

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CƠ SỞ VẬT CHẤT, THIẾT BỊ, NHÂN LỰC VÀ SỰ HIỆU BIẾT CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN VỀ PHỤC HỒI THỂ LỰC SAU TẬP LUYỆN, THI ĐẤU

BS. Ngô Đức Nhuận¹, PGS.TS.BS. Võ Tường Kha², BS. Phạm Quang Thuận³

Tóm tắt: Bằng phương pháp điều tra, khảo sát các vận động viên (VĐV), huấn luyện viên (HLV), nhân viên y tế nhằm thu thập những thông tin khách quan về thực trạng công tác phục vụ phục hồi thể lực cho VĐV tại các Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia (TTHLTTQG) cho thấy: Thực trạng cơ sở hạ tầng, trang thiết bị tại các TTHLTTQG cơ bản đáp ứng nhu cầu công tác phục hồi thể lực cho VĐV. Về nhân lực y tế các Trung tâm đều chưa đáp ứng đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV sau tập luyện và thi đấu thể thao. Đánh giá về thực trạng nhận thức thực hiện hệ thống bài tập hồi phục sau buổi tập được VĐV sử dụng còn ít. Tỷ lệ các bài tập thường xuyên sử dụng chỉ đạt chưa đến một nửa (39.7%). Tỷ lệ không sử dụng đạt tới trên 1/3 (35.4%).

Từ khóa: Cơ sở hạ tầng, thiết bị phục hồi chức năng, nhân lực y tế, hồi phục sau buổi tập

Abstract: By investigating and surveying athletes, coaches, and medical staff to collect objective information about the current status of physical rehabilitation services for athletes at our National Sports Training Centers. see: The current state of infrastructure and equipment at the National Sports Training Centers basically meets the needs of physical rehabilitation for athletes. Regarding medical human resources, the Centers are not capable of meeting the basic needs for athletes' rehabilitation activities after training and sports competitions. Evaluation of the current status of implementation of post-workout recovery exercise systems used by athletes is still rare. The proportion of frequently used exercises is less than half (39.7%). The non-use rate reached over 1/3 (35.4%).

Keywords: infrastructure, rehabilitation equipment, medical human resources, recovery after training

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phục hồi thể lực là mắt xích quan trọng trong huấn luyện và thi đấu thể thao. Sau khi hoàn thành các bài tập theo giáo án huấn luyện chuyên môn đề ra, VĐV chuyển sang một mắt xích tiếp theo là thực hiện những phương pháp hồi phục thể lực với các động tác như: bù nước điện giải, thả lỏng, giãn cơ, băng ép, thủy trị liệu, chia cặp xoa bóp lẫn nhau.... Thời gian khoảng 15-30 phút

Phục hồi thể lực sau buổi tập giúp VĐV sửa chữa lại khối cơ đã bị hao mòn, lấy lại sức lực, năng lượng tiêu hao trong quá trình tập luyện, phục hồi tâm lý. Việc thực hiện các phương pháp phục hồi đúng cách còn hạn chế chấn thương cho VĐV, nhất là ở các khớp và dây chằng. Chính sự quan trọng của việc hồi phục sau tập luyện, thi đấu nên cần phải quán triệt thực hiện đầy đủ thường xuyên và coi đây là một phần bài tập. Không phải VĐV nào cũng nhận thức được điều này. Thậm chí còn có VĐV nghĩ rằng chỉ cần về phòng nghỉ ngơi cơ thể sẽ tự phục hồi.

Thực hiện phục hồi sau tập luyện không diễn ra tự nhiên mà cần phải được phục vụ chu đáo từ cơ sở hạ tầng, trang thiết bị, nhân lực y tế đến trang bị kiến thức của VĐV về phục hồi.

Trong nghiên cứu này chúng tôi đi sâu nghiên cứu đánh giá tình trạng thực tế về công tác phục vụ phục hồi thể lực cho VĐV đang được huấn luyện tại các TTHLTTQG nhằm đề xuất những đề xuất giải pháp góp phần rút ngắn thời gian hồi phục và hồi phục hoàn toàn cho VĐV, đồng thời nâng cao thành tích thể thao.

