

浅析影响艺术体操运动员赛前心理状态的因素及其对策

崔振海

葛海春 张海强

(盐城工学院体育教研室,盐城,224003 上海体育学院,上海,200433)

摘要 艺术体操是一项融身体练习与艺术表演于一体的体育竞技项目。这不仅要求运动员具备良好的技术动作,更要具备良好的心理稳定性。针对艺术体操运动员在比赛过程中的各种表现,分析影响艺术体操运动员赛前心理状态的各种因素,并对几种主要影响因素提出相应的对策。

关键词 艺术体操 心理状态 主观因素 外部因素 对策

分类号 G834

近年来,随着世界竞技运动的发展,运动员所面临的竞争和压力也在不断增加。运动员在比赛期间,不但要承受巨大的生理负荷,还要承受相当大的心理压力。许多技术水平相近的运动员,由于对心理压力承受能力的差异,而导致了截然不同的比赛结果。一些训练水平很高的运动员,在重大比赛的时候往往发挥失常,比赛与平时训练判若两人,长年累月的艰苦训练所获得的技能,到最关键的时刻却不能发挥,对于教练员和运动员来说无疑是损失和痛苦。这些事实告诉我们,运动员赛前心理状态对比赛起着非常重要的影响,对运动员的赛前心理状态的分析及其对策的研究当不容忽视。

艺术体操是一项融身体练习与艺术表演于一体的体育竞技项目。它不但要求运动员以超人的能力创造出难、新、巧的动作与别致的造型,还要求运动员有节奏鲜明、个性突出,富有激情和感染力的表演。这就要求运动员既有良好的技术动作,更要有相当好的心理稳定性和灵活性,只有两者都达到一定的水平时,运动员才能在比赛中表现出较高的运动水平。

目前,许多学者和教练员对艺术体操运动的赛前心理状态给予了充分的重视,但真正对影响艺术体操运动员赛前心理状态因素进行深入研究的文章并不多见。本文针对艺术体操运动员在比赛过程中的各种表现,从不同侧面来分析影响艺术体操运动员赛前心理状态的各种因素,并对几种主要的影响因素提出相应的对策,为教练员和运动员如何调控赛前心理状态提供参考。

