

THỰC TRẠNG TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN 15 - 17 TUỔI ĐỘI TUYỂN VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

• Nguyễn Thị Hồng Loan^(*), Nguyễn Quang Vinh^(**)

Tóm tắt

Bài viết lựa chọn được 5 test, qua đó ứng dụng đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam vận động viên 15-17 tuổi đội tuyển Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh. Kết quả nghiên cứu có 4 vận động viên có trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu; 11 vận động viên sốt xuất phát và 5 vận động viên ở trạng thái thờ ơ chưa sẵn sàng thi đấu.

Từ khóa: tâm lý, vận động viên, Vovinam.

1. Đặt vấn đề

Thể thao thành tích cao luôn làm cho các vận động viên (VĐV) phải chịu áp lực về mặt tâm lý, bởi lòng khát khao chiến thắng, trách nhiệm với đồng đội, đôi khi thắng thua còn gắn liền với tiền đồ, sự nghiệp của VĐV. Tâm lý tốt hay xấu sẽ chi phối nhiều tới hiệu quả thi đấu, nhiều VĐV có kỹ thuật, chiến thuật tốt trong quá trình tập luyện, nhưng lại tỏ ra lúng túng, không ổn định về mặt tâm lý nên không phát huy được sức mạnh về thể lực, chuyên môn cũng như hạn chế về kỹ thuật, chiến thuật trong quá trình thi đấu dẫn đến thành tích bị hạn chế. Do đó, sự hoàn thiện và thi đấu thành tích thể thao phụ thuộc vào điều khiển trạng thái tâm lý của VĐV. Việc điều chỉnh, điều khiển trạng thái chỉ có thể tiến hành có kết quả khi nhận biết được trạng thái tâm lý của VĐV đó. Với tầm quan trọng trên chúng tôi nghiên cứu “Thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh (TPHCM)”.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra y sinh học, phương pháp kiểm tra chức năng thần kinh tâm lý, phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu của chúng tôi gồm 20 nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM.

Khách thể phỏng vấn gồm 25 chuyên gia, huấn luyện viên, cán bộ quản lý, giảng viên Vovinam tại TPHCM.

^(*) Trường Trung học phổ thông Tạ Quang Bửu, TPHCM.

^(**) Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TPHCM.

2. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

2.1. Xác định các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

Tiến hành theo 2 bước sau:

+ Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của các tác giả trong và ngoài nước như: Robert S. Weibberg (2004), S. M. Gordon (2005), Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), Nguyễn Thị Tuyết (2001), Đức Hoàng (2001), Lê Văn Xem (2002), Đỗ Vĩnh (2005), Phạm Ngọc Viễn, Phạm Xuân Thành (2007); Lê Nguyệt Nga (2009). Kết quả đã lựa chọn và tổng hợp được 11 test đánh giá. Căn cứ vào đặc điểm môn Vovinam và phù hợp với tình hình thực tế tại thành phố chúng tôi chọn được 8 test.

+ Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, nhà chuyên môn về các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM. Kết quả phỏng vấn ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %
1	Tần số mạch đập	25	25	24	96
2	Xan test	25	25	25	100
3	Huyết áp	25	25	10	40
4	Test đo mức độ lo lắng TR. SPILBERGER	25	25	25	100
5	Test đo trạng thái cảm xúc của A. WASHMAN và D. RISH	25	25	23	92

6	TAPPING TEST	25	25	25	100
7	Cảm giác cơ	25	25	9	36
8	XANTEST	25	25	12	48

Kết quả ở bảng 1, chúng tôi chỉ chọn các test có trên 75% số người đồng ý. Qua đó, chọn được các test kiểm tra tâm lý của nam VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi đội tuyển TPHCM, bao gồm:

- Tần số mạch đập: Đo “mạch trạng thái” (trạng thái cần đánh giá trước thi đấu) cũng đo vào thời điểm như khi đo mạch cơ bản. Chênh lệch giữa tần số “mạch trạng thái” và “mạch cơ bản” đánh giá mức độ căng thẳng cảm xúc.

