

ẢNH HƯỞNG CỦA CÁC TRẠNG THÁI TÂM LÝ ĐẾN HIỆU SUẤT THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Phạm Chí Kiên*

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp khoa học, đề tài xác định ảnh hưởng của các trạng thái tâm lý đến hiệu suất thi đấu của VĐV bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia. Kết quả cho thấy, VĐV có trạng thái sẵn sàng đạt hiệu suất thi đấu cao nhất (93,66%), trạng thái thờ ơ (91,83%), trạng thái không phân biệt (87,33%) và trạng thái sốt xuất phát có hiệu suất thấp nhất (86,16%). Đây là cơ sở quan trọng cho việc đề xuất các biện pháp điều chỉnh những trạng thái tâm lý bất lợi cho thi đấu của VĐV, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

Từ khóa: Trạng thái tâm lý, hiệu suất thi đấu, bắn súng thể thao.

The psychological impacts on shooters' productivity in competition, national youth team, Bac Ninh Sports University

Summary:

Using scientific methods, this research identifies the psychological impacts on shooters' productivity in competition, national youth team, Bac Ninh Sports University. The result indicates that ready shooters have the highest productivity (93,66%), ignoring state (91,83%), no difference state (87,33%) and overstarting state has the lowest productivity (86,16%). This is an important foundation for proposing solutions that help adapt disadvantageous psychological states of athletes, contributing to enhancing productivity and training result.

Keywords: Psychological state, productivity in competition, shooters

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trạng thái tâm lý trước thi đấu là sự biểu hiện tâm lý của VĐV trước khi bước vào thi đấu. Trạng thái tâm lý trước thi đấu được biểu hiện ở những dạng cơ bản như: Trạng thái sẵn sàng thi đấu, trạng thái thờ ơ, trạng thái sốt xuất phát và trạng thái không phân biệt... [2],[3]. Trong đó, trạng thái sẵn sàng thi đấu là trạng thái có lợi nhất trong thi đấu giành thành tích tốt, các trạng thái khác đều có ảnh hưởng bất lợi tới hiệu suất thi đấu của VĐV ở các mức khác nhau.

Vì vậy, đánh giá thực trạng các trạng thái trước thi đấu và sự ảnh hưởng của các trạng thái thi đấu đến hiệu suất thi đấu của VĐV là việc làm có tính cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao trong huấn luyện VĐV. Kết quả nghiên cứu là cơ sở đề xuất biện pháp điều chỉnh tâm lý cho VĐV trong thực tiễn huấn luyện [4],[5].

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Quan sát sư phạm; Kiểm tra y học (xác định tần số mạch, tần số hô hấp, huyết áp, cảm giác lực cơ); Phương pháp trắc nghiệm tâm lý (CAH test, độ run tay, 40 điểm theo vòng tròn); Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát gồm 14 VĐV Đội tuyển trẻ quốc gia lứa tuổi từ 16 đến 21 tuổi (8 nam, 6 nữ), trong đó có 7 VĐV đẳng cấp I, 1 đẳng cấp Dự bị kiện tướng và 6 VĐV đẳng cấp Kiện tướng quốc gia.

Hiệu suất thi đấu của VĐV bắn súng được tính bằng tỷ lệ % tổng điểm đạt được ở từng nội dung so với số điểm tối đa. Số điểm tối đa ở từng nội dung được xác định như sau: Bắn nằm 60 viên 50m: 600 điểm; Bắn 3 tư thế 3 x 40 viên: 1200 điểm; Bắn súng trường hơi 60 viên

*ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: phamchikienbs@yahoo.com.vn

10m: 600 điểm; Bắn súng ngắn 60 viên 50m: 600 điểm; Bắn súng ngắn 25m: 600 điểm; Bắn súng ngắn hơi 60 viên 10m: 600 điểm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Với mục đích xác định ảnh hưởng của trạng thái tâm lý sốt xuất phát tới thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ Quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành xác định thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu tại giải Vô địch bắn súng trẻ quốc gia năm 2017 (diễn ra từ ngày 03/8 đến ngày 08/8/2017 tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Hà Nội).

Bằng các phương pháp kiểm tra y học và trắc nghiệm tâm lý, đề tài đã xác định được thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu của

VĐV bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia, cụ thể: Ở nội dung súng trường có 1 VĐV ở trạng thái sẵn sàng, 5 VĐV ở trạng thái sốt xuất phát, 2 VĐV ở trạng thái thờ ơ; Ở nội dung súng ngắn có 2 VĐV ở trạng thái sẵn sàng, 3 VĐV ở trạng thái sốt xuất phát, 1 VĐV ở trạng thái không phân biệt [1]. Kết quả nghiên cứu đã cho thấy tỷ lệ VĐV Bắn súng trẻ có trạng thái sốt xuất phát rất cao, chiếm tới gần 58% tổng số VĐV. Trên cơ sở đó, đề tài tiếp tục xác định thành tích thi đấu, cũng như hiệu suất thi đấu của VĐV ở các nội dung: Bắn năm 60 viên 50m, Bắn 3 tư thế (3 x 40 viên), Bắn súng trường hơi 60 viên 10m, Bắn súng ngắn 60 viên 50m, Bắn súng ngắn 25m, Bắn súng ngắn hơi 60 viên 10m. Kết quả thu được như trình bày từ bảng 1 đến bảng 3.

