

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN PHƯƠNG PHÁP PHỤC HỒI THỂ LỰC NGAY SAU BUỔI TẬP CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA

BS. Phạm Quang Thuận¹, BS. Ngô Đức Nhuận²; ThS. Đào Trúc Quỳnh³

Tóm tắt: Phục hồi thể lực sau tập luyện, thi đấu thể thao là việc làm vô cùng quan trọng. Nó giúp vận động viên hồi phục sức khỏe, sửa chữa lại khối cơ đã bị hao mòn sau tập luyện. Do đó, việc lựa chọn các phương pháp phục hồi thể lực cho vận động viên (VĐV) là một mắt xích không thể thiếu trong huấn luyện thể thao. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Trong 28 bài tập đưa ra phỏng vấn 31 VĐV điền kinh có các bài được đánh giá rất quan trọng chiếm tỷ lệ cao, đó là: chạy thả lỏng 400m (93,5%), Giãn cơ tứ đầu đùi (93,5%); Giãn cơ đùi sau (90,3%); Giãn cơ hông (90,3%); Giãn cơ bắp chân (87,1%); Giãn cơ bắp đùi (90,3%); lăn bọt chân (93,5%); xoa bóp bấm huyệt chi dưới (90,3%). Trên cơ sở khảo sát mức độ quan trọng của các bài tập phục hồi ngay sau buổi tập chúng tôi tiến hành lựa chọn các phương pháp phục hồi thể lực cho VĐV môn điền kinh, bao gồm: phương pháp thực hiện các bài tập ưa khí; thực hiện các bài tập giãn cơ và xoa bóp bấm huyệt chi dưới ngay sau buổi tập

Từ khóa: Hồi phục thể lực, bài tập ưa khí, giãn cơ, xoa bóp, bấm huyệt, vận động viên

Abstract: Physical recovery after exercise and sports competition is extremely important. It helps athletes recover and repair muscle mass that has been worn out after exercise. Therefore, choosing physical rehabilitation methods for athletes is an indispensable link in sports training. Research results show that: Among the 28 exercises given to interview 31 athletes, there are exercises that are considered very important, accounting for a high proportion, which are: 400m loose running (93.5%), quadriceps stretching. thigh (93.5%); Hamstring stretch (90.3%); Hip stretch (90.3%); Calf stretch (87.1%); Stretch the soleus muscle (90.3%); foot foam rolling (93.5%); foot massage (90.3%). Based on the survey of the importance of recovery exercises immediately after training, we proceed to select physical recovery methods for athletes in athletics, including: physical methods. Perform aerobic exercises; stretching exercises and massage immediately after the workout session

Keywords: Physical recovery, rehabilitation methods aerobic exercises, stretching, massage, workout session, athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phục hồi thể lực sau tập luyện, thi đấu thể thao là việc làm vô cùng quan trọng. Nó không chỉ giúp VĐV hồi phục sức khỏe, sửa chữa lại khối cơ đã bị hao mòn sau tập luyện mà còn quyết định đến kết quả tập luyện và thành tích thi đấu. Chính vì vậy mà các bác sỹ, các nhà khoa học trên thế giới đã nghiên cứu ứng dụng nhiều kỹ thuật hoặc phương pháp hồi phục thể lực VĐV (restore athletes' physical strength) trước, trong và sau mỗi buổi tập luyện.

Tuy nhiên, việc áp dụng kỹ thuật hoặc phương pháp hồi phục thể lực sau mỗi buổi tập luyện cho VĐV ở trong nước chưa được quan tâm thích đáng. Một số VĐV có thói quen khởi động trước khi luyện tập, nhưng lại thường bỏ qua việc thả lỏng, phục hồi thể lực sau khi buổi tập vì nó đã là 1 phần trong bài luyện tập rồi. Nghiên cứu trong nước về hồi phục thể lực sau mỗi buổi tập luyện cho VĐV chưa có. Đội ngũ cán bộ y tế làm công tác y

học thể thao nói chung còn thiếu và chưa được đào tạo bài bản, chưa được cập nhật kiến thức, khoa học công nghệ kỹ thuật thường xuyên, kịp thời về hồi phục thể lực. Thậm chí việc tổ chức ứng dụng công tác hồi phục thể lực cho VĐV còn tự phát, tự tìm kiếm, tự áp dụng, không theo tiêu chuẩn hay tiêu chí khoa học.

