

# 教练员领导行为对运动员运动表现的影响： 心理准备和运动焦虑的中介作用

王宇

(首都师范大学 体育教研部, 北京 100048)

**摘 要:** 教练员领导行为是影响运动员心理素质、竞技水平的关键要素,厘清教练员领导行为与运动员运动表现的关系,对促进科学系统训练、提升运动员竞技水平具有重要意义。通过构建教练员领导行为与运动员运动表现的关系模型,采用分层抽样方法对北京先农坛体校和什刹海体校运动员进行调查,并运用回归分析对调查结果进行实证。结果显示:专制领导行为、民主领导行为、训练指导行为、社会支持行为、积极反馈行为对运动表现都具有显著的正向影响;心理准备在教练员领导行为和运动员运动表现之间存在显著的中介作用;运动焦虑在民主领导行为、社会支持行为、积极反馈行为对运动员运动表现之间存在显著的中介作用,而在专制领导行为和训练指导行为对运动员运动表现的中介效应不显著。研究表明,教练员的领导行为及方式对提高运动员运动表现具有不同效果。教练员应及时调整运动员心理准备,降低运动员心理焦虑,提升运动员心理素质,促进运动员自我价值提升,进而促使运动员获得更好的运动表现。

**关键词:** 运动心理学;领导行为;运动表现;心理准备;运动焦虑;中介作用

中图分类号: G804.8 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2023)01-0074-07

## Effects of coaches' leadership behaviors on athletes' sports performance: The mediating role of psychological preparation and sports anxiety

WANG Yu

(Department of Physical Education, Capital Normal University, Beijing 100048, China)

**Abstract:** Coaches' leadership behavior is a key element that affects athletes' psychological quality and competitive level. It is important to clarify the relationship between coaches' leadership behaviors and athletes' sports performance, which is significant to promote scientific and systematic training and improve sports performance for athletes. This study constructed a model of the relationship between leadership behaviors and sports performance, using a stratified sampling method to investigate athletes in Beijing Xiannongtan Sports School and Shichahai Sports School, and using regression analysis to empirically analyze the relevant results. The results showed that: authoritarian leadership behavior, democratic leadership behavior, training guidance behavior, social support behavior, and positive feedback behavior all had significant positive effects on athletic performance; psychological preparation had a significant mediating effect between coaches' leadership behavior and athletes' sports performance; sports anxiety had a significant mediating effect between democratic leadership behavior, social support behavior, and positive feedback behavior on athletic performance, while the mediating effect between authoritarian leadership behavior and training guidance behavior on sports performance was not significant. Based on this, it was concluded that different sports leadership behaviors and styles of coaches have different effects on improving athletes' sports performance, and therefore, coaches should adjust athletes' psychological preparation in time, reduce athletes' psychological anxiety, improve athletes' psychological quality, promote athletes' self-worth,

and promote athletes' to get better sports performance.

**Keywords:** sports psychology; leadership behavior; sports performance; psychological preparation; sports anxiety; mediating role

竞技体育实践过程中,教练员是运动员的直接领导者,同时也是领导行为的实际发出者及主导者<sup>[1]</sup>。不同教练员的训练手段、训练方式、训练计划等均存在差异,由此形成各具特色的领导风格,其具有的领导行为是激励运动员全身心投入竞技比赛、发挥高水平竞技能力的重要条件,也是帮助运动员实现竞技运动目标的关键<sup>[2]</sup>。运动表现作为衡量运动员竞技水平的重要内容,对其展开系列研究有助于明晰教练员与运动员的关系,从而有针对性地实施运动训练指导,提高运动员自我认知、心理素质、身体素质,提升运动员的竞技水平。

当前学界已经就运动员的运动表现展开探讨,主要聚焦于通过专项训练改变运动员的运动表现、运动员心理素质与运动表现关系、外界环境与运动表现关系等。然而,以往研究并未涉及教练员这一角色在运动训练中的重要作用,忽视了教练员对运动员运动表现的影响。纵观竞技体育发展实际,教练员不仅对运动员的心理素质水平、竞技表现能力产生重要影响<sup>[3]</sup>,更会对运动团队的整体发展产生至关重要的作用。基于此,立足竞技体育发展实践,结合相关研究基础,将民主领导行为、专制领导行为、训练指导行为、社会支持行为、积极反馈行为五大行为视为教练员领导行为,以深入探究5种不同领导行为与运动员运动表现之间的潜在关系,旨在丰富教练员与运动员关系的理论内涵,为促进教练员在运动训练中发挥更好作用、提升运动员运动表现提供参考及借鉴。