- Xan test: Phương pháp này do các nhà nghiên cứu thuộc Viện Hàn lâm khoa học quân sự Liên Xô đề xướng. Nội dung cơ bản của phương pháp này là VĐV tự đánh giá bản thân theo 3 dấu hiệu: cảm giác; tính tích cực hoạt động; và trạng thái vào thời điểm cần đánh giá.

- Test đo trạng thái cảm xúc của A. WASHMAN và D. RISH: Đây là phương pháp xác định trạng thái cảm xúc của hai nhà tâm lý học Mỹ A. Washman và D. Rish được sử dụng khá rộng rãi để đánh giá trạng thái cảm xúc của VĐV trước khi tập luyện và thi đấu.

Theo tác giả đánh giá trạng thái cảm xúc bao gồm 4 loại trạng thái: Bình tĩnh - hồi hộp, lo lắng; Nghị lực sẵn khoải - mệt mỏi; Hưng phấn - ức chế; Tin tưởng vào bản thân - bất lực.

- Test đo mức độ lo lắng TR. SPILBERGER: Nhằm đánh giá mức độ lo lắng của VĐV trước thi đấu, gồm các trạng thái mức độ lo lắng sau: mức độ lo lắng thấp, mức độ lo lắng trung bình, mức độ lo lắng cao.

- TAPPING TEST: Nhịp vận động tối đa của một bộ phận nào đó trên cơ thể (trong trắc nghiệm này là bàn tay) chịu sự chi phối của trạng thái tâm lý. Vì vậy, thông qua sự thay đổi của nhịp vận động tối đa có thể đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV.

2.2. Quan sát biểu hiện bên ngoài trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

Chúng tôi tiến hành tổng hợp tài liệu, tham khảo ý kiến của các chuyên gia, qua đó lựa chọn các nội dung quan sát những biểu hiện bên ngoài trạng thái tâm lý thi đấu của các VĐV Vovinam, tiến hành quan sát 20 nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM, thu được kết quả ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả quan sát các biểu hiện bên ngoài trạng thái tâm lý trước thi đấu của các VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

Trạng thái tâm lý trước thi đấu	Những biểu hiện bên ngoài	VĐV
Sẵn sàng thi đấu	Nét mặt tự tin, mắt sáng Động tác nhịp nhàng, không có động tác thừa Tay, mặt bình thường Sắc mặt không biến đổi	Quách Hoàng Tuấn, Phạm Trí Nhân, Võ Công Tráng, Quách Hiếu Trung
Sốt xuất phát	Nét mặt căng thẳng, môi há hốc về phía trước Động tác luôn nhấp nhô không yên Tay, mặt có độ run hơi rõ Sắc mặt đỏ lên rõ rệt	Lương Cẩm Vinh, Nguyễn Thanh Tuấn, Nguyễn Đình Thiết, Nguyễn Thanh Phong, Nguyễn Hoàng Dũ, Nguyễn Trung Phước, Đỗ Lý Minh Toàn, Văn Quốc Huy, Nguyễn Tấn Phát, Lê Thanh Nhật, Đinh Thế Tân
Thờ ơ	Nét mặt thờ ơ, mắt không linh lợi, thờ nhanh không đều Động tác hơi vụng về và tốn sức Sắc mặt có thay đổi nhưng không đáng kể	Phạm Tấn Thanh, Đàm Trọng Nhân, Nguyễn Hồng Hải, Nguyễn Văn Quý, Lê Hoàng Nhi
Không phân biệt	Nét mặt tươi, lúc tỏ ra sợ, lúc thờ gập, lúc bình thường Động tác lúng túng, tốn sức Run rõ rệt Sắc mặt lúc tái, lúc tím	Không có VĐV

Kết quả quan sát ở bảng 2 cho thấy, thông qua các biểu hiện bên ngoài có 4 VĐV ở trạng thái sẵn sàng thi đấu (chiếm 20%), 11 VĐV ở trạng thái sốt xuất phát (chiếm 55%), 5 VĐV ở trạng thái thờ ơ (chiếm 25%).

2.3. Đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

Bài viết đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM thông qua các test được xác định từ mục 2.1 trên 20 VĐV đội tuyển Vovinam, kết quả bảng 3, 4, 5 và 6.