Chính vì những bất cập nói trên, chúng tôi triển khai nhiệm vụ: "**Nghiên cứu lựa chọn các phương pháp phục hồi thể lực ngay sau buổi tập cho VĐV điền kinh đội tuyển quốc gia**", nhằm mục đích lựa chọn được những phương pháp hồi phục phù hợp với VĐV điền kinh.

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả phỏng vấn về mức độ quan trọng của phương pháp phục hồi thể lực đối với VĐV

Nghiên cứu được tiến hành lập phiếu phỏng vấn

18 huấn luyện viên (HLV), cán bộ y tế và 51 VĐV điền kinh đội tuyển quốc gia nhằm đánh giá mức độ quan trọng về phục hồi thể lực theo điểm: rất quan trọng: 3 điểm; quan trọng: 2 điểm; không quan trọng : 1 điểm.

2.1.1. Kết quả phỏng vấn HLV và cán bộ y tế về mức độ quan trọng của phương pháp phục hồi thể lực sau tập luyện, thi đấu thể thao

Kết quả trình bày bảng 1 cho thấy: Cả 5 yêu cầu được 18 HLV và cán bộ y tế trực tiếp tham gia chăm sóc sức khỏe VĐV đánh giá về mức độ rất quan trọng là 74,4 % và mức độ quan trọng 26,6 %, và không quan trọng là 0%..

2.1.2. Kết quả phỏng vấn VĐV môn điền kinh về mức độ quan trọng của phương pháp phục hồi thể

lực sau tập luyện và thi đấu thể thao

Kết quả tại bảng 2 cũng cho thấy: Cả 5 yêu cầu được 51 VĐV các môn Điền kinh đánh giá ở mức độ rất quan trọng 89,4 % và mức độ quan trọng đạt 9,8 %, và không quan trọng chỉ có 1,10%.

Từ kết quả khảo sát về mức độ quan trọng của phục hồi được cả ban huấn luyện và VĐV nhận thấy phục hồi thể lực ngay sau buổi tập là rất quan trọng đối với sức khỏe VĐV

2.2. Lựa chọn phương pháp phục hồi thể lực ngay sau buổi tập cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Điền kinh

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: Trong 28 bài tập (BT) đưa ra phỏng vấn VĐV điền kinh có các bài được đánh giá rất quan trọng chiếm tỷ lệ cao, đó

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn HLV và cán bộ y tế về mức độ quan trọng của phương pháp phục hồi lực sau tập luyện (n=18)

TT	Các yêu cầu	Kết quả phỏng vấn								
		Rất quan trọng			Quan trọng			Không quan trọng		
		Số phiếu	Điểm	%	Số phiếu	Điểm	%	Số phiếu	Điểm	%
1	Hệ thống	13	39	72.2	5	10	27.8	0	0	0
2	Hợp lý	12	36	66.7	7	14	38.9	0	0	0
3	Khách quan	13	39	72.2	5	10	27.8	0	0	0
4	Khả thi	15	45	83.3	3	6	16.7	0	0	0
5	Tính thông báo	14	42	77.8	4	8	22.2	0	0	0
	max	15.0	45.0	83.3	7.0	14.0	38.9	0	0	0
	min	12.0	36.0	66.7	3.0	6.0	16.7	0	0	0
	×	13.4	40.2	74.4	4.8	9.6	26.7	0	0	0
	δ	1.1	3.4	6.3	1.5	3.0	8.2	0	0	0

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn VĐV đội tuyển quốc gia các môn điền kinh về mức độ quan trọng của phục hồi lực sau tập luyện (n=51)

