

运动心理与心理健康

文章编号:1001-747 (2006)05-0125-03 文献标识码:A 中图分类号:G886.214.87

女子自由式摔跤运动员赛前情绪状态 与运动成绩关系的研究*

刘晓茹^a, 王丹丹^b

(沈阳体育学院 a. 人文科学系; b. 研究生部, 沈阳 110032)

摘要:对参加第十届全国运动会女子摔跤比赛预赛(第二轮)的 85 名运动员进行了赛前情绪状态的问卷调查和分析。研究表明,运动员赛前状态受到运动员曾经所取得成绩的影响,不同水平运动员赛前情绪状态不同;运动员在赛前焦虑水平越低,自信心越高越有利于其运动成绩的取得。

关键词:女子自由式摔跤运动员;赛前焦虑状态;运动成绩

Study on the Relationship Between Pre-competition Emotion States and Results of Female Free-style Wrestling Athletes

LIU Xiao-ru^a, WANG Dan-dan^b

(a. Department of Humanities; b. Department of Postgraduate,
Shenyang Institute of Physical Education, Shenyang 110032, China)

Abstract:Based on a comprehensive survey of contestants in the Tenth National Games for preliminary of female free-style wrestling, the thesis reveals the relationship between pre-competition emotion states and results. The pre-competition emotion state were measured and recorded against the PES-T16-4 by professor Zhang. The study suggests that different level athletes have different pre-competition emotion state; the lower anxiety and the stronger self-confidence are propitious to gain the better results.

Key words: female free-style wrestling athletes; pre-competition emotion state; results

自由式摔跤是一项一对一的重对抗的开放性运动项目,运动员赛前心理状态在某种程度上决定着—场摔跤比赛的胜与败。女子自由式摔跤是 2004 年雅典奥运会新设立的项目,在我国近几年来发展十分迅速,尤其是一批青少年选手的崛起,她们成为我国 2008 年北京奥运会夺金的重点培养对象。通过调查分析我国部分女子自由式摔跤运动员赛前情绪状态现状,为教练员在训练中、比赛前有针对性的调整好运动员的心理状态,在竞赛中充分发挥出她们的技战术水平提供理论依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

参加第 10 届全国运动会女子摔跤比赛预赛(第二轮)运动员 85 名(见表 1),其年龄为 15 岁 - 22 岁之间。根据运动员本次比赛前所取得过的成绩,将其分为三组:成绩优秀组,包括在世界级比赛、洲际比赛或全国比赛中取得过前三名的运动员;成绩较

优组,包括在全国比赛中取得过 4 - 8 名的运动员;成绩一般组,指仅参加过全国比赛但成绩未进入过前八名的运动员。

表 1 运动员分组情况

	成绩优秀组	成绩较优组	成绩一般组	合计
人数	37	22	26	85

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅有关运动员赛前心理状态、运动员自信心、运动员特质焦虑和状态焦虑方面的资料、文献。

1.2.2 问卷调查法

本研究选择了张力为教授研制的《赛前情绪量表 - T》(PES - T - 16 - 4),在运动员赛前进行测试。主试者亲自主持测试,要求运动员仔细阅读指导语,认真填写。问卷共发放 90 份,回收 90 份,有效问卷 85 份,有效回收率 94.4%。

《赛前情绪量表 - T》分为简约表和全表,本研

* 收稿日期:2006-03-20;修回日期:2006-05-10

作者简介:刘晓茹(1956),女,副教授,研究方向为运动心理学;王丹丹(1980),女,黑龙江泰来人,硕士生。

究根据实际情况选择了简约表(PES-T-16-4)为具体使用问卷。该问卷从4个维度(躯体特质焦虑、个人失败焦虑、社会期待焦虑和特质自信)分析运动员赛前情绪状态,共16个题目,每题4级评分制。每个维度最高得分16分,最低得分4分,根据所得到的分数比较分析,各维度得分越高,说明其个体失败焦虑水平越高、社会期待焦虑越高、躯体焦虑越高、自信心越强。

