

THỰC TRẠNG VÀ HIỆU QUẢ CÔNG ĐIỀU CHỈNH TÂM LÝ KHẮC PHỤC TRẠNG THÁI TÂM LÝ XẤU TRƯỚC THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN KARATEDO CẤP CAO VIỆT NAM

Nguyễn Mạnh Hùng*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy tiến hành đánh giá thực trạng và hiệu quả công tác huấn luyện và điều chỉnh tâm lý nhằm khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho vận động viên Karatedo cấp cao Việt Nam trên các mặt: Nhận thức vai trò của huấn luyện và điều chỉnh tâm lý trong quá trình huấn luyện và thi đấu; Nội dung và thời lượng huấn luyện tâm lý và kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý thi đấu cho VĐV; Thực trạng biện pháp và hiệu quả điều chỉnh tâm lý trước thi đấu cho VĐV.

Từ khóa: Thực trạng, hiệu quả, điều chỉnh tâm lý, trạng thái tâm lý xấu, vận động viên, Karatedo, Việt Nam.

Reality and efficiency of adjusting the psychology to improve the situation of bad psychology before competition for the Vietnam advanced karatedo athletes

Abstract:

The use of frequently scientific research methods to assess the status and effectiveness of training and psychological adjustment to overcome bad psychology pre-competition for high level Karatedo athletes in Vietnam in the following aspects: Recognizing the role of coaching and psychological adjustment during training and competition; Content and duration of psychological training and psychological adjustment skills for athletes; Current status of measures and effects of psychological adjustment before the competition for athletes.

Key words: Status, psychological adjustment, bad psychology, athletes, Karatedo, Viet Nam.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao hiện đại, song song với việc chuẩn bị về kỹ chiến thuật thể lực, việc chuẩn bị tâm lý thi đấu cho VĐV đã ngày càng được coi trọng. Hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao diễn ra trong điều kiện hết sức căng thẳng cả về thể lực lẫn tâm lý; Nếu chuẩn bị tâm lý cho VĐV không tốt sẽ làm ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng tập luyện và kết quả thi đấu.

Qua nhiều năm liên tục theo dõi các VĐV Karatedo thi đấu tại các giải toàn quốc và quốc tế, cũng như qua phỏng vấn các chuyên gia, chúng tôi nhận thấy: Trước và trong thi đấu, các VĐV Karatedo thường xuất hiện các trạng thái tâm lý như hưng phấn hoặc ức chế ở các mức

độ khác nhau gây nên các trở ngại tâm lý, làm ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thi đấu của họ. Có nhiều VĐV đã bị rối loạn về cảm xúc làm suy giảm thành tích và sức khỏe của họ một cách rõ rệt. Việc đánh giá tâm lý trước thi đấu chưa được tiến hành một cách khoa học, việc điều chỉnh tâm lý cho VĐV trước thi đấu còn thực hiện tự phát mang nặng chủ nghĩa kinh nghiệm, các đội tuyển nói chung và Karatedo nói riêng chưa có chuyên gia về tâm lý.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra y học; phương pháp xét nghiệm (sinh hóa huyết học) và phương pháp toán học thống kê.

*ThS, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội; Email: abcltdung@gmail.com

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng nhận thức của HLV về công tác huấn luyện và điều chỉnh tâm lý trước thi đấu

Để khảo sát thực trạng nhận thức của các huấn luyện viên về vai trò của huấn luyện và điều chỉnh tâm lý xấu trước thi đấu cho vận động viên Karatedo Việt Nam, chúng tôi đã phỏng vấn các HLV.

Kết quả cho thấy: Trong 18 HLV được hỏi có tới 17 HLV môn Karatedo (chiếm 94,44%) cho rằng huấn luyện và điều chỉnh tâm lý có vai trò quan trọng trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật thể lực và năng lực tâm lý cho VĐV, trong đó có 5 % đánh giá rất quan trọng.

Nhận thức của HLV Karatedo đối với vai trò của huấn luyện và điều chỉnh tâm lý đối với việc nâng cao hiệu quả thực hiện chiến thuật và nâng cao hiệu suất thi đấu có 16,66 % số HLV được hỏi cho là có vai trò rất quan trọng và 83,33% cho là có vai trò quan trọng. Riêng đối với vai trò của huấn luyện và điều chỉnh tâm lý các huấn luyện viên chiếm 92,10% cho rằng có vai trò rất quan trọng trong việc hình thành các kỹ năng và năng lực điều chỉnh tâm lý.

