

# NGUYÊN NHÂN GIA TĂNG CHẤN THƯƠNG Ở VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG RỔ CÁC CÂU LẠC BỘ CHUYÊN NGHIỆP CỦA VIỆT NAM

**TS. Đinh Thị Mai Anh<sup>1</sup>**

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp khoa học cần thiết đề tài đã thống kê được các nhóm nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương ở vận động viên (VĐV) bóng rổ các câu lạc bộ (CLB) chuyên nghiệp của Việt Nam. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để huấn luyện viên (HLV) và VĐV có định hướng đưa ra các biện pháp phòng ngừa chấn thương kịp thời và phù hợp cho VĐV.  
**Từ khóa:** nguyên nhân chấn thương thể thao, bóng rổ, câu lạc bộ bóng rổ chuyên nghiệp Việt Nam

**Abstract:** Using essential scientific research methods, the topic has successfully listed the main causes of injuries in professional club basketball players in Vietnam. This is an important scientific basis for coaches and athletes to propose immediate and suitable solutions that help prevent injuries.

**Keywords:** causes of sports injuries, basketball, Vietnam professional basketball club

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tế chúng tôi nhận thấy, hiện nay bóng rổ là môn thể thao ngày càng nhận được sự quan tâm của đông đảo quần chúng nhân dân, từ thể thao phong trào đến thể thao chuyên nghiệp. Các đội bóng rổ chuyên nghiệp dần được thành lập từ năm 2011, cho tới nay đã có 6 đội bóng chuyên nghiệp trên cả nước. Phong trào tập luyện và tần suất các giải đấu ngày càng gia tăng. Đây là tín hiệu tích cực cho nền thể thao nước nhà. Tuy nhiên, vì nhiều lý do khách quan và chủ quan dẫn đến tình trạng chấn thương xảy ra ở VĐV rất sớm và mật độ khá dày. Có rất nhiều VĐV trẻ mới tập bóng bở nhưng đã mang trên mình những chấn thương nặng, tiềm ẩn rất nhiều rủi ro, ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe và tương lai sự nghiệp sau này. Chính vì vậy việc tìm hiểu nguyên nhân gia tăng chấn thương ở VĐV bóng rổ là vô cùng quan trọng và cấp thiết, giúp HLV và VĐV có định hướng điều chỉnh kịp thời quá trình huấn luyện nhằm giảm thiểu tối đa chấn thương cho VĐV.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Đặc điểm mẫu khảo sát.

Để có cơ sở khoa học khách quan trong tìm hiểu nguyên nhân gia tăng chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam

hiện nay, đề tài tiến hành khảo sát 95 VĐV bóng rổ, đặc điểm mẫu khảo sát được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Quan sát bảng 1 cho thấy:

*Về lứa tuổi.* Phân bố tổng thể lứa tuổi mẫu khảo sát có sự khác biệt. VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam chủ yếu ở lứa tuổi trưởng thành từ 19 – 30 tuổi, các lứa tuổi khác chiếm tỷ lệ rất thấp. Cụ thể lứa tuổi từ 19 – 24 tuổi chiếm 46.3%, từ 25 – 30 tuổi chiếm 36.9%, từ 31 – 40 tuổi chiếm 12.6% và từ 18 tuổi trở xuống chỉ có 4.2 %. Tuy nhiên, khi quan sát lứa tuổi theo từng CLB thì phân bố tương đối đồng đều, đảm bảo điều kiện mẫu khảo sát.

*Về số buổi tập trong tuần (tần suất tập luyện).* Các mẫu nghiên cứu có sự phân bố số buổi tập trong tuần tương đối đồng đều giữa các CLB từ 6 – 8 buổi/tuần, chiếm tỷ lệ trên 80%. Điều này chứng tỏ mẫu khảo sát đảm bảo tính khách quan.

*Về chiều cao, cân nặng.* Các mẫu nghiên cứu có sự phân bố chiều cao và cân nặng trung bình tương đối đồng đều giữa các CLB. Điều này chứng tỏ mẫu khảo sát đảm bảo tính đại diện.

