

运动心理与心理健康

文章编号:1001-747 (2005)05-0122-04

中图分类号:G841.482

文献标识码:A

篮球裁判员“瞬时误判”现象分析及矫正方法研究*

王春生¹, 周江安²

(1. 温州大学 体育学院, 浙江 温州 325035; 2. 西安市公安局 出入境管理处, 西安 710001)

摘要:对篮球裁判员在临场过程中出现“瞬时误判”的现象,从心理、生理、经验等方面进行了分析,认为克服心理障碍、熟悉攻守技战术、提高判断预见力、注意合理放松、达到与同伴的协调、提高有限注意容量的训练,是解决“瞬时误判”的有效矫正方法。从而提高篮球裁判员的执裁水平,保证比赛更加公正。

关键词:篮球裁判员;瞬时误判;矫正

Analysis of “Instant Mistaken Judgment” Phenomena Among Basketball Referees and Correction Approaches

WANG Chun-sheng¹, ZHOU Jiang-an²

(1. PE Department of Wenzhou University, Wenzhou 325035, China; 2. Xi'an Public Security Bureau, Xi'an 710001, China)

Abstract: This paper analyzes the “instantaneous erroneous judgement” of the basketball referees during the games psychologically, physiologically and from the experience. It holds that an effective way to correct the “instantaneous judgment” is to overcome psychological barrier, get familiar with the strategies of attack and defense, improve the predicting ability in judgment, pay attention to proper relaxation, collaborate with the partners, and attach importance to limited attention scope training so as to improve the referees' ability to make judges and guarantee the fairness of the games.

Key words: basketball referees; instant mistaken judgment; correction

1 问题的提出

篮球裁判员在临场工作过程中常常会出现“瞬时误判”的现象,篮球裁判员通常把这种现象俗称为“断电”或大脑出现空白。也就是说在临场的时候,在某一时刻对篮球场上出现的犯规行为,观察和判断出现盲区,就像突然把眼睛蒙了一下,不能迅速判断并进行相应的判罚,导致发生错判和漏判,这样的结果直接影响裁判员判罚的公正和极容易使场面混乱。从调查中发现,几乎所有的裁判员均出现过类似的情况。篮球裁判员的工作是要在瞬间、凭借雄厚的理论和实践功底,丰富的临场经验对场上所发生的事件,在没有充分思考时间的前提下,果断而及时地做出判断的过程。特别是在比赛到了比分接近和关键的时刻,如果不能及时做出正确而果断的判断,极有可能使运动员处于不利的地位。据资料显示 1999 年甲 B 联赛的一场比赛中,在接近比赛尾声的时候,某队的一次三分投篮对方明显犯规,但临场裁判员没有做出及时的宣判,使得场面极为混乱。在某省运会男篮决赛中,最后时刻的一次明显走步

投篮,裁判员没有反应,使比赛的结果发生了改变,输球的一方誓不罢休,给组织方增添了许多不必要的麻烦。在甲 A 联赛的几场势均力敌的比赛中,均有当值裁判员因不能做出及时的宣判而使比赛陷入不稳定的状态。裁判员在临场执法的过程,就好像在高速公路上驾车的司机一样不能有打盹的时候,瞬间的注意力不集中,都会酿成极大的、甚至是无法弥补的错误。通过对篮球裁判员临场出现这种“瞬时误判”现象进行分析研究,以期使裁判员将临场瞬时间的失误减到最少。

