

Ứng dụng trắc nghiệm tâm lý trong kiểm tra, đánh giá năng lực vận động viên

TS. Phạm Thị Thanh Hương; ThS. Trịnh Văn Giáp; Vũ Văn Thịnh

TÓM TẮT:

Nghiên cứu này đã sử dụng 05 trắc nghiệm tâm lý để tìm hiểu một số năng lực tâm lý cơ bản ở các vận động viên (VĐV) vật tự do, VĐV judo, VĐV cử tạ. Các kết quả nghiên cứu đã phản ánh thực trạng một số khía cạnh năng lực tâm lý của các VĐV đội tuyển quốc gia, đó là năng lực quan sát, năng lực quyết đoán, năng lực cảm giác vận động, mức độ stress và xu hướng tính cách.

Từ khóa: vận động viên, tâm lý vận động viên, năng lực.

ABSTRACT:

The theme of this study was to use 05 psychological tests to learn some basic psychological talent in Freestyle Wrestling athletes, Judo athletes, Weightlifters. The study results reflect reality some psychological capacities of national athletes Vietnam. That is: Observer capacity; assertive capacity; Capacity of feel react; The level of stress; Trends personality of athletes freestyle wrestling, judo, weightlifting.

Keywords: athlete, athlete's psychology, capacity.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trình độ phát triển tâm lý VĐV thể thao là một trong những thước đo phản ánh tính khoa học và hiệu quả của công tác huấn luyện và là một trong những nhân tố cơ bản cho phát triển thành tích thể thao. Vấn đề đo lường và chẩn đoán tâm lý VĐV thể thao là một trong những quá trình thực hiện chức năng nhiệm vụ nghiên cứu khoa học thể dục thể thao và là một mắt xích cơ bản trong công tác huấn luyện. Ở một góc độ khác, ứng dụng trắc nghiệm tâm lý là quá trình hiện thực hóa các phương pháp nghiên cứu tâm lý học vào trong thực tiễn thể thao nhằm tiếp cận đối tượng và mục tiêu nghiên cứu đã xác định. Hiện nay, các bộ công cụ đo lường tâm lý nói chung cũng đã được nhiều nhà khoa học chuyên tâm biên soạn. Nhưng, vấn đề nghiên cứu ứng dụng trắc nghiệm trong đánh giá năng lực tâm lý VĐV chưa được quan tâm nhiều.

Nhận thấy rõ vai trò của trắc nghiệm trong công tác nghiên cứu khoa học, chúng tôi đã tổ chức thực hiện đề tài “**Ứng dụng trắc nghiệm tâm lý trong kiểm tra, đánh giá năng lực vận động viên**”.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích tổng hợp, tâm lý, toán học thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả lựa chọn trắc nghiệm

Kết quả lựa chọn trắc nghiệm và thiết bị khoa học công nghệ đánh giá trình độ VĐV không chỉ cung cấp nguồn cơ sở dữ liệu khoa học cho phép tìm ra các phương pháp đánh giá tâm lý VĐV trong mỗi giai đoạn huấn luyện, mà trên cơ sở đó giúp xác định những VĐV

có trình độ năng lực ưu tú để đầu tư có hiệu quả hơn trong công tác huấn luyện chuẩn bị VĐV cho các giải đấu lớn.

Kết quả bước đầu của việc lựa chọn trắc nghiệm tâm lý, đề tài đã lựa chọn được 05 trắc nghiệm có thể giúp đánh giá một số năng lực tâm lý cơ bản, đó là:

2.1.1. Trắc nghiệm năng lực quan sát:

Mục đích: trắc nghiệm nhằm đánh giá năng lực quan sát của VĐV.

Phương pháp đánh giá: theo phương pháp của Phạm Ngọc Viễn, test chú ý bao gồm 25 ô vuông với 25 chữ số. Kết quả thực hiện test được đánh giá hiệu suất năng lực chú ý theo công thức sau:

$$P = \frac{t}{(25 - n)}$$

Trong đó:

P là hiệu suất chú ý

T là thời gian hoàn thành test

N là sai số (ghi không đúng theo yêu cầu chỉ dẫn)

Giá trị của P càng nhỏ, hiệu suất chú ý càng lớn. Chênh lệch hiệu suất chú ý trước và sau tập luyện càng lớn, càng chứng tỏ mức căng thẳng chú ý càng cao.

