

XÁC ĐỊNH NGUY CƠ CHẤN THƯƠNG TRONG HOẠT ĐỘNG TẬP LUYỆN CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NAM ĐỘI TUYỂN BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ ĐÔNG Á

Bùi Danh Tuyên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua hệ thống đo lường nguy cơ xuất hiện chấn thương (FMS), chúng tôi đã xác định được nguy cơ chấn thương của các vận động viên (VĐV) đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á. Kết quả cho thấy các VĐV có nguy cơ dễ bị chấn thương khớp gối.

Từ khóa: Nguy cơ chấn thương, tập luyện, đội tuyển Bóng rổ.

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

Summary:

Through the injury risk measurement system (FMS), we have determined the risk of injury of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology. The results show that the athletes are at risk of knee joint injury.

Keywords: Injury risk, training, team Basketball.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao có đặc tính tốc độ cao, cường độ cao và nhịp độ nhanh. Trong tập luyện và thi đấu Bóng rổ, các hành động đối đầu với cường độ cao như đột phá và bật lại có thể dẫn đến những thay đổi ngay lập tức về mức độ và thứ tự sử dụng lực của các bộ phận cơ thể. Khi hướng lực của cơ thể ngược lại với hướng của đối phương thì độ lớn của lực cản có thể vượt quá khả năng chịu lực của các khớp. Vì vậy, khi chơi Bóng rổ, nguy cơ chấn thương thường đi kèm với nó.

Đội tuyển nam Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á (ĐHCNĐA) mặc dù có trình độ kỹ thuật, thể lực tốt nhưng việc thường xuyên gặp những chấn thương đã khiến Đội tuyển không đạt được thành tích nào trên các sân chơi của Thành phố.

Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHCNĐA.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Kiểm tra tư phạm; Toán

học thống kê.

Đối với phương pháp kiểm tra tư phạm, chúng tôi sử dụng hệ thống đo lường nguy cơ xuất hiện chấn thương thể thao (viết tắt là FMS) bao gồm 7 bài tập: Ngồi xổm; Khụy gối chân trước sau trên thanh đòn; Nằm ngửa nâng chân thẳng chủ động; Thẳng bằng vận thân; Bước bộ qua rào; Linh hoạt khớp vai và Chống đẩy ổn định thân người.

Hệ thống đo lường yêu cầu đối tượng kiểm tra phải hoàn thành tất cả các hoạt động được qui định theo đúng yêu cầu, đảm bảo tốc độ, nhịp điệu và được tính điểm theo trạng thái hoàn thành.

Điểm đánh giá từ 1 đến 3 dựa trên tính linh hoạt và ổn định của các khớp. Khi thực hiện các bài tập, chỗ nào bị đau thì sẽ bị điểm 0. Tổng điểm tối đa là 21 điểm. Điểm càng cao thì nguy cơ chấn thương của đối tượng kiểm tra càng thấp. Nếu đối tượng có số điểm dưới 14 điểm nghĩa là có nguy cơ cao bị chấn thương trong quá trình luyện tập.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

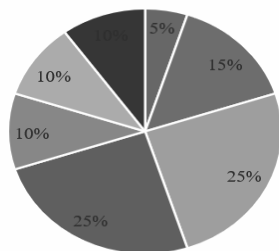
1. Xác định nguy cơ chấn thương trong tập luyện của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á

Tiến hành kiểm tra 20 VĐV đội tuyển Bóng

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Công nghệ Đông Á; Email: tuyenbd@eaut.edu.vn



Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á luôn được quan tâm và chú trọng



■ 10 điểm ■ 11 điểm ■ 12 điểm ■ 13 điểm ■ 14 điểm ■ 15 điểm ■ 16 điểm

Biểu đồ 1. Tỷ lệ tổng điểm FMS của VĐV Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á

rõ thông qua hệ thống FMS, kết quả kiểm tra được trình bày tại biểu đồ 1.

Biểu đồ 1 cho thấy: điểm kiểm tra của các nam VĐV đội tuyển Bóng rổ chỉ đạt từ 10-16 điểm, trong đó chỉ có 10% VĐV đạt 16 điểm; Số lượng VĐV đạt điểm 12 và 13 điểm chiếm tỷ lệ cao nhất với 25%. Đây là một thực trạng đáng lo

ngại, bởi lẽ, điều này cho thấy, nguy cơ dẫn đến chấn thương của các nam VĐV là khá cao. Nếu tính tổng tỷ lệ VĐV có 14 điểm trở xuống cho thấy, có đến 70% VĐV có nguy cơ chấn thương cao khi tham gia tập luyện Bóng rổ.

