

Các giải pháp khoa học trong giáo dục, rèn luyện tâm lý cho vận động viên các đội tuyển quốc gia

PGS.TS. Lâm Quang Thành;

TS. Nguyễn Thanh Bình; Lê Huy Phương ■

TÓM TẮT:

Từ thực trạng công tác giáo dục, rèn luyện tâm lý cho vận động viên (VĐV) các đội tuyển quốc gia, các giải pháp khoa học được nghiên cứu xây dựng mang tính khả thi và phù hợp với điều kiện thực tiễn tại các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia trong giáo dục, rèn luyện phẩm chất tâm lý và kiểm tra, đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV. Các giải pháp được kiểm nghiệm trong thực tế thông qua việc đánh giá sự tương quan giữa tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học giúp cho các huấn luyện viên tham khảo, vận dụng để khắc phục những trạng thái tâm lý xấu, rèn luyện những phẩm chất tâm lý tốt, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của VĐV.

Từ khóa: giải pháp, phương pháp, rèn luyện tâm lý, trạng thái tâm lý, tính cần thiết, tính khả thi.

ABSTRACT:

From the current status of education and psychological training for athletes of national teams, the scientific solutions are researched to be feasible and suitable to current conditions at National Sport Training Centers, psychological training, testing and assessing the psychological status of athletes. Solutions are practical tested by assessing the correlation between the necessity and feasibility of solutions. The results are scientific basis for coaches in referring and applying to overcome the bad psychological status, training the good psychological qualities and contribute to improve the effective training as well as competition achievement of athletes.

Keywords: solution, method, psychological training, psychological status, necessary, feasibility.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, thể thao và tâm lý thể thao đã có những nghiên cứu và cung cấp những cơ sở khoa học về chăm sóc sức khỏe tâm lý và năng lực vận động của VĐV. Những nghiên cứu sự hoạt động của trí tuệ trong vận động là hướng nghiên cứu chính trong tâm lý thể thao. Tâm lý thể thao còn hướng tới xây dựng những liệu pháp mang đến sức khỏe tinh thần nhằm hỗ trợ tích cực trong quá trình tập luyện và thi đấu của VĐV. Tâm lý thể thao ngày càng trở nên có vai trò quan trọng góp phần trợ giúp VĐV và huấn luyện viên (HLV) trong huấn luyện thể thao hiện đại. Tâm lý thể thao còn góp phần cải thiện thành tích và chăm sóc sức khỏe khi VĐV bị chấn thương trước những áp lực tại các cuộc thi đấu. Tâm lý thể thao ngày càng trở nên chuyên nghiệp và là sự lựa chọn của nhiều HLV trong quá trình huấn luyện VĐV cấp cao.

Thực trạng các VĐV Việt Nam còn hạn chế nhiều mặt so với các VĐV có trình độ châu lục và thế giới, như: trình độ chuyên môn, trình độ nhận thức, tâm lý, ý



(Ảnh minh họa)

chí,... trong tập luyện, thi đấu và trong sinh hoạt hàng ngày; điều này đã ảnh hưởng đến việc phát triển thành tích của VĐV trong thời gian qua. Đứng trước thực tế đó, vấn đề nghiên cứu để tìm ra những giải pháp giáo dục, rèn luyện tâm lý hữu hiệu nhằm nâng cao năng lực thi đấu cho VĐV là đòi hỏi bức thiết trong quá trình đào tạo VĐV cấp cao ở nước ta hiện nay.

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu gồm: tổng hợp và phân tích tài liệu, chuyên gia và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả khảo sát, đánh giá tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp giáo dục, rèn luyện phẩm chất tâm lý cho VĐV

Kết quả đánh giá tính khả thi và sự tương quan với tính cần thiết của các giải pháp cho thấy:

- Giải pháp “HLV thường xuyên rèn luyện, khích lệ lòng tự tin cho VĐV về ý nghĩa của tập luyện và thi đấu, có động cơ lành mạnh, trạng thái cảm hứng

Bảng 1. Sự tương quan giữa tính cần thiết và tính khả thi của các giải pháp giáo dục, rèn luyện phẩm chất tâm lý cho VĐV

