

•竞赛与训练•

我国皮划艇运动员赛前的情绪特征

吕晓昌¹, 林琳²

(1.广州大学 体育学院, 广东 广州 510006; 2.聊城大学 体育学院, 山东 聊城 252059)

摘 要: 考察我国皮划艇运动员赛前情绪特征的总体状况, 探讨不同性别、年龄、训练年限、等级、团队凝聚力、教导方式的我国皮划艇运动员赛前情绪特征各维度差异以及不同赛前情绪特征对我国皮划艇运动员运动表现的影响。研究表明, 我国皮划艇运动员赛前情绪特征的总体状况良好; 不同赛前情绪特征的我国皮划艇运动员的部分维度存在显著性差异; 我国皮划艇运动员赛前情绪特征的部分维度能够预测他们的运动表现。

关 键 词: 运动心理学; 皮划艇运动员; 赛前情绪特征; 中国

中图分类号: G80-05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2012)03-0104-06

Pregame emotional characteristics of canoeists in China

Lü Xiao-chang¹, LIN Lin²

(1.School of Physical Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006, China;

2.School of Physical Education, Liaocheng University, Liaocheng 252059, China)

Abstract: The authors examined the overall pregame emotional characteristics of canoeists in China, probed into differences in various dimensions of the pregame emotional characteristics of canoeists in China, who were different in terms of gender, age, number of years trained, level, team cohesion and coaching manner, as well as effects of different pregame emotional characteristics on the sports performance of canoeists in China, and revealed the following findings: the overall pregame emotional characteristics of canoeists in China were good; canoeists in China, who had different pregame emotional characteristics, had significant differences in some dimensions; some dimensions of the pregame emotional characteristics of canoeists in China could predict their sports performance.

Key words: sports psychology; canoeist; pregame emotional characteristic; China

在现代竞技体育比赛中, 时常看到一些优秀运动员技能发挥失常或教练临场指挥无措。在现代科学技术的影响下, 优秀运动员的身体机能、技术运动能力基本相差无几, 最终成绩的好坏取决于心理因素。在一些心理因素中, 主导运动员运动表现的情绪是至关重要的因素。情绪是一个极其复杂的心理现象, 有独特的心理过程, 也有生理唤醒、主观体验和外部表现, 是个体的心理活动中动力机制的重要组成部分^[1]。张春兴^[2]研究认为, 情绪是个体受到某种刺激所产生的一种身心的激动状态。Puathchik^[3]认为情绪是一种历程, 情绪是复杂的心理历史, 由特定形式的事件所引发, 且与个人的人生目标、个人信念, 及所处的环境有关。

我们认为情绪是个体面对外环境的刺激, 与他人互动时所产生的心理感受与生理变化, 情绪的表现因人而异。

情绪是运动员生活的一部分, 在面对各种不同的比赛场面, 运动员在赛前、赛中、赛后皆会承受情绪的干扰。Hanin^[4]认为影响运动员发挥的心理因素中, 情绪是个重要的指标, 并指出情绪包括认知、生理、心理状态。马启伟等^[5]在研究中认为, 情绪控制能力的高低是区分优秀运动员和一般运动员的重要指标, 而教练所谓的训练型选手和比赛型选手也主要在于他们在比赛中的控制性和适应性。多数研究的焦点着重于比较比赛获胜的运动员与比赛失败的运动员在情绪状

