

sĩ thể thao giỏi, cần có chuyên gia tâm lý được đào tạo chuyên sâu giúp huấn luyện viên trưởng xây dựng đội bóng đoàn kết, thống nhất cao, hỗ trợ cầu thủ, giúp họ duy trì phong độ và tinh thần chiến thắng trước mọi đối thủ, trong mọi trận đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A.V Rodinov (2009), Yếu tố tâm lý hoạt động của con người trong thể thao, *Hội nghị Khoa học Quốc tế: “Nghiên cứu khoa học phục vụ phát triển văn hóa, thể thao và du lịch”*, tr352-353.

2. Phạm Đình Bâm, Phạm Bá Tri (Biên dịch - 1999), *Tâm lý học trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. B.N Smirnov (2002), Cơ chế tâm lý tự điều chỉnh trạng thái tình cảm ý chí trong hoạt động thể thao, *Thông tin khoa học TDTT*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội (5), tr 64-68.

4. Dương Nghiệp Chí và cs (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Trần Văn Hòa và cs (2018), *Giáo trình huấn luyện bóng đá*, NXB Thông tin và Truyền thông.

6. Nguyễn Văn Hoàng (2018), *Nghiên cứu một số biện pháp kiểm soát tâm lý trước thi đấu của vận động viên bắn súng trẻ Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận án Tiến sĩ GDH, Trường ĐH TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

7. V.N Smolentrevva (2004), Phát triển các kỹ năng điều chỉnh tâm lý đối với các vận động viên trong quá trình hoàn thiện thể thao, *Tạp chí Khoa học thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, (Thường kì 4), tr 56-63.

8. Vũ Đức Văn và cs (2016), *Bóng đá*, NXB Hải Phòng.

9. Vũ Đức Văn và cs (2016), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Hải Phòng.

10. Lê Văn Xem (2010), *Tâm lý học TDTT*, NXB Đại học Sư phạm.

kích động của đối phương, tiếng la ó không thiện chí của khán giả, áp lực từ trọng tài, áp lực từ đồng đội, từ huấn luyện viên...

- Phương pháp mô phỏng tình huống thực tế:

Huấn luyện viên có thể tổ chức các buổi tập mô phỏng tình huống áp lực cao như đá phạt đền, thi đấu với ít người hơn hoặc bị dẫn bàn để giúp cầu thủ rèn luyện khả năng ứng phó.

Các phương pháp trên được sử dụng để huấn luyện tâm lý cho cầu thủ, phù hợp với diễn biến trong giai đoạn trước trận đấu, trong và sau trận đấu.

Giai đoạn trước trận đấu: tập trung vào động viên tinh thần, tạo niềm tin chiến thắng cho toàn đội. Huấn luyện viên trưởng, chuyên gia tâm lý có thể nhắc nhở cầu thủ về điểm mạnh của đội, của từng cầu thủ đội nhà cũng như những điểm yếu của cầu thủ đối phương mà toàn đội cần tập trung khoét sâu... Giai đoạn này thường áp dụng các kỹ thuật thư giãn, hít thở sâu để giảm lo âu, khắc phục trạng thái “bồn chồn” hoặc “thơ o” của cầu thủ trước trận đấu.

Giai đoạn trong trận đấu: quan tâm đến giữ sự tập trung bằng cách liên tục giao tiếp với đồng đội, điều chỉnh chiến thuật khi cần. Chú ý kiểm soát cảm xúc trước lỗi chơi thô bạo, kích động của đối thủ, khi bị phạt “rất”, bị thẻ, bị đối

phương ghi bàn trước hoặc các áp lực khác từ bên ngoài... Tự động viên bản thân và đồng đội kiểm soát cảm xúc khi trận đấu trở nên căng thẳng, bất lợi...

Giai đoạn sau trận đấu: tập trung phân tích tâm lý cá nhân và toàn đội, rút kinh nghiệm từng tình huống và toàn trận đấu. Nếu đội nhà thắng, cần duy trì động lực tích cực, “thắng không kiêu”, không chủ quan và chủ động nghỉ ngơi tích cực chuẩn bị cho các trận tiếp theo. Nếu đội nhà thua, giúp cầu thủ vượt qua cảm giác thất vọng, “thua không nản” và nghỉ ngơi, thư giãn tích cực để tập trung vào mục tiêu, trận đấu tiếp theo.

