

大学男篮运动员赛前竞赛状态焦虑及其相关因素

何浩宇¹, 崔寒尽², 唐海波³, 郭峰¹, 鲁超群¹

(1.中南大学湘雅三医院临床心理科, 湖南 长沙 410013; 2.中南大学湘雅医院中西医结合科, 湖南 长沙 410008; 3.中南大学心理健康教育中心, 湖南 长沙 410083)

【摘要】 目的: 了解大学男篮运动员的竞赛状态焦虑及其相关因素。方法: 以参加 2010 年全国某杯大学生篮球赛的 130 名大学男篮运动员为研究对象, 采用竞赛状态焦虑量表(CSAI-2)和自编基本人口学资料问卷进行调查。结果: ①大学男篮运动员认知状态焦虑和状态自信心得分高于 CBA 运动员样本 ($P<0.05$); ②不同场上位置的大学生男篮运动员认知状态焦虑得分、竞赛状态焦虑总分有差异 ($P<0.05$); ③不同运动年限的大学生男篮运动员各维度得分均有差异, 运动年限小于 5 年的大学男篮运动员认知状态焦虑、躯体状态焦虑和总分均高于其他组, 状态自信心低于其他组 ($P<0.01$); ④不同场均上场时间的大学男篮运动员各维度得分均有差异, 场均上场时间在 10-30 分钟的大学生男篮运动员认知状态焦虑、躯体状态焦虑和总分均高于其他组, 场均上场时间小于 10 分钟的大学生男篮运动员状态自信心低于其他组 ($P<0.05$); ⑤国家一级运动员焦虑水平低于国家二级运动员, 状态自信心高于国家二级运动员 ($P<0.05$)。结论: 运动员级别、运动年限、场均上场时间以及场上位置对大学男篮运动员赛前竞赛状态焦虑影响较大。

【关键词】 大学男篮运动员; 赛前竞赛状态焦虑; 相关因素

中图分类号: R395.6

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)06-0821-03

Research on College Men's Basketball Athletes' Pre-competition State Anxiety and Related Affecting Factors

HE Hao-yu, CUI Han-jin, TANG Hai-bo, GUO Feng, LU Chao-qun

Department of Clinical Psychology, Third Xiangya Hospital, CSU, Changsha 410013, China

【Abstract】 Objective: To observe the competitive state anxiety and its relevant factors of college men's basketball athletes. **Methods:** 130 college men's basketball athletes who participated in 2010 National basketball competition were investigated by Competitive State Anxiety Inventory-2 and self-organized Basic Demography Data Questionnaire. **Results:** ①The scores of cognitive anxiety and self-confidence of college men's basketball athletes were significantly higher than that of the sample of CBA ($P<0.05$). ②The scores of cognitive anxiety, the total scores of competitive state anxiety in college men's basketball athletes who played in different positions had statistical significance ($P<0.05$). ③There were statistical significance in every dimensionality among different time of years they played, and the scores of cognitive anxiety, somatic anxiety as well as the total of athletes who played shorter than 5 years were higher than those in the other two groups; the scores of self-confidence was lower than those of the other two groups ($P<0.01$). ④There was statistical significance in every dimensionality among different mean playing time (MPT), the scores of cognitive anxiety, somatic anxiety as well as the total of whose MPT within 10-30min were higher than those in the other two groups, the scores of self-confidence in whose MPT within 10min were lower than those of the other two groups ($P<0.05$). ⑤The scores of anxiety in dimensionality of national secondary rate athletes were higher than those the national first rate athletes, but the scores of self-confidence of national secondary rate athletes were much lower than those of the first rate athletes ($P<0.05$). **Conclusion:** Athletes level, the years they played, MPT as well as the position of college men's basketball athletes are related with the precompetitive state anxiety.

