

比赛情境下网球专项学生心理暗示干预研究

——以武体科院为例

唐凯 霍连娟

(武汉体育学院体育科技学院, 湖北 武汉 430205)

摘要: 本文通过实验法将大学生网球专项的学生按技术水平分组, 对比赛前的学生进行不同的心理暗示干预, 观察并记录在比赛中的反应, 并对产生的比赛结果进行分析, 得出比赛情境下, 心理暗示干预一定会产生效果, 但效果的大小与诸多因素有关; 不论积极暗示还是消极暗示, 对施加对象都有影响, 但影响程度与多因素有关; 比赛情境下, 不论积极暗示还是消极暗示, 实施干预后在认知焦虑、躯体焦虑和状态自信心三方面都存在显著性差异; 不同水平级运动员在认知状态焦虑、躯体状态焦虑、状态自信心上存在差异等结论, 并提出改进和提高的建议。

关键词: 网球; 比赛情景; 心理暗示法; 干预

心理因素已越来越多地成为决定竞技体育比赛胜负的关键因素。网球作为个性化极强的体育项目, 对运动员的心理技能提出了更加苛刻的要求。在球员双方技战术和体能方面的差距不大的职业网球比赛和业余赛事中, 比赛的胜负很大程度上取决于关键时刻的发挥情况, 而此时心理机能的稳定性因素对比赛结果的影响远高于技战术因素。本文试图揭示网球比赛中的心理方面影响规律, 以期为学校网球教学效果的提高提供一些心理方面的资料。

一、研究对象和方法

(一) 研究对象

对武汉体育学院体育科技学院 2014 年 5 月网球通级赛 32 强学生, 按照不同的技术水平分为四组, 分为 A 组 (前 8 强)、B1 组 (9-16 强)、B2 组 (17-24 强)、C 组 (25-32 强)。其中 B2

组和 C 组通过增加一场抢名次比赛确定, B1、B2 组采用再赛一场, 按照两场比赛的胜负排名, 再按照名次相加对等的方式两两依次按照实力平均分配到两组, 使得两组实力基本均等。对其进行心理暗示干预, 记录其比赛成绩, 并对比赛时心理暗示后的心理变化进行调查研究。

(二) 研究方法

1. 实验法

进行四轮的比赛, 比赛轮次和对手及心理暗示干预内容分配安排如表 1, 每一轮比赛前对双方进行第一轮竞赛状态焦虑量表 (CSAI-2) 调查, 再分别实施不同心理暗示干预, 之后让双方进行五分钟的热身, 后进行第二轮竞赛状态焦虑量表 (CSAI-2) 调查, 调查结束后尽快进行比赛, 记录其比赛成绩。

表 1 实验轮次及心理暗示干预表

轮次	对手安排	心理暗示内容分配	
		积极	消极
第一轮	A 组与 B1 组	B1	A
第二轮	A 组与 C 组	C	A
第三轮	B2 组与 C 组	C	B2
第四轮	B1 组与 B2 组	B2	B1

2. 文献资料法

通过图书馆查阅相关文献资料, 登陆知网等大型文献数据库搜寻各种有关网球训练、网球教学、体育心理、心理暗示法等方面的资料, 整理分析, 以了解国内外研究现状, 为此研究提供理论的支持和着力方向。

3. 问卷调查法

每一轮比赛前对双方进行第一轮竞赛状态焦虑量表 (CSAI-2) 调查, 再分别实施不同心理暗示干预, 随后进行第二轮竞赛状态焦虑量表 (CSAI-2) 调查。共发放问卷 128 份, 回收率和有效率均为 100%。

二、研究结果

实力较强的 A 组分别以 5: 3 和 8: 0 的总比分赢得与 B1 组和 C 组的对抗赛, 与 B1 组的比赛总得失局数为 45: 40, 与 C 组的比赛总得失局数为 48: 14。与 B1 组的比赛, 盘分和局分都相差较少, 比分没有体现出两组实力的差距; 与 C 组的比赛则不论盘分还是局分都差距明显, 基本体现两组实力的水平。

同是实力较弱的 B2 组和 C 组以 4: 4 的总比分打平, 总得失局数为 42: 41, 虽然实力水平 C 组较弱, 但以局分赢得比赛, 比赛的结果并不是两组实力充分体现。同样的情况也出现在第四轮比赛中, 实力水平均等的 B1 组和 B2 组的对抗以 2: 6 的大比分结束,

39: 48 的局分却差距很小。

三、分析与讨论

(一) 释义

心理暗示是心理学的术语,是指人接受外界或他人的愿望、观念、情绪、判断、态度影响的心理特点。是潜意识对外界任何现象(包括听到、看到的一切)以及任何显意识行为(也就是思考)的认同、接收和储存。暗示具有无选择性的特点,不具有分辨力,无论有没有反对的声音存在,暗示都会产生效果。

(二) 心理暗示前后竞赛状态焦虑三个维度的分析

1. 积极心理暗示前后统计分析

据统计调查积极心理暗示前后分析,心理暗示后在认知焦虑和状态自信心两方面存在显著性差异,积极心理暗示使学生的认知焦虑明显降低,状态自信心则明显升高。说明积极的心理暗示可以帮助运动员调节心理压力,释放紧张情绪,降低认知焦虑水平;同样影响学生的自信心表现,放松的心境和对比赛的正确调节可以增强学生比赛信心,有助于比赛水平的发挥。

