

耗源于自我控制资源的缺乏。未来的研究中,对于自主决策提高自我控制任务表现的现象,也可从自我控制资源减少的角度来开展研究,从资源消耗与补充的机制,进一步探讨决策对于自我控制表现的影响机制。

网球运动员情绪智力对运动表现的预测作用研究

赵明楠

河南大学 体育学院 475001

1 研究目的

网球运动具有比赛时间长、间歇多、结果偶然性大以及独立性强的项目特点,为情绪感知、情绪表达、情绪评价和情绪调控提供了时间可能性,同时运动员因情绪问题出现的不当言行和影响运动表现的现象在不同级别赛事中较为常见。因此,本研究以网球运动项目为切入点进行情绪智力对运动表现的预测作用研究,以便从情绪智力的角度,为网球运动员达到最佳竞技心理状态,提高网球运动表现提供帮助。

2 研究方法

问卷调查:对国家队和省队专业网球运动员 169 人进行【网球运动员情绪智力量表】和【网球运动表现评价量表】的测试。【网球运动员情绪智力量表】28 个条目,包含情绪感知,情绪表达,情绪评价和情绪调控 4 个分量表,内部一致性系数在.702 和.874 之间。【网球运动表现评价量表】28 个条目,包含弹性方案的执行、失去冷静、情绪低落、决心、焦虑、流畅和有效战术 7 个分量表,内部一致性系数在.698-.855 之间。

数理统计:运用 SPSS 17.0 对测试数据进行相关分析和分层回归分析。

3 研究结果

以网球运动员情绪智力 4 个维度为自变量,分别以网球运动表现的 7 个维度为因变量,进行分层回归分析。结果发现:网球运动员情绪智力对网球运动表现 7 个维度的 DR^2 值在.098 和.270 之间,7 个回归模型的整体 F 检验在.01 水平上均达到显著,说明网球运动员情绪智力对运动表现各维度均具有显著的影响作用。从 DR^2 来看,网球运动员情绪智力各维度在运动表现中的决心维度上引起的 DR^2 最大 ($DR^2=.270$),然后依次是方

案执行、情绪低落、焦虑、有效战术和流畅,在失去冷静维度上的 DR^2 最小 ($DR^2=.098$)

网球运动员情绪感知对失去冷静和焦虑维度有显著的负向预测作用,两者属于具体的消极情绪状态,这两种常见的情绪状态能否在运动员的内在感受中被认为是失去冷静和焦虑并对运动表现造成影响,和运动员对这些情绪的感知能力有关。运动员的情绪感知能力低,对消极情绪的感知阈值低,容易对其心理状态产生影响,运动员失去冷静的可能性增加。

情绪表达对情绪低落维度有正向预测作用,比赛中运动员会考虑到被对手观察到自我消极情绪表达后所带来的不利影响,往往是尽量抑制情绪的表达,因此运动员的情绪表达并不能达到降低情绪低落的目的。情绪表达对决心有负向预测作用,决心是行为与意识的统一,是运动员不受外界任何因素困扰的状态,而情绪表达这种外显行为会减少运动员对比赛专注。

情绪评价对方案执行和有效战术维度有正向预测作用,运动员通过情绪评价确定情绪反应的强度以及对比赛的影响程度,进而灵活采取适应赛场环境变化的方案和有效合理的战术

情绪调控对方案执行、情绪低落、决心、焦虑、流畅和有效战术维度 6 个维度有预测作用,情绪调控贯穿于情绪感知、情绪表达和情绪评价各个环节之中,网球运动员为了提高运动表现,实现赢得网球比赛的目标,会依据比赛情景的变化,不断地进行情绪的调节和控制,使情绪维持在一个适应的范围。

4 结论与建议

运动员面对复杂的比赛情景时,存在引起情绪反应的可能性,只是不同运动员对不同情景的感知不同,运动员在心理上接受自我感知到的情绪反应便于情绪调节。比赛中运动员的情绪表达并不能调节情绪低落,且会影响比赛的决心,因此运动员在赛中应减少情绪表达,尽力保持对比赛的专注。运动员在赛中的情绪评价,会影响方案的执行和战术的运用,要及时对自我情绪进行判断与调整,避免不良情绪对比赛产生持续影响。情绪调控对比赛具有重要影响,运动员面对消极情绪时,可通过注意力重新分配转移对消极情绪的关注或改变对特定情境的认知降低情绪反应,使情绪维持在一个适应的范围,达到提高运动表现的目的。