

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG CÁC LIỆU PHÁP HỒI PHỤC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN ĐỘI TUYỂN TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH LỨA TUỔI 15 – 17

Phan Thái Anh¹, Đàm Tuấn Khôi^{1,*}

TÓM TẮT:

Đặt vấn đề: Để đạt được thành tích thể thao phải xem hồi phục là một mắt xích quan trọng trong chu trình đào tạo VĐV cấp cao. Đặc biệt đối với môn võ cổ truyền, hồi phục sau tập luyện cho VĐV là một vấn đề không thể thiếu. **Đối tượng và phương pháp:** Chính vì vậy đề tài đã tập trung nghiên cứu trên đối tượng VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. HCM. Đề tài ứng dụng thực nghiệm 4 liệu pháp: xoa bóp hồi phục, bấm huyệt, máy rung cơ En – Vibe và liệu pháp bơi thả lỏng góp phần thúc đẩy quá trình hồi phục sau tập luyện cho VĐV võ cổ truyền được diễn ra nhanh chóng, khắc phục được mệt mỏi của ngày tập hôm trước. **Kết quả:** Sự mệt mỏi đã được loại bỏ và quá trình hồi phục được đẩy nhanh chóng sau một đêm nghỉ ngơi. Giúp cho VĐV có được thể chất và tinh thần tốt đồng thời có được sự thoải mái tâm lý ở những buổi tập tiếp theo. Điều này tạo sự thích ứng tốt hơn của cơ thể VĐV với các bài tập của ngày hôm sau, là cơ sở để phát triển khả năng vận động và nâng cao thành tích thể thao.

Từ khóa: Hồi phục, Mệt mỏi, Thành phố Hồ Chí Minh, Vận động viên, Võ cổ truyền.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vấn đề quan trọng nhất của thể thao hiện đại là nâng cao khả năng vận động của VĐV. Muốn vậy chúng ta cần phải tổ chức tuyển chọn tốt, kết hợp giữa nâng cao khối lượng và cường độ vận động với phương pháp hồi phục khoa học phù hợp với điều kiện thực tiễn và đặc điểm thể chất con người Việt Nam. Vì vậy, muốn đạt thành tích thể thao cao thì vấn đề hồi phục phải được xem như một trong những mắt xích quan trọng nhất của chu trình đào tạo VĐV cấp cao. Trong huấn luyện thể thao, để hồi phục năng lực cho VĐV thì có rất nhiều phương pháp như các phương pháp sư phạm, phương pháp y sinh học bao gồm: dinh dưỡng hợp lý, thủy trị liệu, ánh sáng trị liệu, điện trị liệu, điều hòa oxy cao áp, tắm hơi, xoa bóp...

Xuất phát từ tầm quan trọng của quá trình hồi phục trong tập luyện và thi đấu thể thao là rất cần thiết. Đó là lý do chúng tôi chọn đề tài: **“Đánh giá hiệu quả ứng dụng các liệu pháp hồi phục cho VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15-17.”**

2. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Đánh giá hiệu quả ứng dụng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho vận động viên Võ cổ truyền đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15– 17.

Khách thể nghiên cứu: 10 VĐV nam Võ cổ truyền đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui được sử dụng trong nghiên cứu khoa học như: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra Y sinh; Phương pháp thực nghiệm sư

¹Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

* Tác giả chịu trách nhiệm chính :

Đàm Tuấn Khôi

Email: phuonggyhtt@gmail.com

Ngày nhận bài: 15/10/2016

Ngày nhận bài phản biện: 20/10/2016

Ngày chấp nhận đăng: 21/10/2016

phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để đánh giá mức độ hồi phục sau tập luyện của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh đề tài tiến hành đánh giá thực trạng hồi phục của VĐV Võ cổ truyền. Sau đó tiến hành ứng dụng thực nghiệm các liệu pháp hồi phục sau tập luyện cho VĐV Võ cổ truyền, từ đó đánh giá được khả năng hồi phục sau tập luyện của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh.

