

THỰC TRẠNG NỘI DUNG CHUẨN BỊ TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CỜ VUA ĐẲNG CẤP CAO

Đặng Văn Dũng⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 07/09/2026

Ngày phản biện: 28/09/2026

Ngày đăng: 16/10/2026

Tác giả liên hệ:

Đặng Văn Dũng

Email: dangvandungtdtt@gmail.com

Tập 16, số 5 (2026), trang 75-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14355>

Bản quyền © 2026. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã đánh giá thực trạng nội dung chuẩn bị tâm lý của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao, tập trung vào hai nhóm: chuẩn bị tâm lý chung và chuẩn bị tâm lý chuyên môn. Kết quả cho thấy các nội dung chuẩn bị tâm lý chung được hai nhóm VĐV lựa chọn tương đối thống nhất, trong khi chuẩn bị tâm lý chuyên môn có sự khác biệt rõ hơn, đặc biệt ở các nội dung nhận thức về đối thủ, tự nhận thức, tác động tâm lý lẫn nhau và điều chỉnh trạng thái tâm lý theo tình huống. Kết quả nghiên cứu là cơ sở thực tiễn cho việc hoàn thiện nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam.

Từ khóa: Nội dung, chuẩn bị tâm lý, vận động viên cờ vua, đẳng cấp cao.

Current status of psychological preparation content among high-performance chess players

Dang Van Dung⁽¹⁾

Abstract:

Using conventional scientific research methods in physical education and sports, this study assessed the current status of psychological preparation content among high-performance chess players, focusing on two main areas: general psychological preparation and specialized psychological preparation. The results showed that the two groups of athletes demonstrated relatively consistent preferences for general psychological preparation content, whereas more significant differences were observed in specialized psychological preparation, particularly in areas involving opponent awareness, self-awareness, reciprocal psychological influence, and situational psychological state regulation. The findings provide a practical basis for improving specialized psychological preparation content for elite Vietnamese chess players.

Keywords: Content, psychological preparation, chess players, high-performance level.

Article Information:

Received: 07/09/2026

Review date: 28/09/2026

Published: 16/10/2026

Corresponding Author:

Dang Van Dung

Email: dangvandungtdtt@gmail.com

Vol 16, Issue 5 (2026), pp 75-79

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14355>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

⁽¹⁾PGS TS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Cờ vua thành tích cao, sự khác biệt về trình độ chuyên môn giữa các VĐV ngày càng được thu hẹp. Khi năng lực khai cuộc, chiến thuật, tư duy và kỹ thuật thi đấu đạt trình độ tương đối đồng đều, yếu tố tâm lý ngày càng có vai trò quan trọng đối với khả năng phát huy trình độ và kết quả thi đấu.

Các công trình nghiên cứu về tâm lý thể thao và tâm lý Cờ vua của B. M. Blümenfeld, B. Ananhev, N. V. Krogus cùng một số danh thủ như E. Lasker, A. Alekhine, M. Tal, T. Petrosian và R. Fischer đã đề cập đến nhiều vấn đề liên quan đến nhận thức bản thân, hiểu biết đối thủ, kiểm soát trạng thái tâm lý và điều chỉnh hành vi trong thi đấu [1, 4–6]. Ở Việt Nam, chuẩn bị tâm lý cho VĐV Cờ vua cũng đã được quan tâm, song nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn cho VĐV đẳng cấp cao vẫn cần được tiếp tục nghiên cứu và hệ thống hóa, phù hợp với thực tiễn huấn luyện hiện nay [1–3].

Trong thi đấu Cờ vua hiện đại, VĐV phải đối mặt với áp lực thành tích, thời gian thi đấu kéo dài, yêu cầu duy trì tập trung cao độ và khả năng ứng phó với những biến động liên tục trong diễn biến ván đấu. Vì vậy, xác định thực trạng nội dung chuẩn bị tâm lý chung và chuyên môn của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao có ý nghĩa thực tiễn trong việc hoàn thiện quá trình huấn luyện.

Từ những vấn đề trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng nội dung chuẩn bị tâm lý của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao, làm cơ sở thực tiễn cho việc hoàn thiện nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; chuyên gia; toán học thống kê.

