

文章编号: 1001-747 (2001) 01-0105-03

CUBA 前八名部分运动员竞赛状态 焦虑影响因素的研究

魏 荣¹, 赵映辉¹, 董卫军²

(1. 西安体育学院, 陕西 西安 710068; 2. 西北大学体育部, 陕西 西安 710069)

摘 要: 运用运动心理学有关理论对 CUBA 前八部分运动员竞赛状态焦虑的影响因素进行问卷调查。结果表明: 各因素的影响程度由大到小依次排列为“挫折”、“冲突”、“失误”、“比赛”、“自我概念”、“限制”、“实力”、“身体状态”。与此同时, 针对这一特点提出高校教练员在赛中、赛前所要注意心理调控艺术及日常加强运动员心理适应能力训练的对策。

关键词: CUBA; 竞赛状态; 焦虑; 影响因素

中图分类号: G804.87 **文献标识码:** B

Research on Male Basketball Athletes Influence Factors of Competition State Anxiety and Counter - measures for Coaches in University

WEI Rong¹, ZHAO Yang-hui¹, DONG Wei-jun²

(Xi an Institute of Physical Education, Xi an 710068, China)

Abstract: Authors applied relevant theories of sports psychology and studied the factors influence male basketball athletes competition state anxiety in university with questionair. Results show that all factors can be listed in importance as follow "frustration", "conflict", "missing", "contest", "self-concept", "limit", "capability" and "physical state". In addation, authors not only provided some suggestions to which coaches should attach importance before and during competition but also put forward some countermeasures to intensify athletes mental adaptation training.

Key words: CUBA; university; competition state; anxiety; influence factors

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

参加 1999—2000 年 CUBA 男子八强 (浙大赛区) 的浙江大学、西北大学、中国人民大学和武汉汽车工业大学四个代表队的 44 名男子运动员为研究对象, 其平均年龄为 21.5 岁, 平均运动年限为 6.5 年。

1.2 研究方法

问卷调查法: 根据竞赛焦虑影响因素的研究文献, 结合运动员临赛实际情况并征求心理学教授的意见, 制定了《大学生男子篮球运动员竞赛状态焦虑影响因素调查表》, 此表每条目均为四级分制即: 一点也不 (0 分), 有点儿 (1 分), 适中 (2 分), 强烈 (3 分)。调查表于临场比赛后发给运动员, 10min 后收回, 有效回收率 93.4% (41 份)。

2 结果与分析

2.1 调查结果的统计与分析

笔者通过从理论及实践两方面的材料积累, 将常引起篮球运动员竞赛状态焦虑的原因归为以下八大因素: 比赛的规模、场地、性质, 简称“比赛”因素; 有关比分、时间及条例限制, 简称“限制”因素; 对方实力的强弱, 简称“实力”因素; 赛中教练员或队友的责备或自己赛中受伤, 简称“挫折”因素; 与对方队员或裁判的冲突, 称为“冲突”因素; 在各种情况下的技术失误, 称为“失误”因素; 对于自己在队中表现的自我评价, 称为“自我概念”因素; 比赛时生理机能状况, 称为“身体状况”因素。这八大因素虽然都在一定程度上影响运动员的竞赛状态焦虑, 但各自所产生的影响效果是不同的。通过表 1 的均值一栏,

收稿日期: 2000-09-15

作者简介: 魏 荣 (1977-), 女, 江苏南京人, 西安体育学院硕士研究生。

可以得到各个因素对状态焦虑影响程度的量化分值,其分值越高,表明此因素对高校运动员竞赛状态焦虑影响较大。根据分值的高低,将这些因素按其影响程度由大到小依次排列为“挫折”、“冲突”、“失误”、“比赛”、“自我概念”、“限制”、“实力”和“身体状况”。由此可看出,高校男子篮球运动员的竞赛状态焦虑更多产生于一些临赛中与自身涉入有关的突发事件,而一些已成定势的因素“限制”、“身体状况”对他们的影响较次。