收稿日期: 2012-03-10

基金项目: 山东省自然科学基金项目(Y05C56)。

作者简介: 吕晓昌(1968-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育心理学、体育社会学。

态上的异同，成功运动员呈现“冰堡剖面”(Iceberg Profile)或“心理健康模式”，也即优胜运动员活力情绪较高，而他们的紧张、沮丧、生气、疲劳、困惑等情绪较低。以上研究结果得到一些研究的支持^[6-8]。但是，也有许多研究并不支持上述研究结果^[9-13]。国内外对运动员情绪的测量工具研究主要集中在竞赛自信和竞赛焦虑方面^[14]。张力为^[13]认为以往竞赛焦虑方面的研究忽视了社会焦虑在赛前焦虑中的地位和作用，而运动员在赛前经历的社会期待焦虑往往对比赛发挥着重要影响，体现了他提出的赛前情绪的5因素模型。目前，不少学者采用张力为编制的赛前情绪量表，对运动员赛前情绪进行了研究。张力为等^[15]选取51名运动员为被试者，对赛前情绪量表的信度和效度进行了再次检验，得出较高的信度和效度，并讨论了赛前情绪在今后的研究方向。刘晓茹等^[16]研究认为，运动员赛前状态受到其所取得的成绩的影响，不同水平运动员赛前情绪状态不同。谢滨^[17]研究认为，个人项目的专业运动员训练满意度各分量表的因子对赛前情绪的个体失败焦虑、自信、社会期待焦虑、躯体焦虑均有不同程度的预测作用。骆红斌等^[18]研究认为，名次前列的武术运动员的个体失败焦虑、社会期待焦虑得分低于名次后列的运动员，且其与比赛名次呈显著相关，而在自信心与躯体焦虑因子上差异不显著，比赛名次也不存在显著相关。纵观国内外相关研究，多从某一方面、某一角度对运动员赛前情绪进行研究，缺少全面、系统对运动员赛前情绪特征的研究。本研究是在综合参考前人研究的基础上，对我国皮划艇运动员赛前情绪特征进行了深入、全面、系统的研究，以期提供有益的参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

选取国家皮划艇队运动员20人，其中男10人，女10人；山东省皮划艇队运动员20人，其中男10人，女10人；聊城大学少体校皮划艇运动员20人，其中男10人，女10人。共计60人。

1.2 研究方法

1)心理测验。

(1)赛前情绪量表-T(PES-T-16×4)^[19]。该量表由4个维度的分量表组成，主要内容有个体失败焦虑、自信、社会期待焦虑和躯体焦虑。每个分量表有4题，共16个题目，采用1~4等级评分，得分越高，自信越强，个体失败焦虑、社会期待焦虑和躯体焦虑越高。本次测量中4个维度的内部一致性系数分别为0.83、0.87、0.85和0.89，说明该量表有较好的内部一致性

信度、内容效度和结构效度。

(2)团队凝聚力问卷。依据Carron、Brawley和Widmeyer等编制的团队凝聚力问卷^[20]，结合我国皮划艇运动员的心理特点，对团队凝聚力问卷进行重新修订和编制。该问卷包括15个小题目，采用7分等级评定方法，得分越高，表示运动员的团队凝聚力越强，反之，得分越低表示运动员的团队凝聚力越弱。团队凝聚力问卷的信度和效度为0.83、0.87，重测的信度和效度为0.87、0.91，这表明该问卷有较好的信度和效度，适合使用。

(3)教练教导方式问卷。参照Chelladurai和Saleh等的研究^[21]，修订了教练教导方式问卷。该问卷有专横型教练教导方式和民主型教练教导方式2个维度，每个维度包括5个小题目，共计10个小题目。计分方法按5分等级评定方法。教练教导方式问卷信度和效度为0.87、0.91，重测的信度和效度为0.88、0.85，这些结果说明，该问卷具有较好的内部一致性和结构效度。

