

ĐÁNH GIÁ LO ÂU CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN KHUYẾT TẬT VIỆT NAM SAU KHI TIẾN HÀNH CÁC BIỆN PHÁP HỖ TRỢ TÂM LÝ VÀ HỒI PHỤC

PGS.TS. Vũ Việt Bảo, TS. Lê Thị Mỹ Hạnh

Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng thang đo Sport Competition Anxiety Test (SCAT) nhằm đánh giá mức độ lo âu của các VĐV đội tuyển khuyết tật Việt Nam trước và sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục. Kết quả cho thấy sau 8 tuần thực nghiệm mức độ lo âu của các VĐV cải thiện đáng kể, cụ thể: VĐV CT02 từ lo âu nặng và bắt buộc phải can thiệp cải thiện thành lo âu trung bình - chỉ cần can thiệp nhẹ; VĐV NL03 từ lo âu trung bình và cần can thiệp ở mức độ nhẹ thành lo âu thoáng qua – không cần can thiệp; và các VĐV khác đều lo âu thoáng qua – không cần can thiệp.

Từ khóa: Vận động viên khuyết tật Việt Nam; Lo âu trước thi đấu thể thao

Abstract: The study used the Sport Competition Anxiety Test (SCAT) scale to assess the anxiety level of Vietnamese wheelchair athletes before and after taking psychological support and recovery measures. The results showed that after 8 weeks of performing the athletes' anxiety levels improved significantly, specifically: CT02 athlete from high level of anxiety and must be able to intervene improved to an average level of anxiety - need to intervene just a little; NL03 athlete from an average level of anxiety - need to intervene just a little to low level of anxiety - no need to intervene; and the other athletes were low level of anxiety - there was no need to intervene.

Keywords: Viet Nam wheelchair athlete; Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để có được thành tích thể thao, trong quá trình tập luyện và thi đấu các VĐV phải đối mặt với nhiều nguy cơ chấn thương ở các mức độ khác nhau. Đặc biệt, các vận động viên khuyết tật là những người dễ bị tổn thương nhất khi có nhiều sự hạn chế về thể chất. Để phòng ngừa chấn thương, thì hồi phục sau tập luyện là một biện pháp hữu hiệu, trong đó xu hướng trợ giúp tâm lý, hồi phục sau vận động là lĩnh vực đang được tập trung nghiên cứu nhiều trên thế giới. Trong khi đó, lĩnh vực y sinh học thể dục thể

thao ở nước ta chưa nhiều công trình nghiên cứu đề cập đến các bài tập hồi phục sau vận động và kết hợp liệu pháp tâm lý cho VĐV. Vì vậy đánh giá sự lo âu của các vận động viên khuyết tật Việt Nam trước và sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục là hết sức thiết thực, góp phần giảm thiểu chấn thương và nâng cao thành tích cho các VĐV.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán thống kê.

Công cụ đo lường: Nghiên cứu dùng

thang Sport Competition Anxiety Test (SCAT) phiên bản tiếng Việt để đánh giá sự lo âu của các VĐV đội tuyển khuyết tật Việt Nam nội dung cử tạ và ném lao. Gồm 15 câu hỏi trả lời ở ba mức “rất ít”, “thỉnh thoảng”, “thường xuyên”.

Cách tính điểm và đánh giá kết quả như sau:

- Tính tổng điểm của 15 câu hỏi
- Các câu 1, 4, 7, 10, 13, chọn ở mức nào cũng được 0 điểm.
- Các câu 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, 15, chọn mức “rất ít” được 1 điểm, chọn mức “thỉnh thoảng” được 2 điểm, chọn mức “thường xuyên” được 3 điểm.
- Các câu 6, 11, chọn mức “rất ít” được 3 điểm, chọn mức “thỉnh thoảng” được 2 điểm,

chọn mức “thường xuyên” được 1 điểm. Nếu VĐV đạt dưới 17 điểm – lo âu nhẹ, thoáng qua; từ 17 – 24 điểm – lo âu trung bình; trên 24 điểm – lo âu mức độ nặng.

