

THỰC TRẠNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VẬN ĐỘNG VIÊN CUNG 3 DÂY ĐỘI TUYỂN BẮN CUNG VIỆT NAM

Đinh Quang Ngọc⁽¹⁾
Nguyễn Ngọc Tuấn⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua trắc nghiệm tâm lý đề tài đã đánh giá được thực trạng đặc điểm tâm lý của nam, nữ VĐV Bắn cung Đội tuyển quốc gia Việt Nam. Kết quả này là cơ sở để tiến hành giải quyết các nhiệm vụ tiếp theo của đề tài nhằm mục tiêu đưa ra định hướng điều chỉnh tâm lý cho VĐV Đội tuyển Bắn cung quốc gia.

Từ khóa: Đặc điểm trạng thái tâm lý, Đội tuyển quốc gia Việt Nam, cung 3 dây, vận động viên.

Situation and psychological characteristics of 3-string archery team of Vietnam

Summary:

Through psychological test, the topic has assessed the current psychological characteristics of male and female archery athletes in Vietnam National Team. This result is the basis for solving the next tasks of the topic in order to propose the psychological adjustment direction for the athletes in National Archery Team.

Keywords: Characteristics of psychological state, Vietnam National Team, 3-string archery, athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn cung là một môn thể thao chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố như thể lực, dụng cụ, kỹ thuật và tâm lý, trong đó năng lực tâm lý tốt sẽ có ảnh hưởng quan trọng tới kết quả thi đấu của vận động viên (VĐV). Đối với các cung thủ có đẳng cấp cao, khoảng cách về thể chất và kỹ thuật rất nhỏ, sự khác biệt chính được phản ánh ở yếu tố tâm lý. Do đó, một trong những nội dung huấn luyện quan trọng chính là huấn luyện tâm lý - để giúp VĐV cải thiện sự ổn định về cảm xúc và sự tập trung chú ý trong quá trình thi đấu, để vận động viên phát huy tốt nhất trình độ, giành được kết quả cao trong thi đấu.

Đội tuyển Bắn cung nam nữ quốc gia tham gia thi đấu ở 2 nội dung: Cung 3 dây và cung 1 dây. Do đặc điểm, đặc thù chuyên môn sâu của từng nội dung, trạng thái tâm lý của VĐV trong mỗi nội dung cũng có những đặc điểm riêng, khác. Trong phạm vi nội dung bài báo, nhóm tác giả tiến hành nghiên cứu hệ thống lý luận huấn luyện tâm lý trong môn bắn cung, đồng thời kiểm tra, đánh giá đặc điểm trạng thái tâm lý của VĐV Bắn cung Đội tuyển quốc gia nội dung

cung 3 dây, làm cơ sở để lựa chọn các phương pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý trước và trong thi đấu phù hợp, góp phần nâng cao thành tích huấn luyện và thi đấu của Đội tuyển Bắn cung quốc gia.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng một số phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp trắc nghiệm tâm lý; và phương pháp toán học thông kê. Trong đó, ở phương pháp trắc nghiệm tâm lý, đề tài đã sử dụng tổng hợp các mẫu phiếu như: ① CAH test (Đánh giá tình trạng sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của VĐV); ② Mẫu phiếu xác định độ tin cậy tâm lý của vận động viên; ③ PES-T-32×6 test (Xác định trạng thái cảm xúc trước thi đấu); ④ SCAT test (Đánh giá trạng thái tâm lý trong thi đấu). Thời điểm triển khai trắc nghiệm vào thời điểm tháng 9/2019, tại Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia, Hà Nội.

Đối tượng khảo sát: 5 VĐV nam, 5 VĐV nữ Đội tuyển quốc gia cung 3 dây.

⁽¹⁾PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

⁽²⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở các nội dung trắc nghiệm tâm lý đã lựa chọn được ở giai đoạn nghiên cứu trước, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng đặc điểm trạng thái tâm lý của nam, nữ VĐV Bản

cung 03 dây Đội tuyển quốc gia theo 5 nhóm yếu tố tâm lý gồm: Trạng thái sức khỏe, tính tích cực, tâm trạng, trạng thái lo lắng và độ tin cậy tâm lý. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1, 2 và 3.

