

# 我国高校高水平运动员训练态度影响因素调查分析

王朝阳

(福州大学 体育教学部,福建 福州 350108)

**【摘要】**根据Icek Ajzen的“计划行为理论”,自编《高校高水平运动员训练态度及成因调查问卷》,并通过该问卷对影响我国高校高水平运动员训练态度的因素进行分析。结果显示:高校高水平运动员认为影响其训练态度的因素依次为:学校因素、教练因素、社会因素和家庭因素。生活因素中是否饮酒和恋爱朋友对高校高水平运动员训练态度影响具有显著性。

**【关键词】**高校;高水平运动员;训练态度

**【中图分类号】**G808 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2014)03-0114-04

运动员对运动训练活动的心理反应倾向的总和,即是运动员的训练态度。它不仅是决定训练效果的重要因素,而且也是影响我国高校高水平运动队伍稳定发展的重要因素之一<sup>[1,2]</sup>。训练态度是个人在后天的生活、学习环境中形成的,影响我国高校高水平运动员训练态度的因素是复杂多样的,那么哪些因素决定训练态度的发展呢?

根据态度形成与转变的理论,结合高校高水平运动员的实际情况,并且多方面的征求教练员和心理专家的意见,针对影响我国高校高水平运动员在校参加高水平训练时的训练态度问题进行研究,希望可以找出影响高水平运动员训练态度的因素,以便改善条件,培养他们正确、积极的训练态度,从而探求推进高校高水平运动员训练的对策。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

随机抽取北京科技大学、清华大学、厦门大学等我国40所高校<sup>①</sup>的806名在校高水平运动员作为调查对象,涉及本科和研究生的专业有工科、理科、文科、体育学科以及艺术学科等50多个。其中,高校高水平运动员需要符合以下条件:学制为全日制,在校训练且运动成绩达到国家二级运动员或以上标准的学生运动员。

### 1.2 研究方法

#### 1.2.1 文献资料法

通过北京师范大学图书馆、福州大学图书馆和Internet检索查阅了近20年国家教育部下发的与高校高水平运动训练有关的文件和各类体育文献期刊、书籍中与高校高水平运动员训练态度有关的资料。并对其进行分析比较、归类总结,吸取对本研究有价值的文献资料,为本研究提供了有利的理论依据。

#### 1.2.2 问卷调查法

遵循标准化心理量表的编制程序,经过两轮的预调查,以Icek Ajzen的“计划行为理论”<sup>[3]</sup>为理论基础,编制《高校高水平运动员训练态度及成因调查问卷》。问卷的答题方式及评判标准采用Likert 5级评判法。

此次调查共发放问卷850份,回收问卷840份,回收率为98.82%;其中回收有效问卷806份,有效率为95.95%。

通过采用Cronbach  $\alpha$ 一致性系数来考察量表的同质性信度,测得总量表的 $\alpha$ 系数达到0.877,说明总量表具有良好的—致性。重测信度系数为0.817,且在0.01水平上相关显著,表明量表的重测信度非常好。

通过邮件或面谈的形式访谈了北京体育大学、上海体育学院、北京师范大学体育与运动学院的10名教师,其中教授3名,副教授6名,讲师1名。对自编问卷的内容效度和结构效度进行考察,内容效度良好,具有一定的结构效度。

#### 1.2.3 数理统计与分析

运用 LISREL 8.70、SPSS15.0 以及 Microsoft Excel 2003 软件对问卷调查所获取的数据进行数理统计分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 生活因素对训练态度影响调查分析

#### 2.1.1 高校高水平运动员饮酒、吸烟情况调查分析

表1 高校运动员饮酒情况训练态度比较

	经常饮酒	偶尔饮酒	没有饮酒
训练态度	95.33 ± 17.0**	104.09 ± 14.5	103.68 ± 14.4 <sup>△</sup>
训练目标态度	18.88 ± 4.9**	21.28 ± 4.0	21.33 ± 3.8 <sup>△△</sup>
训练行为意向	18.04 ± 4.1*	19.90 ± 4.2 <sup>○</sup>	19.07 ± 3.9
训练情感体验	18.92 ± 4.6*	20.46 ± 3.5	20.25 ± 3.5
训练行为态度	19.08 ± 4.4	20.65 ± 4.0	20.82 ± 4.0 <sup>△</sup>
训练行为认知	20.42 ± 4.8	21.79 ± 3.4	22.21 ± 3.3 <sup>△</sup>