Bảng 3. Kết quả đánh giá mạch đập và Tapping Test của các nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

TT	Họ và tên	Mạch đập (lần/phút)			Tapping Test		
		X1	X2	X2 - X1	X1	X2	(%)
1	Quách Hoàng Tuấn	60	65	5	231	240	3.9
2	Phạm Tấn Thanh	57	74	17	240	218	9.2
3	Lương Cẩm Vinh	62	93	31	231	214	7.4
4	Phạm Trí Nhân	65	68	3	222	230	3.5
5	Nguyễn Thanh Tuấn	63	91	28	219	205	6.4
6	Đàm Trọng Nhân	59	83	24	236	215	8.9
7	Nguyễn Hồng Hải	61	81	20	207	190	8.2
8	Nguyễn Đình Thiết	66	98	32	215	201	6.5
9	Nguyễn Thanh Phong	71	97	26	226	214	5.3
10	Nguyễn Hoàng Dù	74	101	27	235	219	6.8
11	Võ Công Tráng	58	65	7	224	231	3.1
12	Nguyễn Trung Phước	65	93	28	213	201	5.6
13	Quách Hiếu Trung	64	73	9	229	239	4.4
14	Đỗ Lý Minh Toàn	67	97	30	238	224	5.9
15	Nguyễn Văn Quý	59	77	18	232	214	7.8
16	Văn Quốc Huy	63	88	25	221	207	6.3
17	Nguyễn Tấn Phát	69	98	29	237	223	5.9
18	Lê Thanh Nhật	70	96	26	229	212	7.4
19	Lê Hoàng Nhi	64	85	21	241	217	10.0
20	Đình Thế Tân	67	94	27	212	201	5.2

Kết quả bảng 3 cho thấy:

Về mạch đập: Kết quả đánh giá theo Đỗ Vĩnh (2014) [8] chênh lệch giữa tần số “mạch trạng thái” và “mạch cơ bản” đánh giá mức độ căng thẳng cảm xúc theo các mức sau:

- Mạch tăng từ 33-40 lần/phút: rất cao; không có VĐV nào;

- Mạch tăng từ 25-32 lần/phút: cao; có 11 VĐV chiếm tỷ lệ 55%;

- Mạch tăng từ 17-24 lần/phút: trung bình; có 05 VĐV chiếm tỷ lệ 25%;

- Mạch tăng từ 10-16 lần/phút: dưới trung bình; không có VĐV nào;

- Mạch <10: bình thường; có 4 VĐV chiếm tỷ lệ 20%.

Về Tapping test: Kết quả đánh giá theo B. A. Viatkin (1978) như sau:

- Tăng 3% - 5%: trạng thái tối ưu sẵn sàng cho thi đấu; có 4 VĐV chiếm tỷ lệ 20%;

- Giảm từ 5% - 8%: trạng thái sốt xuất phát; có 11 VĐV chiếm tỷ lệ 55%;

- Giảm từ 8% trở lên: trạng thái thờ ơ, lãnh đạm; có 5 VĐV chiếm tỷ lệ 25%.

Bảng 4. Kết quả đánh giá trạng thái cảm xúc - Xan test của các nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

