

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP HUẤN LUYỆN TÂM LÝ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN BẮN SÚNG

Trần Đức Phấn*
Đỗ Hữu Trường**

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản chúng tôi đã lựa chọn được các giải pháp huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn và xây dựng được 07 giải pháp huấn luyện, điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng gồm: Giải pháp tăng thời gian tập luyện kỹ chiến thuật; Giải pháp giáo dục tư tưởng chính trị và nhân cách; Giải pháp tăng cường huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý; Giải pháp xoa bóp; Giải pháp dùng thủ pháp tâm lý

Từ khóa: Giải pháp, huấn luyện tâm lý, VĐV cấp cao, môn Bắn súng.

PHYSCHOLOGICAL TRAINING SOLUTIONS FOR HIGH-LEVEL SHOOTING ATHLETES

Summary:

Through the basic research methods, we select the psychological training solutions for high-level Shooting athletes. The study select and build 07 solutions to psychological training and adjustment for high-level Shooting athletes, including Increase of exercise time for strategic training, Education of political ideology and personality; More training for self psychological adjustment skill; Massage; Use of psychotherapy.

Keywords: Solution, psychological training, high-level athletes, shooting.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn súng là môn thể thao đòi hỏi năng lực và tính ổn định tâm lý cực cao. Tất cả hoạt động của VĐV môn Bắn súng đều có mối quan hệ mật thiết đối với trạng thái tâm lý. Mối quan hệ giữa sự ổn định trong thi đấu với sự chuẩn bị tâm lý và trạng thái tâm lý của VĐV Bắn súng đóng vai trò hết sức quan trọng, ảnh hưởng nhiều nhất tới thành tích bắn của VĐV. Bởi vậy, để có thể giúp cho VĐV 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 giải pháp điều chỉnh tâm lý một cách hợp lý và hiệu quả là vấn đề hết sức cấp bách.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp kiểm tra tâm lý; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Cơ sở khoa học lựa chọn và xây dựng giải pháp trong huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng

1.1. Cơ sở lý luận xây dựng các giải pháp trong huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng.

Trong huấn luyện tâm lý hiện đại, các chuyên gia tâm lý và các huấn luyện viên thể thao ngày càng sử dụng nhiều các phương pháp, giải pháp đa dạng, phong phú để huấn luyện kỹ năng tâm lý và điều chỉnh trạng thái tâm lý. Xuất phát từ cơ sở lý luận chung của khoa học huấn luyện và đặc điểm tâm lý của VĐV trong môn Bắn súng, các phương pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý có thể được phân chia và tổ hợp theo 5 nhóm.

+ Về phương pháp huấn luyện kỹ năng tâm lý:

Một số phương pháp huấn luyện kỹ năng tâm lý cơ bản đang được sử dụng rộng rãi ở các đội thể thao mạnh của thế giới gồm:

- Huấn luyện theo thiết kế mục tiêu.

*TS, Phó Tổng cục Trưởng, Tổng cục TDTT;

**PGS.TS, Trưởng Bộ môn Bắn súng, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Bắn súng là môn thể thao đòi hỏi năng lực và tính ổn định tâm lý cao (ảnh minh họa)

- Huấn luyện kỹ năng thả lỏng.
- Huấn luyện kỹ năng biểu tượng.
- Huấn luyện kỹ năng chú ý.
- Huấn luyện kỹ năng tự kỷ ám thị.
- Huấn luyện bắt chước mô hình.
- Huấn luyện điều khiển stress.
- Huấn luyện chiến thuật tâm lý.
- Huấn luyện thông tin ngược sinh vật.

+ Về các giải pháp chuẩn bị tâm lý thi đấu:

Các giải pháp chuẩn bị tâm lý thi đấu gồm các giải pháp sau:

- Hoàn thiện nhân cách của huấn luyện viên.
- Ứng dụng hợp lý nguyên lý năng lượng tâm lý.
- Xác định động cơ thi đấu.
- Xây dựng hướng tâm lý thi đấu chính xác.
- Xác định thái độ của VĐV đối với thắng lợi và thất bại trước khi bước vào thi đấu.
- Xác định lời nói và hành động của huấn luyện viên trước thi đấu.
- Soạn thảo phương án chuẩn bị trước thi đấu.
- Chuẩn bị các chiến thuật tâm lý.

+ Các giải pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trước thi đấu:

Theo các chuyên gia tâm lý thể thao và các nhà khoa học về huấn luyện thì việc điều chỉnh trạng thái tâm lý trước thi đấu có thể sử dụng các giải pháp sau:

- Huấn luyện viên nói chuyện thân tình với VĐV.
- Phổ biến lại trình tự thi đấu.
- Nhắm mắt dưỡng thần (âm thị và tự kỷ ám thị).
- Trốn tránh thông tin.
- Tự điều chỉnh tâm lý.

