优秀女子射箭运动员 10 年训练中人格变化与训练策略

石 岩,郭显德
(山西大学体育学院,山西 太原 030006)

摘要:采用心理测量与个案研究法探讨射箭运动员人格特征与训练策略问题,研究对象为 5 名优秀女子射箭运动员,整个研究历时 10 年,结果表明:(1) 5 名优秀女子射箭运动员的人格都不同,差异较大;(2) 在 10 年训练中,4 名选手的人格变化有一种相似的趋势,即情绪向不稳定方向发展;(3) 根据人格特征提出并实施相应的训练策略是行之有效的,是射箭运动员科学训练的重要内容;(4) 训练型与比赛型射箭运动员的差异有其生物学基础;(5) 不同人格的射箭运动员存在抗应激能力与动作本体感觉能力之间的补偿现象。

关键词:射箭;人格;训练;比赛;策略
中图分类号:G887 **文献标识码**:A **文章编号**:1001 —9154 (2004) 06 —0069 —03

StudyonthePersonalit yCharacteristicsandTrainin gCountermeasuresfor WomenArcher yElitesinTenYearsofTrainin g

SHI Yan , et al
(CollegeofPh ysicalEducation,ShanxiUniversit y,Tai yuan030006)

Abstract: Byusin gthemethodsof psychologicalmeasuresandcasestud y,the personalit ycharacteristicsand trainin gcountermeasuresforwomenarcher yelitesin10 yearsoftrainin ghasbeenstudies.Theresearchtook10 years tostud ythesub jectoffivefemalearcher yelites.Theresultsindicatethat:1) therearesomedifferencesinthe personalit ycharacteristicsof5femalearcher yelites;2) thereisakindofsimilartendenc yinfouroftheir personalit y characteristicsin10 yearsoftrainin g.Thetendenc yisthattheiremotionschan gedfromstabletounstableinthis period;3) itis practicalandeffectivetoa pplytherelativetrainin gcountermeasurestothedifferent personalit y characteristicsofarchers,itisalsoanim portantcontentofarcher 's scientifictrainin g;4) thereisasolidbiolo gical basisinthearcher 'sdifferencesoftrainin gt ypeandcom petitiont ype;5) akindofcom pensation phenomenonexists betweenanti-stressandkinestheticforthedifferent personalit yarchers.The preliminar yresultscan providethe referenceforthearcher 'sinfuturetrainin gandcom petition.

Keywords: archer y; personalit y;trainin g;com petition;countermeasures
CLCnumber: G887 **Documentcode:** A **ArticleID:** 1001 —9154 (2004) 06 —0069 —03

对于优秀运动员的科学训练,长期以来一直强调要因人而异,进行有针对性的训练,然而在平时训练中却难以很好地做到这一点,主要问题是在不同运动员差异的判别以及相应训练方法的选用上。从这个意义上讲,对运动员进行针对性训练是比较困难的事情。以往一些作法多是从运动员体能和技术等方面来对运动员区别对待,也取得了一定效果,但是从心理方面开展这一工作还不多见。从 1992 年至 2001 年,我们从心理角度对优秀女子射箭运动员进行个性化训练的初步研究,试图根据运动员人格特征及其变化来实施相应的训练策略,以此来提高这些优秀女子射箭运动员的训练效益与运动成绩。

研究假设:1) 是优秀女子射箭运动员的人格特征是不一致的,她们的训练策略也是有不同的;2) 在多年训练中优秀女子射箭运动员的人格特征基本不变;3) 优秀女子射箭运动员不同心理品质之间存在补偿现象。

1 研究对象和研究方法

1.1 **研究对象** 山西省射箭女队 5 名优秀运动员 Z、H、C、Y (W),均为运动健将,个人单轮成绩在 1300 环以上,多次获得全国比赛个人及团体冠军,曾分别入选国家射箭队,并参加一些国际比赛。其中,运动员 W 在 1993 年七运会后退役,运动

基金项目:山西省体育局科研经费资助项目
第一作者简介:石岩(1966 —),男,山西人,博士,教授,博士生导师,主要从事运动心理学和运动训练学研究。
收稿日期:2004 —10 —05