2.1.2. Trắc nghiệm năng lực quyết đoán

Mục đích: nhằm xác định và đánh giá năng lực quyết đoán của VĐV

Phương pháp đánh giá: để kiểm tra đánh giá năng lực quyết đoán của VĐV, đề tài sử dụng test quyết đoán trong tài liệu do Ngô Công Hoàn và Nguyễn Thị Kim Quý và Nguyễn Thị Thanh Bình biên soạn năm 2007 trong "Những trắc nghiệm tâm lý" tập II - Trắc nghiệm nhân cách, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội.

Điểm lý tưởng cho năng lực quyết đoán khi hoàn thiện trắc nghiệm là 182 điểm.

Dựa trên cơ sở của điểm mà VĐV đạt được, chúng tôi đối chiếu với điểm lý tưởng để tính (%) để 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.

2.1.3. Trắc nghiệm stress của Soly-Bensabal

Mục đích: nhằm đánh giá mức độ biểu hiện chung của stress.

Phương pháp đánh giá theo phương pháp của Soly-Bensabal: trắc nghiệm bao gồm 30 câu hỏi về các trạng thái phản ứng. Các câu: 1,2,5,7,9,12,14,15, 20,23, 24 Rất thường xuyên: 4 điểm; thường xuyên: 3 điểm; thỉnh thoảng: 2 điểm; không: 1 điểm. Các câu: 3, 4, 6, 8, 10, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30 rất thường xuyên: 1 điểm; thường xuyên: 2 điểm; thỉnh thoảng 3 điểm; không: 4 điểm.

Phương pháp đánh giá stress của Soly-Bensabal: mức 30 điểm: stress; mức 31 - 60 điểm: stress cao; mức 61 - 90 điểm: stress rất cao.

2.1.4. Trắc nghiệm xu hướng kiểu tính cách

Mục đích: sử dụng trắc nghiệm này để bước đầu xác định xu hướng kiểu tính cách ở những VĐV các môn Olympic cơ bản.

Phương pháp đánh giá: trắc nghiệm gồm 56 câu hỏi, dùng để nghiên cứu xu hướng tính cách con người.

Có 24 câu hỏi về nhân tố I (xu hướng tính cách) gồm 24 câu: 1, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 25, 27, 29, 32, 34, 37, 39, 41, 44, 46, 49, 51, 53, 56.

0 - 6 điểm: hướng nội rõ; 6 - 12 điểm: thiên về hướng nội; 12 - 18 điểm: thiên về hướng ngoại; 18 - 24 điểm: hướng ngoại rõ.

Có 24 câu hỏi về nhân tố N (xu hướng cảm xúc) gồm 24 câu còn lại.

0 - 6 điểm: rất ổn định; 6 - 12 điểm: ổn định; 12 - 18 điểm: không ổn định; 18 - 24 điểm: rất không ổn định

Có 9 câu hỏi kiểm về nhân tố L (độ tin cậy của tính cách) đó là các câu với đáp án sau đây: 6 +, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-, trong đó: + nghĩa là có (đúng); - nghĩa là không (sai). Nếu < 5 điểm độ tin cậy...

Tính điểm trắc nghiệm: nếu trả lời "có" (đúng) tính 1 điểm; nếu trả lời "không" (sai) tính 0 điểm. Đánh giá xu hướng tính cách và kiểu khí chất.

2.1.5. Trắc nghiệm năng lực cảm giác vận động

Mục đích: để đánh giá năng lực cảm giác đối với tín hiệu hành động của VĐV, đề tài dựa vào 4 chỉ tiêu cơ bản đó là: quá trình cảm giác (mili giây -ms); mức độ chính xác của cảm giác (%); sức bền của cảm giác (hiệu suất p).

