ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN TÂM LÝ THI ĐẤU CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LÀ SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

EVALUATION OF THE CURRENT SITUATION OF COMPETITIVE PSYCHOLOGICAL TRAINING FOR STUDENT BADMINTON ATHLETES AT THE UNIVERSITY OF ECONOMICS – TECHNOLOGY FOR INDUSTRIES

Trần Trọng Thân, Thái Chí Linh

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật - Công nghiệp

Đến Tòa soạn ngày 25/02/2025, chấp nhận đăng ngày 20/3/2025

Tóm tắt: Nghiên cứu này đánh giá thực trạng huấn luyện tâm lý thi đấu cho vận động viên (VĐV) cầu lông là sinh viên tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Tập trung vào đánh giá: Mức độ ảnh hưởng của yếu tố tâm lý đến thành tích thi đấu, thực trạng áp dụng các biện pháp huấn luyện tâm lý, những khó khăn mà VĐV và huấn luyện viên (HLV) gặp phải, cũng như nhu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện tâm lý. Kết quả cho thấy đa số VĐV gặp khó khăn trong kiểm soát cảm xúc, mất tập trung và lo lắng khi thi đấu, nhưng chưa được trang bị đầy đủ kỹ năng tâm lý. Trong khi đó, các HLV chủ yếu sử dụng phương pháp động viên, phân tích trận đấu mà chưa khai thác hiệu quả các kỹ thuật tâm lý như hình dung, tự thoại tích cực và kiểm soát căng thẳng. Ngoài ra, sự phối hợp giữa HLV và VĐV trong huấn luyện tâm lý vẫn còn hạn chế, ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu.

Từ khóa: Huấn luyện tâm lý, kiểm soát cảm xúc, cầu lông, sinh viên, tâm lý thi đấu.

Abstract: This study evaluates the current state of competitive psychological training for student badminton athletes at the University of Economics – Technology for Industries. It focuses on assessing the impact of psychological factors on performance, the implementation of psychological training methods, the challenges faced by both athletes and coaches, and the need to improve psychological training quality. The findings indicate that most athletes struggle with emotional control, lack of concentration, and competition anxiety, yet they are not adequately equipped with psychological skills. Meanwhile, coaches primarily rely on motivational encouragement and match analysis but have not effectively utilized psychological techniques such as imagery, positive self-talk, and stress management. Additionally, the coordination between coaches and athletes in psychological training remains limited, affecting overall performance effectiveness

Keywords: Psychological training, emotional control, student, badminton, competitive psychology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tâm lý thi đấu đóng vai trò quan trọng trong thành tích của VĐV, đặc biệt ở các môn thể thao đối kháng như cầu lông. Khả năng kiểm soát tâm lý ảnh hưởng trực tiếp đến sự tập trung, tự tin và khả năng ứng phó với áp lực thi đấu [1, 2]. Với VĐV cầu lông là sinh viên, việc cân bằng giữa học tập, tập luyện và thi đấu tạo ra nhiều thách thức tâm lý. Thực tế cho thấy, nhiều VĐV có nền tảng kỹ thuật và thể lực tốt nhưng chưa đạt thành tích cao do tâm lý thi đấu không ổn định.

Huấn luyện tâm lý (HLTL) được coi là biện pháp quan trọng giúp VĐV kiểm soát cảm

xúc, duy trì sự tập trung và cải thiện thành tích. Tuy nhiên, công tác HLTL cho VĐV cầu lông là sinh viên tại các trường đại học chưa được thực chú trọng. Tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp, đội tuyển cầu lông đã tham gia nhiều giải đấu nhưng kết quả chưa thực sự tốt, một phần do thiếu sự chuẩn bị tốt về tâm lý thi đấu. Trong khi đó, HLTL vẫn chưa được lồng ghép thường xuyên vào chương trình huấn luyện, dẫn đến hạn chế trong việc hỗ trợ VĐV thi đấu hiệu quả hơn. Bài báo này trình bày thực trạng HLTL tại trường, cung cấp cơ sở khoa học để đề xuất giải pháp nâng cao chất lượng huấn luyện tâm lý, từ đó giúp cải thiện thành tích thi đấu của VĐV Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng phương pháp định tính và định lượng để đánh giá thực trạng huấn luyện tâm lý thi đấu của VĐV cầu lông sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Dữ liệu được thu thập thông qua phỏng vấn và khảo sát bảng hỏi. Phỏng vấn tập trung vào các khía cạnh: Trải nghiệm thi đấu, thách thức tâm lý, mức độ tự tin, sự chuẩn bị tâm lý và hiệu quả của huấn luyện tâm lý.

