

# Đánh giá hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho vận động viên karatedo cấp cao Việt Nam

NCS. Nguyễn Mạnh Hùng ■

## TÓM TẮT:

Từ kết quả nghiên cứu đề tài, bài báo tập trung đánh giá tác động của các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu, cho vận động viên (VĐV) karatedo cấp cao Việt Nam. Kết quả áp dụng cho nhóm thực nghiệm (NTN) đã có tác dụng giảm trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam, đến 96%.

*Từ khoá: đánh giá, hiệu quả, biện pháp, khắc phục, tâm lý, trước thi đấu, vận động viên, cấp cao, karatedo, Việt Nam.*

## ABSTRACT:

From the research results, the article focuses on the impact of measures to overcome bad mental health pre-competition, for Elite Karatedo athletes in Vietnam. The results applied to the experimental group had a negative psychological effect pre-competition of Elite Karatedo athletes in Vietnam, up to 96%.

*Keywords: evaluation, effectiveness, measures, overcome, psychological, pre-competition, Elite athletes, Karatedo, Vietnam.*



(Ảnh minh họa)

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo các nhà tâm lý và huấn luyện viên (HLV) các môn Võ, huấn luyện tâm lý có tác dụng phát triển và hoàn thiện quá trình tâm lý của VĐV. Bồi dưỡng đặc điểm hành vi tốt đẹp, có thể nâng cao được năng lực tâm lý trí tuệ, làm cho quá trình nhận thức của VĐV sẽ trở nên chính xác và sâu sắc, một số trở ngại tâm lý trong thể thao sẽ được loại trừ. Nhờ thế, VĐV có thể bước vào tập luyện và thi đấu trong trạng thái tâm lý tốt và thái độ sẽ tích cực gấp bội.

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, các chuyên gia tâm lý và các HLV ngày càng sử dụng nhiều các phương pháp, biện pháp đa dạng, phong phú để huấn luyện kỹ năng tâm lý và điều chỉnh trạng thái tâm lý. Tuy nhiên, đối với các VĐV karatedo cấp cao Việt Nam việc đánh giá hiệu quả điều chỉnh tâm lý cho VĐV trước thi đấu chưa được tiến hành một cách khoa học, còn thực hiện tự phát mang nặng chủ nghĩa kinh nghiệm.

Vì vậy, việc đánh giá được hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV cấp cao một cách khoa học, đúng đắn sẽ góp phần nâng cao thành tích môn Karatedo của Việt Nam. Xuất phát từ thực tế đó, chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “*Đánh giá hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam*”.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng để giải quyết vấn đề: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, tọa đàm, chuyên gia, kiểm tra y học, sử dụng test, thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Căn cứ kết quả lựa chọn 5 biện pháp chung và 16 biện pháp riêng đối với các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu (sốt xuất phát, thờ ơ, không phân biệt) cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam. Đề tài đã tiến

hành thực nghiệm (TN) theo phương pháp TN so sánh song song, giữa nhóm đối chứng (NĐC) (9 VĐV) và TN (9 VĐV). Thời gian TN 1 năm và chia làm 3 thời điểm kiểm tra (trước TN, sau 6 tháng và sau 12 tháng). Trong đó NĐC được ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn.

Ở thời điểm trước TN, kết quả thống kê tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu giữa 2 NTN và ĐC được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý sốt xuất phát ở NTN chiếm 55.6% và cao hơn NĐC, tỷ lệ 33.3%. Nhưng tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý không phân biệt của NĐC chiếm 44.4% lại cao hơn NTN, tỷ lệ 22.2%. Trạng thái thờ ơ giữa hai nhóm là tương đương nhau, đều chiếm tỷ lệ 22.2%. Sử dụng kiểm định khi bình phương (x-squared) thu được giá trị 1.167 ở ngưỡng p-value = 0.558 > 0.05, như vậy là giữa hai nhóm không có sự khác biệt. Điều đó cho thấy tỷ lệ VĐV xuất hiện các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu ở cả hai nhóm vào thời điểm trước TN là tương đương nhau.

Ở thời điểm sau TN 6 tháng, kết quả xác định hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu giữa hai nhóm được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu (khắc phục tốt) ở NTN chiếm 55.6% và cao hơn NĐC, tỷ lệ 11.1%. Hay nói cách khác là các biện pháp lựa chọn để khắc phục

trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV đã tỏ rõ tính hiệu quả khi ứng dụng trên NTN. Tuy nhiên, để làm rõ mức độ kết nhóm mạnh hay yếu giữa tác động của các biện pháp ứng dụng với kết quả khắc phục đã đạt được cho VĐV, đề tài đã xác định thông qua hệ số CramerV. Kết quả thu được với hệ số CramerV = 0.4, nằm trong khoảng 0.3 – 0.59 thuộc mức độ vừa phải. Như vậy, sau 6 tháng TN thì tác động của các biện pháp đến kết quả khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam đã có hiệu quả, song chưa mạnh.

Ở thời điểm sau TN 12 tháng, kết quả xác định hiệu quả các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu giữa hai nhóm được trình bày ở bảng 3.

