

Thực trạng và đề xuất biện pháp phòng ngừa một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao

TS. Phạm Thị Thanh Hương; ThS. Đỗ Thị Minh Huyền; ThS. Trần Đình Tường

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu tâm lý, nghiên cứu này đã xác định được một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao. Trên cơ sở của kết quả nghiên cứu thực trạng, nghiên cứu này đã bước đầu đề ra các biện pháp có thể giúp phòng ngừa và khắc phục các biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

Từ khóa: vận động viên, thể thao, tâm lý, thành tích cao.

ABSTRACT:

By psychological research methods, this study identified a number of psychological symptoms that affect to sport achievement. Based on the findings of the current study, this study has initiated measures that can help prevent and overcome psychological symptoms that negatively affect athletic performance.

Keywords: athletes, sport, psychology.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác nghiên cứu khoa học thể dục thể thao (TDTT), việc nghiên cứu các biện pháp có cơ sở khoa học nhằm nâng cao thành tích tập luyện, thi đấu của vận động viên (VĐV) được rất nhiều nhà khoa học, nhiều nhà quản lý và các huấn luyện viên (HLV) quan tâm. Từ thực tiễn, chúng ta cũng thấy rõ trình độ phát triển tâm lý VĐV chính là thước đo phản ánh tính khoa học và hiệu quả của công tác huấn luyện. Đó cũng là một trong những nhân tố cơ bản cho phát triển thành tích thể thao. Điều này phản ánh mối quan hệ tích cực giữa khoa học với thực tiễn thể thao, đặc biệt trong công tác kiểm tra, đánh giá tâm lý VĐV để đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao của công tác huấn luyện.

Nghiên cứu biểu hiện tâm lý thể thao nhằm tìm ra biện pháp để khắc phục biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao là một việc làm có ý nghĩa cả về lý luận và thực tiễn trong tình hình hiện nay. Mỗi cá nhân đều có những vấn đề tâm lý của riêng mình. Do đó, việc thực hiện nhiệm vụ nghiên cứu về vấn đề này có ý nghĩa ứng dụng thiết thực, đặc biệt đối với lĩnh vực hoạt động thể thao. Vấn đề đặt ra là: biểu hiện tâm lý nào ảnh hưởng đến thành tích thể thao? Cần phải có biện pháp gì để khắc phục biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao? Đây là vấn đề có ý nghĩa thực tiễn, nhưng chưa được quan tâm nghiên cứu nhiều ở Việt Nam. Từ ý nghĩa đó, nghiên cứu lựa chọn nghiên cứu bước đầu về “**Thực trạng và đề xuất biện pháp phòng ngừa một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao**”.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích tổng hợp, tâm lý, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng một số mức độ biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV

2.1.1. VĐV karate

- Số VĐV tham gia: 25 VĐV karate.
- Số phiếu hợp lệ để xử lý cho kết quả là 15 phiếu (15 VĐV).
- Thực hiện khảo sát thực trạng trong quá trình VĐV đang tham gia giải vô địch trẻ karate quốc gia lần thứ XXIII năm 2017 tại nhà thi đấu thể thao thành phố Huế. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1 phản ánh mức độ một số biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV karate. Điểm càng cao thì mức độ biểu hiện tâm lý càng cao và mức ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao càng mạnh. Kết quả nghiên cứu thực trạng một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao ở VĐV karate cho thấy, điểm của các biểu hiện tâm lý ở VĐV karate đều ở thang đánh giá là mức độ rất cao. Ở mức độ biểu hiện này, nghiên cứu đánh giá là các biểu hiện tâm lý có ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao. Nếu chúng ta có biện pháp phù hợp giúp VĐV khắc phục kịp thời, có thể thành tích của VĐV sẽ tốt hơn nữa. Về năng lực quan sát của VĐV có giá trị P đều trên 4, điều này phản ánh năng lực quan sát của VĐV ở mức trung bình, chưa cao như mong muốn. Đây cũng có thể là

một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV karate.

2.1.2. VĐV taekwondo

- Số VĐV tham gia: 25 VĐV taekwondo.
- Số phiếu hợp lệ để xử lý cho kết quả là 18 phiếu (18 VĐV).

