

**CÁC CHẤN THƯƠNG THƯỜNG GẶP TRONG LUYỆN TẬP BÓNG ĐÁ
CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 16 -17 ĐỘI TUYỂN BÓNG ĐÁ QUẬN
NAM TỪ LIÊM – HÀ NỘI**

**FREQUENTLY SPORTS INJURIES IN FOOTBALL TRAINING OF FOOTBALL
PLAYERS AGED 16-17 OF FOOTBALL TEAM IN NAM TU LIEM DISTRICT, HANOI**

Dương Đăng Kiên – TT GDQP&AN Trường ĐH SP TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Thông qua kết quả phân tích điều tra về tình hình chấn thương của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội, kết quả cho thấy tỷ lệ xảy ra chấn thương của đội tuyển bóng đá cũng ở mức cao, chấn thương xảy ra chủ yếu ở gối, cổ chân, lưng, vai các bộ phận bị chấn thương chiếm tỷ lệ cao có liên quan đến đặc điểm trong tập luyện và thi đấu của môn bóng đá. Chúng tôi cũng tiến hành phân tích và tổng kết các phương pháp phòng ngừa chấn thương hiệu quả tốt nhất, để từ đó nâng cao được thành tích cho đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội.

Từ khoá: Vận động viên; Bóng đá; Chấn thương trong vận động.

Abstract: Through the results of the analysis and investigation of the injury situation for football players aged 16 - 17 at the football team in Nam Tu Liem district, Hanoi, the results showed that the injury rate of the football team was also high. The injuries occur mainly in the knees, ankles, back, shoulders. The injured parts account for a high percentage related to the characteristics of football training and competing. We also analyzed and summarized the best effective injury prevention methods, thereby improving the performance of the football team in Nam Tu Liem district - Hanoi.

Key words: Football players; Football; Injuries in Movement.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển về kinh tế xã hội, nhu cầu tập luyện thể thao của các tầng lớp nhân dân ngày một tăng. Tập luyện Thể dục thể thao mang lại lợi ích to lớn trong việc nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật cho mọi người. Đặc biệt là đối với môn bóng đá. Bóng đá là môn thể thao được nhiều người yêu thích nhất, mang tính đối kháng cao, có nhiều động tác phức tạp khi sử dụng các kỹ thuật. Tuy nhiên cùng với dấu hiệu đáng mừng đó, tập luyện bóng đá đặt ra vấn đề hết sức bức xúc đó là nhiều trường hợp chấn thương và tai nạn đáng tiếc xảy ra trong quá trình tập luyện và thi đấu. Môn Bóng đá đã được đưa vào huấn luyện trong nhiều năm tuy nhiên do đặc thù của môn bóng đá nên rất khó tránh khỏi các chấn thương xảy ra. Chúng tôi tiến hành điều tra phân tích tình hình chấn thương trong tập luyện môn bóng đá của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá

quận Nam Từ Liêm - Hà Nội. Kết quả cho thấy tính chất và các bộ phận xảy ra chấn thương có liên quan đến đặc điểm kỹ thuật của môn bóng đá. Qua kết quả tổng hợp chúng tôi đã tiến hành thảo luận và phân tích đưa ra các phương pháp trong phòng tránh chấn thương và hiệu quả ứng dụng phương pháp.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Các bộ phận thường xảy ra chấn thương

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học



Ảnh minh họa

Bảng 1. Thống kê tình hình chấn thương của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội

TT	Bộ phận chấn thương	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Chấn thương khớp gối	16	22.85
2	Chấn thương khớp cổ chân	11	15.72
3	Chấn thương khớp cổ tay	10	14.28
4	Chấn thương khớp vai	9	12.86
5	Chấn thương vùng lưng	7	10.00
6	Chấn thương khớp khuỷu	6	8.57
7	Chấn thương khớp ngón chân và ngón tay	5	7.14
8	Chấn thương vùng đầu	4	5.72
9	Các chấn thương khác	4	5.72
Tổng		70	100

Từ bảng 1 cho ta thấy tham gia tập luyện chấn thương khớp gối chiếm tỷ lệ là cao nhất (16 trường hợp, chiếm 22.85%), chấn thương cổ chân đứng thứ hai chiếm tỷ lệ 15.72%, thứ 3 là chấn thương khớp cổ tay chiếm tỷ lệ 14.28%, kế tiếp là khớp vai chiếm tỷ lệ 12.86%..