Phương pháp đánh giá: cảm giác đối với tín hiệu hành động là một quá trình tâm lý. Ở đây, quá trình cảm

giác đối với tín hiệu được tính bằng mili giây (ms), các chỉ số ms càng nhỏ thì tốc độ cảm giác đối với tín hiệu càng nhanh.

- Mức độ chính xác của cảm giác đối với tín hiệu được tính bằng số phần trăm, số phần trăm càng lớn, càng chứng tỏ mức độ chính xác càng lớn (100% là mức độ chính xác tối ưu).

- Sức bền của cảm giác 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 cảm giác tốt, nếu là số âm phản ánh sức bền cảm giác 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 cảm giác vận động...

2.2. Kết quả ứng dụng trắc nghiệm đánh giá năng lực tâm lý của VĐV

Đề tài nghiên cứu ứng dụng trắc nghiệm tâm lý để đánh giá năng lực vận động của VĐV đẳng cấp cao ở các môn: vật tự do, judo, cử tạ tổng số mẫu là 64 (n = 64).

Trong đó, số VĐV vật tự do là 22; số VĐV judo là 28; số VĐV cử tạ là 14. Tổng số nữ là 37, lứa tuổi từ 17 đến 25 và tổng số nam là 29, lứa tuổi từ 18 đến 29, họ đang tham gia tập luyện tại trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội.

2.2.1. Kết quả năng lực quan sát của VĐV

Kết quả kiểm tra năng lực quan sát của VĐV được trình bày tại bảng 1.

Kết quả ở bảng 1 phản ánh tình hình chung về năng lực quan sát của VĐV các môn Vật tự do, Judo và Cử tạ. Nhìn chung, điểm số trung bình giữa các nữ VĐV nữ và nam VĐV có sự chênh lệch không lớn, điểm số phản ánh năng lực quan sát của VĐV chủ yếu ở mức trung bình. Trong đó, nữ VĐV judo có năng lực quan sát tốt hơn so với nam VĐV judo và tốt hơn so với các VĐV vật tự do và cử tạ.

2.2.2. Kết quả kiểm tra năng lực quyết đoán của VĐV

Kết quả kiểm tra năng lực quyết đoán của VĐV được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả trình bày ở bảng 2 cho thấy, năng lực quyết đoán của VĐV có xu hướng ở mức khá. Riêng nữ VĐV vật tự do và nữ VĐV cử tạ ở mức trung bình.

2.2.3. Kết quả kiểm tra năng lực cảm giác vận động của VĐV

Kết quả kiểm tra năng lực cảm giác vận động của VĐV được trình bày tại bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, nhìn chung tốc độ cảm giác vận động giữa VĐV các môn thể thao có sự khác biệt không lớn. Tuy nhiên cảm giác vận động của nam VĐV có xu hướng chính xác hơn so với nữ.

Những VĐV có sức bền cảm giác 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 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 cảm giác trong các trạng thái căng thẳng tâm lý tối đa.

2.2.4. Kết quả kiểm tra mức độ stress chung ở VĐV

Kết quả kiểm tra độ stress ở VĐV được trình bày ở bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, VĐV ở hầu hết các môn thể thao đều trong tình trạng stress ở mức độ cao, điểm số stress giữa các VĐV không khác biệt lớn, nhưng stress đều ở mức độ cao. Tuy nhiên, kết quả cũng cho thấy mức độ stress ở nữ có xu hướng cao hơn so với nam VĐV. Riêng nam VĐV cử tạ có mức độ stress cao hơn so với nữ và cao hơn so với các VĐV khác.

Trong thể thao, stress là cần thiết, nhưng stress chỉ có ý nghĩa khi được VĐV kiểm soát được. Thực tế, VĐV đang ở mức độ stress cao. Vấn đề đặt ra ở đây là VĐV kiểm soát stress như thế nào? Cần phải có những biện

