

运动员参赛心理风险的理论建构*

Theoretical Study on Athlete Psychological Risk in Competition

石岩¹, 吴慧攀²
SHI Yan¹, WU Huipan²

摘要: 运动员参赛心理风险是指运动员在运动竞赛中由于内心活动受到干扰和发生变化而导致出现运动员比赛发挥失常或运动成绩降低的可能性。以《运动员心理技能量表》中心理技能因素为风险源对运动员参赛心理风险进行了溯源分类, 提出运动员参赛心理风险有情绪风险、动机风险、注意力风险、自信心风险与协调能力风险, 并编制了《运动员参赛心理风险检查表》和《运动员参赛心理风险评估表》, 最后提出了运动员参赛心理风险应对策略有风险回避、风险降低与风险自留。

关键词: 运动员; 参赛心理风险; 风险识别; 风险评估; 风险应对

中图分类号: G804.87 **文献标识码:** A **文章编号:** 1004-4590(2009)01-0057-07

Abstract: Athlete psychological risk in competition is defined as the possibility of lower competition results occurs when athlete mental activity is disturbed. Based on psychological skills from Athlete Psychological Skills Inventory, the athlete psychological risk in competition can be classified as six factors, namely emotion risk, motivation risk, concentration risk, confidence risk and harmony ability risk. The checklist for athlete psychological risk in competition and the evaluation scale for athlete psychological risk in competition had been established, and the risk treatment tactics mainly including risk avoidance, risk reduction and risk acceptance were pointed out.

Key words: Athlete; psychological risk in competition; risk identification; risk assessment; risk treatment

1 引言

1.1 运动员参赛心理风险事件

在运动员参赛过程中, 不可避免地会受到不确定因素的影响, 充满了风险。石岩(2004)提出运动员参赛风险的概念, 建构了运动员参赛风险管理理论体系, 发现我国优势项目高水平运动员心理风险对运动员参赛影响较大, 在参赛风险排序中经常排在前两位^[1]。

运动员心理因素与运动员表现高度相关。Brewer(2000)认为, 运动员失败更多来源于运动员没有能力对焦虑、担心、愤怒、绝望和自信等心理因素进行控制^[2]。Orlick(2002)对加拿大奥运选手研究表明, 奥林匹克决赛阶段的运动员在技术与身体因素上的差异未达显著水平, 然而在心理状态上, 却存在显著差异, 这些差异将会对运动员参赛产生重要影响^[3]。这些研

究证明了参赛心理风险的存在及其对运动员参赛的影响。

从表1中可以看出, 运动员参赛心理风险不仅表现在不同的运动项目中, 还会发生在参赛的各个环节上, 对运动员比赛发挥产生严重影响。因此, 有必要对运动员参赛心理风险进行深入的研究, 发现运动员参赛心理风险的基本特征, 揭示其内在的一般规律, 从而在帮助运动员应对参赛心理风险上取得更好的效益。

1.2 运动员参赛心理风险的界定

《牛津高阶英汉双解词典》把风险(Risk)解释成“具有一定危险的可能性, 或者是有可能发生危险, 形成灾难^[4]”。《辞海》中“风险”的定义是“人们在生产建设和日常生活中遭遇能导致人身伤亡、财产受到损失及其他经济损失的自然灾害、意外事故和其他不测事件的可能性^[5]”。

* 收稿日期: 2008-08-28

作者单位: 1. 山西大学 体育学院, 博士生导师, 太原 030006; 2. 山西大学 体育学院在读研究生, 太原 030006。

表 1 我国运动员部分参赛心理风险事件

时间与地点	比赛名称	运动员	心理风险事件	风险后果
2000 年 悉尼	第 27 届奥运会女子 气步枪射击比赛	赵 × ×	赛前被认为最有可能为我国夺取第一枚金牌的她,由于心理压力过大而在比赛中发挥一般,未能完成夺取“首金”的任务。	预赛以 393 环未能进入前八,失去决赛资格。
2002 年 盐湖城	第 19 届冬奥会短道 速滑 1500 米比赛	杨 ×	对这块金牌的期望值太高,一直都比较紧张,从身体和心理上都没有放开。	在第 1 项上冲击金牌失利
2003 年 阿纳海姆	第 37 届世界体操锦 标赛男子鞍马比赛	肖 ×	夺标呼声最高的他,预赛时发挥正常,得了高分,可决赛时,由于急于表现自己,思想包袱过重,导致发挥失常,从鞍马上掉下来。	只名列第七名
2004 年 雅典	第 28 届奥运会乒乓 球男子单打决赛	王 ×	由于心理压力太大,在比分落后时完全慌了手脚,面对多次战胜过的对手而未能取胜。	痛失奥运会冠军
2004 年 雅典	第 28 届奥运会羽毛 球男子单打比赛第 一轮	林 ×	心态过于急躁,导致失误过多,比赛节奏被对手控制,没能发挥出自己的优势。	赛前夺冠热门,未能进入第二轮。