Bảng 1. Thực trạng trạng thái sức khỏe tâm lý, tính tích cực tâm lý và tâm trạng của VĐV Bản cung 3 dây Đội tuyển quốc gia

TT	Yếu tố tâm lý	Nam (n=5)		Nữ (n=5)		So sánh		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P
1	Trạng thái sức khỏe tâm lý	5.02	0.36	5.52	0.53	9.96	1,759	>0.05
2	Tính tích cực tâm lý	4.72	1.01	5.16	0.77	9.32	0.775	>0.05
3	Tâm trạng	5.44	0.71	5.96	0.42	9.56	1,409	>0.05

Kết quả bảng 1 cho thấy.

- Về trạng thái sức khỏe tâm lý: cả 2 nhóm đều đạt mức tốt so với thang đánh giá của V.A. Doskin (1973); Trong đó, trạng thái sức khỏe tâm lý của nữ (5.52 điểm), cao hơn của nam (5.02), tuy nhiên sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p>0.05$.

- Tính tích cực tâm lý của VĐV được biểu hiện thông qua các trạng thái như: chủ động, linh hoạt, hưng phấn, hăng hái tích cực, mong muốn là việc... Kết quả kiểm tra cho thấy, tính tích cực của nữ VĐV cung 3 dây tốt hơn so với nhóm nam VĐV cung 3 dây, nhưng không có sự khác biệt thống kê ở ngưỡng xác suất $P>0.05$ (chỉ số % sự khác biệt giữa hai nhóm chỉ ở mức 9.32%). Khi xét theo thang đánh giá của tác giả

V.A. Doskin (1973) thì cả hai nhóm đều ở mức trung bình (từ 4-5 điểm). Do vậy, cần phải chú ý tăng cường huấn luyện tính tích cực tâm lý cho VĐV cung 3 dây Đội tuyển quốc gia.

- Tâm trạng của VĐV thể hiện qua các trạng thái như vui tươi, lạc quan, sung sướng, yêu đời, hạnh phúc hay điềm tĩnh thanh thản... Kết quả kiểm tra cho thấy, cả nam và nữ VĐV cung 3 dây Đội tuyển quốc gia đều có tâm trạng ở mức tốt (theo V.A. Doskin, 1973). Trong đó tâm trạng của nữ VĐV tốt hơn của nam, nhưng sự khác biệt giữa 2 nhóm VĐV nam và nữ cũng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p>0.05$ và chỉ số % khác biệt <10%.

Kết quả trắc nghiệm về trạng thái lo lắng của VĐV Bản cung 3 dây được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng trạng thái lo lắng của VĐV Bản cung 3 dây Đội tuyển quốc gia

TT	Trạng thái lo lắng (F)	Nam (n=5)		Nữ (n=5)		So sánh		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P
1	Lo lắng thất bại cá nhân (F1)	24.6	0	32	10.72	30.08	1.543	>0.05
2	Tự tin (F2)	26.2	0	29.6	6.47	12.98	1.176	>0.05
3	Lo lắng mong đợi (F3)	22.6	0	28	12.1	23.89	0.998	>0.05
4	Lo lắng cơ thể (F4)	22.2	0	27.8	10.52	25.23	1.190	>0.05
5	Lo lắng trước thi đấu (F5)	21.4	0	21.2	2.17	0.93	0.206	>0.05

Qua bảng 2 thấy: Kết quả tổng hợp phản ánh 4/5 yếu tố của trạng thái lo lắng (F1, F2, F3, F4) đều cho kết quả nam tốt hơn nữ, chỉ duy nhất trạng thái lo lắng trước thi đấu (F5), VĐV nữ tốt hơn nam. Kết quả so sánh cho thấy, ở tất cả các nội dung, chúng tỏ sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($p>0.05$). Tuy nhiên, chỉ số % khác biệt ở các yếu tố F1, F2, F3, F4 lại cho kết

quả chênh lệch cao giữa 2 nhóm VĐV nam và nữ (từ 12.98% – 30.08%).

Kết quả trên khẳng định, các VĐV nữ thường xuất hiện lo lắng cho sự thất bại của cá nhân, lo lắng do không đạt được thành tích như mong đợi, không đạt được trạng thái tự tin cần thiết và lo lắng cho tình trạng cơ thể là cao hơn các VĐV nam; ngược lại các VĐV nam thường có mức

