

运动心理与心理健康

文章编号:1001-747X(2005)04-0123-04

我国青少年武术散打运动员赛前多维焦虑的研究*

张峰

(山东师范大学体育学院, 济南 250014)

摘要:采用马腾斯的运动竞赛状态焦虑量表的中国修订本,对参加全国青少年武术散打锦标赛的运动员进行了不同场次的问卷调查。研究表明,认知状态焦虑,躯体状态焦虑随比赛的深入进行焦虑水平下降,状态自信心的水平不断升高。躯体状态焦虑处于中等焦虑水平时,成绩较好。状态自信心越高,比赛成绩越好。

关键词:青少年;赛前多维焦虑;散打运动员

中图分类号:G804.87 **文献标识码:**A

Study on Anxieties of Chinese Young Wushu and Sanda Athletes

ZHANG Feng

(Shandong Normal University, Jinan 250014, China)

Abstract: Based on a comprehensive survey of the contestants in the National Young Wushu & Sanda Tournament, the thesis reveals the characteristics of pre-competition anxiety and is intended to provide guidance for training, so as to improve athletes performance in competition. The states of pre-competition anxiety were measured and recorded against the Quantitative Standards Measuring Sport Competition Anxiety (revised edition) by Martens. The study suggests that cognitive anxiety and somatic anxiety are decreasing in the process of competition while self-confidence enhanced. When somatic anxiety is at middle level, the athlete is at his/her best. The more self-confidence they have, the better they play.

Key words: Youth; multi-forms of pre-competition anxiety; Sanda Athletes

青少年时期是运动员生理、心理发展的关键时期,情绪不稳定,易受外界因素干扰,但可塑性强,赛前焦虑问题是运动竞赛的普遍现象,青少年时期在这一现象中的表现更加明显,它将直接影响比赛成绩。探讨青少年武术散打运动员赛前焦虑问题,对当今竞技武术散打科学化训练和比赛,提高其比赛成绩具有重要的理论和现实意义。

1 研究对象与方法

参加2002-08-21至2002-08-25全国青少年男子武术散打锦标赛运动员共118人。通过对运动员比赛现场30min作记录。运用CSAI-2中国版量表,在不同场次赛前半小时对参加全国青少年武术散打锦标赛的118名运动员进行问卷测试。

表1 研究对象的基本情况

级别(kg)	人数	运动水平	训练年限	文化程度
48	19	一级1 二级6 无级别12	一年4 二年7 三年6 四年2	初中11 高中7 大专1
52	21	一级1 二级6 无级别14	一年2 二年8 三年6 四年5	初中15 高中4 大专2
56	18	一级1 二级6 无级别11	一年1 二年9 三年4 四年4	初中8 高中10
60	19	二级4 无级别15	一年3 二年5 三年9 四年1 五年1	初中13 高中6
65	13	一级2 二级4 无级别7	一年3 二年4 三年3 四年3	初中8 高中5
70	15	一级1 二级4 无级别10	一年1 二年10 三年2 四年2	初中8 高中7
75	13	二级4 无级别9	一年3 二年6 三年2 四年2	初中8 高中4 大专1

* 收稿日期:2004-12-11;修回日期:2005-02-16

基金项目:2003届上海体育学院硕士学位论文

作者简介:张峰(1972-),男,山东梁山人,讲师,硕士。

表 2 赛前一天,临赛运动员 CSAI-2 得分的平均数、标准差、配对样本 T 检验

	认知状态焦虑		躯体状态焦虑		状态自信心	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
赛前一天	465.6441	90.99380	475.7797	100.56585	563.1271	88.40955
临 赛	419.5000	88.82478	446.6102	82.13019	608.7020	100.30591
T = 5.355	P = .000	T = 3.230	P = 0.002	T = -4.639	P = 0.000	
	P < 0.01		P < 0.01		P < 0.01	

表 3 赛前一天,前六名临赛运动员 CSAI-2 得分的平均数、标准差、配对样本 T 检验

	认知状态焦虑		躯体状态焦虑		状态自信心	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
赛前一天	465.6441	90.99380	475.7797	100.56585	563.1271	88.40955
前 6 名临赛	410.1000	83.75648	412.9286	41.05144	610.7027	95.921262
T = 2.982	P = 0.008	T = 2.345	P = 0.030	T = -2.329	P = 0.031	
	P < 0.01		P < 0.05		P < 0.05	

表 4 赛前一天,冠亚军临赛运动员 CSAI-2 得分的平均数、标准差、配对样本 T 检验

	认知状态焦虑		躯体状态焦虑		状态自信心	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
赛前一天	465.6441	90.99380	475.7797	100.56585	563.1271	88.40955
冠亚军临赛	403.3571	108.99725	45.17566	618.5714	87.49041	
T = 2.175	P = 0.049	T = 0.686	P = 0.505	T = -0.113	P = 0.912	
	P < 0.05		P > 0.05		P > 0.05	

测试结果表明:

表 5 临赛前 6 名临赛运动员 CSAI-2 得分的平均数、标准差、配对样本 T 检验

	认知状态焦虑		躯体状态焦虑		状态自信心	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
临 赛	419.5000	88.82478	446.6102	82.13019	608.700	100.30591
前 6 名临赛	410.1000	83.75648	412.9286	41.05144	610.7627	95.921262
T = 0.455	P = 0.654	T = 2.328	P = 0.031	T = 0.398	P = 0.695	
	P > 0.05		P < 0.05		P > 0.05	

表 6 临赛,冠亚军临赛运动员 CSAI-2 得分的平均数、标准差、配对样本 T 检验

	认知状态焦虑		躯体状态焦虑		状态自信心	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
临 赛	419.5000	88.82478	446.6102	82.13019	608.7020	100.30591
冠亚军临赛	403.3571	108.99725	403.8000	45.17566	618.5714	87.49041
T = -0.868	P = 0.401	T = -0.847	P = 0.414	T = 2.165	P = 0.050	
	P > 0.05		P > 0.05		P > 0.05	

2 结果与分析

2.1 不同场次临赛运动员 CSAI-2 得分的比较分析

对不同规模临赛运动员 CSAI-2 得分的比较分析,所得结果:

赛前一天的认识状态焦虑高于其它场次的认知状态焦虑,且具有显著性差异;赛前一天的躯体状态焦虑高于其它场次的躯体状态焦虑,其中赛前一天与临赛,与前 6 名场次临赛之间具有显著性差异;赛前一天的状态自信心低于其它场次的状态自信心。

其中赛前一天与临赛,与前 6 名场次临赛之间具有显著性差异;在对临赛与前 6 名临赛,与冠亚军临赛中的认知状态焦虑、躯体状态焦虑与状态自信心水平交叉配对比较中,除躯体状态焦虑外均无显著性差异。

通过比较看出,运动员在赛前一天认知状态焦虑、躯体状态焦虑都是最高的,状态自信心是最低的。原因是散打属于身体直接对抗性项目,项目本身对抗激烈,胜负未卜,富有悬念。全国青少年散打比赛是目前青少年最高一级的比赛,各队非常重视,加之运动员来自全国各地,对对手的技战术等有关信息不了解,使焦虑水平提高,参赛队员正处于青少年时期,适应能力特强,随着比赛的深入进行,各教练员不断对相关队员场上表现进行赛场观察,技战术统计分析,并根据己方队员技战术特点,制订出一套切实可行的技战术方案,教练的心理引导,加之经过几场比赛,胜利的情绪使参赛运动员又找回过去那种获胜的感觉,所以在以后的几次测试中,认知状

态焦虑、躯体状态焦虑水平持续下降;状态自信心不断上升。

2.2 运动员 CSAI-2 得分与比赛成绩的关系分析

表 7 赛前一天运动员 CSAI-2 得分与比赛成绩的相关结果

	认知状态焦虑	躯体状态焦虑	状态自信心
名次数值:	$r = 0.095$ $p = 0.592$ > 0.05	$r = 0.118$ $p = 0.507$ > 0.05	$r = -0.473$ $p = 0.005$ < 0.01

赛前一天散打运动员认知状态焦虑与比赛名次的相关性很小,认知状态焦虑与比赛名次数值呈正相关($T = 0.095$, $P = 0.592 > 0.05$)。躯体状态焦虑与比赛名次相关性也很小,躯体状态焦虑与比赛名次数值呈正相关($T = 0.118$, $P = 0.507 > 0.05$)。状态自信心与比赛名次的相关性达到高度显著水平,状态自信心与比赛名次数值呈负相关($T = -0.473$, $P = 0.005 < 0.01$)(见表 7)。

表 8 赛前一天散打运动员的 CSAI-2 得分与名次曲线回归结果

	Rspuar	自由度	F	P	常数项	模型方式
认知状态焦虑	.010	31	0.15	.858	1.4676	QUA
躯体状态焦虑	0.097	31	1.66	206	2.0506	QUA
状态自信心	0.268	31	5.68	0.008	37.9692	QUA

结果表明,认知状态焦虑与运动员比赛的实际名次呈负相关,不具有显著性差异,表示认知焦虑水平变动不大($r = 0.095$, $P = 0.592 > 0.05$)。躯体焦虑处于中等水平时,运动名次较好,但相关性也不大($r = 0.118$, $P = 0.507 > 0.05$)不具有显著性差异。曲线是不规则“U”型曲线,即躯体状态焦虑过高或过低其实际名次越差。状态自信心越高名次越好,相关性较大,具有高度显著性关系($r = -0.473$, $P = 0.005 < 0.01$)。

散打是一对一的以直接追求攻防最佳效果为目的的重对抗、开放性运动项目。对抗性攻防技术要求运动员注意力高度集中,同时需要注意力的紧张性的分配与迅速转移,以适应实战和比赛的要求,为达到最佳的攻防效果,要求运动员有良好的估计距离和空间的判断能力。“远踢、近打、贴身摔”必须建立在对距离正确估计的基础上,适宜的距离是攻击对手,保护自己最有利的条件之一。若没有精确的距离感而盲动,只是消耗体力,而且当动作落空收回时,恰是对方反击的最好时机。这就要求调节协同肌与对抗肌的大脑皮层相应的运动中枢之间具有高度的精确性和协调性。运动中枢与植物性中枢之间

