ĐỀ XUẤT PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU CHỈNH TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA CÁC MÔN VÕ THUẬT

TS. Nguyễn Mạnh Thắng[1]; PGS. TS. Trần Kim Tuyến[2]; ThS. Nguyễn Anh Tú[3]

Tóm tắt: *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn và xây dựng nội dung 15 phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho vận động viên đội tuyển Quốc gia các môn võ.*
Từ khóa: *trạng thái tâm lý, vận động viên, đội tuyển quốc gia*

Summary: *Using conventional research methods in Physical Education and Sports, the article has selected and developed the content of 15 methods to adjust the psychological state in training and competition for athletes of the National team of martial arts.*
Keywords: *psychological state, athlete, national team*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao, vận động viên (VĐV) vừa là chủ thể vừa là khách thể hoạt động. Tính tích cực của chủ thể nhằm thỏa mãn hoài bão đạt thành tích thể thao cao. Hoạt động Thể thao thành tích cao có tính chất nhân văn cao cả và tư tưởng trong sáng như: đoàn kết, hữu nghị, trung thực, bình đẳng và tự do sáng tạo. Có nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan gây biến đổi trạng thái tâm lý thi đấu của VĐV Thể thao thành tích caonhư: tính chất của các cuộc thi đấu; quy mô của các cuộc thi đấu; thành phần đối thủ dự thi; điều kiện tổ chức và toàn bộ tình huống của cuộc thi đấu; Hành động của những người xung quan (đặc biệt là Huấn luyện viên - HLV); đặc điểm tâm lý cá nhân của VĐV; Đặc điểm của môn thể thao; khả năng và kinh nghiệm sử dụng thuần thục kịp thời các phương pháp tự điều chỉnh tâ lý của VĐV; không khí tâm lý trong một tập thể, tính chất, đặc điểm các mối quan hệ của các thành viên trong đội, sự ủng hộ, tin tưởng đối với VĐV vào các thời điểm khó khăn... Vì vậy, việc xác định và sử dụng các phương pháp điều chỉnh tâm lý cho VĐV trong tập luyện và thi đấu có ý nghĩa quan trọng, góp phần nâng cao thành tích của VĐV. Tuy nhiên, việc nghiên cứu ứng dụng vào trong tập luyện và thi đấu cho VĐV đội tuyển quốc gia các môn võ thuật còn chưa được quan tâm. Từ đó cho thấy việc đánh giá trình độ chuẩn bị tâm lý và xác định cụ thể những phương pháp nhằm nâng cao hiệu quả tâm lý của VĐV nhằm đạt được kết quả tốt nhất trong thi đấu các môn võ thuật là vấn đề mang tính cấp thiết cần phải được tiến hành nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Đề xuất phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho VĐV đội tuyển quốc gia các môn võ thuật

Để xác định được các phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho VĐV theo từng nhóm yếu tố tâm lý trên, đề tài đã tiến hành nghiên cứu các tài liệu chuyên môn trong nước và nước ngoài, đồng thời tiến hành lấy trao đổi, lấy ý kiến của đông đảo chuyên gia, các nhà khoa học, lãnh đạo quản lý, các HLV và VĐV đội tuyển quốc gia thông qua hội thảo khoa học với chủ đề: ***"Phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho VĐV đội tuyển quốc gia nhóm các môn: Judo, Karate, Pencak Silat, Boxing"***. Từ đó đề tài đã xác định được các phương pháp điều chỉnh theo các nhóm như sau:

Trên cơ sở xác định được các phương pháp tâm lý cần điều chỉnh ở trên, đề tài tổng hợp được tổng cộng 23 phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho VĐV Judo, Karate, Pencak Silat và Boxing. Để lựa chọn được các phương pháp điều chỉnh phù hợp nhất với điều kiện thực tế và đặc điểm trạng thái tâm lý của VĐV đội tuyển quốc gia các môn Judo, Karate, Pencak Silat và Boxing, đề tài đã tiến hành phỏng vấn đối với các chuyên gia, nhà khoa học, HLV đội tuyển quốc gia các môn Judo, Karate, Pencak Silat và Boxing. Nội dung phỏng vấn nhằm xác định mức độ ưu tiên lựa chọn các phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm

1: Viện Khoa học TDTT
2, 3: Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu các môn võ thuật (n= 25)

TT	Phương pháp điều chỉnh	Kết quả											
		Rất đồng ý			*Đồng ý*			*Trung lập*			*Không đồng ý*		
		n	*%*	*Điểm TB*	*n*	*%*	*Điểm TB*	*n*	*%*	*Điểm TB*	*n*	*%*	*Điểm TB*
1	**Phương pháp phát triển những suy nghĩ tích cực (5)**	20	80	3,2	3	12	0,48	1	4	0,16	1	4	0,04
2	Phương pháp điều chỉnh động lực	7	28	1,1	5	20	0,8	8	32	1,28	5	20	0,2
3	**Phương pháp điều chỉnh năng lực định hướng tâm lý (9)**	19	76	3	3	12	0,48	2	8	0,32	1	4	0,04
4	**Phương pháp thả lỏng, nghỉ ngơi tích cực (2)**	21	84	3,4	3	12	0,48	1	4	0,16	0	0	0
5	**Phương pháp điều chỉnh cảm xúc(15)**	21	84	3,4	2	8	0,32	1	4	0,16	1	4	0,04
6	Phương pháp điều chỉnh trí tuệ	8	32	1,3	7	28	1,12	6	24	0,96	4	16	0,16
7	Phương pháp điều chỉnh năng lượng	5	20	0,8	6	24	0,96	7	28	1,12	7	28	0,28
8	**Phương pháp tập trung vào kỹ thuật của bản thân, không nghĩ đến đối thủ(13)**	19	76	3	6	24	0,96	0	0	0	0	0	0
9	**Phương pháp tác động tích cự bằng ngôn ngữ (7)**	21	84	3,4	2	8	0,32	2	8	0,32	0	0	0
10	**Phương pháp xóa bỏ sợ hãi của việc thất bại trong thi đấu**	19	76	3	3	12	0,48	2	8	0,32	1	4	0,04
11	Phương pháp tập thở(1)	19	76	3	5	20	0,8	1	4	0,16	0	0	0
12	Phương pháp huấn luyện điều tiết tâm lý	7	28	1,1	7	28	1,12	6	24	0,96	5	20	0,2
13	Phương pháp huấn luyện nâng cao nhận thức	5	20	0,8	6	24	0,96	8	32	1,28	6	24	0,24
14	Phương pháp tạo không khí phấn khởi	10	40	1,6	8	32	1,28	5	20	0,8	2	8	0,08
15	**Phương pháp xây dựng mục tiêu (8)**	18	72	2,9	5	20	0,8	2	8	0,32	0	0	0
16	**Phương pháp Vệ sinh tâm lý trong tập luyện và thi đấu (10)**	19	76	3	4	16	0,64	1	4	0,16	1	4	0,04
17	**Phương pháp tưởng tượng(11)**	20	80	3,2	4	16	0,64	1	4	0,16	0	0	0
18	**Phương pháp tự kỷ ám thị (6)**	18	72	2,9	6	24	0,96	1	4	0,16	0	0	0
19	Phương pháp huấn luyện né tránh thông tin	9	36	1,4	3	12	0,48	10	40	1,6	3	12	0,12
20	Phương pháp tâm vận động – tự hình dung tình huống trong tâm trí (18)	10	40	1,6	8	32	1,28	5	20	0,8	2	8	0,08
21	**Phương pháp kiểm soát cảm giác sức căng của cơ (14)**	18	72	2,9	7	28	1,12	0	0	0	0	0	0
22	**Phương pháp mô phỏng tình huống thi đấu (12)**	19	76	3	4	16	0,64	1	4	4	0	0	0.04
23	**Phương pháp ổn định thái độ quan điểm (9)**	20	80	3,2	4	16	0,64	1	4	0,16	0	0	0

