

中国运动心理学研究(下)

邱宜均 姚家新 姒刚彦 贝恩渤 主编

China

甘肃人民出版社

邱宜均 姚家新 姒刚彦 贝恩渤 主编

中国运动心理学研究

(下)



甘肃人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国运动心理学研究/邱宜均等主编. —兰州: 甘肃人民出版社, 2002

ISBN 7-226-02791-7

I. 中... II. 邱... III. 体育心理学-文集
IV. G804.8-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 110792 号

责任编辑: 李树军

封面设计: 王林强

中国运动心理学研究

邱宜均 姚家新 主编
姒刚彦 贝恩渤

甘肃人民出版社出版发行
(730000 兰州市滨河东路 296 号)
定州市龙腾印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 56 插页 2 页 字数 1408 千
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
印数: 1—1000 册

ISBN 7-226-02791-7 / 定价: 128.00 元

高级男子体操运动员急性损伤原因的个性剖析 及应付策略初探

杨 杰

摘要 本文以损伤的交互作用理论(将损伤的发生看成是个体特性,技术,情境三者交互作用的函数)为指导,采用准则组设计与ABC分析法对91名中国高级男子体操运动员(平均年龄=19岁,标准差=2.18)所报告的185例损伤从个性与管理角度进行了剖析。通过不同年龄组的内向型运动员与外向型运动员比较及不同年龄组的稳定型运动员与不稳定型运动员的比较,研究发现了不同年龄不同类型的运动员在急性损伤发生方面的一些共性与特异性,并针对性地提出了一些具体的应付策略。

关键词 个体特性 技术 情境 急性损伤 交互作用 ABC分析法

1 前言

中国体操多年以来,一直被认为是能在世界大赛中夺银争金,为国争光的优势项目。但多年来损伤的频频发生,不仅严重干扰了正常的系统训练,而且对运动员的身心造成极大的冲击。“急性损伤的具体规律究竟是什么”,“有哪些行之有效的应付策略”是中国体操再上新台阶必须要解决的关键问题。

著名英国心理学家艾森克指出:个性的形成主要取决于个体天赋的神经活动特点,个性类型不同是人本身存在的。由于个性中的向性与中枢神经系统的兴奋与抑制强度密切相关,情绪的稳定性与植物神经的不稳定性密切相关,因此个性的差异必然会影响到个体应付应激的方式与水平^[1]。它可使有些个体在紧张的训练或比赛时受外界环境和事件的影响少些或使其对外界紧张因素的敏感性降低。个性的这种独特作用就使得它无论是在损伤的发生还是损伤的康复工作中都处于一个极为重要的位置。

国外学者曾就个性与运动损伤发生的关系问题进行过较为广泛的探讨。最早关于运动损伤与心理因素的研究是源于临床与教练的经验(Oglive, 1986)。后来出现了个性因素与运动损伤之间的控制性研究。尽管研究者们在此方向上付出了艰辛的努力,但到目前为止尚未得出一致结论。例如,1978年, Jackson等使用卡氏16PF进行研究发现:具有空想个性特征的运动员比讲究实际的足球运动员更易发生损伤;William(1981)对短跑运动员的研究也获得同样的结果。然而, Irvin在1975年对足球运动员进行的一项研究却发现:有损伤的队员与不易损伤者相比在因素I上无明显区别,而在因素A上却有显著区别——无损伤的运动员较有损伤者

① 作者简介 杨杰,男,1972年6月出生,汉族。1993年6月毕业于武汉体育学院运动心理学系,获理学学士学位;1993—1996年就读于武汉体育学院研究生部,获教育学硕士学位;1999年—2002年就读于中国科学院心理研究所,获理学博士学位。现在暨南大学应用经济学博士后流动站做博士后研究。联系方式:暨南大学人力资源管理研究所,510632, Email: yang66@263.net。

具有更多的乐群性。又如, Yougen 与 Cohen 对女高中生篮球运动员施用田纳西自我概念问卷进行测试时发现:受伤运动员较未受伤者在自我概念的得分上更高,其解释是:有信心的运动员往往易于在竞赛时冒险,从而使自己置身于受伤的边缘;Lavarda 于 1975 年对意大利国家运动员进行 Banati—Fisher 测试时发现:无论运动项目的性质为何,冲动性,攻击性与负疚感与运动损伤的发生是息息相关的^[2]。

国内学者也曾就个性与运动损伤的关系作过一定的研究,从已发表的文献来看,研究多为经验总结性质,缺乏有效的实际数据支持。广州体育学院的陆建峰等人曾就少儿体操、技巧运动员的个性类型与急性运动损伤的关系进行了调查研究,结果发现:外向型和不稳定型者无论是在急性损伤的总发生率、人均发生率还是年均发生率上都明显高于其它类型^[3]。

上述研究结果在给人以启迪的同时,也给人以一种莫衷一是的感觉。其原因从认识论上来说主要在于:人们似乎一直致力于寻求一种或几种特质,使人能据此轻而易举地辨别出那些“问题者”,从而达到一劳永逸的目的。而从具体的研究设计来看,则存在以下亟待改进的地方:

第一、测验材料选择的随意性,这主要表现为研究者使用的关于个性的测试工具是五花八门的。当然,这与个性的理论极其丰富也不无干系。针对这种情况,美国学者安德森与威廉姆斯在进行大量文献研究与实际调查研究的基础上,于 1988 年提出了“紧张与运动损伤的交互作用模式”。该模式旗帜鲜明地提出:与运动损伤发生相关的个性变量包括:个性特点,成就动机与竞赛特质焦虑。经多次检验证明:该模式在当前关于运动损伤的心理学研究方面是极具指导意义的^[3]。这就为本次研究甄选适宜的测试工具指明了方向。