## 1 文献回顾与假设提出

### 1.1 领导行为对运动表现的直接作用

运动表现一直是运动心理学和运动训练学的重点研究内容,运动表现的优劣直接影响到运动员竞技能力发挥及最终比赛结果。田麦久<sup>[4]</sup>认为,运动表现主要指的是运动员在技术训练或比赛过程中的竞技水平表现,包括运动员的体能表现、形体表现、技战术表现和心智表现。运动表现是运动员在日常训练或比赛过程中,其心智、体能、技能等竞技能力的外在表现<sup>[5]</sup>。教练员领导行为是指教练员对运动员施加影响的过程中展现出来的各种行为<sup>[6]</sup>,是运动心理学领域反应教练员与运动员心理关系的一个重要概念,主要体现在教练员的决策、组织、沟通和激励等行为过程,对运动员的心理、情感、情绪、行为等具有重要作用。现有

研究普遍将教练员领导行为分为民主领导行为、专制领导行为、训练指导行为、社会支持行为和积极反馈行为<sup>[1]</sup>。民主领导行为指的是领导者发动下属讨论,共同商量、集思广益,决策达到上下融洽、合作一致,能有效提高运动员运动表现<sup>[5]</sup>。专制领导行为指的是领导者个人决定一切,布置下属执行。这种领导者要求下属绝对服从,并认为决策是教练员自己一个人的事情。专制领导型教练员在执教过程中个人主导性较强,进而导致运动员的参与性较弱,对于自制力较弱的运动员,有效的专制领导是增强运动员运动表现的良药<sup>[6]</sup>。同时,运动员的运动表现受教练员训练指导水平的影响,合理有效的训练指导是提高运动员运动表现最有效的途径。蔡端伟等<sup>[7]</sup>指出教练员的训练指导行为可对运动员产生激励、内化等影响,进而影响运动员运动表现。教练员与运动员之间也免不了社会支持方面的交流,社会支持行为涵盖诸多方面,有对运动员生活需求方面的关注,也有对其运动需求方面的关注<sup>[8]</sup>。教练员对运动员投入更多的社会支持行为,一方面可以提高运动员对训练和比赛的认同感,另一方面可以拉近运动员和教练员之间的距离。运动员的发展离不开适当的激励机制,即积极反馈行为。积极反馈指的是主动将信息传递到相应部门或人员,这是一种主动沟通,对系统的整体发展起重要保障作用。本研究中的积极反馈行为指教练员对运动员的奖赏行为,一方面是教练员对运动员精神层面的激励行为,另一方面是物质方面的激励行为。适当激励对运动员运动表现具有一定的促进作用<sup>[9]</sup>。综合分析,教练员通过专制、民主、积极反馈、社会支持和合理训练等任一方面领导行为,均可对运动员运动表现产生影响。运动员运动表现与教练员领导行为具有相关性,教练员在运动员训练、比赛过程中展现出来的行为,会对运动员的比赛动机、情绪、心理、行为等产生影响,进而影响运动员运动表现。基于此,本研究提出假设:H1a 专制领导行为对运动表现具有显著的影响;H1b 民主领导行为对运动表现具有显著的影响;H1c 训练指导行为对运动表现具有显著的影响;H1d 社会支持行为对运动表现具有显著的影响;H1e 积极反馈行为对运动表现具有显著的影响。

