

STRESS CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG THỂ THAO

Phạm Thị Thanh Hương

Viện Khoa học thể dục thể thao.

1. Đặt vấn đề

Từ những năm qua vấn đề lý luận stress trong thể thao cũng đã được bàn luận và giải thích khá đầy đủ. Năm 2006 và 2007, phòng Tâm - Sinh lý và Sinh hóa thể thao đã nghiên cứu stress ở vận động viên tán thủ Hà Nội và stress ở nữ vận động viên bóng đá Hà Nội. Tiếp tục mở rộng phạm vi nghiên cứu và hoàn thiện những vấn đề lý luận về stress trong thể thao, trong điều kiện cho phép, chúng tôi nghiên cứu stress trên vận động viên bắn súng thể thao. Đây là môn thể thao có tính đặc thù khác biệt so với các môn thể thao khác, đó là sự vận động của nội lực tới cực hạn trong tư thế tĩnh và đòi hỏi sự nhạy cảm tinh tế và chính xác của mắt và ngón tay bóp cò. Với sự khác biệt này, ở góc độ Tâm lý học thể thao, chúng tôi xác định mệt mỏi và hồi hộp là những hiện tượng stress tâm - sinh lý cần được quan tâm nghiên cứu để tìm ra hướng khắc phục và hạn chế những ảnh hưởng tiêu cực của stress, góp phần nâng cao thành tích cho vận động viên.

Hồi hộp và mệt mỏi là những hiện tượng stress tâm - sinh lý mà sự tác động của chúng có thể khiến vận động viên tập luyện hoặc thi đấu không đúng với khả năng. Đây là hiện tượng stress không chỉ mang tính đặc trưng ở môn bắn súng mà còn là hiện tượng mang tính điển hình trong tập luyện và thi đấu thể thao. Từ thực tiễn đó, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài này.

2. Khách thể nghiên cứu

Bảng 1: Một số thông tin về khách thể nghiên cứu (các xạ thủ)

Giới tính	Số vận động viên (n = 10)	Tuổi			Trình độ	
		20 - 25	25 - 35	>35	Kiện tương	Kiện tương quốc tế
Nam	6	2	3	1	3	3
Nữ	4	1	3	0	3	1

Tìm hiểu vấn đề stress của vận động viên bắn súng thể thao, chúng tôi tiến hành nghiên cứu trên 10 vận động viên bắn súng đẳng cấp cao tại Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia I. Trong đó, 6 vận động viên nam và 4 vận động viên nữ.

Độ tuổi 20 – 25 có 2 vận động viên nam và 1 vận động viên nữ. Độ tuổi 25 – 35, có 3 vận động viên nam và 3 vận động viên nữ. Độ tuổi trên 35 có 1 vận động viên nam.

Trình độ kiện tướng có 3 nam và 3 nữ. Kiện tướng quốc tế có 3 nam và 1 nữ. Họ đều là những vận động viên đạt thành tích cao qua các giải đấu trong nước và quốc tế.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Mức độ biểu hiện stress chung

Để tìm hiểu mức độ biểu hiện stress chung ở vận động viên bắn súng, chúng tôi sử dụng trắc nghiệm Soly-Bensabal. Trắc nghiệm được thực hiện khi vận động viên chuẩn bị vào đợt huấn luyện ở giai đoạn 3 (huấn luyện tổng hợp) để chuẩn bị cho thi đấu. Mục đích khảo sát bằng trắc nghiệm này của chúng tôi nhằm đánh giá mức độ stress chung. Kết quả thu được như sau:

Bảng 2: Mức độ biểu hiện stress chung qua trắc nghiệm Soly-Bensabal

Giới tính	Điểm			Tình trạng stress
	max	min	ĐTB	
Nam	75	62	70.5	Đáng lo ngại
Nữ	75	68	70.8	Đáng lo ngại

Kết quả bảng 2 cho thấy, vận động viên có số điểm stress ở mức 3, đây là mức độ biểu hiện stress có ảnh hưởng không tích cực tới đời sống tâm lý vận động viên.