3.2. Đặc điểm nguyên nhân chấn thương trong tập luyện bóng đá

Trong 70 trường hợp xảy ra chấn thương chúng tôi đã tiến hành điều tra nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Tên các nguyên nhân	Số lượng (VDV)	Tỷ lệ (%)
1	Do gánh vác cục bộ quá lớn	11	15.71
2	Do sai sót trong kỹ thuật động tác	10	14.29
3	Do trạng thái mệt mỏi quá sức ảnh hưởng thực hiện động tác	9	12.86
4	Chuẩn bị vận động chưa đầy đủ	7	10.00
5	Trang thiết bị hỗ trợ không đảm bảo	4	5.72
6	Chấn thương chưa hồi phục đã tham gia tập luyện	7	10.00

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

TT	Tên các nguyên nhân	Số lượng (VDV)	Tỷ lệ (%)
7	Thiếu hiểu biết về kiến thức phòng ngừa chấn thương	4	5.72
8	Nội dung bố trợ chưa hợp lý	2	2.86
9	Do sân bãi không đảm bảo	2	2.86
10	Do trạng thái thần kinh quá căng thẳng	2	2.86
11	Do thể chất kém	2	2.86
12	Chuẩn bị vận động khối lượng quá lớn	2	2.86
13	Do trạng thái thần kinh căng thẳng	2	2.86
14	Do trang phục không phù hợp	1	1.43
15	Do ảnh hưởng thời tiết	1	1.43
16	Chưa nắm vững Khái niệm động tác	3	4.29
17	Dùng lực không phù hợp	1	1.43
18	Tổng hợp	70	100

Từ bảng 2 cho thấy: Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội là do gánh vác cục bộ quá lớn (11 trường hợp chiếm tỷ lệ 15.71%), thực hiện sai kỹ thuật động tác (10 trường hợp chiếm tỷ lệ 14.29%), do mệt mỏi quá sức (9 trường hợp chiếm 12.86%), do chấn thương chưa hồi phục hẳn đã tham gia tập luyện (7 trường hợp chiếm 10.00%), do

chuẩn bị khởi động chưa đảm bảo đúng quy định (7 trường hợp chiếm 10.00%).

3.3. Đặc điểm tính chất chấn thương

Từ những nguyên nhân dẫn đến chấn thương trong tập luyện và thi đấu của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội, đề tài tiến hành nghiên cứu, đánh giá đặc điểm tính chất chấn thương của đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3: Bảng thống kê tính chất chấn thương vận động viên lứa tuổi 16-17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội

TT	Chấn thương	Số lần	%
1	Dãn dây chằng	11	15.71
2	Dãn cơ	10	14.29
3	Lệch khớp	10	14.29
4	Tổn thương phần mềm	11	15.71
5	Khớp bị sưng tấy	5	7.14
6	Tổn thương về xương	8	11.43
7	Viêm màng xương	2	2.86
8	Cơ lưng bị tổn thương	5	7.14
9	Chấn thương xương bánh chè	4	5.71
10	Lệch đĩa đệm cột sống	1	1.43
Tổng		70	100

Thông qua bảng 3 cho thấy, trong số 70 trường hợp xảy ra chấn thương thì chấn thương thể cấp tính là chủ yếu. Trong đó có 5 loại chấn thương thường gặp nhất đó là: Dãn dây chằng 16.36%, Tổn thương phần mềm

16.36%, Dãn cơ 14.55%, Lệch khớp 14.55% và Tổn thương về xương 12.73%.

3.4. Những phương pháp phòng ngừa chấn thương

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

- Luôn dành thời gian thích đáng để khởi động và căng cơ trước khi luyện tập hay thi đấu.

- Luôn mang nẹp bảo vệ cẳng chân khi thi đấu: Nhiều vận động viên bị chấn thương ở cẳng chân khi không mang nẹp hoặc nẹp bảo vệ không đảm bảo.

