

LỰA CHỌN BIỆN PHÁP HUẤN LUYỆN TÂM LÝ NHẪM KIỂM SOÁT CẢM XÚC TRONG THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

TS. Trần Trọng Thân¹; ThS. Đỗ Văn Tùng²; ThS. Đoàn Thanh Phong³

Tóm tắt: Kiểm soát cảm xúc đóng vai trò quan trọng trong thi đấu cầu lông. Nghiên cứu này đề xuất năm biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc: Hít thở sâu và thư giãn cơ bắp, hình dung tinh thần, tập trung vào nhiệm vụ, tự ám thị tích cực và thi đấu mô phỏng có áp lực cho vận động viên cầu lông sinh viên tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Thông qua phương pháp Delphi và phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đánh giá mức độ cần thiết, tính khả thi và hiệu quả dự báo của các biện pháp này. Kết quả nghiên cứu cung cấp cơ sở lý luận và thực tiễn để ứng dụng các biện pháp tâm lý vào huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả thi đấu của vận động viên.

Từ khóa: Kiểm soát cảm xúc, huấn luyện tâm lý, Cầu lông, vận động viên sinh viên, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp...

Abstract: Emotional regulation plays a crucial role in badminton competition. This study proposes five psychological training methods for emotional control: deep breathing and muscle relaxation, mental imagery, task-focused concentration, positive self-suggestion, and pressure simulation training for badminton student-athletes at the University of Economics - Technology for Industries. Using the Delphi method and expert interviews, the study evaluates the necessity, feasibility, and predicted effectiveness of these techniques. The findings provide theoretical and practical foundations for integrating psychological training into coaching programs, contributing to improved athletic performance.

Keywords: Emotional regulation, psychological training, badminton, student-athletes, University of Economics - Technology for Industries.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kiểm soát cảm xúc là yếu tố quan trọng trong thi đấu cầu lông, giúp Vận động viên (VĐV) tránh mất tập trung, duy trì sự tự tin và đưa ra quyết định chính xác trong trận đấu. Qua khảo sát cho thấy nhiều VĐV cầu lông sinh viên tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp gặp khó khăn trong việc ổn định tâm lý khi thi đấu, hơn 70% VĐV bị lo lắng trước trận đấu, mất tập trung và suy nghĩ tiêu cực khi bị dẫn điểm, trong khi các biện pháp hỗ trợ tâm lý vẫn chưa được áp dụng bài bản. Huấn luyện viên (HLV) chủ yếu dựa vào động viên tinh thần hoặc phân tích trận đấu, chưa chú trọng đến các biện pháp giúp VĐV kiểm soát cảm xúc, làm giảm hiệu quả huấn luyện và ảnh hưởng đến thành tích thi đấu.

Huấn luyện tâm lý (HLTL) trong thể thao đã được nghiên cứu rộng rãi, phần lớn các nghiên cứu tập trung vào VĐV chuyên nghiệp. Nghiên cứu này đề xuất và đánh giá các biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc phù hợp với VĐV cầu lông sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Thông qua phương pháp Delphi và phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu xác định mức độ cần thiết,

tính khả thi và hiệu quả dự báo của từng biện pháp, góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho huấn luyện trong thực tiễn.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả khảo sát VĐV về kiểm soát cảm xúc khi thi đấu

Nghiên cứu tiến hành khảo sát VĐV về kiểm soát cảm xúc khi thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Ghi chú: Nhóm VĐV thành tích cao ($n = 7$) gồm những VĐV đã đoạt giải đấu cấp tỉnh hoặc tương đương, có tỷ lệ thắng trên 60% trong các trận đấu chính thức, nhóm thành tích thấp ($n = 11$) gồm những VĐV chưa từng đạt huy chương hoặc có tỷ lệ thua trên 60%.

Qua bảng 1 cho thấy: Hầu hết VĐV gặp khó khăn trong kiểm soát cảm xúc khi thi đấu. Tuy nhiên, nhóm VĐV thành tích thấp có mức độ căng thẳng trước trận đấu, mất tập trung khi thi đấu và suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu cao hơn đáng kể so với nhóm thành tích cao. Cụ thể:

Căng thẳng trước trận đấu: 63.6% VĐV nhóm thành tích thấp thường xuyên hoặc rất thường xuyên cảm thấy căng thẳng trước trận đấu, trong khi tỷ lệ này ở nhóm thành tích cao chỉ là 28.6%. Điều này có thể do nhóm thành tích cao có kinh nghiệm thi đấu nhiều hơn và đã phát triển các chiến lược kiểm soát căng thẳng hiệu quả hơn.