1 研究方法 with 对象

1.1 研究方法

(1)文献查阅法:查阅与本文有关的文献资料与书籍,并作好摘要与总结,通过阅读和研究

• 收稿日期:1998-10-01

所查到的文献资料,了解前人对艺术体操运动员赛前心理状态影响因素的研究成果。

(2)访谈与问卷调查法:在制定问卷前,先对部分运动员进行访谈,然后在参考有关量表的基礎上,制定比较适合于艺术体操运动员的问卷;经专家审查具有良好的信度和效度。

(3)对回收的问卷进行分析归纳,得出影响艺术体操运动员赛前心理状态的主要心理因素。

1.2 研究对象

各省市的艺术体操运动员共 52 人,性别:女,年龄:17~24 岁

2 研究结果

根据回收的 52 份问卷,我们对调查对象的回答进行了分析归纳,从表 1 我们可以看出运动员反馈的信息。

表 1 影响艺术体操运动员赛前心理状态的因素调查表

回 答 调查内容	是 的		经 常		有 时		偶 尔		没 有	
	出现 人次	百分比 (%)	出现 人次	百分比 (%)	出现 人次	百分比 (%)	出现 人次	百分比 (%)	出现 人次	百分比 (%)
1、在参加正式比赛前你是否会觉得胃疼或胃痉挛?	2	3.84	3	5.76	6	11.53	10	19.23	31	59.61
2、比赛的前几个晚上你的睡眠好吗?	28	53.82	10	19.23	6	11.53	5	9.61	3	5.76
3、参加比赛时你对自己所抱的期望高吗?	32	61.53	8	15.38	8	15.38	3	5.76	1	1.92
4、在正式比赛前你看到你的专项运动器械有没有紧张和不自在?	5	9.61	7	13.46	13	25	12	23.07	15	28.84
5、比赛前教练对你的安排你会不会因紧张而遗忘?	6	11.53	12	23.07	10	19.23	9	17.03	15	28.84
6、在比赛前几天,你是否会觉得心事重重、烦躁不安?	5	9.61	8	15.38	20	38.46	10	19.23	9	17.03
7、比赛前你是否会过高地估计对手的实力?	4	7.69	9	17.03	8	15.38	20	38.46	11	21.15
8、当你进入正式比赛的场地时会不会感到胸闷气喘、注意力涣散?	5	9.61	6	11.53	11	21.15	14	26.92	16	30.76
9、你喜欢比赛时的那种气氛吗?	8	15.38	9	17.03	9	17.03	12	23.07	14	26.92
10、如果比赛失利你会非常难受吗?	12	23.07	11	21.15	8	15.38	10	19.23	11	21.15
11、参加重大比赛与参加一般的没有胜负压力的比赛相比,你的心情会不同吗?	28	53.84	8	15.38	7	13.46	4	7.69	5	9.61
12、比赛前当你感到紧张时,你会采取何种方式对付。	自我暗示		转移注意力		自我放松		没有办法		其 他	
	18	34.61	8	15.38	17	32.09	2	3.84	7	13.46
13、你觉得下列哪些人在比赛时给你带来的压力最大。	教 练		父 母		领 导		队员或朋友		其他(观众)	
	21	40.38	9	17.03	8	15.38	5	9.61	10	19.23
14、你认为参加比赛最重要的是什么	夺取胜利		重在参与		结交朋友		自我实现		其 他	
	25	48.07	9	17.03	5	9.61	10	19.23	3	5.76
15、你是否认为运气对你比赛胜负的影响非常重要	是 的		比较重要		有 时		不太重要		不 重要	
	8	15.38	12	23.07	17	32.67	8	15.38	7	13.46
16、如果比赛未能取得好成绩,你首先想到的原因会是	技不如人		裁判原因		不在状态		过于紧张		其 他	
	16	30.76	7	13.46	15	28.84	11	21.15	3	5.76

根据对运动员及教练员的访谈和对上表的分析综合,我们主要从影响艺术体操运动员赛前心理状态的客观因素和主观因素的角度来进行归纳,得出以下几种主要因素:

2.1 主观因素

- (1)运动员的认知方式(表1中第4,7,9,14,15,16题);
- (2)运动员的成就动机(表1中第3,10,14题);
- (3)运动员的个性特点(表1中第5,6,8题);
- (4)生理状态(表1中第1,2题)。

2.2 客观因素

- (1)他人的期望与评价(表1中第13题);
- (2)比赛的性质和意义(表1中第11题);
- (3)对手的实力(表1中第7题)。

3 分析与讨论

从以上结果我们可以看出,影响艺术体操运动员赛前心理状态的因素是多方面的。有来自客观的,也有来自主观的;有物理方面引起的,也有思想负担引起的。这些因素对艺术体操运动员的赛前心理状态往往会产生很大的影响。下面分别从客观上和主观上进行分析。

3.1 运动员赛前心理状态

运动心理学研究表明,运动员在赛前往往会出现许多由比赛引起的心理变化,总的来讲可分为四种:

- (1)赛前过分激动;
- (2)赛前盲目自信;
- (3)战斗准备状态;
- (4)赛前淡漠状态。

这四种赛前心理状态中,除了第三种是积极的心理状态,能使运动员充分地发挥竞技能力外,其余三种都不是良好的赛前心理状态,将会削弱运动员的竞技能力,使他们的运动水平得不到应有的发挥。

3.2 影响艺术体操运动员赛前心理状态的主观因素

(1)运动员的认知方式

外界的各种客观因素,其性质往往是中性的,并不一定会给运动员带来消极的影响,这些因素将给运动员带来什么样的影响,主要取决于运动员的认知方式。

不同的运动员往往有不同的认知方式。同样一个刺激,对不同的运动员往往会产生不同的作用。如表1中的第4题(在正式比赛前你看到你的专项运动器械有没有紧张和不自在?),回答“是的”的对象占9.61%,回答“经常”的对象占13.46%,回答“有时”的对象占25%,回答“偶尔”的对象占23.07%,回答“没有”的对象占28.84%,这个结果说明了不同的运动员在比赛前对自己的专项器械的心理感受是相当不同的,也表明她们对比赛场地的认知也是不同的。这些不同的认知对运动员的赛前心理状态往往会产生很大的影响。

同样面对着众多的观众,有些运动员会感到浑身不自在,觉得观众对自己是一种无形的压力,害怕自己会在这么多人面前丢丑,结果越是有这种想法越是比得不好;而有的运动员却能

泰然处之,认为在众多的观众面前正是表现自己才华的时候,他们觉得观众并不是一种压力,,而是一种对自己有促进作用的动力,结果比赛成绩非常理想。在这二者中,运动员的认知方式往往成为比赛的决定性因素。

运动员在比赛前出现一些紧张及一些生理指标的变化(如心率、呼吸频率加快、出汗量增加等)都是正常的,但如果对这些变化不能正确地认识,反而对自己的正常反应进行消极评价,认为自己的状态极差或认为自己没有很好完成动作的能力等,都会使运动员出现不良的赛前心理状态。

