

ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI VÀ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH

Phạm Thị Thanh Hương*
Trần Hiếu*

Tóm tắt:

Chúng tôi sử dụng 5 trắc nghiệm để đánh giá năng lực tâm lý của vận động viên (VĐV) các môn thể thao Olympic (Bơi và môn Điền kinh), phản ánh các thuộc tính: Năng lực quan sát, năng lực quyết đoán, năng lực phản ứng của cơ thể, mức độ biểu hiện stress và xu hướng tính cách. Kết quả nghiên cứu đã cung cấp nguồn dữ liệu thực tiễn phong phú, đóng góp tích cực và hữu ích cho công tác tuyển chọn và huấn luyện VĐV.

Từ khóa: Năng lực tâm lý; VĐV Bơi; VĐV Điền kinh.

Evaluate the Psychological ability of Swimming athletes and Athletics Athletes

Abstract:

We used five tests to assess the athletes' psychological ability in Swimming and Athletics, reflecting attributes: observational ability, assertive ability, body responsiveness, level of Expressing stress and personality trends. The research results provide a rich source of practical data, making a positive and useful contribution to the selection and training of athletes.

Key words: Ability, Swimming athletes, athletics Athletes

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ phát triển tâm lý VĐV chính là thước đo phản ánh tính khoa học và hiệu quả của công tác huấn luyện, và là một trong những nhân tố cơ bản phát triển thành tích thể thao. Bản chất năng lực hoạt động thể thao phản ánh trình độ tâm lý của cá nhân. Năng lực tâm lý của VĐV thể thao là những thuộc tính tâm lý phản ánh các mức độ khả năng và trình độ tâm lý độc đáo của nhân cách VĐV trong các hoạt động thể thao. Năng lực tâm lý biểu hiện ở những kết quả hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao của VĐV, đồng thời còn phản ánh những tư chất tiềm tàng và những yếu tố bẩm sinh di truyền có lợi, thích hợp với điều kiện tập luyện những môn thể thao chuyên biệt thông qua các hoạt động huấn luyện, đào tạo. Công tác kiểm tra, đánh giá năng lực tâm lý VĐV vì vậy mà cần thiết bởi việc đó sẽ giúp công tác tuyển chọn, định hướng đầu tư huấn luyện đúng và trúng. Từ những nhận thức trên,

chúng tôi thực hiện đề tài này với mong muốn thiết lập nguồn dữ liệu phong phú, tin cậy và mới về thực trạng năng lực tâm lý VĐV ở các môn thể thao Olympic cơ bản để phục vụ công tác tuyển chọn và huấn luyện VĐV cho các giải đấu trong nước và quốc tế.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Từ kết quả lựa chọn trắc nghiệm tâm lý, chúng tôi đã lựa chọn được 5 trắc nghiệm phản ánh 5 thuộc tính cơ bản của năng lực tâm lý VĐV đã và đang được ứng dụng kiểm tra đánh giá năng lực và tuyển chọn VĐV trong nhiều năm qua tại Viện Khoa học thể dục thể thao.

- *Trắc nghiệm năng lực quan sát:* Đây là trắc nghiệm được PGS.TS. Phạm Ngọc Viễn biên soạn và sử dụng trong kiểm tra đánh giá năng lực quan sát của VĐV.

- *Trắc nghiệm năng lực quyết đoán:* Đây là trắc nghiệm được Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Kim Quý và Nguyễn Thị Thanh Bình biên soạn năm 2007.

*TS, Viện Khoa học Thể dục thể thao

Dựa trên cơ sở của điểm mà VĐV đạt được, chúng tôi đối chiếu với điểm lý tưởng để tính %, từ đó đánh giá năng lực quyết đoán. Thang đánh giá năng lực quyết đoán như sau: <50% yếu; 50-65% trung bình; 65-75% khá; 75-80% tốt; >80% xuất sắc.

- *Trắc nghiệm stress của Soly-Bensabal*: Tác giả là bác sĩ Soly-Bensabal, được sử dụng phổ biến tại Việt Nam từ 1980 đến nay.