lý trong tập luyện và thi đấu cho các VĐV theo thang đo likert với 5 mức độ lựa chọn, cụ thể: 1- Rất đồng ý: 4 điểm; 2- Đồng ý: 3 điểm; 3- Trung lập: 2 điểm; 4- Không đồng ý: 1 điểm;. Số người tham gia phỏng vấn là 25, kết quả phỏng vấn được tổng hợp theo tỷ lệ % và trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 đề tài đã lựa chọn được 15 phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho VĐV các đội tuyển quốc gia nhóm môn Judo, Karate, Pencak Silat và Boxing. Đó là các bài tập có số điểm trung bình đạt từ 2.9 trở lên (là những phương pháp được in đậm tại bảng 1).

2.2. Xây dựng nội dung các phương pháp

Phương pháp 1: Phát triển những suy nghĩ tích cực

Mục đích: Giảm những suy nghĩ tiêu cực thông qua suy nghĩ tích cực. Góp phần vào việc ổn định cảm xúc, chống sợ hãi, nâng cao tâm trạng, sự tự tin cho VĐV.

Nội dung phương pháp: Sử dụng những cuộc đối thoái nội tâm do VĐV viên tự tiến hành có thể ảnh hưởng không những về mặt tích cực mà còn cả về mặt tiêu cực. Cuộc đối thoại nội tâm cần phải tăng được tính tích cực cho VĐV để có những sáng kiến riêng và kiểm soát được hành vi của mình. Việc chuyển hóa những suy nghĩ tiêu cực được minh chứng trước những câu nói "Tối biết là tôi đang sung sức", "Tôi cảm thấy chắc chắn mình mạnh mẽ", "Tôi không sợ gì trước những thất bại" đều phải được lặp đi lặp lại nhiều lần từ tuần này qua tuần khác, từ tháng này qua tháng khác thì mới hi vọng mang lại hiệu quả.

Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Phương pháp 2: Phương pháp điều chỉnh năng lực định hướng tâm lý

Mục đích: điều chỉnh năng lực thông qua định hướng tâm lý cho VĐV. Góp phần vào việc điều chỉnh cảm xúc, chống sợ hãi, nâng cao tâm trạng hưng phấn, tạo sự tự tin cho VĐV.

Nội dung phương pháp: Sử dụng những cuộc đối thoại nội tâm do VĐV viên tự tiến hành có thể ảnh hưởng không những về mặt tích cực mà còn cả về mặt tiêu cực. Cuộc đối thoại nội tâm cần phải điều chỉnh tăng được tính tích cực cho VĐV để có những sáng kiến riêng và kiểm soát được hành vi của mình. Việc định hướng những suy nghĩ tốt được minh chứng trước những câu nói "Tối biết là tôi đang sung sức", "Tôi cảm thấy chắc chắn mình mạnh mẽ", "Tôi không sợ gì trước những thất bại" đều phải được lặp đi lặp lại nhiều lần từ tuần này qua tuần khác, từ tháng này qua tháng khác thì mới hi vọng mang lại hiệu quả.

Phương pháp 3: Phương pháp thả lỏng, nghỉ ngơi tích cực

Mục đích: nhanh chóng để thả lỏng, đạt được thả lỏng trong từng thời gian cần thiết nhằmgiảm trạng thái hưng phấn quá mức, sợ hãi, lo lắng đồng thời nâng cao trạng thái sức khỏe.

Nội dung phương pháp:

Bài tập 1: nhóm bài tập tăng cường thả lòng cơ, cách tiến hành thực hiện hàng ngày từ 15 đến 20 phút, gồm 2 lần. Thả lỏng cần được thực hiện cẩn thận.Hiện nay có 2 biện pháp chính: Một loại có phạm vi rộng có thể thả lỏng một lúc 16 nhóm cơ và 1 loại có phạm vi hẹp thả lỏng được 4 đến 7 nhóm cơ.

