

表4 两种不同学习方法的效果对比

次

组别	传球	传球失误	运球	运球失误	失误球处理	投篮		有效的配合	控制球时间/min
						成功	不成功		
实验班	86	15	22	5	19	6	19	203	6.35
对照班	64	14	25	10	12	4	5	46	6.46

4 结论与建议

(1)学生对体育基础知识的掌握及基本技术和技能的提高应是一个自我发展的过程,只有通过学生主动学习,才能更好地完成从泛化——分化——巩固——自动化阶段的转换。

(2)“自主探究学习”适应了学生自我教育的需要,强化了学生意志品质、自我锻炼的意识和习惯。能让学生充分了解自己,寻求适中的期望值,为达到目标而不断地坚持,在学习中形成自我检查、自我判断、自我批评的习惯。

(3)学生通过主动地探究,既有利于增加学习的深度,也有利于激发学习动机,有利于培养学生学习能力,能让学生更好地理解体育在现代教育和社会生活中的意义,并在乐学的基础上,学会科学锻炼身体和娱乐的方法,进而有利于养成终身体育习惯。

(4)创设新型的师生关系,形成自主学习的氛围。要将教学过程当成师生共享经验的过程,构建师生平等、民主、合作的新型关系。

(5)培养学生自主学习的能力,形成自主学习的习惯。应克服学生的依赖心理,树立自主学习意识,还应强化自主学

习训练,让学生掌握自主学习的方法。

参考文献:

- [1] 施良方. 学习论[M]. 北京:人民教育出版社,1992.
- [2] 王道俊,王汉澜. 教育学[M]. 北京:人民教育出版社,1997.
- [3] 毛振明. 体育教学科学化探索[M]. 北京:高等教育出版社,1999.
- [4] 联合国教科文组织,国际教育发展委员会. 学会生存[M]. 北京:教育科学出版社,1998.
- [5] 魏所康. 主体教育论[M]. 南京:河海大学出版社,1999.
- [6] 陈龙安. 创造性思维与教学[M]. 北京:中国轻工业出版社,1999.
- [7] 段继杨. 创造性教学通论[M]. 吉林:吉林人民出版社,1999.
- [8] 陈伯龙. 体育课堂教学中创新氛围的营造[J]. 体育学刊,2003,10(6):103-104.

[编辑:邓星华]

·竞赛与训练·

少年田径运动员成就目标的发展特点

张 海, 庞标琛

(茂名学院 体育学系, 广东 茂名 525000)

摘 要:为探讨少年田径运动员成就目标的发展特点,对广西334名少年田径运动员的成就目标进行了分析。少年田径运动员的成就目标的性别主效应显著,女运动员的掌握目标高于男运动员,男运动员的成绩目标高于女运动员;训练年限主效应也达到了显著水平,随着训练年限的增加,掌握目标的发展呈下降趋势,成绩目标的发展呈上升趋势;成绩目标的运动等级主效应显著,三级运动员的成绩目标显著高于二级运动员;少年田径运动员的主导目标为掌握目标。结论:少年田径运动员的成就目标受后天环境影响较大。建议在培养少年田径运动员的成就目标定向时,应帮助运动员树立能力增长观,在运动训练过程中多设置掌握定向氛围。

关 键 词:少年田径运动员;成就目标;掌握目标;成绩目标

中图分类号:G820.2 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2004)06-0108-04

A research on the relationship between achievement goals, psychological health and sport output among young athletes

ZHANG Hai, PANG Biao-chen

(Department of Physical Education, Maoming College, Maoming 525000, China)

Abstract: In order to study the development of achievement goals of young athletes, explore the development of achievement goal with 334 young athletes. The thesis gets to the following conclusion: The difference of achievement goals is conspicuous between genders; the mastery goals in girls are higher than that in boys; the performance goals in boys are higher than that in girls; the length of training has great effect on the goals, as the training lengthened the mastery decrease and the performance goals increase; the variation of performance goals in different ranks of athletes is obvious, illustrated by the fact that the mastery goals of rank 2 athletes are higher than those of rank 3 athletes; the leading goals of young athletes are mastery goals. It is suggested that when cultivating the young athletes' achievement goals, trainers should group athletes according the goals and help them to establish the concept of progress and set more goals in training.

