

LỰA CHỌN BÀI TẬP CHUYÊN MÔN PHÁT TRIỂN PHẨM CHẤT Ý CHÍ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI NĂNG KHIẾU TAEKWONDO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF SPECIALIZED EXERCISES TO DEVELOP WILLPOWER QUALITIES FOR MALE ATHLETES IN THE HO CHI MINH CITY TAEKWONDO TALENT TEAM

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn các bài tập chuyên môn phù hợp để phát triển phẩm chất ý chí cho nam vận động viên đội năng khiếu Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua phân tích tài liệu, khảo sát thực tiễn và phỏng vấn chuyên gia, tác giả đã xây dựng hệ thống gồm 14 bài tập chuyên môn và 10 bài tập tâm lý nhằm rèn luyện 5 nhóm phẩm chất ý chí: tính mục tiêu, tự chủ, quyết đoán, kiên trì và ngoan cường. Kết quả phỏng vấn cho thấy sự đồng thuận cao về tính phù hợp và hiệu quả của các bài tập được đề xuất. Nghiên cứu là cơ sở thực tiễn quan trọng hỗ trợ huấn luyện viên trong việc tăng cường bản lĩnh thi đấu và phát triển toàn diện phẩm chất tâm lý cho vận động viên trẻ Taekwondo.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập chuyên môn, phẩm chất ý chí, nam vận động viên, đội năng khiếu, môn Taekwondo.

ABSTRACT: This study aims to select appropriate specialized exercises to develop willpower qualities for male athletes in the Ho Chi Minh City Taekwondo talent team. Through document analysis, field surveys, and expert interviews, the author developed a system of 14 specialized exercises and 10 psychological exercises targeting five groups of willpower qualities: goal orientation, self-control, decisiveness, perseverance, and resilience. The interview results showed a high level of agreement among experts regarding the relevance and effectiveness of the proposed exercises. This study provides a practical foundation to support coaches in enhancing competitive mindset and comprehensively developing the psychological qualities of young Taekwondo athletes.

KEYWORDS: Selection, specialized exercises, willpower qualities, male athletes, talent team, Taekwondo.

**NGUYỄN NAM HẢI
PHẠM ĐĂNG KHOA**
*Trường Đại học Công nghệ
Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGUYEN NAM HAI
PHAM DANG KHOA**
*Ho Chi Minh City University of
Technology*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môi trường thể thao thành tích cao, đặc biệt là các môn đối kháng như Taekwondo, ngoài thể lực và kỹ thuật, phẩm chất ý chí đóng vai trò then chốt quyết định sự thành công của vận động viên. Ý chí không chỉ giúp vận động viên vượt qua khó khăn trong luyện tập, mà còn là yếu tố quan trọng giúp họ giữ vững bản lĩnh trong thi đấu, đặc biệt ở lứa tuổi thanh thiếu niên – giai đoạn

hình thành và phát triển tâm lý chưa ổn định.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh, đội năng khiếu Taekwondo nam đang được đầu tư và phát triển mạnh mẽ. Tuy nhiên, thực tiễn huấn luyện cho thấy nhiều vận động viên tuy có tiềm năng về thể chất và kỹ thuật, nhưng lại chưa thể hiện được sự kiên trì, quyết đoán và bản lĩnh thi đấu cần thiết. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết trong việc xây dựng chương trình huấn luyện



không chỉ chú trọng kỹ thuật chuyên môn, mà còn phải tích hợp các bài tập nhằm phát triển phẩm chất ý chí.

Việc lựa chọn hệ thống bài tập chuyên môn phù hợp để rèn luyện ý chí sẽ giúp vận động viên trẻ phát triển toàn diện cả về thể chất lẫn tâm lý, nâng cao hiệu quả thi đấu và định hướng lâu dài trong sự nghiệp thể thao. Xuất phát từ yêu cầu đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn các bài tập chuyên môn góp phần phát triển phẩm

chất ý chí cho nam vận động viên đội năng khiếu Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh, lứa tuổi 12–14.

