



百家论坛 Free Forum

我国奥运选手参赛心理若干问题探悉

石 岩, 郭显德

摘要: 为使我国奥运选手更好地备战与参赛, 在以往研究基础上, 结合现实情况, 从东道主效应、“血性”、个体最佳功能区、运动员心率、应对等方面探讨了我国奥运选手参赛心理的若干问题, 其中一些观点可为我国奥运选手征战北京奥运会的工作提供理论参考。

关键词: 东道主效应; 攻击; 个体最佳功能区; 心率

中图分类号: G 80-05 文献标识码: A 文章编号: 1005-0000(2008)03-0235-04

Study on several Psychological Problems of China Elite Players in the Olympic Game

SHI Yan, GUO Xian-de

(School of PE, Shanxi University, Taiyuan 030006, China)

Abstract: Based on previous researches and the present situation of competition, several psychological problems of Chinese elite players in the Olympic Game were studied, namely, home advantage effect, aggression, individual zone of optimal functioning, heart rate of players and coping in sport. The results can provide the reference for preparation of Chinese elite players for 2008 Beijing Olympic Game.

Key words: home advantage effect; aggression; individual zone of optimal functioning; heart rate

1 东道主效应

2001年“申奥”成功以来,“东道主效应”(Amphitryon Effect)、“主场效应”(Home Court Effect)在国内研究中逐渐形成热潮。这种研究热与备战2008年北京奥运会紧密相关,前人相关研究关注的是“东道主优势效应”、“主场优势”(Home Advantage)^[1],而今“东道主劣势或负效应”、“主场劣势或负效应”和“主场choking效应”则成为该研究领域探讨的重点。同时,该学术研究的进展也引起我国一些优势项目(如射击、羽毛球等)的管理层、教练员及运动员的关注。

1.1 相关概念界定

“主场效应”(Home Court Effect)(或主场优势效应),是指在主客场赛制下,运动员或运动队在主场比赛时取胜的几率高于在客场比赛的取胜率,即运动员或运动队在自己的场地上进行比赛,要比在其他地方比赛更能发挥出水平。

“东道主效应”(Amphitryon Effect)(或东道主优势效应),是指承办比赛(特别是综合运动会)方在比赛中获得利益与优势,并取得比以往更好的成绩。所谓东道主(Amphitryon或host),即承办比赛的参赛方,或比赛场的主人或称主队(Home Team),另一方则为客人或称客队(Visiting Team)。

从概念上严格区分,“主场效应”与“东道主效应”应该是不同的。就2008年北京奥运会来讲,使用“东道主效应”更为贴切、合理,这个概念更多指向“代表团”或“运动队”,而非单指运动员个体。只要“代表团”或“运动队”的整体成绩好于以往参加奥运

会的比赛成绩,就是“东道主效应”。

1.2 东道主优势效应与主场优势效应

从历史上看,东道主队往往会在与实力相当或相近的运动队进行比赛时取得比较好的成绩,即便与比自己实力强的运动队比赛,也能有超水平发挥,这就是东道主优势效应。例如,在近6届奥运会上,东道主无一例外都获得超过上届的金牌数,其中韩国从1984年的6枚金牌到1988年的12枚,翻了一番,至今仍是他们的“奥运纪录”;西班牙更是从1988年的1枚金牌火箭般地攀升到1992年的13枚,其他4届奥运会也都没有超过5枚^[2]。

“主场优势效应”与“东道主优势效应”相同之处是在自己的场地上比赛,特别是在自己平时训练的场地上比赛,其优势在于天时、地利和人和,即参赛方没有旅途劳顿、时差、饮食、语言、住宿不适应等主、客观的问题,而是以一种以逸待劳、身心良好的状态参赛。在这种参赛条件“不均衡”情况下,主队取胜的概率增加是理所当然的。

1.3 东道主负效应与主场负效应

“取胜概率加大”(一般是主队在比赛中获胜比例超过50%)并不意味着主队一定会获胜,也就是说,主队也有败北的时候。在这种认为主队应该或必须取胜的逻辑背景下,一旦主队失利了,人们马上就想到了“优势”背后所谓的“主场劣势”(Home Disadvantage),于是,在“只能赢不能输”的命题下,面对主队的“失常”表现,“主场负效应”与“东道主负效应”就开始纳入人们

