

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ CHUẨN BỊ CHỨC NĂNG THẦN KINH - TÂM LÝ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO TRÌNH ĐỘ CAO

Ngô Sách Thọ*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể thao, đặc biệt qua theo dõi dọc, đề tài đã xác định được diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh – tâm lý của nam VĐV vật tự do trình độ cao theo các giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm.

Từ khóa: Diễn biến, trình độ chuẩn bị, chức năng thần kinh – tâm lý, nam VĐV Vật tự do.

Development of nerve- psychological function preparation level of high-ranked men's freestyle wrestling athletes

Summary:

Through the basic research methods in Sports, especially tracking, the study has defined the development of nerve- psychological function preparation level of high-ranked men's freestyle wrestling athletes during different phases of the year-round training period.

Keywords: Development, preparation level, nerve- psychological function, men's freestyle wrestling athletes

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh – tâm lý là một trong những cơ sở quan trọng trong tuyển chọn và đánh giá đánh giá trình độ tập luyện của VĐV. Ở từng thời điểm khác nhau, mức độ biểu hiện của hệ thần kinh – tâm lý khác nhau và chịu sự tác động của quy luật sinh học. Chính vì vậy, việc theo dõi diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh – tâm lý của VĐV trong mỗi giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm là việc làm hết sức cần thiết hiện nay. Thông qua theo dõi cho phép các huấn luyện viên xác định và đánh giá được những biểu hiện biến đổi về mặt chức năng thần kinh – tâm lý của VĐV, trên cơ sở đó, giúp các huấn luyện viên có thể điều khiển và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp, góp phần nâng cao thành tích thể thao của VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Đối tượng kiểm tra gồm 67 nam VĐV trình độ cao (35 VĐV trình độ kiện tướng và 32 VĐV trình độ cấp 1) đang tập luyện tại các đơn vị như: Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia I;

Bộ Công An; Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch tỉnh Bắc Ninh, Thái Nguyên...

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở phân tích, tổng hợp các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, thông qua phương pháp phỏng vấn, đồng thời qua kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi xác định được một số chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh – tâm lý của VĐV Vật Tự do gồm: Cảm giác lực cơ 50% lực tối đa của: tay phải (%), tay trái (%), cơ lưng (%); phản xạ trong vận động: Phản xạ đơn (ms); Phản xạ phức (ms); Thăng bằng tĩnh (s); Soát vòng hồ landol. Để thấy được diễn biến của các chỉ tiêu, chúng tôi tiến hành kiểm tra y học theo các giai đoạn tập luyện: Chuẩn bị chung; chuẩn bị chuyên môn và thời kỳ thi đấu trong chu kỳ huấn luyện năm 2015. Kết quả kiểm tra chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh – tâm lý của nam VĐV Vật Tự do trình độ cao theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Kết quả nghiên cứu tại bảng 1 và 2 cho thấy, các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh - tâm lý của nam VĐV vật tự do trình độ cao có chiều hướng biến đổi thích nghi với lượng vận động tập luyện. Các chỉ tiêu chức

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh - tâm lý của nam VĐV Vật Tự do trình độ cao theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm (Kiện tướng n = 35; Cấp 1 n = 34)

TT	Chỉ tiêu	Trình độ	Chuẩn bị chung		Chuẩn bị chuyên môn		Thi đấu	
			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$
1	Cảm giác lực cơ tay thuận (%)	Kiện tướng	15.94	1.88	14.55	1.65	13.56	1.31
		Cấp 1	16.57	1.95	15.07	1.71	14	1.35
2	Cảm giác lực cơ tay không thuận (%)	Kiện tướng	17.81	2.91	16.25	2.12	15.31	2.03
		Cấp 1	18.52	3.03	16.83	2.2	15.81	2.1
3	Cảm giác lực cơ lưng (%)	Kiện tướng	19.65	6.11	17.33	5.34	15.58	5.01
		Cấp 1	20.43	6.35	17.95	5.53	16.09	5.17
4	Phản xạ đơn (ms)	Kiện tướng	289.8	24.38	264.67	16.21	246.89	15.24
		Cấp 1	301.33	25.35	274.15	16.79	254.99	15.74
5	Phản xạ phức (ms)	Kiện tướng	454.47	90.77	407.68	45.67	383.77	32.56
		Cấp 1	472.56	94.38	422.27	47.3	396.36	33.63
6	Thăng bằng tĩnh (s)	Kiện tướng	60.59	8.24	65.34	8.34	68.55	8.44
		Cấp 1	58.15	7.91	63.11	8.05	66.89	8.24
7	Soát vòng hồ Landol	Kiện tướng	24.4	2.28	27.3	2.25	28.32	2.41
		Cấp 1	23.42	2.19	26.37	2.17	27.63	2.35