IV. KẾT LUẬN

1. Huấn luyện tâm lý là một phần quan trọng trong bóng đá hiện đại. Việc áp dụng các phương pháp huấn luyện tâm lý phù hợp sẽ giúp cầu thủ kiểm soát tốt căng thẳng và áp lực, khắc phục các cảm xúc tiêu cực; phát huy các phẩm chất tâm lý tích cực, giúp họ nâng cao hiệu suất thi đấu, góp phần vào thành công chung của đội bóng.

2. Huấn luyện tâm lý cho cầu thủ phải được kế hoạch hóa và gắn liền với huấn luyện thể lực, huấn luyện kỹ - chiến thuật; phải được tiến hành thường xuyên, liên tục theo các nguyên tắc và phương pháp khoa học, nhằm đáp ứng mục tiêu cụ thể trong từng giai đoạn huấn luyện, từng trận đấu, giải đấu.

3. Một đội bóng đá chuyên nghiệp ngoài huấn luyện viên chuyên môn và bác

Trong thời đại Internet và mạng xã hội phát triển như hiện nay, những tác động từ cộng đồng mạng cũng ảnh hưởng không nhỏ đến tâm lý của cầu thủ bóng đá. Những bình luận ác ý, kích động của đối thủ, người hâm mộ đối phương hoặc những mong đợi, kỳ vọng quá cao từ người hâm mộ... có thể tạo ra áp lực rất lớn đối với cầu thủ bóng đá trước mỗi trận đấu, giải đấu. Do đó, trong huấn luyện tâm lý cho cầu thủ cần vận dụng các phương pháp hỗ trợ họ ứng phó hiệu quả tác động từ mạng xã hội thông qua việc hướng dẫn cầu thủ tạo hình ảnh đẹp trước người hâm mộ, khéo léo xử lý thông tin, nhất là biết bỏ qua những thông tin không tích cực. Việc huấn luyện cũng hướng vào hình thành kỹ năng từ chối tham gia các hoạt động mạng xã hội trước những trận thi đấu quan trọng để giữ tâm an ổn, bình yên.

- Phương pháp hình dung và tưởng tượng:

Hình dung là phương pháp trong đó cầu thủ tưởng tượng về những tình huống thi đấu và cách họ sẽ phản ứng. Điều này giúp họ tự tin hơn và chuẩn bị tinh thần tốt hơn cho trận đấu thực tế.

Hướng dẫn cầu thủ tự hình dung những pha bóng thành công như chuyền bóng chính xác, sút ghi bàn, cản phá cú sút của đối phương. Sự hình dung như vẽ lên trong đầu cầu thủ về biên độ, hình dáng chuyển động, tốc độ và đích đến

của cú sút, cú cản bóng. Hình dung niềm vui của đội nhà và thất vọng của đối phương. Tuy nhiên, cần đề phòng trạng thái “tự tin quá mức”...

- Phương pháp tự nói, tự nhủ tích cực:

Hướng dẫn cầu thủ thường xuyên sử dụng lời nói, tự nhủ tích cực để tăng sự tự tin vào khả năng của bản thân. Cầu thủ được khuyến khích duy trì tư duy tích cực, tránh suy nghĩ tiêu cực và học cách sử dụng ngôn ngữ khích lệ bản thân để tăng cường sự tự tin.

- Phương pháp thiết lập mục tiêu:

Giúp cầu thủ tự đặt ra các mục tiêu phù hợp với năng lực và vị trí thi đấu của mình. Mục tiêu cụ thể, ngắn hạn như di chuyển nhanh hơn, cản phá bóng tốt hơn, bắt bóng “dính” hơn...; và mục tiêu dài hạn như có thể trở thành cầu thủ đá chính, “cầu thủ xuất sắc”, “vua phá lưới”, giành chức vô địch...