从 20 世纪 80 年代,我国开始对运动员竞赛成功或失败问题进行专题研究,试图探寻影响运动竞赛结果与运动员竞赛发挥(超常、正常、失常)的各种因素,形成了运动员参赛风险研究的基础与雏形。石岩(2004)率先从风险管理的视角研究运动员参赛问题,并将运动员参赛风险(Competition Risk)界定为运动竞赛这一特定社会活动中出现的风险,是运动员在参加运动竞赛活动的各个阶段或环节可能遇到的风险,也就是在运动竞赛中发生各种干扰运动员比赛发挥或导致运动员比赛成绩降低事件的可能性^[6]。

在了解了风险和运动员参赛风险概念的基础上,按照形式逻辑“属加种差”的定义公式,首先找到运动员参赛心理风险的“属概念”,即参赛风险,而“参赛心理风险”是运动竞赛这一特定社会活动中出现的风险,其“种差”就是,它是运动员在参赛过程中内心活动受到干扰和发生变化而导致比赛发挥失常或运动成绩降低。基于此,把运动员参赛心理风险(Psychological risk in competition)定义为“运动员参赛心理风险指运动员在运动竞赛中由于内心活动受到干扰和发生变化而导致出现运动员比赛发挥失常或运动成绩降低的可能性”。

2 运动员参赛心理风险识别

2.1 运动员参赛心理风险源

2.1.1 影响运动员表现的心理学因素

一些优秀选手在奥运会和世锦赛等重大比赛上有实力但却由于意想不到的原因导致比赛失败的现象屡见不鲜,最为经典的是中国观众熟知的“埃蒙斯现象”。实际上,围绕竞赛成功(或制胜)和失败探讨影响运动参赛心理因素一直是运动心理学界的热点。研究主要集中在两个方面:(1)运动员人格特质对运动表现的影响;(2)运动员认知,即运动员对身处情境的知觉、解释与反应方式,对运动表现的影响。

早期的研究主要集中在运动员人格特质与运动表现的关系,大部分研究认为运动员表现良好是因为其所具备的人格特质与一般运动员不同^[7]。近年来,运动员人格与运动成绩关系的研究虽有所减少,但早期的研究结果还是得到了支持。一项关于奥运冠军人格的研究证明,奥运冠军因为具备了以下人格特征:(1)应对和控制焦虑的能力;(2)自信;(3)坚韧的精神;(4)运动智力;(5)集中注意力、排除干扰;(6)竞争性;(7)努力工作的理念;(8)设置并达到目标的能力;(9)乐观。他们具备了这样的人格特征才能在奥运会这样的国际大赛上表现出

色^[8]。还有部分研究认为,仅仅凭借人格判断运动员的运动表现是不够的,因为运动员表现受到人格与运动情境的交互作用影响,只有用多变量(心理的、生理的、情境的)的模式研究人格,才能更好地说明各变量对运动表现的影响。

由于探讨运动员对情境的认知比单纯地分析其人格特质,更能预测运动员的行为和表现,所以,近年来关于心理因素与运动成绩之间关系的研究偏向于运动员认知形态对运动表现的影响^[9]。一项针对奥运会教练的研究表明,影响运动员比赛成绩的因素包括:应对注意力分散的计划,较强的团队凝聚力、人群支持、运动员高水平的自信心以及公正而有效的团队选拔。而影响训练效果的变量包括有显著改变的训练行为、不能与运动员建立信任、不能有效处理危机情景、压力下保持冷静以及做出公正而果断的决定^[10]。还有研究表明,高水平选手的情感、应对与其成绩是相互作用的,即运动员体验的高频率的乐观情感与应对策略的效果有关,并且两者是比赛成绩的预测因子^[11]。