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

员 Y 为七运会后补充上来的优秀选手。

1.2　研究方法

1.2.1　心理测量　采用北京大学陈仲庚等修订的、具有较好信度和效度的艾森克人格问卷(EPQ)成人式,测查运动员人格的精神质(P)、内外向(E)、情绪性(N)和掩饰倾向(L)及其变化情况。

1.2.2　个案研究　分别在 10 年内的 1992 年 4 月、1997 年 5 月和 2001 年 6 月 3 次对山西省射箭女队 5 名优秀运动员进行人格测查。整个测查过程严格按照 EPQ 测查手册组织进行,并得到有关教练员和运动员的配合。

根据每个运动员在二个阶段的 EPQ 测查结果,提出相应的训练策略,并在训练中加以应用检验。

2　结果与讨论

2.1　优秀女子射箭运动员人格差异与多年训练中人格变化

从图 1- 图 5 中可以看到,5 名运动员人格特征各不相同,并在 10 年训练中人格变化有一种相似的趋势,即情绪向不稳定方向发展。

1992 年第一次测查的结果是:按内外向 E 维度来划分,运动员 H、W 偏于内向,运动员 C、Z 为外向;按情绪性 N 维度来划分,运动员 H、Z 偏于情绪稳定,运动员 W 情绪不稳定,运动员 C 偏于情绪不稳定;若 E 和 N 维度结合起来划分,运动员 H 属偏于内向情绪稳定型(粘液质),运动员 W 属偏内向情绪不稳定型(抑郁质),运动员 Z 属于外向情绪稳定型(多血质),运动员 C 属于外向偏情绪不稳定型(胆汁质)。

1997 年第二次测查的结果是:运动员 Z 在 E 维度上得分减少,在 N 维度上得分增加;运动员 H 在在 N 维度上得分上升;运动员 C 在 N 维度上也得分增加。需要指出的是,运动员 W 此时已经退役,只能测查补充上来的运动员 Y 的人格特征,发现运动员 Y 与运动员 W 在一些人格特质上有许多相同之处,这有助于我们对这种人格运动员的继续研究。

2001 年第三次测查的结果是:运动员 Y 在 E 维度上得分升高,在 N 维度上得分增加:运动员 Z 在 E 维度上得分继续降低,在 N 维度上得分没有大的变化,但是 P 分明显下降,L 分显著升高;运动员 H、C 的人格与 1997 年第二次测查结果基本相同。

