

体育竞赛主场劣势表现及应对策略

李可可¹, 张健¹, 张辉², 黄珊珊¹, 李江涛¹

(1.湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062; 2.湖北民族学院 体育学院, 湖北 恩施 445000)

摘 要: 为了帮助主场运动员克服主场劣势效应, 减少不必要的失利。通过文献资料、临场观察与逻辑分析等方法对主场运动员唤醒水平过高、盲目自信、压力过大、知觉定势偏颇等表现及原因进行分析, 进而提出纠正认知偏差、调节唤醒水平、减轻心理压力、进行针对性适应训练等策略。

关 键 词: 运动心理学; 体育竞赛; 主场劣势; 知觉定势

中图分类号: G80-05 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)11-0063-04

Sports competition home court disadvantageous performances and responding strategies

LI Ke-ke¹, ZHANG Jian¹, ZHANG Hui², HUANG Shan-shan¹, LI Jiang-tao¹

(1.School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China;

2.School of Physical Education, Hubei University for Nationalities, Enshi 445000, China)

Abstract: Sports competitions are provided with home court advantageous effects, but also with home court disadvantageous effects from the perspective of psychology. The study of home court disadvantageous effects can help home court athletes reduce unnecessary failures. By means of literature research, field observation and logic analysis, the authors analyzed such performances of home court athletes as too high arousing level, blind self confidence, too much pressure and deviated perception orientation, thus put forward the following home court responding strategies: correct recognition deviation; adjust the arousing level; alleviate mental pressure; carry out action specific adaptation training.

Key words: sports psychology; sports competition; home court disadvantage; perception orientation

体育竞赛中主场效应的研究迄今都是国内外研究的热点之一, 它对探讨竞技体育的制胜规律有着重要的理论和现实意义。最早对其进行系统研究的是Schwartz和Edwards, 他们以室内篮球和冰球比赛为主要研究对象, 发现它们较室外的棒球和橄榄球比赛存在更明显的主场优势^[1]。随后, 国内外诸多学者对主场效应存在的普遍性, 以及影响其存在的因素进行了广泛而深入的探讨^[2-6]。但由于体育竞赛特点的多样性, 以及引起主场效应关联作用的复杂性, 使诸多研究结果呈现出多元化, 甚至是相互矛盾的现象^[7-8]。有研究表明: 在力量性项目上主场优势的表现并不明显, 几乎没有主场优势效应; 某些时候在准确性比赛中没有显现主场优势, 反而出现了主场劣势效应^[7]。在北京

奥运会的赛场上就出现了数例中国队员主场失误的现象。这就给我们提出了一个需要深入探讨的课题: 不同的运动员、不同的项目, 在不同的心理状态和不同的背景下的主场效应是不一样的。在某些时候运动员在主场竞赛体现不出主场优势效应, 反而表现出主场劣势效应, 导致运动员发挥失常, 所以主场劣势同样需要受到足够的重视。本研究试图从心理学角度对影响运动员主场效应的因素进行分析, 进而提出避免和克服主场劣势效应的应对策略, 为主场体育竞赛的队伍和运动员充分发挥竞赛水平提供参考。

1 体育竞赛主场劣势的表现及原因

1.1 观众因素使主场运动员的唤醒水平过高

“唤醒水平”指运动员机体总生理性激活的不同状态或不同程度。唤醒对维持与改变大脑皮层的兴奋性、保持觉醒状态有作用,它能为注意力的保持与集中以及意识状态提供能量。人们的所有活动,都伴随着不同程度的唤醒。在体育运动中,它与运动员比赛中的水平发挥和运动成绩有着极为重要的关系^[9]。

