

SO SÁNH THỰC TRẠNG ĐẶC ĐIỂM TÂM LÝ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BẮN CUNG VIỆT NAM

Đinh Quang Ngọc*
Nguyễn Ngọc Tuấn**

Tóm tắt:

Trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng đặc điểm trạng thái tâm lý của VĐV Bắn cung Việt Nam bằng các test tâm lý chuyên môn, đề tài tiến hành so sánh đặc điểm tâm lý của VĐV Đội tuyển Bắn cung 1 dây và 3 dây Việt Nam. Kết quả cho thấy, trạng thái sức khỏe, tính tích cực và khả năng điều chỉnh cảm xúc có sự khác biệt. Kết quả nghiên cứu sẽ là "góc nhìn" khoa học để nhóm tác giả nghiên cứu các giải pháp điều chỉnh tâm lý có hiệu quả trong công tác huấn luyện VĐV Đội tuyển Bắn cung ở từng nội dung cụ thể.

Từ khóa: So sánh, đặc điểm tâm lý, Bắn cung 1 dây và 3 dây Việt Nam.

Compare the current status of psychological characteristics of athletes in the Vietnam Archery Team

Summary:

Based on the results of assessing the state of psychological characteristics of Vietnamese archery athletes by professional psychological tests, the topic has compared the psychological characteristics of athletes in the 1-string and 3-string archery team. Vietnam. The results have showed that health status, positivity and emotional regulation ability had differences. The research results will be a scientific proof for the authors to study effective psychological adjustment solutions used for training archery team athletes in each specific content.

Keywords: comparison, psychological characteristics, Vietnamese 1-string and 3-string archery.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn cung là một môn thể thao mà thành tích chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố như thể lực, công nghệ, thiết bị và tâm lý. Quá trình thi đấu, VĐV Bắn cung không có sự tiếp xúc về thể chất nhưng tiếp xúc về mặt tâm lý trực diện với đối phương. Do đó, yêu cầu VĐV Bắn cung phải duy trì được sự ổn định cảm xúc cao và không được mất bình tĩnh trong các tình huống bất ngờ nảy sinh khi diễn ra cuộc thi.

Mục tiêu nghiên cứu của chúng tôi là xác định cơ sở thực tiễn để lựa chọn và xây dựng các giải pháp điều chỉnh tâm lý có hiệu quả cho VĐV Đội tuyển Bắn cung ở từng nội dung cụ thể. Dựa trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng, đặc điểm trạng thái tâm lý của VĐV Bắn cung Việt Nam chúng tôi đã tiến hành so sánh đặc điểm tâm lý của VĐV Đội tuyển Bắn cung 1 dây và 3 dây nam nữ Đội tuyển quốc gia Việt Nam. Kết quả này sẽ là cơ sở quan trọng để đưa ra

quan điểm định hướng điều chỉnh tâm lý phù hợp, rèn luyện và nâng cao hiệu quả huấn luyện góp phần nâng cao thành tích thể thao của VĐV Bắn cung Việt Nam.

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 trắc nghiệm tâm lý và phương pháp toán học thông kê.

Trắc nghiệm được tiến hành trước và trong Giải cung thủ xuất sắc toàn quốc năm 2019 (Từ ngày 01 đến ngày 10 tháng 4 năm 2019).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Với mục đích so sánh đặc điểm tâm lý của VĐV đội tuyển Bắn cung 1 dây và 3 dây Đội tuyển quốc gia Việt Nam, chúng tôi đã sử dụng kết quả kiểm tra tâm lý trên đối tượng quan trắc theo 13 chỉ tiêu, test đánh giá đặc điểm, trạng

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**TS. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

thái tâm lý đã được lựa chọn và thống kê, phân tích theo các yếu tố tâm lý: trạng thái sức khỏe tâm lý, tính tích cực, tâm trạng, trạng thái lo lắng

và độ tin cậy tâm lý. Kết quả so sánh thực trạng đặc điểm tâm lý VĐV Bản cung 1 dây và 3 dây được trình bày tại các bảng 1, 2, 3.

**Bảng 1. So sánh thực trạng đặc điểm trạng thái tâm lý VĐV Bản cung
Đội tuyển quốc gia Việt Nam**

TT	Yếu tố tâm lý	Cung 3 dây (n=10)		Cung 1 dây (n=7)		So sánh		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P
1	Trạng thái sức khỏe tâm lý	5.27	0.5	5.9	0.45	11.95	2.102	<0.05
2	Tính tích cực	4.94	0.88	5.97	0.5	20.88	2.289	<0.05
3	Tâm trạng	5.7	0.61	5.89	0.72	3.26	0.437	>0.05

Qua kết quả xử lý thống kê tại bảng 1 cho thấy:

- Theo V.A. Doskin (1973), trạng thái sức khỏe tâm lý của VĐV được phản ánh bởi: Cảm thấy tốt, cảm thấy mạnh mẽ, đủ sức làm việc, căng thẳng, khỏe mạnh, thanh thoi, tươi mới... Kết quả trắc nghiệm cho thấy trạng thái sức khỏe của VĐV cung 1 dây là tốt hơn hẳn nhóm cung 3 dây, thể hiện ở sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Kết quả phân tích theo thang đánh giá của V.A. Doskin (1973) thì cả hai nhóm cùng đạt mức khá tốt.