### 1.2 心理准备的中介作用

运动员赛前心理准备贯穿整个训练和比赛过程,对运动员的比赛发挥具有重要作用,是运动员取得优

异成绩的关键。王心东等<sup>[10]</sup>通过分析中国国家女子手球队参加国际大赛的赛前心理准备情况,认为赛前心理准备包括运动心理状态调节、团队凝聚力建设、个性化心理准备、竞赛对手分析与应对、对比赛状况的预案等内容。不同运动项目的运动员都需要利用良好的心理准备应对比赛带来的紧张情绪,以期高水平发挥自身运动水平。在心理准备过程中运动员要有超强的意志力,能及时调整心态,同时心理准备的大部分内容都需要教练员指导,教练员也要具有超强的观察力,合理布置战术,在指挥上更要讲究艺术和方法。可以说,运动员心理准备与教练员领导行为密切相关。在当今竞技体育日益成熟化发展的时代,运动员运动表现在很大程度上取决于心理状态,运动员进行赛前心理准备的目的就是缓解心理压力以便在赛场上取得优异表现。杨文礼等<sup>[11]</sup>在研究影响运动员情感表达和运动表现的因素时指出,教练员领导行为能够通过调控运动员基本心理需求,增强其运动表现。训练指导行为可有效提升运动员技能表现,良好的赛前技能发挥可增强运动员心理准备。此外,教练员会通过一系列引导促使运动员进行心理准备方面的建设。如通过鼓励、支持帮助运动员建立信心。运动员进行心理准备的目的就是为在比赛中取得优异的运动表现。Vealey等<sup>[12]</sup>在研究运动表现影响因素时提出,自信心的来源之一就是心理准备。通过以上研究可知,教练员领导行为、心理准备和运动表现之间存在相关性,运动员感知到的教练员领导行为对其心理准备过程产生影响,而心理准备过程直接关系到运动表现。以往研究很少将二者结合起来,本研究认为心理准备可能作为教练员领导行为影响运动员运动表现的中介变量。基于此,本研究提出假设:H2a 心理准备在专制领导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H2b 心理准备在民主领导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H2c 心理准备在训练指导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H2d 心理准备在社会支持行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H2e 心理准备在积极反馈行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用。

### 1.3 运动焦虑的中介作用

运动焦虑分为特质运动焦虑和状态运动焦虑。前者是指将运动情景视为威胁,从而产生紧张、恐惧等情绪。后者则分为状态自信心、认知焦虑和躯体焦虑。状态自信心是指运动员对比赛的信心,认知状态焦虑是指对比赛前后状况的担忧,躯体状态焦虑是指对身体状态担忧的情绪体验。对运动员来说,运动焦虑是常见的一种心理状态,会影响运动员的运动表现,使

运动员在关键时刻发挥失常。运动员对教练员领导行为的感知,影响着自身的焦虑水平。运动员在产生运动焦虑后,对运动员自身的表现会产生多方面影响。研究表明,运动焦虑可以影响运动员运动表现。张珂<sup>[13]</sup>对个人体操项目中运动员焦虑状态对运动表现的影响关系进行研究,得出运动焦虑中的躯体状态焦虑和认知焦虑对运动表现影响较大。艾丽欣等<sup>[14]</sup>通过探讨竞赛状态焦虑对排球运动员发球的影响,得出高竞赛状态焦虑的发球率高于低竞赛状态焦虑。通过以上研究可知,教练员领导行为和运动员运动焦虑、运动表现之间存在一定的相关性,但很少有研究将其结合在一起。本研究认为,运动焦虑可能作为教练员领导行为影响运动员运动表现的中介变量。基于此,本研究提出假设:H3a 运动焦虑在专制领导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H3b 运动焦虑在民主领导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H3c 运动焦虑在训练指导行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H3d 运动焦虑在社会支持行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用;H3e 运动焦虑在积极反馈行为对运动表现的影响关系间具有显著的中介作用。

## 2 研究设计

### 2.1 研究对象

探讨教练员领导行为与运动员运动表现之间的影响关系,并引入心理准备和运动焦虑作为中介变量,深入剖析两者间的内在机制。

### 2.2 研究工具

1)运动表现量表。借鉴 Hrysomallis 等<sup>[15]</sup>和 Wilson 等<sup>[16]</sup>的运动表现相关研究,从运动员技能表现、心理情绪等方面对运动员运动表现进行测量,采用5点李克特量表进行计分,分数越高表示运动员运动表现程度越好。在本研究中,该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.883。

2)教练员领导行为量表。借鉴高圆媛等<sup>[1]</sup>的《运动领导行为量表(LSS)》。该量表将教练员领导行为细分为专制领导行为、民主领导行为、训练领导行为、社会支持行为和积极反馈行为5个维度。在本研究中,教练员领导行为各维度的 Cronbach's  $\alpha$  系数分别为 0.822、0.789、0.839、0.787、0.833。

3)心理准备量表。借鉴 Bertollo 等<sup>[17]</sup>和 Gould 等<sup>[18]</sup>有关心理准备方面的相关研究,从运动员的赛前心理状态、技能发挥程度、战术思想等方面反映运动员的心理准备状况。采用5点李克特量表进行计分,分数越高表示运动员心理准备水平越高。在本研究,该量