+ Các giải pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trong thi đấu gồm:

- Điều chỉnh hô hấp.
- Ngồi tĩnh nhắm mắt.
- Thả lỏng cơ cổ, vai.

- Âm thị.
- Tự ám thị.
- Cắt chặn tư duy.
- Xoa bóp.

+ Các giải pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý sau thi đấu gồm:

- Thông qua nhận thức để điều chỉnh tâm lý.
- Thông qua phương pháp huấn luyện thả lỏng.
- Thả lỏng âm nhạc.
- Tự điều chỉnh thần kinh, cơ bắp.
- Điều chỉnh bằng các hoạt động nhẹ nhàng,

vui vẻ.

- Tự thư giãn.

Thông qua cơ sở lý luận xây dựng các giải pháp về tâm lý trong huấn luyện VĐV cấp cao môn Bắn súng cho thấy: Trong huấn luyện thể thao hiện đại đã ứng dụng rộng rãi các thành quả của khoa học tâm lý như lý luận năng lượng tâm lý, các quy luật, nguyên lý, nguyên tắc và các phương pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý. Từ đó đã tạo thêm động lực phát triển và hoàn thiện trình độ tập luyện, nâng cao thành tích thể thao.

1.2. Cơ sở thực tiễn để xây dựng các giải pháp về tâm lý, giáo dục để nâng cao trình độ tập luyện của VĐV cấp cao môn Bắn súng.

Để có tạo cơ sở khoa học cho việc lựa chọn các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh trạng thái tâm lý cho VĐV Bắn súng, chúng tôi đã tổng hợp từ các nguồn tư liệu trong và ngoài nước đề xuất một số yêu cầu cơ bản đối với các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý như sau:

Các giải pháp phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với việc nâng cao năng lực tự điều chỉnh và điều chỉnh tâm lý cho VĐV.

Các giải pháp phù hợp lứa tuổi, giới tính, tâm lý của đối tượng và trình độ thể chất của VĐV.

Các giải pháp phải phong phú, đa dạng về hình thức và nội dung để thuận lợi cho quá trình hình thành, chuyển đổi và liên kết kỹ năng tâm lý.

Các giải pháp phải đảm bảo tính logic, khoa học và hệ thống.

Các giải pháp phải phù hợp với điều kiện huấn luyện thực tiễn.

Các giải pháp phải hợp lý, vừa sức và nâng dần độ khó, khối lượng tập luyện (Đặc biệt phải chú ý đến an toàn tập luyện nhằm tránh xảy ra chấn thương).

Nhằm khẳng định tính sát thực của những yêu cầu nêu trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, giáo viên Bắn súng.

Kết quả phỏng vấn đã cho thấy: Cả 6 yêu cầu cần phải đáp ứng đối với các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng đã được số phiếu đánh giá là cần thiết đạt tỷ lệ từ 95% - 100%. Bởi vậy, đề tài sử dụng cả 6 yêu cầu này làm cơ sở cho việc lựa chọn các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý cho VĐV trong quá trình huấn luyện và thi đấu.

2. Lựa chọn và xây dựng các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý cho VĐV

Thông qua phương pháp tổng hợp từ các tài liệu có liên quan để chọn ra các giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý cho VĐV, sau đó đối chiếu với các yêu cầu cần đáp ứng của các giải pháp được lựa chọn. Bước đầu đề tài đã lựa chọn được các giải pháp huấn luyện tâm lý và điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng gồm:

Tăng cường huấn luyện kỹ chiến thuật

- *Mục đích sử dụng:* Nhằm hoàn thiện kỹ thuật, nắm vững chiến thuật thi đấu để có thể tự chủ trong thi đấu nhằm chủ động khắc phục trạng thái tâm lý thi đấu hoang mang dao động trước và trong thi đấu.

- *Cách sử dụng:*

+ Giai đoạn huấn luyện, mỗi ngày đều tăng thời gian huấn luyện kỹ chiến thuật lên 10 - 15 phút.

+ Giai đoạn thi đấu, duy trì 10 - 15 phút huấn luyện kỹ chiến thuật (tập trung vào khâu còn yếu của mỗi VĐV).

Tăng cường số lần thi đấu và xem thi đấu

- *Mục đích sử dụng:* Nhằm rèn luyện trạng thái sẵn sàng thi đấu, rút ra những bài học thành công hoặc thất bại trong thi đấu. Từ đó nâng cao

khả năng thích ứng với các tình huống xảy ra trong thi đấu.

- *Cách sử dụng:*

+ Hàng tuần có thi đấu kiểm tra nội bộ.

+ Hàng tháng có thi đấu các giải trong nước hoặc thi đấu giao hữu, thi đấu biểu diễn.