Như vậy, thông qua phân tích sơ bộ đặc điểm mẫu khảo sát có thể đi đến kết luận mẫu khảo sát mà chúng tôi lựa chọn đảm bảo tính đại diện và khách quan.

### 2.2. Nguyên nhân gia tăng chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam.

Nhìn chung các chấn thương thể thao đều do

Bảng 1. Đặc điểm mẫu khảo sát (n = 95)

Tham số $m_i$		Ha Noi Buffaloes (n=17)	Thang Long Warriors (n=17)	Đa Nang Dragons (n=16)	Can Tho Catfish (n=16)	Ho Chi Minh City Wings (n=14)	Sai Gon Heat (n=15)	Tổng	
		$m_i$	$m_i$	$m_i$	$m_i$	$m_i$	$m_i$	$m_i$	%
Lứa tuổi	16 – 18	1	0	0	0	0	3	4	4.2
	19 – 24	5	5	10	7	8	9	44	46.3
	25 – 30	7	10	4	7	5	2	35	36.9
	31 – 40	4	2	2	2	1	1	12	12.6
Số buổi tập trong tuần	6	8	7	6	4	5	6	36	37.9
	7	2	1	0	0	2	4	9	9.5
	8	6	9	8	10	6	5	44	46.3
	9	1	0	1	1	0	0	3	3.2
	10	0	0	1	1	1	0	3	3.2
Chiều cao ( $x \pm \delta$ )		184.7 $\pm$ 8.2	186.5 $\pm$ 9.8	176.4 $\pm$ 6.5	185.1 $\pm$ 8.9	182.9 $\pm$ 10.3	183.6 $\pm$ 9.2	183.2 $\pm$ 8.4	
Cân nặng ( $x \pm \delta$ )		77.8 $\pm$ 7.1	83.3 $\pm$ 6.7	79.2 $\pm$ 5.1	86.8 $\pm$ 8.1	80.7 $\pm$ 9.1	79.7 $\pm$ 6.9	81.25 $\pm$ 7.5	

hai nhóm nguyên nhân chính là nhóm nguyên nhân bên trong và bên ngoài gây ra, trong đó nhóm nguyên nhân bên ngoài là tác nhân chính, còn nhóm nguyên nhân bên trong là điều kiện phụ trợ làm xuất hiện chấn thương, hay nói cách khác nguyên nhân bên ngoài gây ra những biến đổi bên trong cơ thể và chính những biến đổi này sẽ dẫn đến chấn thương. Bằng phương pháp quan sát và phỏng vấn gián tiếp 95 VĐV và 15 HLV, chuyên gia, bác sĩ đội tuyển, hướng dẫn viên các CLB bóng rổ chuyên nghiệp của Việt Nam, chúng tôi đã thống kê được các nguyên nhân dẫn đến chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Mô tả chi tiết các nguyên nhân gây ra chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam:

*Nguyên nhân bên ngoài:*

- Sai lầm trong phương pháp huấn luyện và tổ chức tập luyện/thi đấu.

+ Trình độ HLV còn hạn chế;  
+ Gia tăng lượng vận động không hợp lý;  
+ Tỷ trọng giữa tập luyện và thi đấu không hợp lý;

+ Quá tải trong huấn luyện dưới sự hướng dẫn của một HLV;

+ Tham gia thi đấu mà không có huấn luyện sơ bộ tốt;

+ Vi phạm quy tắc tổ chức và công tác trọng

tài.

- Điều kiện tập luyện và thi đấu không đạt yêu cầu:

+ Tình trạng sân bãi kém (bề mặt không bằng phẳng, sàn ướt, trơn trượt v.v...)

+ Dụng cụ tập luyện không đạt chuẩn (bóng, dụng cụ phụ trợ...)

+ Trang phục quần áo không phù hợp, giày tập để trơn trượt...

+ Vệ sinh môi trường, nhiệt độ không khí, ánh sáng không phù hợp...

- Không tuân thủ các yêu cầu về y tế:

+ Tiếp nhận VĐV vào tập luyện và thi đấu không kiểm tra sức khỏe ban đầu.

+ Không tuân thủ nguyên tắc phân bổ VĐV phù hợp với tình trạng sức khỏe, trình độ, giới tính và tuổi tác.