Theo phương pháp đánh giá của Soly-Bensabal, mức độ biểu hiện stress được đánh giá theo 3 thang:

30 điểm: Có biểu hiện stress

31 – 60 điểm: Stress cao

61 – 90 điểm: Stress rất cao

- *Trắc nghiệm xu hướng tính cách*:

Tác giả là Eysenck, được sử dụng phổ biến ở Việt Nam từ 1990 đến nay. Trên cơ sở phân loại theo sự biểu hiện và đặc tính của hành vi, trắc nghiệm được coi là phản ánh đầy đủ nhất các đặc điểm của nhân cách, độ tin cậy cao.

Tính điểm trắc nghiệm: Nếu trả lời "có" (đúng) tính 1 điểm; nếu trả lời "không" (sai) tính 0 điểm.

- *Trắc nghiệm năng lực phản ứng của cơ thể*

Đây là trắc nghiệm thực hiện trên cơ sở của thiết bị đo phản ứng cơ thể KT-1264 do Nhật sản xuất.

Cấu trúc của trắc nghiệm: Bao gồm 2 bài tập. Bài tập 1, nghiệm thể thực hiện với thao tác bấm nút hoặc bật nhảy ngay khi nhìn thấy ánh sáng màu xanh phát ra. Thời gian càng nhanh càng tốt. Bài tập 2, nghiệm thể thực hiện với thao tác

bấm nút hoặc bật nhảy trên thảm theo loại ánh sáng được quy định. Tùy theo mục đích kiểm tra và loại hình vận động mà nghiệm viên yêu cầu nghiệm thể thực hiện.

Đánh giá kết quả thực hiện trắc nghiệm dựa trên 3 chỉ tiêu: Quá trình phản ứng (ms); Mức độ chính xác của phản ứng (%); Sức bền (hiệu suất p), trong đó:

+ Mức độ chính xác của phản ứng đối với tín hiệu được tính bằng số phần trăm, số phần trăm càng lớn, chứng tỏ mức độ chính xác càng lớn (100% là mức độ chính xác tối đa).

+ Sức bền là kết quả của hiệu số giữa tổng 10 ms đầu tiên trừ tổng của 10 ms cuối cùng, nếu kết quả là số dương phản ánh sức bền tốt, nếu là số âm phản ánh sức bền suy giảm.

Tính điểm của từng chỉ tiêu theo thang điểm C rồi tính tổng điểm của 3 chỉ tiêu. Dựa vào kết quả của thang điểm C để đánh giá năng lực phản ứng.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Kết quả kiểm tra đánh giá năng lực phản ứng của VĐV

Kết quả bảng 1 cho thấy:

- Có 9 VĐV Bơi và 2 VĐV Điền kinh (chiếm 42.58% và 25%) có biểu hiện cho thấy khả năng duy trì sức bền tâm lý tốt. Đa số VĐV có biểu hiện giảm sức bền trong trạng thái căng thẳng tâm lý tối đa: VĐV Bơi chiếm 57.42% và VĐV Điền kinh chiếm 75%. Trong số những VĐV được nghiên cứu có 23,80% số VĐV có biểu hiện "đơ", tức là mất cảm giác tạm thời và không thể có phản ứng. Điều đó chứng tỏ trong trạng thái căng thẳng tối đa, chức năng điều

Bảng 1. Năng lực phản ứng của vận động viên Bơi và vận động viên Điền kinh

Môn thể thao	Giá trị số	Tốc độ phản ứng		Mức độ chính xác		Sức bền	Đánh giá
		Một tín hiệu (ms1)	Hai tín hiệu (ms2)	Không chính xác (%)	Chính xác (%)		
VĐV Bơi (n=21)	Max	221.38	340.09	81.25	100	9 VĐV tốt, còn lại có biểu hiện giảm	2 VĐV tốt
	Min	160.15	255.36	0.00	18.75		4 VĐV khá
	TB	194.83	291.78	25.47	74.90		15 VĐV TB & yếu
VĐV Điền kinh (n=8)	Max	212.23	336.57	43.57	87.50	2 VĐV tốt	2 tốt
	Min	165.76	209	12.50	56.25	6 VĐV giảm	1 khá
	Trung bình	185.34	258.31	26.54	73.43		4 TB và 1 yếu