2)数理统计。

采用SPSS for Windows 13.0统计软件包对数据进行分析处理。

2 结果与讨论

2.1 运动员赛前情绪特征的总体状况

经描述性统计、方差分析表明，我国皮划艇运动员赛前情绪特征各维度之间差异存在非常显著性($F=153.4, P<0.001$)。从赛前情绪特征各维度得分来看，我国皮划艇运动员赛前情绪特征在自信维度上的得分较高(13.29 ± 2.75)，在社会期待焦虑(8.79 ± 2.45)、躯体焦虑(6.28 ± 1.48)维度上得分中等、个体失败焦虑(5.94 ± 1.51)维度上得分较低。研究结果显示，我国皮划艇项目多是集体项目，运动员成绩的好坏，取决于他们之间的共同努力、协调配合，使皮划艇运动员的个体失败焦虑得分相对较低。在我国训练管理体制中，皮划艇运动员多由国家承担他们的衣食住行，过集体生活，再加上父母与家庭的期待、教练的希望、领导的重托使他们平时训练勤奋、刻苦，有较高的自信，就是为了在比赛中获得好成绩。同时也表明，我国皮划艇运动员越有自信，越想比赛中取得好成绩，在一定程度上就越增强运动员的社会期待焦虑。社会期待焦虑是运动员赛前赛中对不能满足他人愿望的担忧倾向，属于焦虑的认知特征。适中的社会期待焦虑，能够激起我国皮划艇运动员训练积极性动机，有利于皮划艇运动员自信的培养，降低个体失败焦虑，在重大比赛中取得好的成绩。过高、过低的社会期待焦虑都会影响运动员的运动表现。我国皮划艇运动员躯体焦

虑过高或过低都会影响他们的竞技水平发挥。皮划艇运动员躯体焦虑过高,肌肉僵硬,动作不协调、不准确,反映速度慢,注意力不集中、范围缩小,成绩自然不会太好;皮划艇运动员躯体焦虑过低,肌肉松弛,注意力范围扩大,引不起脑神经的兴奋,也不会取得较好的成绩。我国皮划艇运动员赛前情绪在躯体焦虑的维度上得分处于中等水平,适中的躯体焦虑才有利于皮划艇运动员的肌肉、注意力、反应时、思维活动等处于较好的状态,才有利于他们竞技状态水平的发挥,取得较为理想的成绩。

2.2 运动员赛前情绪特征的性别差异

经 T 检验,不同性别的皮划艇运动员赛前情绪特征在自信与躯体焦虑维度上差异存在非常显著性($T_{\text{自信}}=5.14, P<0.01; T_{\text{躯体焦虑}}=-4.70, P<0.01$);在个体失败焦虑、社会期待焦虑的维度上差异不存在显著性($T_{\text{个体失败焦虑}}=0.25, P>0.05; T_{\text{社会期待焦虑}}=0.49, P>0.05$)(见表 1)。从表 1 中来看,男运动员在自信维度上的得分高于女运动员,女运动员的躯体焦虑维度上得分高于男运动员,男女运动员在个体失败焦虑和社会期待焦虑维度上得分基本相持平。以上研究说明,我国男女皮划艇运动员赛前情绪特征是男皮划艇运动员比女皮划艇运动员有较强的自信,较低的躯体焦虑;女皮划艇运动员比男皮划艇运动员有较高的躯体焦虑,较低的自信。这可能与我国传统的社会文化和男女生理性别有关,男性应承担较大的社会责任,一般男性体能比女性的体能稍强。我国男女皮划艇运动员赛前情绪在社会期待焦虑的维度上得分不存在显著性差异,他们的得分相对来说都较高,这说明不同性别的我国皮划艇运动员经过系统的训练,除了想争取获得好的成绩,为团队争得荣誉,还期望完成教练指定的目标任务以及不辜负家庭、朋友的期待。这些特征同时也说明,随着社会的发展,当今我国男女皮划艇运动员与过去老队员的环境不同、认知水平不同,再加上受我国的“举国体制”及“管理训练体制”的影响,他们更希望得到成功,故而我国男女皮划艇运动员在赛前有适中偏上的社会期待焦虑。