+ Mỗi tháng 2 lần cho tham quan các cuộc thi đấu thể thao nói chung và Bắn súng nói riêng.

Tăng cường giáo dục phẩm chất tư tưởng chính trị và nhân cách

- *Mục đích sử dụng:* Nhằm xác định rõ động cơ, mục đích tập luyện và thi đấu. Xây dựng ý chí quyết tâm cao, tác phong thi đấu mạnh dạn, tự tin, lối sống trong sáng lành mạnh, tinh thần đồng đội và ý thức trách nhiệm. Từ đó nâng cao năng lực tự điều chỉnh tâm lý.

- *Cách sử dụng:*

+ Học tập sinh hoạt chính trị đều đặn hàng tuần để uốn nắn lệch lạc về tư tưởng của từng VĐV.

+ Biểu dương, khen thưởng bằng vật chất và tinh thần.

+ Giao lưu học hỏi kinh nghiệm tập luyện và thi đấu với các đội thể thao khác.

Biên pháp tăng cường huấn luyện các kỹ năng tự điều chỉnh cho tâm lý VĐV.

Các kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý cho VĐV gồm:

- Kỹ năng tập chung chú ý.

- Kỹ năng chuyển dịch chú ý.

- Kỹ năng thả lỏng.

- Kỹ năng tự kiềm chế tâm lý quá khích, nóng vội.

- Kỹ năng tự kích động khi bị trầm cảm.

Huấn luyện viên có thể đưa ra các tình huống để VĐV điều chỉnh tâm lý của mình theo tình huống.

Phương pháp chủ yếu là dùng ám thị và tự kỷ ám thị bằng ngòi thiền hoặc các bài học thêm.

Giải pháp xoa bóp trước thi đấu

- *Xoa mặt:* Xoa sát, xoa vuốt, xoa miết (trán, hai bên thái dương, cằm) từ 5 - 10 lần, nhẹ nhàng.

- *Xoa bóp vai:* Xoa sát, xoa vuốt, xoa miết sau gáy, sau cổ và hai bả vai từ 10 - 15 lần, nhào cơ vai 3 - 5 phút.

- *Xoa bóp cánh tay:* Nhào cơ tay, xoa bóp mặt ngoài cánh tay, nhào cơ mặt trong của cánh tay. Mỗi động tác xoa 10 - 15 lần, cường độ xoa bóp cho các trạng thái tâm lý giống xoa mặt và vai.



Giải pháp tăng cường thi đấu và xem thi đấu là một trong các giải pháp nhằm huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng (ảnh minh họa)

- *Xoa bóp chân, đùi:* Nhào cơ bụng chân, xoa sát bụng chân, bàn chân, cẳng chân; xoa miết, vỗ, chém sau đùi. Mỗi động tác thực hiện 10 - 15 lần.

- *Xoa bóp các khớp:* Xoa sát, xoa miết, xoa vuốt các khớp gối, cổ chân, khuỷu tay, cổ tay, bả vai,... Mỗi khớp xoa bóp 2 x 10" hoặc 3 x 5".

Giải pháp dùng thủ pháp tâm lý cho VĐV Bắn súng trước thi đấu.

- HLV chuẩn bị các câu ám thị và các hành vi ám thị. VĐV tự kỷ ám thị bằng các câu đọc thầm: "Bình tĩnh, tự tin, tự chủ, không vội vàng, tránh chủ quan".

"Tôi phải bình tĩnh, tôi rất tự tin, tôi thấy khỏe"
"Cuộc thi đấu này tôi sẽ thắng".

"Tôi sẽ làm chủ cuộc thi đấu".

"Không có gì phải vội vàng, mọi việc sẽ tốt đẹp cả".

"Phải tỉnh táo, sáng suốt trong mọi tình huống".

- HLV ám thị:

+ HLV cần phân tích kỹ mọi tình huống chiến thuật, giao nhiệm vụ và xác định trách nhiệm rõ ràng, phân tích thuận lợi, khó khăn.

+ Dùng lời nói từ từ, nhẹ nhàng để VĐV được kích thích tâm lý và năng lực.

+ Nếu VĐV còn sốt xuất phát thì đôi khi phải dùng ngôn ngữ mạnh để giảm bớt hưng phấn hoặc đưa VĐV ra chỗ yên tĩnh để ngồi thiền.

+ HLV cần gần gũi, nhẹ nhàng tình cảm nhưng có thái độ ung dung, tự tin và cương quyết đối với VĐV.

Giải pháp dự phòng tâm lý cho VĐV Bắn súng giai đoạn chuyên môn hoá sâu

- Vệ sinh tâm lý cho VĐV.

Hàng ngày yêu cầu về cảm giác cần duy trì mọi lúc mọi chỗ những biểu hiện tốt về sắc thái cảm giác, luân phiên giữa hoạt động và nghỉ ngơi với cảm giác.