- Phương pháp phát triển kỹ năng giao tiếp và lãnh đạo:

Khuyến khích cầu thủ giao tiếp rõ ràng trên sân và xây dựng kỹ năng lãnh đạo nhóm cầu thủ, lãnh đạo đội giúp họ tự tin hơn, tăng cường sự kết nối giữa các thành viên trong toàn đội bóng thành một thể thống nhất, đoàn kết.

- Phương pháp rèn luyện sự tập trung:

Hướng dẫn cầu thủ cách gạt bỏ những yếu tố gây nhiễu như lỗi chơi xấu,

Nguyên tắc hệ thống, Nguyên tắc tăng dần yêu cầu (tăng tiến)...[5], [8], [9].

Quá trình huấn luyện tâm lý phải có mục tiêu rõ ràng, có kế hoạch dài hạn, khoa học, được tiến hành một cách hệ thống, liên tục, tăng dần yêu cầu phù hợp với sự biến đổi thích nghi của cơ thể cầu thủ và phải được duy trì trong suốt quá trình huấn luyện.

Trước hết, phải đảm bảo tính tự giác, tích cực, chủ động tự rèn luyện và phát triển bản thân của cầu thủ dưới sự hướng dẫn của chuyên gia tâm lý, sự động viên, khuyến khích và giám sát của huấn luyện viên trưởng trong quá trình huấn luyện chung và huấn luyện tâm lý nói riêng.

Nội dung, phương pháp và yêu cầu huấn luyện tâm lý cần tính tới đặc điểm cá nhân cầu thủ (lứa tuổi, giới tính, sức khỏe thể lực, trình độ chuyên môn và năng lực tâm lý...) đảm bảo vừa sức và cá biệt hóa...

Huấn luyện tâm lý phải gắn liền với kế hoạch và giáo án huấn luyện chung, đồng bộ với huấn luyện thể lực, kỹ - chiến thuật, dinh dưỡng và hồi phục, phù hợp với mục tiêu của từng giai đoạn tập luyện, thi đấu. Các kỹ thuật tâm lý phải điển hình, có tính ứng dụng cao, phù hợp với các tình huống thực tế và được rèn luyện lặp lại thường xuyên sẽ giúp cầu thủ dễ dàng

xử lý, vượt qua các trở ngại tâm lý trong các trận đấu chính thức.

4.3. Các phương pháp huấn luyện tâm lý trong bóng đá

Căn cứ yêu cầu của từng giai đoạn trong quá trình tập luyện và thi đấu; căn cứ đặc điểm cá nhân cầu thủ, có thể sử dụng một số phương pháp cơ bản và chủ yếu dưới đây để huấn luyện tâm lý cho cầu thủ bóng đá [2], [4], [5], [7], [10]:

- Phương pháp quản lý căng thẳng và kiểm soát áp lực:

Dạy cầu thủ dùng bài tập thiền định, hít thở sâu và kỹ thuật thư giãn cơ bắp để giảm căng thẳng trước, trong và sau trận đấu. Hướng dẫn cầu thủ cách kiểm soát sự tức giận, thất vọng hoặc căng thẳng bằng cách làm giảm ý nghĩa của trận đấu; phân tích điểm yếu, hạ thấp vai trò của đối thủ; gợi nhớ lại những hình ảnh, những trải nghiệm cảm xúc tích cực trước đây giúp cho các cầu thủ có được tâm trạng thoải mái, tạo ra sự tự tin trong thi đấu. Đặc biệt, hướng dẫn cầu thủ cảnh giác với những cái “bẫy tâm lý” trước các phát ngôn, hành vi gây hấn của đối phương trước, trong trận đấu...Tốt nhất là không tham gia, là bỏ qua nó, kiểm soát cảm xúc của mình và tập trung vào nhiệm vụ thi đấu trước mắt. Các cầu thủ làm được như vậy, có nghĩa là âm mưu của đối thủ đã thất bại.

thể thao, tránh bị khiêu khích và đưa ra quyết định chính xác, quan trọng.

- Cải thiện khả năng tập trung:

Huấn luyện tâm lý giúp cầu thủ duy trì sự tập trung cao độ, tránh bị phân tâm bởi yếu tố bên ngoài. Trong một trận đấu căng thẳng, nếu cầu thủ mất tập trung trong một khoảnh khắc cũng có thể dẫn đến sai lầm, tạo điều kiện cho đối phương ghi bàn, thậm chí là bàn thắng quyết định trận đấu, giải đấu.