Stress có tính cộng hưởng và tích tụ, diễn biến và biểu hiện của stress luôn biểu hiện phức tạp ở trạng thái tâm - sinh lý nhất định. Trong phạm vi nghiên cứu này, chúng tôi tập trung vào hai trạng thái đó là hồi hộp và mệt mỏi.

3.2. Mức độ biểu hiện hồi hộp của các xạ thủ

Ở góc độ Tâm lý học Thể thao chúng tôi quan niệm *Hồi hộp thể thao* là hiện tượng tâm lý phản ánh tâm trạng của vận động viên trước một hay nhiều sự kiện tác động. Trong đó, các chức năng sinh lý được kích động và hưng phấn mạnh trong khi các chức năng tâm lý bị ức chế.

Khi các chức năng sinh lý hưng phấn mạnh không tương thích với lượng vận động sẽ gây tiêu tốn năng lượng không chủ đích. Khi trạng thái này kết hợp với sự ức chế của các chức năng tâm lý sẽ gây nên những bất ổn về cách thức thể hiện thái độ, cảm xúc, hành vi, v.v... Trong tình trạng ức chế các chức năng tâm lý (định hướng, điều chỉnh, điều khiển hành vi) ở vận động viên thường xuất hiện những hành vi vô thức, bột phát, lúng túng, gò cứng thiếu hài hòa tự nhiên...

Hội hộp liên quan đến nhận thức, kinh nghiệm và bản lĩnh kiểm soát của cá nhân. Hội hộp thường tồn tại ở hai dạng: bản tính hay hội hộp và hội hộp nhất thời. Trong đó, bản tính hay hội hộp là hiện tượng tâm lý phản ánh xu hướng hành vi của cá nhân theo cách thức nhất định và diễn ra thường xuyên. Hội hộp nhất thời là hiện tượng tâm lý phản ánh tâm trạng theo tình huống nhất định. Có thể cùng tình huống như nhau, nhưng ở thời điểm này thì hội hộp, ở điều kiện, hoàn cảnh khác có thể không...

Bảng 3: Mức độ biểu hiện hội hộp ở xạ thủ quốc gia

Số vận động viên		Các mức độ biểu hiện						ĐTB
		Rất thường xuyên		Thường xuyên		Bình thường		
		Số lựa chọn	Điểm	Số lựa chọn	Điểm	Số lựa chọn	Điểm	
Nữ	4	52	156	52	104	12	12	22.6
Nam	6	49	147	45	90	10	10	13.72
Chung		101	303	97	194	22	22	18.16

Kết quả nghiên cứu cho thấy, nữ có số điểm trung bình là 22.6 điểm, nam có số điểm trung bình là 13.72 điểm. Điểm trung bình của nam và nữ là 18.16 điểm. Điểm số so với thang đánh giá cho phép xác định, nữ ở mức có hội hộp và nam ở mức bình thường.

Những mức độ biểu hiện hội hộp ban đầu là những biến đổi nhẹ của các chức năng và những đáp ứng tức thời của các chức năng cơ thể, sau đó những đáp ứng có thể tăng cường và thậm chí là rối loạn... Hội hộp cũng là hiện tượng stress diễn ra theo các mức độ cơ bản: cấp tính; kéo dài; tích lũy; suy kiệt. Stress trong trạng thái hội hộp biểu hiện rõ ở chuỗi những phản ứng của hệ tim mạch, huyết áp, nhịp thở, đáp ứng điện da, v.v... Khi hội hộp, vận động viên thường thiếu tự tin; ngại giao tiếp; tư duy, quan sát thiếu logic, thiếu chính xác, dễ bị kích động hoặc lơ đãng; thiếu hiệp đồng động

tác... Hồi hộp còn có những biểu hiện run, rùng mình hoặc nóng sốt trong người... các thao tác hành vi gò cứng, cảm xúc thiếu tự nhiên... Hồi hộp có mối tương quan chặt chẽ với mức biến đổi các hóc môn trong cơ thể.