参赛过程中出现的“不可思议”的现象而导致运动员比赛失败也得到了广泛关注,如运动竞赛中的“choking”现象和“黑马”现象。王进(2004,2005)指出,压力、注意、过强的自我意识、不合理的自我定向目标和较低的比赛效能感是导致“choking”现象出现的主要原因^[14-15]。石岩(2004)认为,“黑马”出现的主要原因在于成绩优秀的运动员过高估计自己,轻视对手,一味去保冠军,这些潜在的参赛心理风险使一些成绩较好的运动员在大赛中频频失手^[16]。另外,刘淑慧(2003)在对射击运动员心理内适应的分析中指出,赛前运动员认知与情感的不平衡所反映的内适应水平低,将会成为阻碍运动员发挥的潜在威胁^[17]。

随着 2008 年北京奥运会的日益临近,中国奥运选手心理问题引起高度关注。张力为(2006)认为自信、动机、情绪、注意、意志、认知、心理疲劳与人际关系这些心理因素与中国奥运选手的表现高度相关,而这些心理因素的核心是如何在压力下保持心理稳定性,而稳定性主要与自我意识、自信、注意和情绪有关^[12]。石岩(2008)从“东道主效应”、“血性”、情绪、心率与应对等角度分析了中国运动员参加奥运会的心理,其中情绪是影响运动员参赛最为关键的心理因素^[13]。

基于运动员在运动情境中的认知方式与策略经过训练可以改变这个事实,心理技能训练作为帮助运动员增强心理技能、促进运动表现的手段被重点关注。心理技能的作用在于能适当地处理、调节影响运动表现的心理因素^[18]。因此,运动员

心理技能的研究对于认识影响运动员表现的心理因素具有积极的意义。

Lesyk(1998)认为,由于运动员参赛有如下特点:(1)比赛时间与地点、规则与评判标准提前可以知道;(2)参赛结果不确定性导致参赛过程中存在着心理风险;(3)参赛者的行为以目标为导向,所以,运动员必须适当地调节动机、态度、情绪、焦虑、自信心和注意力等心理因素对运动员参赛产生的影响才能确保运动员成功参赛^[19]。

运动专项运动员或某一特定类型运动员心理技能研究也得到了广泛的关注。这些研究从专项运动特征和运动员独有特征的角度证明了影响不同项目、不同类型运动员参赛的心理

因素存在差异。存在差异的同时也有其共性,如动机、情绪、自信心与压力等心理因素就是影响运动员表现的共性因素^[20-22](Katherine, 2002; Darren Brookfield, 2004; Daniel Wann, 2005)。

需要指出的是,运动专项运动员或某一特定类型运动员的心理技能研究结果的局限性较大,因为只是针对某一项目或某一特定类型的运动员,其研究结果不可能让我们全面地认识影响运动员参赛的心理因素。而针对“运动员”这个群体普适性的心理技能测量工具能准确地区分运动员在心理技能水平方面的差异,原因在于心理技能量表全面地包含了影响运动员运动表现的心理因素^[23](表 2)。

表 2 心理技能量表编制的基本情况

作者	时间	心理技能因素	心理技能调节的心理因素
Mahoney	1988	抗焦虑能力、专注、自信心、心理准备、动机与团队焦点	焦虑、注意力、自信心、动机
德永干雄	1992	竞技意欲、安定与集中、自信、作战能力、协调性	动机、情绪、注意力、自信心、意志、协调能力
廖主民	1993	专注力、自信心、抗焦虑能力、动机与心理准备	焦虑、自信心、注意力、动机
Smith, Schutz, Smoll & Ptacek	1995	压力危机处理、无忧、逆境中的调适、注意力集中、目标设定与心理准备、自信心与成就动机、可教导性	情绪、注意力、动机、自信心、服从能力
Tokunaga & Isogai	1996	耐心、不屈服、潜能实现的决心、赢的决心、信心、放松能力、专心、策略及合作性	情绪、意志、自信心、注意力、合作能力
黄崇儒	2000	逆境应对、适应压力、目标设定、专注、免于担忧、成就动机、适应教练	情绪、注意力、成就动机、自信心、服从能力
周洁	2008	认知调控、动机、协调能力、专注、自信心	情绪、动机、协调能力、自信心、注意力