3.1. Đánh giá thực trạng và xây dựng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện của vận động viên Võ cổ truyền đội tuyển trẻ Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 17:

3.1.1. Thực trạng sự hồi phục chức năng tâm sinh lý của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh trước khi sử dụng liệu pháp hồi phục:

Đề tài tiến hành đánh giá thực trạng hồi phục của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.1.

Bảng 3.1. Thực trạng sự hồi phục chức năng tâm sinh lý của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh trước khi sử dụng liệu pháp hồi phục

Chỉ số %	Cân nặng (kg)	TSM cơ sở (l/p)	Huyết áp (mmHg)		Phản xạ (ms)		KNXLTT
			Max	Min	Đơn	Phức	
$\bar{X}$	0.08	0.47	0.23	0.38	-0.26	-0.25	0.09
δ	0.01	0.04	0.03	0.04	0.02	0.02	0.01
C_v	12.50	8.51	13.04	10.53	-7.69	-8.00	11.11

Trên bảng 3.1 cho thấy, Sau một đêm nghỉ ngơi, mức độ hồi phục của cân nặng (tăng 0.08%), phản xạ đơn (giảm 0.26%), phản xạ phức (giảm 0.25%), khả năng xử lý thông tin (tăng 0.09%) là tương đối tốt, chỉ số hồi phục đo được vào sáng hôm sau cho thấy khả năng thích nghi của cơ thể VĐV đối với khối lượng và cường độ vận động của ngày hôm trước là khá tốt. Tần số mạch cơ sở (tăng 0.47%), huyết áp tối đa (tăng 0.23%), huyết áp tối thiểu (tăng 0.38%) chưa hồi phục hoàn toàn. Qua đó cho thấy, khối lượng và cường độ vận động của ngày hôm trước tác động lên cơ thể VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh đã gây trạng thái mệt mỏi đối với thể trọng, hệ tim mạch, hệ thần kinh và thần kinh – cơ của cơ thể VĐV.

3.1.2. Xây dựng các liệu pháp hồi phục cho vận động viên võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh:

Để giải quyết nhiệm vụ này, chúng tôi tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các liệu pháp hồi phục của các tác giả trong và ngoài nước đã sử dụng trong hồi phục cho vận động viên sau tập luyện và thi đấu.

Bước 2: Trên cơ sở các liệu pháp đã có, lựa chọn để lược bớt các liệu pháp ít được sử dụng.

Bước 3: Phỏng vấn, lựa chọn các liệu pháp hồi phục cho vận động viên võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh.

Đề tài tiến hành kiểm định để đánh giá độ tin cậy và sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn bằng phương pháp kiểm định Wilcoxon. Kết quả được trình bày ở bảng 3.2.

Bảng 3.2. Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn

TT	LIỆU PHÁP	Lần 1 (n=24)		Lần 2 (n=24)		Test Statistics ^d	
		Σ Điểm	Tỷ lệ %	Σ Điểm	Tỷ lệ %	Z	Asymp. Sig. (2 -tailed)
		(a: $I_2=I_1$, b: $I_2>I_1$, c: $I_2<I_1$)					
1	Xoa bóp hồi phục	72	100.00	72	100.00	0.000 ^a	1.000
2	Bấm huyết	68	94.44	70	97.22	-1.414 ^b	0.157
3	Bơi thả lỏng	66	91.67	68	94.44	-1.414 ^b	0.157
4	Dinh dưỡng	52	72.22	60	83.33	-3.000 ^b	0.003
5	Châm cứu	56	77.78	52	72.22	-2.000 ^c	0.046
6	Tắm thủy lực	62	86.11	55	76.39	-2.646 ^c	0.008
7	Xông hơi khô, ướt	56	77.78	60	83.33	-2.000 ^b	0.046
8	Máy rung cơ En - Vibe	60	83.33	62	86.11	-1.732 ^b	0.083