Khách thể khảo sát gồm 50 VĐV Cờ vua đẳng cấp cao, từ cấp I đến Đại kiện tướng, thuộc một số câu lạc bộ và trung tâm Cờ vua mạnh trên toàn quốc. Mẫu được chia thành hai nhóm: nhóm cấp I, Dự bị kiện tướng (DBKT) gồm 25 VĐV và nhóm Kiện tướng, Đại kiện tướng (KT, ĐKT) gồm 25 VĐV. Khảo sát được tiến hành từ tháng 9/2025 - 11/2025.

Nội dung phỏng vấn tập trung vào thực trạng lựa chọn các nội dung chuẩn bị tâm lý chung và chuẩn bị tâm lý chuyên môn. Kiểm định χ^2 được sử dụng để xác định sự khác biệt giữa hai nhóm VĐV, với ngưỡng ý nghĩa thống kê $P < 0,05$.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng nội dung chuẩn bị tâm lý chung (bảng 1)

Kết quả khảo sát ở bảng 1 cho thấy, nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ lựa chọn cao hơn nhóm cấp I và DBKT ở tất cả các nội dung, nhưng sự khác biệt đều không có ý nghĩa thống kê ($P > 0,05$). Nội dung được lựa chọn cao nhất ở cả hai nhóm là trò chuyện, thuyết giảng hướng tới giáo dục tâm lý, với tỷ lệ lần lượt 80,0% và 96,0%; tiếp đến là trò chuyện với người khác khi có sự hiện diện của VĐV, tương ứng 72,0% và 92,0%.

Suy ngẫm, lập luận cũng được lựa chọn tương đối cao, đạt 60,0% ở nhóm cấp I và DBKT và 72,0% ở nhóm KT và ĐKT. Kết quả này phù hợp với đặc thù hoạt động cờ vua, trong đó khả năng tự phân tích, tự đánh giá và tự điều chỉnh có vai trò quan trọng trong quá trình huấn luyện và thi đấu [1, 3, 5].

Ngược lại, các phương pháp huấn luyện ngoại sinh, nghỉ ngơi bằng âm thị, huấn luyện tự sinh và giấc ngủ do âm thị (thôi miên) có tỷ lệ lựa chọn thấp hơn, đặc biệt giấc ngủ do âm thị chỉ đạt 8,0% và 12,0%. Điều này cho thấy các phương pháp tác động tâm lý chuyên biệt chưa được sử dụng phổ biến trong thực tiễn chuẩn bị tâm lý cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao.

Như vậy, chuẩn bị tâm lý chung chủ yếu được thực hiện thông qua giao tiếp, giáo dục, thuyết phục và tự nhận thức, trong khi các phương pháp âm thị, thư giãn và tự sinh có mức độ sử dụng thấp hơn. Đồng thời, chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm VĐV về các nội dung chuẩn bị tâm lý chung.

2. Thực trạng nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn (bảng 2)

Kết quả khảo sát ở bảng 2 cho thấy, nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn có sự khác biệt khá rõ giữa hai nhóm VĐV. Ở nội dung nhận thức và hiểu biết về đối thủ, cả hai nhóm đều chú trọng phân tích ván đấu của đối thủ (100%), trong khi nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ cao hơn có ý nghĩa thống kê ở nội dung quan sát đối thủ (88,0% so với 40,0%) và

Bảng 1. Nội dung chuẩn bị tâm lý chung của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao

TT	Nội dung chuẩn bị tâm lý chung của VĐV cờ vua đẳng cấp cao	VĐV cấp I, DBKT (n=25)		KT, ĐKT (n=25)		χ^2	P
		m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %		
1	Trò chuyện, thuyết giảng hướng tới việc giáo dục tâm lý cho VĐV: giải thích về đặc điểm của các trạng thái tâm lý trong thể thao, hướng dẫn các nghi thức, kỹ thuật và hành vi cụ thể	20	80	24	96	3.03	>0.05
2	Trò chuyện với người khác khi có sự hiện diện của VĐV. Nội dung các cuộc trò chuyện hướng gián tiếp đến VĐV. Nhiệm vụ chính là loại bỏ sự chống đối thông qua ám thị, thuyết phục và đấu tranh với thái độ tiêu cực	18	72	23	92	3.39	>0.05
3	Huấn luyện ngoại sinh (Geterotraining), hoặc các buổi học huấn luyện tự sinh (autogenic training). Trong trạng thái thư giãn và ý thức thu hẹp, VĐV học tập và lặp lại các công thức gợi ý - tự ám thị đã được thiết kế đặc biệt	9	36	12	48	0.74	>0.05
4	Nghỉ ngơi bằng ám thị. VĐV được gợi ý để đạt trạng thái nghỉ ngơi sâu, thư giãn hoàn toàn với cảm giác dễ chịu của sự nặng nề trong cơ thể và hơi ấm trong các cơ bắp. Trong trạng thái lơ mơ, họ tiếp nhận các công thức bằng lời nói mà không cần lặp lại, không phản kháng, không căng thẳng, nhưng cũng không bị xao nhãng	7	28	10	40	0.8	>0.05
5	Giấc ngủ do ám thị (thôi miên) " với việc duy trì mối quan hệ dựa trên sự thấu hiểu, đồng cảm và tin tưởng lẫn nhau giữa HLV và VĐV. Nhiệm vụ là tác động vào tiềm thức nhằm hình thành tâm thế thực hiện nội dung được truyền đạt vào trong hành vi, hành động, cảm xúc và nỗ lực ý chí	2	8	3	12	0.22	>0.05
6	Huấn luyện tự sinh (Autotraining): Tự sử dụng các ám thị đã được học hoặc chuẩn bị trước mà không cần sự trợ giúp từ bên ngoài, trong trạng thái thư giãn sâu (hay còn gọi là sự chìm đắm tự sinh) nhằm tạo ra trạng thái tâm lý cần thiết. Mục tiêu là chuyển hóa các ám thị thành tự ám thị, hoàn thiện các cơ chế tự điều chỉnh	6	24	9	36	0.86	>0.05
7	Suy ngẫm, lập luận: Đây là những cách thức cơ bản để chuyển hóa các ám thị và tự ám thị thành tự thuyết phục	15	60	18	72	0.8	>0.05

Bảng 2. Nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao

TT	Thành phần	Nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn của VĐV cờ vua đẳng cấp cao	VĐV cấp I, DBKT (n=25)		KT, ĐKT (n=25)		χ^2	P
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %		
1.	Nhận thức và sự hiểu biết về các đối thủ.	Phân tích các ván đấu của đối thủ.	25	100	25	100	0	>0.05
		Phân tích kết quả thi đấu của đối thủ.	22	88	25	100	3.19	>0.05
		Quan sát đối thủ.	10	40	22	88	12.82	<0.05
2.	Tự nhận thức bản thân VĐV cờ vua.	Xác định sở trường và phong cách thi đấu của đối thủ.	14	56	25	100	14.1	<0.05
		Tự phê bình và đánh giá những sáng tạo của bản thân.	17	68	20	80	0.95	>0.05
		Định mức thời gian trong ván đấu.	19	76	24	96	4.15	<0.05
		Tình trạng hạn hẹp thời gian (Zeitnot).	25	100	25	100	0	>0.05
		Chiến thuật thi đấu.	15	60	23	92	7.34	<0.05
3.	Nghiên cứu đặc điểm tác động lẫn nhau của các đấu thủ trong diễn biến ván đấu.	Đặc điểm tác động lẫn nhau của đấu thủ trong diễn biến ván đấu.	5	20	16	64	9.96	<0.05
4.	Điều chỉnh trạng thái tâm lý theo tình huống.	Các thủ pháp tác động đến tâm lý đối thủ trong ván đấu	5	20	18	72	13.48	<0.05
		Nhận biết trạng thái tâm lý hiện tại.	10	40	20	80	8.33	<0.05
		Đánh giá yêu cầu tâm lý của tình huống thi đấu.	9	36	20	80	9.96	<0.05
		Lựa chọn biện pháp điều chỉnh phù hợp.	7	28	18	72	9.72	<0.05
		Tự kiểm soát cảm xúc.	13	52	20	80	4.5	<0.05
		Duy trì sự tập trung chú ý.	16	64	25	100	10.98	<0.05
		Điều chỉnh mức độ hưng phấn thần kinh.	4	16	19	76	18.13	<0.05
		Khôi phục trạng thái tâm lý tối ưu sau sai lầm hoặc thất bại tạm thời.	6	24	20	80	15.71	<0.05
		Duy trì sự ổn định tâm lý trong các tình huống áp lực cao.	25	100	25	100	0	>0.05



Trò chuyện, thuyết giảng nhằm giáo dục tâm lý VĐV, giúp hiểu các trạng thái tâm lý của VĐV trước giờ thi đấu

xác định sở trường, phong cách thi đấu của đối thủ (100% so với 56,0%; $P < 0,05$).