收稿日期:2014-03-29

作者简介:王朝阳(1985-),男,河北承德人,助教,硕士,主要从事体育教学与训练方面研究。

\*为经常饮酒与偶尔饮酒相比较;○为偶尔饮酒与没有饮酒相比较;△为经常饮酒与没有饮酒相比较\*为P<0.05,差异具有显著性;\*\*P<0.01 差异具有非常显著性,以下同。

表2 高校运动员吸烟情况训练态度比较

	经常吸烟	偶尔吸烟	没有吸烟
训练态度	102.70 ± 115.6	104.99 ± 14.2	103.24 ± 14.5
训练目标态度	20.73 ± 4.1	21.48 ± 4.0	21.23 ± 3.9
训练行为意向	19.53 ± 3.8	19.85 ± 3.9○	19.16 ± 4.1
训练情感体验	20.41 ± 3.8	20.76 ± 3.2○	20.12 ± 3.6
训练行为态度	20.25 ± 4.1	20.79 ± 4.1	20.74 ± 4.0
训练行为认知	21.79 ± 3.9	22.11 ± 3.2	21.99 ± 3.4

表1,表2表明,饮酒及吸烟的频率对我国高水平运动员的训练态度影响程度呈高度一致性,偶尔饮酒、吸烟的运动员训练态度得分最高,没有饮酒、吸烟的次之,经常饮酒、吸烟的最低。分析原因,经常饮酒、吸烟对运动员包括呼吸系统、消化系统、心脑血管等多个器官系统产生了不良影响,抑制其运动成绩的增长,令运动员对训练失去信心,经常饮酒、吸烟还分散了个人精力,从而形成了较消极的训练态度。尽管偶尔饮酒、吸烟的运动员训练态度比经常饮酒、吸烟及不饮酒、吸烟的运动员好,但训练态度不是影响运动成绩的唯一因素,饮酒及吸烟对于运动员生理机能及运动成绩的负面影响已被多次证实<sup>[4][5]</sup>。

2.1.2 高校高水平运动员睡眠情况调查分析

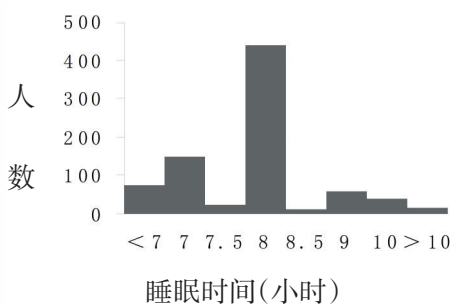


图1 高水平运动员睡眠时间图

如图1可知,我国高校高水平运动员每天睡眠时间为8h的占54.5%,而睡眠时间为7~9h的占84.4%。由表3可知,我国高校高水平运动员经常熬夜、偶尔熬夜和没有熬夜的训练态度没有显著性差异;但是在训练行为态度维度上,经常熬夜与没有熬夜的差异具有显著性,且没有熬夜的训练态度好于偶尔熬夜好于经常熬夜。

表3 高校运动员不同熬夜情况训练态度比较

	经常熬夜	偶尔熬夜	没有熬夜
训练态度	102.17 ± 14.86	104.02 ± 14.5	103.33 ± 14.5
训练行为态度	20.16 ± 4.3*	20.66 ± 3.87	21.22 ± 4.1*