表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.799。

4) 运动焦虑量表。借鉴祝蓓里<sup>[19]</sup>和叶燕熙等<sup>[20]</sup>的《竞赛转态焦虑量表(CSAI-2)》。运动焦虑是运动中特有的焦虑，可以区分为状态焦虑和特质焦虑，二者又均包含认知焦虑和躯体焦虑。CSAI-2 问卷通过从运动员认知和躯体的焦虑状态，以及参与比赛的信心等方面反映运动员运动焦虑。在本研究，该量表的 Cronbach's  $\alpha$  系数为 0.700。

### 2.3 问卷发放与回收

本研究问卷分为两部分，一部分为调查对象的基本信息，包括性别、年龄、训练年限等人口信息；另一部分是教练员领导行为(专制领导行为、民主领导行为、训练领导行为、社会支持行为、积极反馈行为)，运动员的心理准备、运动焦虑和运动表现等变量。测试题项采用李克特 5 点计分方式，其中 1 到 5 分别代表“非常不赞同”“不赞同”“一般”“赞同”“非常赞同”。在问卷编制过程中，本研究将相关量表进行调整，将措辞表达情景化以适应研究需要。为进一步确保量表的合理性与实用性，首先与专家进行深度访谈，根据专家意见进行修改后初步形成本研究所需量表。问卷编制结束，研究通过预发放在北京木樨园体校采用面对面填答形式，共发放 100 份，收回有效问卷 96 份，有效率达到 96%。在此过程中，针对语义不清或难以理解的题项内容进行调整，问卷最终包含 27 个题项。

为满足研究需要，选取北京先农坛体校和什刹海体校的学生运动员作为数据样本。在正式问卷发放过程中，基于便利性和有效性原则，采用分层抽样和立意抽样相结合的方法，以北京先农坛体校和什刹海体校作为调查地点进行实地发放。本研究正式发放问卷 600 份，回收有效问卷 580 份，有效回收率为 96.7%。在回收的有效问卷中，男生占 64.82%、女生占 35.18%；

12~14 岁占 24.66%、15~16 岁占 46.21%、17~18 岁占 29.13%；跟随教练训练年限在 1~2 年的占 26.72%、2~3 年的占 41.21%、3 年以上的占 32.07%。运用 G-power 对收回的有效问卷进行效果量检定结果显示，调查样本数据符合研究要求，能够有效验证研究问题。

### 2.4 数理统计

研究运用 SPSS 25.0 与 AMOS 24.0 软件，首先对修改后的《运动表现量表》《教练员领导行为量表》《心理准备量表》和《运动焦虑量表》进行探索性因素分析和验证性因素分析，提取修改后各量表主成分以及检验问卷的信度和效度。其次，通过均值与标准差以及斯皮尔曼相关分析，探索运动表现、教练员领导行为、心理准备和运动焦虑之间的关系，并采用 Harman 单因素检验法明晰变量之间的共同方法偏差问题。最后，通过多元层次回归分析，探索心理准备和运动焦虑在教练员领导行为和运动员运动表现之间的中介作用。

## 3 结果与分析

### 3.1 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验法对所有题项进行检验。研究发现，有 8 个因子的特征值大于 1，第 1 个因子的变异率为 11.11%，低于 40% 的临界标准，表明共同方法偏差可以接受，适合进行后续分析。

### 3.2 相关分析

通过 Spearman 相关分析法，对专制领导行为、民主领导行为、训练指导行为、社会支持行为、积极反馈行为、心理准备以及运动焦虑与运动表现变量进行相关性检验。结果显示：在排除控制变量的影响后，在 5% 水平下两两变量之间相关性均显著且相关系数均小于 0.7(见表 1)，充分证明变量间不存在多重共线性现象，可进行回归分析。