2 研究方法 with 对象

2.1 研究方法

资料分析法、调查统计法、访问座谈话。

2.2 研究对象

参加全国篮球甲级联赛的篮球裁判员 90 名,其中国际级裁判员 30 名;国家级裁判员 60 名。发出问卷 90 份,收回 82 份,有效率 92%。

3 结果与分析

* 收稿日期:2005-01-22;修回日期:2005-04-30

作者简介:王春生(1962-),男,山西平遥人,副教授,篮球国家 A 级裁判员;周江安(1958-),男,陕西西安人,助理调研员,篮球国际级裁判员。

3.1 心理因素的影响

研究发现,心理素质的稳定与否,心理的承受能力和抗干扰能力的强弱,注意分配的是否合理等等,都会直接或间接地影响篮球裁判员在临场时观察和

判断的效果。由于自身或外界等多方面的原因,使其正常的心理活动遭到干扰而不能正常、平静地完成任任务,以至于发生错误,不能客观地反映比赛。

表 1 问卷调查统计结果

	国际级	%(同级别)	国家级	%(同级别)
你是否出现过瞬时误判	30	100	60	100
(原因) 体能问题(受伤及疲劳)	14	46	40	66
视野观察问题	20	66	50	83
恐惧和焦虑	10	33	35	58
思想负担	8	26	17	28
使用问题	9	30	45	75
注意力分散	10	33	42	70
预见性不够	6	20	37	61
缺乏自信性	7	23	41	68
补救措施不够	5	16	28	46

3.1.1 不正确的注意力分配

在调查注意力一项中可以看出,有 33% 的国际级裁判员在注意力上出问题,有 70% 的国家级裁判员曾在这方面出现过问题。说明国际级裁判员在参加大量的比赛中已经掌握了合理观察的基本方法。而国家级裁判员相对参加重要比赛的机会要少一些,因此,这方面的经验较差。注意力的集中和分配是篮球裁判员必须合理掌握的一项技能。但是有些裁判员在实际工作的过程中,由于注意力的集中和分配应用不合理,视线的转移过快或者过慢,最终导致观察的错误。不正确的注意力分配有以下几种:

(1) 注意的容量和选择性不够。注意是心理活动对一定对象的指向和集中^[1]。指向和集中是不能分割的相互转换的统一体。注意的分配是指同一时间内,把注意分配到两种或两种以上活动上,也就是注意的容量。优秀的裁判员能够洞察比赛场上运动员的各种变化,及时捕捉和分析信息。缺少经验的裁判员则光注意球而无暇观察周围各种信息的变化。篮球裁判员的注意的分配实际上就是观察能力。注意力的分配,是合理捕捉有效信息的来源,对裁判员的临场观察和判断非常重要。裁判员在临场的过程中出现“瞬时误判”的原因就是在某一时刻观察的重点没有抓住,该注意的区域或动作没有观察或没有仔细地观察,也就是说注意的选择性较差。选择性注意能力的加强对裁判员及时捕捉有用的信息和做出迅速而正确的判断十分重要。比如:当场上出现一对一进攻时,注意力全部放在了球是否投中,而忽视了防守队员的动作,出现了侵犯犯规的漏判。特别是两人裁判制,裁判员移动的范围广,观

察的范围大。因此,要求裁判员在观察的过程中,一定要抓住重点,根据位置选择观察球及周围的情况,或者无球区的情况。

(2) 发生“瞬时误判”现象的又一原因是注意(视线)的转移不当。对于观察的范围和矛盾体来说,要随时根据场上的情况来调整视线的转移,有时需要快速的转移,有时则需要缓慢的转移。要抓住矛盾的重点,要注意观察过程中的点和面,要观察攻防运动员动作的全过程。有时候错误的出现是由于视线转移太快。比如前导裁判员在观察四区出现的三分投篮时,在投篮队员球出手后,视线的转移太快而忽视了落地以前的身体接触。有时候又由于视线的转移太慢,而漏掉了篮下的抢篮板时的身体接触。合理的注意分配需要裁判员恰到好处的视线转移和清晰地知道什么时候应该观察什么位置。注意力的稳定和合理转移的养成,还需要一个排除干扰和克服疲劳的过程。裁判员如果被来自场内外的干扰而分散注意力,视线的转移就会出现偏差。

3.1.2 情绪低迷,兴奋性不够

实际上,我们所说的情绪的好坏就是指心境、心情的好坏。有一个好的心情,就体现在人的精神状态具有活力,反应敏捷,行动迅速,应激到位。如果人的情绪很低,具体的表现就是缺乏热情,反应迟钝,注意力不能集中,以至于出现“断电”的现象。针对篮球裁判员来说,主要特征就是兴奋性高低的问题。篮球裁判员保持适当的兴奋程度,就能有良好的应激状态,表现为思路清晰,反应敏捷,能够恰当地分配注意。特别是有经验的裁判员,他们在临场的过程中总是努力提高自己的兴奋程度,使自己始