运动员在主场比赛时,主场观众给运动员加油鼓劲,可以使运动员的生理唤醒达到较高水平。但是,并非所有比赛项目都需要运动员达到很高的唤醒水平。在众多的运动项目中,可以将它们分为以技能为基础的的运动项目和以主观努力为基础的运动项目,即我们通常所说的技能类运动项目和体能类运动项目。以技能为基础和以主观努力为基础的运动项目在比赛过程中要求运动员的唤醒水平是不同的。以主观努力为基础的运动项目较以技能为基础的运动项目更易于受即刻有意识的控制^[7]。一般而言,主场竞赛的运动员在主场强烈的求胜动机可以促进体能类项目的运动成绩,但是却不能有效地改变技能能力在比赛中的表现。研究表明,以主观努力为基础的运动项目如:篮、足、排球等集体对抗类项目竞赛时需要较高的唤醒水平,主场观众的欢呼可以使运动员更加的兴奋,提高体内唤醒水平,利于运动员水平的发挥;但是以技巧为基础的运动项目,如射击、跳水、体操等竞赛却需要运动员保持较低的唤醒水平,因此,主场观众的欢呼会对运动员造成一定程度不利的影响。在全力支持运动员的观众的喧嚷震撼中,运动员体内的唤醒水平会被提高到导致表现失常和低劣的状态^[10]。如北京奥运会上男子单人十米跳台决赛中,我国选手周吕鑫在领先第2名接近33分的情况下进入最后一跳,只要正常发挥就可获得金牌,结果周吕鑫受到观众影响,未能调整好心理状态,最后一跳出现重大失误,错失金牌。赛后周吕鑫在分析失误原因时谈到,每一跳后主场观众的欢呼使他更加兴奋,注意力集中不了^[11]。

1.2 自我因素使主场运动员盲目自信

对于主场效应来说,自我效能判定受到4个方面因素的影响:实际行为成就、替代经验、言语劝说和情绪唤醒。如果运动员经历了主场比赛中优势的体验,或者主场轻松获胜,一般对自我效能具有提高作用,而且队友的经历、教练的言语激励都会给运动员在主场比赛时提高自我完成任务的信心和效能。特别是主场观众的欢呼、鼓励都会产生一种成功的兴奋。这些都会有效地促进运动员自我效能的提高^[9]。在普遍认为主场具有优势效应的社会环境中,以及各种媒体都大肆宣扬主场作战的种种益处时,运动员会产生一种认知定势,认为在主场更容易获胜,但往往越熟悉的场

地越会产生松懈心理,甚至轻敌。这种变化都会对运动员心理、生理以及行为上产生潜移默化的作用,使运动员对即将到来的比赛的困难和复杂程度估计不足,过高估计本方力量,相信自己能轻易取胜。因此心理能量不能积极动员、注意力下降、知觉思维迟缓、思想飘浮,不认真进行比赛准备。当赛前备战和动员时,主场比赛的运动员和教练往往认为自己占有天时地利人和等优势,表现出过度的自信。而一旦在比赛中双方势均力敌,出现缠斗局面,久攻不下时,运动员又往往会表现出焦虑与急躁情绪,影响水平的发挥,陷入被动局面。运动员盲目自信使主场失利的最经典例证是1985年中国足球史上的“5.19”事件。同样的情况在2004年3月20日重演,在武汉体育中心进行奥运会足球亚洲区预选赛中国队对马来西亚队的小组赛,赛前中国队提出在主场要“驯马”的口号,队员们也知道马来西亚队是由一些大学生组成的,因此在场上表现出明显的轻敌,盲目自信,认为可以轻易获胜。结果,经过90分钟鏖战的中国队在主场被马来西亚国奥队以1:1逼平,失去了争夺雅典奥运会入场券的希望^[12]。