Bảng 1. Năng lực quan sát của VĐV

Vận động viên	Giới tính	Hiệu suất P trung bình chung			Điểm trung bình chung			Đánh giá chung
		max	min	P trung bình	max	min	Điểm trung bình	
Vật tự do N = 22	Nữ (n = 13)	12.84	2.4	5.56	9	2	5.57	TB khá
	Nam (n = 9)	14.33	2.88	8.03	7	1	4.14	TB
Judo N = 28	Nữ (n = 16)	33.11	1	7.72	9	1	6.61	Khá
	Nam (n = 12)	24.2	1.68	7.90	8	1	4.41	TB thấp
Cử tạ N = 14	Nữ (n = 8)	69.5	2.88	28.55	9	1	5.16	TB
	Nam (n = 6)	15.41	3.4	9.15	8	2	4.88	TB

Bảng 2. Năng lực quyết đoán của VĐV

Vận động viên	Giới tính	Điểm trung bình chung			Giá trị Q trung bình chung			Đánh giá chung
		max	min	Điểm trung bình	max	min	Q% trung bình	
Vật tự do N = 22	Nữ (n = 13)	115	81	99.92	63.18	44.5	54.89	Tb
	Nam (n = 9)	129	100	116.66	70.87	54.94	64.08	Khá
Judo N = 28	Nữ (n = 16)	129	96	113.81	70.87	52.74	62.51	Khá
	Nam (n = 12)	129	70	103.75	70.87	38.46	56.99	Khá
Cử tạ N = 14	Nữ (n = 8)	129	32	103.25	70.87	17.58	56.72	Tb
	Nam (n = 6)	122	101	112.66	67	55.49	61.89	Khá

Bảng 3. Năng lực cảm giác của VĐV

Vận động viên	Giới tính	Tốc độ cảm giác với một tín hiệu (ms1)			Tốc độ cảm giác với hai tín hiệu (ms2)			%lỗi trung bình	Độ chính xác
		max	min	trung bình	max	min	trung bình		
Vật tự do N = 22	Nữ (n = 13)	337.28	158.5	183.55	337.28	254.75	293.37	28.08	72.91
	Nam (n = 9)	179.33	143.75	160.44	281.87	239.71	259.46	15.62	84.37
Judo N = 28	Nữ (n = 16)	196.92	157.38	172.93	328.23	245.5	285.83	19.5	80.5
	Nam (n = 12)	195.53	132.69	156.17	321.17	237.5	262.48	14.65	85.34
Cử tạ N = 14	Nữ (n = 8)	195.61	143.53	176.80	299.5	190.05	257.96	23.43	76.53
	Nam (n = 6)	213.15	167.46	186.46	295.02	231.02	259.44	20.83	79.14

Bảng 4. Mức độ stress ở VĐV

Vận động viên	Giới tính	Mức độ biểu hiện stress chung ở vận động viên			Đánh giá chung
		max	min	trung bình	
Vật tự do N = 22	Nữ (n = 13)	77	66	71.15	Vận động viên stress ở mức độ cao
	Nam (n = 9)	78	60	69	
Judo N = 28	Nữ (n = 16)	88	67	75.37	
	Nam (n = 12)	80	61	74.08	
Cử tạ N = 14	Nữ (n = 8)	84	61	70.12	
	Nam (n = 6)	95	67	75.33	

Bảng 5. Xu hướng tính cách và kiểu khí chất của VĐV

Vận động viên	Giới tính	Độ tin cậy	Cảm xúc				Xu hướng tính cách				Kiểu khí chất			
			Rất không ổn định	Không ổn định	Ổn định	Rất ổn định	Thiên hướng ngoại	Hướng ngoại rõ	Thiên hướng nội	Hướng nội rõ	Ưu tư	Nóng nảy	Linh hoạt	Bình thản
Vật tự do N = 22	Nữ (n = 13)	80 - 95%	5	8	0	0	6	0	7	0	7	6	0	0
	Nam (n = 9)	80 - 95%	2	7	0	0	4	0	5	0	4	5	0	0
Judo N = 28	Nữ (n = 16)		5	11	0	0	8	0	8	0	8	8	0	0
	Nam (n = 12)	> 95%	3	9	0	0	4	0	8	0	8	4	0	0
Cử tạ N = 14	Nữ (n = 8)	80 - 95%	4	3	1	0	4	2	2	0		5	1	
	Nam (n = 6)	60% (2) 80 - 95%	2	4	0	0	4	1	1	0	1	5	0	0

pháp gì để giúp VĐV kiểm soát stress để có tâm lý tích cực trong tập luyện, thi đấu? Đây là vấn đề rất cần được sự quan tâm nghiên cứu sâu hơn.