Căn cứ vào kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon ở bảng 3.2, đề tài loại những liệu pháp hồi phục có mức ý nghĩa quan sát của kiểm định không có tính trùng hợp giữa hai lần phỏng vấn (vì có giá trị Sig. <0.05) và quy ước lựa chọn những liệu pháp hồi phục có kết quả trùng khớp qua 2 lần phỏng vấn và có tỷ lệ trên 80% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn và loại bỏ các liệu pháp có tỷ lệ dưới 80%.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các liệu pháp hồi phục cho vận động viên Võ cổ truyền đội tuyển trẻ Tp. Hồ Chí Minh:

3.2.1. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với thể trọng:

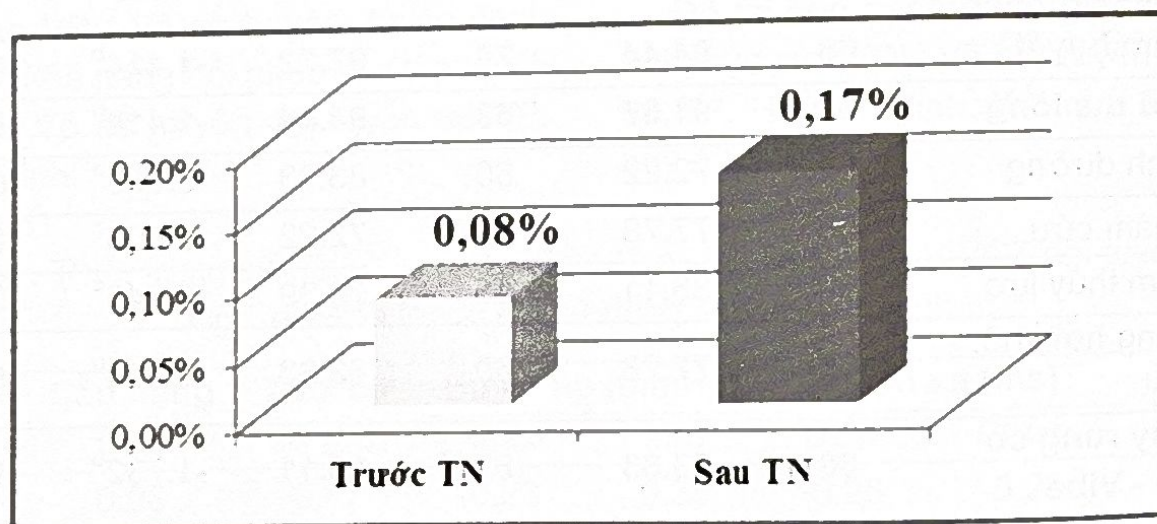
Đề tài tiến hành so sánh tốc độ hồi phục về chỉ số cân nặng của VĐV Võ cổ truyền trước và sau khi ứng dụng các liệu pháp hồi phục. Kết quả được thực hiện qua bảng 3.3.

Bảng 3.3. So sánh mức độ hồi phục cân nặng của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 - 17 trước và sau thực nghiệm

Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	Cân nặng (kg)		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
$\bar{X}$	0.08	0.17	0.09
δ	0.01	0.02	
C_v	12.50	11.76	
$t_{\text{tính}}(P_{0.05} = 2.14)$	6.90		

Nhận xét: Qua bảng 3.3 cho thấy, mức độ hồi phục cân nặng ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh sau thực nghiệm (Sau TN) tốt hơn trước thực nghiệm (trước TN), trung bình tăng 0.09%, ở trước TN tăng 0.08%, sau TN tăng 0.17%. Chứng tỏ các liệu pháp hồi phục đã tác động lên hệ thần kinh thực

vật của VĐV, kích thích lên các cơ quan cảm thụ, hệ tiêu hóa, bài tiết... giúp VĐV có cảm giác tốt, ăn uống ngon miệng và có giấc ngủ đêm tốt hơn. Nhờ đó, lượng năng lượng và nước bị mất trong quá trình tập luyện được bù đắp đồng thời thể trọng trở lại. Kết quả thể hiện ở biểu đồ 3.1.



Biểu đồ 3.1. Mức độ hồi phục cân nặng VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm

3.2.2. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với chức năng tim mạch:

Đề tài tiến hành so sánh tốc độ hồi phục về các chỉ số TSM cơ sở, chỉ số Huyết áp của VĐV Võ cổ truyền trước và sau khi ứng dụng các liệu pháp hồi phục. Kết quả được thực hiện qua bảng 3.4.