- Phục trang thích hợp: Nên mang giày đế đúc đỉnh cao su hoặc đế có xẻ rãnh để tăng ma sát. Những đôi giày đế đỉnh vít có nguy cơ gây chấn thương cao hơn. Tuy nhiên, nên mang loại giày này nếu cần tăng độ bám khi thi đấu trên nền sân ướt, cỏ dài.

- Sử dụng bóng làm bằng chất liệu tổng hợp, không thấm nước khi chơi trên những sân ướt. Bóng da sẽ bị ngấm nước và nặng hơn khi ướt, làm tăng nguy cơ chấn thương cho vận động viên.

- Tránh bám đu lên xà ngang hay vào lưới: Đã có những chấn thương đáng tiếc xảy ra do trượt ngã, cầu môn đổ ở những sân chơi nghiệp dư không đủ tiêu chuẩn. Trên thế giới cũng đã xảy ra trường hợp một cầu thủ bị rách đứt ngón tay do nhấn móc vào lưới khi anh ta bám đu vào lưới sau lúc ghi bàn.

- Các cọc gôn nên được bọc đệm nhằm giảm những chấn thương có thể xảy ra cho thủ môn và các cầu thủ khác khi va đập vào cầu môn.

- Bề mặt sân chơi phải được bảo đảm tốt, bằng phẳng, loại bỏ gạch đá vụn, lấp đầy ngay các chỗ trũng hay các lỗ nếu có.

- Có những hiểu biết cơ bản về cách xử trí ban đầu những chấn thương nhỏ như các vết xước rách da mặt, bầm tụ máu, các tổn thương nhỏ ở gân cơ, giãn dây chằng, co rút cơ...

- Chuẩn bị tốt và có kế hoạch cấp cứu, điều trị kịp thời những chấn thương nặng, nghiêm trọng như gãy xương, trật khớp hay các chấn động khác.

KẾT LUẬN

Kết quả trên cho thấy vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội xảy ra vị trí chấn thương chủ yếu là: khớp gối, cổ chân chiếm tỷ lệ cao. Các bộ phận hay xảy ra chấn thương có liên quan đến đặc điểm kỹ chiến thuật của môn bóng đá. Chấn thương chủ yếu là dẫn dây chằng, tổn thương phần mềm, dẫn cơ, sai khớp và tổn về thương xương. Do vậy trong quá trình huấn luyện và thi đấu huấn luyện viên, bác sĩ, vận động viên cần hết sức chú ý công tác phòng, tránh chấn thương.

Thông qua điều tra tình hình chấn thương của vận động viên lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội, nghiên cứu đã đưa ra được một số phương pháp giúp cho người tập phòng, tránh chấn thương thường gặp trong tập luyện và thi đấu môn bóng đá.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương Hồng Chừ, Lý Bình (2004), phòng chống và điều trị chấn thương vận động viên judo (j), tạp chí khoa học thể dục thể thao Liêu Ning Trung quốc, 33-34.
2. Vương Giang Dân (1996), "*Phương pháp và ý nghĩa trong việc sớm điều trị chấn thương tổ chức phần mềm ở thể kín (j)*". Học viện TDTT Quảng Châu Trung Quốc. 45-46.
3. Trần Trung Vĩ (1996), Y học vận động(M). Thượng Hải- Trung Quốc, Nxb Khoa học kỹ thuật Thượng Hải.
4. Y học thể thao (1996), viện khoa học TDTT, Hà Nội
5. Xoa bóp bấm huyệt (2004), trường Đại học Y Hà Nội, Nxb Y học Hà Nội
6. Chấn thương thể thao (1999), viện khoa học TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Dương Đăng Kiên (2021): "*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên lứa tuổi 16-17 đội tuyển bóng đá quận Nam Từ Liêm - Hà Nội*" Luận văn Thạc sỹ bảo vệ tháng 12/2021.

Ngày nhận bài: 15/11/2021; Ngày đánh giá: 20/11/2021; Ngày duyệt đăng: 29/11/2021