

大学生男子篮球运动员竞赛焦虑状态及调控

王变英

(河北工程大学 体育部,河北 邯郸 056038)

[摘要]运用运动心理学的相关理论与方法对河北省大运会男子篮球赛的部分运动员竞赛焦虑状态的影响因素进行问卷调查,得出影响程度由大到小为:挫折、冲突、比赛、失误、自我评价、实力和身体状态。针对具体情况,提出了教练员在赛前、赛中以及日常训练时的心理调控和培养对策。

[关键词]焦虑状态;大学生篮球;影响因素

[中图分类号]G841 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1673-9477(2011)01-0113-02

一、研究对象与方法

(一)研究对象

参加2010年河北省大运会男子篮球赛的八只参赛队的47名男子运动员为研究对象,其平均年龄为19.4岁,平均运动年限为4年。

(二)研究方法

参考美国心理学家Spielberger编制的赛前焦虑情绪量表,并结合比赛情况,制订了调查表,此表分为四个等级:A.一点也不(0);B.有点儿(1);C.适中(2);D.强烈(3)。在调查中,比赛后发放给运动员填写,并立刻收回,有效回收率91.49%(43份)。

二、结果与分析

(一)调查结果

通过各方面的材料搜集积累,以及对体育心理学专家的走访,将能够引起篮球运动员赛时焦虑状态的原因归为以下八大因素:

1. 赛事因素:主要包括比赛的级别,规模、场地观众人数、期望目标等。
2. 比赛因素:主要是比分的对比,比赛时间长短,裁判尺度及规则等。
3. 实力因素:主要是对方实力的强弱等。
4. 挫折因素:主要是赛中教练员及队友的指责,丢失关键球或赛中受伤等。
5. 冲突因素:主要是与裁判及对对方的球员发生冲突等因素。
6. 失误因素:主要是各种技术动作的运用失误等因素。
7. 自我评价:自己对自己在比赛中表现的评价。
8. 身体状态:比赛中的各种体力、耐力等生理状况。

通过表1的均值可以看出各个因素对运动员焦虑影响程度与分值的高低密切相关,按影响程度由大到小依次排列为挫折、冲突、失误、自我评价、比赛、实力和身体状态。由此可以看出大学生的心理临场调控能力相对较弱,更多的焦虑因素来源于一些临时性的、突发性的事件,而较为固定的因素,比赛、身体状态对其影响较次。

(二)影响焦虑状态因素的主要心理学因素的讨论与分析

1. 挫折

挫折是指个人动机或目标没有完成或受到障碍时引发的情绪状态。在比赛中运动员挫折后教练员及队友的责备和愤怒,如表1中第14条目,其分值最高,可

以反映出大学生球员年龄偏小,参加比赛经验不足。在赛场上受伤等意外因素并没有引起他们的重视,如第11条仅35分。

表1 大学生男子篮球运动员竞赛焦虑状态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	赛中受伤	26	63.4	35	
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	受迫性失误	35	85.3	54	42.5
	10	非受迫性失误	25	60.9	35	
赛事	1	赛事环境	27	65.9	30	39.3
	2	赛事预期目标	33	80.4	52	
	12	赛事规模	25	60.9	36	
自我评价	6	差的自我评价	27	65.9	39	34
	18	好的自我评价	19	46.3	31	
比赛	7	比分	20	48.8	36	33
	9	时间	22	53.7	38	
	17	规则	32	78	30	
对方实力	4	实力强	21	51.2	29	30.5
	5	实力相近	23	56.1	26	
身体状况	3	赛前健康水平	24	58.5	44	27.5
	16	赛时体能	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比

2. 冲突

冲突是“两者处于矛盾中的一种心理状态”,“其反应就是焦虑”,调查结果表明,大学生男子篮球运动员容易在比赛中因为与裁判员的判罚发生冲突而产生焦虑。而对于与对方发生的身体对抗而引起的冲突较为次之。

3. 自我评价

自我评价是“运动员在比赛中的自我认识”,在同样的情况下,运动员产生的焦虑程度不同,往往差的自我评价更容易使大学生产生自我暗示,而好的自我评价也可能产生焦虑,这或许是自我评价的暗示带来了更高的目标要求,因此,自信心较差的队员在自我期望和自我实际表现不一致时,会引起心理负担产生焦虑。

(三)心理调控的对策

1. 赛事教练的心理调控措施

在赛场上教练是队员的精神支柱和自信来源。教练员要对临场突发的事件保持镇定,不能有太大的情绪波动,尤其是表现在队员面前,更不能对球员出现的失误大声斥责,而要采用诱导、鼓励的语言来缓解队员的焦虑程度。最好是运用沉着的神态和简明的语言布