TT	Nội dung giải pháp	Tính cần thiết		Tính khả thi		Hệ số tương quan
		\bar{x}	σ_x	\bar{y}	σ_y	
1	HLV thường xuyên rèn luyện, khích lệ lòng tự tin cho VĐV về ý nghĩa của tập luyện và thi đấu, có động cơ lành mạnh, trạng thái cảm hứng mạnh mẽ để tập luyện và thi đấu.	4.46	0.56	4.06	0.52	0.82
2	HLV thường xuyên sử dụng phương pháp phân tích, đánh giá giúp VĐV nhận thức đúng khả năng, biết rõ “vị trí” của mình, biết rõ mục tiêu và nhiệm vụ tập luyện và thi đấu, giúp cho VĐV có tâm lý ổn định, giảm trạng thái căng thẳng.	4.22	0.50	4.24	0.50	0.84
3	HLV thường xuyên giáo dục lịch sử truyền thống vinh quang của môn thể thao, của đội tuyển hoặc truyền thống vượt khó của chính VĐV nhằm cổ vũ, gọi lại những ký ức tốt đẹp để điều chỉnh trạng thái tâm lý xấu của VĐV.	4.20	0.64	4.01	0.63	0.71
4	HLV có kế hoạch sử dụng âm nhạc, tận dụng sức hấp dẫn của âm nhạc để đem lại hiệu quả điều chỉnh tâm lý cho VĐV, giúp cơ bắp được thả lỏng, giải tỏa căng thẳng, khiến cho não bộ hưng phấn.	4.38	0.54	3.92	0.64	0.72
5	HLV thực hiện phương pháp điều chỉnh bằng hô hấp giúp chuyển dịch sự chú ý, giảm mức hưng phấn của đại não, giảm mạch đập, tiêu hao đường khí, có lợi cho giảm trạng thái căng thẳng.	4.09	0.62	3.78	0.67	0.65
6	HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh bằng chỉ thị âm thanh để điều chỉnh phản ứng tâm lý thông qua lặp lại nhiều lần một số từ ngữ quen thuộc.	4.32	0.56	4.02	0.61	0.72
7	HLV thực hiện phương pháp điều chỉnh tưởng tượng (hồi tưởng) lại những thành công đã qua để làm cho tinh thần VĐV phấn chấn, quyết tâm trong tập luyện và thi đấu.	4.11	0.63	4.05	0.66	0.78
8	HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh, thay đổi hoạt động vận động cơ bắp ở các dạng bài tập khác nhau để truyền cảm xúc và chuyển dịch sự chú ý của đại não, điều chỉnh tính hưng phấn.	4.08	0.60	3.88	0.70	0.72
9	HLV sử dụng hình ảnh có âm thanh (đĩa hình, video,...) để điều chỉnh tâm lý nhằm tăng lòng tin, dũng khí và khắc phục sự trầm cảm.	4.36	5.28	4.04	0.65	0.76
10	HLV thường xuyên sử dụng các phương pháp điều chỉnh thả lỏng khác nhau để giải trừ mệt mỏi, giảm tâm lý quá căng thẳng của VĐV.	4.45	4.75	4.12	0.58	0.80
11	HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh thả lỏng và căng thẳng kết hợp (thả lỏng cơ bắp với hoạt động căng cơ) giúp chuyển dịch sự chú ý, giải trừ tâm lý bất an và trầm cảm, tạo hưng phấn trở lại.	4.26	0.52	3.96	0.65	0.71
12	HLV dùng uy tín của mình dẫn dắt về tâm lý, gây ảnh hưởng tốt cho VĐV trước thi đấu, trong thi đấu	4.20	0.63	4.11	0.62	0.74
13	HLV dùng ngoại cảnh với màu sắc khác nhau để điều chỉnh tâm lý VĐV.	4.22	0.61	3.92	0.67	0.70
14	HLV cần học và biết điều chỉnh hệ kinh lạc, khí huyết toàn thân của VĐV thông qua tập luyện thiền, yoga...	4.01	0.65	3.82	0.68	0.67

mạnh mẽ để tập luyện và thi đấu” có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.82$.

- Giải pháp “HLV thường xuyên sử dụng phương pháp phân tích, đánh giá giúp VĐV nhận thức đúng khả năng, biết rõ vị trí của mình, biết rõ mục tiêu và nhiệm vụ tập luyện và thi đấu, giúp cho VĐV có tâm lý ổn

định, giảm trạng thái căng thẳng có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.84$.