2. 消极心理暗示前后统计分析

据统计调查消极心理暗示前后分析,心理暗示后在认知焦虑、躯体焦虑和状态自信心三方面都存在显著性差异,且程度水平较积极心理暗示的结果更显著和广泛。由此可以推断使学生在受到消极性心理暗示后,思想负担加重,认知焦虑水平明显上升,心理的瞬间紧张使得身体的逐渐变得紧张和僵硬,造成躯体焦虑的水平的明显变化,比赛中思想状态的低水平唤醒状态和身体紧张、动作僵硬的情况又明显影响自信心的水平,竞技状态三维度指标的紊乱造成竞赛状态焦虑水平的明显上升,导致比赛结果不尽如人意的。

(三) 每组两次心理暗示的统计分析

A 组受到相同两次消极心理暗示干预和 C 组受到相同的两次积极心理干预,以及 B1、B2 受到两次不同的心理干预措施后,虽然实施内容、实施对象、比赛结果都不相同,但原理相似,故只研究表 5 A 组受到相同两次消极心理暗示干预的情况。

A 组受到相同两次消极心理暗示干预后,认知焦虑、躯体焦虑方面都存在明显差异,状态自信心存在显著性差异,即变化程度根据对手情况而体现出显著不同。主要原因在于:与 C 组对抗不同,当 A 组与 B1 组进行对抗时两组技战术水平相近,对 B1 组学生的实力有所忌惮,但又需要赢得比赛以维护在整个样本库中比赛水平最高的地位,又有消极的心理暗示作用,处于对比赛结果的担心,以致相关数据水平恶化,导致 A 组的认知焦虑、躯体焦虑水平上升幅度较大,而状态自信心水平则下降较大。表 2 中 A 组与 B1 组学生比赛结果相近,且局分 45: 40 的情况可以反映 A 组学生在认知焦虑、躯体焦虑及状态自信心三方面的实施水平;与 C 组对抗时因为 A 组学生成绩水平远远高于 C 组,虽然有赢得比赛的目标定位,但成绩的巨大差距使得 A 组学生在心理上没有很大的压力,认知焦虑受到的心理暗示影响不大,躯体焦虑情况也在可控范围,继而保持状态自信心水平较高。表 2 中 A 组与 C 组的比赛以盘分 8: 0 和局分 48: 14 的悬殊比分结束的情况可以充分说明这一情况。以上原因导致了两组数据存在显著性差异的结果。

(四) 对比赛结果的分析

本研究的实验分组是根据通级赛的成绩进行的,按照名次排名基本能确定各组的技战术水平排名,在比赛实力上 A 组 > B1

组 = B2 组 > C 组,即 A 组为水平最高的组,而 C 组则为水平最低的组,正常的比赛结果也应该是这种排序,否则即可考虑实验施加的心理暗示因素产生了作用。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 比赛情境下,心理暗示干预一定会产生效果,但效果的大小与诸多因素有关。

2. 不论积极暗示还是消极暗示,对施加对象都有影响。但影响程度与受影响着的技战术水平,两者的实力差距大小和两者技战术水平有关。水平越高、双方差距越大、比赛重要程度越小的比赛,其心理暗示干预的效果越差,越是实力均等、双方实力不高、比赛重要性高的比赛,心理暗示干预的效果越强。

3. 比赛情境下,不论积极暗示还是消极暗示,实施干预后在认知焦虑、躯体焦虑和状态自信心三方面都存在显著性差异;一般情况下,消极暗示的影响程度水平较积极心理暗示的结果更显著和广泛;不同水平级运动员在认知状态焦虑、躯体状态焦虑、状态自信心上存在差异。

4. 适度的竞赛焦虑是有助于比赛成绩发挥的,过度的竞赛焦虑会影响比赛水平的发挥。

5. 技战术水平高、成绩排名靠前的学生的竞赛状态焦虑变化幅度较小,心理调整能力强,比赛中的技战术发挥水平较高、应变和调节能力较强,与对手差距越大表现越明显。

(二) 建议

1. 心理训练应当作为学校网球教学中一个重要的方面进行专门的计划和组织,对学生进行有目的、有步骤的心理锻炼。

2. 针对心理暗示的全天候的性质,应从抗干扰能力、比赛或者训练专注度、自身调节等三方面同时进行有目的的训练。

3. 状态自信心水平是接受心理暗示后一个非常重要的指标,在平时的训练中,专项老师要经常用鼓励的办法激发学生的信心。学生也要经常性地给予自己肯定的自我鼓励的心理暗示,逐渐地培养出信心。

4. 提高模拟训练的水平,可以和不同类型的对手进行模拟比赛,以适应不同打法的对手,提高他们在遇到自己不擅长的打法类型对手时的应对能力;可以模拟不同比分时的比赛,特别是对比分关键时刻的比赛模拟,可以提高专选班学生处理关键球时对自己情绪的控制能力;可以将学生安排在有噪音和自然环境条件恶劣的条件下进行训练比赛;还可以进行裁判误判和错判的比赛模拟。

5. 学生竞赛感到过于焦虑时,可采用相应有效的调节方法来降低焦虑水平,充分发挥自己的竞技水平。

6. 本研究由于能力和精力限制,只是在特定的人员和条件下进行的小样本研究,为了更深层次地了解和剖析心理暗示的机理、特点,掌握更准确资料,应在条件允许时,加大样本的范围、层次和研究维度,深入进行研究。

参考文献:

[1] 张书婷,韩捷等.比赛情境下网球运动员的心理影响因素及干预研究[J].运动,2010(08).

[2] 马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1998.