Mất tập trung khi thi đấu: 72.7% VĐV nhóm thành tích thấp thường bị mất tập trung trong trận đấu, trong khi chỉ 42.9% VĐV nhóm thành tích cao gặp phải tình trạng này. Việc mất tập trung có thể xuất phát từ áp lực từ đối thủ, tác động từ khán giả hoặc lo lắng về kết quả thi đấu.

Suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu: 63.6% VĐV nhóm thành tích thấp có xu hướng suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu, trong khi tỷ lệ này ở nhóm thành tích cao chỉ là 28.6%. Điều này cho thấy những VĐV có thành tích tốt hơn có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn sau những tình huống bất lợi.

2.2. Đánh giá của huấn luyện viên về thực trạng huấn luyện kiểm soát cảm xúc

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 5 HLV cho thấy họ nhận thức rõ tầm quan trọng của kiểm soát cảm xúc trong thi đấu nhưng gặp nhiều khó khăn trong việc hỗ trợ VĐV cải thiện kỹ năng này. Những thách thức chính bao gồm sự thiếu ổn định tâm lý của VĐV khi đối mặt với áp lực, phương pháp huấn luyện tâm lý chưa bài bản và sự hạn chế trong hỗ trợ

từ chuyên gia tâm lý thể thao. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Có 60% HLV nhận định VĐV dễ bị ảnh hưởng bởi khán giả, 40% cho rằng họ khó duy trì sự ổn định tâm lý khi bị mất điểm. Đặc biệt, 70% cho rằng các biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc hiện nay chưa bài bản, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm cá nhân, trong khi 80% khẳng định sự cần thiết của các biện pháp HLTL đa dạng hơn. Ngoài ra, 60% nhấn mạnh sự khác biệt đáng kể giữa VĐV trong khả năng kiểm soát cảm xúc, cho thấy cần có phương pháp huấn luyện cá nhân hóa.

Các HLV đề xuất tổ chức các buổi tập huấn tâm lý chuyên sâu hơn và áp dụng kỹ thuật như hình dung tinh thần, tự ám thị tích cực, thi đấu mô phỏng có áp lực để giúp VĐV kiểm soát tốt hơn trạng thái tâm lý. Bên cạnh đó, họ nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xây dựng chương trình huấn luyện bài bản hơn. Những nhận định này phù hợp với lý thuyết Vùng Cảm xúc Tối ưu, nhấn mạnh rằng VĐV có thể đạt phong độ cao nhất khi kiểm soát được trạng thái cảm xúc phù hợp.

2.3. Kết quả lựa chọn các biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc thi đấu cho VĐV

Qua phân tích tổng hợp tài liệu và dựa trên cơ sở thực tiễn, nghiên cứu đề xuất 7 biện pháp kiểm soát cảm xúc cho VĐV trong thi đấu. Sử dụng phương pháp Delphi với 15 chuyên gia để đánh giá mức độ

Bảng 1. Mức độ kiểm soát cảm xúc của VĐV theo nhóm thành tích

Yếu tố tâm lý	Nhóm thành tích cao (n = 7) (%)	Nhóm thành tích thấp (n = 11) (%)	p-value
Căng thẳng trước trận đấu (Thường xuyên/Rất thường xuyên)	28.6% (2/7)	63.6% (7/11)	0.02
Mất tập trung khi thi đấu	42.9% (3/7)	72.7% (8/11)	0.03
Suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu	28.6% (2/7)	63.6% (7/11)	0.01

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn huấn luyện viên về những trở ngại trong huấn luyện kiểm soát cảm xúc trong thi đấu cho VĐV