+ VĐV quay trở lại tập luyện mà không cần kiểm tra y tế sơ bộ.

+ Hàng năm hông tiến hành kiểm tra y tế định kỳ cho VĐV.

- VĐV vi phạm các biện pháp an toàn, kỷ luật trong tập luyện, thi đấu:

+ Vắng mặt HLV trong buổi tập.

+ Hành vi không đúng đắn của VĐV (hành vi thô bạo...).

+ VĐV không tập chung chú ý, hưng phấn quá mức...

- Khởi động kém:

+ Không khởi động hoặc khởi động không

**Bảng 2. Nguyên nhân chấn thương ở vận động viên bóng rổ các câu lạc bộ chuyên nghiệp của Việt Nam (n = 110) (Có thể chọn nhiều đáp án)**

Nguyên nhân	VĐV (n=95)		HLV, chuyên gia... (n=15)		Tổng (n=110)		Xếp hạng
	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	m <sub>i</sub>	%	
<b>Nguyên nhân bên ngoài</b>							
Sai lầm trong phương pháp huấn luyện và tổ chức tập luyện/thi đấu	56	58.9	8	53.3	64	58.2	1
Điều kiện tập luyện và thi đấu không đạt yêu cầu	32	33.7	3	20.0	35	31.8	2
Không tuân thủ các yêu cầu về y tế	13	13.7	3	20.0	16	14.5	4
VĐV vi phạm các biện pháp an toàn, kỷ luật trong tập luyện, thi đấu	21	22.1	4	26.7	25	22.7	3
Khởi động kém	11	11.6	5	33.3	16	14.5	4
<b>Nguyên nhân bên trong</b>							
Rối loạn khả năng định hình trong không gian và giảm sút phản ứng bảo vệ, tập trung chú ý của VĐV	51	53.7	7	46,7	58	52.7	1
Biến đổi trạng thái chức năng hệ cơ quan do ngừng tập luyện vì lý do nào đó	37	38.9	6	40.0	43	39.1	2
Cấu trúc giải phẫu cơ thể không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật	26	27.4	11	73.3	37	33.6	3

đầy đủ.

+ Kết hợp giữa nội dung khởi động với nội dung buổi tập, nội dung huấn luyện không thích đáng.

+ Lượng vận động khởi động quá lớn.

+ Thời gian giãn cách giữa khởi động và vận động chính thức quá dài.

*Nguyên nhân bên trong:*

- Rối loạn khả năng định hình trong không gian và giảm sút phản ứng bảo vệ, tập trung chú ý của VĐV: do mệt mỏi quá độ, hồi phục không đầy đủ, mất nước... dẫn đến rối loạn phối hợp vận động, VĐV thực hiện không đúng kỹ thuật động tác, suy giảm các phản ứng bảo vệ của cơ thể, VĐV mất tập trung chú ý, dễ bị kích thích và dẫn đến thương tích.

- Biến đổi trạng thái chức năng hệ cơ quan do ngừng tập luyện vì lý do nào đó: chấn thương, ốm... khiến VĐV phải nghỉ tập quá lâu, dẫn đến tình trạng chức năng của VĐV bị giảm sút.

- Cấu trúc giải phẫu cơ thể không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật: dưới ảnh hưởng lâu dài của lượng vận động không đối xứng khiến cơ thể VĐV phát triển thiếu cân đối, dẫn đến suy giảm chức năng các hệ cơ quan. Đây là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến các chấn thương riêng biệt mang tính nghề nghiệp ở VĐV.

Quán sát bảng 2 ta thấy, có sự khác biệt giữa VĐV và HLV, chuyên gia... trong nhận định

nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu bóng rổ, cụ thể:

- Nhóm nguyên nhân bên ngoài: VĐV cho rằng các nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương cho họ lần lượt là sai lầm trong phương pháp huấn luyện và tổ chức tập luyện/thi đấu, điều kiện tập luyện và thi đấu không đạt yêu cầu và VĐV vi phạm các biện pháp an toàn, kỷ luật trong tập luyện, thi đấu; Còn HLV, chuyên gia, bác sĩ thể thao... thì cho rằng các nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương cho VĐV lần lượt là sai lầm trong phương pháp huấn luyện và tổ chức tập luyện/thi đấu, khởi động kém và VĐV vi phạm các biện pháp an toàn, kỷ luật trong tập luyện, thi đấu. Tuy nhiên, quan sát kết quả tổng hợp cuối cùng cho thấy nhận định chung trùng khớp với nhận định của VĐV. Điều này có thể là do số mẫu khảo sát của VĐV lớn hơn HLV, chuyên gia...