如图1所示,我国84.4%的高校高水平运动员睡眠时间保持在7~9h,小于7h的人数仅占9.2%,绝大多数高水平运动员可以满足睡眠休息时间。在训练行为态度维度上没有熬夜的运动员得分明显高于经常熬夜的运动员。训练行为态度是个体对执行所要完成的训练行为喜爱或不喜爱程度的评估。上述现象可能是因为,在不能耽误训练时间的前提下,经常会选择通过熬夜牺牲休息时间来完成其余自己喜爱的事情。这与熬夜时有37.6%的高校运动员熬夜是在上网娱乐、有25.6%的人是在朋友聚会的情况相吻合。所以熬夜可能是因为运动员喜爱某一行为大于喜爱训练行为。

2.1.3 高校高水平运动员恋爱情况调查分析

通过调查显示,我国高校高水平运动员是否恋爱与训练态度差异没有显著性。但是由表4可知,高水平运动员恋爱朋友是否支持其参加训练与其训练态度差异具有非常显著性;并且在训练目标态度、训练行为意向、训练情感体验、训练行为态度、训练行为认知五个维度上的差异都具有非常显著性。

表4 受恋爱朋友影响运动员训练态度比较(N=407)

	支持	不支持	P
训练态度	105.36 ± 14.2	95.84 ± 14.6	0.000**
训练目标态度	21.71 ± 3.8	19.17 ± 4.1	0.000**
训练行为意向	19.70 ± 3.6	17.83 ± 4.2	0.000**
训练情感体验	20.68 ± 3.5	18.95 ± 3.3	0.000**
训练行为态度	21.00 ± 3.8	19.53 ± 4.2	0.003**
训练行为认知	22.28 ± 3.2	20.36 ± 3.74	0.000**

社会心理学的研究表明,个人态度总会受周围人的态度影响。在我国确立恋爱关系的高校高水平运动员受其朋友影响的训练态度差异具有非常显著性,恋爱朋友支持其参加训练的运动员训练态度明显好于不支持的运动员。这可能是因为,恋爱自由是大学与中学生活最大的一个不同点之一,随着年龄的增长和大学自由、宽松、独立的生活,许多高水平运动员都选择了恋爱交友。因为大学生活基本离开了父母的干预相对较为独立,恋爱朋友就成为了运动员最为亲近的家人,在长时间的共同生活学习中会受到对方思想行为的干预,所以成为影响运动员训练态度的一个重要因素。

2.2 学校因素对训练态度影响调查分析

由表5可以看出,高校高水平运动员认为在学校因素中对运动员训练态度影响大小依次是:学校给予训练政策支持、学校领导重视程度、学校体育场地器材、学校组织参加竞赛、学校体育文化氛围、

同学对体育的关心。

高水平运动员在学校因素对训练态度影响中认为学校给予训练政策支持、学校领导重视程度、学校体育场地器材和学校组织参加竞赛四个方面比较重要。学校给予训练的政策支持和学校领导对体育事业的重视程度是学校高水平运动队发展的前提条件,这样才能有条件组建一支运动队,为运动队的发展提供基本的物质和政策保障;学校体育场地器材是运动员在学校训练必不可少的硬件要求,好的场地器材可以更好的为运动员提高训练效果,创造优异运动成绩;运动成绩的提高是需要通过比赛反应出来的,不断地刻苦训练提高运动成绩就是为了在比赛中为学校争取优异名次,得到学校、社会、朋友等的认可。

表5 学校因素对高水平运动员训练态度影响调查

	人 次					M	S	排序
	很大	较大	一般	较小	没有			
学校体育场地器材	289	282	167	42	26	3.95	1.03	3
学校给予训练政策支持	322	270	154	38	22	4.03	1.01	1
学校组织参加竞赛	264	292	191	40	19	3.92	0.99	4
学校体育文化氛围	219	291	217	57	22	3.78	1.01	5
同学对体育的关心	170	220	271	103	42	3.46	1.11	6
学校领导重视程度	330	231	161	57	27	3.97	1.09	2

### 2.3 教练因素对训练态度影响调查分析

由表6可以看出,高校高水平运动员认为在教练因素中对运动员训练态度影响大小依次是:教练员的执教水平、教练员的执教态度(认真、无所谓等)、教练员的执教风格(严厉、温和等)、我与教练员的关系、教练员的运动经历、教练员的学历程度、教练员的运动等级。