Bảng 3.4. So sánh mức độ hồi phục TSM cơ sở, HA cơ sở của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. HCM lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm ($P_{0.05} = 2.14$)

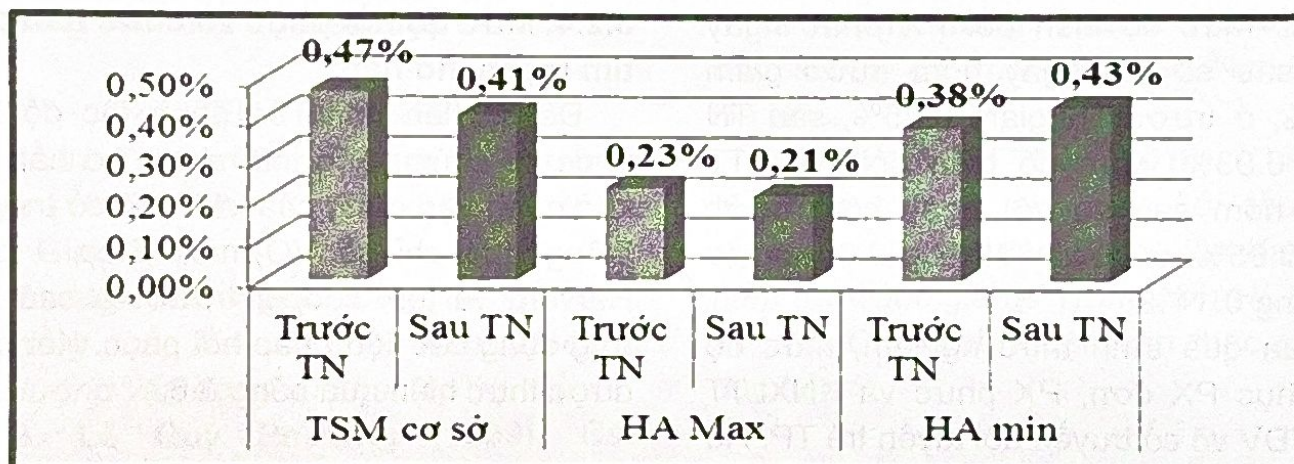
Chỉ số nghiên cứu Chỉ số thống kê	TSM cơ sở (l/p)			HA max (mmHg)			HA min (mmHg)		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
$\bar{X}$	0.47	0.41		0.23	0.21		0.38	0.43	
δ	0.04	0.03	-0.06	0.03	0.02	-0.02	0.04	0.05	0.05
C_v	8.51	7.32		13.04	9.52		10.53	11.63	
$t_{\text{tính}}$	2.49			3.06			8.71		

Nhận xét: Kết quả bảng 3.4 cho thấy, mức độ hồi phục TSM cơ sở của

ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV Võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ

Chí Minh lứa tuổi 15 – 17 trung bình giảm **0.06%**, ở trước TN tăng 0.47%, sau TN là 0.41%. HAm_{ax} giảm **0.02%**, ở trước TN tăng 0.23%, sau thực nghiệm tăng 0.21%.

HA_{min} tăng **0.05%**, trước TN tăng 0.38% sau TN là 0.43%. Kết quả thể hiện ở biểu đồ 3.2.



Biểu đồ 3.2. Mức độ hồi phục TSM cơ sở, HA cơ sở của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm

Qua quá trình hồi phục cho thấy, mức độ hồi phục về TSM cơ sở ở ngày hôm sau so với ngày hôm trước ở sau TN là tốt hơn trước TN. Chứng tỏ, các liệu pháp hồi phục có ảnh hưởng tốt tới sự hồi phục của hệ thống tim mạch. TSM cơ sở, HA cơ sở hồi phục hoàn toàn vào buổi sáng hôm sau. Kết quả thu được cho thấy sự biến đổi HA cơ sở của ngày hôm sau tăng nhẹ so với ngày hôm trước là dấu hiệu cơ thể VĐV đang biến đổi thích nghi, cho thấy cường độ vận động và khối lượng vận động của ngày hôm trước phù hợp với khả năng chịu đựng của cơ thể VĐV. Đồng thời kết quả nghiên cứu cũng phù hợp với kết quả nghiên cứu của ThS.

