

# 高水平网球运动员自信心研究

吕呈杰<sup>1</sup>, 蒋本轩<sup>2</sup>

(1.广州体育学院 体育教育系, 广东 广州 510500; 2.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘 要:** 运用运动员心理因素问卷调查对广州市队和广东省队网球运动员的自信心进行研究, 发现不同性别、不同等级和年限的运动员在自信心的某些维度上差异存在显著性, 性别和训练年限的交互作用对自信心的影响显著; 运动员运动经历、成功经历以及替代性经验、运动成绩、运动生涯轨迹是影响运动自信心的重要因素。

**关键词:** 运动心理学; 特质自信心; 状态自信心; 网球运动员;

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)07-0082-04

## Study of the confidence of high performance tennis players

Lü Cheng-jie<sup>1</sup>, JIANG Ben-xuan<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Guangzhou Sports University, Guangzhou 510500, China;

2.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** By means of questionnaire survey, the authors studied the confidence of tennis players in the Guangzhou municipal team and Guangdong provincial team by using a player mental factor questionnaire, and revealed the following findings: there was a significant difference in some dimensions of confidence between male and female players at different levels with different trained years; the effects of the interaction of genders and trained years on confidence were significant; the players' sports experiences, successful experiences, substitute experiences, sports performances and sports career tracks are important factors that affect their sports confidence.

**Key words:** sports psychology; characteristic confidence; condition confidence; tennis player

项群训练理论认为网球运动员属于技能主导类的隔网对抗型运动项目, 与乒乓球、羽毛球同属一类项目, 我国乒乓球、羽毛球项目在世界上处于领先地位, 要想使网球运动取得像羽毛球、乒乓球一样的辉煌成绩, 除借鉴这些项目运动训练的方法外, 根本还是要立足于我国网球运动员的实际, 深入了解中国高层次网球运动员的现状, 才能在实际的运动训练和比赛中有针对性。前人研究认为, 人的心理现象受到环境和遗传双重因素的影响, 不同背景的运动员运动竞赛和训练经历是存在差异的, 这是不是造成运动员心理差异的原因?

根据已有的众多研究成果, 国内学者车丽萍<sup>[1]</sup>用系统分析理论对自信作了如下定义: 自信是一个多维度多层次的心理系统, 是个体对自己的积极肯定和确认程度, 是对自身能力、价值等作出正向认知与评价的

一种相对稳定的人格特征。运动自信心是从一般的自信心中分化而来, 用以研究运动员在运动训练和运动竞赛情境中的自信心。运动心理学家罗宾·威尔利认为运动自信心是指运动员具有在竞赛中取得成功能力的相信和认可程度<sup>[2]</sup>。运动自信心可分为特质运动自信心和状态运动自信心, 特质运动自信心是个体主观上稳定、能够取胜的信念; 状态运动自信心是个体在特定情境下实际表现出来的取胜信念。著名的自信心理论, 当属班杜拉<sup>[3]</sup>的自我效能理论, 该理论认为, 自我效能的提高与个体的成功经验、替代性经验呈显著相关。

## 1 研究对象与方法

研究对象为广东省和广州市(男、女子)网球队各9名运动员, 其中国家1、2级运动员各9名。18名运

运动员的运动年限:3年以下5名、3~8年7名、8年以上6名。

研究运用运动员心理因素调查问卷,此问卷由李安民等<sup>[9]</sup>根据运动心理学家维利于1986年提出的运动自信心理模型结合我国的文化背景进行编制,可以测试运动员的总体自信(是一种类化的自信,抽象程度较高,比较稳定,反映了个体长期维持的一种基准水平,体现受试者对个人能力、意志、性格、品德、特长等的整体认识和态度)、特质运动自信心和状态运动自信心。按照该理论模型,人们可以通过真实、客观的运动情境是如何影响运动员的行为结果,来推测运动员的自信心。此问卷的重测信度系数为0.68,内部一致性信度系数为0.76,效度经专家进行了检验,全部为33个5级评定的题目,回答用李克特5点计分,计分范围从“完全不符合”的1分到“完全符合”的5分,为避免运动员的期待效应,整个问卷没有出现“自信心”字样。对调查的数据运用多因素方差分析的统计方法,全部数据使用计算机SPSS软件统计。

