

中国运动员的临场应激评价方式

邢建辉, 李凤彦, 刘素卿

(河北体育学院 体育系, 河北 石家庄 050041)

摘 要:以 Anshel 拟制的临场应激评价方式为测量工具, 初步测试了中国运动员的临场应激评价方式。结果表明: 中国运动员通常将临场应激源评价为挑战和威胁; 在不同的临场应激情境下, 运动项目、运动水平和性别对他们有不同的影响。

关键词:临场应激; 评价方式; 运动员; 中国

中图分类号:G804.87 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2003)03-0037-03

Appraisal style of acute stress in Chinese athletes

XING Jian-hui, LI Feng-yan, LIU Su-qing

(Department of Physical Education, Hebei Institute of Physical Education, Shijiazhuang 050041, China)

Abstract: Appraisal style of acute stress in Chinese athletes is tested by Anshel's Appraisal Style Inventory of Acute Stress in athletes. It shows: Chinese athletes always appraise acute stresses as challenge and threaten; appraisal style of acute stress is affected by sports items, sports level and sex in some degree.

Key words: acute stress; appraisal style; athletes; China

应激是目前运动心理学研究的一个热点, 但大部分集中在慢性应激研究。而在体育竞技中, 真正影响运动员竞技能力发挥的又往往是临场应激^[1]。应激评价方式是指跨越不同情境和时间而表现出来的有机体对应激源的特定的评价倾向。主体在对应激源进行评价时, 一般把其评价为挑战、威胁和伤害 3 种情况^[2]。评价方式不同, 必然会导致不同的应付方式^[3], 从而影响到运动竞赛中竞技能力的发挥。

本文试图通过对中国运动员的临场应激评价方式的研究, 确定他们的评价倾向及项目特点, 提出有关临场应激应付方式的建议, 并通过提高中国运动员的临场应激应付能力来提高他们的竞技成绩。

1 研究对象及方法

本研究对象是参加过县级以上水平比赛的中国运动员。共采用有效被试者 391 名, 平均年龄为 (20.39 ± 2.75) 岁, 最小 15 岁, 最大 31 岁, 其中男性 253 名 (64.7%), 女性 138 名 (35.3%), 参加比赛的级别包括: 本地 (县、市) 俱乐部 (11 名)、地区 (13 名)、省 (市) (86 名)、国家 (204 名) 和国际 (77 名) 5 级水平。运动项目包括篮球、田径、游泳、击剑、帆船帆板、武术、散打、乒乓球、自行车、举重等 35 个项目。他们分别来自湖北、陕西、浙江、四川、上海、云南、江西 7 省市的体育学院或省体工大队的运动员和国家帆船帆板队、击剑队的

运动员。

本研究以 Anshel 等编制的运动员临场应激评价方式量表为研究工具, 该量表是 5 分制记分量表, 包括 8 种临场应激源 (或应激情境), 每种应激源有 12 种应激评价方式。要求运动员回忆他们在比赛时遇到表中所列的临场应激时的评价方式。8 种临场应激情境分别是: 1) 一个身体或心理失误; 2) 被教练员批评 (或斥责); 3) 发现对手的欺骗行为; 4) 经受剧烈的疼痛或紧张; 5) 被裁判 (对你或你队) 训斥或处罚; 6) 对手得分或表现得非常出色; 7) 因为天气恶劣或场地糟糕而出现一个身体或心理失误; 8) 人群嘈杂。12 种评价方式分别是: 1) 我开始怀疑我的能力; 2) 我感觉有更多的热情并努力尽我的全力; 3) 我对将要发生的感到不安; 4) 我开始失去自信; 5) 我的心理更加激活; 6) 我觉得情况已经无望; 7) 我对成功的信心实际上增加了; 8) 我觉得我可能会输掉这场比赛; 9) 对于未能表现最佳水平我感到很糟糕; 10) 我想我可从此情况中吸取经验教训; 11) 我觉得没希望了; 12) 我感到非常紧张。

8 种临场应激源和 12 种评价方式是 Anshel 等在参考有关文献的基础上, 通过对美国和澳大利亚裁判员和运动员的临场应激进行研究后确定的。通过对 5 名中国裁判员和 10 名中国运动员的访谈, 他们普遍认为这 8 种应激情境是他们经常经历的临场应激, 12 种应激评价方式也是他们常有的

评价方式,都具有一定的代表性。

在理论设计时,12种评价方式分别属于威胁、伤害和挑战3个分量表。要求在每种反应上标示出该方式与自己体验的相似程度。其理论维度设计为2、5、7、10为挑战,1、3、8、12为威胁,4、6、9、11为伤害。

