

Thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của vận động viên bắn súng thành phố Hồ Chí Minh

TS. Lê Thị Mỹ Hạnh ■

TÓM TẮT:

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý của các vận động viên (VĐV) Bắn súng thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) tại hai thời điểm trước tập luyện và trước thi đấu thông qua các chỉ số tâm lý đã được xác định thông qua các bước khoa học và logic nghiên cứu nhận được kết quả chỉ số Toremor giảm rõ rệt tỷ lệ “khá”, “trung bình” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; nhịp vận động tối đa giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “trung bình”, “yếu”, “kém”; Cường độ và độ ổn định chú ý giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; tự đánh giá cảm xúc giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”, và theo phân tích kết quả cho thấy 11/14 VĐV bị trạng thái sốt xuất phát chiếm 78,6%, 3/14 VĐV bị trạng thái thờ ơ lãnh đạm chiếm 21,4%, không có VĐV nào ở trạng thái sẵn sàng thi đấu, dẫn đến thành tích của các VĐV giảm sút đáng kể.

Từ khóa: trạng thái tâm lý trước thi đấu; bắn súng thành phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT:

The study conducted an assessment of the psychology state of Ho Chi Minh City Shooting athletes at two times before training and before the competition through defined psychological indicators. through scientific steps and research logic and got results: The TeRemor index significantly reduced the "pretty", "average" rate and increased the "weak" and "poor" rates; The maximum rate of movement decreases the "pretty" rate and increases the rate of "average", "weak" and "poor"; Intensity and stability of paying attention reduced the "pretty" rate and increased the "weak" and "low" rates; Emotional self-assessment reduced the rate of "pretty" and increased the rate of "weak", "poor", and according to the analysis of the results, it was found that 11/14 athletes with starting fever status accounted for 78.6%, 3/14 The athletes are 21.4% indifferent state, no athletes are ready to play, leading to the performance of athletes significantly reduced.

Keywords: psychological state before competitions; Ho Chi Minh City shooting team.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trên thực tế thi đấu thể thao từ lâu người ta đã nhận thấy rằng không phải lúc nào VĐV cũng hoàn toàn kiểm soát được tài nghệ của bản thân. Có những lúc họ thi đấu rất hiệu quả, chính xác, uy lực, quyết đoán, phản ứng nhanh nhạy. Họ cảm thấy sung sức và xuất thần... họ cảm thấy tự tin, phấn chấn. Bên cạnh đó có những lúc thật tồi tệ, những hoạt động - vận động không chính xác, không uy lực; kỹ thuật mà họ đã hình thành, sức lực mà họ tích lũy được trong quá trình tập luyện như biến đâu mất; phản ứng trở nên chậm chạp, thiếu quyết đoán. Họ dường như trở thành con người khác... Theo các nhà tâm lý học, một trong những nguyên nhân cơ bản của tình trạng đó là: trạng thái tâm lý thi đấu của VĐV. Vì ảnh hưởng của trạng thái tâm lý thi đấu đối với hiệu quả thi đấu của các VĐV lớn như vậy nên nó là một trong những vấn đề mà tâm lý học thể thao rất quan tâm nghiên cứu.

Bắn súng là một trong những môn thể thao mà yếu tố tâm lý đóng một vai trò quan trọng ảnh hưởng lớn đến kết quả bắn của VĐV. Thực tiễn cho thấy, nhiều VĐV trong bắn tập, bắn kiểm tra và thi đấu nội

Bảng 1. Phân loại kết quả thực hiện Test

Chỉ số	Xếp loại				
	TỐT	KHÁ	TRUNG BÌNH	YẾU	KÉM
Đánh giá cảm xúc (đ)	> 38.91	37.88 - 38.91	35.83 - 37.87	34.8 - 35.82	< 34.8
Tapping (nhịp)	> 488.56	451.35 - 488.56	376.93 - 451.34	339.72 - 376.92	< 339.72
Tremor (điểm)	> 8.69	8.43 - 8.69	7.91 - 8.42	7.65 - 7.9	< 7.65
Độ ổn định chú ý (hiệu suất)	> 2.97	2.87 - 2.97	2.67 - 2.86	2.57 - 2.66	< 2.57