收稿日期: 2008-01-02; 修回日期: 2008-04-20; 录用日期: 2008-05-06

作者简介: 石 岩 (1966-), 男, 山西汾阳人, 山西大学教授, 博士, 博士研究生导师。

作者单位: 山西大学体育学院, 太原 030006。

的视野,并有可能一度成为热门话题和关注焦点。

通常提到的“主场效应”与“东道主效应”都是指“主场优势效应”与“东道主优势效应”,“主场负效应”、“东道主负效应”的确存在,但不是主流,出现的概率也比较低。很难想象一支实力强大的运动队会在主场比赛中接连发挥不好,或许只有一种情况就是他们要故意输给对手。就目前备战奥运会来讲,经常或反复提醒“主场负效应”、“东道主负效应”的初衷可能是好的,但是效果也许并不理想,或许越不想出现“主场负效应”、“东道主负效应”,出现的可能性越大。这就是说当我们把注意力放在担心的某种结果上时,反而事与愿违。

迎战2008年北京奥运会,我们应更多地关注“主场优势效应”、“东道主优势效应”,想尽一切办法创造、发挥好“主场优势效应”、“东道主优势效应”,而不要渲染“主场负效应”、“东道主负效应”。特别不要因运动员在国内比赛一旦发挥不好就用“主场负效应”、“东道主负效应”来教育和提醒,这是两码事。主场一定比客场有优势,关键的问题是我们的实力和赛前准备如何。在奥运会前经常拿“主场负效应”、“东道主负效应”说事,这实际上是备战奥运会工作的一大误区。

2 “血性”

“更让人关注的是,xx不堪忍受主场裁判的偏袒,下场怒摔毛巾,准备上前和裁判理论,展现一个男人所该具有的血性时,竟然被直接驱逐出场。毫无疑问,xx已经越来越有血性,这也预示着,xx离成功也不远了。”这是近来相关媒体报道中描述的某场比赛中发生的事情。

目前,“血性”说为一些媒体所宣扬,这种导向让人担心。一旦运动员和观众在比赛不如意时都“血性”起来,赛场岂非变成战场?

2.1 相关概念界定

血性是什么?如果上述媒体描述的表现是“血性”的话,那么“血性”就是行事冲动不顾后果,为了个人的小事而不顾一切。

这种“血性”的学术用语是攻击行为(aggressive behavior)。根据攻击时是否有愤怒的情绪表现,可以将攻击(aggression)分为敌意攻击(hostile aggression)和工具攻击(instrumental aggression)。敌意攻击,是指由攻击者的愤怒而产生的、具有使人受伤害的意图、引起他人痛苦的攻击性行为。工具攻击,是指攻击者的目的不是为了伤害他人,而是为了实现某种外在的目标,如获取胜利等。

2.2 赛场拒绝“血性”

比赛中运动员的攻击行为经常发生,甚至出现严重的暴力行为。有关运动员攻击行为的理论很多,如挫折-攻击说、社会学习理论等。导致运动员攻击行为的原因很多,涉及到个性、性别、观众、道德问题、唤醒、激素水平和服用兴奋剂等因素。

需要指出的是,运动员比赛的合理行为应该是那种在规则允许的范围内所采取的行为,当然其前提是符合法律与道德要求。运动员在比赛中的不合理行为通常是指那些违反规则的行为,包括违例和犯规等,严重的犯规就是那些攻击和暴力行为,而这些失去理智的行为很容易导致赛场秩序发生混乱,甚至引发观众暴力和骚乱。

我们也可以理解为了让运动员在比赛中发挥更好,鼓励运

动员要勇猛顽强,但不应该是这种“血性”。使用“打打杀杀”、“血光四溅”的词语来表述是不适宜的。也许这样的表述能够吸引读者的注意,但是也会无形之中助长运动员攻击行为,给比赛秩序带来负面影响。

在2008年北京奥运会期间,我们担心我国运动员这种“血性”,担心由于“血性”与国外运动员在赛场上大打出手,引发赛场冲突,更担心为了所谓的名次和金牌,观众也一起“血性”。那样的话,我们举办一届成功奥运会的梦想就有可能破灭。显然,这是国人都不希望看到的。我们更希望运动员在比赛过程中,能够恪守体育的道德准则。体育是竞技比赛,比的是身体及技、战术水平,而不是血性。所谓气势,也不过是技、战术水平占优的表现。战斗意志和团结精神,只能是建立在技、战术的基础上,如果没有技、战术为基础,去拼血性和气势,就根本不是体育,而是政治。