1.3 社会因素使主场运动员压力过大

社会因素即除运动员自身外的所有外界因素,包括社会舆论、媒体宣传、亲友期待、上级领导的重视、比赛重要程度以及以往取得的荣誉等等。

社会的支持有利于运动员取得好成绩,但是也存在社会过高的期待可能给主场运动员带来不利影响。对运动员的支持与赞扬能够显著提高运动员的主观努力程度,进而提高运动员的体能和对抗疲劳的能力;但是外界的动机激励同时也降低了运动员的技术表现力。相关研究证明,某些情况下社会因素的支持不仅不能为主场比赛的运动员带来主场优势效应,反而会给运动员的竞技表现带来不利影响^[10]。社会支持给运动员带来不利影响的主要原因是其所施加给运动员的比赛压力。比赛压力通常会造成运动员在作出与完成技术动作有关的决定时产生谨小慎微的心态。运动员的这种心态,使其完成技术动作的主观出发点更多是指向避免失败而不是获得成功。心态越是指向避免失败而不是指向获得成功,运动员在作决定时就越是指向避免冒险,这样的心态大大地削弱了技术表现力。大量研究表明,由于比赛压力过大,运动员以避免失败的心态进行比赛,往往不能获得好的效果^[7]。

比赛压力主要影响运动员的技能表现,会损害运动员在比赛中的技术表现力。技能动作是由熟练动作转变为自然动作,不能受到任何影响,一旦运动员做出技能动作时受到避免失败的心态影响时,技术水平

就会大打折扣。另外，主场压力还来自于关系运动队利益的比赛性质以及该项目以往取得的荣誉等。很多优秀运动员在平时训练时运动成绩非常理想，但是代表国家参加大型比赛时却不能取得好的成绩，比赛性质带给运动员巨大压力是重要原因之一。中国女排在北京奥运会上就没能上演雅典夺冠一幕，半决赛中输给了巴西女排，最终名列第 3。主教练陈忠和在赛后感慨，雅典的冠军荣誉使中国女排背负了巨大压力，又是主场比赛，能夺铜牌已属不易。在我国女子射击选手杜丽参加北京奥运会女子 10 m 气步枪金牌的争夺中，必须夺取奥运“第一金”所带来的高度压力，使杜丽比赛中发挥失常，丢掉了计划内的金牌，仅仅取得第 5 名的成绩。赛后杜丽坦言，主场作战压力确实非常大，决赛时心总是静不下来^[13]。

1.4 裁判因素使主场运动员知觉定势偏差

以往比赛中裁判员确实有偏袒主队的情况。美国体育科研学者 Nevill 曾进行过实验：让 6 位裁判员在有主队观众干扰的情境下和在无主队观众干扰的情境下做出判断。结果表明，在有主队观众干扰的情境中裁判的判断明显偏向主场队员，而在无主队观众干扰的情境中裁判的判断没有偏向主场队员^[4]。运动员的主场知觉主要来源于经验的认知，主场运动员往往会认为主场环境都是有利的。在以往的竞赛中，主场运动员凭借天时、地利、人和等因素，在主场常常战胜过实力强于自己的对手，其主场胜率高于客场胜率。在这种主场经验知觉意识下，运动员往往会产生一种偏差的知觉定势：认为裁判员肯定会偏向自己或本队，进而兴奋性增强，生理唤醒达到较高的水平；竞赛中的技术动作表现出更多的随心所欲的攻击性。心理学家瓦卡对运动员比赛行为的研究结果证实了这一点：主队队员表现出更多的是促进性攻击，包括放弃保守战术，进行攻击性防守等行为^[9]。但是，近年来各体育竞赛裁判委员会已经充分意识到了这种裁判员偏向主场、偏袒主队的情况，采取了诸如加强学习、思想重视、奖励处罚、临时通知、随即调配、外聘裁判员等各种措施规范裁判员的执裁行为。北京奥运会某些项目的比赛更是采用了高速摄影、画面重放等高科技裁判方式；如北京奥运会跆拳道女子 67 kg 以上级的 1/4 决赛，当时裁判员判定陈中以 1：0 胜英国选手史蒂文森。但是赛后英国队提出上诉，认为英国选手的一记下劈踢到了陈中头部，应该得到 2 分。裁判委员会经过“录像回放辅助判决”，认定英国选手史蒂文森进攻有效，比赛改判为英国选手 2：1 获胜^[4]。这说明当今体育比赛无论是否主场，裁判员的判罚越来越趋于公正。一旦裁判员公正公平地对运动员的行为做出没有

