

运动员运动训练工作反刍与竞技动机相关研究

王玉

(南昌理工学院)

摘要：运动训练工作反刍指在训练之余仍会思考与运动训练相关的事件，它对运动训练既可能产生消极的负性作用也有可能产生积极正性的作用。竞技动机水平强弱在某种程度上影响到运动员个人日常运动训练的成效和运动参赛成绩，是影响体育运动员获得竞技成就的关键动力指标。目前对运动员工作反刍的研究甚少，它与运动员竞技动机存在何种关系尚缺少相关研究。本研究探寻训练工作反刍和竞技动机之间的相关影响，分析其运动训练工作反刍强度与运动员竞技动机的相关性及其相关因素，并对运动员和教练给出反刍思维上的指导建议，从而改善其运动训练工作反刍的强度和方向，提高运动员运动效果和运动竞技动机水平。

关键词：运动员；运动训练；工作反刍；竞技动机

Abstract: Rumination in sports training refers to thinking about events related to sports training after training, which may have both negative and positive effects on sports training. Competitive motivation level, to some extent, affects the effectiveness of athletes' daily sports training and sports competition results, and is the key motivation index affecting athletes' athletic achievements. At present, there are few studies on the rumination of athletes' work, and the relationship between it and athletes' competitive motivation is still lacking. Of this study was to explore the training work related effects between rumination and competitive motivation, analysis of the work intensity of ruminants in sports training and the correlation of athletes' motivation and its related factors, and the athletes and coaches recommendations on ruminant thinking guidance, to improve the strength and direction of sports training work ruminant, improve the effect of the sport and sport motivation level.

Key words: athlete; Sports training; Rumination of work; Competitive motivation

前言：在竞技体育激烈竞争的今天，随着各项世界纪录不断被刷新，竞技水平越来越高，致使运动员的竞争压力不断加大，运动训练的要求更加严格，越来越多的运动员在运动训练之余还存在着被训练所困扰、持续思考的现象。在工作之余员工仍不能放下工作的现象被称为工作反刍。工作反刍的概念，将运动员在运动训练之余不能放下训练的现象认为是运动训练工作反刍。动机研究是心理学研究热点，国内外学者在此领域上做出了大量研究。竞技动机是指当个体在参加比赛和进行训练时，积极投入、奋力拼搏，力求取得比赛胜利，提高技战术水平的心理动因。不同竞技动机的运动员心理抗压能力不同，运动训练压力过大造成运动员高训练工作反刍。探索运动员运动训练工作反刍和竞技动机间相关关系，为改进今后的训练方法和心理素质训练提供理论依据。因此，对运动员运动训练工作反刍和竞技动机进行研究就非常有必要。

一、概念的界定与测量

(一) 运动训练工作反刍概念的界定与测量

1、概念的界定

反刍俗称倒嚼，早期许多草食性动物将未全部消化完成的食物从动物的胃里回流到口中进行再次咀嚼的行为。而后研究者发现在思维认知的过程中也会出现类似的现象，称为反刍(rumination)。反刍方向的研究经常被医疗、心理健康学所引领，很多心理问题的发病诱因中旁及反刍，如抑郁、焦虑、自我消极否定、失控、失落感。工作反刍是指人们在非工作时间仍持续思考与工作相关的事宜。综合工作反刍的概念，结合运动员训练特征，本研究将运动训练工作反刍界定为：它属于工作反刍的一种，是运动员在非训练期间仍然继续思考与运动训练有关的事件，是自己对运动训练成绩的期望与失望的内部影响，从反刍内容上包括情绪反刍与运动训练问题解决反刍两个维度。

2、测量

本研究选用的是 Cropley 等学者编制的工作反刍问卷 (WRRQ)，该问卷共两个维度，分别为情绪翻出维度和解决问题反刍维度。情绪反刍维度 (1-5 题) 全部进行反向计分，按题选项 A 从不、B 偶尔、C 有时、D 经常、E 总是；解决问题反刍维度 (7-11 题) 正向

计分为 1、2、3、4、5 分。情绪反刍分值越低，表明情绪反刍消极性越强，分值越高，表明消极性越小；解决问题反刍分值越高，表明解决问题反刍积极性越强，解决问题反刍分值越低，表明解决问题反刍积极性越弱；工作反刍总分越高，表明反刍的积极性越强，反刍总分越低，反刍的积极性越弱。