bộ thì đạt điểm rất cao nhưng đến khi tham gia các cuộc thi đấu lớn, nhất là thi đấu quốc tế quan trọng như ở SEA games và Olympic thì thành tích lại sút kém đi rất nhiều. Điều này xảy ra không những ở các xạ thủ trẻ ít được thi đấu mà ở ngay cả các xạ thủ lớn tuổi đã tập luyện lâu năm. Chính vì thế nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng làm cơ sở nhằm nghiên cứu các biện pháp có hiệu quả để điều chỉnh trạng thái tâm lý VĐV.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp điều tra - bảng câu hỏi (Tự đánh giá trạng thái cảm xúc của A. Washman và D. Rish); Phương pháp kiểm tra tâm lý (đo Thông số Tremor; nhịp vận động tối đa (Tapping test); độ ổn định chú ý (vòng tròn Landolt); Phương pháp toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Thông qua các bước logic và khoa học nghiên cứu đã xác định được các test đánh giá trạng thái tâm lý trước thi đấu cho các VĐV bắn súng TP.HCM gồm các test: xác định cường độ và độ ổn định của chú ý (vòng tròn landolt); xác định thông số tremor (độ run); đánh giá về nhịp vận động tối đa (test tapping); tự đánh giá trạng thái cảm xúc của A.WASHMAN và D. RISH (Bảng hỏi). Tiếp theo nghiên cứu tiến hành lấy kết quả kiểm tra các test ở thời điểm trước buổi tập làm chuẩn, và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kết quả thực hiện test của các VĐV ở 5 mức độ theo nguyên tắc cộng trừ hai xích ma cụ thể:

Loại tốt: trên $\bar{x} + 2\sigma$

Loại khá: từ $\bar{x} + \sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$

Loại trung bình: từ $\bar{x} - \sigma$ đến $\bar{x} + \sigma$

Loại yếu: từ $\bar{x} - 2\sigma$ đến $\bar{x} - \sigma$

Loại kém: dưới $\bar{x} - 2\sigma$

Sau khi tính toán kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Từ bảng điểm chuẩn nghiên cứu tiến hành đánh giá thực trạng trạng thái tâm lý của các VĐV bắn súng TP.HCM tại hai thời điểm trước tập luyện và trước thi đấu (giải cup thế giới).

Bảng 2. Thực trạng cảm xúc của các VĐV bắn súng TP.HCM

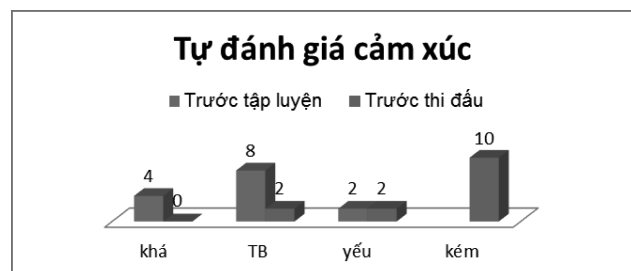
MH	gt	Trước tập luyện		Trước thi đấu	
		Thực hiện	Xếp loại	Thực hiện	Xếp loại
1	2	35	Yếu	32	Kém
2	2	37	Trung bình	35	Yếu
3	2	38	Khá	36	Trung bình
4	2	35	Yếu	31	Kém
5	1	37	Trung bình	34	Kém
6	2	36	Trung bình	30	Kém
7	2	38	Khá	29	Kém
8	1	36	Trung bình	36	Trung bình
9	1	37	Trung bình	30	Kém
10	2	38	Khá	35	Yếu
11	2	38	Khá	31	Kém
12	1	37	Trung bình	30	Kém
13	1	37	Trung bình	32	Kém
14	1	37	Trung bình	29	Kém

* MH: mã hóa VĐV; gt: giới tính VĐV tương tự các bảng sau

Qua bảng 2 nhận thấy cảm xúc của các VĐV ở thời điểm trước thi đấu đa phần đều giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”; “kém”; chỉ một VĐV vẫn giữ được cảm xúc như thời điểm trước khi tập luyện. Thể hiện ở biểu đồ:

Qua bảng 3 nhận thấy nhịp vận động tối đa của các VĐV ở thời điểm trước thi đấu đa phần đều giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “trung bình”, “yếu”, “kém”; chỉ một số ít VĐV vẫn giữ được nhịp vận động tối đa như thời điểm trước khi tập luyện. Thể hiện ở biểu đồ:

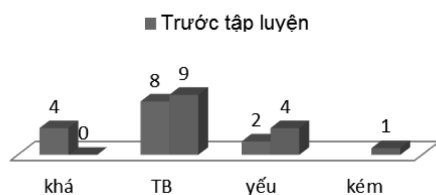
Qua bảng 4 nhận thấy cường độ và độ ổn định chú ý của các VĐV ở thời điểm trước thi đấu đa phần đều



Biểu đồ 1. Thực trạng cảm xúc của VĐV bắn súng TP.HCM

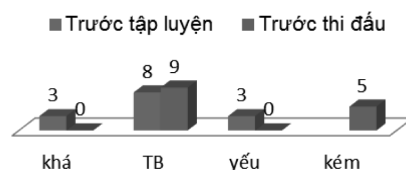
Bảng 3. Thực trạng nhịp vận động tối đa của VĐV bắn súng TP.HCM