Bảng 3. Thực trạng độ tin cậy tâm lý của VĐV Bản cung 3 dây đội tuyển quốc gia

TT	Độ tin cậy tâm lý (F)	Nam (n=5)		Nữ (n=5)		So sánh		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P
1	Khả năng ổn định cảm xúc thi đấu (F1)	-0.9	0.57	-1	0.44	11.11	0.309	>0.05
2	Khả năng điều chỉnh cảm xúc (F2)	-0.43	0.25	-0.63	0.38	46.15	0.98	>0.05
3	Động cơ và nghị lực (F3)	-1.2	0.3	-1.13	0.18	5.56	0.426	>0.05
4	Khả năng chống nhiễu (F4)	0.17	0.24	-0.37	0.3	320	3,138	≤ 0.05
5	Tính chất của phản ứng cảm xúc (F5)	Suy nhược	3 VĐV/60%	2 VĐV/40%				
		Hưng phấn	1 VĐV/20%	2 VĐV/40%				
		Trung tính	1 VĐV/20%	1 VĐV/20%				

độ lo lắng trước thi đấu cao hơn nữ. Do đó, quá trình huấn luyện trạng thái tâm lý thi đấu cho VĐV, các HLV cần chú ý những đặc điểm trạng thái tâm lý trên để sắp xếp nội dung và sử dụng các phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý phù hợp cho VĐV.

Thực trạng yếu tố đánh giá độ tin cậy tâm lý của các VĐV cung 3 dây trình bày tại bảng 3.

- Đối với các yếu tố đánh giá độ tin cậy tâm lý: Kết quả so sánh qua bảng 3 cho thấy giữa nam và nữ VĐV cung 3 dây Đội tuyển quốc gia không có sự khác biệt về khả năng ổn định cảm xúc trong thi đấu (F1), khả năng điều chỉnh cảm xúc (F2) và động cơ và nghị lực (F3). Chỉ có khả năng chống nhiễu (F4) cho kết quả nam tốt hơn nữ thể hiện sự khác biệt ở mức có ý nghĩa thống kê với $t_{05} = 3.138$.

- Kết quả xác định tính chất của phản ứng cảm xúc phản ánh, có 60% VĐV nam và 40% VĐV nữ ở mức suy nhược. Điều đó khẳng định, tỷ lệ VĐV Đội tuyển cung 3 dây xuất hiện trạng thái phản ứng cảm xúc bất lợi tại thời điểm trước và trong thi đấu còn ở mức cao. Qua trao đổi với các HLV chúng tôi được biết, thực trạng trên cũng thường xảy ra tại giải vô địch trong nước và đặc biệt khi các VĐV tham gia các giải khu vực và quốc tế. Do vậy, để VĐV có thể phát huy được năng lực của bản thân, giành thành tích tốt trong thi đấu thì các HLV cần đặc biệt chú ý tăng cường huấn luyện các phương pháp điều chỉnh trạng thái cảm xúc không có lợi trước và trong thi đấu cho VĐV Bản cung Việt Nam.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy VĐV bản cung 3 dây Đội tuyển quốc gia có một số đặc điểm tâm lý như sau:

1. Cả nam và nữ VĐV bản cung 3 dây Đội tuyển quốc gia đều có trạng thái sức khỏe tâm lý và tâm trạng tốt, tuy nhiên tính tích cực tâm lý chỉ ở mức trung bình. Kết quả cho thấy nữ tốt hơn nam ở cả 3 yếu tố nhưng sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$);

2. Các nữ VĐV thường có cảm xúc lo lắng nhiều hơn nam (4/5 nhân tố), trong khi đó các VĐV nam có mức độ lo lắng trước thi đấu cao hơn nữ;

3. Về độ tin cậy tâm lý: Các VĐV nam có khả năng chống nhiễu tốt hơn nữ. Tuy nhiên đa số VĐV cả nam và nữ đều có tính chất của phản ứng cảm xúc ở mức suy nhược.

Những kết quả trên cho thấy, cần thiết phải có những phương pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý phù hợp nhằm cải thiện những đặc điểm tâm lý còn hạn chế của VĐV cung 3 dây Đội tuyển quốc gia.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), Tâm lý học TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Иткис М.А (1982), Специальная подготовка стрелка-спортсмена, М.: ДОСААФ. -40с.

3. Нагорнов И.В, Сарайкин Д.А. (2017), Психологическая подготовка спортсмена в стрелковом спорте, Челябинск.-23с

4. 廖功飞, 袁侠 (2007), 射箭运动员心理素质测试与训练结果分析[J], 深圳职业技术学院学报.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**4. Trương Quốc Uyên**

Ý nghĩa lịch sử của phong trào “khỏe vì nước” do chủ tịch Hồ Chí Minh đích thân phát động

7. Phạm Thanh Cẩm

Tiếp tục đẩy mạnh công tác TDTT theo tinh thần Nghị quyết Đại hội XII của Đảng

10. Phạm Ngọc Viễn

Bóng đá Việt Nam – cơ hội và thách thức chinh phục những tầm cao mới – FIFA World cup 2026