Cầu thủ có tâm lý vững vàng, có khả năng tập trung cao sẽ xử lý tình huống tốt hơn, duy trì phong độ ổn định và ít mắc sai lầm trong trận đấu.

- Cải thiện tinh thần đồng đội và giao tiếp trong trận đấu:

Một đội bóng mạnh không chỉ dựa vào cá nhân xuất sắc mà còn cần sự gắn kết tập thể. Một đội bóng có tâm lý vững chắc sẽ có sự đoàn kết và phối hợp tốt hơn. Nhờ có tinh thần đồng đội tốt đội bóng sẽ vượt qua khó khăn và phát huy sức mạnh tập thể, giành thắng lợi trong các trận đấu, giải đấu quan trọng.

Huấn luyện tâm lý hướng tới việc các cầu thủ tự động viên nhau, xây dựng tinh thần đồng đội, tăng cường sự tin tưởng lẫn nhau và cải thiện khả năng giao tiếp trên sân.

4. Mục tiêu, nguyên tắc, phương pháp huấn luyện tâm lý trong bóng đá

4.1. Mục tiêu của huấn luyện tâm lý trong bóng đá

Căn cứ vào các yếu tố tâm lý của cầu thủ và tầm quan trọng của huấn luyện tâm lý với cầu thủ bóng đá, có thể xác định mục tiêu chung của huấn luyện tâm lý trong bóng đá như sau:

Một là, thường xuyên duy trì động lực tích cực trong thi đấu, tạo sự hứng khởi, tự tin vào bản thân và đồng đội; xây dựng mối đoàn kết, gắn bó và phối hợp tốt hơn, tạo nên sức mạnh tổng hợp của toàn đội bóng;

Hai là, quản lý tốt cảm xúc, hạn chế những phản ứng tiêu cực như nóng giận hoặc sợ hãi để bình tĩnh, tự tin đối mặt với những tình huống quan trọng như khi đá phạt, khi bị dẫn trước, hoặc những căng thẳng và áp lực do đối phương, khán giả, trọng tài gây ra.

4.2. Các nguyên tắc huấn luyện tâm lý trong bóng đá

Trong lĩnh vực thể thao nói chung, các nguyên tắc huấn luyện giữ vai trò định hướng, dẫn dắt khi sử dụng các phương pháp, biện pháp để nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu. Huấn luyện tâm lý cho cầu thủ bóng đá cũng tuân theo một số nguyên tắc cơ bản, chủ yếu, thường dùng trong huấn luyện thể thao như: Nguyên tắc tự giác và tích cực, Nguyên tắc vừa sức và cá biệt hóa,

mất bình tĩnh, nhưng nếu được rèn luyện tốt, họ có thể biến áp lực thành động lực. Cầu thủ giỏi phải biết cách chịu áp lực cao nhất, đồng thời biết cách giúp đồng đội giảm tải áp lực.

- Khả năng sáng tạo và linh hoạt trong tư duy:

Cầu thủ cần có tư duy sáng tạo để xử lý các tình huống bất ngờ, tìm ra giải pháp trong trận đấu. Những cầu thủ có khả năng sáng tạo cao thường có phẩm chất làm thủ lĩnh, giúp đội bóng có nhiều phương án tấn công, phòng thủ đạt hiệu quả tối ưu.

3. Tầm quan trọng của huấn luyện tâm lý cho cầu thủ bóng đá

Huấn luyện tâm lý trong bóng đá không chỉ giúp cầu thủ nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc mà còn tối ưu hóa hiệu suất thi đấu, duy trì sự ổn định và phát triển sự tự tin trên sân. Tầm quan trọng của huấn luyện tâm lý cho cầu thủ bóng đá thể hiện trên một số yếu tố chủ yếu sau đây [4], [5], [7].

- Tăng động lực và ý chí chiến đấu:

Một cầu thủ có động lực thi đấu bền vững, mạnh mẽ sẽ kiên cường chiến đấu đến cùng, không bỏ cuộc dù đội nhà đang gặp bất lợi.

