

SỰ KHÁC BIỆT VỀ ĐỘ TUỔI VÀ TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

Lê Thị Mỹ Hạnh*; Mai Hồng Phát**

Tóm tắt:

Ứng dụng bảng hỏi POMS để đo lường trạng thái tâm lý trước thi đấu của vận động viên (VĐV) Võ cổ truyền Đồng Nai, nghiên cứu đã chỉ ra trạng thái tâm lý trước khi thi đấu giữa 3 nhóm tuổi VĐV đội tuyển Võ cổ truyền Đồng Nai có sự tương đồng cao, chỉ một số biểu hiện có sự khác biệt. Đây là cơ sở giúp huấn luyện viên có được sự chuẩn bị tốt hơn về mặt tâm lý cho VĐV nhằm đạt được thành tích cao trong thi đấu.

Từ khóa: Võ cổ truyền Đồng Nai, trạng thái tâm lý trước thi đấu, POMS.

The difference of age and psychological state before competition of traditional martial art athletes in Dong Nai province

Summary:

Using POMS questionnaire to check psychological state before competition of traditional martial art athletes in Dong Nai province, the research indicates that the psychological state between 3 age group of traditional martial art athletes in Dong Nai province are similar, only some show differences. This is the foundation to assist the coach with better psychological preparation for athletes in order to get good performance in competition.

Keywords: Dong Nai traditional martial art, psychological state before competition, POMS.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thi đấu thể thao là một dạng hoạt động đặc biệt. Để giành chiến thắng VĐV luôn phải đối mặt với những khó khăn, những căng thẳng đến ngưỡng giới hạn cả về tinh thần và thể chất. Trước và trong quá trình thi đấu VĐV dễ bị quan, giao động khi gặp đối thủ mạnh hơn. Họ dễ bị: “sốc” về tâm lý, nỗi lo âu dẫn đến phá vỡ kỹ thuật, sai lầm về chiến thuật, thiếu tự tin... Ngược lại, khi mạnh hơn đối thủ thì họ thi đấu một cách thoải mái, tự tin, bản lĩnh. Tuy nhiên, cũng có thể nảy sinh tâm lý chủ quan coi thường đối thủ, từ đó có sai sót trong kỹ chiến thuật, từ tự tin sang mất bình tĩnh, lúng túng, có khi dẫn đến thất bại không đáng có. Các vấn đề khác cũng ảnh hưởng như sân nhà, sân khách, trọng tài, cơ sở vật chất... đều có ảnh hưởng tới tâm lý.

Võ cổ truyền là một môn thể thao thi đấu loại trực tiếp và mang tính đối kháng cao, áp lực tâm lý cao. Trong thi đấu động tác biến hoá không ngừng, chiến thuật phức tạp, nhiều dạng. Điều

này đòi hỏi VĐV Võ cổ truyền một tâm lý thi đấu ổn định, vững vàng và tập trung cao độ, dũng cảm và quyết tâm, nỗ lực ý chí cao ngay từ trước thi đấu đến kết thúc trận đấu. Theo các nhà tâm lý học, bên cạnh các yếu tố khách quan thì 1 yếu tố chủ quan là độ tuổi cũng có những ảnh hưởng không nhỏ tới trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV. Tuy nhiên vấn đề này ở các VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai lại chưa được quan tâm nghiên cứu, do vậy, vấn đề có ý nghĩa khoa học và thực tiễn cao, kết quả nghiên cứu là cơ sở để HLV có biện pháp chuẩn bị tâm lý cho VĐV trước các cuộc thi đấu.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu; Phương pháp khảo sát điều tra bằng bảng câu hỏi; Phương pháp toán thống kê (Tất cả các số liệu được tiến hành xử lý trên máy tính với phần mềm SPSS 17.0, bao gồm: Phân tích thống kê mô tả (Descriptive Analysis) để phân tích phương sai, độ lệch chuẩn....;)

*TS, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

**ThS, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh



Việt Nam có kho tàng võ cổ truyền vô cùng đa dạng, phong phú và được đông đảo người dân yêu thích, tham gia tập luyện

Công cụ đo lường: Nghiên cứu này dùng bảng hỏi POMS (Profile of mood state) là một bài kiểm tra tâm lý được tạo ra bởi MC Nair và cộng sự (1971). Bảng hỏi gồm 65 câu, 7 thành phần mô tả cảm xúc mà mọi người có.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 21 VĐV đối kháng và quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền Đồng Nai.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Sau khi phân tích thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV Võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai. Nghiên cứu tiến hành phân tích sâu các biểu hiện tâm lý của VĐV ở các nhóm tuổi của VĐV bằng phương pháp phân tích phương sai (ANOVA) để kiểm định giả thuyết trung bình bằng nhau của các nhóm:

Qua quá trình tính toán đã thu được kết quả trình bày ở bảng 1 như sau:

Qua bảng 1 cho thấy: Trong 40 biểu hiện của trạng thái tâm lý trước thi đấu chỉ có 6 biểu hiện có sự khác biệt giữa các độ tuổi, cụ thể:

- Ở biểu hiện nản chí của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.00 \pm 0.00$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.50 \pm 0.71$. VĐV nhóm tuổi trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.00 \pm 0.00$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. =

0.003<0.05. Trong đó, nhóm tuổi 16 < 20 tuổi và nhóm >25 tuổi có giá trị trung bình bằng nhau về biểu hiện nản chí, nhóm từ 20 -25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện Nản chí thuộc thành phần mệt mỏi.