高校高水平运动员在教练员因素对训练态度影响方面比较注重教练员的执教水平、执教风格和执教态度。教练员是运动成绩提高的指导者和构建者,教练员广博的学识、高超的执教水平是作为教练员基本的要求,具备这样的条件才有可能提高运动员的运动成绩;丰富的训练经验、鲜明的执教风格,可以得到运动员认可和信任,双方互相信任、欣赏有利于整个队伍的团结发展;强烈的事业心、全身心的热情工作、认真负责的态度无疑会对运动员产生潜移默化的影响。这样从生理到心理全方面的影响运动员,改变运动员使得运动员成绩得以全面提高。

### 2.4 家庭因素对训练态度影响调查分析

由表7可以看出,高校高水平运动员认为在家庭因素中对运动员训练态度影响大小依次是:父母

表6 教练因素对高水平运动员训练态度影响调查

	人 次					M	S	排序
	很大	较大	一般	较小	没有			
教练员的运动经历	236	298	187	54	31	3.81	1.05	5
教练员的运动等级	155	248	268	88	47	3.47	1.10	7
教练员的学历程度	160	248	269	80	49	3.48	1.10	6
教练员的执教水平	384	246	119	38	19	4.16	1.00	1
我与教练员的关系	281	263	178	49	35	3.88	1.09	4
教练员的执教风格(严厉、温和等)	275	318	137	53	23	3.95	1.02	3
教练员的执教态度(认真、无所谓等)	361	268	109	39	29	4.11	1.04	2

对你的教育、父母对你的体育行为、家庭经济收入、家庭体育氛围、父母的职业、父母的文化程度。

表7 家庭因素对高水平运动员训练态度影响调查

	人 次					M	S	排序
	很大	较大	一般	较小	没有			
家庭经济收入	114	232	295	94	71	3.28	1.12	3
家庭体育氛围	96	228	284	128	70	3.19	1.11	4
父母的职业	56	130	291	174	155	2.70	1.16	5
父母的文化程度	51	132	272	174	177	2.64	1.18	6
父母对你的教育	163	261	217	93	72	3.43	1.19	1
父母对你的体育行为	155	266	232	78	75	3.43	1.18	1

高校高水平运动员在家庭因素对训练态度影响方面比较重视父母对其的教育和父母对其的体育行为。从各个影响因素的整体来看,家庭因素对高水平运动员训练态度影响相对较弱。这可能是因为,运动员进入大学后,大多离开了家庭环境,过着相对独立自主的生活,使得父母较少有机会教育、影响运动员,更多时间是靠运动员自己的知识水平、人生观、价值观等去判断事物的好坏,做出自己的选择方向。

### 2.5 社会因素对训练态度影响调查分析

由表8可以看出,我国高校高水平运动员认为在社会因素中对运动员训练态度影响大小依次是:官方举办正式的体育比赛、社会对“体育人”的认可、专业队与高校联合培养制、主动参与社会体育活动、人们参与体育锻炼的氛围、媒体对体育名人的宣传。

表8 社会因素对高水平运动员训练态度影响调查

	人 次					M	S	排序
	很大	较大	一般	较小	没有			
主动参与社会体育活动	144	269	295	73	25	3.54	0.99	4
媒体对体育名人的宣传	113	236	309	99	49	3.33	1.06	6
官方举办正式的体育比赛	225	287	206	64	24	3.78	1.04	1
社会对“体育人”的认可	210	261	237	66	32	3.68	1.07	2
人们参与体育锻炼的氛围	143	288	256	85	34	3.52	1.03	5
专业队与高校联合培养制	200	250	253	64	39	3.63	1.09	3

高水平运动员在社会因素对训练态度影响中认为:官方举办正式的体育比赛、社会对“体育人”的认可和转队与高校联合培养制比较重要。这可能是因为官方举办正式的体育比赛是具有权威性和正规性的,这样的比赛是被社会各界所共同认可的,对运动员参加比赛的吸引力比较大;社会对“体育人”的认可表明有力的社会支持是运动员努力拼搏必不可少的重要条件;专业队与高校联合培养制是一种互补培养人才的教育制度,受到了多数运动员的认可。

