

TRẠNG THÁI TÂM LÝ TRƯỚC VÀ TRONG THI ĐẤU CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đinh Hùng Trường⁽¹⁾; Đỗ Đình Du⁽¹⁾; Trần Văn Xuân⁽²⁾

Tóm tắt:

Dựa trên kết quả các phương pháp kiểm tra tâm lý và kiểm tra y sinh học, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý trước và trong thời kỳ thi đấu của nam VĐV Bắn súng Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả cho thấy, trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nam VĐV Bắn súng đều có sự chuyển biến rõ ràng qua từng giai đoạn thấp nhất trước một ngày thi đấu và gần về ngưỡng ban đầu trong các thời điểm tiếp theo.

Từ khóa: Tâm lý, trước thi đấu, trong thi đấu, nam VĐV, Bắn súng, Đội tuyển trẻ quốc gia.

Psychological state before and during competition of male athletes in the National Youth Gun Shooting team at the Bac Ninh Sports University

Summary:

Based on the results of psychological testing and biomedical examination, we conducted an assessment of the psychological state before and during competition of the male athletes in the National Youth Gun Shooting team at the Bac Ninh Sports University. The results showed that the health status, positivity and mental state of male athletes all had clear changes through stages. The lowest is when before a day of competition and were close to the initial threshold in the following periods.

Keywords: Psychology, before competition, during competition, male athletes, National Youth Gun Shooting team.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trạng thái tâm lý thi đấu có vai trò quyết định thắng thua trong thời điểm quyết định, đặc biệt là với VĐV các môn thể thao đối kháng, các môn đòi hỏi độ ổn định tâm lý, qua đó cho thấy vai trò tâm lý thi đấu càng có ý nghĩa to lớn hơn. Chính vì vậy, trong quá trình huấn luyện thể thao, cần phải căn cứ vào đặc điểm từng môn thể thao, đặc điểm tâm lý đặc trưng của VĐV các môn thể thao khác nhau để có biện pháp chuẩn bị, huấn luyện tâm lý sao cho phù hợp.

Tác giả Weinstein L.M khi nghiên cứu về vấn đề tâm lý và lượng vận động tập luyện của VĐV Bắn súng cho rằng: Lượng vận động thể chất của các VĐV Bắn súng không lớn, mà chủ yếu tập trung ở lượng vận động tâm lý với sự hoạt động tích cực của hệ thần kinh. Chính vì vậy, nguyên nhân ảnh hưởng lớn tới hiệu quả thi đấu của các VĐV Bắn súng chính là mức độ ổn định của trạng thái cảm xúc. Còn tác giả Yu Fei (2010) khi phân tích những vấn đề tâm

lý thường gặp trong quá trình thi đấu của VĐV Bắn súng và phương pháp điều chỉnh. Tác giả cũng cho biết, trong thi đấu Bắn súng, 70% trình độ của VĐV được phát huy là do trạng thái tâm lý quyết định. Sự sợ hãi là nguyên nhân dẫn tới những sai lầm trong quá trình bắn và nó thường bị chi phối bởi chính suy nghĩ cá nhân của VĐV, do vậy ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả phát bắn.

Như vậy có thể thấy rằng, Bắn súng là một trong những môn thể thao đòi hỏi thách thức lớn nhất về mặt tâm lý, đòi hỏi sự chính xác và ổn định để giành huy chương. Từ đó cho thấy việc đánh giá trình độ chuẩn bị tâm lý và xác định cụ thể những phương pháp nhằm nâng cao hiệu quả tâm lý cho VĐV Bắn súng để đạt được kết quả tốt nhất trong thi đấu là vấn đề mang tính cấp thiết cần phải được tiến hành nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài

⁽¹⁾TS, ⁽²⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp toán học thống kê.

Chúng tôi đã sử dụng 3 bộ phiếu phỏng vấn gồm:

Phiếu XAN-TEST của tác giả V. A. Doskin, N. A. Lavrentiev... với 30 cặp câu hỏi, mục đích nhằm đánh giá trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng theo thang đo 7 điểm.