第二、对于干涉变量的干扰作用缺乏有效的控制。这主要表现为:控制组设立过少。例如,研究者在实际研究中为了方便起见往往采用单一的分类标准,如运动员的技能水平,所从事的运动项目等等。这种单一的分类标准远远不能够满足实际研究的需要。因为与运动损伤有关的心理因素是极其复杂的,而且它们通常是整合在一起起作用的。因此,在不能增设控制组的前提下,理想的替代办法应是采取多重分类的标准。当然,这样做会增大研究对样本容量的要求,也会增大数据处理的难度,但此举会极大地提高研究结果的实际意义。

第三、样本缺乏代表性,从而极大地影响了不同研究者之间研究结论的可比性。另外,在对文献资料进行整理时,我们发现关于体操运动员个性特征与运动损伤的关系研究也很少见诸报道。涉及体操运动员个性与损伤关系方面的资料,大多以一种与其它项目对比的形式出现。

第四、最令人遗憾的是:研究者们在实际进行有关损伤问题的心理研究时大多忽略损伤发生当时的情境因素,也很少考虑到体操运动技术本身的特殊性。他们从静止的角度出发,孤立地看待个性与运动损伤之间的关系,这就导致他们的研究往往陷入一个死胡同而不能自拔,即一味地在个性与运动损伤的发生间探寻一种所谓的“一一对应”关系。而事实却是,就损伤的发生而言,其原因是多方面的。个性,也许是一个极其重要的因素,但二者之间并不存在“对号入座”的关系。

按照交互作用的理论,我们可以把运动损伤的发生看作是主体自身特性与客观情境以及运动技术三者交互作用的函数。用公式表示即为:

运动损伤 = F(主体特性, 运动技术, 情境)。

用符号表示即为: $I = F(P, T, C)$ 。

(I—Injury; P—Personal Qualities; T—Technique; C—Circumstances)

在此,我们认为有必要进一步予以说明的是:对于情境的理解不应当仅仅局限于客观物理环境。事实上,在本研究中,我们将之具体化为损伤发生当时主体的生理、心理状态以及由训练安排所交织构成的一种特殊形态的“场”。至于运动技术在运动损伤发生中的作用,我们可以从技术本身的相对难度,技术要领会与熟练程度等方面去考察。

2 研究目的

以体操运动员的个性类型为基点,结合损伤发生当时的主、客观条件,深入剖析不同类型的运动员急性损伤的发生规律,并针对性地提出相应的应付策略或管理方案,从而为实际防伤工作的开展提供有益的参考资料。

3 研究的设计、工具与方法

3.1 研究设计

本研究采用事后设计中的准则组设计。其理论依据为:由于客观条件的限制,我们无法事先提出处理设计,也不可能主动操作自变量以获得处理结果。只能在损伤发生后,对业已自然发生过的处理效果进行检验研究。这就决定了本研究只能采取事后设计。

准则组设计是事后设计的一种。它的主要用途是研究比较存在着一定关系的两个变量之间,有着什么样的不同状态特征,进而揭示形成状态特征差异的原因及其主要的影响因素。

在本研究中,其基本结构模式为:



图1 准则组设计的基本结构模式

模式中没有用代表自变量或操作处理的字母 X,这表明在准则组设计中,研究者不能做到主动操纵或处理自变量。字母 C 表示,在这类设计中,研究者是根据一定的准则,而对一定经验与状态特征进行选择的。O₁ 与 O₂ 则是随机分配的具有准则经验条件的被试组和不具备准则经验的被试组^[4]。

3.2 研究工具

(1)湖南医科大学龚耀先修订的《艾森克个性问卷》(EPQ)成人型共 88 个项目,分 P(精神质维度)、E(内向——外向维度)、N(神经质维度)、L(掩饰性维度)4 个分量表^[5]。

(2)自行设计的“体操运动员损伤情况调查表”。该表是研究者根据本次研究的目的,在参考国内外同行作相关研究时所制定的损伤调查表的基础上,通过三轮反复征询有关体操运动训练专家,知名学者和湖北省体操队,广西省体操队部分体操运动员意见的基础上编制而成的。测试结果及最终的测试结果都表明:该调查表能够围绕有关问题核心展开调查,填表方法简单,测试结果可信。

上述两表的回收情况及有效率详见表 1。

表1 问卷及调查表的回收情况一览表

名 称	发 放 份 数	回 收 份 数	回 收 率(%)	有 效 份 数	有 效 率(%)
艾森克个性问卷	111	93	83.78	91	97.84
损伤情况调查表	333	232	69.66	185	79.74

3.3 研究方法

3.3.1 文献研究法

3.3.2 面谈法

研究者通过与有关的专家、学者、运动员(总计 31 人)进行面对面的以口头交谈的方式,直接搜集资料的一种调查类型。

3.3.3 心理测量法

在 1995 年全国体操锦标赛期间,本着自愿参加的原则,对来自 15 个省,2 个直辖市及八一体操队的 71 名各队主力队员进行 EPQ 个性测试。整个测试工作,由研究者先向各队教练或领队阐述本次研究的目的与价值,争取他们的理解与支持。在他们认可的前提下,发放问卷并向教练员阐明相应的测试规格与要求,由其统一控制并监督队员完成。量表由研究者本人在约定的时间内收回。