作为奥运会的东道主,我国运动员的一举一动都会受到关注,即使不“血性”,别人也会有这样那样的猜疑。文明参赛是对奥运选手的一项基本要求。千万不要为了一块金牌,做违背体育道德与体育精神的事情。一旦发生类似的事件,即便拿到了金牌,却可能失去人心。“这种捡了芝麻丢了西瓜的事情”,值得深思。今日的中国体育观众和民众对待竞技体育的价值判断已发生很大转变。他们需要清白、干净的金牌,不要带“血性”的奥运会冠军。

媒体应该负责的正确引导读者与观众,而不要进行误导,“血性”说该“休息”了。公平竞赛(fair play)应该成为竞技体育的主旋律。奥运赛场拒绝这种失去理智的“血性”。

3 个体最佳功能区

运动情绪理论近些年来有一些新进展。1982年,马腾斯(R.Martens)提出多维焦虑理论(Multi-dimensional Anxiety Theory),将运动竞赛焦虑分为认知状态焦虑、躯体状态焦虑与状态自信心3个方面。1987年,哈迪和法耶(L.Hardy & J.A.Fazey)提出了突变理论(Catastrophe Theory),认为当认知焦虑较高时,过高的生理唤醒将导致突变性反应,使成绩下降。1992年,琼斯和斯万(G.Jones & A.B.J.Swain)在多维焦虑理论的基础上提出一种有关焦虑的强度、方向、频率观点,认为个体不但在竞赛焦虑强度上具有差异,而且在方向和频率上也具有差异,并认为后两种差异更为重要,与体育成绩和运动水平的关系更为密切。20世纪80-90年代,阿普特尔(M.Apter)和科尔(J.Kerr)发展了逆转理论(Reversal Theory)^[3]。这一理论认为,当人处于高唤醒时,可能感到兴奋(快乐情绪),也可能感到焦虑(不快乐情绪);而当人处于低唤醒时,可能感到放松(快乐情绪),也可能产生厌倦(不快乐情绪)。它强调,无论唤醒水平高与低,两种状态是可以相互逆转的,但是在某一时刻,只有一种情绪体验较为深刻。

3.1 相关概念界定

汉宁的个体最佳功能区(Individual Zone of Optimal Functioning,简称IZOF)^[4]以及相关研究,在运动员情绪理论中受到特别关注。

汉宁(1989)最早提出最佳功能区(ZOF)的概念。它是指运

运动员在比赛中存在着一个理论上的最佳功能区段,当唤醒水平处于这一区段内时,运动员有更多的机会获得最佳运动表现。汉宁(2002)指出,不同运动员应该存在各自不同的最佳功能区域,即运动员能够最大限度地发挥自己竞技水平的唤醒程度,这就是个体最佳功能区理论(IZOF)。IZOF能够在理论上对每个运动员的最佳功能区做出正确的定位,为运动员在需要的时候采用有效的心理调控手段,帮助他们进入并维持于这一区域中提供必要的依据。

3.2 个体最佳功能区与备战奥运

国外研究结果表明,个体最佳功能区作为最佳情绪强度区域是和最佳满意情绪相联系的,与优异的运动成绩有着很高的正相关。

目前国内已经有一些个体最佳功能区理论的介绍和研究。有专家建议:个体最佳功能区可以从生理、行为和认知3个反应维度上对其做出评价,其中,生理这个维度更应该得到重视,通过生理学指标来研究人的心理状态不仅是可行的,也是十分必要的。

为了迎战2008年北京奥运会,有必要根据近年来获得的运动员参加一些重大比赛过程中的生理心理数据参数以及与运动表现的关联情况,建立每一位有可能参加奥运会比赛的我国优秀运动员的个体最佳功能区。

至于个体最佳功能区是什么样的,那是“技术层面”上的事情,关键问题是我们去不去这样做。只有在找到了运动员个体最佳功能区的基础上或前提下,对参加奥运会的我国优秀运动员实施情绪管理(Emotion Management)与行为干预(Behavior Intervention)(适应与回避)才可能取得更好的效果。