- Nhóm nguyên nhân bên trong: VĐV cho rằng nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương cho họ là do họ bị mệt mỏi quá độ dẫn đến rối loạn khả năng định hình trong không gian và giảm sút phản ứng bảo vệ, tập trung chú ý; Còn HLV, chuyên gia, bác sĩ thể thao... thì lại cho rằng nguyên nhân hàng đầu và sâu xa dẫn đến chấn thương cho VĐV là do cấu trúc giải phẫu cơ thể không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật, hay nói các khác dưới ảnh hưởng lâu dài và liên tục

của lượng vận động không đối xứng làm biến đổi hình thái và chức năng các hệ cơ quan, dẫn đến cơ thể phát triển không cân đối và luôn ở trạng thái căng thẳng quá mức, lâu dài làm suy giảm chức năng các hệ cơ quan. Chính điều này làm gia tăng các chấn thương mang tính nghề nghiệp ở VĐV.

Như vậy, tuy có sự khác biệt giữa VĐV và HLV, chuyên gia trong nhận định nguyên nhân hàng đầu dẫn đến chấn thương thể thao cho VĐV bóng rổ, nhưng về cơ bản các ý kiến tổng hợp cuối cùng đều thống nhất và xác định các nguyên nhân dẫn đến chấn thương cho VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam đó là:

*Nguyên nhân bên ngoài:*

- (1) Sai lầm trong phương pháp huấn luyện và tổ chức tập luyện/thi đấu
- (2) Điều kiện tập luyện và thi đấu không đạt yêu cầu
- (3) VĐV vi phạm các biện pháp an toàn, kỷ luật trong tập luyện, thi đấu

(4) Không tuân thủ các yêu cầu về y tế và khởi động kém

*Nguyên nhân bên trong:*

- (1) Rối loạn khả năng định hình trong không gian và giảm sút phản ứng bảo vệ, tập trung chú ý của VĐV
- (2) Biến đổi trạng thái chức năng hệ cơ quan do ngừng tập luyện vì lý do nào đó
- (3) Cấu trúc giải phẫu cơ thể không phù hợp với yêu cầu kỹ thuật

### **3. KẾT LUẬN**

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã tìm hiểu được các nguyên nhân bên trong và bên ngoài dẫn đến chấn thương ở VĐV bóng rổ các CLB chuyên nghiệp của Việt Nam. Các nguyên nhân này đều có mối liên quan mật thiết đến các chấn thương mang tính nghề nghiệp ở VĐV bóng rổ. Đây là cơ sở khoa học quan trọng trong định hướng tìm hiểu các biện pháp phòng ngừa chấn thương cho VĐV.



Ảnh minh họa

DUBU

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO:**

1. Trần Quốc Diệu (2001) Chấn thương thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Виссел, X. Баскетбол. Шаги к успеху / X. Виссел. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2018. - 240с.
3. Дембо, А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А. Г. Дембо. - Москва: Физическая культура и спорт, 2009. - 85с.
4. Степанов, КС. Травматизм в баскетболе и его профилактика: Учебное пособие./ КС. Степанов, Г.П. Коняхина. - Челябинск, 2016. -64с.

*Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài KH cấp cơ sở “Đánh giá tình trạng chấn thương ở vận động viên bóng rổ các câu lạc bộ chuyên nghiệp của Việt Nam” đã được nghiệm thu tại HĐKH Trường đại học TDTT Bắc Ninh năm 2020. Chủ nhiệm đề tài: TS. Đinh Thị Mai Anh.*

*Ngày nhận bài: 20/7/2021; Ngày duyệt đăng: 26/10/2021*