(二) 竞技动机概念的界定与测量

1、概念的界定

动机属于一种心理状态的心理表象。Woodworth 最早将动机运用在心理学上，动机在这里被认为是一种内部驱动其影响行为方向，具有 3 个方面能效：(1) 指向能效，将行为导向指向一定目的。(2) 激活能效，激活心理导致某些行为。(3) 调整和保持能效，在一些时间内维持某种行为同时对其方向与强度进行调整。竞技动机是一种心理动因，促使运动员参加运动训练和竞技运动比赛内部动力。竞技动机是人们获取优异运动成就、竞技成绩的心理动因，激活人的内部动力，使其在运动活动中保持一定的特性和强度。竞技动机是运动员参与运动竞技比赛动机，是运动员进行运动训练的动力，是影响竞技比赛成就获取的重要因素之一。

2、测量

本文选用叶平 (1999 年) 编制的《竞技动机量表》(C 量表) 进行测量。五个维度分别为社会认可(反映出个人得到其他人认可的强烈愿望的强烈程度)、竞技水平提高(体现出个人想希望通过提高运动竞技水平的意愿的程度)、娱乐(反映了个人在训练、比赛中获取娱乐的意愿的程度)、感性体验(体现了个人在比赛体验中正向情绪获取的程度)、努力取向(反映了个人对比赛认真、努力的愿望的程度)量表由 34 个条目体现。该量表的评分方法为：A、B、C、D 选项分别以 4、3、2、1 计分；3、8、10、19、25、29、38 题项分别为反向计分题项，A、B、C、D 对应 1、2、3、4 计分。其中题号 4、9、15、21、28、32、34、35 为社会认可维度，计算对应的选项分值总合，分数越低则说明此被试想得到社会认可的想法越微弱；1、5、6、16、22、23、24、27 题项为运动水平提高维度，计算对应的选项分值总和，分数越低表明运动员想通过比赛来提高运动水平的想法越微弱；题号 2、3、7、11、19、37 为娱乐维度，

计算相对应的选项分值总和,分值越高则说明想得到娱乐的想法越大,娱乐比运动训练更重要;题号 13、14、17、18、23、31 为感性体验维度,计算相对应的选项分值总和,得分越低,则表明运动员在比赛实践中中性情绪的愿望越低。

三、运动训练工作反刍与竞技动机相关性检验

(一) 运动员情绪反刍与竞技动机相关性检验

运用独立样本 T 检验方法,检测情绪与竞技动机及其维度的关系,结果如表 1。

表 1 情绪反刍与竞技动机对比表 (AR 低 n=63 AR 高 n=63)

	AR 低分组 (M ± SD)	AR 高分组 (M ± SD)	T	P
SA	21.90 ± 2.48	20.17 ± 1.96	2.932	0.005
IP	23.45 ± 4.94	23.55 ± 3.94	0.088	0.930
EM	12.34 ± 2.21	13.17 ± 2.42	1.360	0.179
EE	19.55 ± 1.43	18.62 ± 1.65	2.292	0.026
EO	17.90 ± 2.32	17.86 ± 2.60	0.053	0.958
CMI	99.03 ± 6.95	98.41 ± 6.74	0.345	0.731

由表 1 数据显示:在社会认可方面,情绪反刍低分组均值上高于高分组;在运动水平提高方面,情绪反刍低分组均值上略低于高分组;情绪反刍低分组娱乐水平低于高分组;在感性体验方面,情绪反刍低分组高于高分组;情绪反刍低分组努力取向略高于高分组;竞技动机总值水平上,情绪反刍低分组高于高分组。

(二) 运动员问题解决反刍与竞技动机相关性检验

采用极端分组法以独立样本 T 检验检测问题解决沉思对竞技动机及其维度的关系,结果如表 2。

表 2 问题解决沉思与竞技动机对比表 (PSP 低 n=63 PSP 高 n=63)

	PSP 低分组 (M ± SD)	PSP 高分组 (M ± SD)	T	P
SA	21.48 ± 1.84	21.59 ± 2.53	0.178	0.859
IP	19.52 ± 4.82	25.83 ± 3.52	5.694	0.000
EM	12.90 ± 1.80	13.03 ± 2.57	0.237	0.814
EE	18.76 ± 2.03	19.10 ± 1.69	0.702	0.486
EO	17.41 ± 2.88	19.14 ± 1.71	2.770	0.008
CMI	94.83 ± 8.85	101.79 ± 5.12	3.668	0.001