Phương pháp nghiên cứu:
Các phương pháp sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: Phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, và phương pháp toán thống kê

Khách thể nghiên cứu:
Khách thể khảo sát là 08 Chuyên gia, huấn luyện viên, vận động viên Taekwondo tại

Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập phát triển phẩm chất ý chí cho nam vận động viên năng khiếu Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu lựa chọn 2 nhóm bài tập để phát triển các PCYC cho VĐV: Nhóm bài tập thứ nhất là các bài tập chuyên môn Taekwondo. Thông qua khảo sát và phỏng vấn chuyên gia là

BẢNG 1: MÔ TẢ CÁC BÀI TẬP CHUYÊN MÔN TAEKWODO

STT	TÊN BÀI TẬP	NỘI DUNG VÀ CÁCH THỰC HIỆN
1	Bài tập đá Dolliyo chagi	- Tác dụng: Rèn luyện tính kiên trì, tự chủ, hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực chuyên môn.
		- Cách thực hiện: VĐV đứng tư thế thủ thi đấu, rút gối cao theo phương thẳng đứng, căng chân khép sát đùi, sau đó xoay gót chân 180° đồng thời chuyển từ gối thẳng sang gối ngang, đầu gối hướng vào mục tiêu và vùng chân đá theo phương ngang, cuối cùng thu gối hạ chân trở về tư thế thủ thi đấu.
		- Yêu cầu: Tập trung chú ý, hoàn thiện kỹ thuật, độ chính xác, lực, tốc độ. Tăng lượng vận động sau 7-10 ngày tập luyện.
2	Bài tập đá Naeryo chagi	-Tác dụng: Rèn luyện tính kiên trì, tự chủ, hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực chuyên môn.
		- Cách thực hiện: VĐV đứng tư thế thủ thi đấu, rút gối cao theo phương thẳng đứng, căng chân khép sát đùi, sau đó vùng chân thẳng lên cao qua đầu rồi hạ chân nhanh xuống theo phương thẳng đứng và trở về tư thế thủ thi đấu.
		- Yêu cầu: Tập trung chú ý, hoàn thiện kỹ thuật, độ chính xác, lực, tốc độ. Tăng lượng vận động sau 7-10 ngày tập luyện.
3	Bài tập đá Yop chagi chân trước	-Tác dụng: Rèn luyện tính kiên trì, tự chủ, hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực chuyên môn
		- Cách thực hiện: VĐV đứng tư thế thủ thi đấu, rút gối chân trước cao theo phương thẳng đứng, căng chân khép sát đùi, sau đó xoay chân trụ sao cho gót chân trụ hướng về phía mục tiêu, đồng thời chuyển từ gối thẳng thành gối ngang và hướng lòng bàn chân vào mục tiêu, tiếp theo vùng chân đạp vào mục tiêu, cuối cùng thu chân và trở về tư thế thủ thi đấu.
		- Yêu cầu: Tập trung chú ý, hoàn thiện kỹ thuật, độ chính xác, lực, tốc độ. Tăng lượng vận động sau 7-10 ngày tập luyện.