TT	Họ và tên	Xan test			Kết quả
		X	A	N	
1	Quách Hoàng Tuấn	7.1	2.3	8.3	Cảm giác tương đối tốt, tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
2	Phạm Tấn Thanh	4.2	6.6	6.2	Cảm giác kém, tính tích cực hoạt động kém, tâm trạng trung bình
3	Lương Cẩm Vinh	6.8	4.9	7.3	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
4	Phạm Trí Nhân	7.7	3.6	8.3	Cảm giác tương đối tốt, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
5	Nguyễn Thanh Tuấn	6.6	4.2	6.6	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng trung bình
6	Đàm Trọng Nhân	3.5	6.3	6.1	Cảm giác kém, tính tích cực kém, tâm trạng trung bình
7	Nguyễn Hồng Hải	5.7	5.8	6.9	Cảm giác trung bình, tích cực hoạt động trung bình, tâm trạng trung bình
8	Nguyễn Đình Thiết	6	2.7	6.4	Cảm giác trung bình, tích cực hoạt động, tâm trạng trung bình
9	Nguyễn Thanh Phong	7	4.3	7.1	Cảm giác tương đối tốt, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
10	Nguyễn Hoàng Dũ	6.5	4.2	7	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
11	Võ Công Tráng	7.3	2	8.8	Cảm giác tương đối tốt, tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
12	Nguyễn Trung Phước	6	3.6	6.4	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng trung bình
13	Quách Hiếu Trung	7.5	3.9	7.4	Cảm giác tương đối tốt, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
14	Đỗ Lý Minh Toàn	6.7	4	7.2	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt
15	Nguyễn Văn Quý	4.4	6.4	5.6	Cảm giác kém, tính tích cực hoạt động kém, tâm trạng trung bình
16	Văn Quốc Huy	6.8	4.6	5.8	Cảm giác trung bình, tích cực hoạt động trung bình, tâm trạng trung bình
17	Nguyễn Tấn Phát	6.5	4.5	7.1	Cảm giác trung bình, tích cực hoạt động trung bình, tâm trạng tương đối tốt
18	Lê Thanh Nhật	5.5	4.5	5.3	Cảm giác trung bình, tương đối tích cực hoạt động, tâm trạng trung bình
19	Lê Hoàng Nhi	3.5	6.3	6.1	Cảm giác kém, tính tích cực hoạt động kém, tâm trạng trung bình
20	Đình Thế Tân	7.7	1.6	7.9	Cảm giác tương đối tốt, tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt

Số liệu tại bảng 4 cho thấy, có 6 VĐV có cảm giác tương đối tốt, tương đối tích cực và tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt, chiếm tỷ lệ 30%; 4 VĐV có cảm giác kém, tính tích cực hoạt động

kém, tâm trạng trung bình, chiếm tỷ lệ 20%; 10 VĐV có cảm giác tương đối tốt và trung bình, tích cực hoạt động và tích cực hoạt động trung bình, tâm trạng tương đối tốt và trung bình; chiếm tỷ lệ 50%.

Bảng 5. Kết quả đánh giá trạng thái cảm xúc A.WASHMAN và D.RISH của các nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

TT	Họ và tên	A	B	C	D	Σ	Kết quả
1	Quách Hoàng Tuấn	9	9	9	8	35	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
2	Phạm Tấn Thanh	4	4	5	4	17	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém
3	Lương Cẩm Vinh	8	5	7	8	28	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
4	Phạm Trí Nhân	8	8	8	8	32	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
5	Nguyễn Thanh Tuấn	6	7	5	8	26	Hơi lo lắng, sức mạnh tràn trề, hơi ức chế và chán nản, rất tin tưởng vào bản thân
6	Đàm Trọng Nhân	4	4	4	3	15	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém
7	Nguyễn Hồng Hải	4	5	3	4	16	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém
8	Nguyễn Đình Thiết	8	4	7	8	27	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
9	Nguyễn Thanh Phong	7	7	6	8	28	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, hơi ức chế và chán nản, rất tin tưởng vào bản thân
10	Nguyễn Hoàng Dũ	7	5	6	8	26	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, rất tin tưởng vào bản thân
11	Võ Công Tráng	8	9	7	8	32	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
12	Nguyễn Trung Phước	7	6	5	6	24	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế
13	Quách Hiếu Trung	9	8	9	8	34	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân
14	Đỗ Lý Minh Toàn	8	5	8	6	27	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, cảm thấy khỏe và yêu đời, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế
15	Nguyễn Văn Quý	4	5	4	4	17	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém
16	Văn Quốc Huy	6	6	6	5	23	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế
17	Nguyễn Tấn Phát	7	6	5	6	24	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế
18	Lê Thanh Nhật	7	5	5	5	22	Tin tưởng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế
19	Lê Hoàng Nhi	4	3	4	4	15	Hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém
20	Đình Thế Tân	7	7	8	7	29	Tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân

Số liệu tại bảng 5 cho thấy có 04 VĐV tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân, chiếm tỷ lệ 20%;

05 VĐV hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém, chiếm tỷ lệ 25%; 11 VĐV tin tưởng hoặc lo lắng, hơi mệt hơi lười hoặc

sức mạnh tràn trề, hơi ức chế và chán nản hoặc khỏe và yêu đời, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế hoặc tin tưởng vào bản thân; chiếm tỷ lệ 55%.