偏向主场队员的判罚时，运动员在偏差知觉定势作用下有可能出现不满、埋怨等急躁情绪。特别是球类比赛双方实力相当或比分接近的情况下，主场运动员对裁判员判罚的反应尤为强烈，进而影响运动员水平的发挥，造成主场反而不利的局面。如 2007 年中国羽毛球公开赛上，世界排名第一的林丹首轮 1：2 不敌韩国选手朴成奂，爆冷出局。赛后林丹表示，裁判在模棱两可的情况下，都判对方得分，而自己完全不像是在主场比赛，比赛情绪受到影响，导致失利^[5]。

2 克服主场劣势的策略

2.1 纠正主场运动员认知偏差

运动员所从事的运动竞赛既有身体活动，也有心理活动，两者是统一的。其中心理活动对运动员的竞技活动起着调节、控制和主导作用。认知心理学的研究表明：人的知觉具有结构优势效应，有组织、有规律信息的整体结构对人的反应起重要作用。认知结构优势的建立依赖于人们过去对这类信息的知识与经验的积累^[6]。由于运动员在以往主场比赛获胜的场次较多，以致产生了主场容易获胜的认知偏差。

运动员想要在主场比赛中取得好成绩需要有一个对主场效应清醒的客观认知，首先要正确认识比赛的公平性，不依赖主场效应对裁判判罚的影响。只有通过充分的赛前心理准备和认知定势，正确认识主场效应，才能使运动技能达到最佳状态，用实力战胜对手。主场运动员正确认识主场效应是克服一切主场劣势的前提，应当教育运动员清醒地认识到：主场本是没有劣势的，所谓主场劣势主要只是人的主观认知而造成的心理效应，所谓主场仅仅是比赛地点的不同而已，在主场比赛不能产生任何麻痹心理，应当把主场当成客场，全力以赴认真比赛。

2.2 调节主场运动员唤醒水平

体育竞赛要求运动员有适宜的“唤醒水平”，不适宜的唤醒水平影响运动员技战术水平的发挥，我国运动心理学家马启伟等^[7]认为，过高的唤醒水平不利于某些体育竞赛任务的完成。而且不同体育竞赛项目的运动员在竞赛中需要不同的唤醒水平，只有适宜的唤醒水平才利于运动员的发挥。

在大多数情况下，主场运动员的唤醒水平不是低了，而是过高，特别是在一些需要全神贯注，保持高度集中注意力的运动项目中。如主场运动员在进行射击类、棋类、高尔夫球、体操等项目比赛，可以通过放松练习、自我暗示、表象练习等方法，使自己在赛前过高的唤醒水平降低；也可以通过长时间轻按摩来抑制兴奋过程扩散，降低兴奋水平，从而克服过分紧

张状态,达到适宜比赛的唤醒水平。

2.3 减轻主场运动员心理压力

主场运动员压力过大主要是由于社会因素带来的巨大压力造成的。比赛前大量的社会信息刺激会增加运动员的心理压力,因此应尽可能避免运动员接受一些无益的消息。主场运动员在赛前可以通过以下方法减轻心理压力:(1)感官调节法。针对过分紧张、焦虑的运动员,让其在赛前休息时多接触场外景物,听舒缓的优美乐曲,调节神经系统,进入平静稳定的竞赛环境;对过分淡漠或盲目自信的运动员,可让其在赛前多注意观察对手的技术动作和竞技状态。(2)心理行为调节法。想象作为一种思维方式是赛前重要的心理调整的环节之一,它可以帮助运动员控制心理焦虑,保持最佳自信水平,如想象放松、想象成功等等。运用想象力调整心态时要做到准备充分、内容逼真、过程完整,时间一般应在 5 min 左右^[18]。

