

CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN STRESS TRONG HOẠT ĐỘNG THỂ THAO CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN

Phạm Thị Thanh Hương*

Tóm tắt:

Bài báo này bước đầu nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến stress thể thao ở VĐV Vật tự do; VĐV Cử tạ; VĐV Judo; VĐV Thể dục dụng cụ. Trong hoạt động thể thao, stress thể thao ở VĐV chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố. Nghiên cứu này đã xác định được một số các yếu tố ảnh hưởng đến stress thể thao là: Các yếu tố khách quan bao gồm: Môi trường tập luyện; lượng vận động; áp lực thành tích; chế độ đãi ngộ; yêu cầu tâm lý của môn thể thao đối với VĐV; các yếu tố chủ quan có thể là, đặc điểm khí chất; trình độ chuyên môn; bản lĩnh tâm lý; cảm giác vận động; cảm xúc và ý chí...

Từ khóa: Stress; VĐV; thể thao

Factors affect to stress in sport activities of athletes

Summary:

The article has initially made a study on the factors, which affect to stress in sports of the athletes of freestyle wrestling, weightlifting, Judo and Gymnastics. In sport activities, stress of athletes is caused by various factors. The study has shown the factors affecting to stress in sports, such as the objective ones including training environment, the volume of movement, the pressure of achievement, remuneration and the psychological requirement of the sports to athletes and the subjective ones including idiosyncrasy, professional level, psychological skill and spirit, feeling of movement, motion and will, etc.

Keywords: Stress, athletes, sports

ĐẶT VẤN ĐỀ

Mỗi trạng thái phản ứng tâm lý thể thao đều là hệ quả tất yếu bởi sự tương tác giữa các yếu tố khách quan và chủ quan trong quá trình hoạt động thể thao. Điều đó có nghĩa là, chính sự tương tác giữa các yếu tố khách quan với các yếu tố chủ quan trong thể thao đã tạo ra các phản ứng tâm lý trong thể thao. Đó cũng là những yếu tố cơ bản góp phần tạo nên hệ thống cấu trúc stress trong thể thao. Khi các yếu tố ảnh hưởng được chuyển hóa thành stress thể thao sẽ luôn có tính hai mặt, vừa tác động tích cực, vừa có thể là tác động tiêu cực. Tính tích cực hay tiêu cực của stress thể thao là do khả năng đáp ứng năng lực và năng lượng của VĐV có đạt chủ đích hay không đạt chủ đích, có thỏa mãn nhu cầu hay không thỏa mãn nhu cầu. Các đặc tính mức độ biểu hiện stress thể thao ảnh hưởng bởi các yếu tố chủ quan của chủ thể quyết định.

Mối liên hệ và ảnh hưởng của các yếu tố đối với stress trong thể thao không phải là ảnh hưởng một chiều, mà là sự vận động có tính biện chứng, không theo quy luật thuận, nghịch hay tương quan. Điều đó có nghĩa là, nếu chúng ta cố gắng tìm kiếm mối tương quan cho mỗi quan hệ này, có thể sẽ trở nên thiếu khách quan, từ đó có thể sẽ tạo nên một hiệu ứng không tích cực và làm cho thể thao trở nên không còn ý nghĩa đối với việc thực hiện chức năng củng cố nâng cao sức khỏe và năng lực ở người tập luyện thể thao. Việc nghiên cứu và xác định các yếu tố ảnh hưởng đến stress thể thao ở VĐV, có thể sẽ giúp tìm kiếm các biện pháp phù hợp, giúp VĐV hạn chế những tác động tiêu cực của stress thể thao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp chủ yếu sau: Phương pháp quan sát;

*TS, Viện Khoa học Thể dục thể thao

BÀI BÁO KHOA HỌC

phương pháp phỏng vấn sâu; phương pháp sử dụng bảng hỏi;...

Bảng hỏi bao gồm 5 yếu tố chủ quan và 5 yếu tố khách quan. Tương ứng với mỗi yếu tố là các mức độ tác động tương ứng: Nhiều lần không nhớ 20 điểm; 3 - 4 lần/tháng - 15 điểm; 1 - 2 lần/tháng 10 điểm; không 5 điểm.