- Giải pháp HLV thường xuyên giáo dục lịch sử truyền thống vinh quang của môn thể thao, của đội tuyển hoặc truyền thống vượt khó của chính VĐV nhằm cổ vũ, gợi lại những ký ức tốt đẹp để điều chỉnh trạng

Bảng 2. Sự tương quan giữa tính cần thiết và tính khả thi của các phương pháp đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV

TT	Các phương pháp	Tính cần thiết		Tính khả thi		r
		\bar{x}	σ_x	\bar{y}	σ_y	
1	Phương pháp xác định trạng thái cảm xúc xan-test	4.32	0.58	4.06	0.58	0.78
2	Phương pháp đánh giá tâm trạng của VĐV	4.38	0.60	4.02	0.60	0.80
3	Phương pháp đánh giá mức lo lắng của TR. SPILBERGER	4.46	0.72	4.11	0.57	0.82
4	Phương pháp tự đánh giá trạng thái cảm xúc của A. WASHMAN và D. RISH (USA)	4.48	0.54	4.22	0.53	0.82
5	Các phương pháp đánh giá những biểu hiện cảm xúc bên ngoài					
5.1	Phương pháp đánh giá những biểu hiện cảm xúc bên ngoài của V.L. Marisuc (Liên Xô cũ)	4.56	0.48	4.18	0.52	0.78
5.2	Phương pháp đánh giá độ căng thẳng cảm xúc thông qua các biểu hiện bên ngoài của mồm, mắt, lông mày, sắc mặt, động tác của tay, ngữ điệu của giọng nói, hô hấp	4.62	0.46	4.24	0.50	0.80
6	Các phương pháp đánh giá độ căng thẳng cảm xúc thông qua các phản ứng sinh lý					
6.1	Phương pháp đánh giá thông qua tần số nhịp tim	4.78	0.45	4.32	0.52	0.82
6.2	Phương pháp đánh giá thông qua sự thay đổi huyết áp	4.76	0.48	4.28	0.55	0.81
6.3	Phương pháp đánh giá thông qua nhịp thở	4.75	0.46	4.36	0.54	0.82
6.4	Phương pháp đánh giá thông qua nhiệt da	4.72	0.54	4.14	0.61	0.72
7	Phương pháp đánh giá thông qua các chức năng tâm vận động: trắc nghiệm đo nhịp vận động tối đa - tapping test	4.50	0.65	4.22	0.56	0.78
8	Trắc nghiệm H.J. EYSENCK	4.38	0.54	4.02	0.64	0.72
9	Phương pháp chẩn đoán các thuộc tính hệ thần kinh của B.A. VIATKIN	4.12	0.66	3.84	0.66	0.70
10	Trắc nghiệm về một số nét tính cách					
10.1	Trắc nghiệm về tính lạc quan – bi quan (Mỹ)	4.66	0.52	4.16	0.58	0.74
10.2	Trắc nghiệm khả năng phản ứng với những kích thích âm tính	4.76	0.48	4.32	0.54	0.78
10.3	Trắc nghiệm về khả năng linh hoạt mềm dẻo trong giao tiếp	4.52	0.54	4.30	0.52	0.78
11	Phương pháp xác định loại hình thần kinh	4.80	0.48	4.48	0.50	0.80
12	Phương pháp đánh giá thời gian của phản ứng vận động					
12.1	Phản xạ đơn	4.72	0.50	4.45	0.52	0.82
12.2	Phản xạ phức	4.76	0.48	4.48	0.50	0.82
13	Phương pháp đánh giá khả năng phối hợp vận động test: “bốn mươi điểm theo vòng tròn”	4.06	0.62	3.80	0.66	0.75
14	Phương pháp xác định cường độ và độ ổn định chú ý	4.42	0.60	4.10	0.62	0.76
15	Phương pháp đánh giá tốc độ và năng lực xử lý thông tin	4.26	0.65	4.02	0.60	0.72
16	Phương pháp đánh giá tư duy thao tác của VĐV	4.45	0.66	4.12	0.58	0.74
17	Phương pháp xác định thông số TOREMOR (độ run)	4.24	0.67	3.88	0.64	0.70
18	Phương pháp xác định thăng bằng của hệ thần kinh	4.52	0.58	4.22	0.55	0.76
19	Phương pháp xác định sức mạnh của hệ thần kinh bằng cách đo thời gian phản ứng với các kích thích có cường độ khác nhau	4.44	0.62	3.90	0.64	0.71
20	Phương pháp xác định tính thích nghi của hệ thần kinh bằng cách đo tần số ánh sáng nhấp nháy tối đa	4.29	0.65	3.95	0.62	0.70
21	Phương pháp xác định các tính chất của hệ thần kinh theo các dấu hiệu biểu hiện tốc độ của các quá trình thần kinh	4.05	0.77	3.83	0.65	0.73
22	Phương pháp đánh giá khả năng phân phối chú ý	4.56	0.64	4.19	0.55	0.75
23	Đánh giá khả năng trí tuệ	4.60	0.52	4.31	0.52	0.72

thái tâm lý xấu của VĐV có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.71$.

