

ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ CĂNG THẲNG VÀ PHỤC HỒI CỦA ĐỘI BÓNG RỔ TRẺ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH TRONG CÁC GIAI ĐOẠN THI ĐẤU

ThS. Lê Trần Minh Nghĩa¹

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng Bản câu hỏi phục hồi - căng thẳng trong thể thao (phiên bản RESTQ52-Sport) và phương pháp Kiểm định Friedman, nghiên cứu đã theo dõi đánh giá tình trạng căng thẳng và phục hồi của đội bóng rổ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh (bao gồm cả nam và nữ) trong suốt ba giai đoạn của giai đoạn thi đấu: 2 tuần trước cuộc thi (thời điểm 1), 10 ngày thi đấu (thời điểm 2) và 1 tuần sau cuộc thi (thời điểm 3). Tất cả những người tham gia đã hoàn thành. Kết quả nghiên cứu này cho thấy những thay đổi đáng kể trong suốt ba giai đoạn hoàn thành về trạng thái Căng thẳng: Căng thẳng tổng thể, Căng thẳng chung, Căng thẳng chuyên biệt thể thao. Một phát hiện khác của nghiên cứu này là các mức tần suất khác nhau của phản ứng với các kích thích thể chất, cảm xúc hoặc xã hội của yếu tố phục hồi căng thẳng, một số yếu tố phục hồi và căng thẳng (tức là, Khiếu nại về thể chất, Phục hồi thể chất, Mệt mỏi, Chất lượng giấc ngủ và Trạng thái thể chất tốt nhất) bị ảnh hưởng bởi cuộc thi đấu.

Từ khóa: RESTQ-Sport, Friedman, Căng thẳng, Phục hồi, Tập luyện quá sức, vận động viên trẻ, bóng rổ, Tp. Hồ Chí Minh

Abstract: Using the Sports Stress-Recovery Questionnaire (RESTQ52-Sport version) and the Friedman Test method, the study monitored and assessed the stress and recovery status of the Ho Chi Minh City youth basketball team (including both male and female) during three stages of the competition period: 2 weeks before the competition (Time 1), 10 days of competition (Time 2) and 1 week after the competition (Time 3). All participants completed. The results of this study showed significant changes during the three completed stages in the Stress status: Total Stress, General Stress, Sport-specific Stress. Another finding of this study was that different frequency levels of responses to physical, emotional, or social dimensions of stress-recovery factors, such as stress and recovery factors (i.e., Physical Complaints, Physical Recovery, Fatigue, Sleep Quality, and Physical Performance) were affected by the competition.

Keywords: RESTQ-Sport, Friedman, Stress, Recovery, Over-training, Young Athletes, Basketball, Ho Chi Minh City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Khi tham gia một sự kiện thể thao lớn, xu hướng tập luyện với khối lượng và cường độ luyện tập quá mức là điều khó tránh khỏi đối với những người tập thể thao đặc biệt là các vận động viên (VĐV) thi đấu chuyên nghiệp (Kellmann, 2010). Bên cạnh đó, khi HLV tăng khối lượng tập luyện trong khi không cung cấp đủ thời gian nghỉ ngơi phù hợp cho việc phục hồi của VĐV, các VĐV sẽ trải qua một số các trạng thái căng thẳng về sinh lý có thể được gọi là trạng thái tập luyện quá sức. (Budgett, 1998). VĐV có khả năng duy trì sự cân bằng giữa căng thẳng và phục hồi sẽ đạt được thành tích thi đấu tốt nhất và tránh tập luyện quá sức (Kellmann, 2010)

Bóng rổ là một trong những môn đối kháng trực tiếp với cường độ thi đấu rất cao, tính cạnh tranh quyết liệt trong các trận thi đấu Bóng rổ gây ra rất nhiều căng thẳng về mặt tâm lý và đòi hỏi rất cao

về mặt thể chất có thể khiến các VĐV rơi vào tình trạng tập luyện quá sức. Tác động tiêu cực của tập luyện quá sức đối với hiệu suất thi đấu và sức khỏe của các cầu thủ Bóng rổ là mối quan tâm lớn đối với các Huấn luyện viên và ngay cả bản thân của các Cầu thủ.