Nội dung đánh giá	Rất lớn (%)	Lớn (%)	Trung bình (%)	Ít (%)	Không có (%)	Điểm TB
VĐV bị ảnh hưởng bởi khán giả	60	20	20	0	0	4.40
VĐV không duy trì được tâm lý ổn định khi thua điểm	40	40	20	0	0	4.20
Cần thiết áp dụng các biện pháp kiểm soát cảm xúc	80	20	0	0	0	4.80
Biện pháp huấn luyện hiện tại chưa bài bản	70	30	0	0	0	4.70
Sự khác biệt về kiểm soát cảm xúc giữa các VĐV	60	30	10	0	0	4.50

cần thiết, tính khả thi và hiệu quả dự báo của các biện pháp. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Vòng 1 xác định năm biện pháp có điểm trung bình trên 4.5, hai biện pháp có điểm thấp nhất bị loại do không đáp ứng tiêu chí cần thiết và khả thi (bảng 3). Vòng 2 tiếp tục đánh giá năm biện pháp còn lại, với mức độ đồng thuận trên 85%. Thi đấu mô phỏng có áp lực được đánh giá cao nhất (90% hiệu quả, 97% đồng thuận), điều này cho thấy vai trò của việc giả lập môi trường thi đấu để rèn luyện tâm lý. Hít thở sâu và thư giãn cơ bắp cũng đạt mức đánh giá cao (85% hiệu quả, 95% đồng thuận), khẳng định hiệu quả trong duy trì trạng thái ổn định. Ba biện pháp còn lại (hình dung tinh thần, tập trung vào nhiệm vụ, kỹ thuật tự ám thị tích cực) cũng đạt điểm cao, cho thấy sự cần thiết của việc kết hợp nhiều phương pháp trong huấn luyện.

2.4. Nội dung các biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc cho VĐV

Biện pháp 1. Hít thở sâu và thư giãn cơ bắp

* Mục đích: Giúp VĐV giảm căng thẳng, ổn định nhịp tim, điều hòa nhịp thở và duy trì trạng thái tâm lý ổn định trong thi đấu.

* Cách thực hiện: VĐV thực hành kỹ thuật thở bụng sâu (hít vào bằng mũi 4 giây, giữ hơi 2 giây, thở ra bằng miệng 6 giây) kết hợp với thư giãn cơ bắp (siết chặt và thả lỏng dần các nhóm cơ từ chân đến đầu).

* Thời lượng và tần suất: Trước trận đấu: 10-15 phút để chuẩn bị tâm lý. Trong thời gian nghỉ giữa set đấu: 2-3 phút để duy trì sự ổn định. Trong quá trình huấn luyện: 5-10 phút/lần, 3-4 lần/tuần.

* Thời điểm áp dụng: Trước, trong và sau trận đấu.

Biện pháp 2. Hình dung tinh thần (Mental Imagery)

* Mục đích: Tăng cường sự tự tin, chuẩn bị tâm lý thi đấu và hình thành phản xạ chiến thuật thông qua việc hình dung các kịch bản thi đấu.

* Cách thực hiện: VĐV thực hành hình dung tinh thần theo hai cách. Góc nhìn thứ nhất: Quan sát trận đấu từ góc nhìn của chính mình; góc nhìn thứ hai: Quan sát bản thân từ góc nhìn bên ngoài. Trong quá trình hình dung, cần tập trung vào các yếu tố quan trọng như kỹ thuật đánh cầu, chiến thuật thi đấu, phản ứng trước tình huống khó khăn và các yếu tố môi trường (tiếng khán giả, nhịp độ di chuyển).

* Thời lượng và tần suất: Trước trận đấu: 5-10 phút. Trong các buổi tập luyện: 3-5 phút/lần, 3-4 lần/tuần.

* Thời điểm áp dụng: Trước và trong trận đấu.

Biện pháp 3. Tập trung vào nhiệm vụ

* Mục đích: Giúp VĐV duy trì sự tập trung vào chiến thuật thi đấu, hạn chế bị phân tâm bởi yếu tố bên ngoài.

* Cách thực hiện: Sử dụng từ khóa kích thích tinh

Bảng 3. Kết quả đánh giá của chuyên gia trong cả hai vòng Delphi về các biện pháp huấn luyện kiểm soát cảm xúc cho VĐV cầu lông sinh viên

Biện pháp huấn luyện	Vòng 1: Mức độ cần thiết (TB)	Vòng 1: Tính khả thi (TB)	Vòng 1: Hiệu quả dự báo (TB)	Vòng 2: Dự báo cải thiện kiểm soát cảm xúc (%)	Vòng 2: Mức độ đồng thuận (%)
Hít thở sâu và thư giãn cơ bắp	4.80	4.75	4.78	85%	95%
Hình dung tinh thần	4.60	4.55	4.58	80%	93%
Tập trung vào nhiệm vụ	4.65	4.60	4.63	78%	90%
Kỹ thuật tự ám thị tích cực	4.20	4.10	4.15	75%	88%
Thi đấu mô phỏng có áp lực	4.85	4.80	4.83	90%	97%
Kỹ thuật quản lý cảm xúc phi ngôn ngữ	3.90	3.85	3.88	-	-
Xây dựng nghi thức tâm lý trước trận đấu	4.00	3.95	3.98	-	-