2. Thực trạng công tác huấn luyện tâm lý cho VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

Bảng 1. Thực trạng diễn biến các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của nam, nữ VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

STT	Loại hình tâm lý xấu trước thi đấu	Mức độ xuất hiện					
		Nam VĐV (n=24)			Nữ VĐV (n=18)		
		TĐ1	TĐ2	TĐ3	TĐ1	TĐ2	TĐ3
1	Trạng thái tâm lý sốt xuất phát	5	4	4	4	3	3
2	Trạng thái tâm lý thờ ơ	2	2	1	2	1	2
3	Trạng thái tâm lý không phân biệt	4	3	3	3	3	2

Qua bảng 1 cho thấy: Số lượt VĐV, cả nam và nữ xuất hiện trạng thái tâm lý sốt xuất phát có số lượng lớn (13/72), trong đó nam 13/72 trận, chiếm 18.05%; nữ 10/54 lượt, chiếm 18.1%.

Trạng thái tâm lý thờ ơ nam có 5/72 trận thi đấu, chiếm tỷ lệ 6,94%; nữ có 5/54 chiếm tỷ lệ 9,26% số trận thi đấu.

Trong khi đó trạng thái không phân biệt nam có 10/72 lượt thi đấu, chiếm tỷ lệ 13,89%; ở nữ

Chúng tôi tiến hành khảo sát nội dung và thời lượng huấn luyện tâm lý trong kế hoạch huấn luyện năm của đội tuyển Karatedo Việt Nam.

Kết quả cho thấy: Về nội dung lý thuyết còn sơ sài và chiếm tới 1/6 thời gian huấn luyện tâm lý.

Về nội dung thực hành cũng chưa đa dạng và với thời lượng quá ít, 15 giờ chia cho mỗi nội dung thực hành nên chưa thể tạo ra được kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý một cách thành thạo và có hiệu quả.

3. Thực trạng diễn biến và hiệu quả sử dụng các biện pháp điều chỉnh tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

3.1. Thực trạng diễn biến các trạng thái tâm lý xấu xuất hiện trong thi đấu của VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

Để khảo sát và đánh giá thực trạng xuất hiện các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV Karatedo Việt Nam. Chúng tôi đã khảo sát trên 126 lượt thi đấu của 42 VĐV (trong đó có 72 lượt VĐV nam và 54 lượt VĐV nữ) Karatedo cấp cao Việt Nam thi đấu ở các giải trong nước và quốc tế. Kết quả kiểm tra phân loại được trình bày ở bảng 1.

là 8/54 trận thi đấu, chiếm tỷ lệ 14,81%.

3.2. Hiệu quả điều chỉnh tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

Để làm rõ thêm thực trạng huấn luyện và điều chỉnh tâm lý nhằm khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam, chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng hiệu quả khắc phục tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV Karatedo cấp cao. Kết quả đánh giá được trình bày ở bảng 2.



Khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu là điều kiện cần thiết để các vận động viên Karatedo thể hiện tối đa khả năng của mình trên sàn đấu

Bảng 2. Thực trạng hiệu quả điều chỉnh tâm lý xấu của VĐV Karatedo cấp cao Việt Nam

Giới tính	Loại hình tâm lý xấu trước thi đấu	Số lượt VĐV xuất hiện	Hiệu quả khắc phục					
			Không rõ rệt		Tương đối tốt		Rất tốt	
			n	%	n	%	n	%
Nam (n=24)	Trạng thái sốt xuất phát	13	4	30.76	6	46.15	3	23.07
	Trạng thái thờ ơ	5	2	40	2	40	1	20
	Trạng thái không phân biệt	10	4	40	4	40	2	20
Nữ (n=18)	Trạng thái sốt xuất phát	10	3	30	4	40	3	30
	Trạng thái thờ ơ	5	2	40	2	40	1	20
	Trạng thái không phân biệt	8	3	37.5	3	37.5	2	25
Tổng cộng		51	18	35.29	21	41.76	12	23.53

Qua bảng 1 cho thấy: Nhìn chung hiệu quả khắc phục tâm lý xấu trước thi đấu đối với VĐV cấp cao Việt Nam còn tương đối thấp. Có tới 18/51 lượt VĐV có các trạng thái tâm lý xấu còn chưa được khắc phục, chỉ có 23,53 % là được khắc phục tốt.

KẾT LUẬN

Nhận thức về vai trò của huấn luyện và điều chỉnh tâm lý trong quá trình huấn luyện và thi đấu của HLV và VĐV chưa đầy đủ.

Nội dung và thời lượng huấn luyện tâm lý còn ít, chưa coi trọng việc rèn luyện và vận dụng kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý thi đấu cho VĐV nên số lượng VĐV có trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu còn có tỷ lệ cao.

Việc sử dụng các biện pháp điều chỉnh tâm lý trước thi đấu còn chưa đa dạng và chưa đạt hiệu quả cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Rudich P.A (1980), *Tâm lý học*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/10/2017, Phản biện ngày 30/10/2017, duyệt in ngày 28/11/2017)