

THỰC TRẠNG TRẠNG THÁI TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN JUDO

TS. Nguyễn Mạnh Thắng¹; ThS. Nguyễn Thị Thúy Hà²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy: phân tích, tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm chuyên gia, toán học thống kê. Đề tài đã lựa chọn 4 test đánh giá trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu cho vận động viên (VĐV) đội tuyển quốc gia các môn Võ thuật; xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trạng thái tâm lý cho VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo. Qua đó đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo.

Từ khóa: Trạng thái tâm lý, Vận động viên, đội tuyển quốc gia, Judo

Summary: Using conventional scientific research methods such as analysis, literature synthesis, interviews, expert discussions, and statistical mathematics, the study has selected four tests to evaluate the psychological state in training and competition for national martial arts athletes. It has also developed evaluation standards for the psychological state of national Judo team athletes. Through this, the current psychological state of the national Judo team athletes has been assessed.

Keywords: Psychological state, Athletes, National team, Judo

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác nghiên cứu khoa học thể dục thể thao (TDTT), việc nghiên cứu các phương pháp có cơ sở khoa học nhằm nâng cao thành tích tập luyện, thi đấu của VĐV được rất nhiều nhà khoa học, nhiều nhà quản lý và các huấn luyện viên (HLV) quan tâm. Từ thực tiễn, chúng ta cũng thấy rõ trình độ phát triển tâm lý VĐV chính là thước đo phản ánh tính khoa học và hiệu quả của công tác huấn luyện đó cũng là một trong những nhân tố cơ bản cho phát triển thành tích thể thao. Điều này phản ánh mối quan hệ tích cực giữa khoa học với thực tiễn thể thao, đặc biệt trong công tác kiểm tra, đánh giá tâm lý VĐV để đáp ứng những yêu cầu ngày càng cao của công tác huấn luyện.

Để có cơ sở khoa học trong lựa chọn các phương pháp huấn luyện điều chỉnh tâm lý cho VĐV, cần thiết phải đánh giá được thực trạng trạng thái tâm lý của VĐV. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo.

Trong nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra y học và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển quốc gia các môn Võ thuật

Trên cơ sở nghiên cứu, tham khảo các nguồn tài liệu tâm lý thể thao ở trong nước và nước ngoài về các nội dung kiểm tra, test đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV thể thao. Đề tài đã xác định được 9 test có

khả năng đánh giá các mặt khác nhau của trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển quốc gia các môn Võ thuật.

Để đảm bảo có sự lựa chọn khách quan, khoa học và chính xác, đề tài tiến hành phỏng vấn đối với 150 người là chuyên gia, HLV và giảng viên tâm lý thể thao về mức độ ưu tiên sử dụng các test theo 3 mức độ: Rất cần thiết: 3 điểm; Cần thiết: 2 điểm; Không cần thiết: 1 điểm. Tổng số điểm $\geq 65\%$ so với tổng điểm tối đa (450 điểm) sẽ được lựa chọn.

Qua phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 4 test đánh giá thực trạng vấn đề tâm lý VĐV với tổng điểm $\geq 69.78\%$, gồm:

- 1. Test mức độ biểu hiện hồi hộp
- 2. Test năng lực phản ứng tâm lý
- 3. Trắc nghiệm Stress – Soly Bensabal
- 4. Thang đánh giá chất lượng giấc ngủ



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

1, 2: Viện Khoa học Thể dục thể thao

2.2. Thực trạng trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

2.2.1. Thực trạng mức độ biểu hiện hồi hộp của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Kết quả phỏng vấn mức độ biểu hiện hồi hộp của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho thấy: Biểu hiện hồi hộp của nữ VĐV cao hơn nam VĐV (Nữ điểm trung bình là 42.65 ở ngưỡng hồi hộp mức độ cao; Nam điểm trung bình là 41.87 ở ngưỡng hồi hộp mức độ cao).

2.2.2. Thực trạng năng lực phản ứng tâm lý của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Kết quả kiểm tra test năng lực phản ứng tâm lý được trình bày tại bảng 2 và 3. Từ kết quả tại bảng 2, 3 cho thấy:

- VĐV nam năng lực phản ứng tâm lý loại giỏi chiếm 21.43%; loại khá 25.00%; loại trung bình cao 39.29%; loại yếu 14.29% và không có VĐV nào ở mức kém.

- VĐV nữ năng lực phản ứng tâm lý loại giỏi chiếm 20.00%; loại khá 28.00%; loại trung bình cao 40.00%; loại yếu 12.00% và không có VĐV nào ở mức kém.