Chúng tôi sử dụng phương pháp điều tra, khảo sát thông qua phiếu điều tra, khảo sát VĐV, HLV, nhân viên y tế nhằm thu thập những thông tin khách quan về thực trạng công tác phục hồi thể lực cho VĐV tại các TTHLTTQG.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng về cơ sở hạ tầng trang thiết bị và nhân lực y tế phục vụ công tác phục hồi thể lực VĐV

2.1.1. Thực trạng về cơ sở hạ tầng phục vụ công tác phục hồi thể lực VĐV

Kết quả khảo sát trên bảng 1 cho thấy: Bốn TTHLTTQG đều có phòng vật lý trị liệu, phòng massage, xông hơi, đều đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng. theo số lượng VĐV đang tập huấn ở mỗi trung tâm. Cơ sở vật chất có tốt thì góp phần rất lớn trong công tác phục hồi chức

Bảng 1. Khảo sát thực trạng cơ sở hạ tầng phục vụ công tác hồi phục thể lực VĐV tại các TTHLTTQG

TT	Tên phòng PHCN	TTHLTTQG Hà Nội (Phòng)	TTHLTTQG Hồ Chí Minh (Phòng)	TTHLTTQG Đà Nẵng (Phòng)	TTHLTTQG Cần Thơ (Phòng)
1	Phòng khám	2	2	2	1
2	Phòng vật lý trị liệu	5	3	6	2
3	Phòng massage	3	2	3	1
4	Phòng thủy trị liệu	1	1	1	0
5	Phòng xông hơi khô	1	1	1	0
6	Phòng xông hơi ướt	1	1	1	0
7	Khác	0	0	0	0

Bảng 2. Khảo sát thực trạng trang thiết bị phục hồi thể lực VĐV

TT	Thiết bị (Đơn vị máy)	TTHLQG Hà Nội	TTHLQG Hồ Chí Minh	TTHLQG Đà Nẵng	TTHLQG Cần Thơ
1	Siêu âm đa tần	2	2	2	1
2	Lazer công suất thấp	2	2	2	1
3	Lazer cường độ cao	2	2	2	1
4	Sóng xung kích	3	3	3	1
5	Sóng ngắn trị liệu	3	3	3	1
6	Từ trường siêu dẫn	3	3	3	2
7	Hồng ngoại	4	4	4	2
8	Điện xung	3	3	3	2
9	máy massage	6	6	6	3
10	Giường hồi phục	8	8	8	4
11	Thiết bị khác	0	0	0	0

Bảng 3. Kết quả khảo sát thực trạng nhân lực y tế

TT	Chức danh chuyên môn	TTHLQG Hà Nội	TTHLQG Hồ Chí Minh	TTHLQG Đà Nẵng	TTHLQG Cần Thơ
		Cán bộ	Cán bộ	Cán bộ	Cán bộ
1	Bác sỹ ck phục hồi chức năng	0	0	0	0
2	Bác sỹ chấn thương chỉnh hình	0	0	0	0
3	Bác sỹ y học thể thao	2	0	0	0
4	Bác sỹ đa khoa	1	0	0	0
5	Bác sỹ CDHA	1	0	0	0
6	Bác sỹ y học cổ truyền	2	0	0	0
7	Điều dưỡng	12	1	1	1
8	Y sỹ phục hồi chức năng	1	0	0	0
9	Cử nhân kỹ thuật y học	0	0	0	0
10	Kỹ thuật viên vật lý trị liệu	0	0	0	0
11	Kỹ thuật viên trị liệu	0	0	2	0
12	Cử nhân y sinh	1	2	0	2
13	Dược sỹ	1	0	0	0
	Tổng số	21	3	3	3

năng VĐV.

2.1.2. Thực trạng về thiết bị y tế đáp ứng cho công tác phục hồi thể lực VĐV tại các TTHLTTQG

Kết quả khảo sát tại bảng 2 về trang thiết bị phục hồi chức năng VĐV được tổng hợp trên bảng 2 cho thấy cả 04 TTHLTTQG đều có những thiết bị y tế đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV sau tập luyện và thi đấu thể thao như máy siêu âm, Laser, sóng ngắn, từ trường, hồng ngoại, giường massage...

2.1.3. Thực trạng về nhân lực y tế đáp ứng cho công tác phục hồi thể lực VĐV tại các TTHLTTQG

Theo kết quả thống kê được thể hiện trên bảng 3 thì nhân lực y tế tại các TTHLTTQG trong cả nước đều chưa đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV sau tập luyện và thi đấu thể thao.