Việc tiến hành nghiên cứu “**Đánh giá mức độ căng thẳng và phục hồi của đội bóng rổ trẻ Thành phố Hồ Chí Minh trong các giai đoạn thi đấu**” có ý nghĩa rất quan trọng trong việc đánh giá và nâng cao thành tích thi đấu của VĐV.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Các bước tiến hành nghiên cứu

2.1.1. Mẫu nghiên cứu

Mẫu nghiên cứu này được tuyển chọn từ đội

¹: Khoa Khoa học Thể thao, Trường Đại học Tôn Đức Thắng, Thành phố Hồ Chí Minh

Bóng rổ trẻ thành phố Hồ Chí Minh (tuổi từ 16-18) (N = 27, 15 nam, 12 nữ). Tất cả những người tham gia đều đã được đào tạo như một cầu thủ thi đấu ít nhất 2 năm. Những người tham gia nghiên cứu này hoàn toàn tự nguyện

2.1.2. Công cụ nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng Bảng câu hỏi “Phục hồi - Căng thẳng” dành cho VĐV (RESTQ-52 Sport)

RESTQ-52 Sport do Kellmann và Kallus (2001) phát triển với mục đích đo tần suất của các hoạt động gây căng thẳng và phục hồi nhằm cung cấp cho đội ngũ huấn luyện viên thông tin quan trọng trong quá trình đào tạo.

Trạng thái “phục hồi-căng thẳng” cho biết mức độ căng thẳng về thể chất và tinh thần của VĐV. Bảng hỏi này bao gồm 52 câu hỏi liên quan. Các VĐV được yêu cầu trả lời các mục trên thang đo Likert-Type bảy điểm được nêu theo mô tả từ “Không bao giờ” (0) đến “Luôn luôn” (6).

Có 3 lần kiểm tra để thu thập dữ liệu. Các thành viên của đội sẽ được yêu cầu hoàn thiện bảng hỏi RESTQ-52 Sport trong 3 giai đoạn khác nhau: giai đoạn T1 là 2 tuần trước khi giải đấu diễn ra, giai đoạn T2 là trong 10 ngày thi đấu của giải đấu và giai đoạn T3 là 1 tuần sau khi kết thúc giải đấu.

Lịch trình kiểm tra được sắp xếp bởi nhà nghiên cứu và huấn luyện viên, như trình bày tại bảng 1.

Câu hỏi nghiên cứu được đặt ra như sau:

- Điểm số của RESTQ-52 Sport có thay đổi đáng kể trong suốt 3 giai đoạn thi đấu hay không?

- Các loại Căng thẳng và Phục hồi khác nhau có thay đổi đáng kể trong suốt 3 giai đoạn thi đấu hay

không?

2.2. Sự khác biệt về điểm số “Căng thẳng chung” qua 3 giai đoạn thi đấu

Kết quả Kiểm định Friedman cho thấy có sự khác biệt ý nghĩa đối với điểm “Căng thẳng chung”. (Bảng 2).

Không có sự thay đổi đáng kể nào của “Căng thẳng chung” giữa T1 và T2. Nhưng ở giữa T1 và T3, kết quả cho thấy sự thay đổi đáng kể của “Căng thẳng chung”: Sự thay đổi đáng kể của Căng thẳng chung cũng được tìm thấy giữa T2 và T3. Lý do cho điều này có thể giải thích bởi việc giành chiến thắng trong giải đấu, cả hai đội nam và nữ đều đạt chức vô địch ở giải đấu này nên điểm “Căng thẳng chung” rất thấp ở T3.

2.3. Sự khác biệt về điểm số “Phục hồi chung” qua 3 giai đoạn thi đấu

Kết quả kiểm định Friedman ở bảng 3 cho thấy: Trong 3 giai đoạn Phục hồi chung, T2 có điểm thấp nhất, sau đó là T1, và cao nhất là ở T3 nhưng không có thay đổi đáng kể đối với các cầu thủ Bóng rổ trong suốt 3 giai đoạn của giải đấu thi đấu.

Không thấy có sự thay đổi đáng kể nào về “Phục hồi chung” giữa T1 và T2, Giữa T1 và T3, giữa T2 và T3.