【Key words】 Male basketball athletes in university; Competition state anxiety; Affecting factors

运动员竞赛焦虑已逐渐成为运动心理学研究的焦点^[1]。随着多维焦虑理论的发展, 有关运动员竞赛焦虑的研究也更加深入。Martens 等认为竞赛状态焦虑(Competitive State Anxiety)是一种特殊的由认知和躯体多维度构成的状态^[2,3], 可以从认知状态焦虑、躯体状态焦虑和状态自信心三个维度来衡量。

【基金项目】 2009 年度中南大学运动医学研究基金

通讯作者: 唐海波

Highlen 等和 Mahoney 等发现越是成功的运动员其状态焦虑水平越低, 状态自信心越高^[4,5]。Martens 的研究表明, 运动项目、竞技水平、性别等因素都能影响竞赛状态焦虑^[2]。而 Klavara, Sonstroem 等指出, 赛前焦虑水平最高的篮球运动员运动成绩最差^[6]。Kleine 对 3589 名被试的 77 项关于焦虑与运动成绩的效果量的元分析认为: 在所有变量上, 焦虑与运动成绩都是负相关^[6]。运动员的心理状态, 赛前、赛中、

赛后情绪的变化及其调节,最佳成绩的取得等都与焦虑有关^[7]。目前对国内大学男篮运动员竞赛焦虑的研究较少。本研究通过对大学男篮运动员赛前竞赛状态焦虑情况的调查,并分析其相关因素,为教练员和运动员调控赛前焦虑、提高运动成绩以及心理训练和咨询等提供理论参考。

1 对象与方法

1.1 对象

参加 2010 年全国某杯大学生篮球赛的 130 名男篮运动员。共获得有效问卷 114 份。被试年龄在 16~24 岁之间,平均年龄 19.7 岁。场上位置:后卫 46 人,占 40.4%;前锋 44 人,占 38.6%;中锋 24 人,占 21.0%。场均上场时间:>30 分钟 58 人,占 50.9%;10~30 分钟 40 人,占 35.1%;<10 分钟 16 人,占 14.0%。运动年限在 2~13 年之间,平均 6.7 年。运动员级别:国家一级 34 人,占 29.8%,国家二级 80 人,占 70.2%。

1.2 工具

采用运动竞赛状态焦虑量表(Competitive State Anxiety Inventory-2),由 Martons 等人编制,中国常模由祝蓓里修订。该问卷共 27 道题目,有认知状态焦虑、躯体状态焦虑和状态自信心三个分量表,每个量表 9 个问题^[8]。

1.3 研究程序和统计方法

采用团体施测方式进行。施测前与球队教练员和队长进行沟通,取得队员的理解与支持,施测时以球队为单位,赛前 1 小时统一发放问卷并当场回收。

使用 SPSS 13.0 进行统计分析。

2 结 果

2.1 大学男篮运动员与 CBA 样本比较

大学男篮运动员认知状态焦虑和状态自信心得分均高于中国男篮职业联赛(CBA)运动员样本(25 岁以下)^[9]($P<0.05$)。见表 1。

表 1 大学男篮运动员与 CBA 球员 CSAI-2 评分比较($\bar{x}\pm s$)

| | CBA 运动员 ($n=29$) | 大学男篮运动员 ($n=114$) | t |
|--------|-----------------------|------------------------|---------|
| 认知状态焦虑 | 16.99±3.08 | 18.91±6.37 | 3.84*** |
| 躯体状态焦虑 | 15.57±2.92 | 16.49±5.05 | 2.04 |
| 状态自信心 | 25.24±3.77 | 26.49±4.81 | 2.78* |

注: * $P<0.05$, ** $P<0.01$, *** $P<0.001$,下同。

2.2 不同运动特征大学男篮运动员评分比较

后卫的认知状态焦虑得分高于前锋和中锋;不同场上位置的大学生男篮运动员竞赛状态焦虑总分差异显著($P<0.05$),前锋低于后卫和中锋;不同运动年限的大学生男篮运动员各维度得分差异显著($P<0.01$),运动年限小于 5 年的大学男篮运动员认知状态焦虑、躯体状态焦虑和总分均高于其他两组,状态自信心低于其他两组。见表 2。