chính, điều khiển tâm lý của những VĐV này chưa tốt. Quá trình phản ứng với 1 tín hiệu nhanh nhất thuộc về VĐV Bơi - 160.15ms, trong khi môn Điền kinh là 165.76ms, sự khác biệt này không lớn. VĐV Bơi có phản ứng chậm nhất là 221.38ms, trong khi ở môn Điền kinh là 212.23ms. Trung bình của VĐV Bơi là 198.83 ms và của VĐV Điền kinh là 185.34ms. Điều này chứng tỏ, xét về mặt cá nhân thì VĐV Bơi có cá nhân phản ứng nhanh hơn, nhưng xét về mặt đồng đội, thì VĐV Điền kinh có năng lực phản ứng nhanh hơn và có sức bền tâm lý tốt hơn.

Chỉ số đánh giá sức bền: số dương phản ánh sức bền tâm lý tốt; số âm phản ánh sự suy giảm sức bền tâm lý trong quá trình vận động.

Những VĐV có sức bền tâm lý tốt, nhưng phản ứng chậm, hiệu suất chú ý thấp rất cần có phương pháp huấn luyện để nâng cao hơn tốc độ phản ứng và khả năng tập trung chú ý. Hầu hết VĐV có năng lực kiểm soát cảm giác trong trạng thái căng thẳng tối đa chưa tốt. Vì vậy, cần phải nỗ lực rất nhiều bằng các bài tập có lượng vận động tăng dần thích hợp. Trường hợp những VĐV có cảm giác tinh nhanh vượt trội so với các thành viên trong đội, nhưng mức độ chính xác lại không lớn, đồng thời có biểu hiện giảm sức bền cảm giác thì rất cần có biện



Huấn luyện năng lực tâm lý rất được chú ý trong huấn luyện vận động viên điền kinh

pháp huấn luyện để tăng khả năng tập trung, quan sát chính xác hơn, kết hợp với tăng dần lượng vận động để VĐV nâng cao khả năng kiểm soát năng lực tâm lý trong các trạng thái căng thẳng tâm lý tối đa.

2. Kết quả kiểm tra đánh giá năng lực quan sát của VĐV

Theo phương pháp của PGS.TS Phạm Ngọc Viễn, hiệu suất P càng nhỏ thì năng lực quan sát của VĐV càng lớn. Kết quả nghiên cứu cho thấy hiệu suất trung bình của VĐV môn Bơi (7.4) tốt hơn hiệu suất của các VĐV môn Điền kinh (8.53). Kết quả này phản ánh năng lực quan sát chung của VĐV Bơi tốt hơn VĐV Điền kinh.

Phân tích theo giới tính cho thấy: Hiệu suất trung bình của nữ môn Bơi là 8.60 và nữ môn Điền kinh là 12.74; của nam môn Bơi là 5.81, kém hơn so với nam môn Điền kinh 5.03. Hiệu suất tối thiểu của nữ môn Bơi là 4, kém hơn môn

Bảng 2. Năng lực quan sát của VĐV Bơi và VĐV Điền kinh

VĐV	Nữ			Nam		
	Giá trị số	Hiệu suất chú ý (P)	Đánh giá	Giá trị số	Hiệu suất chú ý (P)	TB chung của nữ và nam
VĐV Bơi (n=21)	Max	25	Đa số VĐV có năng lực quan sát và định hướng tư duy ở mức trung bình yếu	Max	11.75	7.4
	Min	4		Min	3.28	
	TB chung	8.6		TB chung	5.81	
VĐV Điền kinh (n=8)	Max	32		Max	10.44	8.53
	Min	3.48		Min	2.68	
	TB chung	12.74		TB chung	5.03	



Thành tích bơi của vận động viên bơi lội chịu ảnh hưởng nhiều của trạng thái tâm lý trước mỗi cuộc thi

Điền kinh là 3.48; của nam môn Bơi là 3.28 kém hơn nam môn Điền kinh là 2.68. Theo kết quả đánh giá, chúng ta thấy, nam VĐV môn Điền kinh có hiệu suất tối đa tốt hơn so với nữ cùng đội và so với nam và nữ môn Bơi.