Bảng 2. So sánh diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh - tâm lý của nam VĐV Vật Tự do trình độ cao theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm (Kiện tướng n = 35; Cấp 1 n = 34)

TT	Chỉ tiêu	Giới tính	t			W (%)		
			t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₂₋₃	W ₁₋₂	W ₁₋₃	W ₂₋₃
1	Cảm giác lực cơ tay thuận (%)	Kiện tướng	3.29	6.14	2.78	9.12	16.14	7.04
		Cấp 1	3.28	6.11	2.77	9.5	16.81	7.33
2	Cảm giác lực cơ tay không thuận (%)	Kiện tướng	2.56	4.17	1.89	9.16	15.1	5.96
		Cấp 1	2.55	4.16	1.9	9.54	15.77	6.25
3	Cảm giác lực cơ lưng (%)	Kiện tướng	1.69	3.05	1.41	12.55	23.11	10.64
		Cấp 1	1.67	3	1.39	12.93	23.77	10.92
4	Phản xạ đơn (ms)	Kiện tướng	5.08	8.83	4.73	9.06	15.99	6.95
		Cấp 1	5.06	8.79	4.71	9.45	16.66	7.24
5	Phản xạ phức (ms)	Kiện tướng	2.72	4.34	2.52	10.85	16.87	6.04
		Cấp 1	2.69	4.3	2.53	11.24	17.54	6.33
6	Thăng bằng tĩnh (s)	Kiện tướng	2.4	3.99	1.6	7.54	12.33	4.79
		Cấp 1	2.48	4.33	1.86	8.17	13.97	5.82
7	Soát vòng hồ Landol	Kiện tướng	5.36	6.99	1.83	11.22	14.87	3.67
		Cấp 1	5.41	7.42	2.24	11.84	16.51	4.7

năng thần kinh - tâm lý tốt nhất ở thời kỳ thi đấu và kém nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu chức năng thần kinh - tâm lý ở hầu hết các chỉ tiêu giữa thời kỳ chuẩn bị chuyên môn và thời kỳ thi đấu tốt hơn giữa thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn. Sự khác biệt nhịp tăng trưởng giữa 2 thời kỳ này ở một số chỉ

tiêu đã có sự khác biệt ở ngưỡng thống kê cần thiết. Cụ thể sự biến đổi ở từng chỉ tiêu như sau:

Cảm giác lực cơ (%) - là chỉ tiêu đánh giá năng lực cảm giác vận động của VĐV. Trong tập luyện và thi đấu thể thao nói chung và trong môn Vật Tự do nói riêng trình độ tập luyện của VĐV càng cao thì cảm giác lực cơ càng tốt

nghĩa là tốc độ và mức độ dùng lực trong thi đấu càng tốt. Cảm giác lực cơ tay phải tốt hơn cảm giác lực cơ tay trái giữa các thời kỳ ở cả VĐV trình độ kiện tướng và cấp 1. Cảm giác lực cơ của nam VĐV Vật Tự do trình độ cao đạt được ở thời kỳ chuẩn bị chung là rất tốt (kiện tướng 15.94%; cấp 1 là 16.57%) ở tay phải và tay trái (kiện tướng 17.81%; cấp 1 là 18.52%). Cảm giác lực cơ cũng có sự biến đổi thích nghi với lượng vận động tập luyện. Nhịp tăng trưởng cảm giác lực cơ giữa thời kỳ chuẩn bị chung và thời kỳ thi đấu (Kiện tướng 16.14%; cấp 1 là 16.81%) ở tay phải và tay trái (kiện tướng 15.10%; cấp 1 là 15.77%). Sự khác biệt cảm giác lực cơ giữa 2 thời kỳ ở cả VĐV vật tự do trình độ kiện tướng và cấp 1 có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