不同场均上场时间的大学男篮运动员各维度得分差异显著($P<0.05$),场均上场时间在 10~30 分钟的大学生男篮运动员认知状态焦虑、躯体状态焦虑和总分均高于其他两组。国家一级运动员焦虑水平低于国家二级运动员,状态自信心高于国家二级运动员。见表 3。

表 2 不同场上位置和运动年限大学男篮运动员的 CSAI-2 评分($\bar{x}\pm s$)

| | 场上位置 | | | F | 运动年限 | | | F |
|----------|------------------|------------------|------------------|-------|--------------------|---------------------|--------------------|----------|
| | 前锋 ($n=44$) | 后卫 ($n=46$) | 中锋 ($n=24$) | | 1-5年 ($n=20$) | 5-10年 ($n=70$) | >10年 ($n=24$) | |
| 认知状态焦虑 | 16.9±4.8 | 21.4±6.4 | 17.8±7.6 | 3.35* | 26.3±4.0 | 16.8±5.4 | 19.0±6.3 | 12.19*** |
| 躯体状态焦虑 | 14.9±4.4 | 17.8±5.1 | 16.8±5.7 | 1.98 | 21.4±3.7 | 15.7±4.5 | 14.8±5.5 | 7.18** |
| 状态自信心 | 26.2±5.0 | 25.7±4.5 | 28.5±4.8 | 1.39 | 21.8±4.6 | 27.9±4.1 | 26.3±4.7 | 7.73** |
| 竞赛状态焦虑总分 | 58.6±6.8 | 65.1±8.8 | 63.2±9.4 | 3.71* | 70.6±5.9 | 60.2±7.2 | 60.9±10.5 | 7.08** |

表 3 不同场均上场时间、运动员级别大学男篮运动员的 CSAI-2 评分($\bar{x}\pm s$)

| | 场均上场时间 | | | F | 运动员级别 | | t |
|----------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-------|------------------|------------------|---------|
| | <10m in ($n=16$) | 10-30m in ($n=40$) | >30m in ($n=58$) | | 一级 ($n=34$) | 二级 ($n=80$) | |
| 认知状态焦虑 | 17.5±7.3 | 21.7±6.55 | 17.4±5.5 | 3.18* | 15.0±4.6 | 20.6±5.3 | 10.74** |
| 躯体状态焦虑 | 16.6±5.9 | 18.8±4.9 | 14.9±4.4 | 3.79* | 13.6±2.9 | 17.7±5.3 | 9.17** |
| 状态自信心 | 23.3±6.9 | 25.9±4.0 | 27.8±4.3 | 3.38* | 28.8±4.1 | 25.5±4.8 | 5.88* |
| 竞赛状态焦虑总分 | 59.9±9.0 | 66.4±9.5 | 59.9±7.0 | 4.00* | 57.5±5.4 | 64.2±9.0 | 7.90** |

3 讨 论

Schachter 认为情绪是个体对心理唤起水平认

知评估的结果,相似的唤起水平因认知的差异可能有不同的情绪^[10]。Jones 等人指出,不同运动员对相同强度的运动竞赛焦虑的感知存在差异,这种差异

同时也影响运动成绩的好坏^[11-14]。运动员场上位置、运动年限、场均上场时间和运动员级别这些运动员的自身特点都可能影响运动员对焦虑的认知和理解,从而导致不同的焦虑程度。

本研究结果表明,大学男篮运动员认知状态焦虑得分高于 CBA 运动员样本,说明大学男篮运动员对自己能力的消极评价或对比赛结果的消极期望所引起的焦虑较高,也说明其更加渴望获得胜利。大学男篮运动员状态自信得分高于 CBA 运动员样本,这意味着大学男篮运动员在竞赛前对自己的表现所抱有的能取得成功的信念更加强烈。在躯体状态焦虑维度上无差异。