表 1 主要变量的均值、标准差、相关系数及信效度检验结果<sup>1)</sup>

变量	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1 专制领导行为	4.41	0.58	<b>0.738</b>							
2 民主领导行为	4.58	0.55	0.184 <sup>3)</sup>	<b>0.778</b>						
3 训练指导行为	4.21	0.61	0.048 <sup>2)</sup>	0.087 <sup>2)</sup>	<b>0.753</b>					
4 社会支持行为	4.01	0.69	0.179 <sup>3)</sup>	0.134 <sup>3)</sup>	0.152 <sup>3)</sup>	<b>0.746</b>				
5 积极反馈行为	4.16	0.77	0.102 <sup>2)</sup>	0.243 <sup>3)</sup>	0.205 <sup>3)</sup>	0.125 <sup>3)</sup>	<b>0.806</b>			
6 心理准备	4.01	0.66	0.134 <sup>3)</sup>	0.200 <sup>3)</sup>	0.122 <sup>3)</sup>	0.246 <sup>3)</sup>	0.130 <sup>3)</sup>	<b>0.756</b>		
7 运动焦虑	1.71	0.55	-0.150 <sup>3)</sup>	-0.079 <sup>3)</sup>	-0.032 <sup>3)</sup>	-0.094 <sup>2)</sup>	-0.101 <sup>2)</sup>	-0.086 <sup>2)</sup>	<b>0.802</b>	
8 运动表现	4.13	0.81	0.269 <sup>3)</sup>	0.265 <sup>3)</sup>	0.157 <sup>3)</sup>	0.162 <sup>3)</sup>	0.235 <sup>3)</sup>	0.193 <sup>3)</sup>	0.08 <sup>3)</sup>	<b>0.817</b>

1) 对角线粗体字为 AVE 平方根，下三角为皮尔逊相关；2)  $P < 0.05$ ；3)  $P < 0.01$

### 3.3 教练员领导行为对运动员运动表现的直接作用

在排除人口统计学变量对运动员运动表现的影响后，对教练员领导行为与运动员运动表现的直接作用

进行层次回归分析，以运动员运动表现为因变量，专制领导行为、民主领导行为、训练指导行为、社会支持行为作为自变量。结果表明：专制领导行为( $\beta$

=0.185,  $P<0.001$ )、民主领导行为( $\beta=0.177$ ,  $P<0.001$ )、训练指导行为( $\beta=0.125$ ,  $P<0.001$ )、社会支持行为( $\beta=0.082$ ,  $P<0.01$ )、积极反馈行为( $\beta=0.100$ ,  $P<0.01$ )对运动员运动表现存在显著的正向影响。因此, 假设 H1a、H1b、H1c、H1d、H1e 皆成立, 表明教练员专制领导行为和民主领导行为对运动员运动表现的影响较大, 社会支持行为的影响作用较低, 教练员在训练过程中合理运用领导行为, 可有效促进运动员良好运

动表现的发挥。

### 3.4 运动员心理准备和运动焦虑的中介作用

为检验心理准备与运动焦虑在教练员领导行为对运动员运动表现关系中的中介效应, 研究以领导行为(专制领导行为、民主领导行为、训练指导行为、社会支持行为、积极反馈行为)为自变量, 运动员运动表现为因变量, 以运动员心理准备、运动焦虑作为中介变量, 利用 Process 插件进行中介效应分析(见表 2)。

表 2 多元层次回归分析结果

假设	路径	间接效应值	下限	上限	直接效应	下限	上限	检验结果
H2a	专制领导行为→心理准备→运动表现	0.050 9	0.019 9	0.102 7	0.306 7	0.197 0	0.416 3	成立
H3a	专制领导行为→运动焦虑→运动表现	0.015 3	-0.003 5	0.043 3				不成立
H2b	民主领导行为→心理准备→运动表现	0.084 1	0.037 3	0.148 1	0.304 7	0.186 7	0.422 8	成立
H3b	民主领导行为→运动焦虑→运动表现	0.015 4	0.000 1	0.044 8				成立
H2c	训练指导行为→心理准备→运动表现	0.065 0	0.030 2	0.117 7	0.202 0	0.097 0	0.307 1	成立
H3c	训练指导行为→运动焦虑→运动表现	0.006 9	-0.002 7	0.002 6				不成立
H2d	社会支持行为→心理准备→运动表现	0.078 9	0.040 6	0.132 1	0.132 9	0.035 8	0.230 1	成立
H3d	社会支持行为→运动焦虑→运动表现	0.017 7	0.000 7	0.045 2				成立
H2e	积极反馈行为→心理准备→运动表现	0.054 2	0.025 4	0.095 0	0.172 7	0.088 5	0.256 8	成立
H3e	积极反馈行为→运动焦虑→运动表现	0.011 9	0.000 4	0.033 9				成立