表 1 不同性别的皮划艇运动员赛前情绪($\bar{x} \pm s$)的比较

性别	n/人	个体失败焦虑	自信	社会期待焦虑	躯体焦虑
男	30	6.37 ± 2.21	14.47 ± 2.57	7.55 ± 2.31	6.68 ± 2.25
女	30	6.23 ± 2.15	10.90 ± 2.80	7.21 ± 2.63	9.25 ± 1.97
T		0.25 ¹⁾	5.14 ²⁾	0.49	-4.70 ²⁾

1)男女比较 $P>0.05$; 2)男女比较 $P<0.01$

2.3 运动员赛前情绪特征的年龄差异

不同年龄的运动员赛前情绪特征在个体失败焦虑、社会期待焦虑维度上存在着非常显著性差异($F_{\text{个体失败焦虑}}=24.96, P<0.01; F_{\text{社会期待焦虑}}=24.96, P<0.01$);在自信心、躯体焦虑维度上差异不存在显著性($F_{\text{自信}}=0.99, P>0.05; F_{\text{躯体焦虑}}=2.32, P>0.05$)(见表 2)。进一步分析来看,大于 25 岁和 18~25 岁的比小于 18 岁的运动员赛前情绪在个体失败焦虑、社会期待焦虑的维度上得分低,3 个年龄段的运动员赛前情绪在自信、躯体焦虑的维度上得分基本持平。这可能与年龄大的运动员比年龄小的各方面阅历丰富有关。运动员年龄越大,有参与各种赛事的经验,对从事的项目比年龄小的运动员有更清楚的理解与认知,从而造成他们的赛前情绪在个体失败焦虑、社会期待焦虑的维度上得分较低。年龄较小的我国皮划艇运动员,参赛的经验少,对从事的项目还没有比较清晰了解和认知,只想通过自己努力训练获得好成绩,期望得到教练、家长及亲朋好友的认同,来证明自己有能力和有实力,以至于造成他们赛前有较高的个体失败焦虑和社会期待焦虑。

表 2 不同年龄的我国皮划艇运动员赛前情绪($\bar{x} \pm s$)的比较

年龄/岁	个体失败焦虑	自信	社会期待焦虑	躯体焦虑
<18	11.34 ± 2.90	12.91 ± 1.83	10.22 ± 2.76	7.85 ± 2.81
18~25	7.25 ± 2.20	12.26 ± 1.88	8.05 ± 2.13	7.63 ± 2.26
>25	5.96 ± 2.54	12.00 ± 2.53	6.65 ± 2.68	8.26 ± 1.96
F	24.96 ²⁾	0.99 ¹⁾	10.02 ²⁾	2.32 ¹⁾

1) $P>0.05$; 2) $P<0.01$

2.4 运动员赛前情绪特征的训练年限差异

不同训练年限的运动员赛前情绪特征在自信、社会期待焦虑、个体失败焦虑维度上存在非常显著性差异($F_{\text{个体失败焦虑}}=47.74, P<0.001; F_{\text{自信}}=29.37, P<0.01; F_{\text{社会期待焦虑}}=7.69, P<0.01$);在躯体焦虑维度上差异不存在显著性($F_{\text{躯体焦虑}}=1.31, P>0.05$)(见表 3)。从表 3 中可以发现,运动员的训练年限在 6 年以上的,赛前情绪在自信心、社会期待焦虑的维度上得分明显高于训练年限 3~6 年和 3 年以下的,而在个体失败焦虑维度上得分明显低于训练年限 3~6 年和 3 年以下的;训练年限在 3~6 年的运动员赛前情绪在自信、社会期待焦虑的维度上得分明显高于训练年限 3 年以下的,在失败焦虑的维度上得分明显低于训练年限 3 年以下的。不同训练年限的运动员赛前情绪在躯体焦虑的维度上得分差异没有显著性。这些结果表明,训练年限越长,我国皮划艇运动员赛前越有自信,他们越有适中的社