- Thực hiện khảo sát thực trạng trong quá trình VĐV đang tham gia giải vô địch taekwondo các lứa tuổi trẻ toàn quốc năm 2017 tại nhà thi đấu thể thao thành phố Quảng Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2 phản ánh mức độ biểu hiện một số biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV taekwondo. Điểm càng cao thì mức độ biểu hiện tâm lý càng cao, mức độ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao càng lớn. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy, điểm của các biểu hiện tâm lý của VĐV taekwondo đều ở thang đánh giá là mức độ rất cao. Ở mức độ biểu hiện này này, nghiên cứu đánh giá là các biểu hiện tâm lý có ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao. Vì vậy, nếu chúng ta có biện pháp phù hợp giúp VĐV khắc phục kịp thời, có thể thành tích của VĐV sẽ tốt hơn.

Về năng lực quan sát của VĐV, giá trị P càng cao thì năng lực quan sát của VĐV càng yếu. Kết quả nghiên cứu về vấn đề này cho thấy, VĐV có giá trị P đều trên 4, điều này phản ánh năng lực quan sát của VĐV ở mức trung bình, chưa cao như mong muốn. Đây

cũng có thể là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV taekwondo.

2.1.3. Đánh giá chung về thực trạng mức độ của một số biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV karate và VĐV taekwondo

Tâm lý của VĐV trong tập luyện thi đấu thể thao là thành phần không tách rời trong hệ thống cấu trúc các hoạt động thể thao. Lo lắng, căng thẳng, và mệt mỏi tâm lý là những biểu hiện của stress thể thao và được VĐV karate và VĐV taekwondo xác nhận đó là tâm lý phổ biến ảnh hưởng rất lớn đến thành tích thể thao. Kết quả nghiên cứu thực trạng này được trình bày ở biểu đồ 1.

Từ kết quả khảo sát thực trạng về một số biểu hiện tâm lý của VĐV karate và VĐV taekwondo trong quá trình thi đấu tại Nhà thi đấu thể thao thành phố Huế và thành phố Quảng Ninh, nghiên cứu xác định: VĐV karate và VĐV taekwondo đều có những biểu hiện tâm lý căng thẳng, mệt mỏi, lo lắng. Điểm càng lớn thì biểu thị cột càng cao và đồng nghĩa với mức độ ảnh hưởng tới thành tích thể thao càng mạnh. Chúng ta thấy, VĐV có các mức độ biểu hiện stress chung, biểu hiện lo lắng, căng thẳng và mệt mỏi tâm lý có số điểm đều ở thang đánh giá là: mức rất cao. Ở mức độ biểu hiện này này, nghiên cứu đánh giá là các biểu hiện tâm lý có ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

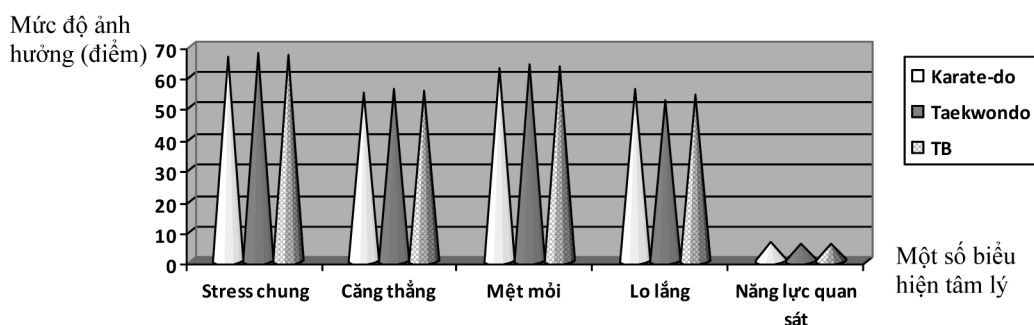
Nếu so sánh giữa VĐV taekwondo với VĐV

Bảng 1. Thực trạng mức độ một số biểu hiện tâm lý của VĐV karate

Giới tính	Mức độ một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV karate (điểm)				
	Điểm stress chung	Điểm căng thẳng	Điểm mệt mỏi	Điểm lo lắng	Năng lực quan sát
Nữ	67.28	54.74	61.82	56.54	5.43
Nam	65.12	54.6	63.05	55.02	6.64
Trung bình	65.98	54.66	62.56	55.78	6.15