2.2 影响竞赛状态焦虑主要的心理学因素的讨论与分析

2.2.1 挫折

挫折在心理学上是指“个体从事有目的的活动过程中遇到障碍或干扰,致使个人动机和需要不能实现和满足时的情绪状态”^[2]。在运动赛场上,挫折是不可避免的,而小的连续的挫折会引起运动员的高焦虑,尤其是自身外在因素造成的挫折。教练与队友的责备更易产生害怕或愤怒的情绪而导致高焦虑,如表 1 中第 14 条目,其分值最高。由此也反映出高校男子篮球运动员心理仍不成熟,较脆弱,而且自尊心强,非常重视他人对自己表现的评价。但对于自己身体受到的挫折,如第 11 条仅 33 分,并未引起他们太多的焦虑。

表 1 高校男子篮球运动员竞赛状态焦虑影响因素调查统计表

影响因素	题号	条目内容	频数	%	分值	均值
挫折	14	教练与队友的责备	34	82.9	57	45
	11	赛中突然受伤	26	63.4	33	
冲突	13	与裁判的冲突	34	82.9	51	43
	15	与对方队员的冲突	25	60.9	35	
失误	8	比分领先时的失误	35	85.3	54	42.5
	10	比分相等时的失误	25	60.9	31	
比赛	1	比赛环境	27	65.9	30	39.3
	2	比赛性质	33	80.4	52	
	12	比赛规模	25	60.9	36	
自我概念	6	较差的自我概念	27	65.9	38	34
	18	较好的自我概念	19	46.3	30	
限制	7	比分的限制	20	48.8	36	33
	9	时间的限制	22	53.7	38	
	17	比赛规则的限制	32	78	30	
对方实力	4	对方实力强	21	51.2	29	30.5
	5	对方实力相当	23	56.1	26	
身体状况	3	赛前身体健康状况	24	58.5	44	27.5
	16	赛中体能状况	21	51.2	27	

注:频数为认为此条对自己竞赛状态焦虑有影响的人百分比为频数与总人数之比

2.2.2 冲突

冲突是“两个或两个以上的需要同时存在而又处于矛盾中的一种心理状态”^[3]。“冲突状态下最常见的反应就是焦虑”^[4],这种焦虑一般开始于冲突开始的一刻,随着冲突的解决而消除。调查结果表明,高校篮球男子运动员最易产生竞赛状态焦虑的冲突即与裁判之间的冲突。这反映出高校男子篮球运动员年轻气盛,而且自信,一旦自己认为比赛中判罚不公就会产生愤怒并且情绪波动持续时间较长,而相对于两队之间公平的身体对抗引起的冲突,他们并不十分在意。

2.2.3 自我概念

运动员的自我概念即“运动员作为主体对自己在体育运动中的地位 and 作用的认识”^[5]。在同样的运动情景下,有的队员出现高焦虑,而有的队员焦虑程度较小,这主要与

队员的个性差异有关。而“在所有个性因素中,对运动员状态焦虑产生影响较大的主要是自我概念”^[6]。自我概念常与活动的成功成正经例关系,差的自我概念容易导致高焦虑的产生,如:表中第 6 条目 38 分,而第 18 条目 30 分。由此看出,差的自我概念更易使高校男子篮球运动员产生状态经营,而好的自我概念也能产生状态焦虑,这或许是较高的自我期望与他人期望也伴随着好的自我概念同时存在。因此,自信心较差的队员自我期望与自我实际表现达不到一致时,会造成心理负担因而引起焦虑。

2.3 教练员调控的对策

2.3.1 赛中教练员临场对队员心理指挥的艺术

教练员临场对运动员心理的正确调控具有非常重要的作用。在赛场上他是队员唯一可以得到鼓励和寻求安慰的人。教练员在临场对突发的易引起运动员焦虑的事件要保

持镇静,不能在队员面前表现出情绪的波动。如:队员关键传球失误,教练气汹汹地责问:“这么关键的球你怎么不用心接?”或队员上场看似有些紧张,教练问:“你难道就不能放松一点吗?”诸如此类直接或间接的责备只会升高队员和教练自己的焦虑,而最好的办法是教练用沉着的神态和简明的语言来理解他们,以保持他们的斗志,缓解他们因懊悔而产生的焦虑。除此,赛中教练员要审时度势地关注队员情绪变化,有预见性进行换人,尽早排除运动员出现的一些情绪波动。