也具有高度的共济协调性。但随着认知焦虑的升高,运动员在赛前对正常的心理活动和主观体验产生消极影响,使运动员的正常思维能力受到影响、产生混乱的认知,运动的注意力无法集中在比赛上,感到心神不安,紧张、烦躁。这使神经系统、运动中枢对肌肉的灵敏支配受到破坏和影响,身体感觉和前庭感觉受到影响,兴奋和抑制失去控制,使动作的协调性降低,不利于运动水平的正常发挥。通过对专家和教练员的访问,发现多数运动员在比赛发挥失常的心理过程中,都表现为无法专心于正在进行的比赛。躯体状态焦虑处于中等水平时运动员名次较好,躯体状态焦虑过高或过低时,运动名次相对下降。

运动员临赛前,由于比赛现场的各种外界因素及运动员自身认知因素等刺激,促使肾上腺髓质分泌大量肾上腺素和去甲肾上腺素,激素又加强和延长了交感神经的兴奋状态,使心率加快,心肌收缩力增强,每搏输出量增加,呼吸加快,支气管扩张,血压升高,肝糖释放,血糖升高,代谢加快,耗氧量增加,胃肠蠕动减慢,血液向头部和肌肉转移,骨骼肌张力增高等反应,这样有利于机体适应将要进行激烈比

赛的需要。躯体焦虑过低,使机体的运动能力降低,运动中枢和植物性神经中枢之间的共济协调性降低,不利于比赛成绩的发挥。躯体焦虑过高,使兴奋和抑制失调,呼吸急促,节奏紊乱。适当的躯体焦虑有利于机体适应比赛的需要。

状态自信心与比赛成绩的相关较高,具有高度显著性差异,二者是正相关,随着状态自信心的升高而升高。自信心是获取比赛胜利的内在源泉和动力,较高的自信心可以产生积极的情绪体验定向,有利于运动员获得较好的竞赛心理状态。

散打对抗的激烈性,决定了青少年散打运动员必需有较高的自信心,才能以积极的思维来考虑将要面临的比赛任务,坚定顽强的去拼搏,更合理而巧妙地运用不同的战术,以取得胜利。

3 结 论

(1)我国青少年散打运动员赛前焦虑有不同的变化特征:认知状态焦虑、躯体状态焦虑二者随着比赛的深入进行焦虑水平下降,状态自信心随着比赛的深入进行其水平增高。

(2)我国青少年散打运动员的躯体状态焦虑处于中等焦虑水平时,运动员的成绩较好,过高或过低的躯体状态焦虑,其比赛成绩相对下降。

(3)我国青少年散打运动员的状态自信心与运动成绩相关性高,具有高度显著性差异。状态自信

心越高,比赛成绩越好。

参考文献:

- [1]吴家舵. 摔跤运动员个性特征和竞赛焦虑的测定分析[J]. 体育科研,1996,(1):5-37.
- [2]Martens R. sport competitive anxiety test.champaign[M]. IL: Human Kinetics Publus,1982.
- [3] Martens R, Valley R, Burton. competitive anxiety in Sport.champaign[M]. IL: Human Kineties,1990:189-223.
- [4] 祝蓓里. 运动竞赛状态焦虑量表(CSAI—2 问卷)中国常模修订[J]. 心理科学,1994,17(6):358-362.
- [5] 张力为. 运动竞赛焦虑研究的发展动态[J]. 体育学刊,1995,2(3):45-49.
- [6]徐春毅. 对上海青少年武术运动员赛的多维焦虑的综合分析与研究[D].上海:上海体育学院硕士论文,2002.
- [7]刘 卓.“倒U曲线”置疑[J]. 体育科学,1993,14(1):89-92.
- [8]符明秋.国内不同水平运动员赛前状态焦虑的“强度”“频率”“方向”之研究[J]. 北京体育大学学报,1999,22(3):25-28.
- [9]赵光圣. 武术散手运动员焦虑特征的研究[J]. 上海体育学院学报,1996,16(1):66-69.
- [10]祝蓓里. 竞赛状态焦虑的强度和方向性及其与长跑成绩的相关研究[J]. 天津体育学院学报,1998,13(4):81-84.
- [11]张力为. 竞赛自信及竞赛焦虑与注意指向:探点反应时实验的提示[J]. 体育科学,2000,21(6):75-78.
- [12]符明秋. 90年代竞赛焦虑研究的新进展[J]. 体育科学,1997,18(1):83-85.

体育科学学会体育统计分会常委会在我院召开

7月1日至4日,中国体育科学学会体育统计分会在西安体育学院召开了常委会暨2005年年会论文评审会。会上,各位常委对体育统计分会建设、教学研究、课题指南、学术交流及学会工作计划进行了认真深入研讨,并对申报2005年年会的70余篇论文做了严格的评审,共评出一等奖论文15篇,其中7篇论文被确定为年会重点报告论文。这次会议将对体育统计分会建设与学科发展起到重要的推动作用。

中国体育科学学会
体育统计分会