Bảng 2. Thực trạng mức độ một số biểu hiện tâm lý của VĐV taekwondo

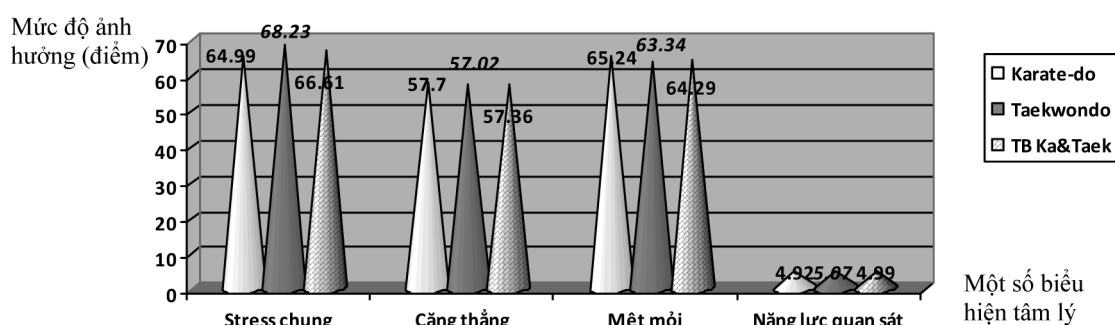
Giới tính	Mức độ một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV taekwondo				
	Điểm stress chung	Điểm căng thẳng	Điểm mệt mỏi	Điểm lo lắng	Năng lực quan sát
Nữ	67.83	55.96	62.47	52.32	5.7
Nam	66.47	55.86	65.07	52.21	5.62
TB	67.3	55.92	63.48	52.27	5.67



Biểu đồ 1. Thực trạng mức độ một số biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV karate và VĐV taekwondo

karate thì các mức độ biểu hiện tâm lý của VĐV taekwondo ở mức cao hơn. Riêng mức độ biểu hiện lo lắng của VĐV taekwondo thấp hơn so với VĐV karate. Về năng lực quan sát của VĐV taekwondo và VĐV karate đều ở mức trung bình, đây cũng có thể là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV.

2.2. Thực trạng một số mức độ biểu hiện tâm lý trong quá trình tập luyện của VĐV karate và VĐV taekwondo



Biểu đồ 2. Thực trạng mức độ một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao trong quá trình tập luyện của VĐV karate và VĐV taekwondo

Bảng 3. Kết quả trưng cầu ý kiến chuyên gia về lựa chọn các biện pháp khắc phục biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao

CÁC BIỆN PHÁP		Cần thiết		Không cần thiết	
		Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%
I. Các biện pháp có thể giúp điều chỉnh, phòng ngừa stress ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao		3	20	12	80
Biện pháp vệ sinh tâm lý cá nhân		2	13.3	13	86.6
1	Vệ sinh các quá trình tâm lý	2	13.3	13	86.6
2	Vệ sinh các thuộc tính tâm lý cá nhân	3	20	12	80
3	Vệ sinh môi trường tâm lý xã hội	3	20	12	80
II. Các biện pháp phòng ngừa stress tâm lý trong thể thao		12	80	3	20
4	Dự phòng tâm lý bằng những biện pháp quản lý	2	13.3	13	86.6
5	Dự phòng bằng các biện pháp huấn luyện tâm lý trong thể thao	5	33.3	10	66.6
6	Dự phòng bằng chế độ dinh dưỡng cho VĐV.	5	33.3	10	66.6
7	Dự phòng bằng phát triển những kỹ năng mềm	6	40	9	60
8	Biện pháp tư vấn tâm lý trong thể thao.	12	80	3	20
9	Biện pháp trị liệu tâm lý trong thể thao	10	66.6	5	33.3
III. Các biện pháp thả lỏng có thể điều chỉnh và phòng ngừa biểu hiện tâm lý căng thẳng quá mức		12	80	3	20
10	Biện pháp thiền	8	53.3	7	46.6
11	Biện pháp tập tự sinh trong thể thao	9	60	6	40
IV. Các biện pháp có thể điều chỉnh và phòng ngừa biểu hiện tâm lý mệt mỏi quá mức		12	80	3	20
12	Liệu pháp vật lý	12	80	3	20
13	Giải trí	12	80	3	20
V. Các biện pháp có thể giúp khắc phục, kiểm soát và phòng ngừa biểu hiện tâm lý căng thẳng và mệt mỏi quá mức ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao của VĐV karate và VĐV taekwondo		13	86.6	2	13.3
14	Biện pháp tác động nhận thức, giáo dục nhân cách và bản lĩnh tâm lý (áp dụng chung)	13	86.6	2	13.3
15	Biện pháp xoa bóp bấm huyệt massage tay cho VĐV karate	14	93.3	1	6.66
16	Biện pháp xoa bóp bấm huyệt massage chân cho VĐV taekwondo	14	93.3	1	6.66

trình tập luyện tại trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, nghiên cứu xác định: VĐV karate và VĐV taekwondo đều có biểu hiện stress chung, căng thẳng, mệt mỏi. Điểm càng cao thì mức độ biểu hiện càng cao và mức độ ảnh hưởng đến thành tích thể thao cũng càng lớn. Chúng ta thấy, VĐV có các mức độ biểu hiện stress chung, biểu hiện căng thẳng và mệt mỏi tâm lý đều ở thang đánh giá là: mức rất cao. Ở mức độ biểu hiện này, nghiên cứu đánh giá là các biểu hiện tâm lý có ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