- Xếp loại trung bình năng lực phản ứng tâm lý loại giỏi chiếm 20.72%; loại khá 26.50%; loại trung

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn mức độ hồi hộp của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Đối tượng	Điểm TB	δ	Đánh giá mức độ hồi hộp
Nữ	42.65	3.75	Hồi hộp mức độ cao
Nam	41.87	5.22	Hồi hộp mức độ cao

Bảng 2. Năng lực phản ứng tâm lý của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

TT	Các chỉ tiêu và test	Nam (n=28)				Nữ (n=25)			
		\bar{x}	δ	M	Cv	\bar{x}	δ	M	Cv
1	Thời gian phản ứng test1 (ms)	426.10	48.9	6.92	0.11	387.7	45.82	11.11	0.12
2	Thời gian phản ứng test2 (ms)	506.13	75.12	10.62	0.15	438.5	65.77	15.95	0.15
3	Phản ứng chính xác (%)	98.82	2.31	3.39	0.02	98.67	3.56	0.86	0.04
4	Sức bền tâm lý (điểm)	7.81	1.67	1.55	0.21	7.58	1.38	0.33	0.18

Bảng 3. Phân loại năng lực phản ứng tâm lý của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

TT	Các mức xếp loại	Điểm	Tỉ lệ				Trung bình
			Nam (n=28)		Nữ (n=25)		
			mi	%	mi	%	%
1	Giỏi	$\geq 9 - 10$	6	21.43	5	20.00	20.72
2	Khá	$> 7 - < 9$	7	25.00	7	28.00	26.50
3	Trung bình	$\geq 5 - < 7$	11	39.29	10	40.00	39.65
4	Yếu	$\geq 4 - < 5$	4	14.29	3	12.00	13.15
5	Kém	$\leq 3 - < 4$	0	0	0	0	0

Bảng 4. Kết quả đánh giá mức độ biểu hiện Stress của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Đối tượng	Điểm trung bình	δ	Đánh giá mức độ stress
Nữ	52.38	5.27	Stress mức độ cao
Nam	51.26	4.35	Stress mức độ cao

Bảng 5. Thực trạng chất lượng giấc ngủ Pittsburgh của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Đối tượng	Kết quả		Đánh giá chất lượng giấc ngủ
	Điểm TB	δ	
Nữ	12.58	5.62	Trung bình
Nam	12.73	6.27	Trung bình

bình cao 39.65%; loại yếu 13.15% và không có VĐV nào ở mức kém.

2.2.3. Thực trạng mức độ stress của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Mức độ biểu hiện Stress của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo có mức độ biểu hiện Stress mức độ cao.

- Nữ 15 đến 19 tuổi điểm trung bình là 52.38 điểm ở ngưỡng stress mức độ cao.

- Nam 15 đến 19 tuổi điểm trung bình là 51.26 ở ngưỡng stress mức độ cao.

2.2.4. Thực trạng chất lượng giấc ngủ (PSQI) của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo

Thực trạng chất lượng giấc ngủ (PSQI) của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo được trình bày tại bảng 5.

Phân tích kết quả phỏng vấn đánh giá chất lượng giấc ngủ của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo tại bảng 5 cho thấy: chất lượng giấc ngủ của các VĐV nữ tốt hơn VĐV nam.

- Nữ điểm trung bình là 12.58 ở ngưỡng chất lượng giấc ngủ trung bình;

- Nam điểm trung bình là 12.73 ở ngưỡng chất lượng giấc ngủ trung bình;

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, đề tài đưa ra một số kết luận sau:

- Nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được tiêu chuẩn của 4 test đánh giá trạng thái tâm lý cho các VĐV đội tuyển quốc gia các môn Võ thuật.

- Thực trạng trạng thái tâm lý trong tập luyện và thi đấu của VĐV đội tuyển quốc gia môn Judo cho thấy: Các VĐV biểu hiện mức độ hồi hộp mức độ cao. Biểu hiện hồi hộp của nữ VĐV cao hơn nam VĐV; năng lực phản ứng tâm lý của VĐV đa phần xếp ở mức trung bình; Mức độ biểu hiện Stress mức độ cao. VĐV nữ biểu hiện stress cao hơn VĐV nam; Chất lượng giấc ngủ của các VĐV ở ngưỡng trung bình, chất lượng giấc ngủ của các VĐV nữ tốt hơn VĐV nam.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Tri (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, sách dịch, Nxb TĐTT, 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 TĐTT, Hà Nội
4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương, 2014, *Stress trong hoạt động thể thao*, Nhà xuất bản TĐTT

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả KCKH cấp Bộ: TS Nguyễn Mạnh Thắng (2024), *Nghiên cứu phương pháp điều chỉnh tâm lý VĐV đội tuyển quốc gia các môn võ thuật*, Đề tài nghiên cứu khoa học và công nghệ cấp bộ, Viện Khoa học TĐTT.

Ngày nhận bài: 15/4/2024; **Ngày duyệt đăng:** 20/7/2024