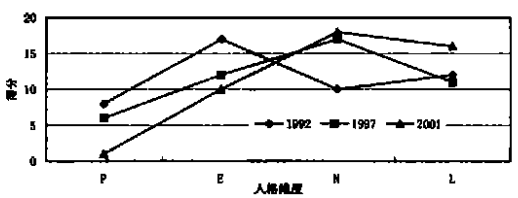

图 1　10 年来运动员 Z 人格变化情况

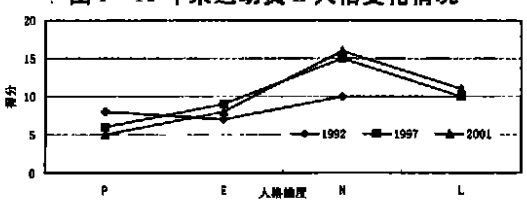

图 2　10 年来运动员 H 人格变化情况

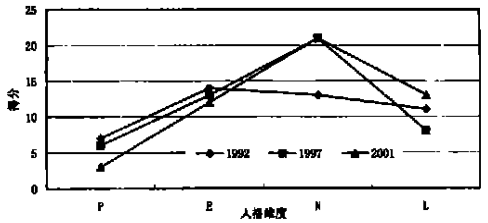

图 3　10 年来运动员 C 人格变化情况

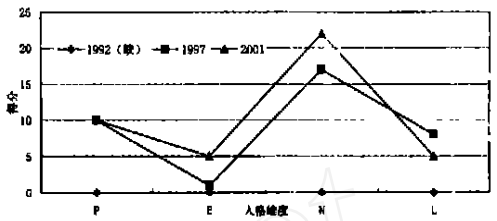

图 4　5 年来运动员 Y 人格变化情况

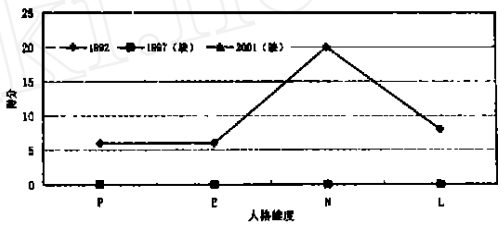

图 5　运动员 W 人格情况

2.2　依据优秀女子射箭运动员人格特征,实施相应训练策略

1992 年,根据运动员人格测查结果,结合平时训练与比赛的观察,我们提出 4 名运动员训练要区别对待,即通过专门的准备活动等方法增加运动员 Z 平时训练过程中的兴奋度,提高其动作本体感觉能力和动作学习效率,帮助完善技术动作;对于运动员 H,要注意保持训练的兴奋水平;对于运动员 C、W 则应加强以心理放松和认知调整为主的心理训练,在平时训练中注重培养她们对比赛高应激的适应能力。

1997 年,运动员 Z 的比赛成绩有一个明显的提高,并能稳定下来。这时运动员 Z 的人格特征也发生了一个重要的变化,即由过去的情绪稳定发展成不稳定,对此我们提出,应加强该运动员的心理训练。其他运动员则重点突出了个体化的心理训练工作。在这一阶段的心理训练中,我们引入"先跑后打"等方法来提高运动员心理适应能力,取得了很好的效果。

在多年研究中我们发现:4 名女子射箭运动员心理训练的个体差异比较明显;并不是每一种心理训练方法都能使所有运动员获得较大的益处。对于放松训练,4 名运动员都能通过练习获得不同程度放松;对于表象训练也出现同样情况。在认知训练中,个别运动员虽然表面上消极思维少了,但由于其消极思维已经自动化、不好改变,因而在训练和比赛时消极思维还会出现。鉴于此,我们根据人格测查的结果,对不同运动员在心理训练具体方法实施上有所侧重,如对运动员 Z 突出结合比赛情景的表象训练,提高正确技术动作的本体感觉;对运动员 C 则重点以降低比赛焦虑为目标的放松训练和认知训练;对运动员 H 着重于赛前心理准备(如心理定向和比赛方案等)。实践证明,根据每个运动员人格特征,实施个性化心理训练的做法是行之有效的。

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

2001 年,我们对这 4 名运动员人格再次测查时,发现与 1997 年的情况基本相似。也就是说在 1997 年以后的 4 年间运动员人格没有明显的变化,特别是在 N 维度上的偏高得分并没有下降的趋势,这几名运动员一直处于情绪不稳定状态的困扰中。从教练员的多次报告中得知,尽管我们心理训练工作一直坚持进行,但是这几年运动员的消极思维有增无减,比赛中情绪过于紧张的现象时有出现。由此可见,长期从事一个运动项目可以获得许多比赛经验,也会产生一些消极思维和情绪体验。对于这种情况,单纯采用心理训练方法虽有一些效果,但是无法从根本上解决这一问题。我们认为,有必要与技术训练、比赛安排和营养恢复等工作结合起来对运动员进行综合"管理"。

由于在 10 年训练中,运动员情绪有向不稳定方面变化的趋势,因此,对于这些高水平的射箭运动员,加强个性化的心理训练就显得非常必要。对于不同人格射箭运动员的训练,应该因人而异,区别对待,首先要扬长,其次再补短,而不是所谓的"缺什么补什么"。

2.3　"训练型"与"比赛型"射箭运动员的心理品质补偿问题

有关内外向和情绪稳定性的研究表明,外向者通常比内向者的皮层唤醒水平要低,相同的刺激水平会使内向者有更大程度的唤醒,相反,外向者需要更多的刺激才会达到与内向者一样的唤醒水平;情绪稳定性的人具有较低的边缘系统激活性,而情绪不稳定的人则有很高的激活水平。