Phiếu phỏng vấn của tác giả V.E. Milman, V.L. Marischuk với 20 câu hỏi, mục đích đánh giá sự ổn định cảm xúc, khả năng tự điều chỉnh cảm xúc của VĐV và động lực trong hoạt động thi đấu thể thao. Điểm số có dấu hiệu «-» biểu thị mức độ tin cậy yếu, điểm số có dấu hiệu «+» biểu thị mức độ tin cậy cao, điểm «0» tương ứng với mức độ tin cậy trung bình;

TEST Spielberger-Hanin gồm 40 câu hỏi ngắn gọn nhằm đánh giá phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân. Cách xác định theo các mức: 30 - thấp, 31-45 vừa phải, 46 trở lên - cao.

Đối tượng nghiên cứu: Thực trạng trình độ chuẩn bị tâm lý của VĐV nam trước và trong thi đấu.

Thời gian nghiên cứu: từ tháng 11/2018 đến tháng 11/2019

Số lượng mẫu nghiên cứu: Gồm 7 VĐV nam Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia lứa tuổi 15-16.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định trạng thái tâm lý trong thời kỳ thi đấu ảnh hưởng đến thành tích nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đảm bảo tính khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 người bao gồm HLV, chuyên gia, giảng viên tại các đơn vị: Liên đoàn Bản súng Việt Nam, Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh... Nội dung phiếu phỏng vấn bao gồm: 15 trạng thái tâm lý được chúng tôi tổng hợp từ nhiều nguồn tài liệu trong và ngoài nước có liên quan đến trạng thái tâm lý bất lợi thường xuất hiện trong quá trình thi đấu của VĐV Bản súng. Ý kiến lựa chọn theo 3 mức đánh giá: Rất ảnh hưởng, ảnh hưởng và không ảnh hưởng.

Kết quả, chúng tôi đã xác định được 9/15 trạng thái tâm lý có mức trên 80% tổng điểm tối đa, gồm: Trạng thái sức khỏe; Trạng thái tích

cực; Tâm trạng; Trạng thái căng thẳng; Trạng thái lo lắng; Trạng thái tự tin; Kích thích cảm xúc; Sức chú ý và Động lực thi đấu. Đây là những trạng thái tâm lý ảnh hưởng nhiều đến thành tích thi đấu của VĐV Bản súng.

Tuy nhiên, do thực tế điều kiện kiểm tra trong thời kỳ thi đấu rất phức tạp do vậy chúng tôi chỉ lựa chọn một số các trạng thái tâm lý mà đã có sẵn các test, các phiếu kiểm tra đánh giá đã được kiểm chứng trong các nghiên cứu của tác giả trong nước và nước ngoài như: Trạng thái sức khỏe, tính tích cực, tâm trạng; Sự ổn định cảm xúc, khả năng tự điều chỉnh cảm xúc và phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân của các nam VĐV Bản súng. Đồng thời khi triển khai đánh giá sẽ không làm ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu.

2. Thực trạng trình độ chuẩn bị tâm lý trong thời kỳ thi đấu của nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để đánh giá sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của VĐV nam Bản súng chúng tôi sử dụng bảng câu hỏi XAN được phát triển bởi V. A. Doskin, N. A. Lavrentiev, V. B. Sharay và M. P. Miroshnikov. Nội dung đánh giá tập trung vào các thời điểm: bắt đầu chu kỳ thi đấu, 1 ngày trước thi đấu và 2 giờ trước thi đấu, trong thời gian thi đấu được trình bày cụ thể tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 đã cho thấy: Sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nam VĐV Bản súng trẻ khi bắt đầu giai đoạn thi đấu, trước hai giờ thi đấu và trong thời gian thi đấu đều đạt được ở mức tốt. Còn lại trước 1 ngày thi đấu ở mức độ thấp.

Mặt khác, giá trị của các chỉ số kiểm tra ở các thời điểm khác nhau có sự chênh lệch khác nhau. Điều này có thể được giải thích qua sự suy giảm phần trăm lớn ở các chỉ số sức khỏe (10.75%), tích cực (9.05%), tâm trạng (10.41%) tại thời điểm trước 1 ngày thi đấu và mang ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$) là do sự mệt mỏi, sự xuất hiện những trạng thái phát sinh trước giải đấu quan trọng. Do vậy việc giảm bớt lượng vận động thông qua khối lượng và cường độ trước trận đấu cho phép nâng cao đáng kể trạng thái này tới mức ban đầu của thời kỳ thi đấu.