Bảng 6. Kết quả đánh giá mức độ lo lắng TR. SPILBERGER của các nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM

TT	Họ và tên	A	B	Σ	Kết quả
1	<i>Quách Hoàng Tuấn</i>	10	19	29	<i>Mức độ lo lắng thấp</i>
2	<i>Phạm Tấn Thanh</i>	20	26	46	<i>Mức độ lo lắng cao</i>
3	Lương Cẩm Vinh	12	20	32	Mức độ lo lắng trung bình
4	<i>Phạm Trí Nhân</i>	12	15	27	<i>Mức độ lo lắng thấp</i>
5	Nguyễn Thanh Tuấn	16	24	40	Mức độ lo lắng trung bình
6	<i>Đàm Trọng Nhân</i>	21	29	50	<i>Mức độ lo lắng cao</i>
7	<i>Nguyễn Hồng Hải</i>	18	29	47	<i>Mức độ lo lắng cao</i>
8	Nguyễn Đình Thiết	11	23	34	Mức độ lo lắng trung bình
9	Nguyễn Thanh Phong	18	20	38	Mức độ lo lắng trung bình
10	Nguyễn Hoàng Dũ	11	24	35	Mức độ lo lắng trung bình
11	<i>Võ Công Tráng</i>	16	13	29	<i>Mức độ lo lắng thấp</i>
12	Nguyễn Trung Phước	13	28	41	Mức độ lo lắng trung bình
13	<i>Quách Hiếu Trung</i>	13	15	28	<i>Mức độ lo lắng thấp</i>
14	Đỗ Lý Minh Toàn	16	17	33	Mức độ lo lắng trung bình
15	Nguyễn Văn Quý	22	24	46	Mức độ lo lắng cao
16	Văn Quốc Huy	15	22	37	Mức độ lo lắng trung bình
17	Nguyễn Tấn Phát	23	25	48	Mức độ lo lắng trung bình
18	<i>Lê Thanh Nhật</i>	21	25	46	<i>Mức độ lo lắng cao</i>
19	<i>Lê Hoàng Nhi</i>	21	27	48	<i>Mức độ lo lắng cao</i>
20	Đình Thế Tân	13	31	44	Mức độ lo lắng trung bình

Số liệu tại bảng 6 cho thấy có 04 VĐV mức độ lo lắng thấp, chiếm tỷ lệ 20%; 06 VĐV mức độ lo lắng cao, chiếm tỷ lệ 30%; 10 VĐV mức độ lo lắng trung bình; chiếm tỷ lệ 50%.

Kết quả đánh giá thực trạng cho thấy đa số những VĐV có trạng thái tâm lý biểu hiện sẵn sàng thi đấu như Quách Hoàng Tuấn, Phạm Trí Nhân, Võ Công Tráng và Quách Hiếu Trung có mức độ chênh lệch về mạch đập giữa trạng thái cơ bản và trạng thái trước thi đấu thấp (<10 lần/phút và < 5%); cảm giác tương đối tốt, tích cực hoạt động, tâm trạng tương đối tốt; tin tưởng, sức mạnh tràn trề, cảm thấy khỏe và yêu đời, rất tin tưởng vào bản thân và mức độ lo lắng thấp. Ngược lại, các VĐV Phạm Tấn Thanh, Đàm Trọng Nhân, Nguyễn Hồng Hải, Nguyễn Văn Quý, Lê Thanh Nhật và Lê Hoàng Nhi có trạng thái tâm lý thờ ơ, lo lắng có mức độ chênh lệch về mạch đập giữa trạng thái cơ bản và trạng thái trước thi đấu cao

(> 33 lần/phút và > 8%); cảm giác kém, tích cực hoạt động kém, tâm trạng trung bình; hơi lo lắng, hơi mệt hơi lười, hơi ức chế và chán nản, buồn vì yếu kém và mức độ lo lắng cao. Các VĐV còn lại có trạng thái tâm lý sốt ruột phát có mức độ chênh lệch về mạch đập giữa trạng thái cơ bản và trạng thái trước thi đấu trung bình (10 - 32 lần/phút và 5% - 8%); cảm giác tương đối tốt và trung bình, tích cực hoạt động và tích cực hoạt động trung bình, tâm trạng tương đối tốt và trung bình; tin tưởng hoặc lo lắng, hơi mệt hơi lười hoặc sức mạnh tràn trề, hơi ức chế và chán nản hoặc khỏe và yêu đời, cảm thấy kiến thức và năng lực hạn chế hoặc tin tưởng vào bản thân và mức độ lo lắng trung bình.