Key words: young athletes; achievement goals; mastery goals; performance goals

成就目标理论是成就动机研究的前沿课题,是目标设置的延伸,是个体对参与某一成就任务的目的或原因的知觉,以及个体对目标达成的评价^[1]。目标定向理论已有了较完善、成熟的理论体系,且在当代运动动机的研究中占统治地位^[2]。我国学者的研究成果表明,目标定向理论着眼于对运动员动机的激励,以此为理论的目标设置训练技术作为一种心理训练方法,已在体育运动实践中得到了广泛的应用,并取得了显著的效果。强调理论的实践应用价值是目标定向理论的一个显著特点^[3]。华东师大的季浏博士^[2]把目标定向理论的内容归为目标设置的重要内容之一,而目标设置对完成任务活动的积极作用是心理学文献中最健全的研究成

果之一。近年来,国内一些学者已尝试将目标定向理论作为比赛、训练和教学干预手段的指导思想,运用于体育赛前、赛后的心理训练和教学实践中,收到了很好的成效。但研究的面和深度都还远远不够,许多方面还有待于进一步的研究和探讨。成就目标的研究从一开始,就探讨其与认知、情感和行为的的关系,体育运动中已有的研究主要诠释了成就目标与成功原因观、运动目的观、对运动道德和攻击行为的看法、运动乐趣、策略的使用和运动情境等的关系,对运动员成就目标发展特点的研究较少,具体到少年田径运动员群体的研究更是少见,不同年龄、不同性别、不同训练年限、不同运动等级的少年田径运动员成就目标的发展有何特点,应该如何

收稿日期:2004-03-15

作者简介:张 海(1977-),男,助教,硕士,研究方向:课程与教学论。

设置目标定向的情境,对这些问题进行研究具有重要理论价值和现实意义。

以广西2002年全区少年田径锦标赛的334名运动员为研究对象,其中男运动员164名,女运动员170名,年龄为13~16岁,平均14.53岁。其中一级运动员6人,二级运动员67人,三级运动员261人。平均训练年限为2.28年。

以《运动中任务目标定向和自我目标定向问卷》(简称TEOSQ)为调查工具,此量表是由杜达(1992)等人根据尼克尔斯等人在教学领域中设计的测量倾向性目标定向的工具改编而成的。经奇和杜达(1995)等人的研究得出:2个分量表的 α 系数分别为0.72和0.84。陈坚(1999)用中国的样本对其进行检验,验证性因素分析表明,各因子的负荷均超过了0.30,能被解析的总方差达到51.9%,问卷各分量表的相关系数 r 均在0.05水平以上,各项目都落在指定的因子上,说明量表具有较高的结构效度;问卷内各分量表与题目之间的相关系数的显著性程度均在0.01水平以上,克隆巴赫 α 系数分别为0.75、0.73,说明量表具有较高的内部一致性信度。

测评采用团体与个体施测的形式进行,按问卷表上的指导语要求运动员对每个题目给以恰当的评定,在开始评定前,告诉运动员不必填写姓名,要求其做出独立的、不受任何影响的自我评定。测试结束后,全部数据在计算机上用SPSS进行统计处理。研究中的运动成绩取自334名被试者参加广西2002年少年田径锦标赛的专项成绩。现将结果报告如下。

1 少年田径运动员成就目标的发展特点

1.1 少年田径运动员掌握目标的发展特点

对掌握目标进行运动等级、性别、训练年限的单因变量多因素方差分析,其结果见表1、表2。

表1 少年田径运动员掌握目标描述统计 $\bar{x} \pm s$

运动等级	性别	训练1~2年	训练3~4年	训练5~6年
二级	女	4.552 4±0.252 5	4.428 6±0.550 6	3.838 1±0.667 6
二级	男	4.771 4±0.216 7	3.542 9±0.894 4	2.793 9±1.072 7
三级	女	3.873 8±0.533 8	3.663 7±0.812 2	3.924 4±0.474 1
三级	男	3.359 4±1.086 0	2.922 7±1.118 7	2.792 2±1.119 8

表2 少年田径运动员掌握目标的一般线性模型分析

方差来源	平方和	自由度	F	显著水平
运动等级	13.946	1	17.599	0.000
性别	20.327	1	25.714	0.000
训练年限	19.578	2	12.353	0.000