Nếu so sánh giữa VĐV taekwondo với VĐV karate thì các mức độ biểu hiện tâm lý của VĐV taekwondo ở mức cao hơn. Riêng mức độ biểu hiện căng thẳng của VĐV taekwondo lại thấp hơn so với VĐV karate. Về năng lực quan sát của VĐV taekwondo và VĐV karate đều ở mức trung bình, chưa cao như mong muốn, đây cũng có thể là một trong những nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích thể thao của VĐV.

2.3. Đề xuất một số biện pháp khắc phục các biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao của VĐV

2.3.1. Lựa chọn các biện pháp

Từ kết quả nghiên cứu thực trạng một số biểu hiện tâm lý của VĐV karate và VĐV taekwondo chúng ta thấy có nhiều biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao. Đặc biệt là các biểu hiện stress chung, biểu hiện lo lắng, căng thẳng và mệt mỏi tâm lý. Do đó, việc tìm kiếm đề xuất các biện pháp phù hợp để khắc phục thực trạng này là cần thiết. Giải quyết được vấn đề này, chúng ta có thể sẽ khắc phục được phần lớn những vấn đề tâm lý ở VĐV.

Trong thực tiễn, có nhiều biện pháp có thể giúp khắc phục, phòng ngừa và điều chỉnh các biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao. Để lựa chọn được các biện pháp phù hợp, có thể áp dụng thực hiện được trong các lĩnh vực hoạt động thể thao, nghiên cứu nêu ra 5 nhóm biện pháp và xin ý kiến 15 chuyên gia. Biện pháp nào được đánh giá là cần thiết chiếm 50% trở lên, nghiên cứu lấy đó làm cơ sở để đề xuất. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả xin ý kiến chuyên gia để lựa chọn các biện pháp phù hợp có thể áp dụng thực hiện trong việc

Bảng 4. Các biện pháp được đề xuất

CÁC BIỆN PHÁP		Cần thiết		Không cần thiết	
		Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%
I. Các biện pháp tâm lý - sự phạm giúp phòng ngừa stress và lo lắng quá mức trước thi đấu thể thao		12	80	3	20
1	Biện pháp tư vấn tâm lý trong thể thao.	12	80	3	20
2	Biện pháp trị liệu tâm lý trong thể thao	10	66.6	5	33.3
II. Các biện pháp tâm lý – sự phạm giúp thả lỏng có thể điều chỉnh và phòng ngừa biểu hiện lo lắng, căng thẳng tâm lý quá mức		12	80	3	20
3	Biện pháp thiền	8	53.3	7	46.6
4	Biện pháp tập tự sinh trong thể thao	9	60	6	40
III. Các biện pháp tâm lý - sự phạm có thể điều chỉnh và phòng ngừa biểu hiện mệt mỏi tâm lý quá mức sau thi đấu		12	80	3	20
5	Liệu pháp vật lý	12	80	3	20
6	Giải trí	12	80	3	20
IV. Các biện pháp có thể giúp khắc phục, kiểm soát và phòng ngừa biểu hiện tâm lý căng thẳng và mệt mỏi quá mức ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao của VĐV karate và VĐV taekwondo		13	86.6	2	13.3
7	Biện pháp tác động nhận thức, giáo dục nhân cách và bản lĩnh tâm lý (áp dụng chung)	13	86.6	2	13.3
8	Biện pháp xoa bóp bấm huyệt massage tay cho VĐV karate	14	93.3	1	6.66
9	Biện pháp xoa bóp bấm huyệt massage chân cho VĐV taekwondo	14	93.3	1	6.66

Bảng 5. Thực trạng nhu cầu chuyên gia tâm lý cho VĐV

VĐV (n = 56)	Mức độ cần thiết có chuyên gia tâm lý để giúp đỡ VĐV					
	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
	Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%
VĐV (n = 35)	23	65.71	12	34.28	0	0
Huấn luyện viên (n = 8)	5	62.5	3	37.5	0	0
Chuyên gia (n = 19)	11	57.8	8	42.10	0	0
Các nhà quản lý (n = 11)	7	63.63	4	36.36	0	0

giúp VĐV khắc phục, phòng ngừa và kiểm soát các biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao, nghiên cứu lựa chọn được các biện pháp như sau và xin được đề xuất trong nghiên cứu này.