Kết quả trên cũng phản ánh chính xác mức độ tương quan chặt chẽ giữa các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM mà bài viết xác định.

Từ những phân tích trên cho thấy trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM có 4 VĐV có trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu; 11 VĐV sốt ruột phát và 05 VĐV ở trạng thái thờ ơ chưa sẵn sàng thi đấu.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu trên, cho phép rút ra những kết luận sau:

- Đã xác định được 5 test kiểm tra tâm lý của nam VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi đội tuyển TPHCM, bao gồm: Phương pháp đánh giá tần số mạch đập; Phương pháp xác định trạng thái cảm xúc - Xan test; Phương pháp tự đánh giá trạng thái cảm xúc của A.WASHMAN và D.RISH; Phương pháp đánh giá mức độ lo lắng TR. SPILBERGER; và Phương pháp trắc nghiệm đo nhịp vận động tối đa - TAPPING TEST.

- Kết quả quan sát biểu hiện bên ngoài có 4 VĐV ở trạng thái sẵn sàng thi đấu (chiếm 20%), 11 VĐV ở trạng thái sốt xuất phát (chiếm 55%), 5 VĐV ở trạng thái thờ ơ (chiếm 25%).

- Thực trạng trạng thái tâm lý tâm lý trước thi đấu của nam VĐV 15 - 17 tuổi đội tuyển Vovinam TPHCM có 4 VĐV có trạng thái tâm lý sẵn sàng

thi đấu; 11 VĐV sốt xuất phát và 05 VĐV ở trạng thái thờ ơ chưa sẵn sàng thi đấu.

Bài viết được trích từ luận văn “Tìm hiểu trạng thái tâm lý trước thi đấu của nam VĐV Vovinam trẻ (15 - 17 tuổi) TPHCM” của Nguyễn Thị Hồng Loan, bảo vệ thành công năm 2009 tại Trường Đại học Sư phạm TPHCM./

Tài liệu tham khảo

- [1]. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Tri (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [2]. S. M. Gordon (2005), “Đánh giá mức độ chuẩn bị tâm lý cho hoạt động thi đấu của VĐV có chuyên môn và đẳng cấp khác nhau (những môn thể thao có chu kỳ, các môn bóng và các môn thể thao đối kháng)”, *Thông tin khoa học Thể dục thể thao*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Đức Hoàng (2001), “Tâm lý của VĐV trong thi đấu thể thao”, *Thông tin khoa học Thể dục thể thao*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [4]. Lê Nguyệt Nga và cộng sự (2009), *Nghiên cứu một số biện pháp nhằm nâng cao năng lực tâm lý cho VĐV bóng bàn trẻ của TPHCM*, Sở Khoa học và Công nghệ TPHCM.
- [5]. Nguyễn Thị Tuyết (2000), “Các test tâm lý đánh giá trình độ tập luyện VĐV”, *Thông tin khoa học Thể dục thể thao*, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6]. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình tâm lý học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [7]. Đỗ Vĩnh (2014), *Tâm lý học Thể dục thể thao*, Tài liệu giảng dạy cao học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao TPHCM.

THE PSYCHOLOGICAL STATE OF 15 - 17 YEAR-OLD MALE ATHLETES OF HO CHI MINH CITY VOVINAM TEAM BEFORE COMPETITION

Summary

The article selected 5 tests to evaluate the psychological state of 15 - 17 year-old male athletes of Ho Chi Minh City Vovinam team before competition. Research result shows that 4 athletes are ready for competition, 11 ones are getting anxious, while 5 are in an indifferent state for competition.

Keywords: psychology, athlete, Vovinam.

Ngày nhận bài: 20/7/2016; Ngày nhận lại: 3/8/2016; Ngày duyệt đăng: 30/8/2016.