## 2 研究结果及分析

1)网球运动员自信心在性别、等级和年限上的差异显著性检验。

为了从总体上考察不同背景网球运动员的自信心特点,先对各组的网球运动员的总体自信、特质自信、状态自信的均值和标准差进行了描述统计。根据数据表明:运动员的自信心在性别、市队和省队、运动等级和训练年限之间,均值不同,在性别上,女网运动员的特质信心和状态自信高于男网运动员;省队运动员的3种自信心均高于市队;国家1级运动员3种自信均高于国家2级运动员;在训练年限上,3~8年的运动员自信心最高;在特质自信心上虽有高低,但相差不大。

通过对全部数据进行Kolmogorov-Smirnov检验得到的3种自信心的渐近显著性 $P>0.05$ ,对各组进行方差齐性检验得到显著性 $P>0.05$ ,因而各组数据方差齐性,且全部数据呈正态分布,通过对运动员的自信心进行多因素的方差分析得出结果(见表1)。

表1 不同性别、等级、训练年限的网球运动员自信心的多因素方差分析结果

维度	差异来源	均方	F值	P值
总体自信	性别	313.454	3.365	0.038
	运动等级	318.135	3.562	0.030
	训练年限	451.241	4.714	0.009
	性别与运动等级	105.626	1.090	0.338
	性别与训练年限	931.694	9.962	0.000
	运动等级与训练年限	311.421	3.401	0.035
	性别、运动等级和训练年限	285.907	3.067	0.044
特质自信	性别	217.146	4.226	0.049
	运动等级	105.257	1.370	0.256
	训练年限	205.400	3.976	0.068
	性别与运动等级	153.796	2.040	0.053
	性别与训练年限	743.033	9.675	0.000
	运动等级与训练年限	86.501	1.126	0.345
	性别、运动等级和训练年限	91.592	1.193	0.314
状态自信	性别	36.177	2.789	0.041
	运动等级	34.024	2.329	0.048
	训练年限	34.578	2.498	0.043
	性别与运动等级	31.082	2.304	0.061
	性别与训练年限	71.384	5.408	0.000
	运动等级与训练年限	34.260	2.436	0.046
	性别、运动等级和训练年限	39.004	2.887	0.016

根据表1数据表明,网球运动员的3种类型的自信心都存在性别差异,在差异比较上,男运动员的总体自信显著高于女运动员,而在特质自信和状态自信上恰恰相反,女运动员高于男运动员。网球运动员的自信心在运动等级上有差异,在总体自信和状态自信上,差异都达到了显著性水平( $P<0.05$ ),在自信心的等

级比较上,国家1级运动员的总体自信和状态自信都显著高于国家2级运动员;而在特质自信心方面,两种级别的运动员差异没有显著性( $P>0.05$ )。不同训练年限的网球运动员在总体自信和状态自信上,都存在年限的差异,且差异达到显著性水平( $P<0.05$ ),在总体自信心的差异比较上,3~8年的运动员自信心水平最高,

8年以上的运动员的自信心水平最低;在状态自信上,亦是3~8年的运动员自信心水平最高,而3年以下的运动员的自信心水平最低,变化趋势呈现出倒U型;而不同训练年限的运动员的特质自信心差异没有显著性。在总体自信上,在性别和训练年限( $P=0.000<0.01$ )以及运动等级和训练年限( $P=0.035<0.05$ )之间存在显著的交互作用。在特质自信上,在性别和训练年限( $P=0.000<0.01$ )之间存在极其显著的交互作用。在状态自信上,性别和训练年限( $P=0.000<0.01$ )之间存在极其显著的交互作用,在运动等级和训练年限( $P=0.046<0.05$ )以及在性别、运动等级和训练年限

( $P=0.016<0.05$ )间存在显著的交互作用。

2)性别、训练年限和运动等级交互作用简单效应事后比较结果。

在多因素实验中,研究者常常需要估计因素不同水平之间的复杂变化关系,当一个因素的水平在另一个因素的不同水平上变化趋势不一致时,说明两个因素之间存在交互作用,而一个因素的水平在另一个因素的某个水平上的变异称为简单效应,当方差分析中发现交互作用时,就需要做简单效应的检验,以说明多因素之间交互作用的实质<sup>[4]</sup>。采用费舍尔最小显著差异法对组间差异进行事后比较得到的结果(见表2)。