在 1995 年 7 月份至 8 月份,对李小双、黄力平等 21 名 95 年国家体操队和国家体操集训队队员采用上述方法进行补测。

3.3.4 数理统计法

使用 SPSS 统计软件包(V3.1 版)在 AST486 微机上对相应数据进行正态分布检验,并进行不同组别的差异显著性比较,从而为进一步分析提供数据资料^[6]。

3.3.5 比较分析法

该方法是通过比较同一组别不同类型的被试在急性损伤发生原因上的特点,为进一步分析确定相应类型被试急性损伤的规律奠定基础^[7]。

3.3.6 ABC 分析法

又名 ABC 管理法。是 19 世纪意大利著名经济学家和社会学家巴雷托(Pareto)首先把这种方法引入经济管理领域。它是运用数理统计的方法,对种类繁多的诸多事物因素,根据其特征进行分类排队,以抓住主要矛盾,分清重点与一般,有区别地实施管理的一种定量科学分类管理技术。其目的是把主要精力集中于重点问题的管理,并兼顾其他问题,以收到事半功倍的效果。

ABC 分析法的特点是:把其他事物和管理对象,或按影响因素,或按事物属性,或按所占比重(或累计比重)等不同要求,划分为 A、B、C、三个部分,分别给予重点、一般、次要等不同程度的相应管理。在本研究中采取累计比重的形式对损伤原因进行分类整理。考虑到 ABC 分析法的实质在于揭示出“关键的少数与次要的多数”以及本研究的具体情况,我们把主要特征值的累计百分数在 0~61.8% 的损伤原因作为 A 级,这是“关键的少数”,即重要因素;把占累计百分数 61.8~84.79% 的那几个原因作为 B 级,即视为次主要因素;把占累计百分数 84.79~100% 的那些因素作为 C 级,这是“次要的多数”,即次要因素。在上述分类的基础上,考虑到 ABC 分析方法的实质,我们仅对 A 类与 B 类因素作详尽的对比分析,至于仅需最简便的方法即能加以控制的 C 类因素则不再赘以文字。最后,根据比较研究的结果来确定相应的管理对策和方式^[8]。

4 研究的对象

4.1 研究对象的基本情况

本研究以参加 1995 年全国体操锦标赛的男子体操运动员为研究对象(由于这些运动员都处于高级训练阶段,因此统称为高级体操运动员)。本着自愿参加的原则,总计有 91 名运动员参与了本项研究。其中年龄最小者为 16 岁,年龄最大者为 25 岁,平均年龄 19 岁($SD = 2.18$)。

其基本情况见表 2。

表 2 91 名被试基本情况一览表

组别	人数	平均年龄	P 维		E 维		N 维		L 维	
			$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
NT										
16~19	5	18.40	6.20	2.59	8.80	4.66	9.20	3.96	9.80	2.39
20~25	16	21.38	5.44	2.92	12.75	5.22	11.13	3.16	10.31	3.05
PT										
16~19	51	17.45	5.80	3.11	12.31	4.16	10.80	3.93	10.63	2.85
20~25	19	21.32	5.74	2.98	13.47	4.02	10.05	4.14	9.32	3.50

※ ①NT——代表 1995 年度国家体操队队员和国家体操集训队队员；
②PT——代表来自 15 个省、2 个直辖市及八一体操队的体操运动员；
③ $\bar{X}$ ——代表平均数；④SD——代表标准差。

4.2 91 名男子高级体操运动员的具体分类及分类结果

首先,根据 91 名被试的个性测试结果,同时考虑到这个群体的特殊性,我们对全体被试的 P 维,E 维,N 维,L 维得分进行了正态分布检验。检验结果详见表 3。

表 3 91 名被试四维度得分正态分布检验结果一览表

维度名称	Z 值	双尾概率	是否正态分布(Y/N)
P 维	1.303	$P = 0.067 > 0.05$	Y
E 维	1.046	$P = 0.224 > 0.05$	Y
N 维	0.879	$P = 0.423 > 0.05$	Y
L 维	0.898	$P = 0.395 > 0.05$	Y

其次,我们对全体被试分别以年龄和级别作为分组依据进行差异显著性比较。结果发现:NT 组被试与 PT 组被试以及 16~19 与 20~25 两年龄组的被试在四维度上的得分均无显著性差异,只是在年龄上差异显著。检验结果详见表 4 和表 5。

表 4 NT 组与 PT 组被试在年龄及四维度上的得分差异显著性比较一览

级 别	人 数	年 龄	P 维	E 维	N 维	L 维
NT	21	20.67 ± 1.74	5.62 ± 2.80	11.81 ± 5.27	10.67 ± 3.37	10.19 ± 2.86
PT	70	18.50 ± 2.03	5.79 ± 3.05	12.63 ± 4.13	10.60 ± 3.98	10.27 ± 3.07
t 值		$t = 4.383 *$	$t = -0.227$	$t = -0.737$	$t = 0.07$	$t = -0.11$

※ ①“ $\pm$ ”的前一个值代表平均数,后一个值代表标准差;(下同)
② t 值后面的“*”号代表该值大于.05 的显著性水平。(下同)