2.1.2 运动员参赛心理风险源

风险产生和存在与否的一个重要条件是要有风险源。进行运动员参赛心理风险识别,首先要找到运动员参赛心理风险的风险源。

《运动员心理技能量表》(周洁,2008)是结合石岩提出的运动员比赛系统为运动员所应具备的心理技能划分层次,并针对我国运动员心理技能测量而编制的量表^[24]。本研究选择《运动员心理技能量表》中心理技能因素作为运动员参赛心理风险源,对运动员参赛心理风险事件进行溯源分类(图 1)。

根据《运动员心理技能量表》对各种心理技能因素的界定,从运动员参赛心理风险和运动员心理技能定义出发,界定各种运动员参赛心理风险如下:

- (1)情绪风险(Emotion Risk),指运动员在参赛过程中压力过大,不能保持乐观和平静的情绪,从而干扰比赛发挥或导致比赛成绩降低的可能性。
- (2)动机风险(Motivation Risk),指运动员对比赛心理准备不充分,没有设立适合自己实力的目标,更多考虑成绩而不是完善技术,从而干扰比赛发挥或导致比赛成绩降低的可能性。
- (3)注意力风险(Attention Risk),指运动员易受到外界影响,很难集中注意力于当前任务,从而干扰比赛发挥或导致比赛成绩降低的可能性。
- (4)自信心风险(Confidence Risk),指运动员在比赛过程中

盲目自信,或者缺乏信心,从而干扰比赛发挥或导致运动员比赛成绩降低的可能性。

(5)协调能力风险(Harmony ability Risk),指运动员不听从教练的指挥,与队友不能良好合作,从而干扰比赛发挥或导致比赛成绩降低的可能性。

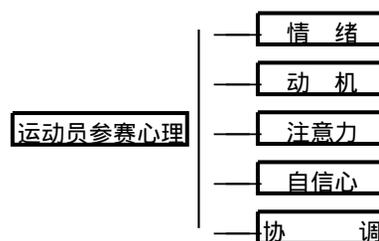


图 1 运动员参赛心理风险

2.2 《运动员参赛心理风险检查表》的编制

运动员参赛心理风险识别主要是对将来比赛中可能出现的或遇到的心理问题提前预测,以便在赛前与赛中采取有效措施加以应对。运动员参赛心理风险识别指标应该满足敏感性、独立性和可测性这三个条件,即运动员参赛心理风险识别指标必须要敏感地反映运动员真实的心理状态,各指标之间无相关性,而且各指标应该被测得或能被清晰地观察到^[25]。

表 3 《运动员参赛心理风险检查表》条目的基本情况

风险来源	风险种类	数量
运动员参赛可能遇到的心理风险	情绪风险	14
	动机风险	9
	注意力风险	5
	自信心风险	13
	协调能力风险	5
合计		46

为了有效地进行运动员心理风险识别,必须编制《运动员参赛心理风险检查表》。编制过程首先是收集运动员参赛心理风险的具体事件,对收集的资料按照“运动员参赛心理风险源”进行归类整理,然后提出运动员参赛风险每一个因素的检查条目(表 3),最终形成《运动员参赛心理风险检查表》。

3 运动员参赛心理风险评估

3.1 运动员参赛心理风险评估的含义

为了解各种参赛心理风险对运动员比赛可能产生的影响,在对运动员参赛心理风险识别后,应对他们所面临的这些心理风险进行评估,以确定这些运动员参赛心理风险的影响程度,以便为心理风险应对提供依据。

运动员参赛心理风险评估就是在运动员参赛心理风险识别基础上,用定量分析和定性分析相结合的方法,通过对收集的大量关于运动员参赛心理风险事件加以分析,估计和预测运动员参赛心理风险发生的概率、损失程度与控制程度。

3.2 运动员参赛心理风险评估方法

本研究采用改良后的列表排序法对运动员参赛心理风险进行评估。所谓改良后的列表排序法就是采用 5 级评判而非传统列表排序法采用的 10 级评判^[26]。具体评估程序是用逐项评分的方法量化运动员参赛心理风险大小,即事先确定评估标准,然后由运动员对预先识别出来的心理风险发生的可能性、严重性和可控性等指标一一打分,然后 3 个分值相乘,得出不同风险的风险量(RV)。风险量值越高,表示风险越大,需要制定相应措施加以风险应对。用公式表示,即 $RV = P \cdot S \cdot C$,其中 P 为心理风险发生的可能性, S 为心理风险发生的严重性, C 为心理风险发生的可控性。