Những cầu thủ có tinh thần chiến đấu cao thường trở thành thủ lĩnh trên sân, “truyền lửa” và thúc đẩy đồng đội cố gắng hết mình.

Huấn luyện tâm lý giúp duy trì động lực bền vững và ý chí chiến đấu bền bỉ, kiên cường của cầu thủ.

- Tăng sự tự tin và quyết đoán:

Một cầu thủ tự tin sẽ đưa ra quyết định nhanh chóng và chính xác trong các tình huống quan trọng. Ngược lại, nếu thiếu tự tin, cầu thủ trở nên rụt rè, thiếu quyết đoán dẫn đến sai lầm và mất cơ hội.

Rèn luyện tâm lý giúp cầu thủ tin tưởng vào bản thân, quyết đoán, dám chịu trách nhiệm, không sợ thất bại và sẵn sàng đương đầu với thử thách.

- Giúp cầu thủ kiểm soát cảm xúc, áp lực và tránh các hành vi tiêu cực:

Tâm lý vững vàng, kiểm soát tốt cảm xúc tiêu cực như tức giận, thất vọng hoặc lo lắng trước áp lực từ đối phương, khán giả, truyền thông, huấn luyện viên và cả chính bản thân... giúp cầu thủ luôn giữ bình tĩnh, tập trung vào trận đấu. Ngược lại, nếu cầu thủ không kiểm soát được cảm xúc có thể dẫn đến những hành vi không đẹp trên sân hoặc phạm lỗi không đáng có...

Những cầu thủ kiểm soát tốt cảm xúc và giỏi chịu đựng áp lực mới thể hiện được phong độ cao trong các trận đấu quan trọng, mới có thể thành cầu thủ xuất sắc

Huấn luyện tâm lý sẽ giúp cầu thủ tăng khả năng quản lý cảm xúc, kiểm soát hành vi, bình tĩnh ứng phó với các tình huống căng thẳng, duy trì tinh thần

cho mọi tình huống. Tính đa dạng và muôn hình muôn vẻ đó đòi hỏi mỗi cầu thủ tính sáng tạo rất lớn [8].

2. Một số yếu tố tâm lý cơ bản tác động đến cầu thủ bóng đá

Theo các nhà nghiên cứu tâm lý và các chuyên gia bóng đá, có nhiều yếu tố tâm lý tác động đến thành công hay thất bại của vận động viên thể thao nói chung và cầu thủ bóng đá nói riêng. Dưới đây, xin trình bày một số yếu tố tâm lý cơ bản tác động đến cầu thủ bóng đá [1], [2], [5], [10].

- Động lực thi đấu:

Cầu thủ có động lực cao thường chơi với quyết tâm lớn, không bỏ cuộc dù gặp khó khăn. Động lực có thể đến từ mong muốn chiến thắng, sự kỳ vọng của huấn luyện viên, đồng đội hoặc mục tiêu cá nhân.

- Sự kiên trì và ý chí chiến đấu:

Những cầu thủ có tinh thần chiến đấu mạnh mẽ sẽ không bị ảnh hưởng bởi thất bại hay hoàn cảnh khó khăn trong trận đấu. Họ thường là những người truyền cảm hứng cho đồng đội và có thể thay đổi cục diện trận đấu trong những hoàn cảnh rất khó khăn.

- Sự tự tin:

Cầu thủ có tự tin cao thường ra quyết định nhanh, chính xác và chơi bóng chủ động. Sự tự tin có thể đến từ

kinh nghiệm, thành tích trước đây hoặc sự chuẩn bị kỹ càng. Thiếu tự tin dẫn đến lối chơi thụ động, dễ mắc sai lầm.

- Khả năng tập trung:

Khả năng tập trung giúp cầu thủ theo dõi trận đấu, thực hiện chiến thuật và phản ứng nhanh với các tình huống. Mất tập trung có thể do áp lực, môi trường xung quanh hoặc căng thẳng cá nhân.

- Khả năng kiểm soát cảm xúc:

Khả năng kiểm soát thể hiện bởi sự bình tĩnh, giúp cầu thủ không bị ảnh hưởng bởi căng thẳng, khiêu khích từ đối thủ hay áp lực từ các yếu tố khách quan, chủ quan mang lại. Sự nóng giận hoặc căng thẳng quá mức có thể dẫn đến thẻ phạt hoặc mất kiểm soát trong lối chơi.