- Ở biểu hiện tinh thần bấn loạn của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.12 \pm 0.33$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.50 \pm 0.71$; VĐV nhóm tuổi trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.50 \pm 0.71$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = 0.001<0.05. Trong đó, nhóm tuổi 16 <20 tuổi có giá trị biểu hiện thấp nhất, nhóm từ 20 -25 tuổi có biểu hiện cao hơn và nhóm >25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện tinh thần bấn loạn thuộc thành phần Căng thẳng.

- Ở biểu hiện cấu gât của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.12 \pm 0.33$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.00 \pm 0.00$; VĐV trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.00 \pm 0.00$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = 0.004 < 0.05. Trong đó nhóm từ 20-25 tuổi có biểu hiện thấp nhất, nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có biểu hiện cao hơn và nhóm trên 25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện cấu gât thuộc thành phần giận dữ.

BÀI BÁO KHOA HỌC

Bảng 1. Sự khác biệt về các biểu hiện trạng thái tâm lý trước thi đấu giữa các độ tuổi của VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

Biểu hiện	Nhóm tuổi		\bar{X}	δ	F	Sig.
	Từ 16<20	Từ 20-25				
Căng thẳng	Từ 16<20	2.12	0.49	0.07	0.933	
	Từ 20-25	2.00	0.00			
	Trên 25	2.00	1.41			
Nóng giận	Từ 16<20	1.12	0.33	1.219	0.319	
	Từ 20-25	1.50	0.71			
	Trên 25	1.00	0.00			
Nản chí	Từ 16<20	1.00	0.00	8.143	0.003	
	Từ 20-25	1.50	0.71			
	Trên 25	1.00	0.00			
Không phấn khởi	Từ 16<20	1.18	0.53	2.695	0.095	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	2.00	0.00			
Tinh thần thoải mái	Từ 16<20	3.18	0.88	0.833	0.451	
	Từ 20-25	3.00	1.41			
	Trên 25	4.00	0.00			
Hoảng loạn	Từ 16<20	1.18	0.39	0.367	0.698	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	1.00	0.00			
Bối rối	Từ 16<20	1.76	0.56	1.564	0.236	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	2.00	1.41			
Tinh thần bán loạn	Từ 16<20	1.12	0.33	11.462	0.001	
	Từ 20-25	1.50	0.71			
	Trên 25	2.50	0.71			
Cáu gắt	Từ 16<20	1.12	0.33	7.514	0.004	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	2.00	0.00			
Mệt mỏi	Từ 16<20	2.00	1.27	0	1,000	
	Từ 20-25	2.00	1.41			
	Trên 25	2.00	1.41			
Âu sầu	Từ 16<20	1.24	0.44	0.634	0.542	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	1.50	0.71			
Tinh thần sung mãn	Từ 16<20	3.12	0.99	0.515	0.606	
	Từ 20-25	3.00	2.83			
	Trên 25	4.00	1.41			
Không thể tập trung	Từ 16<20	1.12	0.33	1.541	0.241	
	Từ 20-25	1.50	0.71			
	Trên 25	1.50	0.71			
Tự tin	Từ 16<20	3.59	0.94	2.845	0.084	
	Từ 20-25	4.50	0.71			
	Trên 25	5.00	0.00			
Không yên tâm	Từ 16<20	1.76	0.66	2.414	0.118	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	1.00	0.00			
Bực mình	Từ 16<20	1.24	0.44	0.634	0.542	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	1.50	0.71			
Xuống tinh thần	Từ 16<20	1.18	0.53	3.055	0.072	
	Từ 20-25	2.00	1.41			
	Trên 25	2.00	0.00			
Ủ rũ	Từ 16<20	1.12	0.33	3.522	0.051	
	Từ 20-25	1.00	0.00			
	Trên 25	2.00	1.41			
Chủ động, tích cực	Từ 16<20	2.94	1.09	1.741	0.204	
	Từ 20-25	4.50	0.71			
	Trên 25	3.50	2.12			
Hoang mang	Từ 16<20	1.41	0.62	0.032	0.969	
	Từ 20-25	1.50	0.71			
	Trên 25	1.50	0.71			