2.3.2 赛前教练员对队员的心理准备工作

调查结果显示“比赛”因素对高校男子篮球运动员竞赛状态焦虑影响程度居第四位,但通过表中百分比与分值可见第 2 条目“比赛性质”都居前三位,因此,赛前准备会教练员如何让运动员正确对待比赛性质这至关重要。教练员不可过分言辞中强调比赛胜负、成绩、名次,这样只会给运动员造成过重的心理负担,相反,要强调发挥出自己水平就是本次比赛的胜利。大赛前一定要让队员尽快适应比赛期间的的生活规律,以减少客观环境改变而引起的身体不适及赛中受伤现象。

2.3.3 日常训练中教练应注重提高队员的心理适应能力

为了降低各种突发事件及陌生赛场对运动员竞赛状态焦虑的影响程度,教练员要多采用模拟实战需要的训练手段,如:组织与校外队客场作战,有意制造比分相等,局部以少打多,裁判偏哨等情况。这些方法将有利于提高队员的心理适应能力。

3 结论与建议

(1) 通过对高校男子篮球运动员竞赛状态焦虑的影响因素的调查研究,量化了各因素对其影响程度,由大到小排列为挫折、冲突、失误、比赛、自我概念、限制、实力和身体状况。而其中影响较大的多为心理学因素。

(2) 建议高校教练员首先要提高自己心理素质水平,

尽量做好赛前、赛中队员的心理指导作用,其次要在日常中加强对运动员心理适应能力的训练。

参考文献:

- [1] 戴晶斌. 运动竞赛焦虑多维度研究的新进展 [J]. 华东师范大学学报, 1996, (2): 83-89.
- [2] [3] [5] 阿瑟. s. 雷伯 (美). 心理学词典, 1999.
- [4] [6] 郑希付. 论焦虑 [J]. 湖南师范大学社会科学学报, 1997, (1): 67-71.
- [7] 王 淳 (译). 作为领导者的教练 [J]. 国外体育科学, 1999. 58 (2): 56-59.
- [8] 张 奕. 影响篮球运动竞赛情绪的主要因素分析 [J]. 湖北体育科技, 2000. (1) 38-40.
- [9] 沈 波. 我国青年女排运动员的焦虑特点及影响因素 [J]. 上海体院学报, 1993; 17 (4): 26-35.
- [10] 李颖川. 中国普通高校高水平篮球队现状与发展对策 [J]. 成都体院学报, 1999. 25 (2): 41-43.
- [11] 张红兵. 浅谈克服篮球运动员赛前紧张情绪的训练方法 [J]. 安徽体育科技, 70, 1996, (3): 71-73.
- [12] 沈洪斌. 对我国部分跨栏跑运动员焦虑问题及评定的初步研究 [J]. 北京体育学院学报, 1992, (增刊): 51-55.
- [13] 符明秋. 九十年代竞赛焦虑研究的新进展 [J]. 体育科学, 1997, 17(1): 83-86.
- [14] 杨鄂平. 运动焦虑与动机对运动成绩之影响的初步探讨 [J]. 湖北体育科技, 1994, 50(1): 34-37.
- [15] 陈重艺. 大学生心理学. 福建: 鹭江出版社, 1987: 96-109.
- [16] SwainA, JonesG. Intensity and Frequency Dimensions of Competitive State Anxiety [J]. Journal of Sports Sciences, 1993, (11): 533-542.
- [17] 李 靖, 高 卫. 甲级联赛部分篮球运动员焦虑问题的研究 [J]. 西安体育学院学报, 1997, 14(1): 80-84.

小知识 ·

过度通气在运动中起什么作用?

通气速度超过代谢需求的结果就造成过度通气,这种情况可以有意识或无意识地发生。过度通气使人呼出多于正常呼出量的二氧化碳,从而降低血液中的二氧化碳。如果一个运动员在竞赛中过于激动,过度通气就会限制静脉回流并减少供应给脑的氧饱和血流,于是引起晕眩或昏厥。

有时,长时间屏息可提高运动成绩;而屏息前如进行过渡通风能延长屏息时间。全速游泳时,如果运动员能避免转头换气,就可以经受较小的水的阻力。所以,在游泳的短距离比赛前进行过渡通气以减弱对呼吸的迫切要求,这样就可以全程都不换气。