有的研究者^[15]指出中锋表现出较高的赛前焦虑水平,而本研究发现后卫的认知焦虑得分和总分高于前锋和中锋,这也从一个侧面反映出我国缺乏优秀后卫的现实,现代篮球是“得后卫者得天下”的时代,后卫是全队攻防的发起者和组织者,要及时洞察比赛情势的变化并准确应对,因此承受着更大的压力,出现较高的认知焦虑,竞赛状态焦虑总分也反映出这个现实。本研究发现运动年限这个变量在各维度均有差异,可能是运动年限较长的运动员受到系统化专业化的训练较长,对篮球运动的理解较为深刻,运动经验更为丰富,因此焦虑水平要低于运动年限短的运动员。上场时间代表一个运动员的表现和能力,本研究发现大学男篮运动员的焦虑水平与场均上场时间呈反比。运动员级别差异与焦虑水平的关系得到国内外研究证实^[4,5,9,16-18],级别高的运动员本身的技战术能力已经得到权威认证,他们更容易获得较多的上场时间,有机会得到更多关注和获得更多成长空间,焦虑水平要低于低级别运动员,本研究进一步证实这个结论。

运动年限、级别对运动员自信心的影响已得到一些研究的证实^[4,5,9,16,17,19],本研究发现,场均上场时间最多的大学男篮运动员其自信心最强,可能是因为上场时间跟运动员的表现和水平呈正比,得到更多的上场时间意味着自身的表现和水平得到了肯定,进而强化自信心。

参 考 文 献

- 1 Woodman T, Hardy L. Stress and anxiety. In Singer R, Hausenblas HA, Janelle CM. Handbook of research on sport psychology. New York: Wiley, 2001. 290-318
- 2 Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990
- 3 Smith RE, Smoll FL, Cumming SP, et al. Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. Journal of Sport and Exercise Psychology, 2006, 28(4): 479-501
- 4 Highlen PS, Bennetl BB. Elit drirers and wrestlers: A comparison between open and closed-skill athletes. Journal of Sport Psychology, 1983, 5(4): 390-409
- 5 Mahoney MJ, Gobriel JJ, Perkins JS. Psychological skill and exceptional athletic performance. The sport psychologist, 1987, 1(3): 181-199
- 6 马晓军. 论竞赛焦虑研究进展及测量与评价. 安徽体育科技, 2008, 29(2): 55-57
- 7 瞿怡然, 蔡赓, 沈富强, 等. 苏州市射击运动员的特质焦虑和竞赛状态焦虑分析. 体育科研, 2007, 28(3): 76-78
- 8 张力为, 毛志雄. 体育科学常用心理量表评定手册. 北京: 北京体育大学出版社, 2004. 55-58
- 9 冷爽. 大学生男子篮球超级联赛北区运动员赛前焦虑的对比研究. 学位论文. 东北师范大学, 2007
- 10 Schachter S. The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. Advances in Experimental and Social Psychology, 1964, 1: 49-80
- 11 Jones G, Swain A, Hardy L. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. Journal of Sports Science, 1993, 11(6): 525-532
- 12 Jones G, Swain A. Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. The Sport Psychologist, 1995, 9(2): 201-211
- 13 Jones G, Hanton S. Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1996, 18(2): 144-157
- 14 Ntoumanis N, Jones G. Interpretation of competitive trait anxiety symptoms as a function of locus of control beliefs. International Journal of Sport Psychology, 1998, 29(2): 99-114
- 15 胡乔, 陈新. 我国优秀青年男篮运动员气质类型和焦虑水平研究. 苏州大学学报(自然科学版), 2004, 20(3): 83-87
- 16 张萍, 杨丹, 吕品. 我国优秀坐式排球运动员竞赛状态焦虑的研究. 沈阳体育学院学报, 2005, 24(3): 56-58
- 17 Hanton S, Thomas O, Maynard I. Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: The role of intensity, direction and frequency dimensions. Psychology of Sport and Exercise, 2004, 5(2): 169-181
- 18 赵世勇. 对乒乓球运动员竞赛状态焦虑及焦虑方向的研究. 沈阳体育学院学报, 2006, 25(5): 45-46
- 19 Campbell E, Jones G. Pre-competition anxiety and self-confidence in elite and non-elite wheelchair sport participants. Adapted Physical Activity Quarterly, 1997, 14(2): 95-107

(收稿日期: 2011-05-16)