

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ NĂNG LỰC TÂM LÝ CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY NGẮN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRẺ QUỐC GIA VIỆT NAM TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Nguyễn Ngọc Tuấn<sup>1</sup>; TS. Trần Trung<sup>2</sup>; ThS. Lê Hồng Minh<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu phù hợp, nghiên cứu đã lựa chọn các test sự phạm và tâm lý đảm bảo tính khoa học, từ đó xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá năng lực tâm lý (NLTL) chuyên môn cho vận động viên (VĐV) chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam (QGVN). Kết quả nghiên cứu sẽ là phương tiện sử dụng để đánh giá và dự báo hiệu quả huấn luyện năng lực tâm lý cho VĐV trong quá trình huấn luyện và thi đấu cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Năng lực tâm lý chuyên môn; Vận động viên; Chạy cự ly ngắn, Điền kinh trẻ Việt Nam; Trung tâm Đào tạo VĐV; Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh...

**Summary:** Using appropriate research methods, this study has selected teaching and psychological tests that ensure scientific validity. This allowed the development of criteria for assessing the psychological competence of short-distance runners in the National Youth Athletics Team of Vietnam. The research results serve as a tool for evaluating and predicting the effectiveness of psychological competence training for athletes during their training and competition. This is applicable to the studied target group.

**Keywords:** Psychological competence, athletes, short-distance running, Vietnamese youth athletics, Athlete Training Center, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Năng lực tâm lý là một trong những yếu tố quan trọng cấu thành năng lực thi đấu của VĐV. Trong tập luyện và thi đấu, các VĐV chạy cự ly ngắn thường gặp hàng loạt trở ngại tâm lý như “sợ hãi, suy nhược, lo lắng” vì trình độ của đối thủ và sự can thiệp của ngoại cảnh. Sự xuất hiện của những trở ngại tâm lý này có mối quan hệ quan trọng với trình độ NLTL của VĐV.

Tổng hợp các nghiên cứu và tài liệu có liên quan đến NLTL chuyên môn thấy, vẫn chưa có kết luận thống nhất về NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn. Do đó, việc xác định về chỉ số NLTL chuyên môn, đồng thời lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tâm lý cho VĐV chạy ngắn là công việc có ý nghĩa quan trọng. Để từ đó, dùng trong đánh giá, làm cơ sở cho những dự đoán thành tích và đưa ra các định hướng trong công tác huấn luyện góp phần nâng cao thành tích thi đấu của

1, 2, 3. Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

VĐV Điền kinh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm và toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu gồm: 15 VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Thời điểm nghiên cứu: Trước và trong lần kiểm tra kết thúc chu kỳ huấn luyện, tháng 6 năm 2021.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Sử dụng phương pháp phỏng vấn chuyên gia, đồng thời tiến hành kiểm định độ tin cậy của thang đo (8 test sự phạm và tâm lý) trên đối tượng nghiên cứu cho thấy, đã lựa chọn được 8

test có tương quan với biến tổng hoàn toàn đáng tin cậy, thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha biến tổng = 0.872 > 0.60 theo quy định và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.479 tới 0.813 > 0.30 và nhỏ hơn hệ số Cronbach's Alpha biến tổng nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test sự phạm và tâm lý dùng để đánh giá thực trạng NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN có gồm: Cảm giác lực cơ (kg), Cảm giác tốc độ (s), Cảm giác nhịp điệu (lần), Thời gian phản ứng (s), Soát vòng hồ Landont (bit/s), Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm), Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm) và Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)

**Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm đẳng cấp)**

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Cảm giác lực cơ (kg)	>4.08	4.07-3.64	3.63-2.76	2.75-2.32	<2.31
Cảm giác tốc độ (s)	>2.32	2.31-2.07	2.06-1.57	1.56-1.32	<1.31
Cảm giác nhịp điệu (lần)	>3.99	3.98-3.86	3.85-3.60	3.59-3.47	<3.46
Thời gian phản ứng (s)	>0.31	0.30-0.28	0.27-0.22	0.21-0.19	<0.18
Soát vòng hồ Landont (bit/s)	<0.37	0.38-0.39	0.40-0.44	0.45-0.46	>0.47
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	>114.73	114.72-105.25	105.24-86.29	86.28-76.81	<76.8
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	<43.81	43.82-48.96	48.97-59.26	59.27-64.41	>64.42
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	<182.66	182.67-190.55	190.56-206.33	206.34-214.22	>214.23

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm không đẳng cấp)**

Test	Phân loại				
	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Cảm giác lực cơ (kg)	>4.11	4.10-3.94	3.93-3.60	3.59-3.43	<3.42
Cảm giác tốc độ (s)	>2.25	2.24-2.19	2.18-2.06	2.05-1.99	<1.98
Cảm giác nhịp điệu (lần)	>4.13	4.12-4.05	4.04-3.90	3.89-3.82	<3.81
Thời gian phản ứng (s)	>0.37	0.36-0.33	0.32-0.25	0.24-0.21	<0.20
Soát vòng hồ Landont (bit/s)	<0.34	0.35-0.36	0.37-0.41	0.42-0.4	>0.45
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	>119.97	119.96-114.15	114.14-102.51	102.50-96.69	<96.68
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	<54.60	54.61-58.05	58.06-64.94	64.95-68.39	>68.40
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	<174.5	174.51-183	183.01-200	200.01-208.5	>208.51

## 2.2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại các test theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém theo quy tắc 2 xích ma (2). Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Trên cơ sở phân loại trình độ NLTL chuyên môn của VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ quốc gia, khi tra cứu cần tìm chỉ tiêu (test) cần đánh giá bằng cách giống theo hàng ngang xác định được mức độ đạt được của từng VĐV.