调查问卷函寄各体工大队和体院,在教练员和心理学工作者的帮助下施测。所测结果用SPSS10.0建立数据库并进行处理。

2 结果和讨论

2.1 中国运动员临场应激评价方式

分别对运动员临场应激评价方式量表中的8种情境的所测结果进行了因素分析。从运动员临场应激评价方式量表所测数据的因素分析看,8种情境中析出的主因素中前两个主因素的贡献率都超过10%,累积贡献率超过39%,而第3个因素内容含糊,无法看出其共同特征,故选定前两个因素作为主因素。为使选用的题目更具代表性,将8种情境出现频率高(多于4次)的题目作为代表进行分析比较^[4]。

通过对因素1的题目1、3、4、6、8、11、12的分析发现,它们都具有对自己的能力难以确信的特点。如果对这些题目在因素1上的负荷进一步比较,不难发现,4、6、11题目的负

荷值更高,而1、3、8、12题目的负荷值相对较低。所以,从原来假设的理论维度上分析,因素1包括两种评价方式,即伤害和威胁。从这些题目的具体内容看,不能将它们统一起来,考虑到在这个因素中,威胁的题目较多(4个题目),且与后面的各个题目的平均数比较接近,故命名为威胁。虽将该因素命名为威胁,事实上代表着威胁和伤害两个方面,只不过在表现方式上,中国运动员的威胁评价掩盖了伤害评价。

对因素2上的题目2、5、7的分析发现,它们共同的特点是自信心高,说明运动员认为此项任务与自己的能力匹配,故命名为挑战。这基本上与该量表题目的理论设计一致,也说明该分量表具有一定的理论效度。

由此可见,中国运动员在对临场应激源进行评价时,主要表现为挑战和威胁两种方式,伤害这种评价方式在中国运动员身上表现得不十分明显。正是因为存在这种评价倾向,造成了中国运动员无论遇到什么样的临场应激情境,他们都会想办法应付。但是,在实际比赛中,并不是每一个运动员都能正确地进行应付,造成这种评价倾向的原因还可能与教练员长期的言语影响有关。

2.2 运动员临场应激评价方式的性别差异

为对不同性别的运动员的临场应激评价方式加比较,对不同性别的运动员进行了t检验,检验结果见表1。

表1 运动员临场应激评价方式的性别差异

因素	失误		教练批评		裁判处罚		天气		人群嘈杂		欺骗		对手成功		伤痛	
	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率
威胁	-2.69	0.007	2.18	0.030	-1.12	0.266	0.39	0.694	-1.94	0.053	-0.12	0.907	-0.06	0.952	-0.64	0.524
挑战	3.42	0.001	2.55	0.011	1.69	0.092	0.78	0.438	0.82	0.415	1.70	0.091	1.21	0.228	1.075	0.083

从表1的结果可以看出,中国男女运动员在将失误评价为威胁和挑战时差异非常显著,在将教练批评评价为威胁和挑战时差异显著。具体差异见表2。

表2 运动员临场应激评价方式的性别差异

因素	情境	女运动员		男运动员	
		平均数	标准差	平均数	标准差
挑战	教练批评	2.38	0.91	2.16	0.86
威胁	教练批评	2.60	0.79	2.39	0.70
威胁	失误	2.59	0.71	2.34	0.69
挑战	失误	3.23	0.82	3.44	0.67

从表2可看出,在评价临场应激时女运动员比男运动员更多地将教练批评评价为挑战和威胁,在失误时评价为威胁,而男运动员比女运动员在失误时更多的将它评价为挑战。女运动员在教练批评时挑战和威胁二因素的值均高于男运动员的原因猜测是女运动员对教练的批评比男运动员更为敏感。故教练员在进行有关的应激训练时应根据不同性别的特点,采用不同的方法进行训练。

2.3 运动员临场应激评价方式的运动水平差异

为确定不同运动水平的运动员在临场应激评价方面是否存在差异,对不同运动水平的运动员进行了单因素方差分析,检验结果见表3。

表3 运动员临场应激评价方式的运动水平差异

因素	失误		教练批评		裁判处罚		天气		人群嘈杂		欺骗		对手成功		伤痛	
	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率
威胁	0.581	0.677	0.340	0.851	0.709	0.586	0.992	0.412	1.580	0.179	1.667	0.157	0.709	0.586	0.572	0.683
挑战	0.866	0.485	0.289	0.885	0.456	0.768	1.302	0.269	1.562	0.184	3.514	0.008	1.646	0.162	0.218	0.928