Xem xét dưới góc độ đơn lẻ của từng bài tập, chúng tôi thu được kết quả tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: trong 7 bài tập thì linh hoạt khớp vai có số điểm trung bình cao nhất với 2.5 điểm; Xếp vị trí thứ hai là bài tập chống đẩy ổn định thân người với 2.35 điểm; Các bài tập khác chỉ đạt số điểm trung bình từ 1.45 – 1.75; Điểm thấp nhất là bài tập ngồi xổm với 1.45 điểm đã cho thấy, khớp gối của các nam VĐV đang có vấn đề.

2. Đánh giá nguy cơ chấn thương trong tập luyện của các VĐV Đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á

Từ kết quả điểm khi thực hiện các bài tập trong hệ thống FMS, chúng tôi tiếp tục tiến hành

Bảng 1. Điểm FMS từng bài tập của đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á (n=20)

TT	Bài tập	x	δ
1	Ngồi xổm	1.45	0.51
2	Bước bộ qua rào	1.55	0.69
3	Khụy gối chân trước sau trên thanh đòn	1.65	0.49
4	Linh hoạt khớp vai	2.5	0.51
5	Nằm ngửa nâng chân thẳng chủ động	1.65	0.49
6	Chống đẩy ổn định thân người	2.35	0.49
7	Thăng bằng vận thân	1.75	0.44

Bảng 2. Kết quả đánh giá tình trạng chức năng và dự báo nguy cơ chấn thương của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công nghệ Đông Á (n=20)

VĐV	Nguy cơ chấn thương	Đánh giá tình trạng
VĐV 1	Cao	Nhóm cơ chi dưới còn yếu, khớp gối trái hiện đang tồn tại chấn thương. VĐV cần tập hồi phục cho khớp gối trái và tăng cường tập luyện các nhóm cơ còn lại
VĐV 2	Cao	Vai trái và phần đùi sau phải cơ nguy cơ chấn thương cao. Phần khớp hông và cổ chân yếu. Đang tồn tại 2 chấn thương ở vai trái và đầu gối chân phải. Cần tăng cường sức mạnh cơ trung tâm và cải thiện thăng bằng
VĐV 3	Cao	Sức mạnh cơ lưng còn yếu, tồn tại chấn thương nặng ở khớp vai phải. VĐV cần tập luyện hồi phục cho khớp vai phải và cải thiện sức mạnh cho nhóm cơ trung tâm
VĐV 4	Cao	Sức mạnh cơ đùi yếu, khớp vai trái chưa đủ độ linh hoạt, sức mạnh các nhóm cơ trung tâm chưa tốt. Cần tăng cường tập luyện cải thiện sức mạnh các nhóm cơ trung tâm
VĐV 5	Cao	Cơ đùi, khớp vai, và các cơ thân người còn yếu. Đang tồn tại chấn thương ở khớp vai trái. Cần tăng cường tập luyện thể lực cho các khớp nêu trên và tập hồi phục vai trái
VĐV 6	Cao	Sức mạnh các nhóm cơ trung tâm còn yếu, đang tồn tại chấn thương tại khớp gối trái. Cần tăng cường tập luyện nhiều hơn các nhóm cơ trung tâm và tập hồi phục cho khớp gối trái
VĐV 7	Cao	Đang tồn tại chấn thương ở lưng nên đa số các test đều không thể thực hiện được, khớp vai trái cũng đang gặp phải chấn thương. Cần tập luyện hồi phục cho nhóm cơ lưng và vai trái
VĐV 8	Cao	Nhóm cơ trung tâm còn yếu, hiện đang tồn tại chấn thương ở vai phải. VĐV cần tăng cường tập luyện nhóm cơ lưng bụng và tập hồi phục cho vai phải
VĐV 9	Cao	VĐV hiện đang tồn tại nhiều chấn thương trên cơ thể như khớp vai, lưng. Cần tập luyện hồi phục nhiều cho VĐV