表1、表2显示,少年田径运动员的掌握目标在运动等级主效应上存在显著差异($P < 0.001$),三级运动员的掌握目标显著高于二级运动员;性别主效应显著($P < 0.001$),女运动员的掌握目标高于男运动员;少年田径运动员的掌握目标的训练年限主效应也达到了显著水平($P < 0.001$)。为了进一步考察训练年限间掌握目标的差异,我们采用了多重比较,

结果如表3所示。

表3 少年田径运动员掌握目标的多重比较

训练年限	平均数	标准差	训练1~2年	训练3~4年	训练5~6年
1~2年	3.860 2	0.831 9		0.431 6 ¹⁾	0.696 0 ²⁾
3~4年	3.428 6	1.047 2			0.264 4
5~6年	3.164 1	1.089 4			

1) $P < 0.01$, 2) $P < 0.001$

从表3中的数据可以看出,训练年限在1~2年的运动员的掌握目标显著高于训练年限为3~4年和5~6年的运动员。少年田径运动员掌握目标的发展随着训练年限的增加而呈下降趋势。

1.2 少年田径运动员成绩目标的发展特点

对成绩目标进行运动等级、性别和训练年限的单因变量多因素方差分析,其结果见表4和表5。表中的数据显示,少年田径运动员的成绩目标在性别主效应上存在显著差异($P < 0.001$),即男运动员的成绩目标显著高于女运动员;在训练年限上也存在显著差异($P < 0.05$),为了进一步考察训练年限间成绩目标的差异,我们对少年田径运动员3个训练年限组的成绩目标作了多重比较,结果表明(见表6),训练年限在1~2年的运动员的成绩目标显著低于训练年限在3~4年和5~6年的运动员,运动员的成绩目标的发展是随着训练年限的增加而呈上升趋势。

表4 少年田径运动员成绩目标的描述统计 $\bar{x} \pm s$

运动等级	性别	训练1~2年	训练3~4年	训练5~6年
2级	女	2.488 9±1.177 6	2.466 7±1.004 4	2.322 2±1.141 7
2级	男	4.533 3±0.691 2	3.866 7±0.447 2	3.240 7±1.132 2
3级	女	2.682 2±0.910 6	3.138 5±0.906 0	3.441 2±0.905 1
3级	男	3.182 8±1.121 6	3.420 8±0.906 6	3.590 9±0.869 7

表5 少年田径运动员成绩目标的一般线性模型分析

方差来源	平方和	自由度	F	显著水平
运动等级	0.351	1	0.381	0.537
性别	34.017	1	36.964	0.000
训练年限	7.720	2	3.665	0.027

表6 少年田径运动员成绩目标的训练年限的多重比较结果

训练年限	平均数	标准差	训练1~2年	训练3~4年	训练5~6年
1~2年	2.914 9	1.108 4		-0.297 4 ¹⁾	-0.379 4 ¹⁾
3~4年	3.212 3	0.947 8			-8.199 7
5~6年	3.294 3	1.058 2			

1) $P < 0.05$

1.3 少年田径运动员的主导目标

为了探讨两种目标哪一种是少年田径运动员的主导目标,我们对被试者在成就目标定向各分量表上的得分进行了Friedman检验,结果表明,两种目标定向之间 χ^2 为20.779,

显著水平达 $P < 0.001$, 掌握目标的均分和平均等级高于成绩目标, 也就是说少年田径运动员的主导目标是掌握目标。

2 讨论

2.1 少年田径运动员成就目标的性别差异

本研究发现, 少年田径运动员的成就目标定向存在显著的性别差异。就掌握目标而言, 男、女运动员存在显著差异, 女运动员得分高于男运动员, 这表明女运动员更倾向于进行掌握定向, 即女运动员比男运动员更倾向于能力的发展和任务的掌握; 就成绩目标而言, 男运动员得分高于女运动员, 这表明男运动员更倾向于成绩定向, 即男运动员比女运动员更倾向于能力的比较, 更注重自己在别人心目中的地位。这点与杜达^[4]的研究是一致的。一般来说, 男生更关心行为的结果, 女生更关心行为的质量; 男生倾向于期望成功能导致外部的奖赏(如: 名誉、地位、赞许), 从而促进成绩目标定向, 而女生则期望行为的成功能带来自我满足、内在愉快, 从而促进掌握目标定向。男生一般容易被比赛吸引, 而女生则不太喜欢竞争性强的体育活动。此外, 我们认为男、女运动员在成绩目标上的差异可能同性别的社会角色有关, 受“重男轻女”等传统社会文化思想的影响, 家长、教师一般对男孩都寄予更大的期望, 对女孩期望较低。由于社会文化的偏见, 男、女生对自己今后成就的期望表现出明显的差异, 即男性比女性具有更高的期望。我们认为, 男、女两性在对自己今后成就或成绩的期望上的差异, 对个体的成绩目标会产生极大的影响。