始终处在一种适当的应激状态。所以,裁判老前辈总是提醒年轻的裁判员在实际的临场工作中要有激情,要有饱满的精神状态。

3.1.3 有恐惧或焦虑的障碍

焦虑是伴随某种不祥之事可能发生的预感而产生的令人不快的情绪。它包含紧张、不安、惧怕、愤怒、烦恼、压抑、神经过敏、担忧,以及伴随着自主神经系统唤醒的一种复杂的情绪体验^[1]。从调查表中可以看出 100% 的裁判员都出现过“瞬时误判”的错误。但是,究其原因,国际级和国家级还是有区别的。比如:在恐惧和焦虑一项,国际级裁判员只有 33% 的有此倾向,而国家级裁判员中却有高达 58% 的有此倾向,这说明参加比赛的多少决定着消除恐惧和紧张情绪的能力。由于裁判员受过去比赛中某些不利因素的影响,因而表现出过高的焦虑水平,从而导致心理和生理的不良反应。如:注意力变得不集中,思维混乱而消极,缺乏自信性,感觉迟钝,运动表现模糊,记忆力和想象力下降,失去精确掌握和控制观察和判断的能力。每个裁判员在成长的过程中都会遇到这样的问题,关键是能否在很短的时间内把过去的阴影从自己的心理去掉,回到客观的现实中来。所谓精确地掌握和控制观察和判断的能力,就是指篮球裁判员在临场的过程中能够很好地驾驭比赛,比赛中出现的任何违背规则的行为都将在裁判员的控制之中。然而,这个目的的达到,需要裁判员有稳定的心理状态和有效地排除各种干扰的能力,其中一条就是有效地忘记过去阴影的束缚。裁判员要有良好的心态,在比赛场上的作用是化解矛盾,而不是激化矛盾。有时候由于不恰当的宣判而引起运动员或教练员的不满和抵触行为,要尽快从复杂的环境中解脱出来,不必与其过多的纠缠,尽快恢复稳定的情绪。

3.1.4 期望值过高或没有目标

有的裁判员在比赛开始前就给自己制定了相当完美的计划,期望临场任务完成得完美无缺。当然,一个裁判员有合理完成任务的计划对提高工作质量的确有很大的帮助。但是,对完成任务的期望值过高会增加裁判员的紧张程度,常常会过度考虑行动或行为的准确性而限制了正常的思维活动,使行动变得迟缓 and 呆板,反而抑制了自己正常水平的发挥。另外一种情况就是对比赛没有引起足够的重视,没有相应的目标,思想上没有充分的准备,或者过于自信。在遇到突发事件的时候,由于没有预见性,因此,常常手足无措,或不能及时应答而错过机会。这些现象的发生,都会导致“断电”现象的发生和使裁判员处于非常尴尬的境地。

3.2 生理因素的影响

裁判员在临场的过程中一定要以饱满的、富有激情的、思维敏捷的精神状态进行工作,而要保持这样的状态需要有良好的体能作为保证。要防止裁判员在非常疲劳或疾病、伤痛的状态下进行工作,这是造成裁判员“断电”现象出现的又一重要原因。大量的事实说明,疲劳伤痛状态下工作常使裁判员精神状态低迷,没有激情,正常思维活动受阻,行动缓慢,移动不及时,观察范围受阻。因此,裁判员要保持旺盛的精力,必须要得到很好的休息。因为,目前的裁判员都是业余的,可能受到各种因素的制约而影响到裁判员执行裁判任务时的充沛体力。所以,裁判员要在执行裁判任务前,调整好体力,以保证比赛的顺利进行。