表2 交互作用之简单效应事后比较分析结果

维度	差异来源		均方	F值	P值	事后比较
总体自信	训练年限	男	357.414	3.796	0.026	3年以下>3至8年>8年以上
		女	362.273	3.865	0.021	3~8年>3年以下>8年以上
	运动等级	3年以下	693.815	7.351	0.001	国家1级>国家2级
		3~8年	318.607	2.411	0.096	
		8年以上	619.210	6.051	0.006	国家2级>国家1级
特质自信	训练年限	男	271.223	3.949	0.023	3年以下>3至8年>8年以上
		女	308.623	4.152	0.018	3~8年>3年以下>8年以上
状态自信	训练年限	男	142.389	12.71	0.000	3~8年>3年以下>8年以上
		女	69.123	5.007	0.013	3~8年>3年以下>8年以上
	运动等级	3年以下	58.122	5.919	0.004	国家2级>国家1级
		3~8年	108.676	6.719	0.003	国家1级>国家2级
		8年以上	67.071	3.079	0.057	

根据表2数据表明:(1)在总体自信方面,男子网球运动员在训练年限上差异达到显著性水平( $P=0.026<0.05$ ),3年以下的优于3至8年的运动员,3~8年的优于8年以上的运动员;女子网球运动员在训练年限上差异也达到显著性水平( $P=0.02<0.05$ ),3~8年的优于3年以下的运动员,3年以下的优于8年以上运动员。训练年限在3年以下的运动员在运动等级上差异达到极其显著性水平( $P=0.001<0.01$ ),国家1级的优于国家2级的运动员;训练年限在8年以上的运动员在运动等级上差异也达到极其显著性水平( $P=0.006<0.01$ ),国家2级的优于国家1级的运动员;而训练年限在3~8年的运动员在运动等级上差异没有达到显著性水平( $P=0.096>0.05$ )。(2)在特质自信方面,男子网球运动员在训练年限上差异达到显著性水平( $P=0.023<0.05$ ),3年以下的优于3~8年的运动员,3~8年的优于8年以上的运动员;女子网球运动员在训练年限上差异也达到显著性水平( $P=0.018<0.05$ ),3~8年的优于3年以下的运动员,3年以下的优于8年以上的运动员。(3)在状态自信方面,男子网球运动员在训练年限上差异达到极其显著性水平( $P=0.000<0.01$ ),

3~8年的优于3年以下的运动员,3年以下的优于8年以上的运动员;女子网球运动员在训练年限上差异达到显著性水平( $P=0.013<0.05$ ),3~8年的优于3年以下的,3年以下的优于8年以上的运动员。训练年限在3年以下的运动员在运动等级上差异达到极其显著性水平( $P=0.04<0.01$ ),国家2级的优于国家1级运动员;训练年限在3~8年的运动员在运动等级上差异也达到极其显著性水平( $P=0.003<0.01$ ),国家1级的优于国家2级的运动员;而训练年限在8年以上的运动员在运动等级上差异没有达到显著性水平( $P=0.057>0.05$ )。

### 3 讨论

1)网球运动员的性别是造成运动员自信心差异的因素。男运动员的总体自信心高于女运动员,总体自信心主要指一种类化的自信,抽象程度较高,比较稳定,反映了个体长期维持的一种基准水平,体现受试者对个人能力、意志、性格、品德、特长等的整体认识和态度,与具体的运动情境关系不大。男运动员的总体自信高于女运动员,其原因是在我国文化背景下,

重男轻女的思想依然存在,两性在社会化的过程中男性的类化自信不断受到强化和积极影响,而女性在社会化过程中自信心无形被削弱和漠视<sup>[5]</sup>。在特质自信和状态自信方面,女运动员又显著高于男运动员。究其原因,在我国竞技网球运动大背景下,女子成绩明显好于男子成绩,而比赛成绩是影响运动自信心的重要因素,女网运动员经常被我国取得成功的女网运动员的成功实例所同化,这种替代性的成功体验,也不断刺激着女网运动员积极训练,因而运动自信心在无形中不断得到提高,而男网运动员在吸收这类成功事例的信息却少很多。