Nhân lực y tế góp phần quyết định trong công tác chăm sóc sức khỏe nói chung và phục hồi chức năng VĐV nói riêng. Nhân lực thiếu sẽ không thể triển khai được các kỹ thuật phục hồi chức năng. Trên thế giới, mỗi đội tuyển thể thao muốn hoạt động trơn tru phải sở hữu đội ngũ y tế thể thao bắt buộc, như: HLV (HLV) thể chất, bác sĩ thể thao, bác sĩ chuyên khoa phẫu thuật, sản sóc viên hay kỹ thuật viên (KTV - phụ trách massage, trị liệu), chuyên gia dinh dưỡng và tâm lý. Như vậy nếu tính theo số tối thiểu thì mỗi đội tuyển cần có một đội ngũ chăm sóc sức

khỏe, trong đó có 2 nhân viên y tế (1 BS và 1 KTV). Đối chiếu với 1 Trung tâm như TTHLTTQG Hà Nội Hàng năm tổ chức tập huấn từ 40 đến 50 đội tuyển cần tới trên 100 nhân viên y tế, nhưng đối chiếu với số nhân viên y tế hiện tại của trung tâm chỉ đạt 20% so với nhu cầu tối thiểu

2.2. Đánh giá về thực trạng nhận thức thực hiện hệ thống bài tập hồi phục sau buổi tập của VĐV tại các TTHLTTQG

Với mục đích đánh giá thực trạng việc thực hiện hệ thống bài tập nhằm thúc đẩy quá trình hồi phục sau buổi tập, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng cách gửi phiếu hỏi in sẵn. Nội dung các câu hỏi được hình thành từ kết quả của việc thu thập và phân tích các tài liệu tham khảo, quan sát sự phạm và phỏng vấn HLV. Số lượng phiếu hỏi phát ra cho 51 VĐV đội tuyển quốc gia các môn điền kinh, vật, cử tạ đang tập huấn tại các TTHLTTQG. Nhưng chỉ có 37 phiếu trả lời đầy đủ theo yêu cầu, kết quả được thống kê trên bảng 4.

Kết quả được trình bày trên bảng 4 cho thấy: Thực trạng việc thực hiện hệ thống bài tập hồi phục sau buổi tập được VĐV sử dụng còn ít. Tỷ lệ các bài tập thường xuyên sử dụng chỉ đạt chưa đến một nửa (39.7%). Tỷ lệ không sử dụng đạt tới trên 1/3 (35,4%). Các bài tập hồi phục thực hiện chưa theo một hệ thống nhất định, các bài tập duỗi cơ chưa thực sự được quan tâm.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 4. Kết quả khảo sát về mức độ thường xuyên thực hiện các bài tập phục hồi thể lực sau buổi tập (n=37)

TT	Nhóm bài tập	Các bài tập được sử dụng	Kết quả phỏng vấn					
			Sử dụng thường xuyên		Sử dụng không thường xuyên		Không sử dụng	
			n	%	n	%	n	%
1	Bài tập wa khí	Chạy bước nhỏ thả lỏng	17	45.9	8	21.6	12	32.4
2		Chạy nhẹ nhàng 400 m	18	48.6	5	13.5	14	37.8
3		Đi bộ hít thở sâu	29	78.4	0	0	8	21.6
4	Bài tập giãn cơ không cần dụng cụ	Giãn cơ vùng cổ, vai gáy	11	29.7	9	24.3	17	45.9
5		Giãn cơ ngực	13	35.1	12	32.4	12	32.4
6		Giãn cơ cổ tay	11	29.7	9	24.3	17	45.9
7		Giãn cơ vùng cánh tay	12	32.4	11	29.7	14	37.8
8		Giãn cơ lườn	13	35.1	12	32.4	12	32.4
9		Giãn cơ bụng	21	56.8	8	21.6	8	21.6
10		Giãn cơ lưng	19	51.4	8	21.6	10	27
11		Giãn cơ mông	11	29.7	9	24.3	17	45.9
12	Giãn cơ chi dưới	12	32.4	11	29.7	14	37.8	
13	Giãn cơ bằng lăn bọt	Lăn bọt vùng cổ	11	29.7	9	24.3	17	45.9
14		Lăn bọt vùng vai gáy	12	32.4	11	29.7	14	37.8
15		Lăn bọt vùng ngực	13	35.1	12	32.4	12	32.4
16		Lăn bọt vùng cổ tay	21	56.8	8	21.6	8	21.6
17		Lăn bọt chân	19	51.4	8	21.6	10	27
18	Massage	massage vùng cổ	11	29.7	9	24.3	17	45.9
19		massage vùng vai gáy	12	32.4	11	29.7	14	37.8
20		massage vùng ngực	13	35.1	12	32.4	12	32.4
21		massage vùng cổ tay	11	29.7	9	24.3	17	45.9
22		massage chân	12	32.4	11	29.7	14	37.8
23	Thủy liệu pháp	Tắm thủy lực	13	35.1	12	32.4	12	32.4
24		Tắm nước ấm	21	56.8	8	21.6	8	21.6
25		Thủy liệu tương phản	19	51.4	8	21.6	10	27
26		Bơi trong bể bơi	11	29.7	9	24.3	17	45.9
		max	29	78.4	12	32.4	17	45.9
		min	11	29.7	0	0	8	21.6
		×	14	39.7	9.2	24.8	13	35.4
		δ	4.6	12.5	2.5	6.9	3.2	8.6