3.3 临场经验的欠缺

3.3.1 与比赛的节奏不符

临场经验的丰富或欠缺直接影响着裁判员完成任务的质量。有经验的裁判员会随着比赛的发展和变化而随时调整状态,并且能够有效地做到观察重点和兼顾非重点,注意观察点和面的变化,始终与比赛的节奏保持吻合。相反临场经验较差的裁判员则表现为在场上神态慌张,视野要么扩张不收,要么过度集中而缺乏灵活。比赛节奏快时,移动跟不上,比赛节奏慢时,却又毫无目的地移动,始终不能与比赛节奏保持一种和谐的状态,把自己搞得很累,却又没有抓住重点。特别是在观察攻守双方接触点和面的时候,由于方法不当,重点不明确,出现了不该有的“误判”现象。

3.3.2 预见性不够

提高对攻守双方所做动作的预见性是篮球裁判员必须具备的素质。在问卷调查中,大家都谈到了预见性的问题,预见性的养成和提高与对篮球技术动作的了解有关。有 33% 的国际级和 70% 的国家级裁判员犯过预见性不强的错误。裁判员对运动员所想和所做的事,要有一个比较全面的了解,也就是规则中提到的对比赛的感觉和认知。缺乏这样的过程,就不能做出合理的观察和正确的判断,就会出现措手不及和应急迟钝的现象。应急和补救措施就是指在实际临场的过程中,根据观察和判断而做出慢半拍甚至一拍的宣判。这样的补救方法可以有效地避免场上出现混乱的局面和不必要的麻烦。然而,这样做的前提是要观察清楚攻防动作的全过程。

3.3.3 缺乏自信和犹豫不决

缺乏自信和判断的犹豫不决也易造成“瞬时误判”。建立自信的基础是仔细的观察和准确的判断,有时候由于对比赛中攻守双方的焦点观察不仔细或

不全面,而怀疑自己的判断,因此犹豫不决而错过做出判断的最佳时机。也可能是由于过去执裁时产生过问题,形成了消极的条件反射而造成自信心不足^[2]。在与有经验的裁判员谈到这一问题时,均指出裁判员在宣判时不要犹豫不决,这样没有坚定信心的裁判员将会贻误较多的判罚时机,或做出一些莫名其妙的判罚,使得轻松的比赛充满了紧张的气氛。反观有经验的裁判员,他们会在不同的时机,针对不同的场上情况,灵活应对,即使稍有迟钝,但哨声要坚决果断,动作干净利落,也能起到一定的震慑作用。

4 矫正方法

4.1 克服心理障碍,树立坚定自信心

克服心理障碍就是要提高裁判员的心理承受能力和及时遗忘有碍正常思维的不利因素。这方面的因素较多,诸如:上一次比赛时曾出现过的错误、本场比赛前面发生的不恰当判罚等。如果裁判员总在思虑这些差错的发生原因或如何能够在后面的比赛中不再出现,就会影响正常的思维活动,反而容易出现更多的差错。因此,裁判员要面对现实,不要因害怕出错误而背有沉重的思想负担,这样会导致束缚手脚。裁判员要主动减轻思想压力,轻松上阵。优秀的裁判员能及时地调整心态和有效地遗忘不愉快的事,树立坚定的信心应对比赛。

4.2 做到全神贯注与积极放松的统一

只有全神贯注的观察和判断才能有准确的判罚。如果裁判员在比赛的过程中始终保持过度的紧张状态,必将导致应激水平过低和行动的迟疑。积极的放松是为了更好地集中,全神贯注和积极放松是相对的,裁判员要根据比赛场上的变化而随时调整状态。矛盾的焦点集中在你的区域时要全神贯注地观察矛盾体,当矛盾的焦点远离你的区域时可以适当放松。来自各方面的干扰是影响裁判员注意力是否能完全集中在所观察的点和面上,克服抗干扰的能力有利于裁判员做到观察的认真和判罚的准确,因此,裁判员要有意识地锻炼自己在复杂环境中保持清醒思路的能力。各种干扰越多,就越要保持良好的心态,切切不可因运动员或教练员的某些行为而破坏情绪从而改变稳定的形态,更不能把注意力集中在个别运动员的身上,注意力的过分集中最容易出现“断电”的现象。