Để thấy rõ năng lực quan sát của VĐV có thể phân tích theo mức độ phân loại: Ở môn Điền kinh, có 2 VĐV ở mức tốt, 1 VĐV ở mức khá còn lại là ở mức trung bình và yếu. Ở môn Bơi có 1 VĐV ở mức tốt, có 2 VĐV ở mức khá, còn lại là ở mức trung bình và yếu. Việc đánh giá phân loại là theo môn thể thao cho nên, có thể cùng một chỉ số như nhau giữa các VĐV khác môn thể thao, nhưng mức đánh giá có thể sẽ không như nhau. Vì vậy, kết quả đánh giá chỉ có ý nghĩa đánh giá phân loại giữa các thành viên trong cùng môn thể thao.

3. Kết quả đánh giá năng lực quyết đoán của VĐV

Trong cuộc sống nói chung, trong tập luyện, thi đấu thể thao nói riêng, luôn đòi hỏi mỗi cá nhân phải có khả năng độc lập và biết ra quyết định kịp thời để ứng phó với những tác động từ hoàn cảnh. Đặc biệt trong thể thao thi đấu, việc phải tự chủ, độc lập ra quyết định luôn đòi hỏi tính quyết đoán, không cho phép do dự, bởi nếu không VĐV sẽ mất cơ hội ghi điểm và giành chiến thắng. Đây là một trong những phẩm chất năng lực rất cần đối với VĐV.

Kết quả nghiên cứu đánh giá năng lực quyết đoán VĐV Bơi và Điền kinh cho thấy, mức tốt và xuất sắc không có VĐV nào đạt được. Mức

khá ở VĐV Bơi có 4/21 VĐV, ở môn Điền kinh có 1/8 VĐV đạt mức khá, còn lại là mức trung bình và yếu (chiếm 82.75%) ở cả hai môn. Kết quả này chứng tỏ rằng, đại đa số VĐV thiếu quyết đoán. Đây có thể là yếu điểm mà VĐV cần khắc phục.

4. Kết quả nghiên cứu xu hướng tính cách của VĐV

Tổng hợp kết quả nghiên cứu tính cách của VĐV ở cả 2 môn thể thao cho thấy:

- Số lượng VĐV có xu hướng tính cách hướng nội là 14 VĐV (48.27%)
- Số lượng VĐV có xu hướng tính cách hướng nội rõ là 1 VĐV
- Số lượng VĐV có xu hướng tính cách hướng ngoại là 11 VĐV (37.93%)
- Số lượng VĐV có xu hướng tính cách hướng ngoại rõ là 3 VĐV
- Số lượng VĐV ổn định cảm xúc là 4 VĐV (13.79%)
- Còn lại là 86.21% số VĐV không ổn định và rất không ổn định cảm xúc.

Phân tích sự khác biệt về xu hướng tính cách giữa VĐV Bơi và Điền kinh có thể nhận thấy: Ở VĐV Bơi, 7/21 hướng ngoại và 14/21 hướng nội, còn ở VĐV Điền kinh, có 7/8 hướng ngoại và 1/8 hướng nội.

Từ kết quả này, các huấn luyện viên có thể chia nhóm để trao đổi, hỗ trợ năng lực, tính cách lẫn nhau giữa các VĐV. Trên cơ sở đó, huấn luyện viên có thể lựa chọn và tìm ra các phương pháp tác động hiệu quả nhất.

5. Kết quả kiểm tra đánh giá mức độ biểu hiện stress ở VĐV

Quá trình thích nghi về thể chất và tâm lý tích cực sẽ thúc đẩy khả năng miễn dịch đối với những tác động từ môi trường bên ngoài. Quá trình thích nghi đó còn phản chiếu sinh động về tính chất, cơ chế hoạt động stress, từ đó quy định chế độ, lối sống và tính cách của từng cá nhân. Bên cạnh đó, những chỉ số stress sẽ là một trong những chỉ số quan trọng phản ánh những tác

động mạnh mẽ bởi các yếu tố của môi trường tập luyện thể thao đối với thể chất và tâm lý VĐV. Dưới đây là kết quả nghiên cứu mức độ biểu hiện stress qua trắc nghiệm stress của Soly-Bensabal.