## 2.6 各因素对训练态度影响比较

表9 各因素对高水平运动员训练态度影响比较

	M	S	排序
学校因素	3.85	0.77	1
教练因素	3.84	0.77	2
家庭因素	3.11	0.83	4
社会因素	3.58	0.77	3

由表9可以看出,高校运动员认为影响其训练态度的因素依次为:学校因素、教练因素、社会因素和家庭因素。这可能是因为高校高水平运动员首先是在学校这个大环境中生活、学习、训练,所以学校的政策方针直接影响着运动员的目标、追求;其次,运动员在训练过程中需要直接与教练员沟通交流,这样受到教练员的影响是最为直接的。

## 3 结论与建议

生活因素方面,是否经常饮酒和恋爱朋友是否支持影响着高校高水平运动员的训练态度的变化;睡眠情况影响运动员的训练行为态度。学校应该建设“无烟”、“无酒”校园,培养学生正确的生活观念;教练、老师要多关心队员的生活、学习等问题,及时发现问题解决问题,开展各种活动为运动员排除不良情绪;运动员要树立健康的生活观,培养积极向上的人生观、价值观,制定生活作息时间表并严格执行。

### 注释及参考文献:

① 40所高校有:北京科技大学、北京师范大学、长沙理工大学、东北师范大学、广西师范大学、贵州大学、海南师范大学、河北师范大学、湖南大学、湖南师范大学、华东师范大学、华侨大学、华中师范大学、集美大学、江西师范大学、井冈山大学、昆明理工大学、牡丹江师范学院、内蒙古师范大学、南京师范大学、清华大学、山东师范大学、山西财经大学、山西师范大学、陕西师范大学、四川师范大学、天津师范大学、武汉大学、武汉科技大学、西安理工大学、西北师范大学、厦门大学、湘南学院、云南大学、云南农业大学、云南师范大学、浙江师范大学、中国农业大学、中南大学、中央财经大学。

[1]Philip G. Zimbardo, Michael R. Leippe. Psychology of attitude change and social influence[M]. New York:McGraw-Hill, c1991:37-38.

[2]Icek Ajzen, Martin Fishbein. Understanding attitudes and predicting social behavior[M]. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1980:11-12.

学校因素方面,学校给予的训练政策支持程度是影响高校高水平运动员训练态度的重要因素。学校按照国家规定制定相关的优惠政策和奖励机制,增强运动员的上进心和竞争意识;大力发展学校基础体育设施,开展多样的体育活动,增强学校体育文化氛围;适当安排组织运动员参加体育竞赛,使运动员充分发挥训练效果,以赛促练。

教练因素方面,教练的执教水平和执教态度直接影响着高校高水平运动员的训练态度。首先教练员要完善自身知识技能,理论与实际相结合,提高执教水平;树立育人为主竞赛为辅的思想,使运动员得到一种人文关怀;强烈的敬业心精神、责任感和人格魅力感染和启发运动员;对待不同的运动员要运用不同的执教风格,高水平运动员多为技术和理论水平较高,所以教练员要尽量承担顾问和咨询的作用。

家庭因素方面,父母对运动员的教育和体育行为的支持是影响高校高水平运动员的训练态度的重要因素。家庭对体育活动的态度,对子女参加训练的重视程度,影响子女所从事运动项目的态度;在日常生活中家长应该多谈一些与训练、比赛相关的话题,促进家庭体育训练氛围,从而提高子女训练的积极性;同时应该注意到,恋爱朋友对运动员训练态度的影响是十分显著的。

社会因素方面,官方举办的正式体育比赛是影响高校高水平运动员的训练态度的重要因素。现代运动训练活动,早已超出训练队这一狭窄的范围,成为具有广泛联系的社会性活动;高校运动员需要更多的参加官方举办的正式比赛、主动参与社会公益体育活动来得到社会对其的认可;专业队与高校联合培养制得到了不少学生运动员的赞同。

各影响因素中,学校因素和教练因素对高校高水平运动员训练态度的影响最为突出。

- [5]刘美奋,陈统军,刘建军.我国特殊教育体育师资队伍培养体制与模式的研究[J].中国特殊教育,2005(8):78-80.  
 [6]肖非.关于个别化教育计划几个问题的思考[J].中国特殊教育,2005(2):7-12.