4	Bài tập đá Dwi chagi	- Tác dụng: Rèn luyện tính kiên trì, tự chủ, hoàn thiện kỹ thuật, phát triển thể lực chuyên môn
		- Cách thực hiện: VĐV đứng tư thế thủ thi đấu, xoay người sao cho lưng và gót chân trước hướng về mục tiêu, co gối, căng chân kéo sát đùi, 2 gối sát vào nhau, tổng chân đạp vào mục tiêu, sau đó thu chân và trở về tư thế thủ thi đấu. Yêu cầu khi bàn chân tiếp xúc mục tiêu gót chân hướng lên trên, đầu nghiêng nhìn về phía chân thực hiện đòn đá.
		- Yêu cầu: Tập trung chú ý, hoàn thiện kỹ thuật, độ chính xác, lực, tốc độ. Tăng lượng vận động sau 7-10 ngày tập luyện.
5	Bài tập di chuyển lên phía trước tấn công	- Tác dụng: Rèn luyện tính quyết đoán, ngoan cường. Phát triển khả năng tập trung, di chuyển, cảm nhận khoảng cách và thời điểm tấn công trong thi đấu.
		- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) cách nhau khoảng 1m. VĐV (A) thực hiện bước di chuyển giật lùi, khi đó VĐV (B) phải thực hiện bước di chuyển tiến lên phía trước và thực hiện đòn tấn công (đòn tấn công do HLV quy ước) trúng mục tiêu.
		- Yêu cầu: VĐV (B) tập trung tinh thần, phản xạ, nắm bắt thời điểm chính xác, khoảng cách di chuyển hợp lý.
6	Bài tập phòng thủ né tránh đòn tấn công đối thủ rồi phản công	- Tác dụng: Rèn luyện tính quyết đoán, ngoan cường. phát triển khả năng tập trung, phản xạ, di chuyển né tránh, cảm nhận khoảng cách và thời điểm phản công trong thi đấu.
		- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) cách nhau khoảng 1m. VĐV (A) thực hiện đòn tấn công, VĐV (B) phải thực hiện di chuyển lùi hoặc sang 2 bên để né tránh, sau đó phản đòn trúng mục tiêu.
		- Yêu cầu: VĐV (B) tập trung tinh thần, phản xạ, nắm bắt thời điểm chính xác, khoảng cách di chuyển và phản đòn hợp lý.
7	Bài tập phòng thủ phản công tại chỗ	- Tác dụng: Rèn luyện tính quyết đoán, ngoan cường. Phát triển khả năng tập trung, phản xạ, cảm nhận khoảng cách và thời điểm phản công trong thi đấu.
		- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) cách nhau khoảng 1m. VĐV (A) thực hiện đòn tấn công (theo quy ước của HLV), VĐV (B) nắm bắt thời điểm và thực hiện đòn phản công ngay lập tức.
		- Yêu cầu: VĐV (B) tập trung tinh thần, phản xạ, nắm bắt thời điểm chính xác.
8	Bài tập ngăn chặn đòn tấn công đối thủ rồi phản công	- Tác dụng: Rèn luyện tính quyết đoán, ngoan cường. Phát triển khả năng tập trung, phản xạ, cảm nhận khoảng cách và thời điểm phản công trong thi đấu.
		- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) cách nhau khoảng 1m. VĐV (A) thực hiện đòn tấn công (theo quy ước của HLV), VĐV (B) nắm bắt thời điểm, thực hiện động tác ngăn chặn đòn tấn công của đối phương và phản công ngay lập tức.
		- Yêu cầu: VĐV (B) tập trung tinh thần, phản xạ, nắm bắt thời điểm chính xác.