- Cũng theo V.A. Doskin (1973), các trạng thái như chủ động, linh hoạt, hưng phấn, hăng hái tích cực, mong muốn là việc, quan tâm, chăm chú... là thuộc về yếu tố tính tích cực tâm lý của VĐV. Kết quả kiểm tra cũng khẳng định, tính tích cực của nhóm VĐV cung 1 dây tốt hơn so với nhóm VĐV cung 3 dây ($P < 0.05$). Đồng thời chỉ số % sự khác biệt giữa hai nhóm cũng phản ánh rõ thực trạng này khi đạt mức 20.88%. Khi phân tích theo thang đánh giá của V.A. Doskin (1973) thì chỉ có

nhóm cung 1 dây đạt mức khá tốt (từ 5-6 điểm), còn nhóm VĐV cung 3 dây chỉ ở mức trung bình (từ 4-5 điểm). Kết quả nghiên cứu đã chỉ rõ, các huấn luyện viên cần chú trọng hơn nữa đến huấn luyện tính tích cực tâm lý cho VĐV cung 3 dây Đội tuyển quốc gia.

- Tâm trạng của VĐV được biểu hiện qua các trạng thái vui tươi, lạc quan, sung sướng, yêu đời, hạnh phúc hay điềm tĩnh thanh thản... Khi so sánh kết quả kiểm tra giữa hai nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ và chỉ số % sự khác biệt chỉ là 3.26%. Nhưng khi đối chiếu với thang đánh giá của V.A. Doskin (1973) lại cho thấy giá trị của cả hai nhóm đều đạt mức khá tốt. Điều đó thể hiện, VĐV bản cung Việt Nam có đặc điểm tâm trạng là khá tốt.

Kết quả so sánh về trạng thái lo lắng của VĐV Bản cung 1 dây và 3 dây Đội tuyển quốc gia Việt Nam được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. So sánh thực trạng trạng thái lo lắng của VĐV Bản cung
Đội tuyển quốc gia Việt Nam**

TT	Trạng thái lo lắng (F)	Cung 3 dây (n=10)		Cung 1 dây (n=7)		So sánh		
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P
1	Lo lắng thất bại cá nhân (F1)	28.3	10.97	24.86	9.41	12.17	0.533	>0.05
2	Tự tin (F2)	27.9	5.82	32.14	5.49	15.21	1,186	>0.05
3	Lo lắng mong đợi (F3)	25.3	11.04	18.29	5.15	27.72	1,288	>0.05
4	Lo lắng cơ thể (F4)	25	11.26	22.14	7.93	11.43	0.464	>0.05
5	Lo lắng trước thi đấu (F5)	21.3	11.04	20	2.38	6.1	0.257	>0.05

Kết quả bảng 2 thấy:

- Kết quả thống kê so sánh ở tất cả các nội dung không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$), chứng tỏ trạng thái lo lắng của cả hai nhóm VĐV cung 1 dây và cung 3 dây là tương đối đồng đều. Tuy nhiên, chỉ số % khác biệt ở các yếu tố F1, F2, F3, F4 lại cho kết quả chênh lệch rõ rệt giữa 2 nhóm VĐV cung 1 dây và 3 dây (từ 11.43% – 27.72%).

- Khi xét theo từng yếu tố cụ thể thể hiện trạng thái lo lắng của VĐV Bản cung thì nhóm VĐV cung 3 dây có 4/5 yếu tố (F1, F3, F4, F5) là có kết quả trắc nghiệm tốt hơn nhóm VĐV cung 1 dây, chỉ duy nhất nhân tố Tự tin (F2) cho giá trị ngược lại, VĐV cung 1 dây tốt hơn cung 3 dây. Kết quả thống kê thể hiện thực trạng sau: các VĐV cung 1 dây thường biểu hiện trạng thái lo lắng, không đạt sự tự tin cần thiết cao hơn nhóm cung 3 dây; Còn nhóm VĐV cung 3 dây

lại cho thấy trạng thái lo lắng cho sự thất bại của cá nhân, lo lắng do không đạt được thành tích như mong đợi, lo lắng cho tình trạng cơ thể và mức độ lo lắng trước khi thi đấu là cao hơn các VĐV cung 1 dây. Các trạng thái tâm lý này thường biểu hiện ở thời điểm trước và trong thi đấu của VĐV. Do đó, trong quá trình huấn luyện trạng thái tâm lý thi đấu cho VĐV, các huấn luyện viên có thể căn cứ vào kết quả phân tích trên để đưa ra các giải pháp điều chỉnh phù hợp với đặc điểm riêng của từng đối tượng huấn luyện để tránh không xuất hiện các trạng thái tâm lý không có lợi (như lo lắng quá mức), góp phần cải thiện năng lực tâm lý thi đấu cho các VĐV Bản cung Việt Nam.