为了准确地对运动员参赛心理风险进行评估,《运动员参赛心理风险评估表》是必不可少的工具。《运动员参赛心理风险评估表》就是用列表排序法计算运动员参赛心理风险事件的风险量,而运动员参赛心理风险事件的选择是在“运动员参赛心理风险源”基础上,从运动员参赛心理风险定义出发,对参赛选手做了发生不利心理事件的描述(表 4)。

表 4 运动员参赛心理风险评估表

参赛选手可能遇到的心理风险	风险评估		
	可能性	严重性	可控性
情绪风险			
1. 参加比赛时心理负担大,十分紧张、焦虑。			
2. 异地参赛,作息不规律,情绪不稳定。			
3. 比赛前食欲不振,精神萎靡,身体状况不好。			
4. 比赛中技术动作僵硬,平时能够很好地完成的动作根本完成不了。			
5. 比分落后时,不能控制自己的情绪,急躁、焦虑甚至沮丧。			
6. 裁判的不利判罚与观众的起哄使自己情绪失控			
7. 比赛到“白热化”阶段,情绪过于紧张,放不开手脚。			
8.			
动机风险			
1. 设置的参赛目标与自己的实力不符			
2. 参赛前没有制定周密的完成任务计划			
3. 唯一目标就是好成绩			
4. 击败对手而不是改善技术才让自己满足			
5.			
注意力风险			
1. 注意力不集中			
2. 不能选择对比赛最为关键的信息			
3. 很容易受到外界干扰			
4.			
协调能力风险			
1. 不服从教练指挥			
2. 不能听取教练与队友的建议			
3. 不信任队友			
4.			
自信心风险			
1. 赛前缺乏取胜的决心与信心			
2. 担心自己表现不好及他人不认可自己表现			
3. 比赛进程中遇到困难,便没有信心取得胜利。			
4. 比赛进程顺利时,自信心膨胀,认为轻易地可以把对手拿下。			
5.			

另一种对运动员参赛心理风险评估的方法是帕累托分析 (Pareto analysis)。帕累托分析,也称主次因素分析法,是指根

据事物的主要特征,进行分类排队,分清重点和一般,从而有区别地确定管理方式的一种分析方法。这种方法把累积百分数在 0~80% 之间那些因素称为 A 类因素,是主要因素;累积百分数在 80%~90% 之间的因素被称为 B 类因素,是次要因素;累积百分数在 90%~100% 之间的因素为 C 类因素,在这一区域内的因素是最次要因素。A 类因素需要特别注意,慎重处理,以保证重点、抓住关键。

把主要应用和管理领域的帕累托分析引入到运动员参赛心理风险的评估中的目的就是要根据分析结果确定出运动员参赛心理的主要风险因素、一般风险因素与其它因素,进而有助于对主要风险因素进行应对。这种方法可以与改良的列表排序法一起使用,并且可以在评估结果上互相补充与验证。

4 运动员参赛心理风险应对

风险概念表明人们创造了一种文明,以便使自己的决定将会造成的不可预见的后果具备可预见性,从而控制不可控制的事情^[27]。研究风险的最终目的在于“控制”。然而,与其它现象相比,心理现象是多种多样的,也是极其复杂的。与物理化学现象不同,心理现象不具形体性,是人的内部世界的精神生活,他人无法进行直接观察。运动员的心理状况受外界因素影响较大,教练、队友、对手、裁判、观众等因素都可能对运动员的心理产生影响,因此,与运动员其它参赛风险应对相比,运动员参赛心理风险的应对更为复杂与困难。

4.1 运动员参赛心理风险应对的原则

在运动员参赛风险应对中,应遵循“谨慎原则”和“程序化”原则。运动员参赛心理风险隶属于运动员参赛风险,所以运动员参赛心理风险的应对也应该遵循这两个原则。

由于每个运动员都有不同于别人的心理特点,个体差异明显,因此,应对运动员参赛心理风险在坚持“谨慎原则”和“程序化”原则的基础上,应该考虑到不同个性、不同项目的运动员参赛心理风险的差异性。运动员参赛心理风险应对不是要消除运动员、运动项目的特点与差异,相反是要使运动员、运动项目的差异性合适而完美地与参赛心理应对措施融合在一起。强调差异性,也就是要求运动员参赛心理风险应对应该“因材施教”,重视个体差异,根据运动员心理特点及项目特征,有针对性实施心理风险应对措施。