Về tri giác: Luôn duy trì sự trong sáng và nhận thức của cảm giác trong tri giác.

Về trí nhớ: Luôn duy trì trí nhớ vận động, sự tái lập các hình ảnh của trí nhớ vận động.

Về tư duy: Luôn giữ sự ổn định tối ưu về phân tích và tổng hợp trí tuệ.

Các giải pháp khởi động trước thi đấu của VĐV Bắn súng

a) *Khởi động chung và khởi động chuyên môn.*

- Thời điểm: Trước thi đấu 40 - 60 phút.

- Thời gian: Từ 25 - 40 phút.

- Khởi động chung từ 10 - 20 phút: Chạy nhẹ sau đó khởi động theo thứ tự từ quay đầu, tay, vai, lườn, bụng, lưng, hông, chân và các khớp, ép dẻo.

* Chú ý: Đối với VĐV sốt xuất phát thì khởi động muộn hơn và thời gian khởi động ngắn hơn nhóm VĐV có trạng thái tâm lý "thờ ơ".

b) *Khởi động chuyên môn tiến hành trong khoảng thời gian 15 - 20 phút.*

- Nội dung tập luyện: Dùng các kỹ thuật và thực hiện một số chiến thuật để khởi động.

c) *Khởi động đối luyện: (Có người phục vụ).*

- Khởi động tập thể nhằm tăng thêm khí thế và tinh thần đoàn kết, đồng đội tạo nên hưng phấn, tăng lòng tự tin cho VĐV, giảm trạng thái lo lắng, hồi hộp, sợ hãi,..

- Tập theo bài, có nhịp hô.

- Tạo ra khí thế ra quân cho VĐV.

- Sau khởi động mạch phải tăng lên tới 120 - 140 lần/p.

Với mục đích lựa chọn được các giải pháp mang tính khoa học, chính xác, chúng tôi tiến hành phỏng vấn lựa chọn các giải pháp huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các giải pháp huấn luyện điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng (n=20)

TT	Giải pháp	Kết quả			
		Số phiếu phát ra	Số phiếu thu về	Số phiếu đánh giá cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Giải pháp tăng thời gian tập luyện kỹ chiến thuật	20	20	20	100
2	Giải pháp tăng cường thi đấu và xem thi đấu	20	20	20	100
3	Giải pháp giáo dục tư tưởng chính trị và nhân cách	20	20	20	100
4	Giải pháp tăng cường huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý	20	20	16	80
5	Giải pháp xoa bóp	20	20	17	85
6	Giải pháp dùng thủ pháp tâm lý	20	20	16	80
7	Giải pháp dự phòng tâm lý	20	20	10	50
8	Giải pháp khởi động	20	20	20	100

Qua bảng 1 rút ra nhận xét sau: Trong 8 giải pháp huấn luyện và điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn, đã có 7 giải pháp nhận được tỉ lệ số phiếu tán thành từ 85% - 100% gồm: Giải pháp tăng thời gian tập luyện kỹ chiến thuật; Giải pháp tăng cường thi đấu và xem thi đấu; Giải pháp giáo dục tư tưởng chính trị và nhân cách; Giải pháp tăng cường huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý; Giải pháp xoa bóp; Giải pháp dùng thủ pháp tâm lý; Giải pháp khởi động. Do vậy, đề tài sẽ sử dụng 7 giải pháp này ứng dụng vào thực tiễn nhằm huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng.

KẾT LUẬN

Đề tài đã nghiên cứu xác định được 6 yêu cầu để lựa chọn các giải pháp huấn luyện tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng, trên cơ sở đó đã tiến hành lựa chọn được 7 giải pháp huấn luyện điều chỉnh tâm lý cho VĐV cấp cao môn Bắn súng gồm: Giải pháp tăng thời gian tập luyện kỹ chiến thuật; Giải pháp tăng cường thi đấu và xem thi đấu; Giải pháp giáo dục tư tưởng chính trị và nhân cách; Giải pháp tăng cường huấn luyện kỹ năng tự điều chỉnh tâm lý; Giải pháp xoa bóp; Giải pháp dùng thủ pháp tâm lý; Giải pháp khởi động.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Phạm Minh Hạc (1970), *Tâm lý học*, Nxb Giáo dục.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán (2002), *Cẩm nang tư vấn tâm lý thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Nguyễn Thị Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn, *Giáo trình giảng dạy tâm lý TDTT cho cao học*, Nxb TDTT Hà Nội.
8. Lê Văn Xem (2004), *Giáo trình tâm lý học TDTT*, Nxb Giáo dục Hà Nội.
9. A.X.Punhi (dịch: Phạm Ngọc Viễn), *Nghiên cứu và phân loại các trạng thái khởi thi*, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 23/11/2015, phản biện ngày 10/12/2015, duyệt in ngày 10/1/2016)