

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC PHÒNG NGỪA, KHẮC PHỤC MỘT SỐ BIỂU HIỆN TÂM LÝ ẢNH HƯỞNG ĐẾN THÀNH TÍCH THỂ THAO

Nguyễn Danh Hoàng Việt*

Nguyễn Hồng Dương*; Phạm Thị Thanh Hương**

Tóm tắt:

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

Từ khóa: Thực trạng, phòng ngừa, biểu hiện tâm lý, ảnh hưởng, thành tích thể thao,...

The reality of prevention, improvement some emotional performance related to sport achievements

Summary:

By using emotional research, this research can find out some emotional performances that affect sport achievements. Based on reality, this research can give some solutions to prevent and improve emotional performances that affect sport achievements

Keywords: Reality, prevention, emotional performance, affect, sport achievement

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ phát triển tâm lý VĐV chính là thước đo phản ánh tính khoa học và hiệu quả của công tác huấn luyện, đồng thời 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 vận động viên 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. 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. Chính vì

vậy, việc nghiên cứu: “Thực trạng công tác phòng ngừa, khắc phục một số biểu hiện tâm lý ảnh hưởng đến thành tích thể thao” là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Phương pháp trắc nghiệm

1.1. Trắc nghiệm stress của Soly-Bensabal

Tác giả là bác sĩ Soly-Bensabal. Trắc nghiệm được sử dụng phổ biến tại Việt Nam từ những năm 1980 cho đến nay và cho kết quả tin cậy.

Theo phương pháp đánh giá của Soly-Bensabal, mức độ biểu hiện stress được đánh giá theo 3 thang mức độ: 30 điểm: Có biểu hiện stress; 31 – 60 điểm: Stress cao và 61 – 90 điểm: Stress rất cao. Nếu VĐV có số điểm trong thang đánh giá stress cao và stress rất cao được xác định là stress có ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

1.2. Trắc nghiệm năng lực quan sát

Tác giả là PGS.TS. Phạm Ngọc Viên. Trắc nghiệm được biên soạn và sử dụng trong kiểm tra đánh giá năng lực quan sát của VĐV.

*PGS.TS, Viện Khoa học Thể dục thể thao

**TS, Viện Khoa học Thể dục thể thao

Cấu trúc của trắc nghiệm: Trắc nghiệm chú ý bao gồm 25 ô vuông. Mỗi ô vuông có hai chữ số được ngăn bởi một vạch chéo. Chữ số phía bên trái của gạch chéo được trình bày theo thứ tự từ 1 đến 25 bằng chữ màu đen. Những chữ số phía bên phải của gạch chéo được trình bày với các số từ 1 đến 25, không theo thứ tự nào, ngẫu nhiên.

Cách thức tính kết quả trắc nghiệm: Kết quả thực hiện test được đánh giá hiệu suất theo công thức sau:

$$P = \frac{t}{(25 - n)}$$

Trong đó: P là hiệu suất; t là thời gian hoàn thành test; n là sai số (ghi không đúng theo yêu cầu chỉ dẫn); Giá trị của P càng nhỏ, hiệu suất càng lớn.

2. Phương pháp bảng hỏi

2.1. Bảng hỏi đánh giá mức độ biểu hiện căng thẳng

Bảng hỏi biểu hiện mức độ căng thẳng gồm 18 chỉ tiêu. Tương ứng với mỗi chỉ tiêu là các mức độ: Nhiều lần không thể nhớ; 3-4 lần/tháng; 1-2 lần/tháng và không.

Cách đánh giá

- Cách tính điểm: Không: 1 điểm; 1-2 lần/tháng: 2 điểm; 3-4 lần/tháng: 3 điểm; Nhiều lần không thể nhớ: 4 điểm.

- Thang đánh giá: Mức 1: 54 – 72 (điểm)- Căng thẳng quá mức; mức 2: 36 – 54 (điểm) - rất căng thẳng; mức 3: 18 – 36 (điểm) - Căng thẳng.

Nếu VĐV có số điểm căng thẳng tâm lý trong thang đánh giá rất căng thẳng và căng thẳng quá mức chúng tôi xác định là căng thẳng tâm lý của VĐV nếu không có biện pháp giúp đỡ để kiểm soát căng thẳng, thì căng thẳng đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

2.2. Bảng hỏi đánh giá mức độ biểu hiện mệt mỏi

Bảng hỏi biểu hiện mức độ mệt mỏi gồm 20 chỉ tiêu đánh giá mệt mỏi. Tương ứng với mỗi chỉ tiêu là các mức độ: Nhiều lần không thể nhớ; 3-4 lần/tuần; 1-2 lần/tuần và không.

Cách đánh giá

- Cách tính điểm: Không 1 điểm; 1-2 lần/tháng: 2 điểm; 3-4 lần/tháng: 3 điểm; Nhiều lần không thể nhớ: 4 điểm.