M H	gt	Trước tập luyện		Trước thi đấu	
		Thực hiện	Xếp loại	Thực hiện	Xếp loại
1	2	346	Yếu	322	Kém
2	2	389	Trung bình	376	Yếu
3	2	379	Trung bình	357	Yếu
4	2	373	Yếu	367	Yếu
5	1	466	Khá	439	Trung bình
6	2	408	Trung bình	378	Trung bình
7	2	465	Khá	447	Trung bình
8	1	413	Trung bình	370	Yếu
9	1	400	Trung bình	392	Trung bình
10	2	409	Trung bình	381	Trung bình
11	2	423	Trung bình	415	Trung bình
12	1	463	Khá	397	Trung bình
13	1	456	Khá	390	Trung bình
14	1	408	Trung bình	389	Trung bình

nhịp vận động tối đa

Biểu đồ 2. Thực trạng nhịp vận động tối đa của VĐV Bắn súng TP.HCM
Bảng 4. Thực trạng cường độ và độ ổn định chú ý của VĐV bắn súng TP.HCM

M H	gt	Trước tập luyện		Trước thi đấu	
		Thực hiện	xếp loại	Thực hiện	xếp loại
1	2	2.61	Yếu	2.41	Kém
2	2	2.80	Trung bình	2.68	Trung bình
3	2	2.70	Trung bình	2.48	Kém
4	2	2.62	Yếu	2.44	Kém
5	1	2.74	Trung bình	2.69	Trung bình
6	2	2.65	Yếu	2.50	Kém
7	2	2.90	Khá	2.79	Trung bình
8	1	2.90	Khá	2.82	Trung bình
9	1	2.70	Trung bình	2.72	Trung bình
10	2	2.79	Trung bình	2.47	Kém
11	2	2.81	Trung bình	2.71	Trung bình
12	1	2.81	Trung bình	2.81	Trung bình
13	1	2.90	Khá	2.82	Trung bình
14	1	2.85	Trung bình	2.78	Trung bình

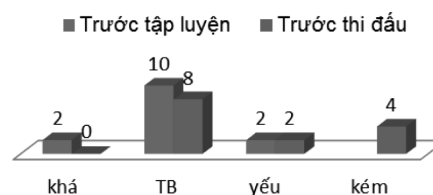
giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; không có VĐV nào vẫn giữ được cường độ và độ ổn định chú ý như thời điểm trước khi tập luyện. Thể hiện ở biểu đồ:

Cường độ và độ ổn định chú ý

Biểu đồ 3. Thực trạng cường độ và độ ổn định chú ý của VĐV bắn súng TP.HCM tại hai thời điểm trước tập luyện và trước thi đấu
Bảng 5. Thực trạng chỉ số Toremor của VĐV bắn súng TP.HCM

M H	gt	Trước tập luyện		Trước thi đấu	
		Thực hiện	xếp loại	Thực hiện	xếp loại
1	2	8	Trung bình	7.6	Kém
2	2	8	Trung bình	7.8	Yếu
3	2	7.8	Yếu	7.6	Kém
4	2	7.8	Yếu	7.6	Kém
5	1	8.6	Khá	8.4	Trung bình
6	2	8	Trung bình	7.4	Kém
7	2	8.6	Khá	8.2	Trung bình
8	1	8.2	Trung bình	8	Trung bình
9	1	8.2	Trung bình	8.2	Trung bình
10	2	8.2	Trung bình	7.8	Yếu
11	2	8	Trung bình	8.2	Trung bình
12	1	8.2	Trung bình	8	Trung bình
13	1	8.4	Trung bình	8.2	Trung bình
14	1	8.4	Trung bình	8	Trung bình

Qua bảng 5 nhận thấy chỉ số toremor của các VĐV ở thời điểm trước thi đấu đa phần đều giảm rõ rệt tỷ lệ “khá”, “trung bình” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; rất ít VĐV giữ được cường độ và độ ổn định chú ý như thời điểm trước khi tập luyện. Thể hiện ở biểu đồ:

Qua kết quả các bảng cho thấy hầu hết các chỉ số tâm lý ở trạng thái trước thi đấu giảm tỷ lệ “tốt”, “khá” và tăng ở tỷ lệ “yếu” và “kém” so với trạng thái trước buổi tập. Điều này cho thấy