Trên cơ sở của thực trạng một số biểu hiện tâm lý của VĐV karate và VĐV taekwondo và xin ý kiến chuyên gia về các biện pháp khắc phục biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao, nghiên cứu đã xác định được 4 nhóm biện pháp có thể áp dụng thực hiện để khắc phục biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao như trình bày ở bảng 5.

2.3.2. Nhu cầu về chuyên gia tâm lý

Để việc thực hiện các biện pháp khắc phục và phòng ngừa biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao đạt hiệu quả tốt nhất, nghiên cứu thiết nghĩ cần phải có một đội ngũ chuyên gia đảm trách nhiệm vụ này. Trong thực tế, nhu cầu giải quyết những vấn đề tâm lý xã hội, tâm lý con người và tâm lý VĐV là rất bức thiết, nhưng ở Việt Nam chưa có cơ sở nào đào tạo chuyên gia tâm lý chuyên đảm trách thực hiện nhiệm vụ này. Trước thực tế đó, nghiên cứu khảo sát nhu cầu về chuyên gia tâm lý cho VĐV hiện nay như thế nào? Kết quả được trình bày ở bảng 5

Kết quả nghiên cứu ở bảng 5 đã cho thấy, nhu cầu cần thiết có chuyên gia tâm lý để giúp đỡ VĐV đều tập trung ở mức rất cần thiết và cần thiết. Không có lựa chọn ở mức không cần thiết.

- Đối với VĐV, ở mức rất cần thiết chiếm 65.71% và mức cần thiết chiếm 34.28%. Không có lựa chọn ở mức không cần thiết.

- Đối với HLV, ở mức rất cần thiết chiếm 62.5%, mức cần thiết chiếm 37.5%. Không có lựa chọn ở mức không cần thiết

Đối với chuyên gia, ở mức rất cần thiết chiếm 57.8% và mức cần thiết chiếm 42.10%. Không có lựa chọn ở mức không cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Võ Văn Bản (2002), *Thực hành trị liệu tâm lý*, Nxb Y học, Hà Nội.
 3. Vũ Dũng (1995), *Tâm lý xã hội với quản lý*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.
 4. A.G.Côvaliôp (1976), *Tâm lý học cá nhân, tập II*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
 5. M.Ferrerri (1997), "*Stress từ bệnh học tâm thần đến cách tiếp cận trong điều trị*", Nguyễn Việt dịch và biên soạn, Hà Nội.
 6. Phạm Minh Hạc, Trần Trọng Thủy, Nguyễn Quang Uẩn (1995), "*Tâm lý học*", Nxb Giáo dục, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp viện năm 2017 "Biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao".*

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/9/2018; ngày phản biện đánh giá: 18/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 11/12/2018)

Đối với các nhà quản lý, ở mức rất cần thiết chiếm 63.63% và mức cần thiết chiếm 36.36%. Không có lựa chọn ở mức không cần thiết.

Trước tình trạng nhu cầu cần thiết chuyên gia tâm lý cho VĐV, nghiên cứu thiết nghĩ, các cấp quản lý ngành TDTT nên có những phương hướng chỉ đạo mở các khóa đào tạo chuyên gia tâm lý phục vụ cho ngành.

3. KẾT LUẬN

Từ cơ sở kết quả khảo sát thực trạng một số biểu hiện tâm lý của VĐV karate và VĐV taekwondo trong quá trình tập luyện, thi đấu, nghiên cứu đã xác định được một số biểu hiện tâm lý của VĐV đều ở mức độ rất cao. Từ thực trạng này, nghiên cứu đã đưa ra kết luận:

- Nếu trong hoạt động thể thao có mức độ biểu hiện stress chung ở mức cao và rất cao, thì các biểu hiện stress đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

- Nếu trong hoạt động thể thao, có căng thẳng tâm lý ở mức rất căng thẳng mà không có biện pháp kiểm soát căng thẳng được tốt thì căng thẳng đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

- Nếu trong hoạt động thể thao có biểu hiện mệt mỏi tâm lý ở mức Rất mệt mỏi mà không có biện pháp khắc phục kịp thời, thì mệt mỏi đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

- Nếu trong hoạt động thể thao có biểu hiện tâm lý lo lắng ở mức quá cao và quá thấp mà không có biện pháp khắc phục kịp thời thì lo lắng đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

Nếu có biện pháp thích hợp để giúp VĐV khắc phục, phòng ngừa các biểu hiện tâm lý ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao thì thành tích thể thao của VĐV có thể sẽ tốt hơn nữa.