- Thang đánh giá mức độ biểu mệt mỏi: Mức 1: Từ 60 – 80 điểm - mệt mỏi quá mức; Mức 2:

từ 40 – 60 điểm - rất mệt mỏi; Mức 3: 20 – 40 điểm - Mệt mỏi bình thường

Nếu VĐV có số điểm biểu hiện mệt mỏi tâm lý trong thang đánh giá rất mệt mỏi và mệt mỏi quá mức mà không có biện pháp khắc phục kịp thời, chúng tôi xác định là mệt mỏi đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

2.3. Bảng hỏi đánh giá mức độ biểu hiện lo lắng

Bảng hỏi đánh giá mức độ biểu hiện lo lắng gồm 5 chỉ tiêu. Với mỗi chỉ tiêu là các mức độ tương ứng: Rất thường xuyên với 4 điểm; thường xuyên với 3 điểm; thỉnh thoảng với 2 điểm; không với 1 điểm.

Cách đánh giá

- Cách tính điểm: Rất thường xuyên: 20 điểm; thường xuyên: 15 điểm; thỉnh thoảng: 10 điểm; không: 5 điểm.

- Thang đánh giá: Mức 1: từ 75 – 100 điểm - Lo lắng quá mức; Mức 2: Từ 50 – 75 điểm - Rất lo lắng; Mức 3: Từ 15 – 50 điểm - Lo lắng

Nếu VĐV có số điểm biểu hiện lo lắng tâm lý trong thang đánh giá rất lo lắng và lo lắng quá mức mà không có biện pháp khắc phục kịp thời, chúng tôi xác định là lo lắng đó sẽ ảnh hưởng không tốt đến thành tích thể thao.

3. Quy trình thực hiện

Xây dựng bảng hỏi và điều tra thử để xác định các chỉ tiêu đánh giá;

Hoàn thiện bảng hỏi với các chỉ tiêu đã được xác định và điều tra chính thức;

Chuẩn bị các điều kiện để tổ chức khảo sát;

Điều kiện tiến hành: Phòng thoáng mát, đủ ánh sáng, VĐV có tâm lý thoải mái và không lao động nặng, không dùng chất kích thích khi thực hiện. Chuẩn bị dụng cụ: Giấy, bút, bảng hỏi... hướng dẫn VĐV cách thức thực hiện. Thu thập, xử lý, tổng hợp và phân tích kết quả bảng hỏi.

4. Về khách thể nghiên cứu

Bảng 1. Thông tin chung về khách thể

Vận động viên	Giới tính	Cỡ mẫu	Lứa tuổi	Vai trò đảm nhiệm
Taekwondo	Nữ	11	16 - 27	Cung cấp số liệu
	Nam	9		Cung cấp số liệu
Karate	Nữ	6	19- 22	Cung cấp số liệu
	Nam	10		Cung cấp số liệu
Σ	Nữ	17	16 – 27	Cung cấp số liệu
	Nam	19		Cung cấp số liệu
		36		

Số VĐV tham gia thực hiện trong nghiên cứu này đều là VĐV của hai môn thể thao trọng điểm nhóm 1, đội tuyển quốc gia, lứa tuổi thấp nhất 16 và cao nhất 27.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

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

1.1. Vận động viên 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.

Bảng 2. Thực trạng mức độ biểu hiện tâm lý của VĐV Karate

Giới tính	Mức độ 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 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 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 này, chúng tôi 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 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.

1.2. Vận động viên 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.

Bảng 3. Thực trạng mức độ biểu hiện tâm lý của VĐV Taekwondo

Giới tính	Mức độ 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

Bảng 3 phản ánh mức độ biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV Taekwondo. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy, điểm biểu hiện tâm lý của VĐV Taekwondo đều ở thang đánh giá là mức độ rất cao. Ở mức độ biểu hiện này này, chúng tôi 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 VĐV sẽ tốt hơn.

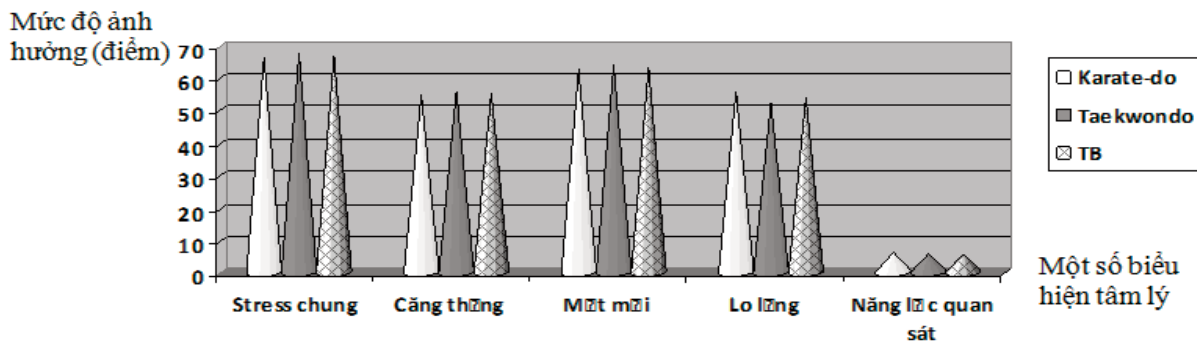
Về năng lực quan sát của VĐV, kết quả nghiên cứu cho thấy, VĐV có giá trị P đều trên 4, điều này phản ánh năng lực quan sát của VĐV ở mức trung bình, chưa cao như mong