2.2 训练年限对运动员成就目标的影响

研究发现, 随着训练年限的增加, 少年田径运动员的掌握目标的发展呈明显的下降趋势, 而成绩目标则呈明显的上升趋势。我们认为, 形成这种发展特点的原因可能与体育运动的特点有关。首先, 体育运动特别是竞技运动的内在竞争性促进成绩目标定向; 其次, 体育活动的结果一般带有明显的公开性; 另外, 在体育比赛中, 结果的重要性经常被教练员和体育教师所强化, 对教练员起决定作用的不是如何去进行比赛, 而是赢输的问题。从我们与部分运动员、教练员的座谈中发现, 在平时的运动训练过程中, 教练员经常强调的是运动成绩的提高和竞争及相互比较, 对自我比较强调得较少。如果运动员长期处在一种强调竞争和社会比较的情境中, 势必会促进个体成绩目标定向的发展, 而掌握目标定向则得不到充分的发展。因为成就目标定向理论的研究提出, 一个人是掌握目标还是成绩目标是个体的人格特质与情境因素的函数^[5-7]。个体在成就目标上的特质差异决定了采取一种特殊行为的可能性, 而情境因素能唤起这种潜在的可能性。当一种情境强调个体的竞争、公开的评价和社会的比较时, 就会促进成绩目标定向; 而如果强调学习过程的参与、个体技能的掌握、自我比较的情境时, 则会促进个体的掌握目标定向^[8]。

2.3 不同运动等级的运动员成就目标的差异

我们将运动员按运动等级分类来考察他们的成就目标, 目的在于了解优秀运动员和一般运动员成就目标的差异。

我们的研究表明, 在掌握目标维度上二级运动员的得分显著高于三级运动员, 即二级运动员更注重技术、技能的掌握和能力的发展; 在成绩目标维度上的得分差异不显著, 且均分都较高, 也就是说二级运动员和三级运动员对成绩、社会评价都比较关注, 但重视程度没有显著差异。二级运动员一般都是运动技术、技能较好且运动成绩突出的优秀运动员, 他们倾向于掌握目标定向是不难理解的, 技术、技能的掌握和能力的发展是取得好成绩的前提, 这已是被公认的事实。但为什么二级运动员和三级运动员的成绩目标发展较高且没有差异呢? 我们认为这可能跟少年运动员自我意识的发展特点有关, 处在中学阶段的少年运动员, 正处于“青春期”, 是自我意识发展的特殊时期^[7], 他们的注意力从对学习新事物的好奇转向于注意自己在别人(如父母、老师、同伴)心目中的地位, 因此成绩目标会有较高的发展。

2.4 少年田径运动员的主导目标

虽然处在青春期的少年运动员成绩目标有了较高的发展, 但我们的研究发现, 少年田径运动员的主导目标是掌握目标。也就是说, 少年田径运动员在平时的运动训练中考虑得更多的仍是学好技术技能, 相比较而言, 图表现的倾向较少。在现实中, 我们常看到体校的学生或者普通中学的运动员纪律比较差且都不爱学习, 但只是表现在文化学习上, 对运动技术技能的学习还是非常认真努力的, 这在我们与教练员、运动员的交流中得到充分的证明。

3 结论与建议

本次研究发现少年田径运动员的成就目标受后天因素的影响较大, 这就需要从新的角度认识成就目标在运动员心理素质教育中的作用, 培养少年田径运动员良好的成就目标定向, 重点应根据运动员不同的目标类型进行教育。具体可从以下几个方面入手:

一是应在训练过程中多设置掌握目标定向氛围。掌握定向与成绩定向有明显的个体倾向, 有的运动员是高掌握/低成绩定向, 有的运动员是高成绩/低掌握定向, 目标定向的个体差异不是天生的, 而是以往社会活动的产物, 是家长、教练、老师和同伴等这些重要的有关人物所注重的目标定向的函数^[7]。在运动队中注重设置掌握定向的气氛, 如强调努力训练和技术水平的提高, 把错误和失利看作是走向成熟和成功的必由之路, 不以成败论人的自身价值, 越在挫折与逆境中越要鼓励他们战胜自己, 承认每位队员为全队和本项目所作的贡献等等, 就会促使队员表现出更多的掌握目标定向。反之, 如只强调成绩、金牌而忽视扎实的训练, 只强调竞争而忽视个人进步或合作, 过多赞扬尖子队员, 就可能导致夸大“尖子生”队员的能力自我感知, 而使成绩欠佳者因“低能感”而产生自我不胜任感, 害怕比赛, 害怕失败, 凡此种种都会使队员表现出成绩目标倾向。所以, 在训练过程中, 教练员应为每个运动员提出具有挑战性的、有难度的目标, 关注每个运动员所存在的问题, 避免严厉批评, 经常给予表扬。只要运动员的运动成绩与自己相比有所进步就给予鼓励。

二是树立能力增长观。情境性目标定向转化为主体目

标定向是以形成个体不同能力观为中介的。在掌握定向的情境中,运动员深知能力是可变的,只要刻苦训练和参赛就能获得提高,对能力的知觉是比较稳定的,并逐渐形成能力增长观,面对成就线索总是渴望通过努力来提高能力,因此,能力增长观导致高掌握/低成绩的目标定向。在成绩定向情境中,运动员感受的是成绩说明一切,能力又是在比赛中证明自己与他人高低胜负的前提,这就使队员逐渐形成能力实体观。他们在与或强或弱的对手较量中,会对自身能力产生或低或高的知觉。面对成就情境,他们力求用能力标榜自己的自尊,因而,能力实体观导致高成绩/低掌握的目标定向。因此,教练员本身应具备正确的能力观,从能力增长的角度看待运动员,并把这种观念贯彻到具体的教育策略中去,即通过语言、行为甚至眼神、手势向运动员传达对他们能力发展的信心和期待,通过有效的措施培养其能力增长的理念,使运动员对人的能力形成条件有一个正确的认识,确信不失时机地锻炼自己可以使能力得到提高。

三是帮助运动员确定适当的抱负。帮助运动员确定适当的抱负和对其正确的评价是激发运动员成就动机的有效手段。教练员应根据运动员的不同运动水平,协助他们制定不同的训练目标,在总的训练目标之下还应设立多个具体目标,使运动员的每一步努力都具有方向性和检验的标准。教练员在最终作讲评时也应每个运动员的抱负为依据,而不要做盲目的横向比较,从而使不同水平的运动员都能看到自己的进步,体会到能力的发展,增强自信心。

我们在研究过程中发现,不同项目的运动员成就目标的发展特点有显著差异,具体原因有待进一步验证和探讨。此外,教练员态度、运动队心理气氛、比赛的心理指导、怎样强化运动员的积极目标定向以促进比赛的正常发挥等等,都是今后亟待研究和解决的课题。

致谢:在研究过程中得到了广西师范大学的黄棠教授、陆瑞当副教授、李志清博士等的悉心指导,在此一并致谢!

参考文献:

- [1] 王雁飞,方俐洛,凌文铨.成就目标定向与社会认知的关系[J].心理学动态,2001(3):237-241
- [2] 张力为,任未多.体育运动心理学研究进展[M].北京:高等教育出版社,2000:51
- [3] 漆昌柱.运动动机研究的新方向:目标定向理论[J].湖北体育科技,2001(2):47.
- [4] Duda J L. Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis[A]. In: Roberts G ed. Motivation in Sport and Exercise [C]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992: 57-59
- [5] Duda J. Children's achievement goals and beliefs about success in sport[J]. British Journal of Education Psychology, 1992, 62: 313-323
- [6] Ames C. Achievement goal, motivation climate, and motivational process[A]. In: G. Roberts (Ed.). Motivation in Sport and Exercise [C]. Human Kinetics Publishers Inc, 1992: 161-176.
- [7] Papaioannou A. Differential perceptual and motivational patterns when different goals are adopted[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1995, 17: 18-34.
- [8] Duda J. Motivation in sport settings: A goal perspective analysis [A]. In: G. Roberts (Ed.). Motivation in Sport and Exercise [C]. Human Kinetics Publisher Inc, 1992: 57-91

[编辑:周威]