运动员参赛心理风险应对就是让运动员自己或他人对参赛心理进行干预,从而达到成功参赛的最终目的。与其它参赛风险相比,运动员参赛心理风险的应对更注重运动员的主体性。如果运动员没有主动意识和精神,处在参赛心理风险应对的被动地位,那么运动员参赛心理风险应对就是一种强制性行为。强制性行为带来的后果就是运动员抵触甚至厌恶进行运动员参赛心理风险应对,从而影响到运动员参赛。

心理问题对于很多人而言都属于个人隐私,应对运动员参赛心理风险必须尊重运动员的个人隐私,所以保密性原则也是运动员参赛心理风险应对极其重要的原则。在运动员参赛心理风险应对过程中,运动员可能会泄露很多人的秘密、隐私、缺陷,以及由此而产生的心理和行为的困扰、矛盾、冲突等。这些信息是帮助运动员进行参赛心理风险应对的基础,但又是运

动员所不愿意向外人提及的。因此,保密性原则是鼓励运动员畅所欲言与建立相互信任的心理基础。

4.2 运动员参赛心理风险应对的策略

运动员参赛心理风险应对是指采取各种措施与方法,消除或减少运动员参赛心理风险事件发生的各种可能性,或是降低这些参赛心理风险事件发生时造成的损失。参赛心理风险应对策略包括风险回避(Risk avoidance)、风险降低(Risk reduction)、风险自留(Risk acceptance)和风险转移(Risk transfer)等。

“风险回避”是指当运动员在赛前与赛中心理出现严重问题,如自信心不足,极度焦虑,害怕比赛,甚至厌食导致身体不适的情况发生时,应该考虑主动放弃比赛或改变参赛目标。运动员参赛心理风险有别于运动员参赛其它风险,很多运动员忍着伤病坚持比赛最后仍旧取得成功,但却极少甚至没有运动员心理出现问题时仍然取得好成绩。相反,其他状况良好而因为心理出现问题导致失败的案例却比比皆是。“风险回避”虽然彻底回避了运动员参赛心理风险,但同时也意味着丢掉了取胜的机会。采用运动员参赛风险回避策略是没有办法的办法,是无奈之举,也是一种暂时的退却。

“风险降低”是一种积极的风险应对手段,它包括风险防范与风险减轻两类方法。风险防范是指事前采取一定措施降低不利事件发生的可能性(概率);风险减轻是指不利事件发生时采取措施减少其不良后果。运动员参赛心理风险应对主要采取的也是“风险降低”。

运动员参赛心理风险防范的重点在于把具体的心理风险因素识别出来,从而可以以针对性的措施把风险降低。可以利用《运动员参赛心理风险识别表》识别运动员参赛心理风险因素可以有多种手段,也可以采用与运动员沟通的方式识别运动员参赛心理风险。确定了心理风险因素后,可以对运动员进行针对性的训练与指导。在实施风险减轻时,应设法将已识别的那些可预测或不可预测的风险变成已知风险,这样就可以动用资源来减轻风险。

“风险自留”是指运动员将参赛的心理风险留给自己承担,分为主动的和被动的风险自留两种。在对可能出现的参赛心理风险准确的识别与精确的评估基础上,可以制定出各种风险处理方式,然后对各种风险处理方式进行比较、权衡利弊后决定将风险置留内部,自己承担风险损失的全部或部分。主动的风险自留是一种有周密计划、有充分准备的风险处理方式。被动的风险自留是对于风险的存在和严重程度认识不足,没有对风险进行处理,而最终自己承担风险损失。

“风险转移”的目的不是降低风险发生的概率和不利后果的大小,而是借用合同或协议,在风险事故一旦发生时将损失的一部分转移到项目以外的第三方的身上。这种策略并不适用于运动员参赛心理风险应对。

由于运动员心理风险与参赛之间的紧密关系,运动员心理风险应对早已被各运动队高度关注。很多项目国家队根据其项目的特点采用了相应的一些心理风险应对方法,并取得了良好的效果(表 5)。