Bảng hỏi sử dụng các thang đo CSAI-2, TAI và SMS để đánh giá mức độ lo âu, sự tập trung và động lực thi đấu của VĐV. Trước khi áp dụng, độ tin cậy của bảng hỏi được kiểm định bằng Cronbach's alpha (≥ 0.7). Dữ liệu định lượng được xử lý bằng thống kê mô tả và kiểm định t-test để so sánh sự khác biệt giữa các nhóm.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Kết quả nghiên cứu

Kết quả trình bày trong bảng 1 cho thấy VĐV cầu lông sinh viên gặp nhiều khó khăn về kiểm soát cảm xúc, suy nghĩ tiêu cực và động lực. Các yếu tố ảnh hưởng bao gồm áp lực, mất tập trung, lo lắng và thiếu tự tin. VĐV thiếu kiến thức tâm lý, ít được hướng dẫn và khó áp dụng kỹ năng vào thực tế. Đa số mong muốn được huấn luyện tâm lý và tin rằng tâm lý ảnh hưởng lớn đến thành công. VĐV cũng sẵn sàng chia sẻ khó khăn tâm lý với huấn luyện viên.

Kết quả bảng 2, phỏng vấn 6 huấn luyện viên cho thấy: Các biện pháp huấn luyện tâm lý được sử dụng phổ biến nhất là trò chuyện, động viên và phân tích trận đấu (trên 80%). Trong khi đó, bài tập hình dung, huấn luyện kỹ năng tự thoại và đặt mục tiêu ít được sử dụng hơn, với tỷ lệ chỉ từ 16,7-33,3%, phản ánh rằng các huấn luyện viên hiếm khi hoặc không áp dụng các biện pháp này. Về hiệu quả, phân tích trận đấu là biện pháp được đánh giá cao nhất với 83,3% huấn luyện viên nhận định đây là biện pháp rất hiệu quả. Trò chuyện, động viên và hướng dẫn thư giãn cũng được đánh giá có hiệu quả nhất định. Tuy nhiên, bài tập hình dung và huấn luyện kỹ năng tự thoại được cho là không có nhiều tác động tích cực (chỉ 16,7% đánh giá có hiệu quả). Đánh giá về mức độ đáp ứng của các biện pháp huấn luyện tâm lý hiện tại cho thấy, chỉ 50% HLV cho rằng các biện pháp này đáp ứng tốt nhu cầu vận động viên, trong khi 33,3% đánh giá mức độ bình thường và 16,7% cho rằng chưa tốt. Điều này cho thấy cần có sự cải thiện trong huấn luyện tâm lý. Những khó khăn lớn nhất mà HLV gặp phải là thiếu thời gian, thiếu kinh nghiệm và sự hợp tác của vận động viên. Trong đó, thiếu thời gian (83,3%) là rào cản lớn nhất. Vai trò quan trọng nhất của HLV trong hỗ trợ tâm lý được xác định là xây dựng lòng tin, tạo động lực và hỗ trợ giải quyết vấn đề. Cuối cùng, sự phối

hợp giữa HLV trong hỗ trợ tâm lý cho vận động viên bị đánh giá thấp, với 66,7% cho rằng chưa tốt và 33,3% đánh giá rất chưa tốt.