从表3可知,不同运动水平的运动员在将欺骗评价为挑

战时差异非常显著。县市、地区、省市、全国和国际比赛5级

参赛运动员的平均数依次为(3.83、3.67、3.57、3.51、3.88),标准差依次为(0.72、0.58、0.75、0.79、0.68),可见,除国际级运动员更倾向于将对手的欺骗行为评价为挑战外,随着运动水平的提高,运动员将对手的欺骗行为评价为挑战的程度越来越低。猜测将对手的欺骗行为评价为挑战是一种比较好的评价方式,县市级运动员将之评价为挑战的原因是运动员

的普遍水平较低,而国际级运动员将之评价为挑战的原因是因为他们有较丰富的比赛经验。

2.4 个人项目和集体项目在运动员临场评价方式上的差异
为比较个人项目和集体项目的运动员在临场应激评价上是否存在差异,对两个类别运动项目运动员的应激评价方式做了t检验,检验结果见表4。

表4 个人项目和集体项目运动员临场应激评价方式的差异

因素	失误		教练批评		裁判处罚		天气		人群嘈杂		欺骗		对手成功		伤痛	
	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率
威胁	0.69	0.494	-0.49	0.628	-0.28	0.781	0.98	0.329	0.18	0.855	-0.45	0.657	-0.44	0.660	-2.49	0.014
挑战	-0.68	0.497	-0.22	0.826	-1.33	0.184	-0.45	0.657	-0.21	0.832	-0.35	0.726	-1.33	0.184	-1.85	0.066

从表4可知,集体项目运动员和个人项目的运动员在将伤痛评价为挑战时差异显著。集体项目运动员的平均数和标准差分别为3.12和0.85,个人项目的运动员的平均数和标准差分别为3.44和0.77。可见,个人项目的运动员比集体项目的运动员在伤痛时更多的将它评价为挑战。猜测其原因可能是集体项目的运动员对队友的依赖程度高,而个人项目的运动员无人依赖的现实导致了这一现象的出现。

2.5 直接对抗项目和非直接对抗项目运动员在临场应激评价方式上的差异

为比较直接对抗项目的运动员和非直接对抗项目的运动员在应激评价方式上是否存在差异,对这两类不同运动类型项目的运动员的临场应激评价方式做了t检验,检验结果见表5。

表5 直接对抗项目和非直接对抗项目运动员临场应激评价方式的差异

因素	失误		教练批评		裁判处罚		天气		人群嘈杂		欺骗		对手成功		伤痛	
	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率	t值	概率
威胁	1.54	0.076	-1.72	0.087	0.70	0.486	0.09	0.929	-1.17	0.242	0.69	0.491	0.13	0.899	0.89	0.373
挑战	-0.40	0.689	-1.19	0.234	0.97	0.335	0.01	0.993	1.05	0.293	0.41	0.680	2.29	0.023	1.48	0.140

从表5可知,直接对抗项目和非直接对抗项目运动员在将对手成功评价为挑战时差异显著,直接对抗项目运动员的平均数和标准差分别为3.39和0.76,非直接对抗项目运动员的平均数和标准差分别为3.58和0.70。可见,非直接对抗项目的运动员比直接对抗项目的运动员更多地对手成功评价为挑战。其原因可能是由对手成功的直接结果引起的。非直接对抗项目的对手成功并不意味着自己的失败,而直接对抗项目中对手的成功直接意味着自己的失败。

性别、运动水平和运动项目性质等的不同,采用不同的训练方法。

参考文献:

[1] Box. Psychology Today - An Introduction[M]. Seventh edition, 1991.
 [2] 李耀庭, 乐国安. 心理养生之道[M]. 天津: 天津科技翻译出版公司, 1991.
 [3] 邢建辉. 运动员临场应激评价方式量表的介绍与检验[J]. 河北体育学院学报, 2002, 14(1): 84-90.
 [4] 阮芳斌, 张伯源, 程振嘉. 紧张状态[M]. 北京: 科学出版社, 1984.

3 结论与建议

- (1)中国运动员临场应激评价方式中存在不同的评价倾向,其中表现明显的是把应激源评价为威胁和挑战。
- (2)性别、运动水平和运动项目在一些特定的应激情境中对应激应付方式和应激评价方式有影响。
- (3)在对运动员进行临场应激训练时,应根据运动员的

[编辑:周威]