置战术,并在队员情绪波动较大时,有预见性地调整场上队员,尽早对队员进行临场心理调控。

2. 赛前教练员对队员的心理预防工作

调查结果显示“赛事”因素对运动员竞赛焦虑影响程度位居第四,表1第2条目“比赛预期目标”都居前三位,因此,赛前教练员在强调比赛重要性时,教练员不可过分强调比赛胜负,减少运动员的心理负担,要重点强调发挥出自己的真正水平。日常训练中教练要多采用模拟实战的训练手段,以提高运动员的心理适应能力。

三、结论与建议

(一)通过对大学生男子篮球运动员赛事焦虑状态的影响因素的调查研究,得出量化结果由大到小排列为挫折、冲突、比赛、失误、自我评价、比赛、实力和身体状态。心理性因素占主要原因,而且突发性的事件对

其心理影响因素较大。

(二)建议教练员首先要提高自己心理抗干扰水平,时刻保持镇定自若,做好赛时的心理调控工作,在日常训练是注重对运动员的心理适应能力的培养。

【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] 郑希付. 论焦虑[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 1997, (1): 36.
- [3] 王林. 篮球运动员赛前焦虑的成因与控制[J]. 陕西师范大学继续教育学报, 2004(10): 96.
- [4] 黄建文, 许实德, 陈树悦, 等. 粤东高校篮球运动员赛前焦虑与场上表现的相关研究[J]. 广州体育学院学报, 2002, (3): 22.

【责任编辑:王云江】

The research of college basketball athletes' anxiety factors and strategies of adjustment

WANG Bian - ying

(Sports department, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Use the sports psychology theories and methods to do questionnaire survey of the factors that affects part of Hebei Province University Games Basketball athletes' anxiety condition, and quantified the degree of influence of each factor derived from big to small: frustration, conflict, competition, failure, self - evaluation, strength and physical condition. According to this situation, proposed the coaches' mental control and training strategies of before - competition, during - competition, and daily training.

Key words: anxiety condition; college basketball; factors

(上接第112页)

要按照党的教育方针的要求,教育学生求真、求善、求美;又要按照社会主义先进文化建设的要求,在政治思想、品德修养、行为情操、仪表风范等方面严格要求,树立师德形象,以身作则。

总之,高校教师投身于并推动廉政文化建设的根本旨趣:教师不但要以清正廉洁为信念,而且更要以其为责任,增强自我教育、自我约束的能力,成为既恪守“信念伦理”又遵从“责任伦理”^{[10][P107]}的行动者。

【参考文献】

- [1] 薛天祥. 高等教育学[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2007.
- [2] 邓小平. 邓小平文选(第2卷)[M]. 北京:人民出版社, 1994.
- [3] 薛天祥. 高等教育学[M]. 桂林:广西师范大学出版社, 2007.

[4] [美]林格伦. 著. 章志光, 等. 译. 课堂教育心理学[M]. 昆明:云南人民出版社, 1983.

[5] 教育部关于在大中小学全面开展廉洁教育的意见[Z]. 教思政[2007]4号.

[6] 杨晓光. 廉政文化新探[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2005.

[7] 教育部关于加强学术道德建设的若干意见[Z]. 教人[2002]4号.

[8] 联合国教科文组织总部中文科译. 教育:财富蕴藏其中[M]. 教育科学出版社, 1996.

[9] 金文斌. 高校廉政文化建设应突出全员性[J]. 安庆师范学院学报, 2008, (3): 56-58.

[10] [德]马克思韦. 伯著, 冯克利译. 学术与政治[M]. 北京:生活·读书·新知三联书店, 1996.

【责任编辑:王云江】

The tentative discussion about teacher's principal parts in the honest politics cultural construction in the university

WU Xue - bing

(Department of Politics and Law, Zhangzhou Normal University, Zhangzhou 36300, China)

Abstract: The process of creating a clean and honest university culture can not be effective and smooth without the teacher's participation, This is decided by the teacher's dominating role and influencing power in the university system. A clean and honest university culture demands the healthy teaching ethics. These two interact with each other and help each other forward. Therefore, it is essential for the teacher to play a guiding and exemplary role in the construction of the concepts, regulations and conducts of the clean and honest university culture. Reinforcing university anti - corruption education will be an intrinsic request and a realistic path toward a clean and honest university culture.

Key words: university teacher; clean and honest culture; construction; dominating role