9	Bài tập tấn công sau động tác giả	- Tác dụng: Rèn luyện tính quyết đoán, mục tiêu. Phát triển khả năng tập trung, phản xạ, cảm nhận khoảng cách và thời điểm tấn công trong thi đấu.
		- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) cách nhau khoảng 1m. VĐV (A) thực hiện động tác giả để VĐV (B) rơi vào trạng thái bị lỗi nhịp (hoặc lỗi đòn), khi đó VĐV (A) thực hiện đòn tấn công vào đối phương.
		- Yêu cầu: VĐV (A) tập trung tinh thần, phản xạ, nắm bắt thời điểm chính xác.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính tự chủ, phát triển sức nhanh.
		- Cách thực hiện: VĐV thực hiện đòn đá (do HLV quy ước) vào mục tiêu với tốc độ cao nhất trong khoảng thời gian 10s.
10	Bài tập đá tốc độ	- Yêu cầu: VĐV tập trung tinh thần, thực hiện động tác nhanh.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính kiên trì. Làm quen với các tình huống, nhịp độ và cảm giác khi thi đấu.
11	Bài tập di chuyển thi đấu theo chiều dọc	- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) thi đấu với nhau. VĐV (A) đánh tấn công, VĐV (B) đánh phòng thủ. Thi đấu như vậy đến hết chiều dọc sân tập.
		- Yêu cầu: 2 VĐV tập trung tinh thần, thi đấu quyết tâm.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính tự chủ, quyết đoán. tăng khả năng linh hoạt, di chuyển tránh né đòn tấn công của đối phương.
12	Bài tập di chuyển thi đấu 1 bên	- Cách thực hiện: hai VĐV (A) và (B) thi đấu với nhau trong sân 3m x 3m trong 30s. VĐV (A) đánh tấn công, VĐV (B) di chuyển tránh né đòn tấn công của đối phương.
		- Yêu cầu: VĐV (B) tập trung tinh thần, di chuyển linh hoạt, hợp lý, không được di chuyển ra khỏi khu vực 3m x 3m, hạn chế thấp nhất khả năng ghi điểm của đối thủ.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính mục tiêu, quyết đoán. giúp VĐV ghi nhớ và xử lý các tình huống trong thi đấu.
13	Bài tập thi đấu theo tình huống được quy ước trước	- Cách thực hiện: 2 VĐV (A) và (B) thi đấu với nhau theo các tình huống mà HLV quy ước trước trong thời gian 1 hiệp thi đấu (1'30s).
		- Yêu cầu: 2 VĐV tập trung thi đấu, bám sát tình huống HLV quy ước.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính mục tiêu, ngoan cường. làm quen cảm giác thi đấu, tăng khả năng xử lý tình huống.
14	Bài tập thi đấu	- Cách thực hiện: 2 VĐV (A) và (B) thi đấu với nhau với thời gian đúng với 1 trận thi đấu (3 hiệp, mỗi hiệp 1'30s, nghỉ giữa hiệp 45s).
		- Yêu cầu: 2 VĐV tập trung thi đấu, thể hiện hết năng lực bản thân.
		- Tác dụng: Rèn luyện tính mục tiêu, quyết đoán. giúp VĐV ghi nhớ và xử lý các tình huống trong thi đấu.

BẢNG 2: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN CÁC BÀI TẬP ĐÃ LỰA CHỌN

TT	TÊN BÀI TẬP	TÁC DỤNG					PHÙ HỢP	KHÔNG PHÙ HỢP	TỔNG SỐ
		Mục tiêu	Kiên trì	Tự chủ	Quyết đoán	Ngoan cường			
1	Bài tập đá Dolliyo chagi		x	x			7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
2	Bài tập đá Naeryo chagi		x	x			7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
3	Bài tập đá Yop chagi chân trước		x	x			7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
4	Bài tập đá Dwi chagi		x	x			7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
5	Bài tập di chuyển lên phía trước tấn công				x	x	8 (100%)	0	8
6	Bài tập phòng thủ né tránh đòn tấn công đối thủ rồi phản công				x	x	8 (100%)	0	8
7	Bài tập phòng thủ phản công tại chỗ				x	x	8 (100%)	0	8
8	Bài tập ngăn chặn đòn tấn công đối thủ rồi phản công				x	x	8 (100%)	0	8
9	Bài tập tấn công sau động tác giả	x			x		8 (100%)	0	8
10	Bài tập đá tốc độ			x			7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
11	Bài tập di chuyển thi đấu theo chiều dọc		x				8 (100%)	0	8
12	Bài tập di chuyển thi đấu 1 bên			x	x		7 (87.5%)	1 (12.5%)	8
13	Bài tập thi đấu theo tình huống được quy ước trước	x			x		8 (100%)	0	8
14	Bài tập thi đấu	x				x	8 (100%)	0	8