- Tâm lý đồng đội:

Sự đoàn kết và tinh thần đồng đội giúp các cầu thủ phối hợp ăn ý, hỗ trợ lẫn nhau trong trận đấu. Một đội bóng có tâm lý tốt sẽ có sự gắn kết cao, ít xảy ra mâu thuẫn nội bộ.

- Khả năng chịu áp lực:

Áp lực là một phần của trận đấu, mức độ của nó phụ thuộc vào tính chất trận đấu, vào đối phương, truyền thông, khán giả, từ huấn luyện viên, từ nhiều yếu tố khách quan và từ chính bản thân cầu thủ... Áp lực có thể khiến cầu thủ

(mỗi đội có 11 cầu thủ thi đấu chính thức trong sân) được tiến hành trên sân đấu có diện tích rộng (kích thước tối đa: 90m x 120m), thời gian thi đấu khá dài (90' - 120'), nên nếu chỉ dựa vào vai trò của một cá nhân cầu thủ thì không thể nào giành được thắng lợi. Không có bất kỳ cầu thủ ưu tú nào có thể một mình thường xuyên vượt qua khoảng không gian rộng lớn của sân đấu, lọt qua một tập thể gồm 11 người để ghi bàn thắng và không thể đủ sức một mình cản phá sức tấn công của đối phương. Điều này khẳng định, sức mạnh của đội bóng được xác định chủ yếu và cơ bản là tính tập thể của nó.

Một đội bóng đá được huấn luyện tốt về kỹ - chiến thuật, thể lực lại có tinh thần đồng đội cao sẽ là một đội bóng có uy lực rất lớn [8].

1.2. Bóng đá là môn thể thao có tính chiến đấu cao

Thi đấu bóng đá là cuộc đấu đối kháng trực tiếp. Các cầu thủ hai đội đều phải quyết tâm, giành giật phần thắng trong từng tình huống, tạo ra từng cơ hội nhỏ nhất cho đội mình. Bên cạnh ý chí quyết tâm của toàn đội giành phần thắng, mỗi cầu thủ cũng có cuộc chiến đấu riêng với các cầu thủ đối phương. Bên cạnh hình ảnh toàn cuộc là cuộc đấu của hai tập thể 11 người, thì riêng lẻ có những cuộc đấu tay đôi, giữa hậu vệ đội này với tiền

đạo đội kia, tiền vệ này với tiền vệ kia... Nhìn chung, suốt thời gian của trận đấu, cuộc đấu diễn ra gay go, liên tục giữa hai đội, giữa các nhóm cầu thủ và chỉ dừng khi tiếng còi mãn cuộc của trọng tài vang lên... Tất cả những yếu tố đó đã phát huy tính dũng cảm của cầu thủ lên cao độ [8].

1.3. Bóng đá là môn thể thao phức tạp

Kỹ - chiến thuật thi đấu bóng đá ngày càng hiện đại, đa dạng và phức tạp, trong khi luật bóng đá quy định các cầu thủ không được phép chơi bóng bằng tay, mà chủ yếu là dùng chân để điều khiển bóng. Do đó, đôi chân không chỉ thực hiện chức năng di chuyển cơ thể đơn thuần như trong các hoạt động khác, mà còn đảm nhận nhiệm vụ chính yếu và rất quan trọng, rất phức tạp là thực hiện các tác động điều khiển bóng vô cùng phong phú như giữ bóng, dẫn bóng, động tác giả, chuyền bóng, sút bóng...

Mặt khác, tính chất phức tạp của môn bóng đá còn thể hiện ở sự đa dạng, phong phú của quá trình phát triển chiến thuật ngày càng hiện đại, ưu việt và phức tạp hơn, đòi hỏi ở các cầu thủ khả năng toàn diện hơn.

Tóm lại, trong thi đấu bóng đá, không có tình huống nào trùng lặp và không có khuôn mẫu nào thích hợp

luận, đào tạo cán bộ và triển khai trong thực tiễn tại các câu lạc bộ bóng đá, lẫn đội tuyển quốc gia [2], [5], [10].