分析结果表明: (1)专制领导行为对运动表现有显著的正向影响, 直接效应值为 0.306 7, 置信区间为 [0.197 0, 0.416 3]且不包含 0, 在引入中介变量心理准备与运动焦虑后, 心理准备的中介效应值为 0.050 9, 置信区间[0.019 9, 0.102 7]且不包含 0, 运动焦虑的中介效应值为 0.015 3, 置信区间为[-0.003 5, 0.043 3]且包含 0, 说明心理准备在专制领导行为与运动表现之间中介作用显著, 而运动焦虑不具备中介作用。因此, 假设 H2a 成立、假设 H3a 不成立。(2)民主领导行为对运动表现的直接效应值为 0.304 7, 置信区间为[0.186 7, 0.422 8]且不包含 0, 再次验证民主领导行为对运动表现具有显著正向影响作用, 心理准备的中介效应值为 0.084 1, 置信区间为[0.037 3, 0.148 1]且不包含 0, 运动焦虑的中介效应值为 0.015 4, 置信区间为[0.000 1, 0.044 8]且不包含 0, 说明心理准备与运动焦虑在民主领导行为与运动表现之间均具有中介作用。因此, 假设 H2b、H3b 均成立。(3)训练指导行为对运动表现的直接效应值为 0.202 0, 置信区间为[0.097 0, 0.307 1]且不包含 0, 再次验证训练指导行为对运动表现的直接影响, 心理准备在其中的中介效应值为 0.065 0, 置信区间为[0.030 2, 0.117 7]且不包含 0, 运动焦虑的中介效应值为 0.006 9, 置信区间为[-0.002 7, 0.026 6]且包含 0, 说明心理准备在训练指导行为与运动表现之间具有中介作用, 运动焦虑的中介效应不显著。因

此, 假设 H2c 成立、H3c 不成立。(4)社会支持行为对运动表现的直接效应值为 0.132 9, 置信区间为[0.035 8, 0.230 1]且不包含 0, 再次验证教练员社会支持行为对运动表现具有显著正向影响作用, 心理准备的中介效应值为 0.078 9, 置信区间为[0.040 6, 0.132 1]且不包含 0, 运动焦虑的中介效应值为 0.0177, 置信区间为[0.000 7, 0.045 2]且不包含 0, 说明心理准备、运动焦虑在社会支持行为与运动表现之间均具有中介效应。因此, 假设 H2d、H3d 均成立。(5)积极反馈行为对运动表现的直接效应值为 0.172 7, 置信区间为[0.088 5, 0.256 8]且不包含 0, 再次验证教练员社会支持行为对运动表现具有显著正向影响作用, 心理准备的中介效应值为 0.054 2, 置信区间为[0.025 4, 0.095 0]且不包含 0, 运动焦虑的中介效应值为 0.011 9, 置信区间为[0.000 4, 0.033 9]且不包含 0, 说明心理准备、运动焦虑在积极反馈行为与运动表现之间均具有中介效应。因此, 假设 H2e、H3e 均成立。

## 4 讨论

### 4.1 教练员领导行为的直接作用

教练员领导行为是教练员“教”与运动员“练”之间衔接的关键因素<sup>[1]</sup>, 教练领导行为的有效引导对于运动员良好运动表现的发挥具有显著推动作用。第一, 有效的专制领导行为能够使决策更为集中。运动员在

专制领导行为下按照计划进行训练,发挥出正常或超水平的运动表现。第二,民主领导行为可以加强运动员与教练员之间的交流,促进其思想沟通,更易调和运动员的激励气氛。运动员对自身体质情况和训练目标有明确认知,可根据自身条件和目标来设定竞争绩效,促使运动员更积极地参与训练比赛,从而呈现出良好的运动表现。因此,无论是专制领导行为还是民主领导行为都能够促进运动员的运动表现。第三,教练员通过对运动员训练中出现的问题及时进行技术及理论指导,不仅可以改变运动员的运动习惯,而且能够帮助运动员及时纠正错误、提高训练效率,使运动员能够高效、规范地进行技术练习,进而使其发挥优异的运动表现。第四,社会支持行为是指个体在社会化过程中获得的物质和情感支持<sup>[21]</sup>。该行为能够促进建设性信念以及对职业发展的理性和乐观预期。社会支持行为表现为教练员或家人的支持能够使运动员在面临比赛障碍时建立积极信念和理性态度,进而消除在比赛过程中的焦虑与压力,从而明确赛事目标、促进运动表现提升。第五,积极反馈行为能够提升运动员掌握比赛任务的能力,通过反馈行为提升运动员自身相对于过去的技术或表现。教练给予运动员越积极的反馈,越能够激发运动员的内在动力<sup>[22]</sup>。积极反馈行为是维持或提高运动员动机功能、毅力和表现的关键指标,通过积极反馈行为促使运动员取得良好运动表现。因此,相比于以往本研究从心理层面更加细致地剖析教练员坚持有效领导行为对运动员运动表现的影响机制,主要从训练指导行为、民主行为、专制行为、社会支持、积极反馈着手,合理协同各领导行为之间的关系,可以有效促进运动员运动表现的提升。