表 5 部分项目国家队采用的一些心理风险应对方法

运动队	心理风险应对方法
射击队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请心理专家针对运动员容易出现的心理问题作专题辅导或单独辅导 2. 在大型赛事前特意“冷落”有望夺牌的运动员,使他们免受干扰。 3. 模拟训练时安排观众发出噪音,让队员感受现场气氛。 4. 根据运动员自身特点制定适合运动员个性化心理训练计划 5. 让参加大赛的运动员接受心理技能的训练
乒乓球队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 请退役国手辅导队员心理 2. 队内比赛时,不上场的队员充当观众,加油或喝倒彩。 3. 大赛前专门设置一些逆境让队员处理 4. 擦汗、系鞋带、捡球等动作故意放慢,争取调整情绪的时间。 5. 告诫队员赛场出现任何情况都是正常的
女子体操队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 赛前主管教练与队员沟通、谈心 2. 常年聘请运动心理学家为运动员作心理辅导 3. 针对运动员个人性格特点制定心理训练计划
田径队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 针对运动员参加大赛就紧张或没有底气的痼疾,请心理专家做专题辅导。 2. 队员抱着学习的态度参赛,最大程度上减轻压力。
男子足球队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 看励志电影,激发斗志,增强运动员与队友的友谊、合作。 2. 聘请运动心理学专家与运动员交流,解决运动员心理问题。 3. 告诫队员裁判的任何判罚都很正常,平静接受。 4. 在模拟训练中,裁判故意“吹黑哨”,让队员控制自己的情绪。
击剑队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 针对队员以往比赛中出现的心理素质不好和关键时刻应变不足等心理问题,请心理专家进行辅导。 2. 进行心理训练提高运动员在体力下降时注意集中的能力。
羽毛球队	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在参加奥运会前,把国内的场地布置的与奥运会场馆基本相同,使队员从心理上提前适应比赛场地。 2. 针对观众狂热为主队助威,在国内热身赛时鼓励现场观众拼命呐喊,使球员心理在大赛中不受观众影响。

从表 5 中可以看出,“风险降低”是各运动队应对运动员心理风险最常用策略。“风险自留”更多地运用在运动员对不可控因素造成的心理风险应对上,如裁判的不利判罚和赛场的不利环境等。“风险回避”运用的很少,只是针对个别运动员,而且在一些一般比赛中可以使用,而对于重大比赛,无论是对于运动员还是运动队,“风险回避”并不适合。

在运动员参赛过程中,哪种心理风险采取什么应对策略是建立运动员参赛心理风险应对体系的重要内容。根据对运动员参赛心理风险的评估结果,运动员参赛风险应对策略选择也有所区别。对后果损失严重,无论其发生概率高低的参赛心理风险事件采取风险回避。对于后果损失轻微,发生概率高的参赛心理风险事件采取风险降低,而对于后果损失轻微,发生概率低的参赛心理风险事件则采取风险自留。

5 小结

(1) 运动员参赛心理风险指运动员在运动竞赛中由于内心活动受到干扰和发生变化而导致出现运动员比赛发挥失常或运动成绩降低的可能性。

(2) 根据《运动应对技能量表》对运动员参赛心理风险进行溯源分类,运动员参赛心理风险由情绪风险、动机风险、注意力风险、自信心风险和协调能力风险组成。

(3) 运动员参赛心理风险管理由参赛心理风险识别、参赛心理风险评估与参赛心理风险应对组成。编制出实用有效的《运动员参赛心理风险检查表》,并依据列表排序法编制完成《运动员参赛心理风险评估表》。

(4) 应对运动员参赛心理风险,除坚持“谨慎性原则”和“程序化原则”外,还应该坚持“差异性原则”、“主体性原则”和“保密性”原则。

(5) 运动员参赛心理风险应对策略主要有风险回避、风险降低和风险自留。

参考文献:

- [1] 石岩. 我国优势项目高水平运动员参赛风险的识别、评估与应对[J]. 体育科学, 2004, 24(8): 1 - 6.
- [2] Hanin, Y. Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- [3] Terry Orlick. Excelling in the Olympic context. Journal of Excellence, 2002(6): 5 - 14.
- [4] 霍恩比. 牛津高阶英汉双解词典[M]. 石孝殊译. 北京: 商务印书馆, 2004.
- [5] 辞海编委会. 辞海[M]. 上海: 上海辞书出版社, 1999.
- [6] 石岩, 田麦久. 运动员参赛风险研究导论[J]. 中国体育科