4 运动员心率

“航天医学监测显示:从发射、太空高速飞行到返回整个21个小时中,杨利伟心率基本不变,只有70下左右,只是在点火瞬间达到一百零几,马上又恢复到80下左右,在轨道上甚至只有66下。飞船临发射前1分钟,心率也只有76次/分。据国外有关资料显示,发射前航天员因为激动或紧张,心跳一般都要加快,有的达到140次/分。如果第二天早上起来,首飞员感觉不行或者心率不好,那可能还会换人。”^[9]

媒体报道的“航天英雄”杨利伟的心率变化表明,他在重大应激情景下抗应激能力非常好。心率这个生理指标可以直接反映人的心理紧张状况。从这个事例中可以看到,目前我国航天医学工程上非常重视应用这个生理指标。

杨利伟可谓是优中选优的结果,具有“超人的心理素质”,以至专家称可以给他打“一百分”。这在很大程度上要依靠他个人先天的遗传素质。后天的训练、教育与培养固然也很重要,但是没有这个先天的绝对优势,他不可能“脱颖而出”。

4.1 国外相关理论

不想卷入“先天与后天的理论之争”,但是想在这里重提这样一个争论的问题:情绪发生过程中生理变化在前,还是认知观念在前?

詹姆斯(W.James, 1884)和兰格(C.G.Lange, 1885)提出了观点相同的情绪理论。詹姆斯认为,生理变化先于情绪体验,生理

变化所引起的冲动传到大脑皮层时所引起的感觉就是情绪,例如恐惧。他认为,人并非忧愁才哭、生气才打、怕才发抖,恰恰相反,人是因为哭才忧愁;因为动手打才生气;因为发抖才害怕。没有生理变化,便没有情绪体验。例如,心率增加或肌肉紧张,导致人的情绪体验。兰格强调血液系统的变化和情绪发生的关系。他认为,植物性神经系统的支配作用加强,血管扩张,结果便产生愉快的情绪;植物性神经系统活动减弱,血管收缩,器官痉挛,结果便产生恐怖的情绪。

一百多年来,对詹姆斯-兰格情绪理论不断地提出批评,但是这一理论却一直持续至今,仍然受人们关注。至少关于生理变化与情绪的密切关系是毫无疑问地被普遍认可的。后来的研究一方面逐渐纠正和弥补了它的某些片面和不足,另一方面又在情绪与生理的关系方面进一步获得新的证据和新的发展。

4.2 国内相关研究

一直在思考这一有“争议”的詹姆斯-兰格情绪理论,并常常联想到竞赛时运动员紧张状态下的心率变化问题。

国内对运动员竞赛时心率变化问题的研究起步较早,20世纪70年代末期就有射击射箭等方面的研究,后来也有一些学者继续进行探索。可惜的是,由于当时条件有限,研究不够系统,应用的情况也不理想。

2004年在“奥林匹克团结基金会射击教练员讲习班”上,我们看到来自德国的射击专家谈到这方面的内容,并给出了一张射击运动员训练与比赛心率变化图,马上想到过去国内学者曾经绘制出一张射箭运动员训练与比赛心率变化图。实际上,我们课题组在九十年代研究的“射箭运动员定量运动负荷训练法”,也称“先跑后打”训练法,就是根据运动员训练与比赛的心率状况提出来的^[9]。

传统的方法、手段不一定没有效果和落后。在强调科学训练、勇于创新的今天,简单也是创新,有效就是硬道理。航天医学都不“嫌弃”心率这个生理指标,为什么我们很多项目在运动员心率研究上“冷落与沉寂下来”了,训练与竞赛实践上心率指标监控变得似乎“可有可无”了呢?