Việc tất cả các chỉ số kiểm tra trước 2 giờ

Bảng 1. Kết quả chỉ số trạng thái sức khỏe, tính tích cực, tâm trạng của nam VĐV Bắn súng (n=7)

TT	Nội dung	Đánh giá tâm lý trước giải đấu quan trọng								
		Thời gian kiểm tra				So sánh				
A	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		1 ngày trước thi đấu		t	p	% khác biệt		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$					
		1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.46	0.42	4.93	0.46	2.25	<0.05	10.75
		2	Tính tích cực (điểm)	5.3	0.3	4.86	0.26	2.93	<0.05	9.05
3	Tâm trạng (điểm)	5.41	0.34	4.9	0.33	2.84	<0.05	10.41		
B	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 2 giờ trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		2 giờ trước thi đấu		t	p	%		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$					
		1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.46	0.42	5.3	0.34	0.78	>0.05	3.02
		2	Tính tích cực (điểm)	5.3	0.3	5.22	0.36	0.45	>0.05	1.53
3	Tâm trạng (điểm)	5.41	0.34	5.33	0.66	0.28	>0.05	1.5		
C	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với trong thời gian thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		Trong thời gian thi đấu		t	p	%		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$					
		1	Trạng thái sức khỏe (điểm)	5.46	0.42	5.52	0.38	0.28	>0.05	1.09
		2	Tính tích cực (điểm)	5.3	0.3	5.31	0.43	0.05	>0.05	0.19
3	Tâm trạng (điểm)	5.41	0.34	5.29	0.4	0.6	>0.05	2.27		

tăng cao gần tiếp cận kết quả kiểm tra ban đầu và tiến tới lớn hơn kết quả kiểm tra ban đầu trong thời kỳ thi đấu ở các chỉ số sức khỏe là 1.09% và tính tích cực là 0,19% chỉ riêng chỉ số tâm trạng là 2.27%. Có thể giải thích trạng thái này, bởi khi trực tiếp bắt đầu thi đấu, nam VĐV Bắn súng trẻ chuyển tất cả sự tập trung chú ý vào cuộc thi sắp tới và tất cả các cảm giác khó chịu dần mất đi, do vậy cảm nhận trạng thái sức khỏe và tính tích cực của VĐV tăng hơn. Ngoài ra cần phải lưu ý rằng, mặc dù có sự giảm sút chỉ số tâm trạng nhưng chỉ số này vẫn đạt ở mức tốt.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân ở mức độ trung bình, tuy nhiên, gần với mức thang điểm cao là 45 điểm. Mức độ vững vàng ổn định cảm xúc ở mức thấp đều mang giá trị âm, tất cả các chỉ số này được đánh giá qua thang tiêu chuẩn.

Vào thời điểm 1 ngày trước thi đấu, chỉ số phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân có xu hướng tăng cao, trạng thái vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và kháng trở lại những khó khăn và động lực thi đấu thể thao theo chiều ngược

lại giảm đáng kể và mang ý nghĩa thống kê ($p<0.05$). Có thể nói đây là thời điểm diễn ra những thay đổi lớn trạng thái tâm lý của nam VĐV Bắn súng trẻ.

Tuy nhiên, những thay đổi lớn nhất trạng thái diễn ra trong thời điểm 2 giờ trước thi đấu. Qua kiểm tra chúng tôi đã nhận thấy rằng, chỉ số phản ứng lo lắng và lo lắng cá nhân của VĐV có xu hướng giảm so với 1 ngày trước đó và gần tới ngưỡng ban đầu được tiến hành kiểm tra khi bắt đầu chu kỳ thi đấu. Chỉ số vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và động lực thi đấu tăng những không đáng đáng kể ($p>0.05$). Chỉ có chỉ số kháng trở lại những khó khăn có ý nghĩa thống kê ($p<0.05$).