Bảng 3. Mức độ biểu hiện stress ở VĐV Bơi và VĐV Điền kinh

Môn thể thao	Giá trị số	Mức độ biểu hiện stress qua điểm trắc nghiệm		Đánh giá
		Nữ	Nam	
VĐV Bơi (n=21)	Max	82	84	VĐV trong tình trạng stress ở mức độ cao
	Min	67	73	
	TB	75.58	77.77	
VĐV Điền kinh (n=8)	Max	78	75	
	Min	60	67	
	TB	67.25	69.75	

Tổng quan chung kết quả ở bảng 3 cho chúng ta thấy mức độ biểu hiện stress ở VĐV nằm trong giới hạn của mức độ biểu hiện stress cao. Điểm trung bình stress của nữ môn Bơi là 75,58, của nam môn Bơi là 77,77 điểm và điểm trung bình chung của các VĐV môn Bơi là 76,67. Điểm trung bình của nữ VĐV môn Điền kinh là 67,25 và nam là: 69,75. Điểm trung bình chung của các VĐV môn Điền kinh là 68,5. Đáng chú ý, mức độ biểu hiện stress ở nam VĐV cao hơn nữ, và mức độ biểu hiện stress của VĐV môn Điền kinh cao hơn môn Bơi, mặc dù sự chênh lệch đó là không đáng kể. Kết quả nghiên cứu mức độ biểu hiện stress ở VĐV môn Bơi và môn Điền kinh đều ở giới hạn của mức độ cao. Điều đó chứng tỏ, mức tác động của điều kiện, môi trường thể thao đối với stress ở VĐV là rất rõ nét. Trong thể thao, stress là cần thiết, nhưng stress chỉ có ý nghĩa khi được VĐV tự chủ và kiểm soát được. Thực tế, VĐV đang ở mức độ stress cao. Vấn đề đặt ra là cần phải có những biện pháp để giúp VĐV kiểm soát stress để có tâm lý tích cực cho những kết quả tập luyện, thi đấu.

KẾT LUẬN

- Kết quả đánh giá năng lực phản ứng ở 29 VĐV: Có 2 VĐV tốt; 4 VĐV khá; còn lại là trung bình và yếu.

- Kết quả đánh giá năng lực quan sát: Có 3 VĐV tốt; 2 VĐV khá, còn lại là trung bình và yếu.

- Kết quả đánh giá năng lực quyết đoán: Không có VĐV nào ở mức tốt; có 4 VĐV khá; còn lại là trung bình và yếu.

- Kết quả đánh giá trạng thái tâm lý của VĐV, chúng tôi dựa vào kết quả mức độ biểu hiện stress và cho thấy, đại đa số VĐV có stress và stress ở mức độ cao.

- Kết quả nghiên cứu xu hướng tính cách cho thấy, tính cách hướng nội có 14 VĐV (48,27%), tính cách hướng ngoại có 11 VĐV (37,93%). Trong đó, xu hướng tính cách hướng ngoại rõ có 3 VĐV (10,34%). Tính cách hướng nội rõ, có 1 VĐV. Ổn định cảm xúc có 4 VĐV (13,79%), còn lại 86,21% số VĐV không ổn định và rất không ổn định cảm xúc.

Nhìn chung, năng lực tâm lý của VĐV được nghiên cứu đánh giá chưa đạt như mong muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Công Hoàn, Nguyễn Thị Thanh Bình, Nguyễn Thị Kim Quý (2004), *Những trắc nghiệm tâm lý, Tập I và II (Trắc nghiệm về nhân cách và trắc nghiệm trí tuệ)*, Nxb Đại học Sư phạm, Hà Nội.

2. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Quang Uẩn, Trần Quốc Thành (1999), *Tâm lý học đại cương*, Nxb Đại học Quốc gia, Hà Nội.

4. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý VĐV thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 26/6/2017, Phản biện ngày 30/10/2017, duyệt in ngày 28/11/2017)

Người chịu trách nhiệm chính:
Phạm Thị Thanh Hương.

Email: thanhhuongspi@gmail.com)