

# Thực trạng chấn thương liên quan đến tập luyện, thi đấu của đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường thành phố Hồ Chí Minh

**Bùi Văn Tuấn**

*Bộ môn GDTC, Quốc phòng an ninh*

*Trường ĐH Tài nguyên và Môi trường TP Hồ Chí Minh*

*Received: 12/3/2024; Accepted: 18/3/2024; Published: 21/3/2024*

**Abstract:** *Using the methods of investigation, observation, literature and analysis, the injury status of 24 men's volleyball team members in Ho Chi Minh City University of Natural Resources and Environment from daily training to competition was studied, and it was found that: (1) The incidence of sports injuries was 71%, among which joint injuries and muscle strains were common, 39% and 57%, respectively, and most injuries were injuries of internal tissues. (2) Common sports injuries include ligament strain, knee joint injury, patella cartilage injury, lumbar spine injury, etc. (3) The causes of sports injuries are: sports characteristics of different positions, preparatory activities, technical move-ments, physical quality, psychological factors, cognitive concepts of prevention and accumulation of fatigue, etc. Through this article, I hope that the volleyball team in the future training and competition can be through prevention and appropriate treatment, promote the im-provement of technology and provide beneficial help for the occurrence of sports injuries.*

**Keywords:** *Volleyball; Sports injuries; Current situation, causes and recommendations.*

## 1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền (BC) là môn thể thao tập thể có yêu cầu kỹ thuật cao, tính cạnh tranh mạnh, phát triển theo hướng toàn diện, nhanh, đa dạng, đòi hỏi sinh viên (SV), vận động viên (VĐV) phải có sức mạnh cơ bắp, tốc độ bền bỉ, sự linh hoạt, khả năng bật nhảy và các yêu cầu về thể lực. Các yêu cầu chuyên môn liên quan đến các hoạt động tập luyện và thi đấu cũng ngày càng cao theo hướng chuyên nghiệp. Trong đó, tâm lý thi đấu và phòng ngừa, điều trị chấn thương trong tập luyện và thi đấu BC cũng được xác định là thành phần quan trọng giúp các SV, VĐV Bóng chuyền tăng cường hiệu quả tập luyện và duy trì, phát huy năng lực chuyên môn trong thi đấu.

Trong môn BC, số lượng và tần suất chấn thương tăng dần đối với hoạt động thể thao ở các cấp, số lượng càng cao đối với các đội tuyển có tần suất tập luyện và thi đấu thường xuyên. Chấn thương có thể xuất hiện trong mọi tình huống hoạt động chuyên môn như học tập kỹ thuật, luyện thể lực, chiến thuật, thi đấu,... chấn thương ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động tập luyện, thi đấu thậm chí cuộc sống của SV, VĐV. Từ góc độ chuyên môn, động tác đập bóng và chặn bóng có nguy cơ chấn thương cao nhất, tuy

nhiên khi tiếp cận từ góc độ năng lực chuyên môn của SV, các hoạt động như thể lực, phương tiện kỹ thuật, chiến thuật, điều chỉnh trạng thái,... đều có thể tồn tại các nguy cơ cao liên quan đến chấn thương. Thêm vào đó, tùy từng vị trí thi đấu khác nhau, xác suất và nguy cơ đối với từng loại chấn thương cũng khác nhau.

Mục đích của nghiên cứu này là khảo sát, đánh giá thực trạng chấn thương của các SV là VĐV đội tuyển BC nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu được xác định là cơ sở quan trọng trong việc phòng ngừa các chấn thương trong tập luyện và thi đấu chuyên môn, qua đó kéo dài thời gian tập luyện và thi đấu với phong độ cao cho SV, VĐV, đồng thời hoàn thiện công tác huấn luyện và nâng cao hiệu quả tập luyện, thi đấu của đội tuyển.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1 Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu là 23 SV, VĐV Bóng chuyền nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP Hồ Chí Minh.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng PP khảo sát thực tế và khảo

sát bằng phiếu hỏi với các vấn đề quan tâm bằng phiếu hỏi liên quan đến tình hình thực tế về chấn thương thể thao của SV, VĐV đội tuyển BC nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP Hồ Chí Minh. Các thông tin bao gồm cả vị trí thi đấu, thời gian và loại hình chấn thương, cùng với các thông tin cơ bản khác.

### 2.3. Kết quả và phân tích

#### 2.3.1. Chấn thương của cầu thủ

Qua điều tra thực tế cho thấy: Chấn thương của đội BC tương đối nghiêm trọng, trong số 23 thành viên của đội có 20 người bị thương và 3 người không bị thương, chiếm 86.9% tổng số người bị thương.

Bảng 2.1. Các loại chấn thương thể thao (n = 23)

Vấn đề/tổn thương	Cơ	Dây chằng	Khớp	Xương	Sụn	Cột sống thắt lưng	Khác
n	13	10	7	1	3	1	1
%	57%	43%	30%	4.3%	13%	4.3%	4.3%

Kết quả thu được cho thấy: Các loại chấn thương chính mà các SV, VĐV đội tuyển Bóng chuyên gặp phải là căng dây chằng cơ và chấn thương khớp, tiếp theo là chấn thương sụn. Trong số các thành viên đội tuyển, tổng số vết thương thuộc các loại khác nhau lên tới 36 lần, trừ những người không bị chấn thương trong thể thao, số vết thương trung bình trên mỗi người thấp nhất = 1.4 lần.