由表 2 数据可知,在社会认可方面,问题解决沉思低分组均值低于高分组;在运动水平提高方面,问题解决沉思高分组均值远高于低分组;问题解决水平低分组娱乐均值略低于高分组;在感性体验上,问题解决沉思低分组略低于高分组;努力取向方面,问题解决沉思低分组低于高分组;在竞技动机总值上,高分组问题解决沉思远高于低分组。

四、运动员运动训练工作反刍与竞技动机相关性分析

(一) 为找出运动训练工作反刍与竞技动机的关系,对运动训练工作反刍与竞技动机进行相关性分析,相关系数结果显示:训练反刍的情绪维度与社会认可维度呈显著相关与感性体验存在显著负相关;训练反刍的问题解决维度与竞技水平提高维度、努力取向维度、竞技动机总分值存在显著相关;题解决维度与社会认可、感性体验、娱乐不存在显著相关。结果显示:通过维度间的对比,运动

员运动训练工作反刍存在不同程度的差异化;子维度间情绪反刍与水平提高维度、娱乐维度、努力取向维度存在显著差异;子维度间问题解决维度与社会认可、感性体验、娱乐不存在显著差异。

(二) 通过分析数字之间的结果呈现出高度的一致性。从数据上分析发现运动训练工作反刍子维度与竞技动机子维度存在显著相关;运动员在训练中工作反刍越高其竞技动机也会越高。反刍全部用于负向计分,越低反刍分值越高反刍越有效。训练反刍的情绪维度与社会认可维度呈显著相关与感性体验存在显著负相关;大量研究认为情绪反刍是一种认知状态,情绪反刍的特点是有侵入性的、普遍的和反复的想法出现,注意力主要指向与工作相关的感受,在情绪方面是负性的,是一种消极性的作用。情绪反刍越高,往往伴随着社会认可动机越高,也就是说高社会认可容易受到情绪的影响。问题解决沉思反刍也许是积极方面的,因为有可能问题解决沉思会在思考问题解决方案中找到正确方法,因而这一观点获取了一批研究人员的赞同。

五、结论

本研究通过问卷调查法,数理统计等方法,探讨了运动员运动训练工作反刍(情绪反刍、问题解决反刍)与竞技动机内容(社会认可、水平提高、感性体验、努力取向)间的关系,得出结论。运动训练工作反刍与竞技动机存在内部关联性,情绪反刍与社会认同、感性体验动机维度存在显著负相关,问题解决反刍与水平提高、努力取向存在显著性正相关。运动训练工作反刍的情绪反刍更多起负向作用,影响着运动员社会认同和感性体验动机;运动训练工作问题解决沉思更多发挥积极性作用,影响着运动员水平提高动机、努力取向动机。

参考文献:

[1] 祝番里,季浏.体育心理学[M].北京:高等教育出版社,2000.
 [2] 戴海崎,张锋,陈雪枫.心里教育测量第三版[M]暨南大学出版社,2011.
 [3] 高健,金帆.我国女子撑竿跳高运动员竞技动机特征分析[J].沈阳体育学院学报 2004(2):15-16.
 [4] 舒跃育.心理学三大势力与动机研究的关系[J].西北师大学报:社会科学版.2011,48(3):87-91.
 [5] 赵建新,王浩,杨永晶.竞技运动与竞技体育差异分析[J].体育研究与教育,2011,26(06):89-92.
 [6] 陈颇,殷樱.大学生运动员竞技动机量表的研制与信效度检验[J].武汉体育学院学报,2008(01):68-73.
 [7] 倪晓莉.运动员总体幸福感、竞技动机和目标定向的关系研究[D].苏州大学,2009.
 [8] 温佩璞.不同项目高水平运动员竞技动机研究[D].西安体育学院,2013.
 课题名称:运动员运动训练工作反刍与运动员竞技动机关系研究(课题编号:202133)
 作者简介:王玉,女,江西省南昌市,汉族,硕士研究生,南昌理工学院,讲师,研究方向:运动训练、体育教学