

MỐI QUAN HỆ GIỮA THỜI GIAN TẬP LUYỆN 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 mối quan hệ giữa trạng thái tâm lý trước thi đấu với thời gian tập luyện của 3 nhóm VĐV đội tuyển võ Cổ truyền Đồng Nai có sự tương đồng cao, chỉ một số biểu hiện có sự khác biệt. Kết quả nghiên cứu 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 hơn trong thi đấu.

Từ khóa: Thời gian tập luyện, trạng thái tâm lý trước thi đấu; Vận động viên võ Cổ truyền, tỉnh Đồng Nai; POMS

Relationship between training time and psychological state before competition of traditional martial arts athletes of Dong Nai province

Summary:

Using the POMS questionnaire to measure the pre-competition psychological state of traditional martial arts athletes of Dong Nai province, the study showed the relationship between pre-competition psychological state and training time of three traditional martial arts athletes group have a high similarity, with only a few differences. Research results are the basis for the coach to have better psychological preparation for the athletes to achieve higher results in the competition.

Keywords: Training time, psychological state before competition; traditional martial arts athletes, Dong Nai province; POMS

ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ Cổ truyền là một môn thể thao thi đấu loại trực tiếp và mang tính đối kháng cao; áp lực tâm lý cao là một trong những đặc điểm của môn này. Trong thi đấu động tác biến hoá không ngừng, kỹ chiến thuật đa dạng. Trong quá trình thi đấu, VĐV phải vừa thực hiện các đòn tấn công hoặc phản công ghi điểm bằng tay hoặc chân vào phần ghi điểm của đối phương, vừa phải di chuyển tránh đòn, đỡ đòn và né đòn... Để hóa giải đòn tấn công của đối phương. Điều này đòi hỏi VĐV võ Cổ truyền một tâm lý thi đấu ổn định, vững vàng và tập trung cao độ, nỗ lực ý chí cao ngay từ trước thi đấu đến kết thúc trận đấu. 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 trọng tài, cơ sở vật chất, địa điểm, thời tiết đều có ảnh hưởng tới tâm lý. Do đó VĐV phải kiên định, vận dụng sáng tạo các “miếng” đã được huấn luyện viên hướng dẫn, sử dụng kỹ chiến thuật linh hoạt, nhạy bén, quyết đoán, có tâm lý vững không bị lôi cuốn vào các hiện tượng tiêu cực trong xã hội khi thi đấu, khát khao chiến thắng là ước mơ cao quý của từng VĐV.

Nhận thức được tầm quan trọng của trạng thái tâm lý VĐV đối với kết quả thi đấu nên đã tiến hành nghiên cứu: “Mối quan hệ giữa thời gian tập luyện và trạng thái tâm lý trước thi đấu của vận động viên đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai”

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

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

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu; Phương pháp khảo sát điều tra bằng bảng hỏi POMS; Phương pháp toán thống kê.

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 hỏi trong 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 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 số năm tập luyện của VĐV bằng phương pháp phân tích phương sai (ANOVA) để kiểm định giả thuyết trung bình bằng nhau của các nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Sự khác biệt về các biểu hiện trạng thái tâm lý trước thi đấu giữa số năm tập luyện của VĐV võ Cổ truyền Đồng Nai

Biểu hiện	Thời gian tập luyện	\bar{x}	δ	F	Sig.
Căng thẳng	Dưới 1 năm	2.43	0.53	2.582	0.103
	Từ 1-2 năm	1.80	0.45		
	Trên 2 năm	2.00	0.50		
Nóng giận	Dưới 1 năm	1.29	0.49	0.986	0.392
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.11	0.33		
Nản chí	Dưới 1 năm	1.00	0.00	0.643	0.537
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.11	0.33		
Không phấn khởi	Dưới 1 năm	1.29	0.76	0.04	0.961
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.22	0.44		
Tinh thần thoải mái	Dưới 1 năm	3.00	0.82	0.472	0.631
	Từ 1-2 năm	3.20	0.84		
	Trên 2 năm	3.44	1.01		
Hoảng loạn	Dưới 1 năm	1.14	0.38	0.09	0.915
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.11	0.33		
Bối rối	Dưới 1 năm	1.86	0.69	0.464	0.636
	Từ 1-2 năm	1.80	0.45		
	Trên 2 năm	1.56	0.73		
Tinh thần bán loạn	Dưới 1 năm	1.00	0.00	2.264	0.133
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.56	0.73		
Cáu gắt	Dưới 1 năm	1.00	0.00	1.408	0.27
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.33	0.50		
Mệt mỏi	Dưới 1 năm	2.14	1.46	0.243	0.787
	Từ 1-2 năm	2.20	1.64		
	Trên 2 năm	1.78	0.83		
Âu sầu	Dưới 1 năm	1.29	0.49	0.06	0.942
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.22	0.44		
Tinh thần sung mãn	Dưới 1 năm	2.57	0.53	1.595	0.23
	Từ 1-2 năm	3.40	0.89		
	Trên 2 năm	3.56	1.51		