Kết quả từ những nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy những biểu hiện chủ yếu khi cơ thể tăng tiết adrenaline trong trạng thái nghỉ.

Phản ứng sinh lý	Phản ứng tâm lý	Biểu hiện hành vi
Tăng tần số tim Tăng huyết áp Tăng tiết mồ hôi, da lạnh Tăng nhịp thở Tăng trương lực cơ Miệng khô Buồn tiểu, v.v...	Tâm trạng lo lắng Ruột gan như có kiến bò Bối rối, khó tập trung Cảm giác lạc lõng hoặc đau Khó hoặc không kiểm soát được cảm xúc Mất bình tĩnh, v.v...	Nói nhịu bất thường Đau nhức, chân như bị chới Mất nháy liên tục Các cơ mặt co giật Cáu giận Run, ngáp Dễ kích thích, hành vi bột phát, vô thức...

Trong thực tiễn, vận động viên cảm nhận rất rõ về tâm trạng hồi hộp, đồng thời luôn có xu hướng mong muốn thoát khỏi tình trạng được coi là bất lợi này. Hồi hộp lan rộng, kéo dài thường gây cho vận động viên khó hoặc không thực hiện được nhiệm vụ. Đặc biệt khi hồi hộp tăng cường thường khiến vận động viên không thể duy trì sự ổn định để tập trung phát huy năng lực thi đấu một cách tối ưu, nhiều ý kiến cho rằng đó là đỉnh tình trạng sốt xuất phát. Điều đó dẫn đến thành tích đạt được không đúng với khả năng. Việc huấn luyện tâm lý giúp vận động viên tránh được tình trạng hồi hộp là rất cần thiết.

3.3. Mức độ biểu hiện mệt mỏi ở các xạ thủ

Quá trình vận động diễn ra trong thời gian dài (đạt trạng thái ổn định) hay những vận động với cường độ lớn trong thời gian ngắn thường làm cho khả năng vận động và phản ứng của hệ thống chức năng giảm dần, không tiếp tục đáp ứng được với các yêu cầu vận động, từ đó xuất hiện mệt mỏi. Mệt mỏi là hiện tượng tâm - sinh lý bình thường, có ý nghĩa bảo vệ cơ thể và báo hiệu cơ thể cần nghỉ ngơi, hồi phục để tránh những đột biến giới hạn có hại cho cơ thể. Trong thể thao, đặc biệt thể thao thành tích cao luôn đòi hỏi sức chịu đựng tới cực hạn, sự thích nghi và vượt lên của thể chất và tinh thần để thích ứng với những điều kiện tập luyện, thi đấu thể thao.

Ở góc độ Tâm lý học thể thao, chúng tôi quan niệm mệt mỏi là một quá trình phản ứng của cơ thể, mà biểu hiện chủ yếu là suy giảm hưng phấn và một số nhu cầu, dẫn đến ức chế hoạt động của các chức năng tâm lý trong thời điểm nhất định.

Trong thể thao, hiện tượng mệt mỏi không chỉ báo hiệu cơ thể cần nghỉ, thư giãn mà luôn đòi hỏi sự nỗ lực sức chịu đựng của cơ thể để thích ứng với lượng vận động tăng dần nhằm đạt thành tích tối đa.

Khi mệt mỏi thường có những biểu hiện uể oải, trơ lì, hoặc dễ kích động, giảm nhu cầu giao tiếp, thiếu tự tin, v.v... dưới đây là những biểu hiện chủ yếu khi mệt mỏi.

Những biểu hiện chủ yếu và được lựa chọn ở mức độ thường xuyên	
Không muốn giao tiếp Chỉ muốn ngủ Không muốn ăn, ăn không ngon Thích uống nước Thấy suy giảm sức Chóng mặt Thờ ơ, lờ đờ	Muốn được thư giãn Khó kiểm chế khi bị kích động Nước tiểu đậm màu hơn bình thường Đau ở ngực Nhói ở vai Chân mỏi, run Ăn nhiều

Stress trong trạng thái mệt mỏi có thể đánh giá thông qua nợ dưỡng (nợ oxy) sau quá trình vận động của vận động viên; ở những đáp ứng và các sản phẩm trao đổi chất của cơ thể, chẳng hạn như Bun, CR, v.v... của gan và thận, hoặc axit lactic, ngoài ra còn có các biểu hiện đau tức ngực, chóng mặt, ù tai, giảm khả năng thăng bằng cơ thể, giảm trương lực cơ, v.v...