Cảm giác lực kéo cơ lưng - là chỉ tiêu có sự biến đổi lớn nhất trong tổng số 7 chỉ tiêu thần kinh - tâm lý mà đề tài tiến hành nghiên cứu. Nhịp tăng trưởng cảm giác lực kéo cơ lưng giữa thời kỳ chuẩn bị chung và thời kỳ thi đấu (kiện tướng 23.11%; cấp 1 là 23.77%). Sự khác biệt cảm giác lực cơ giữa 2 thời kỳ ở cả VĐV Vật Tự do trình độ kiện tướng và cấp 1 có ý ở ngưỡng thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

Phản xạ đơn (ms), phản xạ phức (ms) - là 2 chỉ tiêu phản ánh năng lực phân biệt và xử lý thông tin của cơ thể thông qua sự biến đổi của màu sắc ánh sáng. Kết quả nghiên cứu ở 2 chỉ tiêu có sự biến đổi tương đối mạnh (>15%) giữa thời kỳ chuẩn bị chung và thời kỳ chuẩn bị chuyên môn. Phản xạ phức (ms) có sự biến đổi mạnh hơn so với phản xạ đơn ở cả ở cả 2 đối tượng. Nhịp tăng trưởng giữa thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn ở chỉ tiêu phản xạ đơn (kiện tướng 15.99%; cấp 1 là 16.66%), chỉ tiêu phản xạ phức (kiện tướng 16.87%; cấp 1 là 17.54%). Sự khác biệt ở cả 2 chỉ tiêu này giữa thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn có ý ở ngưỡng thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

Thăng bằng tĩnh (s) - là chỉ tiêu phản ánh thuộc tính thăng bằng của hệ thống thần kinh trung ương và năng lực vận động cơ. Khả năng thăng bằng tĩnh càng cao thì trình độ tập luyện của VĐV càng tốt. Khả năng thăng bằng của VĐV trình độ cao tốt nhất ở thời kỳ thi đấu và kém nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung. Khả năng

thăng bằng của VĐV trình độ kiện tướng cao hơn trình độ cấp 1. Nhịp tăng trưởng khả năng thăng bằng giữa thời kỳ chuẩn bị chung và thời kỳ thi đấu diễn ra khá mạnh (kiện tướng 12.33%; cấp 1 là 13.97%). Sự khác biệt thăng bằng tĩnh giữa thời kỳ chuẩn bị chung và thời kỳ thi đấu ở cả 2 đối tượng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

Soát vòng hở Landol - là chỉ tiêu phản ánh độ ổn định tâm lý của VĐV. Độ ổn định tâm lý càng tốt chứng tỏ trình độ tập luyện của VĐV càng tốt. Độ ổn định tâm lý của VĐV cũng có sự biến đổi theo chiều hướng thích nghi với lượng vận động tập luyện. Độ ổn định tâm lý của VĐV tốt nhất ở thời kỳ thi đấu và kém nhất ở thời kỳ chuẩn bị chung. Nhịp tăng trưởng giữa thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn (kiện tướng 14.87%; cấp 1 là 16.51%), sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.01$.

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã xác định được diễn biến trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh - tâm lý của VĐV Vật Tự do trình độ cao theo các thời kỳ của chu kỳ huấn luyện năm. Các chỉ tiêu chức năng thần kinh - tâm lý tốt nhất ở thời kỳ thi đấu. Sự khác biệt ở tất cả các chỉ tiêu thời kỳ chuẩn bị chung và thi đấu bảo đảm độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ và $p < 0.01$.

2. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá trình độ chuẩn bị chức năng thần kinh - tâm lý của VĐV Vật Tự do trình độ cao thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn cao hơn so với thời kỳ chuẩn bị chuyên môn và thời kỳ thi đấu. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu của VĐV cấp 1 cao hơn VĐV kiện tướng (kiện tướng tăng trưởng từ 12.33% đến 23.11%; VĐV cấp 1 tăng trưởng từ 13.97% đến 23.77%).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, Nguyễn Đăng Chiêu (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Lê Hữu Hưng (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.