Nguyễn Thị Thảo (2014) và kết luận của A.A. Biriukov – Lê Nguyệt Nga “Xoa bóp không làm thay đổi lớn đến huyết áp động mạch và làm cho máu tĩnh mạch lưu thông dễ dàng góp phần giảm nhẹ hoạt động của tim”.

3.2.3. Ảnh hưởng của các liệu pháp hồi phục đối với một số chỉ số chức năng của hệ thống thần kinh, thần kinh – cơ:

Đề tài tiến hành so sánh tốc độ hồi phục về chức năng của hệ thống thần kinh – thần kinh cơ của VĐV Võ cổ truyền trước và sau khi ứng dụng các liệu pháp hồi phục. Kết quả được thực hiện qua bảng 3.5.

Bảng 3.5. So sánh mức độ hồi phục PX đơn – phức, KNXLTT của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. HCM lứa tuổi 15 – 17 trước và sau thực nghiệm ($P_{0.05}=2.14$)

Chi số nghiên cứu	PX Đơn (ms)			PX Phức (ms)			KNXLTT		
	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)	Trước TN (%)	Sau TN (%)	Biến đổi (%)
Chi số thống kê									
$\bar{X}$	-0.26	-1.40		-0.25	-0.93		0.09	0.14	
δ	0.02	0.08	-1.14	0.02	0.07	-0.68	0.01	0.02	0.05
C_v	-7.69	-5.71		-8.00	-7.53		11.11	14.29	
$t_{\text{tính}}$	8.09			4.95			2.17		

Nhận xét: Qua bảng 3.5 cho thấy mức độ biến đổi PX đơn ngày hôm sau so với ngày hôm trước của VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh giảm 1.14%, ở trước TN giảm 0.26%, sau TN giảm 1.40%. Mức độ biến đổi PX phức ngày hôm sau so với ngày hôm trước giảm 0.68%, ở trước TN giảm 0.25%, sau TN giảm 0.93%. Mức độ biến đổi KNXLTT ngày hôm sau so với ngày hôm trước tăng 0.05%, ở trước TN tăng 0.09%, sau TN tăng 0.14%.

Qua quá trình thực nghiệm, mức độ hồi phục PX đơn, PX phức và KNXLTT của VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh ở sau TN hồi phục tốt hơn so với trước TN. Điều đó cho thấy, các liệu

pháp hồi phục đã có tác động tốt tới hệ thần kinh, thần kinh – cơ. Chứng tỏ, có sự cân bằng giữa thần kinh giao cảm và phó giao cảm, quá trình ức chế sâu trong quá trình ngủ được tăng cường hơn.

3.2.4. Mức độ hồi phục về chức năng tim mạch, hô hấp:

Đề tài tiến hành so sánh tốc độ hồi phục về chức năng tim mạch, hô hấp và khả năng vận động của VĐV Võ cổ truyền thông qua chỉ số $VO_2\max$, Step – test Harvard và test cooper trước và sau khi ứng dụng các liệu pháp hồi phục. Kết quả được thực hiện qua bảng 3.6.

Bảng 3.6. Hồi phục về chức năng tim mạch, hô hấp ($P_{0.05} = 2.14$)

Chỉ số nghiên cứu Chi số thống kê	$VO_2\max$ (ml/p/kg)			Tets Harvard			Test cooper (km)		
	Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)	Trước TN	Sau TN	W (%)
$\bar{X}$	45.66	53.74		112.53	119.10		2.65	2.95	
δ	7.37	8.80	16.12	6.53	6.52	5.68	0.57	0.54	11.43
C_v	9.91	10.67		5.80	5.47		6.60	7.14	
$t_{\text{tính}}$	5.68			3.72			5.68		

Qua bảng 3.6 cho thấy, sau khi áp dụng các liệu pháp hồi phục khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể tăng 16.12%. Khả năng hồi phục của hệ tim mạch thông qua test Harvard tăng 5.68%. Năng lực vận động của VĐV tăng 11.43%. Như vậy, sau khi áp dụng các liệu pháp hồi phục sau tập luyện đã góp phần nâng cao khả năng vận động của VĐV võ cổ truyền đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh.