表2 不同成绩组别运动员赛前情绪状态各维度得分的平均数、标准差

	个体失败焦虑		社会期待焦虑		躯体特质焦虑		特质自信	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
成绩优秀组(n=37)	9.59	2.65	9.38	2.43	8.78	2.10	12.08	2.15
成绩较优组(n=22)	8.05	3.05	9.00	2.96	7.77	1.85	13.45	2.20
成绩一般组(n=26)	9.92	2.61	9.31	2.21	8.58	2.18	12.59	2.19

成绩优秀组运动员的社会期待焦虑和躯体特质焦虑水平最高,特质自信水平最低;成绩较优组运动员的个体失败焦虑、社会期待焦虑、躯体焦虑水平均低于其它两组;其特质自信心高于其它两组。而成绩一般组运动员的个体失败焦虑为最高。

通过比较发现,成绩优秀组运动员赛前焦虑水平最高,自信心最低;成绩较优组运动员的赛前焦虑最低,自信心最高。产生这种现象的原因可能是:

(1)运动项目进入快速发展的新时期。女子自由式摔跤是2004年第一次走入奥运会的新兴项目,以前从事该项目的国内外女运动员很少,所以即使运动员的自身素质或者技术水平不是很好也比较容易取得成绩。但近几年来,该项目在我国迅速发展,许多高素质运动员被选拔从事女子摔跤训练,她们进步很快,这给以前在这个项目上取得过优异成绩的运动员带来了很大的压力,使其自信心并不是很强。

(2)运动员参赛动机、参赛目标不同。由于这次比赛属于全国运动会第二次选拔赛,如果失败则无法进入十运会决赛阶段的比赛。每一位成绩优秀组运动员的身上可能都背负着教练员、省体育局的任务而来,所以他们的目标定位比较高,运动场以外的

表3 入围与未入围十运会决赛阶段运动员赛前情绪状态各维度得分的平均数、标准差

	个体失败焦虑		社会期待焦虑		躯体特质焦虑		特质自信	
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
入围运动员(n=19)	8.16	2.89	8.95	2.59	8.11	2.03	12.95	2.09
未入围运动员(n=66)	9.62	2.73	9.35	2.47	8.56	2.10	12.48	2.22

入围组运动员与未入围组运动员个体失败焦虑水平存在显著性差异,入围组运动员个体失败焦

1.3 数理统计法

运用SPSS11.5对问卷所得数据进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 不同成绩组别运动员赛前情绪状态现状比较与分析

对不同成绩组别运动员赛前情绪状态的调查结果(见表2)为:

东西对运动员压力很大。而其它两组运动员她们的社会压力不会太大,反而更看重的是他们的技能提高,将比赛看成是锻炼自己,展示自己才能的最好机会,所以自信心更强。

(3)运动员运动经历的不同使运动员赛前对比赛的心理准备不同。不同成绩组别运动员在赛前所取得的成绩是不同的。成绩最优组运动员的比赛经验比其它组丰富,对比赛中可能发生的不可控因素考虑地更全面,所以其焦虑水平要比成绩较优组运动员更高,对自信心的建立干扰较大。但这种相对比较低的自信心水平和较高的焦虑水平,并不能说明成绩优秀组运动员比成绩较优组运动员的赛前状态差,也许对于不同水平运动员而言其最佳焦虑水平不同,但此种假设还需要进一步研究。对于成绩一般组的运动员,其或者比赛经验较少,运动技能还未达到一定水平,或者在比赛中受到过较大的挫折,所以她们的焦虑水平更高,这也是预料之中的。

2.2 入围与未入围十运会决赛阶段运动员赛前情绪状态比较与分析

对进入十运会决赛与未进入十运会决赛阶段运动员赛前情绪状态的比较分析,所得结果(见表3、表4):

虑更低;社会期待焦虑、躯体特质焦虑入围组运动员的焦虑水平均低于未入围组运动员,但不存在显著

性差异;特质自信水平入围组运动员得分高于未入围组运动员,但不存在显著性差异。

表 4 入围与未入围十运会决赛阶段运动员赛前情绪状态各维度得分独立样本 t 检验 ($n=85$)

