

网球运动员心理疲劳和流畅心理状态对比赛成绩的影响与研究

鄧季妍¹ 乔倩倩²

1. 郑州大学体育学院; 2. 天津市四十二中学

摘要: 高水平网球运动员的心理素质与技术水平对比赛胜负均有影响, 本文对2022年河南省高校网球锦标赛获得名次的50名运动员的心理疲劳和流畅心理状态与比赛成绩的关系进行研究, 通过文献资料法、访谈法、问卷调查法、数理统计等研究方法, 发现运动成绩、运动等级与流畅心理状态呈正相关关系, 家庭成员结构对流畅心理状态的影响不存在显著差异, 不同年龄运动员在行动意识融合、时间转换以及自我目标体验方面存在着显著差异。

关键词: 网球运动员; 心理疲劳; 流畅心理状态; 影响与研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.05.022

一、前言

竞技网球比赛竞争激烈, 运动员在技能水平以及身体能力达到上限时, 心理变化就成为决定比赛成绩的关键因素。流畅心理状态是一种运动员完全投入、自我享受的投入到任务中去, 并且在完成任务的过程中能够完全甚至超水平发挥的意识形态。网球运动员克服比赛中心理疲劳, 保持较好的流畅心理状态会对比赛结果有重大影响。因此对心理状态的研究对大学生网球运动员的比赛成绩有着举足轻重的作用。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本研究选取2022年河南省高校“华光杯”网球比赛获得名次的50名运动员作为研究对象。其中本科丙组25(高水平与运动训练专业), 本科乙组25(体育教育专业)。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

通过郑州大学体育学院图书馆、中国知网、万方数

据库等查阅有关心理疲劳、流畅心理、竞赛焦虑、比赛成绩等方面的文献, 对本研究的论点提供佐证。

2. 访谈法

走访心理学相关专家, 就本研究的一些问题进行咨询探讨。

3. 问卷调查法

研究过程中根据调查需要, 编写《运动员心理疲劳问卷》《流畅状态量表》相关问卷, 并进行问卷的发放。

4. 数理统计法

对实验中的相关数据运用SPSS17.0统计软件进行统计分析。

三、结果与分析

(一) 河南省大学生网球运动员流畅心理状态分析

本次调查的50名运动员参加了2022年度河南省“华光杯”网球比赛, 其中25人为本科丙组(高水平与运动训练专业), 25人为本科乙组(体育教育专业), 对研究对象流畅心理状态进行统计学描述。

表1 丙组流畅心理状态得分表 (N=25)

运动员	挑战与	行动与	清晰的	明确的	注意力集中于当前任务	控制感	自我意识	时间转换	自我目标
	技能平衡	意识融合	目标	反馈			丧失		体验
丙1	17.42	16.78	16.47	15.67	16.28	14.75	14.57	14.35	16.58
...
丙25	11.27	13.01	12.65	13.27	14.55	12.18	12.24	12.43	14.03

表2 乙组流畅心理状态得分表 (N=25)

运动员	挑战与	行动与	清晰的	明确的	注意力集中于当前任务	控制感	自我意识	时间转换	自我目标
	技能平衡	意识融合	目标	反馈			丧失		体验
乙1	16.14	15.02	15.14	13.67	14.29	13.76	13.29	13.05	14.34
...
乙25	10.97	11.17	10.02	10.58	11.27	11.14	10.17	11.07	11.08

在两组别运动员流畅心理状态平均得分表各维度的分值丙组要高于乙组。分析其原因,丙组学生水平均为网球二级及以上运动员,其中大部分运动员从小接受系统网球训练,参加比赛多,竞赛经验丰富,心理素质过硬,对待比赛能够表现出更加稳定的心理状态。乙组运动员为体育教育专业,学生缺少全面系统的网球训练,赛前临时组队参加比赛,训练周期短时间有限,水平参差不齐,适应能力有限。参加大型网球比赛,心理调节和控制能力欠缺。每组名次靠前的队员分值越高,也说明心理流畅程度与运动成绩成正相关关系。