< 17 điểm: Không cần can thiệp

17 – 24: Can thiệp mức độ nhẹ

>24 điểm : Bắt buộc phải can thiệp

Khách thể nghiên cứu: 07 VĐV của đội tuyển khuyết tật Việt Nam ở 2 nội dung cử tạ và ném lao.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Mức độ lo âu của các VĐV trước khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục.

Kết quả thu được trình bày tại bảng sau:

Bảng 1: Mức độ lo âu của các VĐV trước khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục.

Nội dung	MS VĐV	Đ	Kết quả	
Cử tạ	CT01	14	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	CT02	25	Lo âu mức độ nặng	Bắt buộc phải can thiệp
	CT03	12	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	CT04	12	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
Ném lao	NL01	12	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	NL02	16	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	NL03	20	Lo âu trung bình	Can thiệp mức độ nhẹ
Tổng cộng	n=7			
Nam	n=4			
Nữ	n=3			

Qua kết quả đánh giá tại bảng 1 cho thấy biểu hiện lo âu ở các VĐV như sau:

- Về tổng thể:
 - + Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 05/7 VĐV, chiếm 71.4%
 - + Lo âu trung bình, can thiệp mức độ nhẹ:

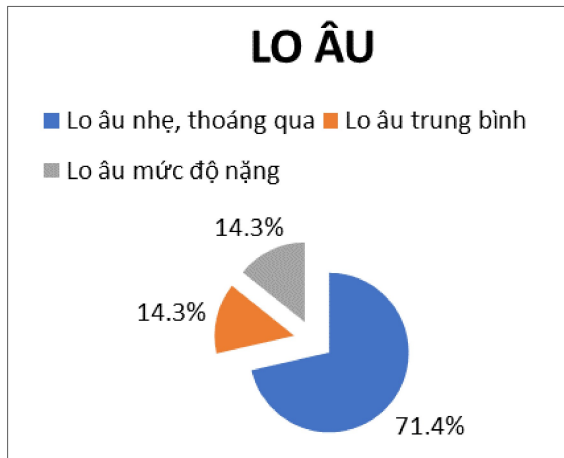
01/7 VĐV, chiếm 14.3%

+ Lo âu nặng, bắt buộc phải can thiệp:

01/7 VĐV, chiếm 14.3%

+ Mức độ lo âu ở nam VĐV (điểm trung bình =16.75) cao hơn ở nữ VĐV (điểm trung bình =14.67).

Thể hiện cụ thể tại biểu đồ 1:



Biểu đồ 1: Tỷ lệ mức độ lo âu ở VĐV trước khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục

- Xét về từng đội:

Đội Cử tạ:

+ Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 3/4 VĐV, chiếm 75%.

+ Lo âu trung bình, can thiệp mức độ nhẹ: 0/4 VĐV, chiếm 0%.

+ Lo âu nặng, bắt buộc phải can thiệp: 01/4 VĐV, chiếm 25%.

+ Lo âu ở nam VĐV (điểm trung bình =19.5) cao hơn ở nữ VĐV (điểm trung bình =12).

Đội ném lao:

+ Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 2/3 VĐV, chiếm 66.67%.

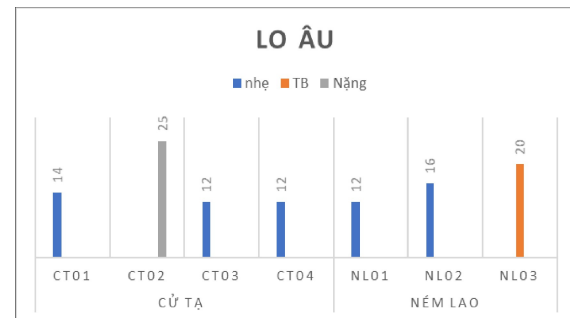
+ Lo âu trung bình, can thiệp mức độ nhẹ: 01/3 VĐV, chiếm 33.33%.