Bảng 1. Các yếu tố tâm lý ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu của VĐV cầu lông sinh viên

Câu hỏi	Thang đo/Phản hồi	Tổng hợp kết quả (18 VĐV)
1. Em đã có bao nhiêu năm kinh nghiệm tập luyện cầu lông?	Số năm	Trung bình: 5 năm
2. Em có thường xuyên gặp phải căng thẳng trước các trận đấu không?	Rất thường xuyên/ Thường xuyên/ Đôi khi/ Hiếm khi/ Không bao giờ	Rất thường xuyên (38,9%) - Thường xuyên (27,8%) - Đôi khi (22,2%) - Hiếm khi (11,1%)
3. Theo em, đâu là những yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng đến tâm lý thi đấu của em?	Áp lực từ đối thủ - Mất tập trung - Lo lắng về kết quả - Thiếu tự tin - Căng thẳng - Mệt mỏi - Chấn thương - Khác	Áp lực từ đối thủ (77,8%) - Mất tập trung (72,2%) - Lo lắng về kết quả (61,1%) - Thiếu tự tin (52,8%)
4. Em có cảm thấy mình đã chuẩn bị tâm lý tốt trước mỗi trận đấu không?	Rất hài lòng/ Hài lòng/ Bình thường/ Không hài lòng/ Rất không hài lòng	Hài lòng (22,2%) - Bình thường (38,9%) - Không hài lòng (38,9%)
5. Trong các trận đấu gần đây, em đã gặp phải những khó khăn nào liên quan đến tâm lý?	Khó kiểm soát cảm xúc - Suy nghĩ tiêu cực - Mất động lực - Không thể hiện được hết khả năng - Khác	Khó kiểm soát cảm xúc (72,2%) - Suy nghĩ tiêu cực (58,3%) - Mất động lực (47,2%) - Không thể hiện được hết khả năng (41,7%)
6. Theo em, đâu là những thách thức lớn nhất mà em đang phải đối mặt trong việc cải thiện tâm lý thi đấu?	Thiếu kiến thức về tâm lý thi đấu - Không có người hướng dẫn chuyên nghiệp - Thiếu thời gian luyện tập các kỹ năng tâm lý - Khó áp dụng các kỹ năng tâm lý vào thực tế - Khác	Thiếu kiến thức về tâm lý thi đấu (77,8%) - Không có người hướng dẫn chuyên nghiệp (69,4%) - Thiếu thời gian luyện tập các kỹ năng tâm lý (61,1%) - Khó áp dụng các kỹ năng tâm lý vào thực tế (52,8%)
7. Em có mong muốn được tham gia vào các buổi huấn luyện tâm lý để cải thiện tâm lý thi đấu không?	Rất muốn/ Muốn/ Bình thường/ Không muốn/ Rất không muốn	Rất muốn (88,9%) - Muốn (11,1%)
8. Em có tin rằng tâm lý thi đấu có vai trò quan trọng trong thành công của mình không?	Rất tin tưởng/ Tin tưởng/ Bình thường/ Không tin tưởng/ Rất không tin tưởng	Rất tin tưởng (100%)
9. Em có sẵn sàng chia sẻ những khó khăn về tâm lý của mình với huấn luyện viên hoặc đồng đội không?	Rất sẵn sàng/ Sẵn sàng/ Bình thường/ Không sẵn sàng/ Rất không sẵn sàng	Rất sẵn sàng (61,1%) - Sẵn sàng (30,6%) - Bình thường (8,3%)

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn HLV về thực trạng huấn luyện tâm lý cho VĐV đội tuyển cầu lông sinh viên