Thả lỏng trước thi đấu:

Trước mỗi cuộc thi nhiều VĐV không có trạng thái tối ưu nên cho VĐV tập thả lỏng từ 30-60 phút.

Phương pháp 4: Phương pháp điều chỉnh cảm xúc

Mục đích: Khống chế suy nghĩ và chuyển sang suy nghĩ hiện thực có tác dụng hơn, việc này có tác dụng nâng cao được khả năng chống nhiễu, duy trì được sự ổn định cảm xúc trong thi đấu.

Nội dung phương pháp: Huấn luyện viên và VĐV cùng phát hiện những sự kiện đang nảy sinh có chứa đựng những suy nghĩ tiêu cực. VĐV phải nhận ra rằng những suy nghĩ tiêu cực làm hạn chế thành tích của mình. Bước tiếp đến cần xác định một "tín hiệu dừng" mà VĐV có thể sử dụng để cắt đứt dòng suy nghĩ tiêu cực. Việc tự nói trong nội tâm hay nói thầm về từ "dựng lại" hoặc kết thúc có tác dụng như một khẩu lệnh làm ngừng suy nghĩ. Cũng có VĐV lại kêu rất to "dừng lại" nếu họ cảm thấy đang có sự xuất hiện suy nghĩ tiêu cực trong bản thân họ. Căn cứ và những nguyên nhân cụ thể sinh ra những suy nghĩ tiêu cực, HLV phải tìm kiếm và xây dựng những suy nghĩ tích cực.

Cách tập luyện dừng suy nghĩ: VĐV làm xuất hiện một cách có ý thức suy nghĩ tiêu cực và hình dung cách thức thoát khỏi suy nghĩ tiêu cực đó. Anh ta sẽ cắt đứt suy nghĩ tiêu cực bằng một tín hiệu nào đó bằng những suy nghĩ có ý định trước. Sau đó VĐV này có thể kiểm nghiệm biện pháp này trong thi đấu.

Phương pháp 5: Phương pháp tập trung vào kỹ thuật của bản thân, không nghĩ đến đối thủ

Mục đích: Nâng cao tỉnh ổn định cảm xúc, khả năng chống nhiễu và giảm hưng phấn quá mức.

Ý nghĩa của phương pháp: Bởi vì người thi đấu không phải chống lại bản thân con người mà là chống lại những kỹ thuật và chiến thuật của người đó. Do vậy phải loại trừ tất cả những ý nghĩ nào có liên quan đến bản thân đối thủ. Ví dụ nếu anh ta nghĩ anh ta tìm cách làm tôi ngã hoặc anh ta đang ngặp may hoặc sự biểu hiện nét mặt tự cao của anh ta làm tôi tức… sẽ lâm vào tình trạng là hướng suy nghĩ và bản thân anh ta, làm tổn hại đến sự tập trung chú ý và hành động thi đấu của mình.

Phương pháp 6: Phương pháp tác động tích cực bằng ngôn ngữ

Mục đích: Tạo cho VĐVcảm thấy phấn chấn, vui vẻ, hài hòa nhằm giảm căng thẳng và lo lắng thông qua việc nâng cao tính tích cực và tự tin cho VĐV.

Nội dung phương pháp: Huấn luyện viên động viên VĐV của mình bằng lời nói.

Phương pháp 7: Phương pháp xóa bỏ sợ hãi của việc thất bại trong thi đấu

Mục đích: Xóa bỏ tâm lý sợ hãi của việc thất bại thông qua những ngôn từ khich lệ cho VĐV. Góp phần vào việc xóa bỏ sự sợ hãi trước khi bước vào các giải đấu