1. 不同家庭背景下运动员流畅心理比较

截然不同的家庭结构会使运动员养成不同的运动习惯,在人生观、价值观和世界观上也会存在差异。网球运动的发展建立在一定经济基础之上,运动员的成长环境会对个体的行为产生影响,继而会影响运动员训练和比赛中的流畅心理状态。根据运动员的户籍和家庭成员这两个变量,分别从挑战与技能平衡、行动与意识融合、清晰的目标、明确的反馈、注意力集中于当前任务、控制感、自我意识丧失、时间转换、自我目标体验九个维度情况,并进行配对样本检验。

根据分析,从运动员的家庭结构角度分析发现,当前城市户口的运动员在流畅心理状态各个维度上的平均分均超过农村学生,其中清晰的目标和自我目标体验两项数据上来自不同家庭背景下的学生存在显著性差异。针对家庭成员结构的调查数据显示,独生子女家庭的运动员分值较高,但是标准差较非独生子女家庭的运动员也高,这就表现出个体的不稳定性,但是家庭成员结构对流畅心理状态的影响数据分析并不存在显著差异。

2. 不同年级运动员流畅心理比较

以年级为变量进行流畅心理状态维度调查,不同年级运动员在行动意识融合、时间转换以及自我目标体验方面存在着显著差异。大三组,部分队员第一次参加大赛,比赛经验不足,比赛中投入不够,因此出现流畅心理状态分值较低。大四学生网球训练时间长,比赛经历多,经验丰富,行动意识和参与意识充分,能够较好的享受网球比赛带来的快乐体验,使其在自我目标体验中获得高分,此项指标与低年级运动员之间存在显著性差异。

3. 不同运动等级运动员流畅心理比较

不同运动等级运动员在投入目标状态的数据中表现出一定差异,一级运动员的素养高于二级和其他等级运动员。但是在自我目标体验数据中二级运动员的得分最高,与其他两组运动员存在着显著差异。这与二级运动员具备较好的网球技术基础,有一定的大赛经验积累,在比赛中心理状态能够张弛有度,更多的关注比赛和过程,获得较好的比赛体验。而一级运动员过多的精力放在比赛中去,关注成绩,比赛成为一种人物,享受比赛则无暇顾及。而其他运动等级的运动员球龄短,竞技水平有限,主要精力投入到比赛中去,更多的注重比赛成绩,难以真正获得比赛体验。针对运动员的目标维度体验注重运动员流畅心理状态的保持。

(二) 河南省大学生网球运动员心理疲劳描述性统计分析

表3 丙组心理疲劳得分表 (N=25)

运动员	成就感降低	情绪/体力耗竭	对运动的消极评价
丙1	12.54	11.03	10.41
...
丙25	9.74	8.74	8.41
平均分	11.151	9.892	9.40

根据上表数据显示,丙组作为本科组别中竞技水平最高的组,比赛竞争激烈,运动员对比赛成绩较为看重,比赛中运动员的精神高度紧张,注意力投入较大。心理疲劳除了来自比赛的因素还与教练员、运动员家庭等因素相关。高水平组运动员赛前集训时间长,高负荷的运动造成心理疲劳在较短时间内无法恢复。

表4 乙组心理疲劳得分表 (N=25)

运动员	成就感降低	情绪/体力耗竭	对运动的消极评价
乙1	10.87	8.67	8.37
...
乙25	12.79	12.21	10.99
平均分	11.83	10.47	9.67

根据上表数据显示,男子组获得男子单打最好成绩的前两名运动员的成绩感降低、情绪/体力耗竭以及对运动的消极评价均低于平均值,其他运动员成绩均高于平均值。这也在一定程度上说明排名靠前的运动员成就感降低、情绪/体力耗竭以及对运动的消极评价分数越低。

(三) 河南省大学生网球运动员流畅心理状态与运

动成绩的多元回归分析

根据流畅心理状态影响运动成绩的维度分析,运动成绩与挑战与技能平衡行动与意识融合、清晰的目标、明确的反馈、注意力集中于当前任务这五个维度的指标存在显著的正相关关系,结合这五个因素建立流畅心理状态与运动成绩关系的多元回归分析。