我们认为,那些情绪稳定、外向前多面质的人中有可能出现较多的"比赛型"运动员,而那些情绪不稳定、内向的抑郁质的人较有可能成为"训练型"运动员。"训练型"与"比赛型"射箭运动员的差异有其生物学基础。所谓"训练型"射箭运动员通常具有很好的动作本体感觉能力,但是抗应激能力差,主要表现在情绪不稳定上。由于在平时训练刺激强度能够使这些运动员处于适宜的唤醒水平,而比赛的刺激则很容易使她们进入过度唤醒状态,因而导致这些运动员在平时训练中表现很好,而在比赛中则经常发挥失常。"比赛型"射箭运动员通常具有较好的抗应激能力,主要表现在情绪稳定上,但是其平时动作本体感觉能力通常比较差;在训练时,由于刺激强度难以使其达到最佳唤醒水平,而比赛刺激则能使她们进入舒适的唤醒范围,因而能够在比赛中有超出平时训练水平的那种表现。可以说,采用这种唤醒理论或激活说来解释"训练型"和"比赛型"射箭运动员的问题,为我们更好地认识这一现象及解决这一问题提供了思路。

本研究中的 5 名射箭运动员尽管人格特征差异较大,但是她们都曾在重大比赛中取得过优异的运动成绩,这提示我们:运动员心理品质之间可能存在某种补偿现象。本研究发现,不同人格射箭运动员存在抗应激能力与动作本体感觉能力之间的补偿问题。在心理品质方面没有完美的运动员。一名优秀运动员,一定具有有利于出成绩的一些好的心理品质,但他也会有薄弱的心理品质。

我们认为,从射箭运动员训练的角度出发,对于情绪稳定、外向的那些"比赛型"运动员,解决动作技能的形成与发展是至关重要的,而对情绪不稳定内向的那些"训练型"运动员,加强心理训练与提高心理控制能力则是非常关键的。从射箭运动员比赛的角度出发,虽然有的情绪不稳定、内向的抑郁质射箭运动员也取得了一些优异的运动成绩,但是其取胜的困难和比赛的风险较大,因此,对这种运动员应该谨慎使用。相比而言,使用那些情绪稳定、外向的多血质"比赛型"优秀射箭运动员的比赛风险要小,把握性要大一些。

3　小结

采用艾森克人格问卷(EPQ)分别在 10 年中 3 次测查 5 名优秀女子射箭运动员的人格特征,结果发现,这些运动员的人格特征各不相同,但在 N 维度上有得分上升的趋势,也就是说这些射箭运动员在 10 年训练中出现情绪向不稳定方向变化的情况。对此,我们采取的策略是进行有针对性的技术训练与强化心理训练。另外,我们应用唤醒理论或激活说来解释"训练型"和"比赛型"射箭运动员问题,提出那些情绪稳定、外向的多血质的人中有可能出现较多的"比赛型"运动员,而那些情绪不稳定、内向的抑郁质的人则有可能成为"训练型"运动员,并发现不同人格的射箭运动员存在抗应激能力与动作本体感觉能力之间的补偿现象。这些初步研究结果可以为今后射箭运动员的训练与比赛工作提供参考。

最后需要一提的是,Cox (1985) 曾指出,艾森克人格问卷(EPQ)在运动心理学文献中显得非常重要。我们在研究中也感到,在运动员人格测评中,使用 EPQ 比其它人格量表更加有效。对此我们应给予足够的关注,探讨其原因,并在运动实践中充分发掘 EPQ 的应用价值。

参　考　文　献

[1] 陈仲庚,张雨新. 人格心理学[M]. 沈阳:辽宁人民出版社,1986:117～149.

[2] 陈仲庚,等. 艾森克人格问卷的项目分析[J]. 心理学报,1983:15(2):211～218.

[3] 石岩,等. 运动员感觉寻求特质与人格特征的研究[J]. 山西体育科技,1992,12(4):51～57.

[4][英]艾森克,威尔逊. 杨键,等译. 如何了解你自己的个性[M]. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1989.

[5][美]珀文. 周榕,等译. 人格科学[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001.

[6] 石岩. 运动员人格,见张力为、任未多(主编):体育运动心理学研究进展[M]. 北京:高等教育出版社,2000:384～402.

[7] 石岩. 射箭射击运动心理学[M]. 北京:人民体育出版社,1999.

[8]Mor gan,W.P. (1980).Selected psychologicalconsiderationsins port.In Suinn,R.M. (Eds).Ps ychologyins ports:methodsanda pplications.Bur gess publishingcom pany.4-18.

[9]Cox.R.H. (1985).S port psychology:conce ptsanda pplications.Wm. C.BrownPublishers.1-42.

© 1994-2009 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net