Câu hỏi	Thang đo/Phản hồi	Tổng hợp kết quả (6 HLV)
1. Hiện tại, ông/bà đang sử dụng những biện pháp huấn luyện tâm lý nào cho VĐV?	Bài tập hình dung - Trò chuyện, động viên - Hướng dẫn thư giãn - Huấn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc - Tư vấn tâm lý - Huấn luyện kỹ năng tự thoại - Đặt mục tiêu - Phân tích trận đấu - Khác	Bài tập hình dung (16,7%) - Trò chuyện, động viên (83,3%) - Hướng dẫn thư giãn (66,7%) - Huấn luyện kỹ năng tự thoại (16,7%) - Đặt mục tiêu (33,3%) - Phân tích trận đấu (83,3%)
2. Theo ông/bà, biện pháp nào là hiệu quả nhất? Vì sao?	Bài tập hình dung - Trò chuyện, động viên - Hướng dẫn thư giãn - Huấn luyện kỹ năng kiểm soát cảm xúc - Tư vấn tâm lý - Huấn luyện kỹ năng tự thoại - Đặt mục tiêu - Phân tích trận đấu - Khác	Bài tập hình dung (16,7% - Bình thường) - Trò chuyện, động viên (66,7% - Hiệu quả) - Hướng dẫn thư giãn (50% - Bình thường) - Huấn luyện kỹ năng tự thoại (16,7% - Bình thường) - Đặt mục tiêu (33,3% - Bình thường) - Phân tích trận đấu (83,3% - Rất hiệu quả)
3. Ông/bà có đánh giá về mức độ đáp ứng của các biện pháp hiện tại so với nhu cầu của VĐV?	Rất tốt/ Tốt/ Bình thường/ Chưa tốt/ Rất chưa tốt	Tốt (50%) - Bình thường (33,3%) - Chưa tốt (16,7%)
4. Theo Ông/bà thì biện pháp nào để cải thiện công tác huấn luyện tâm lý cho VĐV cầu lông của nhà trường?	(Đề xuất các biện pháp)	Tham gia các khóa đào tạo, tập huấn (100%) - Tìm kiếm tài liệu, nghiên cứu về tâm lý học thể thao (83,3%) - Mời chuyên gia tâm lý tư vấn, hỗ trợ (66,7%)
5. Ông/bà gặp phải khó khăn nào trong quá trình HLTL cho VĐV?	(Mô tả các khó khăn)	Thiếu thời gian (83,3%) - Thiếu kinh nghiệm (66,7%) - VĐV chưa hợp tác (50%)
6. Theo ông/bà, đâu là vai trò quan trọng nhất của HLV trong việc hỗ trợ tâm lý cho VĐV?	(Mô tả chi tiết)	Xây dựng lòng tin, tạo động lực, hỗ trợ giải quyết vấn đề (100%) - Lắng nghe, chia sẻ, thấu hiểu (83,3%) - Tạo môi trường tập luyện tích cực (66,7%)
7. Ông/bà có nhận xét về sự phối hợp giữa HLV trong việc hỗ trợ tâm lý cho VĐV?	Rất tốt/ Tốt/ Bình thường/ Chưa tốt/ Rất chưa tốt	Chưa tốt (66,7%) - Rất chưa tốt (33,3%)

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn 18 VĐV về thực trạng huấn luyện tâm lý tại đội tuyển

Câu hỏi	Thang đo/Phản hồi	Tổng hợp kết quả
1. Em đã được tham gia vào những hoạt động huấn luyện tâm lý nào?	Các buổi huấn luyện do HLV tổ chức - Tư vấn tâm lý cá nhân - Các buổi nói chuyện chuyên đề - Khác	Các buổi huấn luyện do HLV tổ chức (88,9%) - Tư vấn tâm lý cá nhân (27,8%) - Các buổi nói chuyện chuyên đề (16,7%)

Câu hỏi	Thang đo/Phản hồi	Tổng hợp kết quả
2. Em đánh giá như thế nào về hiệu quả của các hoạt động HLTL mà em đã tham gia?	Rất hiệu quả/ Hiệu quả/ Bình thường/ Không hiệu quả/ Rất không hiệu quả	Rất hiệu quả (16,7%) - Hiệu quả (72,2%) - Bình thường (22,2%) - Không hiệu quả (11,1%)
3. Em có cảm thấy những hoạt động HLTL đã giúp em cải thiện được khả năng kiểm soát tâm lý khi thi đấu?	Rất nhiều/ Nhiều/ Ít/ Không cải thiện	Nhiều (22,2%) - Ít (55,6%) - Không cải thiện (33,3%)
4. Em có mong muốn gì về các hoạt động HLTL trong tương lai?	Huấn luyện chuyên sâu về kiểm soát cảm xúc - Tư vấn tâm lý cá nhân - Các buổi nói chuyện chuyên đề - Khác	Huấn luyện chuyên sâu về kiểm soát cảm xúc (77,8%) - Tư vấn tâm lý cá nhân (61,1%) - Các buổi nói chuyện chuyên đề (38,9%)
5. Em có gặp phải khó khăn nào trong việc áp dụng các kỹ năng tâm lý đã học vào thực tế thi đấu không?	Khó kiểm soát cảm xúc trong các trận đấu quan trọng - Áp lực từ đối thủ quá lớn - Mất tập trung - Khó duy trì động lực - Khác (mô tả)	Khó kiểm soát cảm xúc trong các trận đấu quan trọng (66,7%) - Áp lực từ đối thủ quá lớn (55,6%) - Mất tập trung (50%) - Khó duy trì động lực (33,3%)
6. Em có nhận xét gì về vai trò của tâm lý thi đấu đối với thành tích của em?	Rất quan trọng/ Quan trọng/ Bình thường/ Không quan trọng/ Rất không quan trọng	Rất quan trọng (88,9%) - Quan trọng (11,1%)
7. Em có mong muốn được tham gia vào các buổi HLTL chuyên sâu hơn không?	Rất muốn/ Muốn/ Bình thường/ Không muốn/ Rất không muốn	Rất muốn (77,8%) - Muốn (22,2%)