Hiện nay, các vận động viên, các đội tuyển thể thao trên thế giới đã đạt đến sự đồng đều tương đối cao về trình độ thể lực, kỹ - chiến thuật, hơn kém, chênh lệch nhau không đáng kể, do đó, yếu tố tâm lý trở thành quyết định thắng thua trong thi đấu. Các vận động viên có cùng trình độ, điều kiện, chế độ tập luyện... thì tâm lý của vận động viên là yếu tố quyết định thắng thua trong trận thi đấu - có khi đạt tới 90% (Grosser, M & Starischa, S - 1982); (Willy Pieter & John Heymans, 1997) [6]. Lịch sử bóng đá hiện đại đã ghi nhận có những đội tuyển khi bước vào trận đấu quyết định, mặc dù yếu hơn đối thủ (về đẳng cấp, hoặc thiếu các vị trí trụ cột do chấn thương, do bị thẻ phạt hoặc bị bất lợi về sân khách, trọng tài...) nhưng nhờ có bản lĩnh, tâm lý kiên cường đã giành được chiến thắng, hiên ngang bước lên đài vinh quang.

Theo các chuyên gia tâm lý, các trạng thái tâm lý thi đấu có thành phần chủ yếu là động cơ và cảm xúc của cầu thủ, được biểu hiện rất đa dạng về sắc thái và cường độ. Nó có thể giúp cho cầu thủ phân chấn, tự tin, cảm giác sung mãn, nhanh nhạy. Ngược lại, cầu thủ thấy thiếu tự tin, căng thẳng, lo lắng hoặc chán nản, các phản ứng trở nên trì

trệ chậm chạp, phối hợp hoạt động trở nên rối loạn [1], [2], [3], [5], [7].

Thông thường, các trạng thái tâm lý của cầu thủ diễn biến khác nhau trong ba giai đoạn: trước thi đấu, trong thi đấu và sau thi đấu. Trong đó, trạng thái tâm lý trước thi đấu được quan tâm nghiên cứu nhiều nhất vì trạng thái này có ảnh hưởng rất lớn đến trạng thái kế tiếp. Mức độ các diễn biến tâm lý phụ thuộc đặc điểm cá nhân cầu thủ, vào tính chất trận đấu và chịu sự chi phối của các yếu tố khách quan khác [3], [5], [7], [10].

Huấn luyện tâm lý cho cầu thủ là khắc phục các cảm xúc tiêu cực, phát huy các phẩm chất tâm lý tích cực của họ trong thi đấu. Nhiệm vụ của huấn luyện tâm lý là phát triển các kỹ năng điều chỉnh tâm lý cho các cầu thủ trong quá trình hoàn thiện thể thao. Kết quả chỉ có được nhờ quá trình huấn luyện chuyên nghiệp theo các nguyên tắc, phương pháp khoa học, hiện đại, thường xuyên và quan trọng hơn cả là phải trải qua “thực chiến” trong nhiều trận đấu...[3], [5], [10].

III. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

1. Một số đặc điểm cơ bản của bóng đá hiện đại

1.1. Bóng đá là môn thể thao có tính tập thể

Thi đấu bóng đá là cuộc đối đầu trực tiếp giữa hai tập thể đồng người

This article focuses on analysing the importance of psychological factors, the principles and the methods of psychological training which are applicable in the practical situation of training and coaching football players in our country, making a great contribution to the establishing a strong football with players who have great strength, mental stability and better performance in the international competitions.

Keywords: Football, players, coaches, psychological training.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng đá hiện đại đã trải qua hơn một thế kỷ hình thành và phát triển mạnh mẽ, trở thành môn thể thao “Vua”, là môn thể thao phổ biến nhất, với hàng tỷ người hâm mộ trên khắp hành tinh. Môn thể thao vô cùng kịch tính, hấp dẫn này không chỉ mang lại sức khỏe, niềm vui mà còn là cầu nối văn hóa, gắn kết con người trên toàn cầu, không phân biệt màu da, sắc tộc tôn giáo.