**BẢNG 3: MÔ TẢ CÁC BÀI TẬP TÂM LÝ CHUYÊN MÔN**

STT	TÊN BÀI TẬP	NỘI DUNG VÀ CÁCH THỰC HIỆN
01	Bài tập xây dựng mục tiêu mơ ước.	Cách thực hiện: Thông qua trò chuyện VĐV được hỏi những mong ước của bản thân trên con đường phát triển sự nghiệp thi đấu thể thao, những trận đấu hay nhất và VĐV yêu thích, những VĐV đỉnh cao mà VĐV ngưỡng mộ và luôn nghĩ tới, sự mong muốn trong suy nghĩ của VĐV. Nếu VĐV chưa có những suy nghĩ đó sử dụng phương pháp chiếu phim hay kể chuyện về những VĐV có sự nghiệp thi đấu đỉnh cao, có kỹ chiến thuật hiệu quả... để xây dựng một hình ảnh mơ ước cho VĐV.
02	Bài tập xây dựng mục tiêu ngắn hạn.	Cách thực hiện: VĐV được cung cấp thông tin về kế hoạch tập luyện trong tuần tiếp theo bao gồm: mục tiêu huấn luyện, nội dung huấn luyện, những yêu cầu cần phải đạt được, những đánh giá sơ bộ về hiện trạng của VĐV. Từ những thông tin đã được cung cấp VĐV tự xác định mục tiêu cụ thể và nhiệm vụ các nhân dựa trên năng lực cá nhân, viết ra giấy hoặc sổ cá nhân, trao đổi với HLV về mục tiêu cụ thể, điều chỉnh các mục tiêu phù hợp, phương tiện để thực hiện mục tiêu. Trước mỗi buổi tập tự nhắc lại những mục tiêu cá nhân, nỗ lực ý chí quyết tâm thực hiện hoàn thành các mục tiêu huấn luyện. Sau mỗi tuần tự đánh giá sự tiến bộ hay chất lượng hoàn thành các mục tiêu, điều chỉnh mục tiêu và đề ra những mục tiêu mới. Những nội dung trong tâm là các vấn đề về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý. VĐV tự đặt ra quyết tâm để khắc phục những khó khăn bằng cách tự động viên, tự điều chỉnh, nỗ lực ý chí.
03	Bài tập xây dựng mục tiêu cho các giải thi đấu.	Cách thực hiện: HLV cung cấp những thông tin về giải đấu tiếp theo, kế hoạch huấn luyện của chu kỳ thi đấu, tầm quan trọng của giải đấu, chỉ tiêu của ban huấn luyện và những đánh giá sơ bộ về hiện trạng và dự báo thành tích. Từ những thông tin đã được HLV cung cấp VĐV tự lập kế hoạch và mục tiêu đạt được về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý dựa trên năng lực và mục tiêu cá nhân, tự xác định phương tiện, phương pháp để hoàn thành mục tiêu. Mục tiêu hướng tới các giải thi đấu được cụ thể hóa bằng các mục tiêu tập luyện tuần, VĐV ghi ra giấy hoặc sổ cá nhân và trao đổi với HLV để điều chỉnh và tiến hành thực hiện. VĐV tự đánh giá, kiểm soát chất lượng thực hiện, tự điều chỉnh phương pháp, phương tiện đạt hiệu quả và mục tiêu.
04	Bài tập mừng tượng trạng thái thành tích lý tưởng.	Cách thực hiện: Buổi tập mừng tượng được tiến hành riêng với cấu trúc của một buổi tập tâm lý, địa điểm yên tĩnh, thoáng mát. - Tư thế thực hiện nằm trên sàn, nhắm mắt, hít thở, thư giãn, giải tỏa căng thẳng, tĩnh tâm, loại bỏ mọi suy nghĩ và cảm xúc, đóng các giác quan, tập trung vào một điểm ở trước trán. Chương trình mừng tượng bắt đầu bằng việc mừng tượng rõ địa điểm thi đấu, chương trình khởi động, không khí thi đấu, tiếng ồn và trận thi đấu thực tế trong đó VĐV đã có những cảm giác thành công (cảm giác chiến thắng, cảm giác thành công, cảm giác ghi điểm). - Thời gian thực hiện từ 5-7 phút. Tập luyện thường xuyên, có thể tự tập luyện ở nhà hàng ngày, thời điểm tập tốt nhất là vào buổi sáng khi mới ngủ dậy. - Lưu ý, chỉ tưởng tượng về trạng thái tích cực, gạt bỏ mọi ý nghĩ về mục đích, mục tiêu, nguyên nhân, lưu giữ những cảm giác đó.
05	Bài tập mừng tượng tinh thể phức tạp.	Cách thực hiện: Buổi tập mừng tượng được tiến hành riêng với cấu trúc của một buổi tập tâm lý, địa điểm yên tĩnh, thoáng mát. - Tư thế thực hiện nằm trên sàn hoặc ngồi trên ghế, nhắm mắt, hít thở, thư giãn, giải tỏa căng thẳng, tĩnh tâm, loại bỏ mọi suy nghĩ và cảm xúc, đóng các giác quan, tập trung vào một điểm ở trước trán. - Chương trình mừng tượng bắt đầu bằng việc mừng tượng rõ địa điểm thi đấu, chương trình khởi động, không khí thi đấu, tiếng ồn và trận thi đấu thực tế với những tình huống kỳ - chiến thuật, tấn công hay phòng thủ trong thi đấu. VĐV tưởng tượng và giả định các tình huống sẽ xảy ra và các phương án xử lý đối phó trong tình huống đó. - Thời gian tiến hành 5-7 phút, việc tập luyện được tiến hành thường xuyên, VĐV có thể tự tập vào bất kỳ thời gian nào trong ngày, thời điểm tập tốt nhất là vào lúc sáng sớm khi mới ngủ dậy, trước các trận thi đấu. - Lưu ý không nên tập quá nhiều các tình huống trong một buổi tập. Yêu cầu VĐV mừng tượng tập trung vào từng hành động cụ thể, không mừng tượng tập trung vào kết quả của hành động. HLV có thể gợi ý tình huống.