+ Lo âu nặng, bắt buộc phải can thiệp: 0 VĐV, chiếm 0%.

+ Lo âu ở nam VĐV (điểm trung bình =14) thấp hơn ở nữ VĐV (điểm trung bình =20).

- Xét theo cá nhân VĐV:

Qua biểu đồ 2 cho ta thấy thực trạng lo âu trong thi đấu của từng VĐV trước quá trình thực nghiệm. Cao nhất là VĐV CT02 với điểm số là 25 nằm ở mức độ lo âu nặng và bắt buộc phải can thiệp, xếp thứ 2 là VĐV NL03 với điểm số 20 nằm ở mức độ lo âu trung bình và chỉ cần can thiệp ở mức độ nhẹ, các VĐV còn lại lần lượt có số điểm từ 12 đến 16, lo âu ở mức độ thoáng qua, không cần can thiệp.



Biểu đồ 2: Biểu hiện lo âu ở của từng VĐV trước khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục

Bảng 2. So sánh mức độ lo âu của các VĐV đội tuyển khuyết tật Việt Nam với các công trình khác

Nội dung		TB
Cử tạ KTVN		15.8
Ném lao KTVN		16
Tennis KT	Cognitive anxiety	18.11
Hàn quốc [1]	Physical anxiety	17.55
	Self-Confidence	23.32

Qua bảng 2 cho thấy :

Hai đội tuyển Cử tạ và Ném lao khuyết tật Việt Nam có điểm biểu hiện mức độ lo âu thấp hơn so với đội tuyển Tennis khuyết tật Hàn quốc có điểm ở mức độ lo âu trung bình. Qua đó cho thấy hai đội tuyển Cử tạ và Ném lao khuyết tật Việt Nam ít lo âu hơn công trình đã công bố.

2. Mức độ lo âu của các VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục

Bảng 3: Mức độ lo âu của các VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục

Nội dung	MS VĐV	Đ	Kết quả	
Cử tạ	CT01	12	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	CT02	19	Lo âu trung bình	Can thiệp mức độ nhẹ
	CT03	16	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	CT04	15	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
Ném lao	NL01	16	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	NL02	16	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
	NL03	11	Lo âu nhẹ, thoáng qua	Không cần can thiệp
Tổng cộng	n=7			
Nam	n=4			
Nữ	n=3			

Qua kết quả đánh giá tại bảng 3 cho thấy mức độ lo âu ở các VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục như sau:

- Về tổng thể:

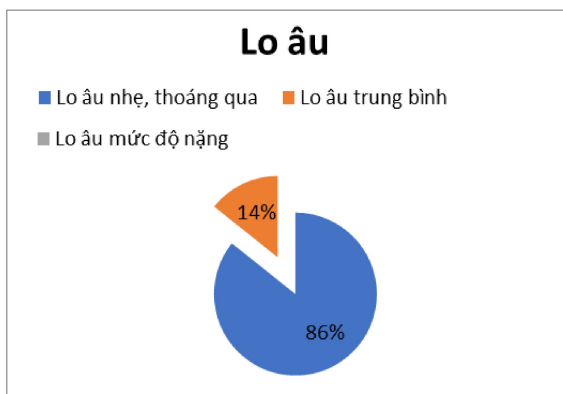
+ Lo âu mức độ nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 06/7 VĐV, chiếm 86%

+ Lo âu mức độ trung bình, can thiệp mức độ nhẹ: 01/7 VĐV, chiếm 14%

+ Lo âu mức độ nặng, bắt buộc phải can thiệp: 0/7 VĐV, chiếm 0%

+ Mức độ lo âu ở nam VĐV (điểm trung bình =15.75) cao hơn ở nữ VĐV (điểm trung bình =14).