2.4 针对主场环境对运动员进行适应性的模拟训练

为了使主场运动员适应主场环境,在赛前应多进行一些针对主场环境的适应性训练,具体做法有:(1)针对比赛形势的模拟。模拟主场比赛中出现各种情况,如己方领先对方落后、己方落后对方领先、双方僵持不下等情况下主场运动员的应变能力,演习各种应变的对策。如我国乒乓球队就沿用模拟各种情况下的不同打法作为寻找克敌制胜的有效手段,取得了优异的比赛成绩。(2)针对裁判判罚的模拟。在当今体育竞赛走向国际化标准的比赛项目中,裁判员的判罚越来越趋于公正。而往往在比赛过程中裁判员进行的判罚没有偏向主队时,主场运动员容易出现“挫折状态”。因此,进行对裁判员判罚的模拟练习,可以帮助运动员提高心理承受能力和抗干扰能力,而将注意集中在本队的技术战术上。在训练中可以由教练来担当裁判员,并且在队内比赛中故意错判、误判,以此来增强运动员适应裁判的能力。(3)针对观众影响的模拟。主场观众鲜明的态度和立场往往通过高分贝的呼喊声和激烈的表情动作表现出来,这种情形一方面给主场运动员以极大的鼓舞;另一方面也可能使运主场运动员分心或过于兴奋而使运动技能水平下降,这对于那些需要运动员具有镇静、自制心理素质运动项目更可能造成负面影响。因此,可以在模拟训练中组织一些观众,有意识地给主场运动员加油呐喊,以锻炼主场运动员抗干扰的能力,这些都助于减少运动员主场比赛时过度的应激反应。

参考文献:

- [1] 刘卫民,柳建庆. 体育比赛中主场优势的研究[J]. 中国体育科技, 2006, 42(3): 101-105.
- [2] 马红宇,王斌. 主场优势评价研究进展[J]. 体育科学, 2008, 28(8): 60-64.
- [3] 刘卫民,樊新,彭彦铭. 基于非衡性赛程国际 A 级足球比赛主场优势的研究[J]. 中国体育科技, 2005, 41(5): 76-78.
- [4] 殷小川. 足、篮、排三大球赛主场优势客场劣势影响因素及应对策略[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(7): 22-26.
- [5] 谢红光,殷小川,李志强. 对我国甲 A 职业足球联赛主场优势的研究[J]. 体育科学, 1998, 18(1): 88-94.
- [6] 殷小川,郑日昌. 我国甲 A 足球联赛中主场优势影响因素研究[J]. 体育科学, 1998, 18(6): 82-85.
- [7] 郑晓鸿. 2008 北京奥运会主场不利及应对[J]. 首都体育学院学报, 2008, 20(7): 19-21.
- [8] 王佳宾,骆玉峰. 北京奥运会网球项目主场优势、主场劣势分析[J]. 中国体育科技, 2007, 43(6): 55-58.
- [9] 王恒. CUBA 主场优势效应理论分析[D]. 郑州:河南大学, 2008.
- [10] 运动心理学[M]. 张力为,译. 北京:清华大学出版社, 2003: 411-413.
- [11] 雅虎网北京奥运会跳水专题报道[EB/OL]. <http://xk.cn.yahoo.com/>.
- [12] 新浪网奥运预选赛国奥专题报道[EB/OL]. <http://sports.sina.com.cn/>.
- [13] 北京 2008 年第 29 届奥运会官方网站[EB/OL]. <http://www.beijing2008.cn/news/>.
- [14] 雅虎网北京奥运会跆拳道专题报道[EB/OL]. <http://2008.cn.yahoo.com/>.
- [15] 搜狐网中国羽毛球动态报道[EB/OL]. <http://2008.sohu.com/>.
- [16] 王智平,赵保钢. 排球规则改变对运动员认知心理及发球技战术发展的影响[J]. 中国体育科技, 1997, 33(4): 56-57.
- [17] 马启伟. 体育心理学[M]. 北京:高等教育出版社, 1996.
- [18] 姚卫宇,周爱国,刘丽茹. 对运动员赛前心理压力源的调查及调节对策的研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(11): 77-78.

[编辑:周威]