

ỨNG DỤNG BÀI TẬP THẦN KINH CƠ NÂNG CAO CHỨC NĂNG BỘ MÁY VẬN ĐỘNG CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU MÂY LỬA TUỔI 15 – 18 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đinh Thị Mai Anh*

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học đề tài đã lựa chọn và ứng dụng thành công 25 bài tập thần kinh cơ của nữ VĐV Cầu mây lửa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia ở thời kỳ chuẩn bị 1, nâng cao chức năng bộ máy vận động cho VĐV, góp phần nâng cao thành tích, đề phòng chấn thương và các bệnh lý nghề nghiệp cho VĐV.

Từ khóa: Phương pháp FMS, bài tập thần kinh cơ, Đội tuyển trẻ Cầu mây Quốc gia.

Applying the neuromuscular exercises to improve the mobilizing functions of female Sepaktakraw athletes aged 15-18 from Youth National Team

Summary:

Based on the scientific research methods, we have successfully selected and applied 25 neuromuscular exercises of female Sepaktakraw athletes aged 15-18 from Youth National Team in the 1st preparation period, improving the mobilizing functions for athletes, contributing to improving achievement, avoiding injuries and occupational diseases for athletes.

Keywords: FMS method, neuromuscular exercises, National Sepaktakraw Youth Team.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Luyện tập thần kinh cơ là tập luyện các bài tập nhằm kích hoạt khả năng chi phối thần kinh lên cơ bắp, nhằm tăng cường tốc độ phản ứng của cơ thể, độ linh hoạt cơ bắp, giúp cơ thể duy trì tốt trạng thái cân bằng động, từ đó nâng cao năng lực vận động cho VĐV, góp phần hạn chế chấn thương trong tập luyện và thi đấu thể thao. Luyện tập thần kinh cơ đang là xu hướng huấn luyện tiến tiến của thể thao hiện đại.

Cầu mây là môn thể thao thi đấu đồng đội đối kháng, các tình huống thi đấu diễn ra với tốc độ nhanh, đòi hỏi VĐV không chỉ điều khiển kỹ thuật điều luyện mà còn cần phối hợp chiến thuật biến hóa phức tạp trong tấn công và phòng thủ với đồng đội để giành chiến thắng. Ngoài ra, Cầu mây cũng là môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật phức tạp. Vì vậy, để đạt được hiệu quả đá cầu, VĐV không chỉ cần có sức mạnh cơ bắp, mà còn cần đến độ dẻo dai, linh hoạt, khả năng thăng bằng thần kinh bộ máy vận động. Các kỹ thuật trong môn Cầu mây chủ yếu sử dụng phần thân dưới của cơ thể. Chính vì vậy, việc lựa chọn và ứng dụng các bài tập thần kinh cơ nâng cao chức năng

bộ máy vận động cho VĐV là vấn đề cấp thiết, góp phần nâng cao thành tích thể thao, đề phòng chấn thương và bệnh lý nghề nghiệp cho VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra y học, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê. Trong phương pháp kiểm tra y học đề tài sử dụng phương pháp đánh giá chức năng vận động FMS (Functional Movement Screen) của hai nhà vật lý trị liệu người Mỹ là Gray Cook và Lee Burton gồm 7 test chức năng: Ngồi thấp (Deep Squat); Bước rào (Hurdle); Bước quỳ theo đường thẳng (Inline Lunge); Linh hoạt khớp vai (Shoulder Mobility); Nằm ngửa duỗi thẳng chân nâng cao đùi (Active Straight Leg Raise); Nằm sấp chống đẩy giữ ổn định thân người (Trunk Stability Pushup); Ổn định xoay thân (Rotary Stability).

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 nữ VĐV Cầu mây lửa tuổi từ 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia, có thâm niên tập luyện từ 3 – 6 năm và tham gia thi đấu trung bình 3 – 4 lần/1 năm.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: maianhbn@yahoo.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các bài tập thần kinh cơ nâng cao chức năng bộ máy vận động cho nữ vận động viên Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn, kết hợp phỏng vấn trực tiếp, xin ý kiến chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập thần kinh cơ nâng cao chức năng bộ máy vận động cho nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia, trong đó có 11 bài tập tĩnh và 14 bài tập động. Cụ thể gồm:

- Bài tập Tĩnh:

Bài tập 1: Tư thế ban đầu (TTBD) - Đứng. Đứng bằng một chân, chân còn lại gấp gối sao cho cẳng chân và đùi tiếp xúc nhau, bàn chân đặt lên phần đùi trong của chân đứng trụ. Đưa hai tay lên trời, hai lòng bàn tay úp vào nhau, mắt nhìn về phía trước. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 2: TTBD - Đứng. Hai chân khép sát nhau mũi chân nọ chạm gót chân kia, một tay đưa thẳng về phía trước vuông góc thân người, tay còn lại đưa thẳng lên trên dọc theo thân người. Thân người và đầu hơi ngả về sau, mắt nhìn lên trời. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện đối tư thế ngược lại.