表 5 16~19 与 20~25 岁组被试在年龄及四维度上的得分差异显著性比较一览

级 别	人 数	年 龄	P 维	E 维	N 维	L 维
16~19	56	17.54 ± 1.06	5.84 ± 3.05	12.00 ± 4.28	10.66 ± 3.93	10.55 ± 2.80
20~25	35	21.34 ± 1.16	5.60 ± 2.91	13.14 ± 4.55	10.54 ± 3.71	9.77 ± 3.29
t 值		$t = -15.833 *$	$t = 0.369$	$t = -1.188$	$t = 0.143$	$t = 1.2$

根据表 3、表 4 和表 5 的检验结果,在本研究中我们采取了以全体被试的各维度平均分分别加或减去一个标准差作为划分相应高分组与低分组的依据。至于年龄,考虑到 16~19 与 20~25 这样一个区分既符合国家体委男子体操教学训练大纲所规定的阶段训练标准,而且又确有统计学上的显著差异,因此,年龄的分组依据保持不变。由此,我们得到以下分类结果。(详见表 6 与表 7)

比较不同年龄组的稳定与不稳定型被试、内向与外向型被试,我们发现:相同年龄组的稳定与不稳定型被试仅在 N 维上有显著性差异;内向与外向型被试也仅在 E 维上有显著性差异。

表 6 不同年龄组的稳定与不稳定型被试四维度得分一览表

维 度	16~19 岁组		20~25 岁组	
	低 N 组	高 N 组	低 N 组	高 N 组
N 维	5.09±0.94	15.69±0.75	4.75±1.89	16.40±1.52
P 维	4.73±2.65	7.15±3.24	3.75±4.35	4.80±3.19
E 维	13.82±2.93	11.38±3.55	15.50±3.42	11.20±4.55
L 维	12.55±3.08	9.46±2.11	12.75±3.50	7.60±2.30
年龄	17.64±1.03	17.46±1.05	22.00±0.82	20.60±0.55
人数	11	13	4	5

表 7 不同年龄组的内向与外向型被试四维度得分一览表

维 度	16~19 岁组		20~25 岁组	
	低 E 组	高 E 组	低 E 组	高 E 组
E 维	6.29±1.77	18.29±1.38	6.14±1.21	18.62±1.69
N 维	11.86±3.46	9.29±3.86	11.57±4.61	8.13±3.72
P 维	4.93±3.29	5.57±2.23	4.86±2.61	4.63±3.34
L 维	10.57±2.53	10.86±2.41	11.14±3.72	9.75±3.11
年龄	17.64±0.93	17.29±0.95	20.86±1.07	21.75±1.16
人数	14	7	7	8

5 结果与讨论

5.1 不同年龄组的稳定型与不稳定型选手致伤 A 因素比较及应付策略分析

从表 8 显而易见的共性是:(1)两个年龄组的不稳定型体操运动员在技能学习的三个阶段均强调“训练安排”的重要性;(2)对两年龄组的稳定型与不稳定型选手而言,在分化阶段,运动员对技术要领的领会程度是致伤的一个高频因子;(3)对两年龄组的稳定型与不稳定型选手而言,在自动化阶段,运动员对动作难度的偏颇认知是致伤的又一高频因子。

从表 8 我们还可看出:(1)16~19 岁的不稳定型运动员在泛化阶段还突出强调个体的自我保护能力与自我保护意识与急性损伤发生间的关系;与此相对应的是 20~25 岁的不稳定型运动员在此阶段则强调个体的心理准备程度;(2)16~19 岁的稳定型运动员在分化阶段还突出强调做动作时突然犹豫常会导致损伤的发生;在自动化阶段,则强调如果完成动作时的生理、心理兴奋水平过高也极易发生损伤;(3)20~25 岁的稳定型运动员在泛化阶段突出强调的是个体所承受的压力与急性损伤发生间的关系。

表 8 不同年龄组的稳定型与不稳定型选手在技能学习三阶段致伤 A 因素一览表

16 ~ 19					20 ~ 25						
		稳定型	频次	不稳定型	频次			稳定型	频次	不稳定型	频次
泛 化	训练安排		7	自我保护	10	压力大	8			心理准备	5
阶 段	技术要领		6	训练安排	5					训练安排	4
分 化	技术要领		5	训练安排	16					训练安排	7
阶 段	突然犹豫		4	技术要领	11					技术要领	5
自动化	动作容易		8	训练安排	8	训练安排	7			训练安排	6
阶 段	过度兴奋		7	动作容易	7	动作容易	5				

因此,有效的防伤策略是:第一、切实提高训练的科学化水平,包括(1)科学合理地安排运动员的运动负荷,练习次序及必要的准备活动;(2)学习难新动作时,要注意调整大龄选手的心态;(3)在分化阶段采取多种手段加深运动员对技术要领的领会熟练程度,例如表象训练,念动训练等;(4)在自动化阶段,教练员应注意强调动作的质量,及时纠正运动员的轻视态度。第二、教练员要善于识别不同年龄的稳定型与不稳定型运动员的种种行为表现,为区别对待打基础。科学的个性测试与平时细致入微的观察有利于达到此目的。第三、对于不稳定型的运动员给予重点关照和额外“保护”。在技能学习之初应强化其自我保护意识,在技能学习过程中应注意向其教授紧急情况下必要的自我保护技术与应急措施。