2)除特质自信在国家1级和2级网球运动员之间没有差别外,在总体和状态自信上,国家1级运动员显著高于国家2级,国家1级运动员的实力明显高于国家2级运动员,据前人研究,实力是影响运动员自信心的重要因素,另一方面,国家1级运动员参加大赛的机会较多,运动成绩更为优异。

3)运动员的自信心除特质自信外,在总体自信和状态自信上,运动员的自信心在3~8年间达到顶峰,其后慢慢下降,这与运动员的职业生涯有很大关系,运动员在起初3年里,是专项基础训练阶段,重点是培养运动员的本体感觉来适应网球运动特点,参赛机会较少,实力平平,是运动自信心形成的时期;在3~8年间,是运动员上升最快的阶段,也是出成绩的阶段,是运动员发展至巅峰期的阶段,这一阶段实力不断增长,参加大赛日趋增多,运动自信心不断受到强化;8年以上的运动员经验虽十分丰富,但随着竞技状态的下降,其实力比之巅峰期下降很多,这种实力上变化导致自信心不足;运动员这种职业生涯轨迹是造成运动员自信心呈倒U型变化的重要原因。

4)不同性别的运动员特质自信心不同,其遗传因素对特质自信的影响较大,因特质自信与人的神经气质类型紧密相关,最明显的是除性别因素外,其他因素对特质自信的影响甚小,对状态自信的影响较大,说明运动员的特质自信心在运动生涯中的变化很小,一旦形成很难改变,它和人的个性以及气质类型一样是一种人的心理倾向性,外界的环境对其影响很小,外界环境以及运动员自身的变化对状态自信的影响很大,因而对运动员自信心的心理技能训练主要也是针对状态自信而展开。另据前人研究,技能主导类表现准确性的运动员(射击、射箭、弓弩等)特质自信心

与其他3类项群的运动员差异存在显著性,技心能类运动员的个性特征偏内向,气质类型以黏液质居多,这也是在运动员选材中应该注意的<sup>[6]</sup>。

5)性别和训练年限间的交互作用对3种类型的自信心有显著影响,不同性别和训练年限的相互结合对自信心的影响明显,容易产生自信心的两级现象,即过度自信和自信不足;训练年限少的女子运动员有产生自信心不足现象,而巅峰期的男子运动员有过度自信倾向,这在训练和比赛中要特别注意。

研究发现不同类别的网球运动员自信心不同,因而在网球运动员日常的自信心心理技能训练中就必须因材施教,不能对不同的运动员采取相同的模式,对于级别低的和训练年限短的运动员应该让其多参加比赛以及多了解与其相同级别运动员的成功事例来同化。另据前人研究,高水平运动员容易产生过度自信倾向,因而教练员对于高水平的运动员要适当实施挫折教育,使其清醒认识自身的实力与能力,使其胜不骄、败不馁,积极训练,提升自信心。

#### 参考文献:

- [1] 车丽萍. 自信心及其培养[M]. 北京: 新华出版社, 2003: 19.
- [2] 琳达安. 巴木普[美]. 如何培养自信心和提高制定目标的技术[J]. 宁夏体育研究, 1992(3): 21.
- [3] 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: 156.
- [4] 舒华. 心理与教育研究中的多因素实验设计[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 1994: 22.
- [5] 车丽萍. 当代大学生自信特点研究[D]. 重庆: 西南师范大学, 2002: 58.
- [6] 金浩敏, 沈勋章. 射击射箭优秀后备人才的智商、神经类型、反应时等心理指标的特征与评价[J]. 体育科研, 2004, 25(5): 65-68.
- [7] 翟一飞, 杨俊敏, 季浏. 运动员目标取向、动机气氛与运动自信心来源的相关研究[J]. 天津体育学院学报, 2007, 22(1): 72-74.
- [8] 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: 125.
- [9] 刘子众. 运动员自信心的研究现状及发展趋势[J]. 沈阳体育学院学报, 2002(3): 88-89.