06	Bài tập tưởng tượng cảm xúc tốt.	Cách thực hiện: Buổi tập tưởng tượng được tiến hành theo cấu trúc của một buổi tập tâm lý, địa điểm yên tĩnh, thoáng mát. - Tư thế thực hiện nằm trên sàn hoặc ngồi trên ghế, nhắm mắt, hít thở, thư giãn, giải tỏa căng thẳng, tĩnh tâm, loại bỏ mọi suy nghĩ và cảm xúc, đóng các giác quan, tập trung vào một điểm ở trước trán. Chương trình tưởng tượng bắt đầu bằng việc tưởng tượng rõ địa điểm thi đấu, chương trình khởi động, không khí thi đấu, tiếng ồn và trận thi đấu thực tế. - VĐV tưởng tượng lại những cảm giác tốt đã có (đánh trúng đích ghi điểm, thực hiện thành công một kỹ thuật khó) hoặc trạng thái cảm xúc bền vững mà VĐV đã có (không chế được bản thân, bình tĩnh, tinh táo, tự tin trước đối thủ mạnh...). - Thời gian thực hiện 5-7 phút. Bài tập này được thực hiện thường xuyên, VĐV có thể tự tập ở nhà, thời điểm tốt nhất là buổi sáng khi mới ngủ dậy, trước thi đấu. - Lưu ý, VĐV không được tưởng tượng đến những cảm xúc tiêu cực, sợ hãi đã có, không chế những hưng phấn quá mức, không suy nghĩ miên man. HLV, nhà tâm lý gợi ý những cảm xúc tốt để VĐV định hướng.
07	Bài tập tưởng tượng khắc phục sợ hãi trước tiếng ồn lớn và sự nhiễu loạn.	Cách thức tiến hành: Buổi tập tưởng tượng được tiến hành theo cấu trúc của một buổi tập tâm lý, địa điểm yên tĩnh, thoáng mát. - Tư thế thực hiện nằm trên sàn hoặc ngồi trên ghế, nhắm mắt, hít thở, thư giãn, giải tỏa căng thẳng, tĩnh tâm, loại bỏ mọi suy nghĩ và cảm xúc, đóng các giác quan, tập trung vào một điểm ở trước trán. - Chương trình tưởng tượng bắt đầu bằng việc tưởng tượng thả lỏng. VĐV tưởng tượng rõ địa điểm thi đấu, chương trình khởi động, không khí thi đấu, tiếng ồn và cảm giác của bản thân trước bầu không khí đó. VĐV tưởng tượng trong tình huống đó các giác quan bị đóng lại (thính giác và thị giác) chuyển sự tập trung chú ý vào điều tiết cơ thể, điều tiết nhịp thở, làm chủ cảm xúc. - Thời gian tiến hành 5-7 phút. Việc tập luyện được tiến hành thường xuyên, liên tục, VĐV có thể tự tập luyện ở nhà vào mọi thời điểm phù hợp. - Lưu ý: Mục tiêu là tạo được cảm giác bình tĩnh, làm chủ được cơ thể. Trong lúc tập nếu xuất hiện những cảm giác lạ không kiểm soát được thì lập tức thoát ra.