会期待焦虑,越有较低的失败焦虑;训练年限长,运动员已适应了训练、比赛的各种环境,认知清楚教练的意图,自己目标定位清晰,有较强的自信,适中的社会期待焦虑,较低的失败焦虑,他们希望长期的训练能够取得优异的成绩。训练年限短,运动员赛前各方面经验有限,自信不足,有较低的社会期待焦虑和较高的个体失败焦虑,会影响他们的训练动机和比赛中竞技水平的发挥。

表3 不同训练年限的运动员赛前情绪($\bar{x} \pm s$)的比较

训练年限/年	个体失败焦虑	自信	社会期待焦虑	躯体焦虑
<3	10.68±1.74	7.89±2.63	4.08±1.49	7.66±2.82
3-6	8.19±2.19	9.70±2.83	5.45±1.13	6.62±1.50
>6	4.77±1.81	13.86±2.05	6.31±1.57	6.80±2.01
<i>F</i>	47.74 ⁴⁾	29.37 ³⁾	7.69 ²⁾	1.31 ¹⁾

1) $P>0.05$; 2) $P<0.01$; 3) $P<0.01$; 4) $P<0.001$

2.5 运动员赛前情绪特征的等级差异

不同等级的运动员赛前情绪特征在个体的失败焦虑、自信、社会期待焦虑和躯体焦虑维度上差异存在非常显著性($F_{\text{个体失败焦虑}}=23.30, P<0.01$; $F_{\text{自信}}=17.08, P<0.01$; $F_{\text{社会期待焦虑}}=17.24, P<0.01$; $F_{\text{躯体焦虑}}=15.33, P<0.01$)(见表4)。从不同等级的运动员赛前情绪的各维度得分来看,运动员赛前情绪在自信的维度上得分最高,在社会期待焦虑、躯体焦虑的维度上得分中等,在个人失败焦虑维度方面得分最低;校队的运动员在躯体焦虑、个人失败焦虑方面的得分最高,而在自信、社会期待焦虑方面的得分最低;省队运动员赛前情绪各维度上的得分在国家队和校队之间。以上研究结果表明,我国优秀皮划艇运动员与一般皮划艇运动员相比,运动员赛前的自信水平更高,他们经过系统训练,有参与大赛的经验,获得过优异的成绩,对自己运动技能水平有了客观全面的评价与认知,故而在平时训练中、大赛前表现出超强的自信;我国优秀皮划艇运动员赛前也表现出适中的社会期待焦虑和躯体焦虑,与他们受到来自教练、家庭和亲朋好友方面要求和期望有关。我国一般皮划艇运动员赛前有着较高个体失败焦虑、躯体焦虑和较低的自信与社会期待焦虑,与他们没有经过系统的训练、缺少训练场地和器材、教练的训练水平有限,以及低自我认知、低期待等有关,这些因素影响了他们成功价值的体验,增多了失败的消极意识。面对困难和挫折时,多数一般皮划艇运动员采取互相埋怨、推卸责任、逃避等消极情绪方式,导致赛前体验到更多的个体失败焦虑和躯体焦虑。

表4 不同等级的我国皮划艇运动员赛前情绪($\bar{x} \pm s$)的比较

队别	个体失败焦虑	自信	社会期待焦虑	躯体焦虑
国家队	5.73±2.20	12.39±2.11	7.63±2.34	9.02±2.36
省队	7.36±2.45	10.74±2.46	5.24±1.88	6.71±2.45
校队	10.92±2.71	8.32±2.06	4.23±1.27	10.72±2.07
<i>F</i>	23.30 ¹⁾	17.08 ¹⁾	17.24 ¹⁾	15.33 ¹⁾

1) $P<0.01$

2.6 运动员赛前情绪特征的教练领导方式差异

不同教练领导方式的运动员赛前情绪特征在个体失败焦虑、自信、社会期待焦虑、躯体焦虑维度上差异存在非常显著性($F_{\text{个体失败焦虑}}=-6.02, P<0.01$; $F_{\text{自信}}=9.88, P<0.01$; $F_{\text{社会期待焦虑}}=5.12, P<0.01$; $F_{\text{躯体焦虑}}=-4.08, P<0.01$)(见表5)。