Không thể tập trung	Dưới 1 năm	1.00	0.00	4.114	0.034
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.44	0.53		
Tự tin	Dưới 1 năm	3.29	0.76	1,969	0.168
	Từ 1-2 năm	3.80	1.10		
	Trên 2 năm	4.22	0.97		
Không yên tâm	Dưới 1 năm	1.71	0.76	0.103	0.902
	Từ 1-2 năm	1.60	0.55		
	Trên 2 năm	1.56	0.73		
Bực mình	Dưới 1 năm	1.14	0.38	0.375	0.693
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.33	0.50		
Xuống tinh thần	Dưới 1 năm	1.29	0.76	0.23	0.797
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.44	0.73		
Ủ rũ	Dưới 1 năm	1.14	0.38	0.706	0.507
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.33	0.71		
Chủ động, tích cực	Dưới 1 năm	3.29	1.25	0.109	0.897
	Từ 1-2 năm	3.20	0.84		
	Trên 2 năm	3.00	1.41		
Hoang mang	Dưới 1 năm	1.43	0.79	2.250	0.134
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.67	0.50		
Đứng ngồi không yên	Dưới 1 năm	2.00	1.00	0.03	0.97
	Từ 1-2 năm	2.00	1.41		
	Trên 2 năm	1.89	0.78		
Buồn phiền	Dưới 1 năm	1.29	0.49	0.186	0.832
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.44	1.01		
Uể oải	Dưới 1 năm	2.00	1.29	2.100	0.151
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.22	0.44		
Sầu muộn	Dưới 1 năm	1.29	0.76	0.947	0.406
	Từ 1-2 năm	1.00	0.00		
	Trên 2 năm	1.56	0.88		
Hưng phấn	Dưới 1 năm	2.29	1.25	0.218	0.806
	Từ 1-2 năm	2.80	1.10		
	Trên 2 năm	2.56	1.51		
Hay quên	Dưới 1 năm	1.86	1.07	0.819	0.457
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	2.00	1.41		

BÀI BÁO KHOA HỌC

Có khả năng cảm giác	Dưới 1 năm	2.29	0.95	4.492	0.026
	Từ 1-2 năm	3.20	1.10		
	Trên 2 năm	1.89	0.33		
Dễ bị kích động	Dưới 1 năm	1.86	0.90	0.244	0.786
	Từ 1-2 năm	1.60	1.34		
	Trên 2 năm	1.56	0.53		
Phản nộ	Dưới 1 năm	1.29	0.76	0.321	0.729
	Từ 1-2 năm	1.60	0.89		
	Trên 2 năm	1.56	0.73		
Mệt mỏi không chịu nổi	Dưới 1 năm	1.43	1.13	0.11	0.897
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.33	0.71		
Vô dụng	Dưới 1 năm	1.14	0.38	0.37	0.696
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.44	1.01		
Tích cực tập luyện	Dưới 1 năm	3.29	1.50	0.385	0.686
	Từ 1-2 năm	3.60	1.14		
	Trên 2 năm	3.89	1.36		
Cảm giác không chắc chắn	Dưới 1 năm	2.57	1.13	4,392	0.028
	Từ 1-2 năm	1.60	0.55		
	Trên 2 năm	1.44	0.53		
Hài lòng	Dưới 1 năm	2.43	1.27	0.38	0.689
	Từ 1-2 năm	3.00	1.22		
	Trên 2 năm	2.89	1.27		
Bản khoăn	Dưới 1 năm	1.43	0.53	1.258	0.308
	Từ 1-2 năm	2.00	0.71		
	Trên 2 năm	1.78	0.67		
Dễ phát điên	Dưới 1 năm	1.14	0.38	3.333	0.059
	Từ 1-2 năm	1.20	0.45		
	Trên 2 năm	1.78	0.67		
Oán trách	Dưới 1 năm	1.43	0.53	0.267	0.769
	Từ 1-2 năm	1.40	0.55		
	Trên 2 năm	1.67	1.00		
Bất lực	Dưới 1 năm	1.43	0.79	0.038	0.962
	Từ 1-2 năm	1.40	0.89		
	Trên 2 năm	1.33	0.50		
Tràn đầy sinh lực	Dưới 1 năm	3.00	1.15	0.08	0.924
	Từ 1-2 năm	3.20	0.84		
	Trên 2 năm	3.22	1.30		
Tự hào	Dưới 1 năm	3.29	1.11	0.125	0.883
	Từ 1-2 năm	3.00	1.00		
	Trên 2 năm	3.33	1.41		