Bài tập 3: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân, gấp thân người vuông góc với chân đứng trụ, hai tay đưa thẳng ra trước úp hai lòng bàn tay vào nhau và chân còn lại đưa thẳng về sau dọc theo thân người, mắt nhìn xuống đất. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 4: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân, gấp thân người vuông góc với chân trụ, hai tay dang ngang, tay cùng bên chống song song với chân trụ, chân còn lại đưa thẳng về sau dọc theo thân người, mắt nhìn lên trời. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 5: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân, gấp thân người vuông góc với chân trụ, hai tay dang ngang, tay không cùng bên bên chống song song với chân trụ, chân còn lại đưa thẳng về sau dọc theo thân người, mắt nhìn lên trời. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 6: TTBD - Đứng. Hai chân dang ngang, cách nhau 80cm, gấp thân người song song với mặt đất, hai tay dang ngang, vận thân mình chống một tay sát bàn chân với chân không cùng bên, mắt nhìn lên trời. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và

thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 7: TTBD- Ngồi. Thân người ngả về sau, hai chân duỗi thẳng đưa lên trên, thân người và hai chân tạo một góc 90 độ, hai tay đưa thẳng về phía trước không chạm chân, mắt nhìn phía trước. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở).

Bài tập 8: TTBD- Chống hai tay và hai gối xuống sàn. Nâng và duỗi thẳng một chân ra sau thẳng với hông và thân mình, một tay cùng bên của chân quý gối duỗi thẳng lên phía trước dọc theo thân mình, mắt nhìn xuống đất. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 9: Tập với bóng (hình bán nguyệt): Dùng hai đầu gối chụm sát nhau tiếp xúc với bóng, hai cẳng chân với hai đùi khép sát nhau tạo thành hình chữ V, thân người hơi cúi, hai tay chống hai bên eo, mắt nhìn thẳng. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở).

Bài tập 10: Tập với bóng (hình bán nguyệt): Dùng đầu gối chân phải gấp (giữa đùi và cẳng chân tạo thành hình chữ V) tiếp xúc với bóng, chân trái gấp gối hình chữ V không chạm bóng, thân người hơi cúi, hai tay dang ngang, mắt nhìn thẳng. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 11: Tập với bóng (hình bán nguyệt): TTBD - Ngồi. Dùng hông tiếp xúc bóng, thân người ngả về sau, hai chân duỗi thẳng đưa lên trên, thân người và hai chân tạo một góc 90 độ, hai tay đưa thẳng về phía trước không chạm chân, mắt nhìn thẳng. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (khoảng 10 nhịp hít thở).

- Bài tập động:

Bài tập 12: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân phải, chân trái nâng lên gấp gối vuông góc - hít vào, hai tay thả lỏng. Chân phải gấp xuống tư thế ngồi, chân trái đạp từ từ về phía sau vẫn trong tư thế gấp gối không chạm đất, đồng thời hai tay duỗi thẳng đưa lên phía trước - thở ra, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 13: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân phải, chân trái duỗi thẳng đưa về sau đá năng từ dưới lên trên, đưa sang bên đá năng từ trái sang phải, hai tay đồng thời đánh từ sau ra trước cùng (tay nọ chân kia), mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ trung bình, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 14: TTBD_Đứng. Hai chân dang ngang hơi trùng hai gối, cách nhau 60cm, hai tay hơi co để sát hai bên eo. Bật nhảy tại chỗ xoay trên không 180 độ -hít vào, tiếp xúc đất bằng hai chân – thở ra. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ trung bình. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với bên ngược lại.

