

XÁC ĐỊNH TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC THI ĐẤU CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Phạm Chí Kiên*

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài xác định thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia, làm cơ sở 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, thi đấu, bắn súng

Identify the pre-competition mental state of the shooting athletes of the Nation Youth team

Summary:

By means of routine research, the topic identified the mental state before the competition of shooting athletes of the National Youth team, as the basis for proposing solutions to adjust the fever status at the beginning for athletes, contributing to improving the quality and effectiveness of training.

Keywords: State, mental, competition, shooting.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích thi đấu của VĐV bắn súng trong các cuộc thi đấu đòi hỏi không chỉ ở sự chuẩn bị thể lực, kỹ thuật, chiến thuật cao, mà còn cả sự hiện diện của các chức năng tâm lý ở mức tối ưu [6].

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 có nhiều loại như: trạng thái sẵn sàng thi đấu, trạng thái thờ ơ, trạng thái sốt xuất phát, trạng thái không phân biệt... [1],[2]. Trong đó, ngoài trạng thái sẵn sàng thi đấu là trạng thái có lợi nhất trong thi đấu giành thành tích tốt, còn lại các trạng thái khác sẽ ảnh hưởng xấu tới kết quả thi đấu của VĐV.

Bởi vậy, để có thể giúp cho VĐV bắn súng trẻ đội tuyển quốc gia đạt được trạng thái tâm lý tốt trước thi đấu, cần phải tăng cường công tác huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý và sử dụng các biện pháp điều chỉnh tâm lý một cách hợp lý và hiệu quả là vấn đề vô cùng quan trọng [3],[4]. Tuy nhiên, để làm được điều này, trước tiên cần xác định thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp 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 (XAN test, độ run tay, 40 điểm theo vòng tròn); Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở tổng hợp các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, cùng với ý kiến các chuyên gia và HLV bắn súng, chúng tôi đã xác định được nội dung và phương pháp xác định các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV thông qua các test y sinh, tâm lý và sư phạm.

Để xác định thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV, chúng tôi tiến hành kiểm tra 14 VĐV bắn súng Đội tuyển trẻ quốc gia (năm 2017) lứa tuổi từ 16 đến 21 tuổi (8 nam, 6 nữ) – Tập huấn tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trong đó có 7 VĐV đẳng cấp I, 1 đẳng cấp Dự bị kiện tướng và 6 vận động viên đẳng cấp Kiện tướng quốc gia.

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

Quá trình kiểm tra VĐV được tiến hành trong vòng 10 phút trước khi vào thi đấu (Sau khởi động, nghỉ ngơi chờ 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). Riêng phương pháp xác định cảm xúc bằng trắc

nghiệm XAN test được tiến hành trước lúc thi đấu 2 giờ.

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở các bảng từ 1 đến 3.

Kết quả ở các bảng từ 1 đến 3 cho thấy, đối chiếu theo biểu hiện và chỉ số tâm lý, y sinh và sự phạm, đều cho kết quả tương đồng về các

**Bảng 1. Kết quả xác định trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng
Đội tuyển trẻ quốc gia thông qua trắc nghiệm XAN Test (n = 14)**

Test	Biểu hiện (điểm)	m _i	%	Phân loại trạng thái			
				SSTĐ	SXP	Thờ ơ	KPB
CAH test	16-21	3	21.43	+			
	11-15	1	7.14				+
	6-10	2	14.29			+	
	3-5	8	57.14		+		

*Ghi chú: SSTĐ - Sẵn sàng thi đấu; SXP - Sốt xuất phát; KPB - Không phân biệt

**Bảng 2. Kết quả xác định trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng
Đội tuyển trẻ quốc gia thông qua các test y sinh (n=14)**

TT	Chỉ số		m _i	%	Phân loại trạng thái tâm lý			
					SSTĐ	SXP	Thờ ơ	KPB
1	Mạch tăng	Từ 3-9 lần/phút	3	21.43	+			
		Từ 10 – 16 lần/phút	1	7.14				+
		Từ 17-24 lần/phút	2	14.29			+	
		Từ 25-32 lần/phút	8	57.14		+		
2	Hô hấp tăng	Từ 1-3 lần/phút	3	21.43	+			
		Từ 4-5 lần/phút	1	7.14				+
		Từ 6-7 lần/phút	2	14.29			+	
		Trên 8 lần/phút	8	57.14		+		
3	Huyết áp tăng (mmHg)	max +10; min +5	3	21.43	+			
		max +10; min +15	1	7.14				+
		max +15; min +10	2	14.29			+	
		max +20; min +15	8	57.14		+		
4	Nhiệt độ da	Tăng từ 0.2 ⁰ – 0.6 ⁰	3	21.43	+			
		Tăng từ 0.7 ⁰ – 0.8 ⁰	1	7.14				+
		Tăng từ 0.9 ⁰ – 1 ⁰	2	14.29			+	
		Tăng từ 1 ⁰ – 1.5 ⁰	8	57.14		+		
5	Cảm giác lực	± 0.3 kG	3	21.43	+			
		+0.4 đến 0.7 kG	1	7.14				+
		Từ 0.8 đến 1.5 kG	2	14.29			+	
		-0.4 đến 1.5 kG	8	57.14		+		