表5 教练领导方式对我国皮划艇运动员赛前情绪($\bar{x} \pm s$)影响比较

教练类型	个体失败焦虑	自信	社会期待焦虑	躯体焦虑
民主型	6.60±1.36	13.92±2.46	6.96±2.24	7.71±1.68
专横型	9.76±2.28	7.73±2.06	4.52±1.02	10.09±2.43
<i>T</i>	-6.02 ¹⁾	9.88 ¹⁾	5.12 ¹⁾	-4.08 ¹⁾

1) $P<0.01$

从表5可以看出,采用民主型的教练领导方式,运动员赛前情绪特征一般表现为运动员有超强的自信,适中的社会期待焦虑和躯体焦虑,较低的个体失败焦虑。研究表明,在赛前,采用民主型的教练领导方式,运动员充满自信,认为通过努力能够在比赛中取得好成绩,同时也会担心辜负教练的期待,完不成任务,产生了中等的期待焦虑和躯体焦虑以及较低个人失败焦虑。采用专横型的教练领导方式,运动员赛前情绪特征一般表现为个体失败焦虑、躯体焦虑较高,自信、社会期待焦虑较低。专横教练比较武断,不管运动员能否接受,就强制性地把任务目标强加在他们身上,长此以往,运动员自尊受到伤害,自信较低,总是担心自己在比赛中发挥不了水平,达不到目标,他们在赛前出现心跳加快、呼吸急促、肠胃不适、肌肉发紧等生理心理现象,使得运动员个体失败焦虑、躯体焦虑较高。

2.7 运动员赛前情绪特征的团队凝聚力差异

不同团队凝聚力的我国皮划艇运动员赛前情绪在个体失败焦虑、自信、社会期待焦虑、躯体焦虑维度上差异存在非常显著性($F_{\text{个体失败焦虑}}=-7.18, P<0.01$; $F_{\text{自信}}=13.16, P<0.01$; $F_{\text{社会期待焦虑}}=7.11, P<0.01$; $F_{\text{躯体焦虑}}$

$=-5.15, P<0.01$) (见表 6)。从不同团队凝聚力的运动员赛前情绪特征在个体失败焦虑、自信、社会期待焦虑、躯体焦虑的维度上得分来看,团队凝聚力越强,运动员赛前情绪在个体失败焦虑的维度上得分越低,在自信的维度上得分越高和在社会期待焦虑、躯体焦虑的维度上得分适中。这些现象说明,团队凝聚力强,运动员赛前有较高的自信,较低的个体失败焦虑,期望为团队争得荣誉或担心完不成任务,有适中的社会期待焦虑和躯体焦虑。团队凝聚力越弱,运动员赛前有较高个体失败焦虑和躯体焦虑,有较低自信和社会期待焦虑。团队凝聚力弱的原因可能与管理不完善、训练不系统、人心涣散、不能完成比赛任务等有关。我国女子皮划艇运动员近年来整体成绩急速下滑,就说明了这些问题。

表 6 团队凝聚力对我国皮划艇运动员赛前情绪 ($\bar{x} \pm s$) 影响比较

团队因素	个体失败焦虑	自信	社会期待	躯体焦虑
团队凝聚力强	6.01 ± 1.72	13.70 ± 2.23	8.72 ± 2.20	7.92 ± 2.07
团队凝聚力弱	10.67 ± 2.67	6.50 ± 1.89	5.13 ± 1.57	10.87 ± 2.26
<i>T</i>	-7.81 ¹⁾	13.16 ¹⁾	7.11 ¹⁾	-5.15 ¹⁾