4.3 提高独立完成的能力和及时得到同伴协助的统一

临场裁判员是一个团结的整体,要有一种荣辱共担的责任心,这对顺利地完成任务有着良好的作

用。然而,裁判员必定是有分工的,要提高独立完成任务的能力。每个裁判员有对同伴负责的义务,没有抢同伴区域宣判的权利。要充分地相信和尊重同伴,是自己管辖的区域不能有任何放松,不是自己的观察区域,也有义务协助同伴。所谓协助就是指在同伴需要的时候给予明确的答复。如果出现不明确或不能在较快的时间内做出判决,为避免漏判的发生有必要经过商量再做决定。甲 A 联赛裁判工作中这样的做法已经取得了良好的效果。

4.4 提高有限注意的容量和选择性训练

有限注意是指个体有一个固定的总容量,但个体同时操作两个以上任务时,一旦所需容量超过总容量,将导致其中一个任务的成绩下降或几个任务成绩的同时下降^[3]。比如:裁判员常常因观察防守队员而无暇顾及周围各种信息的变化。选择性注意是指优先选择需要加工的信息,忽略无关信息的过程^[3]。联系到篮球裁判员的实际工作过程,就是选择应该观察的区域。无论是两人裁判制还是三人裁判制,裁判法都明确地规定了不同区域的裁判员观察的范围不同。关键的问题是注意力的分布要合理,要观察矛盾体的全过程,特别是在观察的位置发生改变的时候,更需要有目的、有节奏地移动视线。有的裁判员往往在注意力的分配上不尽合理,自己的区域不顾,视线总是放在别的区域,或注意力总被球吸引着。等到自己的区域突然发生情况,视线的调整往往会来不及而出现“瞬时误判”。因此,要提高有限注意的容量和选择性训练,使注意的容量有合理的分配。在选择性注意的训练中要注意以下方法:第一,不要使观察视线太宽,以避免不能使注意力集中在有限的、主要的目标上。第二,不要总观察不属于自己的范围,避免不相关的信息代替相关信息。第三,不要使视线过度集中在球上,或没有灵活变换观察的位置,以避免不能分配和转移注意,影响对多种信息的同时加工。

4.5 熟悉攻守技战术,提高判断预见力

篮球裁判员在场上要有一种感觉,那就是充分了解运动员的真实意图,和他们为达到这种意图而做的尝试和努力^[4]。因此,裁判员首先要十分了解篮球运动攻防技术特点和它的演变。深刻明确裁判员的真正作用是什么,对运动员所做的技术动作什么是应该得到鼓励的,那些又是应该得到限制的,那些又是坚决禁止的,要心里有数。只要做到了对篮球技术的全面了解,才能够当场上出现攻防的矛盾时,对双方运动员要做的动作有所预见。没有足够的预见性,一旦出现问题,就会措手不及。因此,提高判断的预见能力,对有效减少 (下转第 130 页)

断“实验程序(ExpPsy 2000 实验设计系统)。在结果分析与讨论中,计算不同实验处理下被试作出 FOK 判断值和再认值,对不同实验处理下的 FOK 值进行统计学检验,并对检验结果进行分析和讨论。

6 结 语

以上概述了元认知研究的历史、内涵、构成成分,着重对运动元认知进行了界定,并对运动元认知的研究范畴、国内外有关运动元认知研究的现状与分析、运动元认知理论体系构建模型以及运动元认知实验研究方法的构想进行了合理化地探索,应该说,运动中的元认知问题随着教育科学、认知科学、行为科学、神经科学的发展,将会越来越被重视,也会越来越深入研究。但同时,大量的心理学研究和体育运动实践证明,人的元认知能力是不断发展进步的^[17],只有在实证的基础上建构运动元认知多维体系,并指导具体运动实践,才会呈现出繁荣而广阔的景象。

参考文献:

