VĐV trong tập luyện

Các nguyên nhân do trang thiết bị tập luyện và thi đấu.

Bao gồm tất cả các điều kiện, trang thiết bị không phù hợp cho tập luyện và thi đấu, như: giày tập không vừa hoặc lâu không được thay thế, quần áo tập không phù hợp với thời tiết, hệ thống chiếu sáng kém gây hạn chế tầm quan sát của VĐV, sân bãi kém chất lượng, các dụng cụ thi đấu của từng môn đặc trưng không đủ chất lượng... Theo nghiên cứu của Dr. Lytt Gardner (1988), giày tập là một yếu tố quan trọng gây chấn thương. Nguyên nhân này gây nên 15 - 20% các trường hợp chấn thương thể thao.

Điều kiện sân bãi luyện tập không tốt, không đảm bảo các mức độ an toàn: mặt sân, sàn tập không phẳng, trơn hay quá cứng, thiếu sáng, thông gió kém; dụng cụ tập, giấy quần áo tập cũ, kém chất lượng hay

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn về mức độ quan trọng của trang thiết bị tập luyện trong phòng ngừa chấn thương (n = 450)

TT	Nội dung	Kết quả phỏng vấn	
		n	%
1	Quan trọng	382	84,9
2	Ít quan trọng	68	15
3	Không quan trọng	0	0

không phù hợp.

Công tác kiểm tra y học, chăm sóc sức khỏe và hồi phục cho VĐV không đạt yêu cầu. Việc kiểm tra y học cho VĐV các cấp trước các đợt tập trung tập huấn có vai trò đặc biệt quan trọng để đánh giá tình trạng sức khỏe, tình trạng hoạt động của các hệ chức năng trong cơ thể của VĐV. Những VĐV có sự chuẩn bị chức năng kém, mới ốm dậy hoặc đang bị mắc các bệnh cấp tính, mãn tính và bị chấn thương, thì nhất thiết phải được chữa trị và có chế độ tập luyện cá biệt và chăm sóc đặc biệt. Nguyên nhân này gây nên 2 - 10% các trường hợp chấn thương thể thao.

Nguyên nhân do môi trường.

Đây là các nguyên nhân khách quan do thời tiết, khí hậu: nhiệt độ - độ ẩm - ánh sáng, lượng ô xy không khí, độ cao, sự thông gió... dẫn đến chấn thương của VĐV. Theo kết quả nghiên cứu của J. J Knapik và cộng sự (2004) các chấn thương hay gặp hơn trong khi tập luyện trong điều kiện thời tiết nóng. Nguyên nhân này gây nên 8 - 9% các trường hợp chấn thương thể thao.

Công tác giáo dục đạo đức, nhân cách VĐV chưa tốt dẫn đến tính kỷ luật của VĐV kém, chơi thô bạo, sử dụng các động tác bị cấm... Nhóm nguyên nhân này gây nên 8 - 15% các trường hợp chấn thương thể thao.

2.3. Đề xuất một số thiết bị hỗ trợ phòng ngừa các bệnh nghề nghiệp xuất hiện trong các môn thể thao đối kháng trực tiếp

Cơ sở lý luận và thực tiễn đề xuất trang thiết bị:

Căn cứ vào cơ chế chấn thương trong quá trình tập luyện;

Căn cứ vào đặc điểm tập luyện và thi đấu môn Wushu, Vật và Taekwondo;

Căn cứ vào các nguyên nhân chủ quan và khách quan tác động gây chấn thương cho VĐV;

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn về thực trạng cơ sở trang thiết bị đảm bảo trong tập luyện và thi đấu (n = 450)

TT	Nội dung	Mức độ đáp ứng					
		Tốt		Đủ		Không đủ	
		n	%	n	%	n	%
1	Trang thiết bị dụng cụ trong tập luyện	144	32	234	52	72	16
2	Trang thiết bị sử dụng trong thi đấu	81	18	369	82	0	0
3	Các trang thiết bị hỗ trợ tập luyện để điều trị chấn thương	10	2,2	211	46,8	230	51
4	Các trang thiết bị phòng, tránh chấn thương	120	26,7	189	42	141	31,3

Căn cứ vào thực trạng CSVC tại các đội tuyển.

Từ kết quả đã nghiên cứu ở trên cho thấy chấn thương và hồi phục chấn thương rất phức tạp cần phải được phản ánh từ những nghiên cứu từ thực tế. Do vậy, vấn đề đặt ra làm sao hạn chế, phòng ngừa chấn thương là việc làm cần thiết và thường xuyên để hạn chế tối đa những tác hại chấn thương gây ra cho VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu. Từ đó đề xuất các giải pháp phù hợp để ngăn chặn và phòng ngừa chấn thương.

Tuy nhiên với hướng tiếp cận của đề tài chỉ dừng ở mức đề xuất các trang thiết bị thiếu yếu có thể làm hạn chế, giảm thiểu chấn thương cho VĐV mang tính khả thi nhất để hỗ trợ trong công tác huấn luyện VĐV tại các đội tuyển.