5.2 不同年龄组的稳定型与不稳定型选手致伤 B 因素比较及应付策略分析

表 9 显示:尽管两年龄组的稳定型与不稳定型选手在致伤 B 因素上存在较大分歧,但还是有一些共通因子,突出表现在心理准备的充分程度,完成动作时的成就动机水平及训练安排的科学化程度依然是导致损伤发生的三个比较重要的因子。从理论的角度来看,针对那些常因心理准备不足而受伤的运动员,我们需做好以下两方面的工作:(1)练习不太熟练的动作前,应充分了解运动员是否已经做好了准备,尚存哪些疑虑,并针对性地采取措施加以解决使之放心;(2)多强调关键的技术要领,少强调动作完成的结果。尤其运动员完成动作失败时,应尽量避免给予他们过多的消极反馈,以免恶性循环造成难以补救的损失。

表 9 不同年龄组的稳定型与不稳定型选手在技能学习三阶段致伤 B 因素一览表

16 ~ 19					20 ~ 25				
稳定型		频次	不稳定型		稳定型		不稳定型		
泛化阶段	情绪低落	4	害怕	4	训练安排	4	体力不佳	3	
	太想做好	3			自我保护	3			
分化阶段	训练安排	3	素质差	9			心理准备	4	
	太想做好	3	自我保护	4					
			太想做好	3					
自动化阶段	技术要领	4	心理准备	4	心理准备	4	动作容易	3	
	训练安排	4							

至于运动员常因完成动作时成就动机水平过高而受伤,我们认为:高水平运动员在此阶段完成动作时普遍具有较高的成就动机水平是十分正常的。受伤多表明教练员缺乏正确的引

导。

两年龄组稳定型与不稳定型运动员致伤的差异性具体表现为:(1)在泛化阶段,16~19岁的稳定型选手常常因为“情绪低落”与“太想做好动作”而受伤;不稳定型的选手则常因“害怕”而受伤。因此,对于稳定型运动员而言,在此阶段教练员应注意调查了解和分析运动员情绪低落的原因,并采取措施降低其过高的成就动机;而对于不稳定型选手而言,此阶段教练员应注意通过讲清技术动作的关键所在,加强保护与帮助来有效地解除运动员的内心疑虑。从害怕心理的产生而言,是因为运动员自觉尚不具备完成相应动作的应有能力。因此,在发展难新动作时,对于不稳定型选手来说,贯彻“素质先行”与“大目标,小步子”的训练方法是极为重要的,因为这有助于增强其自信心。(2)16~19岁的不稳定型选手在分化阶段比较强调“素质差”与“自我保护”。故对于不稳定型选手应注意发展与所学动作有关的各种素质;教授一些必要的自我保护技能并适当练习使之能充分掌握与运用。(3)在自动化阶段,16~19岁的稳定型选手比较强调“技术要领”,而不稳定型选手则比较强调心理准备。这种情况的出现充分说明:在分化阶段所形成的肌肉感觉的精细程度,对技术要领的领会与掌握程度对损伤的发生有着十分重要的影响;也说明了运动技能学习的三个阶段是紧密相联的,前一阶段掌握的好坏会直接影响到下一阶段的表现。心理准备不足的产生既与客观的训练安排有关,也与主观的自信心不足有关。因此有效的防伤策略是查明原因,并切实提高训练安排的科学化水平。(4)当运动员进入保持阶段后,稳定型的运动员,在泛化阶段倾向于将损伤的发生归结于“训练安排”与“自我保护”,而不稳定型的运动员则归因于“体力不佳”。这种情况的发生提醒我们:由于运动员自主训练、自我管理能力的提高,经验的日趋丰富,他们对教练员的要求不再是一味地盲目接纳,他们会根据自己的主、客观实际和未来发展的需要来考虑问题。他们往往强调的是高安全性,尽量将伤害事故的发生减小到最低的限度。这一点在稳定型运动员身上表现尤为突出。因此,对于这种类型的运动员不能继续沿用以前的老办法进行训练,教练员必须在训练方式,手段方面有所改进,才能满足他们的需求,并将伤害事故消灭于萌芽状态。不稳定型选手之所以将损伤归结于“体力不佳”,其可能的原因是:第一、运动员确实处于体力低潮期或临界期;第二、教练员的负荷安排不尽合理;第三、一种托辞。因此,此阶段对于不稳定型选手而言,有效的防伤策略是:教练员首先应设法了解运动员的生理活动节律;其次应针对运动员的本人实际,合理安排准备活动,练习次序,运动强度。

5.3 不同年龄组的内向型与外向型选手致伤 A 因素比较及应付策略分析

表 10 不同年龄组的内向型与外向型选手在技能学习三阶段致伤 A 因素一览表

		16 ~ 19				20 ~ 25			
	内向型	频次	外向型	频次	内向型	频次	外向型	频次	
泛化阶段	技术要领	7			训练安排	6	训练安排	5	
	太想做好	5			技术要领	4	自信心	4	
分化阶段	训练安排	12	技术要领	7	技术要领	6	技术要领	6	
	技术要领	10	训练安排	5			太想做好	5	
自动化阶段	训练安排	6	动作容易	10	太想做好	7	动作容易	12	
	动作容易	5							

表 10 显示:训练安排的科学化程度,运动员对技术要领的领会程度及对所要完成动作的

认知是否正确是致使两年龄组内向型与外向型运动员频频发生损伤的三大主因。其有效的应付策略与前述并无多大区别,关键的一条在于把握不同年龄,不同类型运动员各自的性格特点与能力特点,同时切合主、客观情境加以区别对待。