**Bảng 3. Kết quả xác định trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng
Đội tuyển trẻ quốc gia thông qua các test tâm lý – sự phạm (n=14)**

Test	Biểu hiện	m _i	%	Phân loại trạng thái tâm lý			
				SSTĐ	SXP	Thờ ơ	KPB
40 điểm theo vòng tròn	33-40 (điểm)	3	21.43	+			
	26-32 (điểm)	1	7.14				+
	18-25 (điểm)	2	14.29			+	
	10-17 (điểm)	8	57.14		+		
Độ run tay (Toremo)	Biên độ 0-2mm Tần số 0-2 (lần)	3	21.43	+			
	Biên độ 3-5mm Tần số 3-4 (lần)	1	7.14				+
	Biên độ 6-7mm Tần số 5-6 (lần)	2	14.29			+	
	Biên độ 8-9mm Tần số 7-8 (lần)	8	57.14		+		
Quan sát biểu hiện tâm lý	Bình tĩnh, tự tin, quyết tâm cao, ham muốn thi đấu	3	21.43	+			
	Các biểu hiện bên ngoài bình thường, không có gì khác biệt	1	7.14				+
	Đờ đẫn, lảm lì, ít nói, không muốn tiếp xúc với dụng cụ thi đấu, sợ thi đấu, sợ giao tiếp	2	14.29			+	
	Mặt trắng bệch hoặc đỏ lên, cơ trên mặt căng rất, mắt lộ rõ cảm xúc không ổn định, nói năng lúng túng, có lúc nói năng lung tung, tay chân run, động tác kém nhịp nhàng, chính xác	8	57.14		+		

trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia, bao gồm 4 loại, cụ thể là: Trạng thái sẵn sàng thi đấu chiếm tỷ lệ 21.43 %; Trạng thái sốt xuất phát chiếm tỷ lệ 57.14%; Trạng thái thờ ơ chiếm tỷ lệ 14.29 %; Trạng thái không phân biệt chiếm tỷ lệ 14 % .

Kết quả này cho thấy, tỷ lệ trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu của VĐV còn thấp, đồng thời

tỷ lệ các trạng thái bất lợi cho thi đấu chiếm tỷ lệ cao, đặc biệt là trạng thái sốt xuất phát ở mức rất cao (57.14%). Ở đây để nhận định rõ hơn về mức độ chỉ báo này, có thể tham chiếu với kết quả nghiên cứu trên 81 VĐV đội tuyển Nga của A.V. Morozov, 2015: Trạng thái sẵn sàng thi đấu chiếm tỷ lệ 61,2 %; Trạng thái sốt xuất phát - 22,5 %; Trạng thái thờ ơ - 6,4% [5].



Trạng thái tâm lý trước thi đấu có ảnh hưởng rất lớn tới kết quả thi đấu của VĐV thể thao nói chung và đặc biệt là VĐV Bắn súng nói riêng

KẾT LUẬN

Bằng các phương pháp khoa học, quá trình nghiên cứu đã xác định thực trạng các trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng đội tuyển trẻ quốc gia, kết quả cho thấy, tỷ lệ trạng thái sẵn sàng thi đấu của VĐV còn thấp, đồng các trạng thái bất lợi cho thi đấu còn chiếm tỷ lệ cao. Điều này cho thấy, Ban huấn luyện đội tuyển bắn súng trẻ quốc gia cần có những biện pháp khoa học để kịp thời điều chỉnh tâm lý, khắc phục các trạng thái tâm lý bất lợi cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán (2002), *Cẩm nang tư vấn tâm lý thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Nguyễn Thị Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Lê Văn Xem (2004), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, Nxb Giáo dục, Hà Nội.
4. В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова (1984), *Методики психодиагностики в спорте*, Учеб. пособие по спецкурсу для пед. ин-тов по спец. №2114 "Физ. воспитание", – М.: Просвещение", 191 с, ил.

5. А.В. Морозов (2015), *Психологические проблемы российского спорта* (навстречу XXXI Летним Олимпийским играм в Рио-де-Жанейро) // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3 (19). – С. 81-90.

6. Мишуков М (1981), *Предстартовое состояние стрелков и некоторые методы его регуляции* // *Разноцветные мишени: Сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука*, М.: Физкультура и спорт, 1981- С.62-64.

(Bài nộp ngày 14/6/2018, Phản biện ngày 15/6/2018, duyệt in ngày 25/6/2018)