2.4. Sự khác biệt về điểm số “Căng thẳng chuyên biệt thể thao” qua 3 giai đoạn thi đấu.

Kết quả Kiểm định Friedman ở bảng 4 cho thấy: Sự khác biệt về “Căng thẳng chuyên biệt về thể thao” có ý nghĩa thống kê trong các giai đoạn thi đấu.

Sự thay đổi đáng kể của “Căng thẳng chuyên biệt

Bảng 1. Lịch trình của bảng câu hỏi RESTQ-SPORT trong suốt thời gian nghiên cứu

Thời gian	2015/03/01	2015/03/17	2023/03/26	2023/04/03
RESTQ-52 Sport	T1	T2 (Trận đầu tiên)	T2 (Trận cuối cùng)	T3

Bảng 2. Kết quả kiểm định Friedman về mức độ “Căng thẳng chung” qua 3 giai đoạn thi đấu.

	Giai đoạn	\bar{X}	χ^2	P
Căng thẳng chung	T1	1.78	6.93	0.03*
	T2	1.83		
	T3	1.57		
“Căng thẳng chung” giữa T1 và T2	T1	1.78	0.00	1.00
	T2	1.83		
“Căng thẳng chung” giữa T1 và T3	T1	1.78	5.52	0.01*
	T3	1.57		
“Căng thẳng chung” giữa T2 và T3	T2	1.83	3.84	0.05*
	T3	1.57		

thể thao” chỉ được tìm thấy giữa T2 và T3.

2.5. Sự khác biệt về điểm số “Phục hồi chuyên biệt thể thao” qua 3 giai đoạn thi đấu

Kết quả kiểm định của bảng 5 của cho thấy:

- Trong 3 giai đoạn “Phục hồi chuyên biệt thể thao”, T2 có điểm thấp nhất, sau đó là T1 và cao nhất là T3 nhưng kết quả cho thấy sự thay đổi không đáng kể trong suốt 3 giai đoạn của giai đoạn thi đấu.

Bảng 3. Kết quả kiểm định Friedman về mức độ “Phục hồi chung”qua 3 giai đoạn thi đấu

	Giai đoạn	\bar{X}	χ^2	Trị số P
Phục hồi chung	T1	3.89	1.84	0.39
	T2	3.82		
	T3	4.04		
“Phục hồi chung” giữa T1 và T2	T1	3.89	0.03	0.84
	T2	3.82		
“Phục hồi chung” giữa T1 và T3	T1	3.89	1.96	0.16
	T3	4.04		
“Phục hồi chung” giữa T2 và T3	T2	3.82	0.61	0.43
	T3	4.04		

Bảng 4. Kết quả kiểm định Friedman về mức độ “Căng thẳng chuyên biệt thể thao” qua 3 giai đoạn thi đấu

	Giai đoạn	\bar{X}	χ^2	Trị số P
Căng thẳng chuyên biệt thể thao	T1	1.72	4.50	0.10*
	T2	1.83		
	T3	1.48		
Căng thẳng chuyên biệt thể thao	T1	1.72	4.50	0.10*
	T2	1.83		
	T3	1.48		
“Căng thẳng chuyên biệt thể thao” giữa T1 và T2	T1	1.72	0.92	0.33
	T2	1.83		
“Căng thẳng chuyên biệt thể thao” giữa T1 và T3	T1	1.72	0.61	0.43
	T3	1.48		
“Căng thẳng chuyên biệt thể thao” giữa T2 và T3	T2	1.83	4.48	0.03*
	T3	1.48		

Bảng 5. Kết quả kiểm định Friedman cho “Phục hồi chuyên biệt thể thao” qua 3 giai đoạn thi đấu

	Giai đoạn	\bar{X}	χ^2	Trị số P
Phục hồi chuyên biệt thể thao	T1	4.09	1.06	0.58
	T2	3.88		
	T3	4.19		
“Phục hồi chuyên biệt thể thao” giữa T1 và T2	T1	4.09	0.15	0.69
	T2	3.88		
“Phục hồi chuyên biệt thể thao” giữa T1 và T3	T1	4.09	0.33	0.56
	T3	4.19		
“Phục hồi chuyên biệt thể thao” giữa T2 và T3	T2	3.88	0.92	0.33
	T3	4.19		