VĐV	Nguy cơ chấn thương	Đánh giá tình trạng
VĐV 10	Cao	Độ linh hoạt khớp vai trái còn yếu, đang tồn tại chấn thương tại lưng. VĐV cần tăng cường tập luyện cải thiện sức mạnh các nhóm cơ trong cơ thể và tập luyện hồi phục cho phần cơ lưng
VĐV 11	Cao	Nhóm cơ chi dưới còn yếu, khớp gối trái hiện đang tồn tại chấn thương. VĐV cần tập hồi phục khớp gối trái và tăng cường tập luyện các nhóm cơ còn lại
VĐV 12	Trung bình	Sức mạnh nhóm cơ trung tâm chưa tốt. VĐV cần cải thiện sức mạnh nhóm cơ lưng bụng
VĐV 13	Cao	Nhóm cơ chi dưới và cơ trung tâm còn yếu, hiện đang tồn tại chấn thương ở khớp cổ tay. VĐV cần tăng cường tập luyện thể lực các nhóm cơ trên và tập hồi phục cho cổ tay
VĐV 14	Cao	Độ linh hoạt khớp vai trái còn yếu, đang tồn tại chấn thương tại lưng. VĐV cần tăng cường tập luyện cải thiện sức mạnh các nhóm cơ trong cơ thể và tập luyện hồi phục cho phần cơ lưng
VĐV 15	Cao	Độ linh hoạt khớp hông chưa tốt, hiện đang tồn tại chấn thương ở vai phải. VĐV cần tăng cường tập luyện ép dẻo khớp hông và cải thiện sức mạnh các nhóm cơ khác
VĐV 16	Cao	Độ linh hoạt khớp hông chưa tốt. VĐV cần tăng cường tập luyện các bài tập ép dẻo và cải thiện thể lực các nhóm cơ khác trên cơ thể
VĐV 17	Cao	Nhóm cơ chi dưới còn yếu VĐV cần tăng cường tập luyện các nhóm cơ chi dưới
VĐV 18	Cao	Độ linh hoạt khớp vai, hông chưa tốt. VĐV cần tăng cường tập luyện
VĐV 19	Cao	Khớp gối phải yếu. VĐV cần tăng cường tập luyện gối phải và các nhóm cơ còn lại
VĐV 20	Cao	Cơ đùi, khớp vai và các cơ thân người còn yếu. Cần tăng cường tập luyện thể lực ở các khớp nêu trên

đánh giá tình trạng chức năng và dự báo nguy cơ chấn thương của đối tượng nghiên cứu thông qua bảng đối chiếu của hệ thống FMS. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

KẾT LUẬN

Đã xác định được nguy cơ chấn thương trong tập luyện của nam VĐV đội tuyển Bóng rổ Trường ĐHCND. Có đến 70% VĐV có nguy cơ chấn thương cao, trong đó chủ yếu về khớp gối.

Đã đánh giá được tình trạng chức năng và nguy cơ chấn thương cụ thể của 20 nam VĐV đội tuyển Bóng rổ của Trường ĐHCND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cook G, Burton L, Fields K, Kiesel K. The Functional Movement Screen. Danville, VA: Athletic Testing Services Inc, 1998.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Thanh Duy (2022), “Ứng dụng hệ thống FMS dự báo nguy cơ chấn thương và kết hợp hệ thống bài tập phòng chống chấn thương cho nam VĐV đội tuyển bóng chuyền trường Đại học RMIT”, *Đề tài Khoa học và Công nghệ cấp cơ sở, Trường Đại học RMIT*.

4. Trần Huỳnh Đạt (2021), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống FMS để dự báo nguy cơ chấn thương của đội tuyển Đá cầu thành phố Hồ Chí Minh sau sáu tháng tập luyện” *Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh*.

(Bài nộp ngày 12/6/2024, phản biện ngày 12/8/2024, duyệt in ngày 22/10/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

BÀI BÁO KHOA HỌC

16. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

23. Phạm Việt Hùng

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Nguyễn Đức Thành

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

62. Nguyễn Đức Thịnh

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

66. Bùi Danh Tuyên

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

73. Kolakot Simuongsong

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

76. Minh Đức

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

10. Nguyen Hoang Minh Thuan

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

ARTICLES

16. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

23. Pham Viet Hung

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

38. Nguyen Duc Thanh

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

62. Nguyen Duc Thinh

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

66. Bui Danh Tuyen

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

73. Kolakot Simuongsong

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

76. Minh Duc

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5 -2024
(83)