#### 4.2 心理准备的中介作用

研究表明,心理准备在教练员领导行为和运动员运动表现之间具有部分中介作用。目前,很少有研究直接将心理准备作为中介变量探讨教练员领导行为对运动员运动表现的影响,但在对心理准备影响因素的研讨中许多研究都认为教练员领导行为是影响心理准备的重要因素,且研究证明运动员心理准备可以直接影响其运动表现<sup>[23]</sup>。第一,在运动员心理准备过程中,具有专制领导行为的教练员会根据自己的想法为运动员制定一系列训练活动,运动员只需无条件执行,但事实上运动员是具有自主思想的人,特别是高水平运动员。当教练员采取专制行为时运动员会自主做好心理准备,且教练员专制领导行为有利于增强运动员的赛前心理准备,运动员拥有良好的心理准备是缓和赛前情绪、积极备战的重要影响因素。第二,具有民主领导行为的教练员会在心理准备和训练过程中

赋予运动员更多的自主感,有利于促进教练员和运动员关系,使运动员在心理准备和比赛过程中全身心投入,从而取得良好运动表现。这启示在运动员训练比赛过程中应适当发挥运动员的自主性,尊重运动员自身个性。第三,训练指导行为、社会支持行为和积极反馈行为代表了教练员对运动员的关注和关心程度。关于教练员的训练指导行为,即教练员是训练过程的直接领导者,其训练指导行为将直接影响运动员的赛前心理准备,进而影响训练效率及比赛成绩。教练员的训练指导行为可以直接影响运动员训练比赛的满意度<sup>[6]</sup>。第四,对于教练员的社会支持行为,有研究证明教练员可以通过营造激励氛围影响运动员的心理、情感、行为等方面,进而影响运动员运动表现<sup>[24]</sup>。第五,当下运动员普遍对教练员积极反馈行为的感知较差,但教练员通过积极反馈行为可及时给予运动员训练、情绪、比赛等方面指导,帮助运动员更好投入赛前心理准备和比赛过程,促使运动员有效发挥并取得更优异的运动表现。在训练比赛过程中,教练员可给予积极反馈以进一步提升运动员运动表现。因此,教练员领导行为可以影响运动员心理准备,进而影响其运动表现。日常训练中,教练员要适当发挥运动员的自主性,尊重运动员自身个性,同时加强训练指导和交流反馈。

#### 4.3 运动焦虑的中介作用

教练员领导行为(民主行为、社会支持、积极反馈)可以有效减轻运动员运动焦虑。本研究结果也发现民主行为、社会支持和积极反馈有助于缓解运动焦虑。专制领导权力集中于教练员个人手中,运动员只能服从安排,导致满足感低,更易激增运动员的运动焦虑,从而影响运动员运动表现。相对于专制领导,民主领导行为的权力更多地在被领导群体中,表现为运动员高度参与管理,教练员与运动员之间态度友好,情感交流深、满足感高,这有利于减轻运动员运动焦虑,进而减轻运动焦虑对运动表现的影响。合理有效的训练指导行为有利于提高运动员运动表现,但无法缓解运动员运动焦虑。对于存在运动焦虑的运动员,教练需给予更多关心与理解,教练员与运动员之间的社会支持行为有利于减轻运动员自身焦虑。社会支持行为主要体现在教练员对运动员日常训练和生活中的关心与帮助,运动员在训练过程中得到的社会支持行为越多,其运动焦虑越少,越有利于运动员在赛场上的表现与发挥。适当的积极反馈行为在缓解运动焦虑方面也是非常有效的,当个体得到他人的赞扬或安慰时,会产生一些良好的情绪体验,即快乐和满足等,这些积极情绪也会对个体的认知思维和社会交往等方面产生重要作用。不管是口头激励还是实物奖励都是对运

动员训练效果的肯定,可有效缓解运动员运动焦虑,进而提升运动表现。因此,想要提高运动员运动表现需要时刻关注运动员是否存在运动焦虑,对于存在运动焦虑的运动员可通过加强教练员与运动员间的交流,提升社会支持行为及增加积极反馈等方法缓解运动焦虑,从而提高运动员运动表现。