### 2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Nghiên cứu tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn thông qua thang độ C - thang điểm 10. Theo thang điểm 10 đã xây dựng cho đối tượng ở các chỉ tiêu (test), điểm tối đa của mỗi chỉ tiêu là 10 điểm, khi cho điểm cụ thể sử dụng cách lấy cận trên hay cận dưới để xác định điểm từ 1 đến 10 cho VĐV ở từng test riêng lẻ. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Tổng điểm tối đa đạt được sau khi tra các bảng điểm tổng hợp của các test sẽ là 80 điểm.

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển điền kinh trẻ QGVN

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp cho hai nhóm VĐV có đẳng cấp và không có đẳng cấp. Kết quả được trình bày ở bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: Các test khi được tiến hành kiểm tra, đánh giá so với tiêu chuẩn và bảng điểm (tương ứng với đối tượng có đẳng cấp hay không có đẳng cấp) sau đó được đánh giá thông qua bảng điểm tổng hợp, từ đó, nhanh chóng xác định được trình độ NLTL chuyên môn của VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN.

### 3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đảm bảo cơ sở khoa học, đồng thời xây dựng bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá đánh giá NLTL chuyên môn cho VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN.

**Bảng 3. Thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm đẳng cấp)**

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cảm giác lực cơ (kg)	4.08	3.86	3.64	3.42	3.20	2.98	2.76	2.54	2.32	2.10
Cảm giác tốc độ (s)	2.32	2.20	2.07	1.95	1.82	1.70	1.57	1.45	1.32	1.20
Cảm giác nhịp điệu (lần)	4.00	3.93	3.87	3.80	3.74	3.67	3.61	3.54	3.48	3.41
Thời gian phản ứng (s)	0.32	0.30	0.29	0.27	0.26	0.24	0.23	0.21	0.20	0.18
Soát vòng hồ Landon (bit/s)	0.38	0.39	0.40	0.41	0.42	0.43	0.44	0.45	0.46	0.48
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	114.73	109.99	105.25	100.51	95.77	91.03	86.29	81.55	76.81	72.07
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	43.81	46.39	48.96	51.54	54.11	56.69	59.26	61.84	64.41	66.99
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	182.66	186.61	190.55	194.50	198.44	202.39	206.33	210.28	214.22	218.17

**Bảng 4. Thang điểm đánh giá NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN (nhóm không đẳng cấp)**

Test	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cảm giác lực cơ (kg)	4.12	4.03	3.95	3.86	3.78	3.69	3.61	3.52	3.44	3.35
Cảm giác tốc độ (s)	2.26	2.23	2.19	2.16	2.13	2.10	2.06	2.03	2.00	1.97
Cảm giác nhịp điệu (lần)	4.14	4.10	4.06	4.02	3.98	3.94	3.90	3.86	3.82	3.79
Thời gian phản ứng (s)	0.37	0.35	0.33	0.31	0.29	0.27	0.25	0.23	0.21	0.19
Soát vòng hồ Landont (bit/s)	0.34	0.36	0.37	0.38	0.39	0.40	0.42	0.43	0.44	0.45
Trắc nghiệm trạng thái cảm xúc "POMS" (điểm)	119.97	117.06	114.15	111.24	108.33	105.42	102.51	99.60	96.70	93.79
Trắc nghiệm trạng thái lo lắng trong thi đấu (CSAI - 2) (điểm)	54.60	56.33	58.05	59.78	61.50	63.22	64.95	66.67	68.40	70.12
Trắc nghiệm phẩm chất ý chí (BTL-YZ-1) (điểm)	174.50	178.75	183.00	187.25	191.50	195.75	200.00	204.25	208.50	212.75

**Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp NLTL chuyên môn VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển Điền kinh trẻ QGVN**

TT	Xếp loại	Mức điểm
1.	Tốt	$\geq 72$
2.	Khá	56 - 71
3.	Trung bình	40 - 55
4.	Yếu	24 - 39
5.	Kém	$< 24$

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội: 356-368.

2. Trần Trọng Thủy (1992), *Khoa học chẩn đoán tâm lý*, Nxb Giáo dục, tr: 4-29, 34-46.

3. 赵华(2008), 甘肃省体工队女子中长跑运动员身体形态、机能和心理能力的诊断与评价 [J]. 西北师范大学, (4): 20—24

4. 刘菁(2004), 陕西省高校男子短跑运动员专项心理能力与运动成绩的相关研究—兼论专项心理能力选材指标体系和评价标准的建立 [D]. 西北师范大学体育学院, 硕士学位论文.

5. 阮玉俊(2019), 越南国际象棋运动员心理能力与比赛成绩关系的研究[D], 上海体育学院: 博士学位论文.

6. 祝蓓里, 季浏 (2000), 体育心理学 [M]. 北京: 高等教育出版社

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài NCKH, tên đề tài: “Nghiên cứu mối quan hệ NLTL và thành tích thi đấu VĐV đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, Đề tài KH&CN cấp sở trường Đại học TDTT Bắc Ninh, bảo vệ năm 2021, Chủ nhiệm đề tài: TS. Nguyễn Ngọc Tuấn

**Ngày nhận bài:** 27/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.