TT	Các yêu cầu	Kết quả phỏng vấn								
		Rất quan trọng			Quan trọng			Không quan trọng		
		Số phiếu	Điểm	%	Số phiếu	Điểm	%	Số phiếu	Điểm	%
1	Hệ thống	45	135	88.2	6	12	11.8	0	0	0
2	Hợp lý	44	132	86.3	6	12	11.8	1	0	2.0
3	Khách quan	47	141	92.2	4	8	7.8	0	0	0
4	Khả thi	44	132	86.3	6	12	11.8	1	0	2.0
5	Tính thông báo	48	144	94.1	3	6	5.9	0	0	0
	max	48.0	144.0	94.1	6.0	12.0	11.8	1.0	0.0	2.0
	min	44.0	132.0	86.3	3.0	6.0	5.9	0.0	0.0	0.0
	×	45.6	136.8	89.4	5.0	10.0	9.8	0.4	0.0	0.8
	δ	1.8	5.4	3.6	1.4	2.8	2.8	0.5	0.0	1.1

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống BT thúc đẩy quá trình phục hồi sau buổi tập cho VĐV đội tuyển quốc gia các môn điền kinh (n=31)

TT	Phương pháp	Các BT được sử dụng	Kết quả phỏng vấn					
			Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
			n	%	n	%	n	%
1	<i>Ưa khí</i>	Chạy nhẹ nhàng 400 m	29	93.5	2	6.5	0	0
2		Vươn thở	22	71.0	9	29.0	0	0
3		Đi bộ hít thở sâu	25	80.6	6	19.4	0	0
4		Chạy bước nhỏ người thả lỏng	26	83.9	5	16.1	0	0
5	<i>Giãn cơ</i>	Giãn cơ tứ đầu đùi	29	93.5	2	6.5	0	0
6		Giãn cơ tứ đùi sau	28	90.3	3	9.7	0	0
7		Giãn cơ hông	28	90.3	3	9.7	0	0
8		Giãn cơ bắp chân	27	87.1	4	12.9	0	0
9		Giãn cơ dép	28	90.3	3	9.7	0	0
10		Giãn cơ lườn	24	77.4	7	22.6	0	0
11		Giãn cơ lưng	19	61.3	12	38.7	0	0
12		Giãn cơ hông	19	61.3	12	38.7	0	0
13		Giãn cơ ngực	20	64.5	11	35.5	0	0
14		Giãn cơ bụng	24	77.4	7	22.6	0	0
15	<i>Giãn cơ bằng lăn bọt</i>	Lăn bọt vùng cổ, vai gáy	17	54.8	14	45.2	0	0
16		Lăn bọt vùng ngực	19	61.3	12	38.7	0	0
17		Lăn bọt vùng cánh tay	20	64.5	11	35.5	0	0
18		Lăn bọt chân	29	93.5	2	6.5	0	0
19	<i>Xoa bóp (Massage)</i>	Massage vùng cổ	22	71.0	9	29.0	0	0
20		Massage vùng vai gáy	20	64.5	11	35.5	0	0
21		Massage vùng ngực	21	67.7	10	32.3	0	0
22		Massage vùng cổ tay	25	80.6	6	19.4	0	0
23		Massage chân	28	90.3	3	9.7	0	0
24	<i>Thủy liệu pháp</i>	Tắm thủy lực	24	77.4	6	19.4	1	3.2
25		Tắm nước ấm	18	58.1	13	41.9	0	0
26		Thủy liệu tương phản	25	80.6	6	19.4	0	0
27		Xông hơi	20	64.5	9	29.0	2	6.5
28		Bơi trong bể bơi	20	64.5	11	35.5	0	0

là: chạy thả lỏng 400m (93,5%), Giãn cơ tứ đầu đùi (93,5%); Giãn cơ đùi sau (90,3%); Giãn cơ hông (90,3%); Giãn cơ bắp chân (87,1%); Giãn cơ dép (90,3%); lăn bọt chân (93,5%); massage chân (90,3%). Dựa trên kết quả phỏng vấn này kết hợp với việc khảo sát nhân lực và thiết bị y tế ở các TT HLTT QG chúng tôi tiến hành xây dựng một tổ hợp các phương pháp phục hồi thể lực ngay sau buổi tập đối VĐV điền kinh bao gồm: chạy thả lỏng; các BT giãn cơ và xoa bóp bấm huyệt ngay sau buổi tập. Cụ thể như sau:

A. Phương pháp thực hiện BT ưa khí: VĐV thực hiện BT chạy phục hồi (Recovery Run) với cự ly khoảng 400 m, tốc độ chậm, sử dụng 40-50% sức của mình, nhẹ nhàng thư giãn. Vừa chạy vừa kết hợp với nhịp thở và nhịp đánh tay.

B. Phương pháp thực hiện giãn cơ: Bao gồm các BT: Giãn cơ tứ đầu đùi (Quard Stretch); Giãn cơ đùi sau (Hamstings Stretch); Giãn cơ hông (Hip flexors Stretch); Giãn cơ bắp chân (Calf Stretch); Giãn cơ dép (Soleus muscle Stretch). Thời gian thực hiện mỗi BT 1 phút.



A. VĐV điền kinh thực hiện bài chạy thả lỏng



B. VĐV điền kinh thực hiện các BT giãn cơ



C. VĐV điền kinh thực hiện xoa bóp bấm huyệt ngay sau buổi tập

(Ảnh tư liệu Bệnh viện Thể thao VN)

C. Phương pháp xoa bóp, bấm huyệt: VĐV được tiến hành xoa bóp, bấm huyệt nhằm phục hồi sau luyện tập.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả khảo sát về mức độ quan trọng của phục hồi được cả ban huấn luyện và VĐV nhận thấy phục hồi thể lực ngay sau buổi tập là rất quan trọng đối với sức khỏe VĐV. Trong số 51 VĐV đội tuyển quốc gia các môn Điền kinh đã đánh giá ở mức độ rất quan trọng 89,4 % và mức độ quan trọng đạt 9,8 %, và không quan trọng chỉ có 1,10%.

- Trong 28 BT đưa ra phỏng vấn VĐV điền kinh có các BT phục hồi được đánh giá rất quan trọng chiếm tỷ lệ cao, đó là: chạy thả lỏng 400m (93,5%) , Giãn cơ tứ đầu đùi (93,5%); Giãn cơ đùi sau (90,3%);Giãn cơ hông (90,3%);Giãn cơ bắp chân (87,1%); Giãn cơ dép (90,3%); lăn bọt chân (93,5%); massage chân (90,3%). Trên cơ sở khảo sát mức độ quan trọng của các BT phục hồi ngay sau buổi tập chúng tôi tiến hành lựa chọn các phương pháp phục hồi thể lực cho VĐV môn điền kinh, bao gồm: phương pháp thực hiện các các BT ưa khí; thực hiện các BT giãn cơ và xoa bóp bấm huyệt ngay sau buổi tập

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Halson, S.L. 2013. SSE #120: *Recovery Techniques for Athletes*. Gatorade Sports Science Institute. Accessed Oct 24, 2016

2. Lê Quý Phương (2007), *Bài giảng Y học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. [Olivier Dupuy¹](#), [Wafa Douzi¹](#), [Dimitri Theurot](#) (2018) *An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis*, Faculty of Sport Sciences, University of Poitiers, Poitiers, France (Pubmed)

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu đề tài khoa học cấp Bộ “Phương pháp hồi phục thể lực cho VĐV đội tuyển quốc gia sau tập luyện và thi đấu (Nghiên cứu trường hợp các môn Điền kinh, Vật, Cử tạ); Tác giả: Phạm Quang Thuận, Bệnh viện Thể thao Việt Nam, năm 2024.

Ngày nhận bài: 20/5/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.