- 技,2004,40(5):23-26
- [7] Auweele V D, Mele V V, Rzewnicki R. Personality and the athlete. In: Singer R N, Murphy M, Tennant L K (Eds). Handbook of sport psychology, New York: John Wiley & Sons, 2001:239-268
- [8] Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology, 2002, 27(2):47-57.
- [9] Williams, J. M., & Krane, V. Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), Applied sport psychology: Personal growth to peak performance, Mountain View, CA: Mayfield, 1998:158-170.
- [10] Gould D, Guinan D, Christy Greenleaf. A survey of U. S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. The Sport Psychologist, 2002, 16(3):147-155.
- [11] Steven R. Bray, Marc V. Jones, Stephanie Owen. The influence of competition location on athletes' psychological states. Journal of Sport Behavior, 2002, 25(3):67-74.
- [12] 张力为. 运动员备战 2008 年奥运会的心理问题[J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(6):721-725.
- [13] 石岩, 郭显德. 我国奥运选手参赛心理若干问题探析[J]. 天津体育学院学报, 2008, 23(3):235-238.
- [14] 王进. 解读“反胜为败”的现象: 一个“choking”过程理论[J]. 心理学报, 2004, 36(5):621-629.
- [15] 王进. 压力下的“choking”: 运动竞赛中努力的反常现象及相关因素[J]. 体育科学, 2005, 25(3):85-94.
- [16] 石岩. 我国备战与征战奥运会中有待思考与解决的问题[J]. 天津体育学院学报, 2004, 19(3):26-30.
- [17] 刘淑慧. 论射击运动员比赛中心理的内适应[J]. 首都体育学院学报, 2003, 15(3):87-91.
- [18] 张力为, 任未多, 等. 体育运动心理学研究进展[M]. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [19] Lesyk J. L. Mental skills training using the nine mental skills of successful athletes model. World congress of sport psychology, 2001.
- [20] Katherine, Jullen. Mental skills training for children and young athlete. Journal of Excellence, 2002(7):67-73.
- [21] Darren Brookfield. Psychological skills training. <http://www.brianmac.co.uk/articles/article001.htm>.
- [22] Daniel Wann. A method for enhancing the psychological skills of track and field athletes. Sport psychology, 2005, 26(4):231-235.
- [23] 理查德·考克斯. 运动心理学——概念与应用[M]. 张力为, 张禹, 等译. 北京: 清华大学出版社, 2003.
- [24] 周洁. 运动员心理技能量表的编制与施测[D]. 山西大学硕士论文, 2008.
- [25] Benjamin J, R, Cornell C, A. Probability, statistics and decision for civil engineering. New York: McGraw-Hill, 1970.
- [26] 王苗, 石岩. 小学生体育活动的安全问题与风险防范理论研究[J]. 体育与科学, 2006, 27(6):36-40.
- [27] Slovic P. Perception of risk. Risk Analysis, 1987, 236(17):280-285.

(上接第 88 页)

从高校自身的角度来说, 无论是建立质量管理体系还是进行本科教学评估, 其最终目的都是为了建立一所合格的高等学校, 为学生提供优质的高等教育服务, 为社会培养和输送合格人才, 使高校的教育教学活动得到社会的广泛认可, 使学校在不断提高的过程中求得生存与发展。而 ISO9001 管理体系所包含范围比教学水平评估的范围广, 完全可以在建立 ISO9001 管理体系对教育过程进行控制, 将二者完全融合于一个体系之中, 共同进行管理。

4 小结

学校体育管理观念转变和体育教学改革的问题是一个十分重要的问题, 它关系到现在及未来几十年体育工程改革与发展的大问题。

通过实施 ISO9001 管理体系, 提高管理者工作的积极性和主动性, 提高他们的决策水平和决策效率, 建立健全各项规章制度, 做到办事有章可循、有法可依、依法治教, 同时转变管理

理念, “一切为了顾客”, 一定要使“顾客”满意才行, 所以, 体育教育要与国际接轨, 体育教育管理引入 ISO9000 系列认证是大势所趋。

参考文献:

- [1] 徐芊, 王立红. 高校体育教育服务质量衡量维度的实证性研究[J]. 广州体育学院学报, 2008, (3).
- [2] 储祖旺, 戴冬秀, 宋华民. 高校教学评估与建立 ISO9000 族质量管理体系比较研究[J]. 中国高等教育, 2006, (17).
- [3] 刘万永. 民办高校尝试 ISO 管理[N]. 中国青年报, 2001-11-05.
- [4] 俞利, 赵建明. 高校图书馆引入 ISO9001:2000 质量管理体系的现实意义[J]. 情报科学, 2005, (2).
- [5] 施俊香, 肖小平. 对普通高校体育教学管理工作的思考[J]. 中国论文下载中心, 2008-10-24.