Thang đánh giá mức độ tác động của các yếu tố ảnh hưởng



Nghiên cứu các yếu tố ảnh hưởng đến thực trạng biểu hiện stress trong thể thao trên khách thể nghiên cứu chính là VĐV thể thao đẳng cấp cao ở các môn: Vật, Cử tạ, Judo, Thể dục dụng cụ. Số VĐV là 56 VĐV (n = 56). Trong đó, số nữ là n=26, lứa tuổi từ 17 đến 25 và số nam là n=30, lứa tuổi từ 18 đến 29. Họ đều là những VĐV cấp kiện tướng (38) và kiện tướng quốc tế (18) của tuyển thể thao quốc gia, đang trong giai

đoạn tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Mỗi trạng thái phản ứng tâm lý thể thao đều là hệ quả tất yếu bởi sự tương tác giữa các yếu tố khách quan và chủ quan. Điều đó có nghĩa là, chính sự tương tác giữa các yếu tố khách quan với các yếu tố chủ quan trong thể thao mà có phản ứng tâm lý trong thể thao. Đó là những yếu tố cơ bản góp phần tạo nên hệ thống cấu trúc stress trong thể thao.

1. Các yếu tố khách quan

Để xác định sự ảnh hưởng của các yếu tố khách quan đối với stress trong thể thao, đề tài đã xác định 5 yếu tố khách quan cơ bản và xây dựng bảng hỏi với thang đánh giá: 25 – 50 điểm: Có ảnh hưởng; 50 – 75 điểm: Ảnh hưởng mạnh; 75 – 100 điểm: Ảnh hưởng rất mạnh, trên cơ sở đó, khảo sát trên VĐV. Kết quả nghiên cứu các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến stress trong thể thao được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến stress trong thể thao

Vận động viên	Giới tính	Các yếu tố khách quan và mức độ ảnh hưởng đến stress trong thể thao									
		Điều kiện tập luyện		Lượng vận động		Áp lực thành tích		Chế độ đãi ngộ		Yêu cầu tâm lý của môn thể thao	
		Điểm	\bar{x}	Điểm	\bar{x}	Điểm	\bar{x}	Điểm	\bar{x}	Điểm	\bar{x}
Vật	Nữ	81.56	81.1	73.11	74.82	75.47	76.51	75.28	73.83	60.35	61.45
	Nam	80.67	1	76.53		77.56		72.38		62.55	
Cử tạ	Nữ	82.74	81.1	75.61	74.06	72.35	74.36	73.24	75.23	62.67	62.11
	Nam	79.65	9	72.52		76.38		77.23		61.55	
Judo	Nữ	83.66	84.5	75.67	77.11	73.52	72.54	75.36	76.52	65.22	63.4
	Nam	85.37	1	78.56		71.56		77.69		61.58	
Thể dục dụng cụ	Nữ	87.38	84.9	78.72	77.97	76.23	76.88	78.15	75.35	79.87	78.54
	Nam	82.55	6	77.23		77.54		72.55		77.21	
Điểm trung bình	Nữ	83.83	82.9	75.77	75.99	74.39	75.07	74.5	75.23	65.02	66.37
	Nam	82.06	4	76.21		75.76		75.96		67.72	

Kết quả bảng 1 cho thấy: Điểm số phản ánh mức ảnh hưởng của các yếu tố đối với VĐV. Điểm càng cao thì mức ảnh hưởng càng mạnh.

- **Điều kiện tập luyện:** Có số điểm trung bình chung là 82.94 điểm. Trong đó, trung bình chung ở nữ là 83.83 điểm, ở nam 82.06 điểm. Mức ảnh hưởng của yếu tố Điều kiện tập luyện, ở VĐV môn thể dục dụng cụ chịu ảnh hưởng

mạnh nhất, sau đó đến VĐV Judo. VĐV Vật và Cử tạ chịu ảnh hưởng bởi yếu tố này thấp hơn so với VĐV thể dục dụng cụ và VĐV Judo. Tuy nhiên với số điểm trung bình đã phản ánh mức chịu ảnh hưởng ở thang đánh giá là ảnh hưởng rất mạnh.

- **Lượng vận động:** Kết quả nghiên cứu cho thấy, VĐV Thể dục dụng cụ và VĐV Judo cũng

chịu ảnh hưởng bởi lượng vận động mạnh hơn so với VĐV Cử tạ và Vật. Mức ảnh hưởng trung bình giữa nam và nữ có sự khác biệt không đáng kể. Điểm trung bình chung của nữ là 75.77 điểm, điểm trung bình chung của nam là 76.21 điểm. Điểm trung bình chung của nam và nữ là 75.99 điểm. Đây là số điểm nằm ở thang đánh giá ảnh hưởng mạnh.

- **Áp lực thành tích:** Điểm trung bình chung của nữ là 74.39 điểm và nam là 75.76 điểm, điểm trung bình chung của nam và nữ là 75.07 điểm. Đây là điểm số phản ánh mức ảnh hưởng mạnh. Sự chênh lệch về điểm số giữa VĐV thể thao ở các môn không lớn. Điều đó có nghĩa là mức ảnh hưởng của yếu tố áp lực thành tích đối với VĐV thể thao ở các môn không có sự khác biệt lớn.