Đứng ngồi không yên	Từ 16<20	2.00	1.00	1.338	0.287
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	2.50	0.71		
Buồn phiền	Từ 16<20	1.18	0.39	3.850	0.041
	Từ 20-25	1.50	0.71		
	Trên 25	2.50	2.12		
Uể oải	Từ 16<20	1.47	0.94	0.002	0.998
	Từ 20-25	1.50	0.71		
	Trên 25	1.50	0.71		
Sâu muộn	Từ 16<20	1.12	0.49	6.324	0.008
	Từ 20-25	2.00	1.41		
	Trên 25	2.50	0.71		
Hưng phấn	Từ 16<20	2.53	1.23	1.232	0.315
	Từ 20-25	1.50	0.71		
	Trên 25	3.50	2.12		
Hay quên	Từ 16<20	1.59	0.87	1.502	0.249
	Từ 20-25	2.00	1.41		
	Trên 25	3.00	2.83		
Có khả năng cảm giác	Từ 16<20	2.47	0.94	1.180	0.33
	Từ 20-25	2.00	0.00		
	Trên 25	1.50	0.71		
Dễ bị kích động	Từ 16<20	1.76	0.90	0.735	0.493
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	1.50	0.71		
Phản nộ	Từ 16<20	1.41	0.71	2.737	0.092
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	2.50	0.71		
Mệt mỏi không chịu nổi	Từ 16<20	1.29	0.77	0.888	0.429
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	2.00	1.41		
Vô dụng	Từ 16<20	1.12	0.33	4.684	0.023
	Từ 20-25	2.50	2.12		
	Trên 25	1.50	0.71		
Tích cực tập luyện	Từ 16<20	3.53	1.18	1.404	0.271
	Từ 20-25	3.00	2.83		
	Trên 25	5.00	0.00		
Cảm giác không chắc chắn	Từ 16<20	2.00	0.94	1.286	0.301
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	1.50	0.71		
Hài lòng	Từ 16<20	2.82	1.24	0.423	0.661
	Từ 20-25	3.00	1.41		
	Trên 25	2.00	1.41		
Băn khoăn	Từ 16<20	1.76	0.66	0.253	0.779
	Từ 20-25	1.50	0.71		
	Trên 25	1.50	0.71		
Dễ phát điên	Từ 16<20	1.29	0.47	2.626	0.1
	Từ 20-25	2.00	1.41		
	Trên 25	2.00	0.00		
Oán trách	Từ 16<20	1.47	0.51	2.579	0.104
	Từ 20-25	1.00	0.00		
	Trên 25	2.50	2.12		
Bất lực	Từ 16<20	1.35	0.70	0.071	0.932
	Từ 20-25	1.50	0.71		
	Trên 25	1.50	0.71		
Tràn đầy sinh lực	Từ 16<20	3.12	0.99	0.932	0.412
	Từ 20-25	2.50	2.12		
	Trên 25	4.00	1.41		
Tự hào	Từ 16<20	3.18	1.01	0.455	0.641
	Từ 20-25	4.00	1.41		
	Trên 25	3.00	2.83		



Võ cổ truyền Việt Nam có sức sống rất mãnh liệt, hiện đang được phát triển cả trong nước và nhiều quốc gia trên thế giới

- Ở biểu hiện buồn phiền của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.18 \pm 0.39$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.50 \pm 0.71$; VĐV nhóm tuổi trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.50 \pm 2.12$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = 0.041<0.05. Trong đó nhóm từ 20-25 tuổi có biểu hiện thấp nhất, nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có biểu hiện cao hơn và nhóm trên 25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện buồn phiền thuộc thành phần giận dữ.

- Ở biểu hiện sầu muộn của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.12 \pm 0.49$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.00 \pm 1.41$; VĐV trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.50 \pm 0.71$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = 0.008<0.05. Trong đó nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có biểu hiện có biểu hiện thấp nhất, nhóm từ 20-25 tuổi cao hơn và nhóm trên 25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện sầu muộn thuộc thành phần trầm cảm.

- Ở biểu hiện Vô dụng của VĐV nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.12 \pm 0.33$; VĐV nhóm tuổi từ 20-25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2.50 \pm 2.12$; VĐV nhóm tuổi trên 25 tuổi có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1.50 \pm 0.71$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = 0.023<0.05. Trong đó nhóm tuổi từ 16<20 tuổi có biểu hiện có biểu hiện thấp nhất, nhóm trên 25 tuổi cao hơn và

nhóm từ 20-25 tuổi có biểu hiện cao nhất và biểu hiện vô dụng thuộc thành phần trầm cảm.

Ngoài 6 biểu hiện phân tích trên đây còn lại các biểu hiện khác của trạng thái tâm lý trước vận động không có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu phân tích cho thấy, giữa 3 nhóm tuổi có các biểu hiện nản chí; tinh thần bất loạn; cấu gât; buồn phiền; sầu muộn; vô dụng thuộc các thành phần mệt mỏi; căng thẳng; giận dữ, trầm cảm có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%. Có đến 34/40 biểu hiện không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất 95%. Từ đó có thể kết luận rằng trạng thái tâm lý trước khi thi đấu giữa 3 nhóm tuổi của VĐV đội tuyển Võ cổ truyền Đồng Nai có sự tương đồng cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán (2002), *Cẩm nang tư vấn Tâm lý thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trường ĐH TDTT I (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học Thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. McNAIR et al (1971), *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
5. TERRY, P. (n.d.) Normative Values for the Profile of Mood State for Use with Athletic Sample.

**(Bài nộp ngày 31/8/2018, Phản biện ngày 21/9/2018, duyệt in ngày 25/10/2018
 Chịu trách nhiệm chính: Lê Thị Mỹ Hạnh
 Email: myhanh120983@gmail.com)**