(2)成就动机

运动心理学的研究告诉我们,运动员的成就动机对运动成绩会产生很大的影响,成就动机和运动成绩之间存在着一个倒 U 型的关系,也就是说动机水平过高或过低,会使运动员出现过高或过低的生理唤醒都会降低运动员的操作能力,只有在适宜的动机水平上,也就是最佳唤醒时,运动员才能表现出最佳状态(如图 1)

一些技术水平较高的运动员,由于有希望获得胜利而显得过分激动,出现过高的成就动机,从而出现过度的唤醒状态,使运动员不能很好地控制自己,往往会由于太想赢却反而输了的结果。

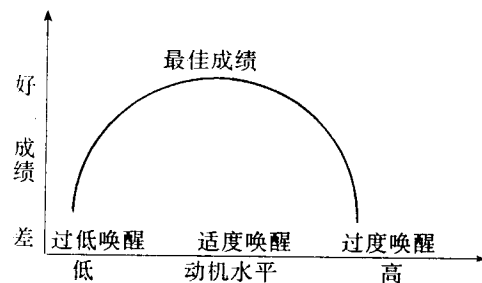


图 1 运动员成就动机与运动成绩之间的关系

(3)个性特点

艺术体操运动员的赛前心理状态与运动员自身的个性特点有着密切的关系。一般来说,神经系统兴奋性较强的人,在比赛前容易引起紧张和不安,心理状态往往会变得不稳定;反之,则不容易引起紧张或惊慌,从而赛前的心理状态也就比较稳定。如表 1 中的第 6 题(在比赛前几天,你是否会觉得心事重重,烦躁不安?),回答“是的”的对象占 9.61%,回答“经常”的对象占 15.38%,回答“有时”的对象占 38.46%,回答“偶尔”的对象占 19.23%,回答“没有”的对象占 17.03%,这些回答说明运动员赛前的紧张程度和焦虑水平有很大的差异,这既是由于运动的认知方式不同而引起,也是由于运动员的个性特点不同而出现的,但最主要的还是由运动员个性心理中的神经类型所决定的。

心理学的研究发现,特质焦虑水平高的运动员比特质焦虑水平低的运动员更能引起赛前心理状态出现不稳定的变化,更容易体验到极度紧张。特质焦虑水平高的艺术体操运动员,往往在比赛前看到与比赛有关的一些事物,如比赛场地、比赛器械、对手等就会引起恐慌,不能调整好自己的心理状态参加比赛。

(4)生理状态

运动员的生理状态也是影响运动赛前心理状态的一个重要因素。如果比赛前运动员的生理状态能调整到非常良好的状态,运动员感到精力旺盛,体力充沛,往往会使运动员对比赛充满信心,从而对运动员的赛前心理状态起到良好的影响;反之,如果比赛前运动员由于未能得到适当的调整,或因病因伤初愈,肌肉力量、体力等都不能达到良好的水平,往往会使运动员的

赛前心理状态受到影响,不能全力以赴地投入到比赛中去,从而影响了比赛成绩。

3.3 影响艺术体操运动员赛前心理状态的外部因素

(1) 他人的期望与评价

不同人对运动员的期望对运动员的赛前心理状态产生的影响往往是不同的。与运动员参加比赛关系密切的人或运动员生活中关系密切的人如教练、父母或现场的观众都能对运动员的赛前心理状态产生很大的影响。如表1中的第13题(你觉得下列哪些人在比赛时给你带来压力最大),回答“教练”的占40.38%,回答“观众”的占19.23%,回答“父母”的占17.03%,回答“领导”的占15.38%,回答“队友或朋友”的占9.61%。这说明对于大部分运动员来说,教练的期望和评价对她们正视比赛的态度有很大的影响力;其次是观众,再是父母、领导、队友等,这些人对运动员的期望和评价在不同程度上影响了运动员的赛前心理状态。

他人的期望可分为期望过高或期望过低。一些与运动员有着特殊关系的人在赛前对运动员表示出过高的期望,往往会使运动员的赛前心理状态产生变化。这些期望有时会变成一种巨大的心理压力,会使有些运动员在比赛的时候发挥失常。如果期望过低,或教练与一些领导对个别运动员表现出很大的关注,而对其他运动员却表现出不寄予太大的期望,这往往使得一些运动员觉得自己得不到他人的重视,认为自己在能力上不如别人或自己对于这个集体没有多大的作用,无论怎么努力都不能得到别人的好评,而会产生一种自卑心理,这种心理往往会影响运动员的成绩,尤其在参加几个人组成的团体比赛中,这种心理状态的影响程度是很大的。