Để xác định được thiết bị và các phương tiện hỗ trợ cho VĐV trong quá trình tập luyện để hạn chế và hỗ trợ cho VĐV trong phòng chống chấn thương trong tập luyện và thi đấu, trước hết chúng tôi tiến hành quan sát và phỏng vấn các HLV và VĐV về sự cần thiết của các trang thiết bị tập luyện để phòng ngừa chấn thương. Kết quả phỏng vấn đã đề xuất các trang thiết bị phụ trợ sau:

Qua trao đổi, mạn đàm với các HLV đang huấn luyện tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Hà Nội, bên

1. Thảm thi đấu	2. Băng chun cố định cổ chân
3. Đệm to	4. Băng chun gối
5. Đệm nhỏ	6. Silicon đeo nếp răng (bảo vệ răng)
7. Áo thi đấu	8. Áp giáp đeo thân (giáp ngực)
9. Quần thi đấu	10. Băng cuốn tay
11. Nón bảo hộ đầu	12. Bảo hộ chân và mu bàn chân
13. Găng tay (tập luyện)	14. Bảo hộ hạ bộ (nam)
15. Găng tay thi đấu	16. Bảo hộ ngực (nữ)
17. Tạ nhỏ tập tay	18. Tạ tập chân
19. Hệ thống tạ liên hoàn	

cạnh các trang thiết bị thiết yếu trong tập luyện và thi đấu chúng tôi đã liệt kê ở trên chúng tôi xác định và đề xuất các giải pháp về CSVC phù hợp trong công tác huấn luyện VĐV tại các tuyển. Kết quả tọa đàm thu được như sau:

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đăng Chiêu (2007), *Y - Sinh học Thể dục thể thao*, thành phố Hồ Chí Minh.
 2. Jenny B.Hob, Derick R. Peterson và cộng sự, *Những đột tư do bệnh tim mạch xảy ra trong thi đấu thể thao*, Nxb TDTT.
 3. Đặng Thị Hồng Nhung và cộng sự, *Đánh giá thực trạng các bệnh nghề nghiệp trong hoạt động thể dục thể thao, kết quả nhiệm vụ KHCN thường xuyên theo chức năng năm 2018*, Viện Khoa học TDTT
- Nguồn: Báo cáo kết quả nhiệm vụ nghiên cứu KHCN theo chức năng của Viện Khoa học TDTT đã được nghiệm thu năm 2018: “Đánh giá thực trạng các bệnh nghề nghiệp trong hoạt động TDTT”

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 12/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 15/8/2020)

Các giải pháp về CSVC:

Thứ nhất, phải phát huy được hiệu quả sử dụng trang thiết bị tập luyện khi đề xuất ở trên;

Thứ hai, các trang bị theo yêu cầu của các ban huấn luyện chuyên môn (nhu cầu thực tế của đội tuyển) phải được cập nhật và điều chỉnh, bổ sung theo từng năm tập huấn;

Thứ ba, cần có sửa chữa, bảo dưỡng, nâng cấp CSVC, trang thiết bị, dụng cụ hiện có tại các cơ sở tập luyện một cách thường xuyên;

Thứ tư, tập huấn tại các địa phương có tương đối đầy đủ CSVC, trang thiết bị, dụng cụ hiện đại đảm bảo tổ chức tập luyện đạt hiệu quả, như: Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Hải Phòng...

Thứ năm, đầu tư trọng điểm các trang thiết bị hỗ trợ trong tập luyện và thi đấu nâng cao thành tích thể thao;

Về cơ chế chính sách:

Thứ nhất, VĐV được chăm sóc sức khỏe định kỳ;

Thứ hai, VĐV được chữa trị chấn thương theo chế độ hiện hành của Nhà nước;

Thứ ba, cần có chính sách coi chấn thương của VĐV sau khi giải nghệ là một bệnh nghề nghiệp như tại Điều 143 Bộ luật lao động năm 2012.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đánh giá thực trạng về CSVC tại các trung tâm huấn luyện tỉnh, thành trên cả nước về 3 môn thể thao đối kháng trực tiếp Vật, Wushu và Taekwondo cho thấy: nhìn chung các môn đã được đầu tư khá đầy đủ, tuy nhiên giữa các tuyển không đồng đều về số lượng và chất lượng.

Kết quả nghiên cứu đã đề xuất được 19 trang thiết bị thiết yếu trong tập luyện và thi đấu cần phải có đủ và chất lượng tốt tại các cơ sở huấn luyện VĐV các môn thể thao thi đấu đối kháng: Vật, Wushu và Taekwondo.

Qua mạn đàm và thực trạng nghiên cứu được đề tài đã đề xuất 2 giải pháp về CSVC và cơ chế chính sách nhằm khắc phục và giảm thiểu những chấn thương xảy ra trong quá trình huấn luyện và thi đấu.