从表 10 还可看出:(1)16~19 岁年龄组的内向型运动员在泛化阶段与 20~25 岁的内向型运动员在自动化阶段均反映常因太想做好动作而受伤;(2)20~25 岁的外向型选手则常由于自信水平的波动而使自己处于受伤的边缘。从理论的角度来分析,内向型选手由于其性格内向,不善言辞,平时与人的沟通也较少,因此,教练员一定要想尽一切办法了解他们内心的真正想法。而外向型的选手往往自信心比较强,爱面子,易冲动,好冒险。有时尽管其自觉尚不具备完成动作的能力,但为了争一口气而冒险硬上,结果常因此而受伤。对于这种类型的选手在采取防伤策略时应考虑到上述性格特征,在不挫伤积极性又有安全保证的前提下应鼓励适当的冒险。但重要的是,教练员要能敏锐地察觉出这种类型的运动员自信心不足时的种种表现,知道什么时候应予以鼓励,什么时候应给予控制。

5.4 不同年龄组的内向型与外向型选手致伤 B 因素比较及应付策略分析

表 11 不同年龄组的内向型与外向型选手技能学习三阶段致伤 B 因素一览表

16~19				20~25			
内向型	频次	外向型	频次	内向型	频次	外向型	频次
泛化阶段 训练安排	4			心理准备	3	动作太难	3
分化阶段 太想做好	5	自我保护	4	训练安排	5	过度兴奋	4
突然犹豫	3					训练安排	3
自动化阶段 太想做好	3	训练安排	5	训练安排	4	训练安排	6
				压力大	3	过度兴奋	3

表 11 显示:教练员不断提高训练安排的科学化程度是有效减少两年龄组两类型运动员急性损伤发生的一条“捷径”。尽管存此共性,但两年龄组两类型选手在急性损伤的发生方面还是存在比较明显的差异。突出表现在以下几个方面:(1)16~19 岁的内向型运动员在分化阶段比较强调完成动作时的成就动机水平与是否犹豫,而外向型运动员在此阶段则强调个体的自我保护能力与自我保护意识;(2)16~19 岁的内向型选手在自动化阶段比较强调完成动作时的成就动机水平;(3)20~25 岁的内向型运动员在泛化阶段强调的是“心理准备”,外向型运动员强调的则是“动作太难”。进入分化阶段,外向型选手更强调自己完成动作时的生理、心理兴奋水平;到了自动化阶段,内向型选手更强调心理上所承受的压力的大小,外向型者则依然强调自己完成动作时的生理、心理兴奋水平。这就提醒我们注意:当运动员进入保持阶段后,教练员在安排训练时应多考虑此一阶段运动员的年龄特点、心理特点。在上难新动作时,必须充分考虑上难新动作的必要性及可能带来的一切后果。只有切实解决运动员的后顾之忧,才能让运动员心理感到踏实。也只有这样才能让运动员以积极的心态去迎接挑战,而不是在困难面前止步不前。此外,在切实提高训练科学化程度的基础上,对于外向型的运动员应注意调整其生理、心理的兴奋水平。放松训练和呼吸调整法有助于达到此目的。

6 结论与建议

6.1 结论

在损伤交互作用理论指导下,通过对 91 名高级男子体操运动员报告的 185 例急性损伤进行数据分析与理论概括,我们发现:无论是稳定型选手,不稳定型选手,内向型选手还是外向型选手在急性损伤的发生方面均有一定的规律可循。它们的共性具体表现为:

(1)切实提高训练的科学化水平,包括:(1)采取多种手段强化运动员对关键技术要领的领会与掌握;(2)强调动作质量,及时纠正运动员完成动作时的轻视态度;(3)调整完成动作时运动员的动机水平;(4)合理安排运动负荷与项目练习次序以及必要的准备活动是减少急性损伤发生的最有效途径;

(2)及时了解运动员的心理准备情况,加强运动员自我保护能力与自我保护意识以及自信心的培养将有助于减少损伤的发生。

(3)深入分析不同年龄段运动员的生理、心理特征,做好思想转化工作,有利于防患于未然。

在上述共性的基础上,各类型运动员急性损伤发生的特异性具体表现为:

(1)16~19 岁的不稳定型运动员在分化阶段,应注意优先发展运动员的素质;同年龄组的稳定型运动员在泛化阶段应适当注意其情绪与完成动作时的成就动机水平;在自动化阶段则应突出强调调整运动员的生理与心理兴奋水平。

(2)20~25 岁的外向型运动员在泛化阶段对于动作难度与运动员在完成该动作时的态度应予以适当注意;在分化阶段应适当注意调整运动员的生理与心理兴奋水平;对于同年龄组的内向型选手而言,在自动化阶段应适当注意运动员所承受的压力。

6.2 建议

(1)鉴于教练员在损伤的发生中起着至关重要的作用,加强岗位培训,培养多方面技能,切实提高教练员的各项素质是防伤的关键之关键。

(2)将伤害事故的发生与教练员的工资,奖金挂钩有助于提高教练员的防伤积极性。

(3)本研究只是朝着洞悉运动损伤与个体特性,技术,情境之间的内在关系方向迈进了一步。未来研究可在本研究分析推理的基础上提出明确的研究假设,并在提高研究设计水平和研究水平两方面多下功夫。