Mức độ kết nhóm: \* yếu; \*\* vừa phải; \*\*\* mạnh

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: tỷ lệ VĐV có trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu (khắc phục tốt) ở NTN chiếm 88.9% và cao hơn NĐC, tỷ lệ 22.2%. Hệ số CramerV = 0.6, nằm trong khoảng 0.6 – 1 thuộc mức độ mạnh. Như vậy, sau 12 tháng TN thì tác động của các biện pháp đến kết quả khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam đã có hiệu quả mạnh.

Ước lượng ảnh hưởng của các biện pháp khắc phục tâm lý cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam nhờ mô hình hồi quy Binary Logistic. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

**Bảng 1. Trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu giữa trước TN**

TT	Trạng thái	TN	ĐC	X-squared	p-value
1	Sốt xuất phát	5	3	1.167	0.558
		55.6%	33.3%		
2	Thờ ơ	2	2		
		22.2%	22.2%		
3	Không phân biệt	2	4		
		22.2%	44.4%		
<b>Tổng</b>		<b>9</b>	<b>9</b>		

**Bảng 2. Trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu sau 6 tháng TN**

TT	Trạng thái	Khắc phục	TN	ĐC	Cramer'V
1	Sốt xuất phát	Xấu	1	2	0.4**
			11.1%	22.2%	
2	Thờ ơ		1	2	
			11.1%	22.2%	
3	Không phân biệt		2	4	
			22.2%	44.4%	
<b>Tổng</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	
4	Sẵn sàng	Tốt	5	1	
			55.6%	11.1%	
<b>Tổng</b>			<b>5</b>	<b>1</b>	

Mức độ kết nhóm: \* Yếu; \*\* Vừa phải; \*\*\* Mạnh

Bảng 3. Trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu sau 12 tháng TN

TT	Trạng thái	Khắc phục	TN	ĐC	cramer'V
1	Sốt xuất phát	Xấu	0	2	0.6***
			-	22.2%	
2	Thờ ơ		0	1	
			-	11.1%	
3	Không phân biệt		1	4	
			11.1%	44.4%	
<b>Tổng</b>		<b>1</b>	<b>7</b>		
4	Sẵn sàng	Tốt	8	2	
			88.9%	22.2%	
<b>Tổng</b>		<b>8</b>	<b>2</b>		

Mức độ kết nhóm: \* yếu; \*\* vừa phải; \*\*\* mạnh

Bảng 4. Ảnh hưởng của các biện pháp khắc phục tâm lý cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam

T T	Nhóm	Kết quả khắc phục tâm lý xấu trước thi đấu		Tổng	Inc risk *	Odds
		Xấu	Tốt			
1	TN	1	8	9	11.1	0.125
2	ĐC	7	2	9	77.8	3.500
	<b>Tổng</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	44.4	0.800

Point estimates and 95 % CIs:

---

Inc risk ratio                    0.14 (0.02, 0.94)  
**Odds ratio**                      **0.04 (0.00, 0.48)**  
Attrib risk \*                        -66.67 (-100.71, -32.62)  
Attrib risk in population \*      -33.33 (-68.90, 2.23)  
Attrib fraction in exposed (%)    -600.00 (-4490.11, -6.75)  
Attrib fraction in population (%) -75.00 (-166.00, -15.13)

---

X2 test statistic: 8.1 p-value: 0.004  
Wald confidence limits

\* Outcomes per 100 population units

Từ kết quả thu được ở bảng 4 với trị số odds ratio (tỷ số giữa odds NTN và ĐC) là 0.04 với khoảng tin cậy 95% từ 0.00 - 0.48, không bao gồm 1. Như vậy, ảnh hưởng của các biện pháp khắc phục đối với trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV karatedo cấp cao Việt Nam có ý nghĩa thống kê. Tính trung bình là odds xuất hiện trạng thái tâm lý xấu của NTN (nhóm được áp dụng các biện pháp khắc phục) chỉ bằng 4% so với odds của ĐC. Hay cũng có thể nói, nhờ các biện pháp khắc phục đã làm giảm trạng thái tâm lý

xấu trước thi đấu của VĐV karatedo cấp cao Việt Nam đến 96%.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả ứng dụng 5 biện pháp chung và 16 biện pháp riêng nhằm khắc phục các trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu, trong thời gian 1 năm TN đã đem lại hiệu quả rõ rệt cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam. Trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu của VĐV karatedo cấp cao Việt Nam đã giảm đến 96% nhờ áp dụng các biện pháp khắc phục của đề tài lựa chọn.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb Thể dục thể thao (TĐTT), Hà Nội.
2. Ivanôp V.X (1990), *Những cơ sở của toán học thống kê*, dịch: Trần Đức Dũng, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2002), *Giáo trình karatedo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu đề tài "Nghiên cứu các biện pháp khắc phục trạng thái tâm lý xấu trước thi đấu cho VĐV karatedo cấp cao Việt Nam" - Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 29/7/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/9/2018; ngày chấp nhận đăng: 12/10/2018)