Qua bảng cho thấy:

- Ở biểu hiện Không thể tập trung của VĐV có thời gian tập luyện từ dưới 1 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,00 \pm 0,00$; VĐV từ 1-2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,00 \pm 0,00$; VĐV trên 2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,44 \pm 0,53$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = $0,034 < 0,05$. Trong đó nhóm có thời gian tập luyện dưới 1 năm và nhóm từ 1 năm đến 2 năm có giá trị trung bình bằng nhau về biểu hiện không thể tập trung, nhóm trên 2 năm có biểu hiện cao nhất. và biểu hiện Không thể tập trung thuộc thành phần Hoảng loạn.

- Ở biểu hiện Có khả năng cảm giác của VĐV có thời gian tập luyện từ dưới 1 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2,29 \pm 0,95$; VĐV từ 1-2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 3,20 \pm 1,10$; VĐV trên 2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,89 \pm 0,33$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = $0,026 < 0,05$. Trong đó nhóm có thời gian tập luyện trên 2 năm có giá trị thấp nhất về biểu hiện Có khả năng cảm giác, nhóm có thời gian tập luyện dưới 1 năm có biểu hiện cao hơn và nhóm có thời gian tập luyện từ 1 - 2 năm có biểu hiện cao nhất, và biểu hiện Có khả năng cảm giác thuộc thành phần Tự liên quan đến cảm xúc.

- Ở biểu hiện Cảm giác không chắc chắn của VĐV có thời gian tập luyện từ dưới 1 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 2,57 \pm 1,13$; VĐV từ 1-2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,60 \pm 0,55$; VĐV trên 2 năm có giá trị trung bình là $\bar{x} = 1,44 \pm 0,53$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95% do giá trị Sig. = $0,028 < 0,05$. Trong đó nhóm có thời gian tập luyện trên 2 năm có giá trị thấp nhất về biểu hiện Cảm giác không chắc chắn, nhóm có thời gian tập luyện từ 1 – 2 năm có biểu hiện cao hơn, nhóm trên dưới 1 năm có biểu hiện cao nhất. Biểu hiện Cảm giác không chắc chắn thuộc thành phần Hoảng loạn.

- Còn lại 37/40 biểu hiện không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất 95%. Điều này có thể nhận định mặc dù có sự khác biệt về thời gian tập luyện song có thể do nhiều yếu tố ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý trước thi đấu khác tác động và gây ảnh hưởng đến trạng thái tâm lý trước thi đấu của các VĐV như: Tính chất, tầm quan

trọng, ý nghĩa của cuộc đấu, áp lực đặt ra cho VĐV có thời gian tập luyện lâu năm phải giữ vững hoặc nâng cao thành tích tạo cho VĐV có cảm xúc nặng nề, căng thẳng tâm lý càng cao; Hoặc có thể căng thẳng khi gặp phải đối thủ có trình độ tương đương hoặc cao hơn, cũng có thể do đặc điểm khí chất của VĐV...khiến cho VĐV dù có thâm niên thi đấu lâu hơn nhưng cũng chịu sự chi phối đến trạng thái trước thi đấu như những VĐV có thâm niên thấp hơn.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu cho thấy, giữa 3 nhóm VĐV thời gian tập luyện khác nhau có các biểu hiện Không thể tập trung; Có khả năng cảm giác; Cảm giác không chắc chắn - thuộc các thành phần Hoảng loạn và Tự liên quan đến cảm xúc có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 95%.

Có đến 37/40 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 VĐV có thời gian tập luyện khác nhau của đội tuyển võ Cổ truyền Đồng Nai có sự tương đồng cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

(Bài nộp ngày 28/5/2018, Phản biện ngày 4/6/2018, duyệt in ngày 25/6/2018)

Chịu trách nhiệm chính: Lê Thị Mỹ Hạnh
Email: myhanh120983@gmail.com)