Tại thời điểm thi đấu, các chỉ số phản ứng lo lắng ở mức độ trung bình, lo lắng cá nhân ở mức độ cao và cao hơn so thời điểm kiểm tra ban đầu, tuy nhiên không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p>0.05$). Chỉ số vững vàng cảm xúc, tự điều chỉnh cảm xúc và động lực tăng cao đáng kể, chỉ riêng chỉ số kháng trở những khó khăn là có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê

Bảng 2 Trạng thái đặc trưng trong phạm vi cảm xúc của nam VĐV Bản súng (n=7)

TT	Nội dung	Đánh giá tâm lý trước giải đấu quan trọng của nam VĐV Bản súng (n=7)					
		Thời gian kiểm tra				So sánh	
A	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 1 ngày trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		1 ngày trước thi đấu		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	36.15	5.7	47.4	4.9	3.96	≤ 0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	42.38	5.4	51	6.8	2.62	≤ 0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-1.7	0.9	-3.7	1.35	3.26	≤ 0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.46	0.23	-1.7	0.31	1.64	> 0.05
5	Kháng trở lại những khó khăn (điểm)	-0.65	0.2	-1.02	0.3	2.71	≤ 0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.38	0.7	-2.3	0.9	2.13	≤ 0.05
B	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với 2 giờ trước thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		2 giờ trước thi đấu		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	36.15	5.7	37.35	6.5	0.36	> 0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	42.38	5.4	46.38	6.3	1.27	> 0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-1.7	0.9	-1.9	1	0.39	> 0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.46	0.23	-1.5	0.34	0.25	> 0.05
5	Kháng trở lại những khó khăn (điểm)	-0.65	0.2	-0.37	0.22	2.49	≤ 0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.38	0.7	-1.6	0.8	0.54	> 0.05
C	Bắt đầu chu kỳ thi đấu so với trong thời gian thi đấu	Bắt đầu chu kỳ thi đấu		Trong thi đấu		t	p
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
1	Phản ứng lo lắng (điểm)	36.15	5.7	38.3	6.37	0.66	> 0.05
2	Lo lắng cá nhân (điểm)	42.38	5.4	45.5	6.6	0.96	> 0.05
3	Vững vàng cảm xúc (điểm)	-1.7	0.9	-1.2	0.5	1.28	> 0.05
4	Tự điều chỉnh cảm xúc (điểm)	-1.46	0.23	-1.3	0.4	0.92	> 0.05
5	Kháng trở lại những khó khăn (điểm)	-0.65	0.2	-0.4	0.25	2.07	≤ 0.05
6	Động lực thi đấu (điểm)	-1.38	0.7	-1.5	0.52	0.36	> 0.05

($p \leq 0.05$) nhưng tất cả các chỉ số này vẫn ở mức thấp mang giá trị âm (-).

Mức độ vững vàng ổn định cảm xúc ở mức thấp mang giá trị âm (-) điều này có nghĩa là họ vẫn có xu hướng biến đổi cảm xúc mạnh mẽ trong thi đấu đều này ảnh hưởng đến kết quả thành tích thi đấu của VĐV.

Các nam VĐV khi theo dõi mức độ chỉ số kháng trở lại những khó khăn ở mức độ thấp mang giá trị (-), điều này có nghĩa là chức năng ổn định các kỹ năng vận động của VĐV giảm

khi có những tác động trực tiếp hoặc gián tiếp của những yếu tố nhiễu loạn. Có thể nói rằng các nam VĐV trẻ kiểm soát kém trạng thái cảm xúc của chính họ. Các chỉ số thấp trên thang độ của thành phần động lực cũng cho thấy mức độ phân tán năng lượng và tâm trạng thi đấu của VĐV Bản súng vẫn còn cao.