7 参考文献

- [1] 谭先明.运动员的心理卫生及影响因素初探.广州体育学院学报,1993;2:74
- [2] 托马斯 A·伯甘迪.突发性运动损伤的心理变因.武汉体院译报,1986.4
- [3] 陆建峰等.儿少体操运动员与技巧运动员的个性类型与急性运动损伤的关系.第六届全国体操科学论文报告及研讨会论文汇编摘要,1994
- [4] 周谦.心理科学方法学.中国科学技术出版社,1994
- [5] 龚耀先.艾森克个性问卷在我国的修订.心理科学通讯,1984;4:11
- [6] 何于琦.微型计算机统计分析软件包 SPSS/PC PLUS.北京:航空工业出版社,1992
- [7] 俞文钊.管理心理学.兰州:甘肃人民出版社,1985
- [8] 赫丽萍.现代管理方法教程.天津大学出版社,1993
- [9] 麦克拉.运动损伤与紧张、焦虑及应变素质的关系.陕西体育科技,1991;3-4:64

- [10] 于葆.运动损伤调查分析.沈阳体育学院学报,1984:1
- [11] 李运茂.谈运动创伤的预防.福建体育科学,1985:2:42
- [12] 张丽珠.运动损伤与个性心理因素.福建体育科技,1989:3:42
- [13] 凯·丹尼斯.女子体操运动员损伤研究(上、下).山东体育科技,1991:1
- [14] 杨一民.当前我国女子足球比赛中最易损伤的部位及其伤因探讨.体育科学,1986:4:42

指导教师:刘志明 张云贵 谭修德

羽球选手人格特征的研究

研究生 江金晃

摘要 本文研究的目的在于分析不同组别、不同技能水平、不同年龄羽球选手人格特征的差异性 & 羽球选手次元人格特征。

本研究运用卡氏 16PF 对 162 名大专羽球专长、非专长及高中选手进行人格测验分析,运用定性分析与定量分析方法、描述统计、多元变异数分析、t 检验和聚类分析方法,对受试者测验和填写的基本资料的分析,得出如下结论:(1)大专羽球专长组的人格特征为:抽象思维能力强、保守、尊重传统观念与行为标准;大专羽球非专长组的人格特征为:情绪激动易烦恼、行为温顺、拘谨、心平气和;高中组的人格特征为:抽象思维能力弱、情绪激动易烦恼、缺乏自信心、着重现实、自持力强、依赖随和、与人相处、直率天真、会有矛盾冲突。(2)不同技能水准运动员人格特质间存在差异,在 A、C、F、H、M 和 Q₄ 六个因素上,由高到低为专长、非专长、高中组;在 B 因素上得分由高到低为非专长、专长、高中组。(3)不同性别运动员人格特质间存在差异,大专专长男子组比女子组在人格上更为固执、忧虑抑郁,表现出缺乏耐心,而女子选手则表现出思维更为敏捷、自由、激进。(4)不同年龄羽球运动员人格特质存在着差异,在 A、B、C、F、H、M 和 Q₄ 七个因素上,高中组上述七个人格因素上逐渐向大专专长型选手过渡。在高中组人格性别差异中,却没有发现大专组出现性别差异,这表示在 16-17 岁人格发展中性别因素影响不大。(5)在羽球选手次元人格特征上发现大专专长组是以外向性倾向为主的:大专非专长组主要表现为情绪困扰多,常常感觉挫折气馁,遇到问题需要反复考虑才能决定,依赖性强;高中组主要表现为生活适应顺利、性格果断、常自动寻找可施展所长的环境或机会,充分表现自己的独创能力。

关键词 羽球 人格特征 次元人格

1 绪 论

1.1 前 言

运动选手的人格特征作为其心理特征中最重要的成份一直受到心理学家的重视。探讨选手的人格与其运动表现之间可能存在的某种关系,并进而确定适当的诊断与预测选手运动行为的有效方法以提升选手的运动能力。因而,人格的研究成果可以广泛运用于选手的选拔、分类、心理技能训练和行为矫正等方面。从 50 年代至 70 年代以来,选手人格的研究成为了运动心理学研究的主要内容之一(Silva, 1984; Vealy, 1989),至今它仍然在运动心理学研究中占有重要地位(Aguerni, 1986; 邱宜均, 刘先敏, 1989)。

在羽球项目中要求选手要起动快、弹跳高、击球准、回位快等。羽球飞行的最快速度为 20M/sec, 这比一位高水准的短跑选手的平均速度还要快(浦钧宗等, 1989)。同时羽球运动形式的特点与周期性项目不同,优秀羽球选手必须具备全面的攻防能力,高超的控制与反控制能

① 作者简介 略

力,良好的体力和耐力以及超人的心理素质。这种心理素质除了反应灵敏外,应该包括有人格因素。因而,探讨选手人格因素的基本特点与发展的情况,具有十分重要的理论与实践意义。

1.2 研究动机

人格被认为是个人对己对人对事物乃至对整个环境适应时所显示的独特个性,此独特个性是由个人在遗传、环境、成长、学习等因素交互作用下,表现于身心各方面的特征所组成,而这些特征又具有相当的统整性与持久性(张春兴,1984)。人们在生活中常常有这样的观念:优秀的选手与非优秀选手有不同的人格特征。选手的人格研究也与对领袖人物的人格研究相类似,人们总是认为伟人拥有不同于一般人的性格特征。

鉴于人格所具有的统整性与持久性,人格的研究可以采用不同的研究方法。例如:从选手的运动表现入手分析或从选手所具备的人格因素入手分析等,人格的统整性说明人格的构成因素是复杂的、非单因素的,因此,必须从多角度进行分析。人格的持久性特征又为我们把握人格因素对个体行为表现的影响及诊断和预测其行为提供了可能性。人格对选手的运动成绩表现的影响可以用图 1 加以说明。