08	Bài tập khắc phục sợ hãi trước sự đau đớn.	Cách thực hiện: Sử dụng phương pháp tưởng tượng, VĐV suy nghĩ về cảm giác đau đớn ở những giây cuối cùng khi cận kề chiến thắng, suy nghĩ về ý nghĩa của chiến thắng đối với bản thân, với đồng đội, trách nhiệm và vinh dự. Những ý nghĩ đó sẽ làm cường độ của cảm giác sợ hãi liên quan đến đau đớn sẽ giảm mạnh. Nỗ lực ý chí vượt qua sự đau đớn sẽ tăng cao. Bài tập này được tiến hành thường xuyên gắn kết với quá trình tập luyện. Lưu ý: Gạt bỏ suy nghĩ tiêu cực trong mọi trường hợp, nỗ lực ý chí.
09	Bài tập suy nghĩ tích cực.	Cách thực hiện: VĐV huy động mọi giác quan, tập trung vào hoạt động hiện tại trong thi đấu, thực hành các câu nói để tăng khả năng thực hiện các hành động, bỏ qua những gì không làm được, những thiếu sót hay sơ suất, quyết tâm thực hiện hành động, tin vào kết quả của hành động. Khẩu hiệu để chuyển hóa các suy nghĩ tiêu cực là “hãy suy nghĩ một cách tích cực”. Suy nghĩ tích cực trong phạm vi năng lực cá nhân của VĐV. Muốn vậy VĐV phải hiểu được năng lực của bản thân, hiểu được vấn đề phải làm thế nào trong những tình huống đó. “Tôi làm được điều đó”; “tôi phòng vệ vững chắc”; “tôi tấn công”; “Tôi kiểm soát được”; “tôi kiên trì”... Những câu nói đó được lặp lại nhiều lần và chuyển vào thực tiễn trong mỗi lần hành động VĐV lặp lại câu nói đó bất hành động phải tuân theo. Việc tập luyện được tiến hành thường xuyên. HLV được hướng dẫn hoặc đề ra những câu nói phù hợp cho các tình huống trong tập luyện và thi đấu. Lưu ý: Không được suy nghĩ tiêu cực hay nói những câu tiêu cực, nếu xuất hiện những suy nghĩ tiêu cực thì áp dụng phương pháp ngừng suy nghĩ. Ứng dụng thường xuyên trong các buổi tập và thi đấu.
10	Bài tập quan sát.	Cách thực hiện: Sử dụng quan sát thực tế. HLV sử dụng phương pháp thị phạm, phân tích kỹ thuật động tác, ghi lại hình ảnh thị phạm. Sử dụng phim, ảnh của những kỹ thuật đó được ứng dụng trong thi đấu chiếu lên cho VĐV xem. Tiến hành thảo luận để người quan sát tự tìm tòi tranh luận, so sánh với sự tưởng tượng để bổ sung và tạo dựng bằng suy nghĩ và hình tượng. Yêu cầu người quan sát chỉ ra những đặc điểm khác nhau trong thực hiện động tác, liên hệ đó với bản thân. Tưởng tượng về động tác vừa quan sát. Yêu cầu hình dung rõ sự chuyển động của chân, tay, thân người. Xác định rõ thời điểm bắt đầu và kết thúc.