Nội dung phương pháp: Sử dụng những cuộc đối thoại của HLV với VĐV, thường xuyên phân tích các tình huống lạc quan, các kỹ chiến thuật sở trường của VĐV để giúp VĐV của mình tự tin vào các cuộc thi đấu sắp tới, không đề cập tới những cuộc thi đấu đã qua. Cuộc đối thoại trực tiếp, thường xuyên của HLV với VĐV sẽ giúp VĐV dần xóa bỏ sự sợ hãi của việc thất bại à các giải đấu trước để lại. Việc định hướng những suy nghĩ tốt được minh chứng trước những câu nói "Tối biết là tôi đang sung sức", "Tôi cảm thấy chắc chắn mình mạnh mẽ", "Tôi không sợ gì trước những thất bại" đều phải được lặp đi lặp lại nhiều lần từ tuần này qua tuần khác, từ tháng này qua tháng khác thì mới hi vọng mang lại hiệu quả.

Phương pháp 8: Phương pháp tập thở

Mục đích: Sử dụng phương pháp thở làm giảm trạng thái hưng phấn quá mức, sốt xuất phát, sợ hãi, lo lắng khi chờ đợi và nâng cao trạng thái sức khỏe cho VĐV.

Nội dung phương pháp: Bài tập thở thông thường được tiến hành từ 1 đến 2 phút.

Phương pháp thở: Mỗi bài tập thở nên bắt đầu bằng việc thở ra thật sâu và hít vào tự nhiên, tức là nó phải thể hiện được tính tích cực của quá trình tự điều khiển cơ thể con người. Không được có giai đoạn nghỉ khi hít vào, khi thở phải luân chuyển tốt giữa hít vào và thở ra một cách tự nhiên. Thở ra nên thực hiện hơi chậm và dài hơi khi thở ra phải bình thường để làm cho có sự tác động phối hợp giữa cơ hoành cách và các cơ bụng tốt. Sau khi thở ra phải điều chỉnh độ dừng thở mỗi VĐV và không được kéo dài ra. Điểm dừng thở là: Ở thì hít vào là 3 giây, ở thì thở ra có thể tới 15 giây. Cơ bụng sẽ tham gia một cách có hiệu quả khi thở tự nhiên.

Nên thực hiện một cách có ý thức từ đầu, không nên tiến hành thở không có mục đích hoặc với ý đồ rất căng thẳng là "Bây giờ bắt buộc phải giảm căng thẳng " Lợi thế của bài tập thở là ta có thể xúc tiến nó ở bất kỳ hoàn cảnh nào và tư thế nào trước tập luyện hay thi đấu, trong khi nghỉ, trong hoạt động lâu dài hoặc sau khi kết thúc công việc…

Phương pháp 9: Phương pháp xây dựng mục tiêu

Mục đích: Mục tiêu trong huấn luyện làm tăng cường động cơ và nghị lực để đạt được kết quả, đó cũng là việc hướng sự tập trung rất lớn lên kết quả hoạt động.

Mục tiêu ngắn hạn: là cơ sở cho việc tập, huấn luyện. Mục tiêu ngăn hạn không được kéo dài quá 2 tuần và có thể định hướng vào thi đấu hay tập luyện ở các môn và có thể theo hai hướng

Tính chất đặc thù của môn thể thao, nghĩa là tăng cường thể lực, kỹ thuật và chiến thuật.

Tăng cường sự ổn định bằng tư duy.

Mục tiêu trung hạn: được xây dựng cho các mùa huấn luyện và thi đấu tiếp theo và cũng liên quan đến những nội dung mà người ta muốn thực hiện Mục tiêu loại này được xác định trong khoảng thời gian tương đối rộng từ 3 tháng đến 2 hoặc 3 năm. Về nguyên tắc thì mục tiêu trung hạn không được diễn giải một cách tỉ mỉ và được chia thành các mục tiêu thành phần.

Mục tiêu dài hạn: là những ước mơ nguyện vọng liên quan đến khoảng thời gian, không liên quan đến hành động một cách trược tiếp "tôi mong muốn điều gì cho mình 4-5 năm hoặc 10 năm tới ?" là tư tưởng chỉ đạo luôn thúc đẩy và là phương tiện trung gian cùng với ý thức sẽ đưa những mục tiêu xa, gần và trung bình và những hành động tích cực hướng đến tương lai.