2.2.5. Xu hướng kiểu tính cách của VĐV

Đề tài nghiên cứu vấn đề này nhằm tìm hiểu xu hướng tính cách ở VĐV của Việt Nam. Lấy đó làm cơ sở để có những nghiên cứu sâu hơn về mối quan hệ giữa xu hướng tính cách, kiểu khí chất với các năng lực tâm lý và thành tích thể thao của VĐV. Trong phạm vi nghiên cứu này, việc tìm hiểu xu hướng tính cách của VĐV chỉ có tính chất khảo sát bước đầu, kết quả như trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy, VĐV ở các môn đều có cảm xúc không ổn định và rất không ổn định. Trong số 64 VĐV chỉ có 01 VĐV có cảm xúc ổn định đó là VĐV ở môn cử tạ. Về xu hướng tính cách, hầu hết VĐV có xu hướng tính cách thiên hướng ngoại hoặc thiên hướng nội, trong tổng số 64 VĐV, có 03 VĐV có xu hướng tính cách hướng ngoại rõ (đều ở môn cử tạ). Về kiểu khí chất VĐV chủ yếu có kiểu khí chất nóng nảy (thiếu điềm tĩnh), hoặc kiểu khí chất ưu tư. Kiểu khí chất bình thản không có VĐV nào. Kiểu khí chất linh hoạt có một VĐV ở môn Cử tạ. Từ kết quả nghiên cứu bước đầu này cho thấy, VĐV môn Cử tạ có xu hướng tính cách đa dạng hơn và rõ nét hơn...

VĐV rất cần có cảm xúc ổn định, kiểu khí chất bình

thản và ổn định sẽ giúp VĐV huy động năng lực tâm lý mạnh và hiệu quả hơn so với các kiểu tính cách và khí chất khác. Do đó, huấn luyện viên nên chú ý vấn đề này trong quá trình huấn luyện VĐV.

3. KẾT LUẬN

- Phạm vi nghiên cứu này đã lựa chọn 05 trắc nghiệm để kiểm tra, đánh giá một số phẩm chất năng lực tâm lý VĐV đó là: trắc nghiệm năng lực quan sát; trắc nghiệm năng lực quyết đoán; trắc nghiệm cảm giác vận động; trắc nghiệm stress; trắc nghiệm xu hướng tính cách.

- Trên cơ sở biên soạn, phân tích các phương pháp đo lường và đánh giá của trắc nghiệm cho phù hợp trong nghiên cứu thể thao, đề tài đã sử dụng để kiểm tra đánh giá một số năng lực tâm lý của VĐV các môn thể thao quốc gia Vật tự do, Judo và Cử tạ. Kết quả kiểm tra đánh giá một số năng lực tâm lý VĐV đã cho thấy: VĐV có biểu hiện stress ở mức độ cao, về kiểu tính cách: có 3 VĐV có xu hướng tính cách hướng ngoại rõ; kiểu khí chất bình thản không có VĐV nào; kiểu khí chất linh hoạt có 1 VĐV; nhìn chung, VĐV chủ yếu tập trung ở kiểu khí chất nóng nảy (thiếu điềm tĩnh) và kiểu khí chất ưu tư, về năng lực quan sát, năng lực quyết đoán, năng lực cảm giác vận động của VĐV chủ yếu ở mức trung bình khá, chưa cao như mong muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Ruđích, (Nguyễn Văn Hiếu dịch), (1980), *Tâm lý học*, Nxb TĐTT.
 3. 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.
- Nguồn bài báo: kết quả từ đề tài cấp Viện: *Thực trạng và biện pháp điều chỉnh tâm lý cho VĐV xuất sắc ở một số đội tuyển thể thao quốc gia chuẩn bị cho Asiad 2014, năm 2014, đã nghiệm thu.* (chủ nhiệm đề tài: Phạm Thị Thanh Hương).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 5/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 4/4/2018)