Bảng 4: Mức độ biểu hiện mệt mỏi ở vận động viên

Số biểu hiện	Giới tính	Điểm		
		min	max	ĐTB
n = 27	Nữ	38	56	47
	Nam	37	46	41.16

Kết quả nghiên cứu ở bảng trên cho thấy, vận động viên bắn súng trường ba tư thế có số điểm trong giới hạn của tình trạng mệt mỏi.

3.4. Ảnh hưởng của stress tới thành tích của các xạ thủ

Ảnh hưởng của stress tới chú ý

Chú ý có vai trò quan trọng trong tập luyện và thi đấu thể thao, đặc biệt đối với môn bắn súng chú ý có ảnh hưởng đến thành tích bắn súng thể thao. Trong tập luyện cũng như trong thi đấu, việc tập trung chú ý là một nhiệm vụ được duy trì thường xuyên và đòi hỏi sự nỗ lực ý chí lớn... Vì vậy, mệt mỏi do căng thẳng tập trung chú ý là điều khó tránh. Chúng ta có thể đánh giá mệt mỏi do căng thẳng tập trung chú ý thông qua sự biến đổi của kết quả thao tác hành động chú ý. Nghiên cứu vấn đề này, chúng tôi thu được kết quả sau:

Bảng 5: Ảnh hưởng của stress đến hiệu suất chú ý của các xạ thủ

Giới tính	Hiệu suất chú ý (p)						Hiệu số p trước và sau tập
	Trước tập			Sau tập			
	min	max	p	min	max	p	
Nữ	0.8	0.9	0.85	0.87	0.98	0.85	0.06
Nam	0.87	1	0.9	0.89	0.97	0.9	0.01

Hiệu số trung bình chú ý của nữ trước tập luyện và sau tập luyện là 0.06. Trong đó, ở nam vận động viên hiệu số trung bình trước và sau tập luyện là 0.01. Điều này chứng tỏ, sự mệt mỏi ở nữ sau tập luyện biểu hiện rõ hơn nam. Sức bền tập trung chú ý ở nam vận động viên tốt hơn nữ vận động viên.

Ảnh hưởng của stress tới thành tích bắn

Kết quả khảo sát qua phỏng vấn và điều tra, chúng tôi thấy, có nhiều yếu tố ảnh hưởng đến thành tích bắn trong đó phải kể đến đó là hồi hộp và mệt mỏi.

Kết quả khảo sát trên 55 vận động viên cho thấy có 97% số vận động viên cho rằng, hiện tượng hồi hộp thường xuất hiện ở những phút đầu thi đấu. 65.55% số vận động viên cho rằng, hồi hộp có ảnh hưởng đến điểm số của bia bắn đầu tiên. 87.92% cho rằng sau mỗi đợt tập luyện và thi đấu đều cảm thấy mệt mỏi và muốn nghỉ ngơi thư giãn.

Để đánh giá mức ảnh hưởng của stress tới thành tích bắn súng của vận động viên, chúng tôi quan sát quá trình bắn và kết quả bắn súng của 9 vận động viên. Đánh giá sự ảnh hưởng của mệt mỏi và hồi hộp, chúng tôi dựa vào hiệu số của tổng điểm ba bia đầu trừ đi tổng điểm ba bia cuối. Nếu hiệu số dương,

chứng tỏ vận động viên có dấu hiệu ảnh hưởng của mệt mỏi. Nếu là hiệu số âm, chứng tỏ vận động viên có ảnh hưởng bởi hồi hộp... Kết quả như sau:

Bảng 6: Ảnh hưởng của stress tới thành tích bắn

TT	Tên	Giới tính	Tổng thời gian (phút)	Điểm số		Hiệu của điểm số
				Tổng điểm 3 bia đầu	Tổng điểm 3 bia cuối	
1	VĐV 1	Nam	56'	283	284	- 1
2	VĐV 2	Nữ	72'	290	288	8
3	VĐV 3	Nam	74'	291	285	6
4	VĐV 4	Nữ	86'	282	281	1
5	VĐV 5	Nam	52'	287	289	- 2
6	VĐV 6	Nam	60'	286	283	3
7	VĐV 7	Nam	55'	292	288	4
8	VĐV 8	Nam	86'	281	284	- 3
9	VĐV 9	Nữ	58'	288	288	0

Có một vận động viên có hiệu số dương lớn nhất là 8, và một vận động viên có hiệu số thấp nhất là 0. Tổng số dương là 6, chiếm 6 vận động viên có dấu hiệu ảnh hưởng của mệt mỏi tới thành tích.

Có một vận động viên có hiệu số âm lớn nhất là -3. Có một vận động viên có hiệu số âm nhỏ nhất là -1, Tổng số âm là 3, chiếm 3 vận động viên trên 9 vận động viên.

Như vậy, từ thực tế kết quả nghiên cứu trên 9 vận động viên, có 5 vận động viên có số điểm bắn bia đầu tiên thấp hơn điểm số của những bia tiếp theo. Còn lại là số vận động viên có tổng số điểm ba bia cuối thấp hơn tổng điểm ba bia đầu. Đây là những khảo sát đánh giá thực trạng ban đầu trên vận động viên có đẳng cấp cao ở môn bắn súng. Những kết quả khảo sát chưa có ý nghĩa thống kê, tuy nhiên cũng đã phản ánh một thực trạng về mức độ ảnh hưởng của mệt mỏi và hồi hộp tới thành tích của các xạ thủ.

4. Kết luận

Nghiên cứu thực trạng mức độ biểu hiện stress chung qua trắc nghiệm cho thấy vận động viên đang ở tình trạng stress có mức ảnh hưởng tiêu cực đến đời sống tâm lý

Mức độ biểu hiện hồi hộp và mệt mỏi ở vận động viên bắn súng nằm trong giới hạn bù trừ, chưa tới mệt mỏi cực độ. Mức chênh lệch giữa nam và nữ là không đáng kể.

Từ những nghiên cứu trên cho thấy, hiện nay các xạ thủ đang có những mức độ biểu hiện stress ảnh hưởng tiêu cực đến tâm lý và thành tích bắn.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Duy Phát, Nguyễn Văn Hùng, Nguyễn Đức Uýnh (2008), *Phương pháp huấn luyện và nghiên cứu khoa học Bắn súng thể thao*, NXB Thể dục thể thao.
2. Quang Hưng (1983), *Vệ sinh tâm lý trong hoạt động thể thao* (tài liệu dịch).
3. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn Súng thể thao*, NXB Thể dục thể thao.
4. Khoa Tâm lý – Giáo dục Quân sự (Học Viện Chính trị), *Tâm lý học, những cơ sở lý luận và phương pháp luận* (tài liệu dịch).
5. Bùi Thế Hiển (1985), *Học thuyết huấn luyện* (tài liệu dịch), NXB Thể dục thể thao.
6. Phạm Thị Thanh Hương (2003), *Stress trong học tập của sinh viên*, (Luận văn thạc sĩ khoa học), Đại học Sư phạm Hà Nội.
7. Đỗ Công Huỳnh (1981), *Cảm xúc giấc ngủ của vận động viên* (tài liệu dịch), NXB Thể dục thể thao.
8. Nguyễn Thành Khải (2000), *Stress trong quản lý*, (Luận án Tiến sĩ khoa học), Đại học Sư phạm Hà Nội.
9. Lê Thị Phi (1982), *Bàn về chế độ nghỉ ngơi của vận động viên* (tài liệu dịch), NXB Thể dục thể thao.