Về thực trạng yếu tố đánh giá độ tin cậy tâm lý của các VĐV, kết quả so sánh giữa hai nhóm cung 1 dây và cung 3 dây trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. So sánh thực trạng độ tin cậy tâm lý của VĐV Bản cung Đội tuyển quốc gia Việt Nam

TT	Độ tin cậy tâm lý (F)	Cung 3 dây (n=10)		Cung 1 dây (n=7)		So sánh			
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$	% khác biệt	t	P	
1	Khả năng ổn định cảm xúc thi đấu (F1)	-0.95	0.48	-0.81	0.64	14.79	0.391	>0.05	
2	Khả năng điều chỉnh cảm xúc (F2)	-0.53	0.32	0	0.22	100	3,079	<0.05	
3	Động cơ và nghị lực (F3)	-1.17	0.24	-0.9	0.6	22.45	0.909	>0.05	
4	Khả năng chống nhiễu (F4)	-0.1	0.38	0.12	0.52	219.05	0.766	>0.05	
5	Tính chất của phản ứng cảm xúc (F5)	Suy nhược	5 VĐV (50%)		2 VĐV (28.57%)				
		Hưng phấn	3 VĐV (30%)		5 VĐV (71.43%)				
		Trung tính	2 VĐV (20%)		0 VĐV				

- Đối với yếu tố đánh giá độ tin cậy tâm lý: kết quả so sánh giữa hai nhóm VĐV cung 1 dây và cung 3 dây thì chỉ có nhân tố Khả năng điều chỉnh cảm xúc (F2) là có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P<0.05$), phản ánh các VĐV cung 3 dây có khả năng chống nhiễu là tốt hơn hẳn các VĐV cung 1 dây. Như vậy, cần tăng cường huấn luyện khả năng điều chỉnh cảm xúc cho VĐV cung 1 dây.

Khi phân tích theo giá trị của các nhân tố còn lại (F1, F3 và F4) đều thể hiện sự khác biệt giữa hai nhóm đối tượng là không đáng kể. Kết

quả khẳng định các VĐV cung 1 dây và cung 3 dây có các nhân tố Khả năng ổn định cảm xúc thi đấu, Động cơ và nghị lực, Khả năng chống nhiễu là tương đương nhau.

- Riêng nhân tố Tính chất của phản ứng cảm xúc được đánh giá theo ba mức độ là suy nhược, hưng phấn hay trung tính thì kết quả trắc nghiệm phản ánh nhóm cung 3 dây có 50%, cung 1 dây có 28.57% số VĐV thể hiện mức độ suy nhược, 2 VĐV cung 3 dây ở mức trung tính; Còn lại cung 3 dây có 3/10 VĐV (30%), đặc biệt cung 1 dây có 5/7 VĐV (chiếm 71.43%) ở mức hưng



Độ ổn định tâm lý giữ vai trò rất quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn Bắn cung

phần. Điều này khẳng định, trong Đội tuyển Bắn cung quốc gia, số VĐV có Tính chất của phản ứng cảm xúc ở mức hưng phấn chiếm đa số, thể hiện trình độ tâm lý của các VĐV đẳng cấp cao. Tuy nhiên, trong thi đấu, VĐV cần giữ được sự ổn định tâm lý, tránh "roi vào" tình trạng phản ứng cảm xúc quá mức thường làm ảnh hưởng không tốt đến kết quả thi đấu của cuộc thi.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu, chúng tôi có kết luận sau:

1. So sánh thực trạng yếu tố tâm lý VĐV bắn cung Đội tuyển quốc gia có Trạng thái sức khỏe tâm lý, Tính tích cực thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa hai nhóm ($P=0.05$), VĐV cung 1 dây có kết quả tốt hơn VĐV cung 3 dây; Góc độ tâm trạng không cho thấy sự khác biệt với $P>0.05$.

2. Về trạng thái lo lắng, có 4/5 nhân tố phản ánh nhóm VĐV cung 3 dây biểu hiện mức độ lo lắng cao hơn VĐV cung 1 dây, ngoại trừ nhân tố Tự tin (F2) có kết quả ngược lại.

3. Về độ tin cậy tâm lý: Các VĐV cung 3 dây có khả năng điều chỉnh cảm xúc tốt hơn hẳn VĐV cung 1 dây. Mặc dù vậy, trong nhóm cung 1 dây thì số VĐV có tính chất của phản ứng cảm

xúc ở mức hưng phấn lại chiếm đa số, còn VĐV cung 3 dây chỉ chiếm 30%.

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. 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.
4. 赵金花 (2011), 乒乓球运动员心理状态特征研究[J], 赤峰学院学报 (自然科学版).
5. 马启伟 (1996), 体育心理学[M], 北京: 高等教育出版社.

(Bài nộp ngày 15/10/2020, phản biện ngày 19/10/2020, duyệt in ngày 30/10/2020;
 Chịu trách nhiệm chính: Đinh Quang Ngọc;
 Email: ngocbrtdtt@yahoo.com.au)