Thể hiện cụ thể tại biểu đồ 3:



Biểu đồ 3: Tỷ lệ mức độ lo âu ở VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục.

- Xét về từng đội:

Đội Cử tạ:

+ Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 3/4 VĐV, chiếm 75%.

+ Lo âu trung bình, can thiệp mức độ nhẹ: 1/4 VĐV, chiếm 25%.

+ Lo âu nặng, bắt buộc phải can thiệp: 0/4 VĐV, chiếm 0%.

+ Mức độ lo âu ở nam VĐV và nữ VĐV bằng nhau (điểm trung bình =15.5)

Đội Ném lao:

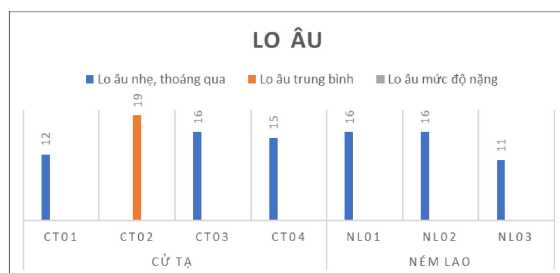
+ Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp: 3/3 VĐV, chiếm 100%.

+ Lo âu trung bình, can thiệp mức độ nhẹ: 0/3 VĐV, chiếm 0%.

+ Lo âu nặng, bắt buộc phải can thiệp: 0 VĐV, chiếm 0%.

+ Mức độ lo âu ở nam VĐV (điểm trung bình =16) cao hơn ở nữ VĐV (điểm trung bình =11).

- Xét theo cá nhân VĐV:



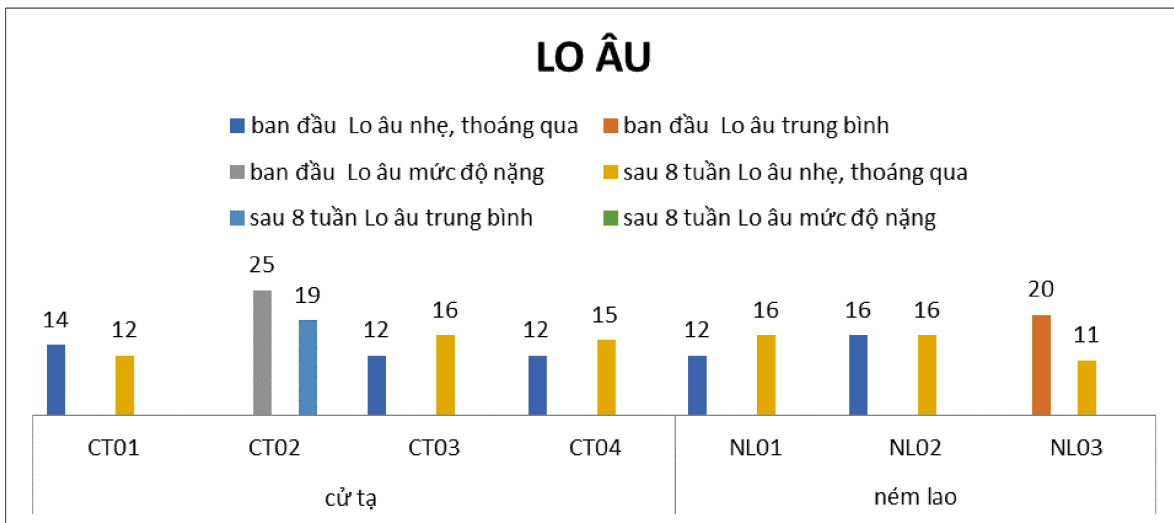
Biểu đồ 4: Mức độ lo âu ở của từng VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục.