Phương pháp 10: Phương pháp vệ sinh tâm lý trong tập luyện và thi đấu

Mục đích: Tạo sức lực mới cho nghỉ ngơi, giảm trạng thái đau đớn, loại trừ sợ hãi mà làm giảm huyết áp.

Phương pháp thực hiện: Bài tập vệ sinh tâm lý trước hết phải được tiến hành thường xuyên mỗi lần khoảng 10 phút. Về nguyên tắc mà nói, các bài tập này phải tập ở tư thế ngồi (2 chân duỗi về trước) hoặc ở tư thế nằm ngửa nhưng gối để đưa đầu hơi cao lên.

Phương pháp 11: Phương pháp tưởng tượng

Mục đích: Xóa bỏ những những hình ảnh không tích cực, loại bỏ sự sợ hãi, lo âu, sợ thất bại và củng cố xây dựng hình ảnh lý tưởng.

Nội dung phương pháp: Tưởng tượng trạng thái thành tích lý tưởng: VĐV sẽ nhớ lại những cảm giác đã qua " tôi đã có cảm giác như thế nào, khi tôi đạt được thành tích tốt nhất". Mục đích: chuyển VĐV sang trạng thái cảm xúc phấn khởi về một quá trình đã đạt kết quả tốt nhất và đem nó trở về với hiện thực, điều này sẽ giảm sỡ hãi, lo âu và sợ thất bại sẽ được loại trừ thông qua việc tái cấu trúc lại các kinh nghiệm nội tâm đã có hoặc có thể hạn chế được phạm vi ảnh hưởng của nó.

Tưởng tượng nhờ thông tin: Thông qua các diễn biến thi đấu trong sự tưởng tượng của VĐV và những giả thiết thi đấu điều này sẽ hạn chế được sự sợ hãi và tránh được những căng thẳng trước thi đấu.

Phương pháp 12: Phương pháp tự kỷ ám thị

Mục đích: Là phương tiện hữu hiệu để giải trừ lo lắng, nâng cao động cơ, tính tích cực và nghị lực cho VĐV để đạt được những kết quả tốt nhất.

Nội dung phương pháp: có 2 phần (thả lỏng và động viên) gồm 7 bước; mỗi bước đều có đoạn ngôn ngữ ám thị tương ứng.

Phương pháp 13: Phương pháp kiểm soát cảm giác sức căng của cơ

Mục đích: Đạt được trạng thái hưng phấn chuyên môn nhất định, giảm hưng phấn quá mức.

Nội dung phương pháp: VĐV cần hướng sự chú ý đến nhóm cơ có yếu tố đặc biệt với môn thể thao của mình, rồi cảm nhận và giải đáp những câu hỏi về cảm giác cơ thể của VĐV.

Phương pháp 14: Phương pháp mô phỏng tình huống trong thi đấu

Mục đích: Nâng cao khả năng khắc phục những khó khăn đồng thời nâng cao động cơ và nghị lực trong hoạt động thi đấu cạnh tranh. Việc mô phỏng cụ thể lại các tính huống thi đấu giúp vận động viển giảm được trạng thái lo lắng sợ hãi trước những tình huống chưa lường trước được từ đó giúp họ tự tin hơn trong thi đấu.

Nội dung phương pháp:

Khi xây dựng mô phỏng, điều quan trọng là phải xem xét các nguyên tắc sau:

Mô phỏng phải tương ứng với các tình huống cụ thể và đối tượng thực sự tồn tại trong thực tế trong môn thể thao này;

Mô phỏng phải dễ hiểu, nhiều thông tin, dễ tiếp cận và có vấn đề nhằm khơi dậy sự quan tâm của người chơi;

Nội dung mô phỏng phải tương ứng đầy đủ với trình độ của vận động viên;

Mỗi mô phỏng, nhóm mô phỏng phải là một mắt xích nhất định trong hệ thống tổ chức hoạt động TDTT, gắn kết thực chất với mọi mặt đào tạo vận động viên;

Mỗi mô phỏng phải chứa các cơ chế đã biết của giải pháp hợp lý của các vấn đề được đưa vào nội

dung của chúng (cần lưu ý rằng mô phỏng có thể có một số giải pháp tối ưu cho các vận động viên khác nhau tùy theo đặc điểm cá nhân của họ).