Ghi chú: Hai biện pháp có điểm số thấp nhất trong vòng 1 (kỹ thuật quản lý cảm xúc phi ngôn ngữ và xây dựng nghi thức tâm lý trước trận đấu) bị loại trước vòng 2 do không đáp ứng đủ mức độ cần thiết và tính khả thi theo đánh giá của chuyên gia.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

thần như “Tập trung”, “Bình tĩnh”, “Theo dõi cầu” để điều hướng sự chú ý. Thực hành tập trung thông qua các bài tập theo dõi di chuyển của cầu, ghi nhớ chiến thuật, tập trung vào kỹ thuật thay vì kết quả trận đấu.

* Thời lượng và tần suất: Trong quá trình tập luyện: 5-7 phút/lần, thực hiện hàng ngày. Trong trận đấu: Sử dụng từ khóa kích thích khi cảm thấy mất tập trung.

* Thời điểm áp dụng: Trong và sau trận đấu.

Biện pháp 4. Thi đấu mô phỏng có áp lực

* Mục đích: Giúp VĐV làm quen với môi trường thi đấu áp lực cao, nâng cao khả năng kiểm soát cảm xúc khi đối mặt với căng thẳng.

* Cách thực hiện: HLV tổ chức các trận đấu mô phỏng có yếu tố gây áp lực. Ví dụ: Giới hạn thời gian: Yêu cầu hoàn thành set đấu trong thời gian ngắn; tình huống bất lợi: Bắt đầu trận đấu với tỷ số bị dẫn trước; mô phỏng áp lực từ khán giả: Tạo tiếng ồn mô phỏng hoặc mời khán giả vào sân.

* Thời lượng và tần suất: Mỗi tuần 1-2 lần trong buổi tập chính thức.

* Thời điểm áp dụng: Trong quá trình tập luyện.

Biện pháp 5. Kỹ thuật tự ám thị tích cực

* Mục đích: Giúp VĐV duy trì sự tự tin, giảm lo lắng và tạo động lực thi đấu tích cực.

* Cách thực hiện: VĐV sử dụng các câu tự ám thị để tăng sự tự tin. “Tôi có thể làm được.”, “Tôi luôn kiểm soát trận đấu.”, “Tôi đã chuẩn bị tốt và sẵn sàng.”.

* Thời lượng và tần suất: 3-5 phút mỗi ngày, đặc biệt trước trận đấu hoặc khi cảm thấy lo lắng.

* Thời điểm áp dụng: Trước, trong và sau trận đấu.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 biện

pháp huấn luyện phù hợp. Kết quả khảo sát cho thấy phần lớn VĐV gặp khó khăn trong việc duy trì sự ổn định tâm lý khi thi đấu. Thông qua phương pháp Delphi và phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được 5 biện pháp áp dụng vào huấn luyện khả năng kiểm soát cảm xúc của VĐV trong thi đấu, bao gồm: Thi đấu mô phỏng có áp lực, hít thở sâu kết hợp thư giãn cơ bắp, hình dung tinh thần, tập trung vào nhiệm vụ, tự ám thị tích cực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Gross, J.J: *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, vol. 2(3), pp. 271-299, 1998.
2. Lazarus, R.S: *Emotion and adaptation*. Oxford University Press, 1991.
3. Nicholls, A.R., Polman, R.C: *Coping in sport: A systematic review*. Journal of Sports Sciences, vol. 25(1), pp. 11-31, 2007.
4. Williams, J.M., Krane, V: *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. McGraw Hill, 2021.
5. Moritz, S.E., Hall, C.R: *Imagery use in sport: A literature review and applied model*. The Sport Psychologist, vol. 8(1), pp. 135-155, 1994.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ đề tài KH&CN cấp trường năm học 2024-2025, tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, tên đề tài “Nghiên cứu biện pháp huấn luyện nhằm kiểm soát cảm xúc và ổn định tâm lý thi đấu cho VĐV đội tuyển cầu lông sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp”. Chủ nhiệm: ThS. Thái Chí Linh, TS. Trần Trọng Thân, nghiệm thu năm 2025.

Ngày nhận bài: 11/1/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.