## Research on the Individual Education Program in PE Teaching for the Mentally Disabled Children—A Sample of Mental-teaching School in Pan Yu of Guangzhou City

DENG Fang

(Longyan University, Longyan, Fujian 364012)

**Abstract:** This article make a investigation to the method of IEP's PE teaching with case study method, execution of work field, interview method, etc. in mental-teaching school in Pan Yu. Study found: the school hadn't follow the instruction of the plan of IEP teaching method and lacked long-term and short-term measurement standard. The IEP was separate from the teaching when put the teaching method of IEP into practice and teachers can't finish the teaching goal of the IEP because of the different of the teaching-method and the lack of the equipment. Suggestion: make a class according to the sport capacity and break the rule which form class by mental level. Improving the quality of the teaching venues and the equipment of PE; Purchasing the sports equipment should considerate the need of the disable children.

**Key words:** mentally disabled children; IEP; physical education

(上接 117 页)

- [3]Clements, Phillip Edward. The diversity training handbook [electronic resource]: a practical guide to understanding and changing attitudes[M]. London: Kogan Page, 2006.  
 [4]孙璞,邵作刚,王朝阳,苏荣海.高校高水平田径运动员训练态度研究[J].北京师范大学学报(自然科学版),2010,46(2):218.  
 [5]杨利,韩雪.饮酒影响运动员运动能力的生理机制[J].渤海大学学报(自然科学版),2006,27(1):94-96.  
 [6]杨利.吸烟影响运动员运动成绩的生理机制的探讨[J].首都体育学院学报,2003,15(1):102-104.  
 [7]斯蒂芬·弗兰佐.社会心理学[M].上海:人民出版社,2010:19.  
 [8]戴建林.社会心理学[M].广州:广东高等教育出版社,2007:38.  
 [9]史青.大学生体育课学习满意度测量量表编制[J].体育学刊,2010,17(7):56-58.  
 [10]王晓微,张宏.广东省游泳运动员训练态度的研究[J].广州体育学院学报,2005.3(2):77-83.  
 [11]王健,章巨林.竞技体育后备人才训练态度的研究[J].体育科学,1992.12(4):1.  
 [12]刘树军.对不同群体武术运动员训练态度的比较研究[J].武汉体育学院学报,1995,19(3):48  
 [13]徐勇,宗雪飞,袁建琴.中美高校运动员管理体制的比较研究[J].山东体育科技,2004(2):61-63.  
 [14]张力为,毛志雄.运动心理学[M].上海:华东师范大学出版社,2006:12.  
 [15]理查德·考克斯.运动心理学—概念与应用[M].北京:清华大学出版社,2003:3.  
 [16]刘大海,李宁,晁阳.SPSS15.0统计分析[M].北京:清华大学出版社,2009:54.

## Investigation and Analysis on Affecting Factors of the Training Attitude of High Level Athletes in Colleges and Universities

WANG Zhao-yang

(Department of Physical Education of Fuzhou University, Fuzhou, Fujian 350108)

**Abstract:** According to Icek Ajzen's "the theory of planned behavior", to write by oneself Questionnaire of Training Attitude and the Cause of High Level Athletes in Colleges, and analyze the factors that influences training attitude of the high level athletes in universities and colleges through the questionnaire. The results show: high level college athletes factors that influence the training attitude are as follows: school factors, coaches factors, social factors and family factors. Drinking and love friends affect training attitude of high level athletes in Colleges and universities is significant.

**Key words:** colleges and universities; high level athletes; the training attitude