5 应对

近几年,应对(coping)问题在国内运动心理学中成为研究热点。胡志完成了比较有代表性的研究成果^[7]。高德在“应对逆境”一文中提出,20世纪80年代后期在运动心理学领域出现应对研究,并介绍了心理学应对研究与理论、运动心理学应对研究、竞技运动应对模型以及今后研究与应用的问题^[8]。

以往,我们在讲授情绪认知理论时,经常提到的是沙赫特(S.Schachter)和辛格(J.Singer)“情绪三因素理论”,即情绪的产生是刺激因素、生理因素和认知因素三方面因素共同作用的结果,其中认知因素起着决定作用。因此,在实践中强调适应和回避,同时使用合理情绪疗法来帮助运动员解决应激问题^[9]。

拉扎勒斯(R.S.Lazarus)是情绪认知理论的另一位代表人物。他把阿诺德(M.B.Arnold)情绪认知理论中的“评价”进一步扩展为初评价(primary appraisal)、次评价(secondary appraisal)和再评价(re-appraisal)的过程。例如,人们在公园里和森林里看见熊时会产生不同的情绪,这是由于初评价不同:公园里的熊被

评价为安全的,而森林里的熊却被评价为危险的。同是在森林里遇见一只熊,如果手持枪支,或者力大艺高,所产生的恐惧就小,如果赤手空拳,身体孱弱,所产生的恐惧就大,这是由于次评价不同。所谓“艺高人胆大”,就是这个道理。在战争中,开始时的轻敌会产生骄傲和大意,随着战斗进行,吃亏了,就要认真对待了,这是再评价对初评价和次评价的调整。

因此,他的情绪学说被称为“认知评价理论(cognitive appraisal theory)”。这个理论强调如果面对应激事件,人的最初反应是对应激事件进行评价,评价应激的威胁和危害程度,之后还会对自己所拥有的应对资源进行评价,即自己能够应对还是可以寻求他人的帮助得到解决(这个过程会让个体产生控制感),然后才会采取具体的策略。拉扎勒斯等研究发现,当个体所面临的情况被评价为是可以由自己的行为控制的,以问题为中心的应对策略(problem focused)将占主导;而当个体认为自己无法改变局势时,情绪为中心的应对(emotional focused)将占主导。也就是说,应对有这么两类,一类是解决问题,我怎么样把这个问题给它解决了,重点放在解决问题上,而另一类是怎样调整我自己的情绪。

目前应对以及运动员应对研究的兴起,与重视拉扎勒斯的认知评价理论有很大关系。需要指出的是,从情绪三因素理论到认知评价理论,从认知观念、行为调整到应对策略,说明随着对人类情绪的进一步认识,情绪模型的逐步完善,我们在情绪管理上会找到更多的有效办法,特别是在运动员情绪控制上会有更大的作为。这就是研究运动员应对的现实意义之所在,也让我们看到了更好地帮助运动员进行情绪自我管理的希望。

6 结 语

实际上,我国奥运选手参赛心理的问题还有很多,其中有的问题我们已经讨论过了,上面探讨的5个问题是基于以往研究提出来的,限于篇幅,并没有展开来说明,也不是几句话就能讲清楚的问题,主要起到一个提示作用。

现在国内体育学研究生教育大发展,有一些研究生在选题上感到困难,还有人认为没有什么可研究的了。这是一种误解。如果我们能够深入体育运动实践中去体验,如果能够从多学科视角审视,“跳出‘体育看体育,就会发现在体育科学领域里会大有作为。这也是为什么本文题目上使用‘若干问题’和写这样文章的另外一个考虑。

参考文献:

- [1] Martin Hagger, Nikos Chatzisarantis. The Social Psychology of Exercise and Sport[M]. Berkshire: Open University Press, 2005: 183- 191.
- [2] 许基仁. 东道主效应——从江苏十运思考北京奥运[EB/OL]. <http://sports.sohu.com/20051018/n227237780.shtml>, 2005- 10- 18.
- [3] Kerr J.H. Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory[M]. Hove: Psychology Press, 1997.
- [4] Yuri L. Hanin. Emotions in Sport[M].ampaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- [5] 董建昌. 从“航天英雄”良好的心理素质谈开去[N]. 解放军报, 2003- 11- 18(08) .
- [6] 石岩. 射击射箭训练新理念[M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [7] 石岩. 体育运动心理问题研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.
- [8] 胡志. 我国篮球运动员比赛应对方式的理论与实证研究[D]. 重庆: 西南大学, 2006.
- [9] Lew Hardy, Graham Jones, Danial Gould. Understanding Psychological Preparation for Sport[M]. England: John Wiley & Sons Ltd, 1996: 203- 236.