Bảng 6. Kết quả kiểm tra Friedman về “Căng thẳng tổng thể” và “Phục hồi tổng thể” trong suốt ba giai đoạn thi đấu

	Giai đoạn	\bar{X}	χ^2	Trị số P
Căng thẳng tổng thể	T1	1.75	4.66	0.09*
	T2	1.83		
	T3	1.52		
Phục hồi tổng thể	T1	3.99	1.40	0.49
	T2	3.85		
	T3	4.11		

- Không có sự thay đổi đáng kể nào về “Phục hồi chuyên biệt thể thao” được tìm thấy giữa T1 và T2, T1 và T3, T2 và T3.

2.6. Sự khác biệt về điểm số “Căng thẳng tổng thể” và “Phục hồi tổng thể” trong suốt 3 giai đoạn của cuộc thi

Kết quả cho thấy có ý nghĩa về sự khác nhau của “Căng thẳng tổng thể” trong các giai đoạn.

Điểm “Phục hồi tổng thể” cho thấy sự thay đổi khác nhau trong suốt thời gian theo dõi nhưng không tìm thấy sự thay đổi có ý nghĩa.

3. KẾT LUẬN

Phát hiện chính của nghiên cứu này là trạng thái “Căng thẳng” và “Phục hồi” của các cầu thủ đã thay đổi theo từng giai đoạn thi đấu. Nhưng kết quả chỉ cho thấy những thay đổi đáng kể đáng kể về trạng thái “Căng thẳng”, không tìm thấy những thay đổi đáng kể ở trạng thái “Phục hồi” qua các giai đoạn thi đấu khác nhau. Kết quả của nghiên cứu cũng cho thấy các mức tần suất phản ứng khác nhau đối với các kích thích vật lý, cảm xúc hoặc xã hội của yếu tố Phục hồi và Căng thẳng như: “Than phiền về thể chất”, “Phục hồi thể chất”, “Rối loạn nghỉ ngơi”, “Mệt mỏi”, “Chất lượng giấc ngủ” và “Trạng thái thể lực tốt nhất” bị ảnh hưởng bởi giai đoạn thi đấu căng thẳng. Căng thẳng từ việc tập luyện, thi đấu và lối sống được xác định là nguyên nhân cơ bản gây ra tình trạng tập luyện quá sức và kém hiệu quả. Phục hồi cũng quan trọng không kém trong việc duy trì trạng thái phục hồi căng thẳng cân bằng. Việc phục hồi được cải thiện giúp các VĐV tập luyện thành công hơn, dẫn đến thể lực, kỹ thuật và năng lực tập luyện được nâng cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Kellmann. (2010). *Ngăn ngừa tình trạng tập luyện quá sức ở các VĐV trong các môn thể thao cường độ cao và theo dõi tình trạng căng thẳng/phục hồi*. Tạp chí Y học và Khoa học Thể thao

Scandinavia, 20(s2), 95-102.

2. Kowalski, K. C., Crocker, P. R., Hoar, S. D., & Niefer, C. B. (2005). *Niềm tin kiểm soát của thanh thiếu niên và cách đối phó với căng thẳng trong thể thao*. Tạp chí quốc tế về tâm lý thể thao.

3. Kellmann, & Kallus. (2001). *Bảng câu hỏi phục hồi-căng thẳng cho VĐV: hướng dẫn sử dụng (Tập 1): Động học con người*.

4. Di Fronso, S., Nakamura, F. Y., Bortoli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2013). *Căng thẳng và cân bằng phục hồi ở cầu thủ Bóng rổ nghiệp dư: Sự khác biệt theo giới tính và giai đoạn chuẩn bị*. Tạp chí quốc tế về sinh lý học thể thao và hiệu suất, 8(6), 618-622.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn thạc sĩ: Theo dõi căng thẳng và phục hồi trong các giai đoạn thi đấu khác nhau của đội Bóng rổ trẻ thành phố Hồ Chí Minh - Tác giả: Lê Trần Minh Nghĩa., Đại học Chinese Culture University - Đài Loan, 2015.

Ngày nhận bài: 26/9/2024; Ngày duyệt đăng: 20/11/2024.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)