

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

Đinh Quang Ngọc*
Nguyễn Ngọc Tuấn**

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.

*PGS.TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**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.