Toremor

Biểu đồ 4: Thực trạng chỉ số toremor của VĐV bắn súng TP.HCM

Bảng 6. Thành tích của các VĐV lúc tập luyện và kiểm tra trước giải cúp thể giới

MH	gt	Điểm tập	Điểm kiểm tra trước giải
1	2	548.5	539
2	2	561.5	548
3	2	561.5	560
4	2	552.5	548
5	1	570	*
6	2	559	544
7	2	619.75	600.3
8	1	568	564
9	1	574	570
10	2	606.6	596.6
11	2	587.5	*
12	1	601.45	600.3
13	1	610.65	610
14	1	608.35	608

các VĐV phải chịu nhiều trạng thái tiêu cực trong thi đấu, dẫn đến hiệu quả thi đấu chưa cao. Thể hiện tại thành tích bắn của các VĐV cũng không cao, cụ thể:

Qua bảng nhận thấy kết quả bắn kiểm tra trước thi đấu giải của các VĐV đều giảm, không được như lúc tập luyện và thực tế như nghiên cứu đã cho thấy các VĐV chịu ảnh hưởng của trạng thái trước thi đấu khi các chỉ số đo lường về tâm lý đều giảm.

Nghiên cứu tiến hành so sánh tổng số nhíp vận động cơ bản và nhíp vận động của trạng thái cần đánh giá. Theo B.A.Viatkin (1978), nếu nhíp vận động:

+ Tăng từ 3% đến 5% trở lên là dấu hiệu chứng tỏ VĐV ở trạng thái tối ưu sẵn sàng cho thi đấu.

+ Giảm từ 5% - 7% là dấu hiệu chứng tỏ VĐV ở trạng thái sốt xuất phát.

+ Giảm từ 8% đến 10% trở lên là dấu hiệu chứng tỏ VĐV ở trạng thái thờ ơ, lãnh đạm.

Qua bảng nhận thấy: trạng thái tối ưu, sẵn sàng thi đấu: 0/14 chiếm 0 %; trạng thái sốt xuất phát: 11/14 chiếm 78.6 %; trạng thái thờ ơ, lãnh đạm: 3/14

Bảng 7. Trạng thái trước thi đấu của các VĐV trước giải cúp thể giới

ID	Giới tính	W % giữa TTL&TTĐ	Trạng thái
1	2	-7.19	Sốt xuất phát
2	2	-3.40	Sốt xuất phát
3	2	-5.98	Sốt xuất phát
4	2	-1.62	Sốt xuất phát
5	1	-5.97	Sốt xuất phát
6	2	-7.63	Sốt xuất phát
7	2	-3.95	Sốt xuất phát
8	1	-10.98	Thờ ơ, lãnh đạm
9	1	-2.02	Sốt xuất phát
10	2	-7.09	Sốt xuất phát
11	2	-1.91	Sốt xuất phát
12	1	-17.37	Thờ ơ, lãnh đạm
13	1	-18.71	Thờ ơ, lãnh đạm
14	1	0.73	Sốt xuất phát
TB		-6.70	Sốt xuất phát

chiếm 21.4 %. Và phần lớn đội tuyển bắn súng Tp.HCM đang gặp phải trạng thái sốt xuất phát trước thi đấu.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng trạng thái tâm lý trước thi đấu của VĐV bắn súng Tp.HCM thông qua các chỉ số tâm lý: chỉ số Toremor giảm rõ rệt tỷ lệ “khá”, “trung bình” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; Nhíp vận động tối đa giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “trung bình”, “yếu”, “kém”; Cường độ và độ ổn định chú ý giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”; Tự đánh giá cảm xúc giảm tỷ lệ “khá” và tăng tỷ lệ “yếu”, “kém”, và theo phân tích kết quả cho thấy 11/14 VĐV bị trạng thái sốt xuất phát chiếm 78,6%, 3/14 VĐV bị trạng thái thờ ơ lãnh đạm chiếm 21,4%, không có VĐV nào ở trạng thái sẵn sàng thi đấu, dẫn đến thành tích của các VĐV giảm sút đáng kể. Vì vậy cần nghiên cứu các biện pháp điều chỉnh hợp lý các trạng thái trước thi đấu nhằm giúp thành tích của các VĐV được cải thiện hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Duy Phát (1999), Bắn súng thể thao, Nxb TĐTT.
2. Phạm Ngọc Viễn và các thành viên (2014), Tâm lý VĐV Thể thao, Nxb TĐTT.
3. Đỗ Vĩnh (2011), Giáo trình Tâm lý học Thể dục Thể thao, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, Nxb TĐTT.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở: “Nghiên cứu biện pháp điều chỉnh trạng thái tâm lý trước thi đấu cho VĐV bắn súng TP.HCM” của TS. Lê Thị Mỹ Hạnh thuộc trường Đại học Thể dục thể thao TP.HCM, năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 16/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 24/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 9/4/2019)