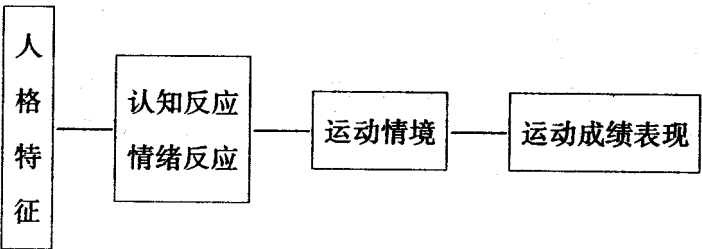


图 1 选手人格特征与其运动成绩表现之间的关系

由图 1 可见,选手的人格特征是其各方面特征所构成的一种整合性总体,它规范并影响整个个体的认知反应与情绪反应的基本特征,在特定的运动情境下,个体即会作出相应的行为,在运动比赛中即影响运动成绩表现。根据上述分析,本人就羽球专长本身产生了一系列的问题,如:羽球选手的人格特征是怎样的呢?不同性的羽球选手的人格特征是否有差异?在羽球项目中优秀选手是否存在着不同于一般选手的独特的人格特征?在不同年龄层的羽球选手间人格会有群体差异性吗?本研究试图对上述问题进行研究。希望通过测试与比较分析,能对羽球选手的人格特征的研究有所推动,以作为培养羽球选手的参考。

1.3 研究目的

根据本研究的动机,本研究拟从以下五个方面展开研究:(1)分析不同类别羽球选手的基本人格特征;(2)比较不同技能水准羽球选手人格因素的差异性;(3)比较不同性别羽球选手人格因素的差异性;(4)比较不同年龄羽球选手人格因素的差异性;(5)分析羽球选手次元人格特征。

1.4 研究假设

根据本研究的目的,特提出如下研究假设:(1)不同年龄羽球选手人格因素具有显著的差异性;(2)不同训练年限选手人格因素具有显著差异性;(3)不同性别羽球选手人格因素有差异性;(4)不同运动水准羽球选手人格因素有差异性;(5)大专羽球专长选手与非专长选手、高中

选手之间人格因素有差异性。

1.5 研究范围

本研究以大专羽球专长选手作为受试者,并以同年龄的大专羽球非专长选手及年龄稍低的高中学生代表队作为测验对象,施以 16PF 测验,旨在探讨这三类羽球选手人格特征的差异性,所有研究均限于此范围内。

1.6 名词解释

1.6.1 人格

人格的意义,涵盖范围极广。一般人或学者专家提到这个名词时,常会因各人的知识背景的不同及看法之歧异,而有不同的诠释。

就西文而言,人格即是 Personality,源自希腊文的 Personna,代表“面具”的意思。如果将面具化用做“人格”一词,就是指一个人的内在自我对外表现,这个内在自我很广泛,而且高度地支配一个人在生活旅程上扮演本身这一角色的各种言行举止,以及一切神情、姿态等个人特有的模式,这是人格字面上的意义。

阿尔波特(Allport, 1973)曾对自希腊时代起,历史上有关人格的概念加以整理,这些概念来自神学、哲学、社会学、语言学和心理学范畴,结果共有五十种有关人格的不同定义。

辛巴度(Zimbardo, 1977)对人格的定义为:一个个体与他人互动的关系中所有行为特性的综合。姆恩(Munn, 1969)则将之界定为:人格是个体的架构、情绪、行为、兴趣、能力、态度和性向合一的一种因素。

一般认为人格是个人人对己对事物乃至对整个环境适应时所显示的独特个性,此独特个性是由个人在遗传、环境、成熟、学习等因素交互作用下,表现于身心各方面的特征所组成,而这些特征又具有相当的统整性与持久性(张春兴)。

1.6.2 人格特征

选手所具备不同于他人的人格特征,这种人格的特征可以表现在结构上的差异。例如使用 16PF 人格测试可以反映出独特的人格结构图。人格特征也可以表现在动态方面,反映出人格的动力性发展变化之差异(邱宜均, 1986)。

1.6.3 心理特征

选手的心理特征是指选手所具有的不同于一般人群以及不同运动专项有不同的心理特征,它是个体以一定遗传基因为基础,在从事运动训练和竞赛中所形成的。研究选手的心理特征对于选手的选材、运动训练的控制以及运动竞赛成绩均有着非常重要的作用。因此,选手心理特征研究是运动心理学研究的一项核心。

1.6.4 卡氏 16 种人格因素量表(Cattell's Sixteen Personality Factor Inventory, 简称 16PF 量表)

属于世界上公认的信度、效度较高的人格测验工具。适合于 16 岁以及 16 岁以上的青年与成年人。卡氏在发展此量表时,经历了以下几个过程:

(1)从生活记录的材料中收集描述行为特征的词汇,然后进行同义词分析,将其简化为不到两百个特征词。再用每一个特征词对 100 名成人进行评量,将所得的结果进行分析,得到 42 个双向变项。例如:信赖——怀疑,谦逊——好强等。又将这 42 个双向变项在广泛的群体中进行大量的施测,评定他们在这些双向变项上的分数,然后对结果进行因素分析得出 12 个因素。(2)收集问卷资料。这种问卷资料是通过受试者内省而得出的。卡氏拟出了数千问卷项