Đối với tự nhận thức bản thân, nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ cao hơn có ý nghĩa thống kê ở nội dung định mức thời gian trong ván đấu (96,0% so với 76,0%) và chiến thuật thi đấu (92,0% so với 60,0%; $P < 0,05$). Hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở nội dung tự phê bình, đánh giá bản thân và tình trạng hạn hẹp thời gian.

Đáng chú ý, ở nội dung nghiên cứu đặc điểm tác động lẫn nhau của đấu thủ trong diễn biến ván đấu, nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ lựa chọn cao hơn có ý nghĩa thống kê ở cả hai nội dung: đặc điểm tác động lẫn nhau của đấu thủ trong diễn biến ván đấu (64,0% so với 20,0%) và các thủ pháp tác động đến tâm lý đối thủ trong ván đấu (72,0% so với 20,0%; $P < 0,05$).

Sự khác biệt rõ nhất tập trung ở nội dung điều chỉnh trạng thái tâm lý theo tình huống. Nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ cao hơn có ý nghĩa thống kê ở hầu hết các nội dung, đặc biệt là nhận biết và đánh giá trạng thái tâm lý, lựa chọn biện pháp điều chỉnh, tự kiểm soát cảm xúc, duy trì tập trung, điều chỉnh mức độ hưng phấn và khôi phục trạng thái tâm lý tối ưu sau sai lầm hoặc thất bại tạm thời ($P < 0,05$). Tuy nhiên, cả hai nhóm đều đạt 100% ở nội dung duy trì sự ổn định tâm lý trong tình huống áp lực cao và không có sự khác biệt thống kê.

Như vậy, nhóm KT và ĐKT thể hiện phạm vi chuẩn bị tâm lý chuyên môn toàn diện và chuyên sâu hơn, đặc biệt ở khả năng nhận diện,

điều chỉnh và duy trì trạng thái tâm lý trong diễn biến thi đấu. Đây là những nội dung cần được ưu tiên trong xây dựng chương trình chuẩn bị tâm lý cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao.

KẾT LUẬN

Nội dung chuẩn bị tâm lý chung của VĐV Cờ vua đẳng cấp cao chủ yếu tập trung vào trò chuyện, thuyết giảng giáo dục tâm lý, giao tiếp và suy ngẫm, lập luận; các phương pháp ám thị, thư giãn và tự sinh được lựa chọn với tỷ lệ thấp hơn. Không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa nhóm cấp I và ĐKT với nhóm KT và ĐKT.

Nội dung chuẩn bị tâm lý chuyên môn có sự khác biệt rõ hơn giữa hai nhóm. Nhóm KT và ĐKT có tỷ lệ lựa chọn cao hơn (với $P < 0,05$) ở nhiều nội dung liên quan đến nhận thức đối thủ, tự nhận thức, tác động tâm lý lẫn nhau và đặc biệt là điều chỉnh trạng thái tâm lý theo tình huống. Kết quả cho thấy cần chú trọng hơn các nội dung nhận diện, kiểm soát và điều chỉnh trạng thái tâm lý trong quá trình chuẩn bị VĐV Cờ vua đẳng cấp cao.

TUYÊN BỐ VỀ VIỆC SỬ DỤNG AI TẠO SINH

Tác giả không sử dụng bất kỳ công cụ AI nào trong quá trình soạn thảo bản thảo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Văn Dũng. (2019). *Chuẩn bị tâm lý vận động viên cờ vua*. NXB Đại học Quốc gia TP Hồ Chí Minh.
2. Đặng Văn Dũng. (2026). *Nghiên cứu cấu trúc và nội dung chuẩn bị tâm lý của vận động viên cờ vua đẳng cấp cao* [Đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở]. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
3. Lê Văn Xem. (2016). *Đặc điểm tâm lý của hoạt động thể thao thành tích cao*. NXB TDTT.
4. Бологан, В. А. (1996). О психологической подготовленности шахматиста. 64. Шахматное обозрение, (2), 34–36.
5. Крогиус, Н. В. (1979). Психологическая подготовка шахматиста. Издательство Московского государственного университета.
6. Крогиус, Н. В. (1981). Психология шахматного творчества. Физкультура и спорт.