Phục hồi thể lực ngay sau mỗi buổi tập luyện là một phần hay một mắt xích quan trọng không thể thiếu trong bất cứ quá trình tập luyện nào. Thực hiện các bài tập phục hồi thể lực sẽ giúp tăng cường thể chất cũng như hiệu quả của quá trình tập luyện. Tuy nhiên thực tế vẫn có VĐV (35,4%) không chú ý đặt ra một kế hoạch phục hồi cụ thể cho bản thân. Nguyên nhân thường do nhận thức của VĐV nghĩ rằng chỉ cần về phòng nghỉ ngơi cơ thể sẽ tự phục hồi, điều đó ảnh hưởng trực tiếp tới hiệu quả hồi phục và thành tích thể thao. Bởi vì, nếu tập nặng, cơ thể chưa hồi phục hoàn toàn sẽ không đáp ứng được lượng vận động của buổi tập kế tiếp có thể dẫn tới nhiều ảnh hưởng xấu cho cơ thể như trạng thái bệnh lý “Mệt mỏi quá độ”. Đặc biệt là các bài tập đuổi cơ chưa thực sự được quan tâm, các bài tập hồi phục còn ít và chưa theo một thứ tự thống nhất, phù hợp với quy luật diễn biến của quá trình hồi phục. Vì vậy, đề tài nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phù hợp để thúc đẩy quá trình hồi phục ngay sau buổi tập luyện làm cơ sở khoa học với hy vọng giúp VĐV lập kế hoạch phục hồi thể lực ngay sau buổi tập như một qui định trong quá trình tập luyện.

3. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

3.1. Kết luận

- Khảo sát thực trạng cơ sở hạ tầng phục vụ công tác hồi phục thể lực VĐV tại 4 TTHLTTQG đều có thể đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV như: phòng vật lý trị liệu, phòng massage, xông hơi, thủy trị liệu...

- Kết quả khảo sát về trang thiết bị phục hồi chức năng đã ghi nhận các TTHLTTQG đều có những thiết bị y tế đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV sau tập luyện và thi đấu thể thao như máy siêu âm, Laser, sóng ngắn, từ trường, hồng ngoại, giường massage...

- Kết quả khảo sát về nhân lực y tế các TTHLTTQG trong cả nước đều chưa đáp ứng nhu cầu cơ bản cho hoạt động phục hồi chức năng VĐV sau tập luyện và thi đấu thể thao. Số lượng nhân viên y tế: cả 4 TTHLTTQG đều không có Bác sĩ chuyên khoa phục hồi chức năng và Bác sĩ chấn thương chỉnh hình. Chỉ có điều dưỡng kiêm nhiệm phục hồi chức năng.

- Đánh giá về thực trạng nhận thức thực hiện hệ thống bài tập hồi phục sau buổi tập được VĐV sử dụng còn ít. Tỷ lệ các bài tập thường xuyên sử dụng chỉ đạt chưa đến một nửa (39.7%). Tỷ lệ không sử dụng đạt tới trên 1/3 (35,4%).

3.2. Kiến nghị

- Hiện nay, nhân lực y tế phục vụ công tác chăm

sóc sức khỏe VĐV còn rất thiếu và yếu về năng lực chuyên môn y học thể thao, đề nghị các nhà lãnh đạo thể thao quan tâm đầu tư về nhân lực, quan tâm bồi dưỡng kiến thức chuyên môn. Đặc biệt là Y học thể thao. Không đủ nhân lực phục vụ sức khỏe VĐV thì dù có đầu tư cơ sở vật chất, trang thiết bị thì đó là đầu tư không hiệu quả, lãng phí.

- Phục hồi thể lực là mắt xích quan trọng trong huấn luyện và thi đấu thể thao nhưng thực tế việc thực hiện hệ thống bài tập hồi phục sau buổi tập được VĐV sử dụng còn ít. Do vậy, Cục TDTT cần có những giải pháp cụ thể tuyên truyền, tập huấn kiến thức thực hành phương pháp phục hồi thể lực sau tập luyện tới cán bộ y tế, HLV, VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bishop, P.A., Jones, E., & Woods, A.K. 2008. *Recovery from training: a brief review. Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (3), 1015–1024. [[PubMed](#)]
2. Craik R, Chae J. (2013), *Blue ribbon panel on rehabilitation research at the NIH* [Internet], National Institutes of Health; Bethesda (MD)
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Ngọc Cừ (2000), *Chuyên đề “Mệt mỏi, Hồi phục và dinh dưỡng của VĐV”*, Tạp chí Khoa học thể thao.

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); Tên 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.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)