- [1] Solso Rl. Mind and Brain Sciences in the 21st Century [M]. Cambridge, MA: MIT Press.
- [2] 张庆林. 当代认知心理学在教学中的应用 [M]. 重庆:西南师范大学出版社, 1995. 249.
- [3] Tulving E, Madigan S A. Memory and verbal learning [J]. Annual Review of Psychology, 1970, (21): 437-484.
- [4] Metcalfe J, Shimamura A P. Metacognition: Knowing about knowing [M]. Cambridge, MA: MIT Press. 1994.
- [5] 刘电芝. 学习策略研究 [M]. 北京:人民教育出版社, 2001. 151.
- [6] Flavell J H, Wellman H M, Metamemory. In R. V. Kail & J. H. Hagen (Eds.), Perspectives on the development of memory and cognition [M]. Hillsdale, NJ: Erlbaum. 1997.
- [7] Flavell J H. Cognitive Development [M]. Ind. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall Inc., 1985. 103-240.
- [8] 马启伟, 张力为. 体育运动心理学 [M]. 杭州:浙江教育出版社, 1998. 22.
- [9] 梁宁建. 当代认知心理学 [M]. 上海:上海教育出版社, 2003. 311.
- [10] 汪玲, 郭德俊. 元认知的本质与要素 [J]. 心理学报, 2000, 32(4): 458-463.
- [11] 许崇高. 构建动作学习的同化模式 [J]. 体育科学, 2001, 21(3): 80.
- [12] 汪晓赞, 祝蓓里. 动作记忆研究的新领域——动作记忆元认知研究 [J]. 天津体育学院学报, 2003, 18(1): 38-42.
- [13] Geitman H. Some Trends in the Study of Cognition [M]. Koch, S. & Leary, D. E. A century of Psychology as Science. McGraw-Hill Book Company, 1985. 420-434.
- [14] 沈大为, 韩凯. FOK 判断产生机制的研究进展 [J]. 心理科学, 1999, (3): 156.
- [15] 张学民, 舒华. 实验心理学纲要 [M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004. 384.
- [16] 杨治良, 杜建政. FOK: 是线索熟悉, 还是目标提取 [J]. 心理学报, 2000, (3): 241-244.
- [17] 王洁群, 金宝玉. 试述体育教学中学生的元认知能力 [J]. 武汉体育学院学报, 2001, 35(2): 108.

(上接第 125 页)“瞬时误判”现象有很大的帮助。

裁判员在瞬息万变的篮球比赛中,由于受各种因素的干扰,不可避免地要出现一些失误。但是,裁判员总是出现错误,那就失去了裁判的意义,裁判员是竞赛的“法官”,没有裁判员的参与,竞赛就无法进行^[5]。所谓没有裁判就没有比赛,正说明了裁判对比赛的重要性。理性地宽容裁判员的失误,不等于对裁判员认真履行职责的放纵。任何关键的、改变比赛结果的失误将是不可原谅也是不可弥补的。裁判员要正确对待自信的问题,自信不是盲目的,它是建立在良好的对篮球裁判工作的理解(悟性),踏实的基本功,殷实的篮球理论理念和丰富的实践经验的基础上,切忌盲目自信所带来的危害。每个裁判员在临场工作的过程中要清醒地知道自己在什么样的位置上应该做的事,注意的合理分配和转移是保证正确判断的前提。良好的心态和强健的体魄是保

证正确观察和判断的基础,扎实的理论 and 实践经验是提高判罚准确度的保证。比赛要顺利进行,篮球水平要提高,裁判员的水平更要提高。因此,为了提高裁判员的整体形象,体现公平、公正的执法准则,为选择和培养高水平的裁判员,矫正裁判员“瞬时误判”现象的发生,将有十分重要的意义。

参考文献:

- [1] 祝蓓里, 季浏. 体育心理学 [M]. 北京:高等教育出版社, 2003. 68-69, 141.
- [2] 第二届全国篮球裁判工作理论研讨会论文集 [C]. 中国篮球协会, 2001. 29.
- [3] 张力为, 任未多. 体育运动心理学研究进展 [M]. 北京:高等教育出版社, 2000. 149, 159-160.
- [4] 第一届全国篮球裁判工作理论研讨会论文集 [C]. 中国篮球协会, 1999.
- [5] 郭玉佩. 篮球竞赛裁判手册 [M]. 北京:人民体育出版社, 1999. 47-48.