BÀI BÁO KHOA HỌC**14. Nguyễn Văn Phúc**

Thực trạng nhận định của người dân về các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển dịch vụ TDTT quần chúng tại Việt Nam

20. Vũ Chung Thủy, Phạm Đức Viễn

Hiệu quả tác động của các chính sách, giải pháp tới các yếu tố ảnh hưởng đến phát triển thể lực của người dân tộc thiểu số tỉnh Sơn La

29. Đặng Thị Lợi

Thực trạng phổ cập bơi cho học sinh 9-11 tuổi tại thành phố Hà Nội theo đánh giá của giáo viên dạy bơi

34. Phan Ngọc Thiết Kế, Nguyễn Việt Tuấn

Thực trạng và các yếu tố ảnh hưởng đến giáo dục kỹ năng vận động viên của trẻ tự kỷ tại thành phố Đà Nẵng

41. Đỗ Ngọc Cương

Thực trạng hứng thú của sinh viên Trường Đại học Sư phạm Thái Nguyên với hoạt động giáo dục thể chất và thể thao

46. Ngô Hải Hưng, Vũ Thế Phong

Thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT

51. Nguyễn Trác Linh

Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật Tunggal của nữ vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 16-17 Đội tuyển Công an Nhân dân

55. Bùi Thị Sáng

Xác định test đánh giá trình độ sức bền tốc độ của nữ VĐV Đua thuyền Kayak lứa tuổi 15-17 câu lạc bộ Đua thuyền Hà Nội

61. Đặng Thị Bình Hương

Ảnh hưởng của bài tập đi bộ đối với bệnh nhân đái tháo đường type 2

65. Đinh Quang Ngọc, Nguyễn Ngọc Tuấn

Thực trạng đặc điểm tâm lý VĐV cung 3 dây Đội tuyển Bắn cung Việt Nam

68. Trần Văn Trường, Bùi Ngọc, Đàm Công Tùng, Nguyễn Quang San

Lựa chọn biện pháp nâng cao hiệu quả chuẩn bị tâm lý cho VĐV Cờ vua đẳng cấp cao Việt Nam

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**73. Đặng Văn Dũng**

Ứng dụng công nghệ giáo dục từ xa trong đào tạo cán bộ Thể dục thể thao

78. Phạm Tuấn Dũng, Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cải thiện tư thế lưng

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The historical meaning of “Strong for country” movement launched by President Ho Chi Minh

7. Pham Thanh Cam

Continue promoting physical training and sports according to spirit of the Resolution of the XII Congress of the Party

10. Pham Ngoc Vien

Vietnamese football - opportunities and challenges in order to constitute higher achievements – FIFA World cup 2026

ARTICLES

14. Nguyen Van Phuc

Current status of people's comments on factors affecting the development of public sport services in Vietnam

20. Vu Chung Thuy, Pham Duc Vien

Efficiency of policies and solutions on factors affecting physical development of ethnic minority people in Son La province

29. Dau Thi Loi

Evaluate the current situation of swimming popularization for students aged 9-11 in Hanoi city according to the assessment of swimming teachers

34. Phan Ngoc Thiet Ke, Nguyen Viet Tuan

Situation and factors affecting motor skills education for autistic children in Danang City

41. Do Ngoc Cuong

Current situation of student’s interest in physical education and sports activities at Thai Nguyen University of Education

46. Ngo Hai Hung, Vu The Phong

Situation of training activities of coordination ability for male tennis athletes aged 13-14 in Hanoi Sports Training and Competition Center

51. Nguyen Trac Linh

Situation of regular mistakes in performing Tunggal technique of Pencak Silat female athlete aged 16-17 in People's Public Security Team

55. Bui Thi Sang

Determine the test to assess the level of speed endurance for female Kayak rowers aged 15-17 in Hanoi Boat Racing Club

61. Dau Thi Binh Huong

The effect of walking exercise on type-2 diabetic patients

65. Dinh Quang Ngoc, Nguyen Ngoc Tuan

Situation and psychological characteristics of 3-string archery team of Vietnam

68. Tran Van Truong, Bui Ngoc, Dam Cong Tung, Nguyen Quang San

Choosing measures to improve the effectiveness of psychological preparation for Vietnamese high-level chess athletes

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

73. Dang Van Dung

Application of tele-education technology in training officials in the field of physical training and sports

78. Pham Tuan Dung, Pham Viet Ha

Exercises for improving the back position

80. Rules of writing and posting.