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

1.3. Đánh giá chung về thực trạng mức độ 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 được trình bày ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Thực trạng mức độ biểu hiện tâm lý trong quá trình thi đấu của VĐV Karate và VĐV Taekwondo

Từ kết quả khảo sát thực trạng 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 Quảng Ninh được trình bày ở bảng 2 và 3 chúng tôi xác định: VĐV Karate và VĐV Taekwondo đều có những biểu hiện tâm lý căng thẳng, mệt mỏi, lo lắng. 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, chúng tôi 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 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. Thực trạng mức độ biểu hiện tâm lý trong quá trình tập luyện của VĐV Karate và VĐV Taekwondo

- Số VĐV Karate là 25 VĐV, trong đó, số nữ VĐV là 5 và nam VĐV là 23.

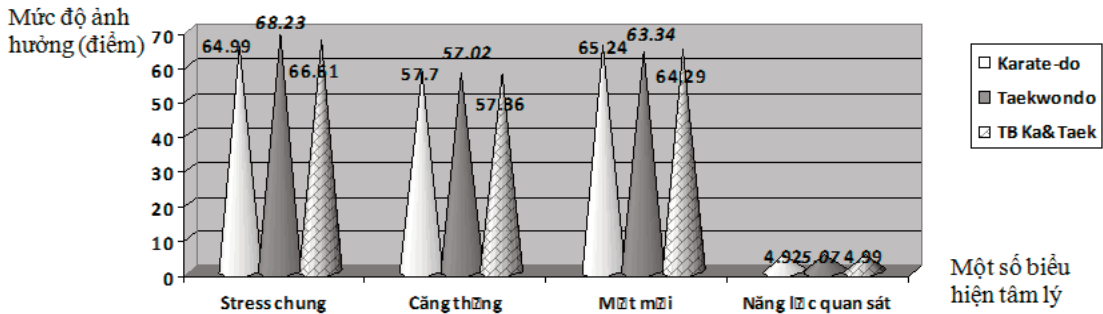
- Số VĐV Taekwondo là 25 VĐV, trong đó,

số nữ VĐV là 7 và số nam VĐV là 18.

- Thực hiện khảo sát thực trạng trong quá trình VĐV đang trong quá trình tập luyện để chuẩn bị tham dự Seagame lần thứ 29 tổ chức tại Malaysia

Từ kết quả khảo sát thực trạng về một số biểu hiện tâm lý của VĐV Karate và VĐV Taekwondo trong quá trình tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội, chúng tôi 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 này, chúng tôi 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.



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

3. Thực trạng 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, chúng tôi 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, chúng tôi khảo sát nhu cầu về chuyên gia tâm lý cho VĐV hiện nay như thế nào? Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng nhu cầu chuyên gia tâm lý cho VĐV

Vận động viên (n=56)	Mức độ cần thiết có chuyên gia tâm lý để giúp đỡ vận động viên					
	Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
	Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%	Số lựa chọn	%
Vận động viên (n= 35)	23	65.71	12	34.28	0	0.00
Huấn luyện viên (n=8)	5	62.50	3	37.50	0	0.00
Chuyên gia (n=19)	11	57.80	8	42.10	0	0.00
Các nhà quản lý (n=11)	7	63.63	4	36.36	0	0.00

Kết quả nghiên cứu ở bảng 4 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 ở cả đối tượng VĐV, HLV, chuyên gia và các nhà quản lý. Mức đánh giá rất cần thiết cao nhất thuộc về đối tượng VĐV và các nhà quản lý, sau đó tới các HLV và các chuyên gia.

KẾT LUẬN

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Võ Văn Bản (2002), *Thực hành trị liệu tâm lý*, Nxb Y học, Hà Nội.
3. Phạm Tất Dong, (1992), *Tâm lý học đại cương tập I*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
4. Vũ Dũng (1995), *Tâm lý xã hội với quản lý*, Nxb Chính trị quốc gia, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 30/1/2018, Phản biện ngày 5/2/2018, duyệt in ngày 10/2/2018)

Người chịu trách nhiệm chính: **Phạm Thị Thanh Hương;**
 Email: **thanhhuongspi@gmail.com**