Bài tập 15: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân

phải từ từ ngồi xuống hông không chạm đất, đồng thời chân trái duỗi thẳng nâng lên phía trước, hai tay đặt sau gáy, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 6: TTBD - Đứng. Đứng bằng một chân phải hơi trùng gối, chân trái đưa về sau gập gối vuông góc, thân người hơi cúi xuống, tay trái duỗi thẳng xuống chạm mũi bàn chân phải, tay phải thả lỏng. Chân phải bật nhảy sang bên trái 90cm, chân trái tiếp đất hơi trùng gối, chân phải đưa về sau gập gối vuông góc, thân người hơi cúi, tay phải chạm mũi bàn chân trái, tay trái thả lỏng, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 17: Tập với ghế (chiều cao 40cm, chiều dài 1m, chiều rộng 30cm): TTBD - Đứng. Chân phải bước lên ghế đứng trụ trong tư thế gập gối đùi song song với sàn và vuông góc với cẳng chân, chân trái đứng dưới sàn duỗi thẳng, hai tay luôn trong tư thế co lại để trước ngực. Chân phải đứng thẳng trụ trên ghế, chân trái co lên duỗi thẳng song song với chân phải không chạm ghế, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10 - 12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 18: Tập với ghế (chiều cao 40cm, chiều dài 1m, chiều rộng 30cm): TTBD - Đứng. Chân phải bước lên ghế đứng trụ trong tư thế gập gối đùi song song với sàn và vuông góc với cẳng chân, chân trái duỗi thẳng chống sàn, hai tay thả lỏng. Chân phải đứng thẳng trụ trên ghế, chân trái co lên gập gối vuông góc về phía trước, đồng thời hai tay đánh cùng (tay nọ chân kia), mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 19: Tập với bóng (hình bán nguyệt): TTBD - Đứng. Hai chân đứng song song dẫm lên bóng, hai tay thả lỏng. Chân phải đứng trụ thực hiện động tác ngồi xuống sao cho đùi song song với mặt sàn và vuông góc với cẳng chân, chân trái bước về sau gập gối tiếp xúc sàn bằng mũi bàn chân và đầu gối, đồng thời hai tay đánh cùng (tay nọ chân kia), mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 20: Tập với bóng (hình bán nguyệt): TTBD - Đứng. Hai chân đứng song song dẫm lên bóng, hai tay thả lỏng. Chân phải đứng trụ thực hiện động tác ngồi xuống sao cho đùi song song với mặt sàn và vuông góc với cẳng chân, chân trái đạp từ từ về phía sau trong tư thế gập gối không chạm đất, thân người cúi xuống, đồng thời tay trái duỗi thẳng chạm sàn, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 21: Tập với bóng (hình bán nguyệt) và tạ (1kg): TTBD_Đứng. Hai chân dang ngang dẫm lên

bóng cách nhau 60cm, hai tay duỗi thẳng cầm tạ. Thực hiện động tác như đang ngồi xuống ghế, sao cho hai đùi song song với mặt sàn, đùi và cẳng chân vuông góc với nhau, thân người thẳng tự nhiên, hai tay cầm tạ đưa về phía trước úp hai lòng bàn tay xuống – hít vào, mắt nhìn thẳng. Trở về vị trí ban đầu – thở ra và thực hiện 18-20 lần, nhịp độ chậm.

Bài tập 22: Tập với bóng (hình bán nguyệt) và tạ (1kg): TTBD_Đứng. Hai chân đứng song song dẫm lên bóng, hai tay duỗi thẳng cầm tạ. Chân phải đứng trụ hơi trùng gối, chân trái duỗi thẳng lần lượt đưa ra bốn góc của bóng tập không chạm bóng và sàn, hai tay cầm tạ dang ngang, mắt nhìn thẳng. Thực hiện 10-12 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 23: Tập với bóng (hình bán nguyệt) và quả bóng đá: TTBD_Đứng. Hai người đối diện cách nhau 1m, đều đứng một chân trên bóng. Một người hai tay cầm quả bóng đá, người còn lại hai tay tư thế chuẩn bị đón bóng. Hai người lần lượt thực hiện tung bóng và đón bóng cho người kia ở phía trước và hai bên gần người. Thực hiện 17-20 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 24: Tập với bóng (hình bán nguyệt) và quả bóng đá: TTBD_Đứng. Hai người đối diện cách nhau 1m, một người đứng một chân phải trên bóng. Người đứng dưới sàn cầm quả bóng đá tung cho người đứng trên bóng (hình bán nguyệt) dùng chân trái đỡ trúng trái bóng. Thực hiện 17-20 lần, nhịp độ chậm, hít thở bình thường. Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

Bài tập 25: Tập với bóng (hình bán nguyệt): TTBD - Đứng. Hai người xếp hai bóng (hình bán nguyệt) gần sát nhau, cùng đứng trụ một chân, thân người thẳng. Hai người dùng một tay đẩy nhẹ người kia theo hướng về sau và hai bên, từng người thực hiện một. Giữ tư thế này trong thời gian 40-50 giây (hít thở bình thường). Trở lại vị trí ban đầu và thực hiện với chân còn lại.