Bảng 1. Thành tích thi đấu của VĐV Bắn súng tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nội dung súng trường (n=8)

Các trạng thái thi đấu	m _i	Nội dung					
		Bắn năm 60 viên 50m (điểm)		Bắn 3 tư thế 3 x 40 viên (điểm)		Bắn súng trường hơi 60 viên 10m (điểm)	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$
Sẵn sàng	1	97	0	93	0	96	0
Sốt xuất phát	5	92	1.58	82.2	2.28	90.8	1.92
Thờ ơ	2	93.5	0.7	88	1.41	94	1.41
Không phân biệt	0	0	0	0	0	0	0

Bảng 2. Thành tích thi đấu của VĐV Bắn súng tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nội dung súng ngắn (n=6)

Các trạng thái thi đấu	m _i	Nội dung					
		Bắn súng ngắn 60 viên 50m (điểm)		Bắn súng ngắn 25m (điểm)		Bắn súng ngắn hơi 60 viên 10m (điểm)	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$
Sẵn sàng	2	89.5	2.12	93.5	4.94	93	2.82
Sốt xuất phát	3	80.33	2.51	85	3	86.66	2.51
Thờ ơ	0	0	0	0	0	0	0
Không phân biệt	1	83	0	90	0	89	0

Kết quả ở bảng 1 và 2 cho thấy, thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trẻ Quốc gia Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh nội dung súng trường và súng ngắn đều thể hiện: Các VĐV có trạng thái sẵn sàng thi đấu đạt thành tích thi đấu tốt nhất (89,5-97,0 điểm), kế đến là trạng thái thờ ơ (88,0 - 94,0 điểm), trạng thái không phân biệt (83,0 - 90,0 điểm) và thành tích thi đấu thấp nhất là trạng thái sốt xuất phát

(80,33 đến 92.0).

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy, trong số 4 trạng thái thi đấu thì trạng thái sẵn sàng đạt hiệu suất thi đấu tốt nhất (chiếm 93,66%) và trạng thái sốt xuất phát có hiệu suất thi đấu trung bình thấp nhất (chiếm 86,16%), kế đến là trạng không phân biệt - 87,33% và trạng thái thờ ơ - 91,83 %. Điều này cho thấy, trạng thái sốt xuất phát ảnh hưởng tiêu cực lớn đến thành tích thi đấu



Bắn súng là môn thể thao chịu ảnh hưởng rất nhiều bởi trạng thái tâm lý trước thi đấu

Bảng 3. Ảnh hưởng của trạng thái tâm lý sốt xuất phát đối với hiệu suất thi đấu của VĐV Bắn súng tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=14)

Các trạng thái thi đấu	n	Hiệu suất thi đấu (%)						Hiệu suất trung bình (%)
		Bắn nằm 60 viên 50m (điểm)	Bắn 3 tư thế 3 x 40 viên (điểm)	Bắn súng trường hơi 60 viên 10m (điểm)	Bắn súng ngắn 60 viên 50m (điểm)	Bắn súng ngắn 25m (điểm)	Bắn súng ngắn hơi 60 viên 10m (điểm)	
Sẵn sàng	3	97	93	96	89.5	93.5	93	93.66
Sốt xuất phát	8	92	82.2	90.8	80.33	85	86.66	86.16
Thờ ơ	2	93.5	88	94	-	-	-	91.83
Không phân biệt	1	-	-	-	83	90	89	87.33

của các VĐV Bắn súng trẻ Quốc gia Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, hơn thế, tỷ lệ VĐV có trạng thái này lại cao nhất ($\approx 58\%$). Chính vì vậy, thực tiễn đã đặt ra cho Ban huấn luyện cần nhanh chóng ứng dụng những biện pháp điều chỉnh các trạng thái thi đấu bất lợi, đặc biệt là trạng thái sốt xuất phát cho VĐV để nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xác định được ảnh hưởng của các trạng thái tâm lý đến hiệu suất thi đấu của VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia, cụ thể: VĐV có trạng thái sẵn sàng đạt hiệu suất thi đấu cao nhất - 93,66, trạng thái thờ ơ – 91,83%, trạng thái không phân biệt – 87,33% và trạng thái sốt xuất phát – 86,16%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Chí Kiên (2018), “Xác định các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia”, *Tạp chí Khoa học Huấn luyện và Đào tạo*, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, № 3 tr. 7-10.
2. Nguyễn Toán (2002), *Cẩm nang tư vấn tâm lý thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Nguyễn Thị Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Lê Văn Xem (2004), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
5. В.Л. Маришук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. Методики психодиагностики в спорте : [Учеб. пособие по спецкурсу для пед. ин-тов по спец. н2114 "Физ. воспитание"]. – М.: Просвещение, 1984. — 191 с, ил.

(Bài nộp ngày 15/8/2018, Phản biện ngày 21/9/2018, duyệt in ngày 25/10/2018)