Kết quả bảng 3, khảo sát 18 VĐV cho thấy, 88,9% từng tham gia HLTL do HLV tổ chức, nhưng ít người được tư vấn tâm lý cá nhân (27,8%) hoặc tham gia các buổi nói chuyện chuyên đề (16,7%). Hiệu quả huấn luyện được đánh giá khá tốt (72,2%), song chỉ 16,7% cho rằng rất hiệu quả, và 55,6% nhận thấy cải thiện ít, 33,3% không cải thiện. Phần lớn VĐV mong muốn được huấn luyện nhiều hơn về kiểm soát cảm xúc (77,8%), tư vấn tâm lý cá nhân (61,1%), nhưng gặp khó khăn trong áp dụng kỹ năng, đặc biệt là kiểm soát cảm xúc (66,7%), áp lực từ đối thủ (55,6%) và mất tập trung (50%). 88,9% đánh giá tâm lý thi đấu rất quan trọng, và 77,8% mong muốn tham gia huấn luyện chuyên sâu hơn.

Bảng 4. Khác biệt về tâm lý thi đấu giữa nhóm VĐV có thành tích cao và thấp

Yếu tố tâm lý	Nhóm thành tích cao (n = 7) (%)	Nhóm thành tích thấp (n = 11) (%)	P-value	Ý nghĩa thống kê
Căng thẳng trước trận đấu (Thường xuyên/rất thường xuyên)	28,6 (2/7)	63,6 (7/11)	0,02	$p < 0,05$
Mất tập trung khi thi đấu	42,9 (3/7)	72,7 (8/11)	0,03	$p < 0,05$

Yếu tố tâm lý	Nhóm thành tích cao (n = 7) (%)	Nhóm thành tích thấp (n = 11) (%)	P-value	Ý nghĩa thống kê
Suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu	28,6 (2/7)	63,6 (7/11)	0,01	$p < 0,05$
Khả năng kiểm soát cảm xúc trong trận đấu (Tốt/Rất tốt)	71,4 (5/7)	36,4 (4/11)	0,04	$p < 0,05$
Mức độ tự tin trước trận đấu (Cao/Rất cao)	85,7 (6/7)	54,5 (6/11)	0,03	$p < 0,05$
Mong muốn được huấn luyện tâm lý chuyên sâu	85,7 (6/7)	90,9 (10/11)	0,12	$p \geq 0,05$

Ghi chú: Nhóm thành tích cao gồm những VĐV từng đạt huy chương hoặc có tỷ lệ thắng trên 60% trong các giải đấu chính thức

Kết quả bảng 4 cho thấy, VĐV nhóm thành tích thấp có mức độ căng thẳng, mất tập trung và suy nghĩ tiêu cực cao hơn đáng kể so với nhóm thành tích cao ($p < 0,05$). Trước trận đấu, 63,6% VĐV nhóm thành tích thấp thường xuyên căng thẳng, trong khi nhóm thành tích cao chỉ là 28,6%. Tương tự, nhóm thành tích thấp có tỷ lệ mất tập trung (72,7%) và suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu (63,6%) cao hơn đáng kể. Ngoài ra, VĐV có thành tích cao có khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn (71,4% so với 36,4%) và tự tin hơn trước trận đấu (85,7% so với 54,5%). Đây có thể là yếu tố giúp họ thi đấu ổn định hơn. Mặc dù có sự khác biệt về tâm lý, cả hai nhóm đều có nhu cầu cao về huấn luyện tâm lý chuyên sâu ($p = 0,12$), cho thấy đây là yếu tố quan trọng cho các VĐV của đội.