运动员参加比赛的主要目的之一,是为了获得他人对自己的积极评价。如果运动员从他人那里得到自己运动能力的评价是消极的话,往往会使运动员感到对自己是一种威胁,从而会产生一种不良的心理状态。

运动心理学的研究表明,个人项目的运动员比集体项目的运动员更能直接地获得他人的评价,运动员也更要对运动过程本身和运动结果负责。艺术体操是一项既有个人项目,又有集体项目的运动。在个人项目比赛时,运动员要面对许多眼睛对自己的注视,一个人在赛场上完成比赛动作。这往往会使许多运动员感到一种无形的压力压迫着自己,从而在比赛之前就会出现心理状态的不稳定,在集体项目比赛时,运动员虽然不独自一人完成动作,但作为整体中的一个,必须要与其他队员相互配合。运动员往往会担心因为自己的失误而给全队带来影响,这种担忧往往会更加使运动员的赛前心理出现不稳定变化,从而影响比赛。

(2) 比赛的性质与意义

一般来说,比赛的规模与意义越大,就越可能引起运动员的赛前心理状态出现特殊变化。同一个运动员,参加级别较低的比赛(如县、市级运动会)与参加重大比赛(如全运会、奥运会)的赛前心理状态往往有很大的差异。如表1中的第11题(参加重大比赛与参加一般的没有胜负压力的比赛相比,你的心情会不同吗?),回答“是的”的对象占53.84%,回答“经常”的对象占15.38%,回答“有时”的对象占13.46%,回答“偶尔”的对象占7.69%,回答“没有”的对象占9.61%,这说明所参加的比赛的性质或规模的不同对大部分运动员会产生不同的赛前心理状态。这也就致使运动员在参加不同的比赛时,往往会有截然不同的表现。

(3) 竞赛对手的实力

如果参加比赛对手的实力都比自己要弱得多,运动员的心理状态往往会趋向于比较稳定。而当参赛对手的实力很强或与自己实力相当时,运动员的心理状态往往就会出现一些特殊

变化。

3.4 艺术体操运动员赛前心理状态出现不良变化的对策

根据以上分析,我们可以看出,要想使运动员的赛前心理状态出现良性变化,教练员必须注意分析影响运动员赛前心理状态的各种因素,并采用相应的方法进行训练和调控,具体的做法有以下几种:

- (1)努力提高运动员运动技能的熟练程度;
- (2)对运动员的期望不要过低或过高;
- (3)不断提高运动员的运动自信心,以及对教练员的信任;
- (4)降低运动员的比赛胜负意识,教他们把注意力指向运动过程的本身,不要过于关注运动的结果;
- (5)教会运动员心理自我调节的一系列技能(如放松训练、认知训练、想象训练等)。

4 结论

(1)引起艺术体操运动员赛前心理状态变化的因素有很多。外部因素有观众、比赛的性质和意义、他人的期望和评价及对手的实力等;主观因素有运动员的认知方式、成就动机及个性特点等。

(2)运动员的认知方式对运动员的赛前心理状态往往起着决定性的作用,它也是各种主观因素对运动员赛前心理状态产生影响的根源。

(3)教练员要了解引起运动员赛前心理状态出现不稳定变化的主要因素,并进行有针对性的赛前心理训练和心理调控。

参 考 文 献

- 1 祝蓓里.运动心理学原理与应用.上海:华东化工学院出版社,1992
- 2 全国体育学院《运动心理学》教材编写组.运动心理学.北京:人民体育出版社,1995
- 3 全国体育学院《艺术体操》专修教材编写组.艺术体操.北京:人民体育出版社,1991

A Superficial Analysis of Factors That Affets Psychology of Artistic Gymnasts Before a Competition and Their Countermeasure

Cui Zhenhai¹⁾ Ge Haichun²⁾ Zhang Haiqiang²⁾

(1)Teaching Group of Physical education of Yancheng Institute of Technology,Yancheng,224003,PRC

2)Physical Education of Shanghai Institute,Shanghai,200433,PRC)

Abstract Artistic gymnastics is a sport integrating body exercises with show. It requires gymnasts not only of proper acts, but also of steady psychology before a competition. According to varied performance during competition, the author analyzes all kinds of factors that affects psychology of gymnasts and puts forward their countermeasures.

Keywords Artistic gymnastics;Psychology;objective factor;Subjective factor;Countermeasures