Bảng 2.2. Tỷ lệ xảy ra chấn thương theo các vị trí thi đấu khác nhau (n=23)

Chỉ số/vị trí	Chủ công	Phụ công	Truyền hai	Đối chuyên	Libero
n chấn thương	15	11	3	5	1
n số người	7	6	2	3	1
%	39%	28%	8.3%	13.9%	2.78%
n chấn thương / n số người	2.14	1.83	1.5	1.67	1

Kết quả thu được cho thấy: Tỷ lệ chấn thương của các SV, VĐV ở các vị trí khác nhau trên sân là khác nhau, trong số các SV, VĐV được khảo sát, tỷ lệ chấn thương của chủ công chính = 39%, tiếp theo là tỷ lệ chấn thương của các SV, VĐV phụ công = 28%, có thể thấy, tỷ lệ chấn thương của các vị trí tấn công cao hơn các vị trí khác.

Bảng 2.3. Thống kê các vị trí chấn thương trên cơ thể ở các vị trí tập luyện, thi đấu khác nhau (n=23)

Vị trí	Chủ công	Phụ công	Truyền hai	Đối chuyên	Libero	Σ
Vai	4	4	1	1		10
Thắt lưng	2			1	1	4
lòng	1	1		2		4

Mắt cá chân	2	3	1			6
Cổ tay	1					1
Ngón tay khác	3	3				6
khác	2					2
Σ	15	11	2	4	1	

Kết quả thu được cho thấy: Vai thường xuyên bị thương hơn các vị trí khác, tiếp theo là khớp mắt cá chân và ngón tay (hai trong số các trường hợp là căng cơ đùi trong). Theo các vị trí khác nhau của các SV, VĐV trên sân, bộ phận bị thương đối với các SV, VĐV ở vị trí tấn công chính là khớp vai và ngón tay, đối với các cầu thủ ở vị trí tấn công phụ, bộ phận bị thương là vai, ngón tay và khớp mắt cá chân; Đối với chuyên hai, bộ phận bị thương chủ yếu ở khớp vai, đối với libero, bộ phận bị thương chủ yếu ở khớp vai và mắt cá chân; Đối chuyên chủ yếu là ở khớp mắt cá chân, thắt lưng. Từ kết quả trên có thể thấy, có sự khác biệt về vị trí chấn thương của các SV, VĐV với các vị trí khác nhau trên sân thể thao và tần suất chấn thương của các SV, VĐV có cùng vị trí chấn thương ở các bộ phận khác nhau cũng khác nhau. Kết quả cho thấy chấn thương trong Bóng chuyên có liên quan đến các vị trí khác nhau trên sân.

#### 2.3.2. Nguyên nhân xảy ra chấn thương

1) Chưa quan tâm đầy đủ và thiếu hiểu biết về chấn thương: Các SV, VĐV chưa có đủ kiến thức về chấn thương thể thao, bao gồm chưa đủ kiến thức lý thuyết về chấn thương, chưa đủ kiến thức thực hành và chưa đủ kiến thức về phòng ngừa và điều trị. Thêm vào đó, các SV, VĐV cũng chưa quan tâm đầy đủ đến việc phòng ngừa chấn thương và sắp xếp các hoạt động chuẩn bị không phù hợp. Ví dụ: SV, VĐV bị cuốn hút và tham gia các hoạt động thể thao quyết liệt, thi đấu mà không thực hiện các hoạt động chuẩn bị, dễ dẫn đến căng cơ, bong gân khớp.

Hoạt động chuẩn bị khởi động không đủ, qua loa dẫn đến không cho hệ thần kinh và các hệ cơ quan của cơ thể tiếp cận các nút tập luyện phù hợp. Hoạt động chuẩn bị có tải trọng nặng, khiến cơ thể phải chịu căng thẳng tối đa trước khi bước vào tập luyện, trạng thái tập luyện tối ưu sẽ gây ra tình trạng mệt mỏi và các vấn đề khác trong cơ thể.

2) Trạng thái tâm lý xấu: Các SV, VĐV có thể trải qua những trạng thái tinh thần bất lợi trong quá trình thi đấu và tập luyện, như thiếu kinh nghiệm, thiếu tập trung, lo lắng hoặc do dự và căng thẳng quá mức do

sợ hãi và nhút nhát.

3) Kỹ năng thể thao và thể lực còn hạn chế: Thể lực và nền tảng của các SV, VĐV khác nhau, hơn nữa các SV, VĐV cũng không nắm vững chính xác các điểm mấu chốt của động tác, không thích hợp để tập luyện trong các khoảng thời gian khác nhau, hoặc thể lực không theo kịp các động tác và dễ bị chấn thương.