3.2. Bàn luận về kết quả nghiên cứu

3.2.1. Tâm lý thi đấu của vận động viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy một trong những thách thức lớn nhất mà các VĐV đối mặt là căng thẳng trước trận đấu, mất tập trung khi thi đấu và suy nghĩ tiêu cực khi thua set đầu. Cụ thể, 63,6% VĐV nhóm thành tích thấp thường xuyên căng thẳng trước trận đấu, cao hơn đáng kể so với 28,6% ở nhóm thành tích cao. Ngoài ra, 72,7% VĐV nhóm thành tích thấp bị mất tập trung khi thi đấu, so với chỉ 42,9% ở nhóm thành tích cao. So sánh với nghiên cứu của Jones [2] về tâm lý thi đấu của VĐV cầu lông chuyên nghiệp cho thấy các VĐV chuyên nghiệp cũng gặp những khó khăn tương tự, nhưng họ có khả năng kiểm soát tốt hơn nhờ kinh nghiệm thi đấu và sự hỗ trợ từ chuyên gia tâm lý thể thao.

3.2.2. Thực trạng huấn luyện tâm lý

Huấn luyện viên đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ VĐV kiểm soát tâm lý khi thi đấu. Kết quả nghiên cứu cho thấy các biện pháp HLTL phổ biến bao gồm trò chuyện động viên (83,3%), hướng dẫn thư giãn (66,7%) và phân tích trận đấu (83,3%). Tuy nhiên, các biện pháp như bài tập hình dung (16,7%) và huấn luyện kỹ năng tự thoại (16,7%) ít được áp dụng hơn, điều này có thể ảnh hưởng đến hiệu quả kiểm soát tâm lý của VĐV [3].

Từ góc nhìn của VĐV, kết quả nghiên cứu cho thấy hầu hết VĐV đã từng tham gia các hoạt động HLTL do huấn luyện viên tổ chức, nhưng nhu cầu được huấn luyện chuyên sâu vẫn rất cao. Cụ thể, 85,7% VĐV nhóm thành tích cao và 90,9% nhóm thành tích thấp mong muốn được huấn luyện tâm lý chuyên sâu

hơn. Kết quả này phù hợp với đề xuất của Dosil [4], tác giả nhấn mạnh rằng VĐV ở mọi cấp độ đều có nhu cầu cao về HLTL để cải thiện thành tích.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu này đã làm rõ thực trạng HLTL thi đấu cho VĐV cầu lông là sinh viên tại Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Các VĐV gặp khó khăn trong kiểm soát cảm xúc, duy trì sự tập trung và đối phó với áp lực thi đấu. Nhóm VĐV có thành tích thấp có mức độ căng thẳng và suy nghĩ tiêu cực cao hơn so với nhóm có thành tích cao. Các biện pháp HLTL được các HLV áp dụng chủ yếu là động viên, hướng dẫn thư giãn và phân tích trận đấu, trong khi các kỹ thuật như bài tập hình dung, huấn luyện tự thoại tích cực và kiểm soát căng thẳng ít được sử dụng. Các HLV nhận thức được tầm quan trọng của HLTL nhưng gặp khó khăn về thời gian, thiếu kinh nghiệm chuyên môn và chưa có sự phối hợp chặt chẽ trong hỗ trợ tâm lý cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1] Weinberg, R. S., & Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Human Kinetics, pp. 185-190, (2019).

[2] Jones, G., *The Psychology of Sport Performance*, Routledge, pp. 95-102, (2015).

[3] Cox, R. H., *Sport Psychology: Concepts and Applications*, McGraw-Hill, pp. 210-215, (2018).

[4] Dosil, J., *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport, Exercise and Clinical Psychologists*, John Wiley & Sons, pp. 150-155, (2016).

Thông tin liên hệ: **Trần Trọng Thân**

Điện thoại: 0912698193 - Email: ttthan@uneti.edu.vn

Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.