các huấn luyện viên Teakwondo và các chuyên gia tâm lý. Dựa trên đặc điểm và mục tiêu huấn luyện của khách thể nghiên cứu là các VĐV trẻ lứa tuổi 12-14 với quan điểm về việc sử dụng các bài tập chuyên môn kết hợp với lượng vận động tập luyện như khối lượng, cường độ, độ khó, sự căng thẳng tạo nên lượng vận động tâm lý để VĐV nỗ lực ý chí, phát triển các PCYC cho VĐV. Các bài tập đã được tham khảo ý kiến chuyên gia và phỏng vấn sâu và chọn các bài tập 14 bài tập chuyên môn (bảng 1). Các bài tập tương đối đơn giản dễ thực hiện, phù hợp với lứa tuổi, thời gian và mục tiêu của giai đoạn huấn luyện.

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển phẩm chất ý chí cho nam vận động viên năng khiếu Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh

Từ kết quả lựa chọn sơ bộ các

bài tập, nghiên cứu tiến hành lập phiếu khảo sát gửi đến các chuyên gia. Kết quả phỏng vấn 08 chuyên gia về các bài tập chuyên môn (bảng 2). Sau khi phỏng vấn sâu một số huấn luyện viên và chuyên gia, người nghiên cứu tiến hành phỏng vấn bằng phiếu, ý kiến của các chuyên gia cho thấy đa số đồng ý lựa chọn các bài tập để phát triển các PCYC, đối với tính mục tiêu người nghiên cứu sử dụng các bài tập tâm lý để tác động.

Nhóm bài tập thứ 2 là một số bài tập tâm lý dưới sự hướng dẫn và cho phép của tác giả Nguyễn Nam Hải (2016) đã được kiểm chứng trên khách thể là các VĐV trẻ Karatedo đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam [1]. Bài tập và cách thức tiến hành được mô tả trong bảng 3

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu tài liệu, khảo sát và phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã

lựa chọn được hệ thống 14 bài tập chuyên môn Taekwondo và 10 bài tập tâm lý nhằm phát triển các nhóm phẩm chất ý chí gồm: tính mục tiêu, tự chủ, quyết đoán, kiên trì và ngoan cường cho nam vận động viên năng khiếu Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 12-14. Các bài tập được thiết kế phù hợp với đặc điểm tâm - sinh lý lứa tuổi, mục tiêu huấn luyện và thực tiễn thi đấu. Kết quả phỏng vấn cho thấy mức độ đồng thuận cao từ các chuyên gia về tính phù hợp và hiệu quả của các bài tập trong việc rèn luyện phẩm chất ý chí. Nghiên cứu là cơ sở quan trọng để vận dụng vào thực tiễn huấn luyện, góp phần nâng cao bản lĩnh thi đấu và phát triển toàn diện vận động viên trẻ trong giai đoạn hiện nay. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 20/02/2025,
ngày phản biện đánh giá: 05/03/2025,
ngày chấp nhận đăng: 29/03/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Nam Hải (2016), *Nghiên cứu một số bài tập nâng cao phẩm chất ý chí cho vận động viên karatedo đội tuyển trẻ quốc gia Việt Nam*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Nguyễn Nam Hải, Lê Nguyệt Nga, Đỗ Trọng Thịnh (2016), Xây dựng thang đo phẩm chất ý chí vận động viên võ thuật trẻ, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo thể dục thể thao*, số 2, tr88-100
3. Nguyễn Nam Hải, Lê Nguyệt Nga, Đỗ Trọng Thịnh (2016), Đánh giá hiệu quả tác động của bài tập thực nghiệm đến một số phẩm chất ý chí của vận động viên Karatedo trẻ Quốc gia lứa tuổi 15, *Hội thảo khoa học quốc tế: Hội nhập quốc tế về giáo dục thể chất và thể dục thể thao, cơ hội và thách thức*, tr42-55
4. Lê Nguyệt Nga (2011), Giới thiệu một số kết quả nghiên cứu về tâm lý học của vận động viên và đề xuất định hướng nghiên cứu tâm lý học giai đoạn 2012-2016. *Proceedings KU Sport Management Summit*.
5. Trần Hồng Quang (2011). *Nghiên cứu các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho vận động viên bóng bàn lứa tuổi 11-12 và 13-14*. Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
7. Hoàng Trọng & Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008). *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, Tập 1, 2. Nhà xuất bản Hồng Đức, Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Phạm Ngọc Viễn và cộng sự (2014). *Tâm lý vận động viên thể thao*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.