表5 流畅心理状态与运动成绩的多元回归分析

维度	t	R	R'	F
挑战与技能平衡	2.451**	0.264	0.071	0.068
行动与意识融合	2.013*	0.218	0.046	0.043
清晰的目标	2.011*	0.223	0.052	0.047
明确的反馈	2.843**	0.281	0.076	0.072
注意力集中于当前任务	3.149**	0.354	0.122	0.112

根据上表数据显示挑战与技能平衡、行动与意识融合、清晰的目标、明确的反馈、注意力集中于当前任务这五个维度进行回归分析,结合t检验结果显示这五项指标与运动成绩的影响达到显著和高度显著的影响,其影响程度分别为7.1%、4.6%、5.2%、7.6%、11.2%。这也更加确切的说明运动成绩与流畅心理状态存在着显著的正相关关系,流畅心理状态是影响运动成绩的重要因素。

四、结论与建议

运动成绩与流畅心理状态呈正相关关系,心理状态直接影响比赛结果。心理状态越好,比赛发挥越好;不同家庭背景的学生在自我目标体验存在显著性差异,独生子女家庭的运动员分值较高;不同年龄运动员在行动意识融合、时间转换以及自我目标体验方面存在着显著差异;不同运动等级的运动员在挑战与技能平衡、行动与意识融合、注意力集中于当前任务、自我目标体验四项指标上存在显著性差异。运动等级越高,心理流畅状态得分越高,是正相关关系。这在一定程度上反映运动技术水平影响流畅心理状态;运动员心理疲劳与流畅心理状态成负相关关系,流畅心理状态与运动成绩呈正相关关系。

教练员要注意不同家庭结构运动员心理特征,提高运动员训练兴趣和积极性,使其获得较好的流畅心理状态;采取以赛代练形式,通过与不同高水平运动员比赛提高运动员心理承受能力,以及对比赛节奏的调控能力;教练员注重赛后运动员的心理交流工作,增加赛后的心理交流,加深运动员比赛体验,降低运动员心理疲

劳程度,引导运动员掌握提升流畅心理状态的技巧。

参考文献

- [1]胡咏梅,张健,刘松波等.棒垒球运动员流畅心理状态的主要特征研究[J].天津体育学院学报,2002,1(17):27-29.
- [2]邳季炘.隔网对抗项目运动员技术等级评定方法的研究——以网球运动为例[J].西安体育学院学报,2018,35卷第4期,499-505
- [3]王洪,符明秋.高水平运动员流畅状态特征研究[J].西安体育学院学报.2005,(4):127-130.
- [4]崔浩爨.运动员心理疲劳与训练比赛满意度、自尊及心理控制源的关系的[J].北京体育大学学报,2008,31(9):1237-1239.
- [5]柴岭.女子柔道运动员心理疲劳的特点及与人格特征的相关研究[J].北京体育大学学报,2008.31(10):1346-1350.
- [6]张书婷,韩捷.比赛情境对网球运动员的心理影响因素及干预研究[J].运动,2010,8,34-35.
- [7]张力为.运动心理学发展中的理论与方法[M].北京:北京体育大学出版社,1998.
- [8]陈作松,陈红.国际运动心理学的研究现状及发展趋势[J].成都体育学院学报,2002(3):15-17.
- [9]邳季炘,赵子建,崔书琴等.社会链接视角下体育参与行为的驱动机制——基于网球运动参与者的数据分析[J].上海体育学院学报,2023,47(06):76-87.
- [10]Goldman,%Vignemont.Is Social Cognition Embodied?[J].Trend In Cognitive Sciences,2009,13,154-159.
- [11]蒋满华,孙延林,薛玉行.对我国优秀女子排球运动员的流畅心理状态与比赛成绩的关系研究[J].中国体育科技,2001,6(37):14-18.

基金项目:河南省重点研发与推广项目(科技攻关)(222102320256),河南省教育科学规划2023年度一般课题(2023YB0396),郑州大学体育学院青年骨干教师培养项目QNGGJS202102

作者简介:邳季炘,男,河南开封人,郑州大学体育学院,副教授,硕士生导师;研究方向:体育教育训练学。