Bóng đá là môn thể thao tập thể, thi đấu đối kháng trực tiếp, là môi trường hình thành nên thế giới xúc cảm rất đặc biệt (cho người chơi và cả người hâm mộ) do những thành công và thất bại mà nó mang lại. Thực tiễn thi đấu bóng đá cho thấy, mỗi thành tích đạt được của một đội bóng không thể không có vai trò của các tác động chuẩn bị tâm lý cho cầu thủ. Nếu trình độ chuẩn bị về thể lực, kĩ - chiến thuật của hai đội ngang nhau, thì đội nào thể hiện được ý chí chiến đấu và khát vọng giành chiến thắng cao hơn sẽ là đội giành được thắng lợi cuối cùng. Do đó, công tác huấn

luyện tâm lý ngày càng được quan tâm trong bóng đá hiện đại.

Bài viết “*Công tác huấn luyện tâm lý trong bóng đá: tầm quan trọng và phương pháp*” góp phần làm phong phú thêm hệ thống kiến thức cơ bản về huấn luyện tâm lý trong bóng đá hiện đại; có thể vận dụng vào thực tiễn giảng dạy, đào tạo bóng đá cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất của Trường Đại học Hải Phòng.

II. TỔNG QUAN VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu lý luận và ứng dụng tâm lý trong bóng đá được các quốc gia phát triển trên thế giới rất coi trọng, và ngay từ những năm 70 của thế kỉ XX đã đạt nhiều thành tựu quan trọng. Huấn luyện tâm lý đã trở thành yêu cầu, nhiệm vụ bắt buộc, đồng thời với huấn luyện thể lực, kĩ - chiến thuật trong các câu lạc bộ, trong đội tuyển quốc gia tại các nước có nền thể thao tiên tiến trên thế giới. Tuy nhiên, tại Việt Nam, công tác này vẫn bị xem nhẹ cả trong nghiên cứu lý

CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN TÂM LÝ TRONG BÓNG ĐÁ: TẦM QUAN TRỌNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

Vũ Đức Văn

Khoa Chính trị, Tâm lý và GDTC

Email: vanvd@dhhp.edu.vn

Ngày nhận bài: 26/02/2025

Ngày PB đánh giá: 04/3/2025

Ngày duyệt đăng: 26/3/2025

Tóm tắt: Bóng đá là môn thể thao “Vua”, rất phổ biến trên khắp hành tinh, với hàng tỷ người hâm mộ. Nếu quá trình đào tạo cầu thủ càng tốt, càng làm cho bóng đá phát triển và hấp dẫn hơn. Đây là một quá trình rất quan trọng và lâu dài, từng bước giúp cầu thủ nâng cao và duy trì thể trạng sung mãn, kỹ năng chơi bóng đỉnh cao, hiểu và vận dụng tốt chiến thuật, có phẩm chất đạo đức tốt và bản lĩnh thi đấu vững vàng. Trong quá trình đó, huấn luyện tâm lý đóng vai trò quan trọng giúp cầu thủ kiểm soát tốt cảm xúc, duy trì sự tập trung, có bản lĩnh và hiệu suất thi đấu tốt hơn...

Bài báo này tập trung phân tích tầm quan trọng của các yếu tố tâm lý, các nguyên tắc, phương pháp huấn luyện tâm lý phổ biến có thể vận dụng vào thực tiễn đào tạo, huấn luyện bóng đá ở nước ta, góp phần hình thành một nền bóng đá mạnh mẽ, với các cầu thủ có đủ sức mạnh, bản lĩnh và hiệu suất thi đấu tốt hơn trên đấu trường quốc tế.

Từ khóa: Bóng đá, cầu thủ, huấn luyện viên, huấn luyện tâm lý.

PSYCHOLOGICAL TRAINING TASKS IN FOOTBALL: IMPORTANCE AND METHODS

Abstract: Football, known as “King sport”, is popular all over the world with billions of fans. The better footballers are trained, the more developed and attractive football becomes. This is a long - term process of great importance that step by step helps footballers improve and maintain physical strength, enhance their performance, understand and apply strategies, cultivate their personalities and get mental stability. In that process, psychological training plays a crucial role in helping football players regulate emotions, improve attention, boost confidence and play with better performance...