- Giải pháp HLV có kế hoạch sử dụng âm nhạc, tận dụng sức hấp dẫn của âm nhạc để đem lại hiệu quả điều chỉnh tâm lý cho VĐV, giúp cơ bắp được thả lỏng, giải tỏa căng thẳng, khiến cho não bộ hưng phấn có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.72$.

- Giải pháp HLV thực hiện phương pháp điều chỉnh bằng hô hấp giúp chuyển dịch sự chú ý, giảm mức hưng phấn của đại não, giảm mạch đập, tiêu hao dưỡng khí, có lợi cho giảm trạng thái căng thẳng có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.65$.

- Giải pháp HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh bằng chỉ thị âm thanh để điều chỉnh phản ứng tâm lý thông qua lặp lại nhiều lần một số từ ngữ quen thuộc có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.72$.

- Giải pháp HLV thực hiện phương pháp điều chỉnh tưởng tượng (hồi tưởng) lại những thành công đã qua để làm cho tinh thần VĐV phấn chấn, quyết tâm trong tập luyện và thi đấu có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.78$.

- Giải pháp HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh, thay đổi hoạt động vận động cơ bắp ở các dạng bài tập khác nhau để truyền cảm xúc và chuyển dịch sự chú ý của đại não, điều chỉnh tính hưng phấn có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.72$.

- Giải pháp HLV sử dụng hình ảnh có âm thanh (đĩa hình, video,...) để điều chỉnh tâm lý nhằm tăng lòng tin, dũng khí và khắc phục sự trầm cảm có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.76$.

- Giải pháp HLV thường xuyên sử dụng các phương pháp điều chỉnh thả lỏng khác nhau để giải trừ mệt mỏi, giảm tâm lý quá căng thẳng của VĐV có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.80$.

- Giải pháp HLV sử dụng phương pháp điều chỉnh thả lỏng và căng thẳng kết hợp (thả lỏng cơ bắp với hoạt động căng cơ) giúp chuyển dịch sự chú ý, giải trừ tâm

lý bất an và trầm cảm, tạo hưng phấn trở lại có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.71$.

- Giải pháp HLV dùng uy tín của mình dẫn dắt về tâm lý, gây ảnh hưởng tốt cho VĐV trước thi đấu, trong thi đấu có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.74$.

- Giải pháp “HLV dùng ngoại cảnh với màu sắc khác nhau để điều chỉnh tâm lý VĐV có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.70$.

- Giải pháp “HLV cần học và biết điều chỉnh hệ kinh lạc, khí huyết toàn thân của VĐV thông qua tập luyện thiền, yoga...) có hệ số tương quan với tính cần thiết $r = 0.67$.

2.2. Tính khả thi của các phương pháp kiểm tra, đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV

Nhằm giúp cho các HLV có công cụ để kiểm tra, đánh giá trạng thái tâm lý VĐV, qua đó đưa ra giải pháp khắc phục phù hợp, các phương pháp được lựa chọn có tính khả thi và hệ số tương quan với các tính cần thiết $r > 0.70$. Kết quả đánh giá tính khả thi của các phương pháp được trình bày ở bảng 2.

(Các phương pháp trên được trình bày chi tiết về cách thức thực hiện, kiểm tra đánh giá trong báo cáo kết quả nghiên cứu đề tài “Ứng dụng giải pháp khoa học trong giáo dục đạo đức, tâm lý cho VĐV tại các trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia” (2017), Viện Khoa học TDTT).

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả khảo sát, đánh giá tính cần thiết và tính khả thi, có 14 giải pháp giáo dục, rèn luyện phẩm chất tâm lý cho VĐV được đề xuất ứng dụng trong quá trình huấn luyện VĐV các đội tuyển quốc gia; đồng thời giới thiệu 23 phương pháp kiểm tra, đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV để giúp cho các HLV vận dụng nhằm khắc phục những trạng thái tâm lý xấu, rèn luyện những phẩm chất tâm lý tốt góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Lâm Quang Thành và các cộng sự (2014), *Giáo trình “Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lâm Quang Thành (2017), *Quản lý thể dục thể thao - Khoa học và thực tiễn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành (2017), *Ứng dụng khoa học và công nghệ TDTT trong đào tạo VĐV cấp cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Phạm Ngọc Viễn, Lâm Quang Thành, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Trích nguồn: Kết quả nghiên cứu đề tài khoa học cấp cơ sở “Ứng dụng giải pháp khoa học trong giáo dục đạo đức, tâm lý cho VĐV tại các trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia”, Viện Khoa học TDTT, năm 2017).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/11/2017; ngày phản biện đánh giá: 16/1/2017; ngày chấp nhận đăng: 12/2/2018)