Phương pháp 15: Phương pháp ổn định thái độ quan điểm

Mục đích: Giữ vững và củng cố những quan điểm đã được thử thách và hứa hẹn sẽ đem lại hiệu quả và cũng cần phải thay đổi những quan điểm không còn phù hợp với những điều kiện phát triển. Đây là việc làm cần thiết để hình thành động cơ đúng đắn và ý thức trách nhiệm của người tập.

Nội dung phương pháp: Muốn thay đổi quả điểm của toàn đội hay một cá nhân, thì phải đảm bảo rằng họ sẵn sáng chý ý nắng nghe thông tin. Những nội dung cơ bản của thông tin đó là:

Những thông tin tích cực cần phải được đưa ra ngay từ đầu cuộc trình bày. Thông tin này sẽ mở cửa cho những tiếp nhận những lý lẽ của VĐV.

Huấn luyện viên cần phải đưa ra những lý lẽ, bằng chứng có tính xác thực, ngay thẳng trong cách đối xử với VĐV…

HLV phải là người hiểu chuyên môn, giữ vai trò quan trọng trước hết đối với VĐV thành tích cao. HLV phải là người luôn gắn bó với những mục tiêu, ý nguyện của VĐV, có khả năng giúp đỡ họ khắc phục những khó khăn trở ngại một cách hữu hiệu.

Quyền lực của HLV, trong đó quyền lực chuyển giao thông tin cũng có tác dụng làm thay đổi thái độ quan điểm của VĐV. HLV đều là người nắm quyền điều tra để quyết định khen thưởng, kỷ luật VĐV.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, đã lựa chọn và xây dựng nội dung 15 phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho vận động viên đội tuyển Quốc gia các môn võ, đó là:

- *Phương pháp phát triển những suy nghĩ tích cực*
- *Phương pháp điều chỉnh năng lực định hướng tâm lý*
- *Phương pháp thả lỏng, nghỉ ngơi tích cực*
- *Phương pháp điều chỉnh cảm xúc*
- *Phương pháp tập trung vào kỹ thuật của bản thân, không nghĩ đến đối thủ*
- *Phương pháp tác động tích cự bằng ngôn ngữ*
- *Phương pháp xóa bỏ sợ hãi của việc thất bại trong thi đấu*
- *Phương pháp tập thở*
- *Phương pháp xây dựng mục tiêu*
- *Phương pháp Vệ sinh tâm lý trong tập luyện và thi đấu*
- *Phương pháp tưởng tượng*
- *Phương pháp tự kỷ ám thị*
- *Phương pháp kiểm soát cảm giác sức căng của cơ*
- *Phương pháp mô phỏng tình huống thi đấu*
- *Phương pháp ổn định thái độ quan điểm*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, sách dịch, Nxb TDTT, Hà Nội

2. Phạm Thị Nguyệt Lãng (1987), *Cơ sở tâm lý hình thành động cơ và xã hội của học sinh THPT*, Viện khoa học giao dục

3. Phạm Ngọc Viễn, Lâm Quang Thành, Nguyễn Anh Minh và Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội

4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, 2014, *Stress trong hoạt động thể thao*, Nxb thể dục thể thao

Nguồn bài báo: *được trích từ kết quả đề tài cấp Bộ: Nghiên cứu phương pháp điều chỉnh tâm lý VĐV đội tuyển quốc gia các môn võ thuật, do TS. Nguyễn Mạnh Thắng làm chủ nhiệm. Đề tài dự kiến bảo vệ vào tháng 12/2024.*

Ngày nhận bài:11/5/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024.

Ảnh minh họa (nguồn Internet)