3. Đánh giá chỉ số sinh lý của nam VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bảng 3. Đánh giá chỉ số sinh lý của nam VĐV Bản súng trẻ trong điều kiện yên tĩnh và gắng sức tĩnh lực (n = 7)

TT	Nội dung	Kết quả kiểm tra				
		YT		GSTL		chênh lệch
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	%
1	Max H/A	110	7.3	125	8.2	13.64
2	Min H/A	68	10.4	77	11.3	13.24
3	Nhịp tim	69	6.6	73	7.7	5.80

Ghi chú: YT- Điều kiện yên tĩnh; GSTL - Gắng sức tĩnh lực

Phân tích các tài liệu nghiên cứu cho thấy, trạng thái tâm lý chứa đựng trong đó cả những thành phần sinh lý. Thành phần tâm lý được phản ánh dưới dạng cảm xúc, trong khía cạnh sinh lý thay đổi một số chức năng chủ yếu là chức năng thực vật và vận động. Tuy nhiên sự thay đổi cảm xúc và sinh lý không thể tách rời nhau và luôn luôn đồng hành với nhau.

Do vậy, để mở rộng thêm kết quả nghiên cứu, chúng tôi tiến hành đánh giá chỉ số sinh lý của nam VĐV Bản súng trẻ trong điều kiện yên tĩnh và gắng sức tĩnh lực khi thực hiện kiểm tra tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua thiết bị Bia HARNESS.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Khi VĐV Bản súng bước vào ngày tham gia hoạt động thi đấu, kiểm tra chỉ số huyết áp bắt đầu tăng lên. Huyết áp tối đa tăng 13.64%, huyết áp tối thiểu của nam tăng 13.24%. Để giải thích hiện tượng này, theo tác giả Lưu Quang Hiệp (Sinh lý học TDTT): Nguyên nhân của tăng huyết áp trong hoạt động tĩnh lực là do phản xạ từ các cơ quan cảm thụ. Khi cơ căng, các cơ quan cảm thụ bản thể ở cơ và gân bị kích thích sẽ tạo ra các luồng xung động thần kinh đi đến các trung tâm thần kinh điều hòa thành mạch, kích thích các trung tâm này làm cho các mạch máu nhỏ co lại dẫn đến tăng huyết áp.

Hoạt động của nhịp tim cũng có một số đặc điểm: trong hoạt động gắng sức tĩnh lực, tần số nhịp tim của của nam VĐV tăng 5,8%. Việc chỉ số huyết áp và nhịp tim tăng cao hay giảm xuống thấp có ảnh hưởng rất lớn đến tính ổn định trạng thái tâm lý, cũng như việc thực hiện kỹ thuật của VĐV. Đối với đặc thù của môn Bản súng, các chỉ số này tăng quá cao sẽ dẫn đến việc tăng hưng phấn hệ thần kinh, giảm tính ổn

định kỹ thuật trong phát bắn, điều này ảnh hưởng rất lớn đến thành tích thi đấu.

KẾT LUẬN

Xác định được 9 trạng thái tâm lý có ảnh hưởng nhiều nhất đến trạng thái tâm lý sẵn sàng thi đấu của VĐV Bản súng Đội tuyển trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Kết quả kiểm tra cho thấy trạng thái sức khỏe, tính tích cực và tâm trạng của nam VĐV Bản súng đều có sự chuyển biến rõ ràng qua từng giai đoạn, thấp nhất trước một ngày thi đấu và gần về ngưỡng ban đầu trong các thời điểm tiếp theo.

Các chỉ số về mức độ ổn định cảm xúc, kháng trở lại những khó khăn và động lực đều mang giá trị âm (-). Điều này cho thấy VĐV vẫn có xu hướng biến đổi cảm xúc mạnh mẽ trong thi đấu dưới tác động của những yếu tố nhiễu loạn bên trong và bên ngoài, dẫn đến việc phân tán động lực, trong đó có năng lượng và tâm trạng thi đấu của VĐV Bản súng, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Tri (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, sách dịch, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Đỗ Hữu Trường (2016). *Giáo trình Bản súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Weinstein, L.M (1981), *Tâm lý trong đường bắn*, Moscow: DOSAAF. tr-142
5. 虞飞 (2010, *射击运动员比赛中常见心理困扰及调节方法探析*, 辽宁体育科技.

(Bài nộp ngày 11/10/2023, Phản biện ngày 10/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)

Chịu trách nhiệm chính: Đinh Hùng Trường,
Email: Dinhhungtruong@gmail.com)