2. Tổ chức ứng dụng

Căn cứ kế hoạch huấn luyện năm 2018 của nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia, đề tài tiến hành thực nghiệm ứng dụng bài tập thần kinh cơ cho VĐV ở thời kỳ chuẩn bị 1 thuộc chu kỳ huấn luyện 1 (từ tuần 1 đến tuần 17 năm 2018). Tiến trình thực nghiệm cho VĐV Cầu mây được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, các bài tập thần kinh cơ được chỉ định sử dụng vào những ngày có lượng vận động tăng cao, nhằm kích hoạt khả năng chi phối thần kinh lên cơ bắp, từ đó tăng cường tốc độ phản ứng của cơ thể, độ linh hoạt cơ bắp, giúp cơ thể duy trì tốt trạng thái cân bằng động,

BÀI BÁO KHOA HỌC

Bảng 1. Tiến trình ứng dụng bài tập thần kinh cơ cho VĐV Cầu mây theo chu kỳ tuần của thời kỳ chuẩn bị 1 (từ tuần 1 đến tuần 17)

(Ví dụ tiến trình thực nghiệm cho 4 tuần, các tuần tiếp theo được tiến hành tương tự)

Tuần	1							2							3							4						
Ngày (Thứ)	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7	CN	2	3	4	5	6	7	CN
Số lượng buổi tập trong ngày	2	2	1	2	2	1	NGHI	2	2	1	2	2	1	NGHI	2	2	1	2	2	1	NGHI	2	2	1	2	2	1	NGHI
Các bài tập thần kinh cơ	x	x		x	x			x	x		x	x			x	x		x	x			x	x		x	x		

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn cảm giác chủ quan của VĐV Cầu mây sau thực nghiệm (n=15)

Cảm giác chủ quan sau tập luyện		Thường xuyên		Thỉnh thoảng		Rất hiếm		Không bao giờ	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Đau vùng cổ	TTN	0	0	0	0	2	13.30	13.00	86.70
	STN	0	0	0	0	1	6.70	14.00	93.30
Đau vùng ngực	TTN	0	0	0	0	3	20.00	12.00	80.00
	STN	0	0	0	0	2	13.30	13.00	86.70
Đau vùng lưng	TTN	0	0	1	6.70	5	33.30	9.00	60.00
	STN	0	0	0	0	4	26.70	11.00	73.30
Đau vùng thắt lưng	TTN	6	40.00	5	33.30	4	26.70	0.00	0.00
	STN	0	0	5	33.30	4	26.70	6.00	40.00
Đau vùng vai	TTN	0	0	2	13.30	5	33.30	8.00	53.30
	STN	0	0	1	6.70	3	20.00	11.00	73.30
Đau vùng cánh tay	TTN	0	0	0	0	8	53.30	7.00	46.70
	STN	0	0	0	0	3	20.00	12.00	80.00
Đau vùng khuỷu tay	TTN	0	0	3	20.00	7	46.70	5.00	33.30
	STN	0	0	2	13.30	8	53.30	5.00	33.30
Đau vùng cẳng tay	TTN	0	0	0	0	7	46.70	8.00	53.30
	STN	0	0	1	6.70	9	60.00	5.00	33.30
Đau cổ tay	TTN	0	0	2	0	8	53.30	5.00	33.30
	STN	0	0	0	0	7	46.70	8.00	53.30
Đau vùng hông	TTN	0	0	3	20.00	5	33.30	7.00	46.70
	STN	0	0	1	6.70	6	40.00	8.00	53.30
Đau vùng khớp háng	TTN	0	0	7	46.70	5	33.30	3.00	20.00
	STN	0	0	3	20.00	5	33.30	7.00	46.70
Đau vùng đùi	TTN	3	20.00	5	33.30	4	26.70	3.00	20.00
	STN	0	0	4	26.70	7	46.70	4.00	26.70
Đau vùng gối	TTN	10	66.70	4	26.70	1	6.70	0.00	0.00
	STN	5	33.30	7	46.70	1	6.70	2.00	13.30
Đau vùng cẳng chân	TTN	0	0	5	33.30	7	46.70	3.00	20.00
	STN	0	0	5	33.30	9	60.00	1.00	6.70
Đau vùng cổ chân	TTN	3	20.00	7	46.70	5	33.30	0.00	0.00
	STN	1	6.70	3	20.00	5	33.30	6.00	40.00

từ đó nâng cao năng lực vận động cho VĐV, góp phần khắc phục những điểm yếu trong chuỗi vận động, hạn chế chấn thương trong tập luyện và thi đấu cho VĐV. Các bài tập này được tiến hành ở phần cơ bản của buổi tập, thuộc nội dung huấn luyện thể lực, thời gian dành cho tập luyện các bài tập dạng này từ 30 – 45 phút, đầu tiên thực hiện các bài tập tĩnh, sau đó đến các bài tập động. Mỗi buổi tập ứng dụng 8 - 10 bài tập, sau đó luân chuyển linh hoạt trong 25 bài tập.