Nhìn vào biểu đồ 4 cho thấy biểu hiện lo âu của từng VĐV sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục. Cao nhất là VĐV CT02 với điểm số 19 - lo âu trung bình và chỉ cần can thiệp ở mức độ nhẹ, thứ 2 là 03 VĐV CT03, NL01, NL02 có số điểm 16 - lo âu ở thoáng qua, không cần can thiệp, thứ 3 là VĐV CT04 có số điểm 15- lo âu thoáng qua, không cần can thiệp xếp thứ 4 là VĐV CT01 có số điểm 12 - lo âu thoáng qua, không cần can thiệp. Cuối cùng là

VĐV NL03 có số điểm 11 - lo âu thoáng qua, không cần can thiệp.

3 Biểu hiện lo âu ở của từng VĐV trước và sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục.

Qua 8 tuần tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục nhận thấy mức độ lo âu của các VĐV có sự chuyển biến cụ thể thể hiện qua biểu đồ sau:



Biểu đồ 5: Mức độ lo âu của các VĐV trước và sau khi tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục

Qua biểu đồ nhận thấy:

Có một số VĐV điểm tăng từ 3 đến 4 điểm như các VĐV CT03, CT04, NL01 tuy nhiên kết quả biểu hiện vẫn không thay đổi (Lo âu nhẹ, thoáng qua, không cần can thiệp); 1 VĐV có điểm số giữ nguyên là VĐV NL02. Và cũng sau 8 tuần có VĐV có chuyển biến tích cực cả về điểm số cũng như kết quả như VĐV CT01 (có điểm số giảm tuy nhiên kết quả biểu hiện vẫn không thay đổi - Lo âu nhẹ, thoáng qua); VĐV CT02, ban đầu nặng - bắt buộc phải can thiệp, sau 8 tuần tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục thì mức độ lo âu của VĐV giảm còn lo âu trung bình - chỉ cần can thiệp nhẹ; VĐV

NL03, ban đầu lo âu mức độ trung bình - cần can thiệp nhẹ, sau 8 tuần tiến hành các biện pháp hỗ trợ tâm lý và hồi phục thì mức độ lo âu của VĐV giảm còn lo âu thoáng qua – không cần can thiệp..

KẾT LUẬN

Campbell và Jones (1994, 1997, 2002a, b) đã kiểm tra căng thẳng và lo lắng ở các VĐV xe lăn cấp cao trong một loạt các nghiên cứu đã được công bố. Trong nghiên cứu năm 1997, họ nhận thấy rằng sự lo lắng tăng lên khi đến gần giải đấu. Tình trạng lo âu cao so với các tiêu chuẩn liên quan và cường độ rất khác nhau tùy

theo biểu hiện làm tăng sự thay đổi chiều cao của từng cá nhân. Campbell và Jones (1997) cho rằng mức độ lo lắng soma tương đối thấp có thể đã được báo cáo bởi vì các vận động viên mô phỏng “kích thích” sinh lý thông qua hình ảnh để chuẩn bị cho cuộc thi. Campbell và Jones

(2002a) cũng đã kiểm tra các nguồn gây căng thẳng ở các cầu thủ bóng rổ nam ngồi xe lăn cấp cao. [2] Nên việc các biểu hiện lo âu của VĐV đội tuyển khuyết tật Việt Nam không tăng cũng đã cho thấy chương trình hồi phục bước đầu mang đến hiệu quả nhất định.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Irully Jeong, Sunghee Park (2013), Participation motivation and competition anxiety among Korean and non-Korean wheelchair tennis players, Journal of Exercise Rehabilitation. Volume 9
- [2]. Handbook of Sports Medicine and Science, (2011), The paralympic Athlete.
- [3]. Kellmann, M., & Kallus, K. W. (2001). Recovery - Stress Questionnaire for Athletes: User Manual. USA: Human Kinetics.
- [4]. <https://www.topendsports.com/psychology/scat.htm>

Bài nộp ngày 30.10.2021, phản biện ngày 29/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021