#### 4.4 研究的不足

研究构建了教练员领导行为与运动员运动表现的关系模型,对教练员领导行为及运动员运动表现间的关系进行分析。由于采取横断数据进行研究,缺少纵向对比数据的追踪和证实。因此,后续研究可尝试纳入心理韧性、人格特质等其他变量,并将横断数据和纵向数据相结合,弥补横断研究的不足,进一步挖掘教练员领导行为对运动员运动表现的影响机制。

#### 参考文献:

- [1] 高圆媛,李焱,曹大伟,等. 教练员领导行为对运动员运动投入的影响研究——教练员-运动员关系的中介效应[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(5): 98-106.
- [2] 张立为,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.
- [3] 田麦久. 运动训练学[M]. 第2版. 北京: 高等教育出版社, 2000.
- [4] 刘鸿优,崔一雄,张绍良,等. 运动表现分析的发展及展望[J]. 体育学刊, 2016, 23(2): 112-117.
- [5] 高敬萍. 高水平专业运动队教练员领导行为研究[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(3): 429-431.
- [6] 崔立根. 高校高水平运动队教练领导行为与团队凝聚力模型构建[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(4): 30-33.
- [7] 蔡端伟,吴贻刚. 排球教练员领导行为激励内化效应实证研究——基于自我决定理论视角[J]. 河南师范大学学报(自然科学版), 2014, 42(4): 159-164.
- [8] 焉石. 基于结构方程模型的《教练员 VICTORY 领导行为量表》的信效度检验[J]. 广州体育学院学报, 2014, 34(6): 45-49.
- [9] 朱东,徐炜泰,周子文. 我国高校篮球高水平运动队教练员领导行为与团队效能关系研究[J]. 成都体育学院学报, 2017, 43(5): 108-114.
- [10] 王心东,郑永利,付全. 国家女手国际大赛赛前心理准备与临场指挥的研究[J]. 山东师范大学学报(自然科学版), 2018, 33(4): 499-504.
- [11] 杨文礼,翟丰,高艳敏. 心理韧性与基本心理需求: 影响运动员情感表达与运动表现的因素及中介效应检验[J]. 西安体育学院学报, 2020, 37(4): 488-496.
- [12] VEALEY R S, GARNER-HOLMAN M, HAYASHI S W, et al. Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development[J]. Journal of Sport and Exercise psychology, 1998, 20(1): 54-80.
- [13] 张珂. 优秀艺术体操运动员的人格特质、运动焦虑状态对运动表现的影响[J]. 成都体育学院学报, 2005, 31(5): 45-49.
- [14] 艾丽欣,王英春,张明. 竞赛状态焦虑对排球发球表现的影响: 认知负荷的调节作用[J]. 西安体育学院学报, 2019, 36(4): 479-484.
- [15] HRYSOMALLIS C. Balance ability and athletic performance[J]. Sports Medicine, 2011, 41(3): 221-232.
- [16] WILSON G J, NEWTON R U, MURPHY A J, et al. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance[J]. Medicine and Science in Sports and Exercise, 1993, 25(11): 1279-1286.
- [17] BERTOLLO M, SALTARELLI B, ROBAZZA C. Mental preparation strategies of elite modern pentathletes[J]. Psychology of Sport and Exercise, 2009, 10(2): 244-254.
- [18] GOULD D, FLETT M R, BEAN E. Mental preparation for training and competition[J]. Handbook of Sports Medicine and Science: Sport psychology, 2009, 36(6): 53-63.
- [19] 祝蓓里. 运动竞赛状态焦虑量表(CSAI-2 问卷)中国常模的修订[J]. 心理科学, 1994(6): 358-362.
- [20] 叶平,叶燕熙,王劲游,等. 关于运动焦虑调节的新变量——控制点的研究[J]. 北京体育大学学报, 2004, 27(3): 326-328.
- [21] CHAN C C. Social support, career beliefs, and career self-efficacy in determination of Taiwanese college athletes' career development[J]. Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education, 2020, 26(4): 100232.
- [22] 李强,韩玉,李文柱. 青少年足球教练员训练模式和执教方式研究[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 45-54.
- [23] 李静,王赫. 保发压力下中外优秀女子网球运动员状态焦虑与自我控制的差异[J]. 体育学刊, 2020, 27(4): 140-144.
- [24] 蔡端伟. 教练员领导行为、激励氛围对运动员动机内化影响研究[D]. 上海: 上海体育学院, 2016.