4. KẾT LUẬN

Quá trình kiểm tra, đánh giá thực trạng hồi phục của VĐV VCT đội tuyển trẻ TP. Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 – 17 cho thấy: Hệ thống tim mạch có tốc độ hồi phục tương đối nhanh, hệ thống thần kinh, thần kinh –

cơ có tốc độ hồi phục chậm hơn và chưa thể hồi phục hoàn toàn sau một đêm nghỉ ngơi.

Hiệu quả của các liệu pháp hồi phục được ứng dụng cho thấy mức độ hồi phục các chỉ số cân nặng, HA max, HA min, TSM cơ sở, PX đơn, PX phức, KNXLTT được cải thiện rõ rệt cụ thể: cân nặng tăng 0.09%, TSM cơ sở giảm 0.06%; HAmx giảm 0.02%; HAmín tăng 0.05%; PX đơn giảm 1.14%; PX phức giảm 0.68%; KNXLTT tăng 0.05%.

So sánh các kết quả thu được giữa hai giai đoạn cho thấy sự mệt mỏi đã được loại bỏ và quá trình hồi phục được đẩy nhanh chóng sau một đêm nghỉ ngơi. Giúp cho VĐV có được thể chất và tinh

thần tốt đồng thời có được sự thoải mái tâm lý ở những buổi tập tiếp theo. Điều này tạo sự thích ứng tốt hơn của cơ thể VĐV với các bài tập của ngày hôm sau, là cơ sở để phát triển khả năng chức năng và nâng cao hiệu quả tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vũ Thanh Bình, Phạm Lê Phương Nga (1998), *Sinh lý Thể dục Thể thao*, Nxb Giáo dục.

2. Nguyễn Ngọc Cừ (1999), "Các phương pháp Y – sinh học kiểm tra đánh giá lượng vận động của bài tập".

3. Lê Quý Phương (1999), *Các phương pháp theo dõi đánh giá mức độ mệt mỏi và các giải pháp hồi phục dinh*

dưỡng cho vận động viên (tập 3), Viện Khoa học TDTT Hà Nội.

4. Lê Quý Phương (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Viện KHTDTT.

5. Trịnh Hùng Thanh (1999), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Thị Thảo (2014), "Đánh giá hiệu quả một số liệu pháp hồi phục sau tập luyện đối với vận động viên Karatedo nam trẻ Quốc gia tại Trung tâm HLTT QG TP. Hồ Chí Minh", luận văn thạc sĩ giáo dục học.

SUMMARY

EFFECTIVE ASSESSMENT APPLYING RECOVERY METHODS FOR TRADITIONAL HO CHI MINH CITY MARTIAL ARTS YOUTH ATHLETES AT THE AGE 15-17

Phan Thai Anh¹, Đàm Tuan Khoi¹
¹HoChiMinh City University of Sport

Background: In order to get sporting achievement, we need to consider recovery as an important link in the chain of professional athlete training process. Especially to traditional martial arts, recovery after practicing is an essential need. **Subjects and methods:** The topic focuses on martial arts athletes of HoChiMinh City young team. By applying 4 therapies: recovering massage, point accupuncture, muscular vibrating machine and loose swimming therapy, recovering process after practicing is promoted quickly, remedy the tiredness from the day before. **Results:** The tiredness is removed and recovering process is promoted quickly after a relaxing night. This helps athletes to have good spiritual and physical condition as well as have a good feeling for the next practicing day. It creates a better physical adaption for the next day's lessons. It is also the basic to develop ability, function and improve practicing effect.

Keywords: Recuperate, Tired, Ho Chi Minh City, Athletes, Traditional Martial Arts.