4) Các yếu tố bên ngoài không mong muốn: Việc tập luyện hoặc thi đấu bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố bên ngoài, như: Thời tiết, trong thời tiết tương đối nóng ẩm sẽ ra nhiều mồ hôi, khi thời tiết nhiệt độ thấp, tập thể dục có thể gây tê cứng, cứng cơ; bị ảnh hưởng bởi mặt nền sân tập như sân xi măng có thể làm dẫn đến các va chạm mạnh hơn ở khớp gối do nền cứng kém đàn hồi, dẫn đến các nguy cơ chấn thương khớp gối.

5) Các yếu tố khác: Ngoài những điều trên, còn nhiều yếu tố khác có thể xác định làm tăng nguy cơ chấn thương, ví dụ: Việc giám sát y tế yếu kém và không xử lý kịp thời vết thương có thể khiến trạng thái chấn thương của SV, VĐV trở nên trầm trọng hơn; Hoặc SV, VĐV không chấp hành kỷ luật trong tập luyện và vi phạm nội quy tập luyện cũng dễ gây ra chấn thương.

### 3. Kết luận

Bằng các PP điều tra, quan sát, tài liệu và phân tích, nghiên cứu tình trạng chấn thương của 24 SV, VĐV đội tuyển BC nam Trường Đại học Tài nguyên và Môi trường TP Hồ Chí Minh từ tập luyện hàng ngày và thi đấu thực tế cho thấy: (1) Tỷ lệ chấn thương thể thao là 71%, trong đó thường gặp chấn thương khớp và căng cơ, lần lượt = 39% và 57%, phần lớn là chấn thương mô bên trong. (2) Các chấn thương thể thao thường gặp bao gồm căng dây chằng, chấn thương khớp gối, chấn thương sụn bánh chè, chấn thương cột sống thắt lưng,... (3) Nguyên nhân gây chấn thương thể thao là: Đặc điểm thể thao của các tư thế khác nhau, hoạt động chuẩn bị, động tác kỹ thuật, phẩm chất thể chất, yếu tố tâm lý, khái niệm nhận thức về phòng ngừa và tích tụ mệt mỏi,... Qua nghiên cứu này, tôi hy vọng rằng đội bóng chuyên trong quá trình tập luyện và thi đấu trong tương lai có thể thông qua việc phòng ngừa và điều trị thích hợp, thúc đẩy cải tiến công nghệ và mang lại những trợ giúp có lợi đối với sự xuất hiện của chấn thương thể thao.

Chấn thương thể thao là yếu tố chính ảnh hưởng đến thành tích tập luyện và thi đấu môn BC, dù là

trường học, huấn luyện viên hay vận động viên đều phải tăng cường nghiên cứu lý thuyết cơ bản, đặc biệt là nghiên cứu về y học thể thao, giải phẫu, sinh lý học và các kiến thức khác, đồng thời tăng cường giám sát y tế, hoàn thiện hệ thống cơ sở vật chất phục vụ hoạt động tập luyện thi đấu chuyên môn; nâng cao nhận thức phòng ngừa và cố gắng tránh chấn thương thể thao.

Các trường học nên tăng cường công khai về an toàn thể thao, nâng cao kiến thức về chấn thương thể thao thông qua Internet và các phương tiện truyền thông khác, đồng thời nâng cao nhận thức tự bảo vệ của SV, VĐV. Tăng cường kiểm tra và bảo trì thường xuyên cơ sở vật chất, sân bãi, dụng cụ tập luyện,... đồng thời giảm thiểu những nguy cơ tiềm ẩn đối với chấn thương thể thao.

GV, huấn luyện viên cần chú ý đến các hoạt động chuẩn bị, khởi động và sắp xếp hợp lý các nội dung tập luyện, kế hoạch thi đấu và chuẩn bị thi đấu để các chức năng thể chất của các SV, VĐV đạt được trạng thái vận động và tránh căng thẳng khi tập luyện, thi đấu.

GV, huấn luyện viên cần chú trọng tiến hành công tác huấn luyện khoa học có mục tiêu dựa trên việc đánh giá đúng các nguy cơ có thể xảy ra và đặc điểm của chấn thương thể thao. Khi huấn luyện với các loại kỹ thuật khác nhau, cần tăng cường bảo vệ các bộ phận dễ bị tổn thương (theo tỷ lệ nguy cơ xảy ra chấn thương theo vị trí) và sắp xếp thời lượng tập luyện một cách khoa học và hợp lý; giảm sự xuất hiện của chấn thương thể thao.

SV, VĐV cần phải tự nâng cao trình độ thể chất, phát triển theo nhiều hướng và giảm thiểu chấn thương để kéo dài tuổi thọ thể thao, phát huy tính tự chủ và tự bảo vệ bản thân nhiều hơn.

### Tài liệu tham khảo

1. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp tập luyện thể thao*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT* - NXBTDTT, Hà Nội.
3. Lê Văn Lãm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội
4. Vũ Thị Nho (1999), *Tâm lý học phát triển*, NXB ĐH Quốc gia Hà Nội.
5. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXBTDTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, NXBTDTT, Hà Nội.