- **Chế độ đãi ngộ:** Với số điểm trung bình ở nữ là 75.5 điểm và nam là 74.96 điểm và điểm trung bình của nữ và nam là 75.23 điểm. Đây là số điểm phản ánh mức ảnh hưởng mạnh. Trong đó, nam VĐV Judo và cử tạ có số điểm cao hơn so với nam VĐV các môn Vật, Thể dục dụng cụ. Bên cạnh đó, nữ VĐV Thể dục dụng cụ có số điểm cao hơn so với nữ VĐV các môn Judo, Cử tạ và Vật. Nhìn chung, số điểm giữa các VĐV có sự khác biệt không lớn. Điều đó có nghĩa là mức ảnh hưởng của chế độ đãi ngộ đối với VĐV ở các môn thể thao là tương đối đồng đều.

- **Yêu cầu tâm lý thể thao đối với VĐV:** Kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm trung bình của nữ là 67.02 điểm và nam là 65.72 điểm, điểm trung bình chung của nữ và nam là 66.37 điểm. Đây là số điểm phản ánh mức ảnh hưởng mạnh. VĐV Thể dục dụng cụ chịu ảnh hưởng bởi các yêu cầu phát triển tâm lý của môn thể thao mạnh hơn. Cụ thể là, nữ VĐV Thể dục dụng cụ có số điểm là 79.87 điểm và nam là 77.21 điểm, trong khi VĐV Judo nữ là 65.22, nam là 61.58 điểm; VĐV Cử tạ nữ là 62.67 và nam là 61.55 điểm; VĐV Vật nữ là 60.35 và nam là 62.55 điểm. Mặc dù điểm số giữa VĐV Thể dục dụng cụ so với các VĐV Judo, Cử tạ và Vật có sự chênh lệch đáng kể, nhưng nhìn chung, đều ở giới hạn trong thang đánh giá ảnh hưởng mạnh.

2. Các yếu tố chủ quan

Để nghiên cứu các yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến stress trong thể thao, đề tài đã xây dựng bảng hỏi để khảo sát gồm 10 yếu tố chủ quan và khách quan. Tương ứng với mỗi yếu tố các mức độ tác động tương ứng: Nhiều lần không nhớ 20 điểm; 3 - 4 lần/tháng - 15 điểm; 1 - 2 lần/ tháng 10 điểm; không 5 điểm. Thang đánh giá mức độ tác động của các yếu tố ảnh hưởng: Từ 25 đến 50 điểm tác động nhẹ; từ 50 đến 75 điểm tác động mạnh; từ trên 75 điểm tác động rất mạnh. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Các yếu tố chủ quan ảnh hưởng đến stress trong thể thao

Vận động viên	Giới tính	Các yếu tố khách quan và mức độ ảnh hưởng đến stress trong thể thao									
		Đặc điểm khí chất		Trình độ chuyên môn		Bản lĩnh tâm lý		Cảm giác vận động		Cảm xúc và ý chí	
		Điểm	x	Điểm	x	Điểm	x	Điểm	x	Điểm	x
Vật	Nữ	61.35	60.78	83.56	84.96	85.47	86.51	73.28	71.83	60.38	61.47
	Nam	60.21		86.37		87.56		70.38		62.57	
Cử tạ	Nữ	62.32	65.93	85.62	83.97	82.35	84.36	71.24	73.23	62.62	61.98
	Nam	69.55		82.32		86.38		75.23		61.35	
Judo	Nữ	63.35	64.31	85.34	86.88	83.52	82.54	61.36	64.52	65.55	63.54
	Nam	65.27		88.42		81.56		67.69		61.53	
Thể dục dụng cụ	Nữ	57.53	54.87	88.55	88.08	86.23	86.88	72.15	67.85	79.37	78.33
	Nam	52.22		87.62		87.54		63.55		77.29	
TB chung	Nữ	61.13	61.47	85.76	85.97	84.39	85.07	67.5	69.35	65.68	66.33
	Nam	61.81		86.18		85.76		79.21		66.98	

Kết quả bảng 2 cho thấy: Điểm số thu được phản ánh mức độ ảnh hưởng của các yếu tố chủ quan, điểm càng cao thì mức độ ảnh hưởng càng lớn. Nếu trong tập luyện thể thao, không tạo nên stress ở mức độ thích hợp thì năng lực, trình độ của VĐV sẽ chậm phát triển. Mức độ biểu hiện stress chịu ảnh hưởng chủ yếu bởi những yếu tố chủ quan. Nhìn khái quát kết quả nghiên cứu ở bảng 2 cho thấy, số điểm của các yếu tố chủ quan dao động từ >60 điểm đến > 80 điểm. Đây là điểm số phản ánh mức ảnh hưởng mạnh, cụ thể:

- **Khí chất:** Ở VĐV Vật, điểm trung bình là 60.78; VĐV Cử tạ là 65.93 điểm; VĐV Judo là 64.31 điểm; VĐV Thể dục dụng cụ là 54.87 điểm. Điểm trung bình chung của nữ là 61.13 điểm và của nam là 61.81 điểm, điểm trung bình chung của nữ và nam là 61.47 điểm. Đây là số điểm nằm trong giới hạn của thang đánh giá có mức ảnh hưởng mạnh.