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập thần kinh cơ tăng cường chức năng bộ máy vận động cho nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 đội tuyển trẻ quốc gia

Sau 17 tuần TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra trạng thái chức năng bộ máy vận động của VĐV. Kết quả cụ thể như sau:

3.1. Kết quả đánh giá chức năng bộ máy vận động của VĐV sau thực nghiệm

Sau TN chúng tôi tiến hành kiểm tra chức năng bộ máy vận động của nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia thông qua bộ 7 test FMS (Functional Movement Screen). Kết quả cho thấy, sau 4 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra chức năng bộ máy vận động của nữ VĐV đã có sự khác biệt và hiệu quả rõ rệt, cụ thể: Tổng điểm mà nữ VĐV Cầu mây đạt được ở 7 test đã tăng lên từ 12.77 điểm lên 14.94 điểm tương ứng với 71.14% điểm tối đa ở ngưỡng $p < 0.01$; Trong 7 test kiểm tra, có 4 test đạt ngưỡng $p < 0.01$ đó là các test Ngồi thấp, Bước rào, Nằm sấp chống đẩy giữ ổn định thân người và Ổn định xoay thân. Điều này chứng tỏ các bài tập thần kinh cơ mà đề tài lựa chọn đưa vào thử nghiệm đã mang lại hiệu quả tích cực, từ đó nâng cao chức năng bộ máy vận động cho VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia.

3.2. Kết quả phỏng vấn cảm giác chủ quan sau tập luyện của nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia

Sau thực nghiệm đề tài tiến hành phỏng vấn cảm giác chủ quan (cảm giác đau sau tập luyện) của nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 – 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia, kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Quan sát bảng 2 cho thấy, sau TN mức độ xuất hiện cảm giác đau các vùng cơ thể, đặc biệt

các vùng cơ thể tham gia thực hiện lượng vận động chủ yếu trong môn Cầu mây giảm xuống rõ rệt. Cụ thể, không còn VĐV thường xuyên xuất hiện cảm giác đau vùng thắt lưng và sau đùi, cảm giác đau thường xuyên ở vùng gối và cổ chân cũng giảm xuống đáng kể, chỉ còn thỉnh thoảng hoặc rất hiếm khi xuất hiện cảm giác đau các vùng thắt lưng, hông, khớp háng, đùi, gối và cổ chân. Ngoài ra, cảm giác đau ở các vùng khác của cơ thể cũng được cải thiện rõ rệt và hầu như không còn xuất hiện nữa. Điều này chứng tỏ, nhờ áp dụng các bài tập thần kinh cơ thường xuyên và có hệ thống đã giúp VĐV đẩy lùi trạng thái căng thẳng bộ máy vận động, kích hoạt khả năng chi phối thần kinh lên cơ bắp, tăng cường tốc độ phản ứng của cơ thể, độ linh hoạt cơ bắp, giúp cơ thể duy trì tốt trạng thái cân bằng động, từ đó nâng cao năng lực vận động cho VĐV, góp phần đẩy lùi điểm yếu trong chuỗi vận động, hạn chế chấn thương và các bệnh lý trong tập luyện và thi đấu thể thao do quá trình tập luyện chuyên nghiệp gây nên.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 25 bài tập thần kinh cơ cho nữ VĐV Cầu mây lứa tuổi 15 - 18 Đội tuyển trẻ Quốc gia ở thời kỳ chuẩn bị 1.

2. Quá trình thực nghiệm đã chứng minh được hiệu quả tích cực của các bài tập thần kinh cơ do chúng tôi lựa chọn, từ đó nâng cao chức năng bộ máy vận động cho VĐV, góp phần nâng cao thành tích, đề phòng chấn thương và các bệnh lý nghề nghiệp cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trung tâm Đào tạo VĐV, *Kế hoạch HL đội tuyển Cầu mây trẻ Quốc gia các năm 2017, 2018.*

2. Vũ Chung Thủy, Ngô Sách Thọ (2010), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện nữ VĐV Cầu mây giai đoạn chuyên môn hóa sâu”, *Đề tài khoa học cấp cơ sở 2010.*

3. Иваницhev Г.А. (2003), *Мануальная медицина: Учебное пособие.* – М.: МЕДпресс-информ. – 486 с.

4. Уйба В.В. (2011), *Олимпийское руководство по спортивной медицине.* – М.: Практика. - 671 с.