1) $P<0.01$

2.8 不同的情绪特征对我国皮划艇运动员运动表现的影响

相关分析中可以看到,我国皮划艇运动员赛前情绪特征在较低的个体失败焦虑维度、较高的自信维度、适中的社会期待焦虑维度和适中的躯体焦虑维度上与皮划艇运动员运动表现好两两之间具有较强的正相关 ($R_{低、个体失败焦虑}=0.19, P<0.01$; $R_{高、自信}=0.31, P<0.001$; $R_{中、社会期待焦虑}=0.17, P<0.01$; $R_{中、躯体焦虑}=0.61, P<0.001$); 在较高的个体失败焦虑维度、较低的自信维度、较高的社会期待焦虑维度和较高的躯体焦虑维度上与皮划艇运动员运动表现一般两两之间具有较强的正相关 ($R_{高、个体失败焦虑}=0.16, P<0.01$; $R_{低、自信}=0.37, P<0.001$; $R_{高、社会期待焦虑}=0.44, P<0.001$; $R_{高、躯体焦虑}=0.45, P<0.001$); 而在其它维度方面与我国皮划艇运动员运动表现不具有相关性 ($P>0.05$)。研究表明,我国皮划艇运动员赛前情绪处于较低的个体失败焦虑、较高的自信、适中的社会期待焦虑和适中的躯体焦虑的情况下,能够有很好的运动表现,反之,运动表现一般。

为了避免可能出现的抑制效应 (suppression effects)^[22], 对不同的情绪特征的我国皮划艇运动员运动表现进行多元回归分析。在回归分析时,控制变量的

影响,分别考察了我国皮划艇运动员赛前情绪各维度对运动表现的预测作用。研究结果发现,较高的个体失败焦虑维度、中等的个体失败焦虑维度、中等的自信维度、较低的自信维度、较高的社会期待焦虑维度、较低的社会期待焦虑维度、较高的躯体焦虑维度和较低的躯体焦虑维度对我国皮划艇运动员运动表现的预测作用不显著 ($P>0.05$); 较低的个体失败焦虑维度、较高的自信维度、适中的社会期待焦虑维度和适中的躯体焦虑维度对我国皮划艇运动员运动表现均呈显著正向预测 ($\beta_{低、个体失败焦虑}=0.17, P<0.01$; $\beta_{高、自信}=0.29, P<0.001$; $\beta_{中、社会期待焦虑}=0.21, P<0.01$; $\beta_{中、躯体焦虑}=0.24, P<0.001$), 同时其解释率显著增加 ($\Delta R^2_{低、个体失败焦虑}=0.18, P<0.01$; $\Delta R^2_{高、自信}=0.31, P<0.001$; $\Delta R^2_{中、社会期待焦虑}=0.15, P<0.05$; $\Delta R^2_{中、躯体焦虑}=0.14, P<0.05$)。这表明我国皮划艇运动员赛前情绪部分维度特征对其运动表现有显著的预测作用,能够预测我国皮划艇运动员赛前情绪处在有较高的自信、适中的社会焦虑、较低个体失败焦虑和适中的躯体焦虑的情况下,皮划艇运动员会有良好运动表现,发挥出高竞技水平,取得优异的成绩。

为了避免我国皮划艇运动员赛前情绪的负面影响,教练应该在平时训练队员体能、技术和战术的过程中,辅助一些运动心理学专家设计的心理训练与心理调控的方法和手段,帮助他们建立适应比赛的自信;多采用民主型的教练领导方式,加强团队的凝聚力,不断完善管理、训练水平和激励机制,丰富队员训练完后的休闲文化生活,缓解在训练中和赛前产生的焦虑情绪,使队员达到最佳的竞技心理状态。

参考文献:

- [1] 彭聃龄. 普通心理学[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001: 354-356.
- [2] 张春兴. 现代心理学[M]. 台北: 东华书局, 1991.
- [3] Puathchik. The nature of emotion[J]. American Scientist, 2001, 89(4): 344.
- [4] Hanin Y L. Interpersonal and intragroup anxiety: Conceptual and methodological issues[C]//Hackfort D & Spielberger C D, Anxiety in sports: An international perspective. Washington, DC: Hemisphere Publishing Corporation, 1989: 19-28.
- [5] 马启伟, 张力为. 体育运动心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998: 166.
- [6] Morgan W P. Prediction of performance in athletes[M]//Daniel J V. Coach, Athletes and the Sport Psychologist Publication Division, School of Physical and Health Education, University of Toronton and Ca-

- nadian Coaching Association, Ontario, Canada, 1984.
- [7] Morgan W P, O'Connor P J, Ellickson K A, et al. Personality structure, mood states, and performance in elite male distance runners[J]. International Journal of Sport Psychology, 1988, 19(4): 247-263.
- [8] Terry P C, Lane A M. Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2000, 12: 93-109.
- [9] Landers D M. Optimizing individual performance[C]//Druckman D & Bjork R A. In the mind's eye: Enhancing human performance. Washington, DC: National Academy Press, 1991: 193-246.
- [10] Rowley A, Landers D M, Kryllo L, et al. Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1995, 17: 185-199.
- [11] Prapavessis H. The POMS and sports performance: A review[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2000, 12: 34-48.
- [12] 李安民, 张力为, 姒刚彦. 中美大学生体育成就动机结构的比较研究[J]. 体育科学, 1999, 19(2): 84-87.
- [13] 张力为. 赛前情绪的因素结构、自陈评定及注意特征[J]. 体育科学, 2000, 20(4): 67-70.
- [14] 常云, 张忠秋, 陈吉棣. 中国运动员生理心理常数及营养状况[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 289-299.
- [15] 张力为, 丁雪琴, 高潮. 赛前情绪与生活满意感与注意指向的相关[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(6): 749-751.
- [16] 刘晓茹, 王丹丹. 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[J]. 西安体育学院学报, 2006, 23(5): 125-127.
- [17] 谢滨. 个人项目运动员训练满意度对赛前情绪的预测作用[J]. 体育科学, 2008, 28(4): 15-18.
- [18] 骆红斌, 林小美. 武术运动员赛前情绪及临场因对方式的研究[J]. 中国体育科技, 2006, 42(6): 89-93.
- [19] 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: 58-59.
- [20] 季浏, 张力为, 姚家新. 体育运动心理学导论[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007: 376-380.
- [21] 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: 506-510.
- [22] Vansteenkiste M, Simons J, Lens W, et al. Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive five versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement[J]. Child Development, 2005, 76: 483-501.

《体育网刊》2012年第3期题录

探索与争鸣

- 新农村社区体育服务现状及发展策略探索.....陈莉红
有闲阶级的有闲述评
——基于凡勃伦《有闲阶级论》.....代向伟
第七届城市运动会文化特征分析.....虞勇, 洪肇卡

体育人文社会

- 高校社会体育专业校外实习基地的建设与管理.....舒宗礼
国际体育赛事中运动员的社会保障法律制度研究
——以我国现行运动员社会保障立法为视角.....汤振东
湖南梓山湖高尔夫俱乐部练习者行为特征研究.....夏贵霞, 包峰, 周斌
影响体育赛事赞助的实施要素研究.....陈菲菲

学校体育学

- “全程音控大课间”亮品牌 校园艺体教育初显成效.....汤龙
对提高中学早操质量问题的探讨.....王金国
体育与健康课“分项教学模式”的实践与研究.....汤勇强
中学体育课教学进行责任教育调查与分析.....曾峰

竞赛与训练

- 2010年世界女排大奖赛总决赛中国队与主要对手发球技术运用及效果比较分析.....李晶晶
浅析羽毛球运动的美学特征.....朱君明, 彭静

《体育网刊》链接: <http://www.chinatyxk.com/gb/tywk.asp>

本期编辑: 费普胜 (华南师范大学 体育科学学院)