- **Trình độ chuyên môn:** Ở VĐV Thể dục dụng cụ và VĐV Judo có điểm số cao hơn với VĐV Cử tạ và Vật. Điều đó chứng tỏ, VĐV Thể dục dụng cụ và VĐV Judo chịu ảnh hưởng bởi trình độ chuyên môn mạnh. Tuy nhiên điểm số về yếu tố Trình độ chuyên môn của VĐV ở các môn thể thao không có sự khác biệt lớn, đều ở thang đánh giá ảnh hưởng rất mạnh.

- **Bản lĩnh tâm lý:** Yếu tố bản lĩnh tâm lý được đánh giá có mức độ ảnh hưởng rất mạnh. Cụ thể là, số điểm trung bình của nữ là 84.39 điểm, điểm trung bình của nam là 85.76 điểm và điểm trung bình chung của nữ và nam là 85.07 điểm. VĐV Thể dục dụng cụ và VĐV Vật có số điểm cao hơn so với VĐV Cử tạ và VĐV Judo, nhưng khác biệt không lớn.

- **Cảm xúc và ý chí:** Kết quả nghiên cứu mức độ ảnh hưởng của yếu tố cảm xúc và ý chí cho thấy điểm số thấp hơn so với các yếu tố trình độ chuyên môn và bản lĩnh tâm lý. Nhưng đây cũng là một trong những yếu tố được VĐV đánh giá là có mức ảnh hưởng mạnh. Điểm số giữa VĐV các môn thể thao có sự chênh lệch không đáng kể. Điểm trung bình của nữ là 69.50 điểm và nam là 69.21 điểm, điểm trung bình chung của nữ và nam là 69.35 điểm. Đây là số điểm trong thang đánh giá ảnh hưởng mạnh.

- **Năng lực cảm giác vận động:** Yếu tố này ảnh hưởng mạnh tới VĐV Thể dục dụng cụ hơn

so với V các môn Judo, Cử tạ và Vật. Điểm trung bình của nữ là 66.98 điểm, điểm trung bình của nam là 65.68 điểm và điểm trung bình chung của nữ và nam là 66.33 điểm. Đây là số điểm thấp hơn so với yếu tố 2 và 3 nhưng vẫn trong thang đánh giá ảnh hưởng mạnh.

KẾT LUẬN

1. Các yếu tố khách quan và chủ quan mà bài báo đề cập tới được VĐV xác nhận và đánh giá chung đều là những yếu tố ảnh hưởng mạnh và rất mạnh. Trong các yếu tố khách quan thì áp lực thành tích là yếu tố có sự ảnh hưởng mạnh hơn so với các yếu tố khác, nhưng sự khác biệt không lớn và các yếu tố đều trong giới hạn tác động rất mạnh. Về các yếu tố chủ quan thì trình độ chuyên môn, bản lĩnh tâm lý và cảm xúc ý chí có mức độ ảnh hưởng mạnh hơn đặc điểm khí chất và cảm giác vận động.

2. Các yếu tố chủ quan và khách quan trong thang đánh giá đều ảnh hưởng rất mạnh đến VĐV. Điều đó đã làm cho các yếu tố ảnh hưởng đến stress trong thể thao trở thành một trong những đơn vị quan trọng không thể thiếu trong hệ thống cấu trúc stress trong thể thao. Những ảnh hưởng của các yếu tố này không phải luôn là tiêu cực và tạo nên stress tiêu cực - độc hại. Mà các yếu tố này có ý nghĩa cho sự tồn tại của hệ thống cấu trúc thể thao chung, trong đó stress thể thao là một thành tố của hệ thống, và các trạng thái phản ứng tâm lý thể thao ở mỗi cá nhân là các đơn vị của stress trong thể thao. Mỗi liên hệ và ảnh hưởng của các yếu tố đối với stress thể thao không phải là ảnh hưởng một chiều, mà là sự vận động có tính biện chứng, không theo quy luật tương quan thuận hay nghịch.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Ruđích (1980), *Tâm lý học*, Nxb TĐTT, (dịch: Nguyễn Văn Hiếu), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Thanh Bình, Nguyễn Thị Kim Quý (2004), *Những trải nghiệm tâm lý, Tập I và II* (Trải nghiệm về nhân cách và trải nghiệm trí tuệ), Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.