	个体失败焦虑		社会期待焦虑		躯体特质焦虑		特质自信	
	t	P	t	P	t	P	t	P
不同组别	- 2. 043	0. 045	- 0. 617	0. 539	- 0. 840	0. 403	0. 810	0. 420
	$P < 0.05$		$P > 0.05$		$P > 0.05$		$P > 0.05$	

结果表明,运动员赛前情绪状态影响运动员的比赛成绩,即运动员赛前处于低焦虑水平、高自信状态更有利于运动员技战术的发挥,这一结论与以往研究结果一致。因为当运动员焦虑状态过高时,运动员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、认知混乱,运动员的注意力无法集中在比赛上,会出现紧张、反应迟钝、意志品质下降等现象。而从入围组运动员的赛前情绪状态看,其四个纬度均处于最佳情绪状态,是取得优异成绩的最重要的心理特征。本研究进一步表明,在比赛中取得不同成绩的运动员赛前其最大的不同为个体失败焦虑水平不同,因此我们可以认为运动员赛前个体失败焦虑水平对运动员比赛成绩

的取得有最重要的影响。个体失败焦虑指:在比赛前运动员担心对手比自己强,担心自己发挥不好,担心自己会失败的心理倾向。自由式摔跤是一项一对一的强对抗性项目,运动员面对对手敢打、敢摔、敢拼、不畏缩是其首先应该具备的心理素质。运动员只有首先攻破这一关才可能取得更好的运动成绩。有研究表明,运动员个体失败焦虑水平与运动员自信心呈显著性负相关,当其个体失败焦虑水平降低后其自信心水平必然有所提高。在十运会决赛阶段的比赛中陈某某获得 48 kg 级铜牌,高某获得 63 kg 级第 6 名,其所测得的赛前情绪状态得分情况如下(见表 5):

表 5 运动员陈某某、高某测试情况表

姓名	成绩组别	个体失败焦虑	社会期待焦虑	躯体特质焦虑	特质自信
陈某某	成绩最优组	9	9	10	13
高某	成绩最优组	7	7	10	15

由此可以看出,两名运动员在个体失败焦虑得分均低于成绩优秀组运动员在此维度得分的平均分,而自信心则高于平均分。社会期待焦虑维度得分也低于其所在组别的平均分,但躯体特质焦虑维度两名运动员的得分均高于平均分,有偏高趋势。现已有研究表明,运动员的躯体特质焦虑呈中等水平时最有利于运动员赛中水平的发挥。但本文研究的是摔跤运动员,摔跤是典型的力量型项目,所以该项目运动员赛前躯体特质焦虑偏高是否更有利于运动员的技战术发挥,这一假设需要更进一步论证。

3 结 论

(1)我国不同成绩组别女子自由式摔跤运动员赛前情绪状态特征如下:成绩较优组运动员赛前焦虑水平最低,自信心最高。这种状态有利于运动员在竞赛中发挥出成绩。

(2)运动员赛前曾取得的运动成绩对运动员赛前情绪状态产生影响,运动员赛前情绪状态又影响运动员的比赛成绩:运动员赛前个体失败焦虑水平、社会期待焦虑水平和躯体焦虑水平越低,自信心越

高越有利于其运动员成绩的取得。

参考文献:

- [1]马启伟,张力为. 运动心理学[M]. 杭州:浙江教育出版社,1998:137-189.
- [2]张力为,毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册[M]. 北京:北京体育大学出版社,2004:58-62.
- [3]张 峰. 我国青少年武术散打运动员赛前多为焦虑的研究[J]. 西安体育学院学报,2005,22(1):123-126.
- [4]苏继林. 摔跤运动员赛前心理分析[J]. 少年体育训练,2005,(4):29.
- [5]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.
- [6]袁海军,陈春平. 摔跤项目女子运动员个性发展研究[J]. 武术科学,2005,2(7):61-62.
- [7]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,2000:49-82.
- [8]邓成涛. 运动焦虑与运动成绩关系的研究[J]. 辽宁体育科技,2005,27(1):43-44.
- [9]符明秋. 第 26 届奥运会中国女子足球运动员赛前状态焦虑之研究[J]. 中国体育科技,2000,36(3):3-5.