

湖南省青少年羽毛球教练员支持行为与运动员心理韧性的探究

龚智超¹ 陈瑞芬² 张燕³ 湛小峰³ 杨建宝² 陈黎阳²

1. 长沙师范学院, 长沙;
2. 联保部队第921医院, 长沙;
3. 湖南省羽毛球运动管理中心, 长沙

摘要 | 目的: 分析湖南省羽毛球青少年教练员支持行为与运动员心理韧性的现状, 以及两者之间的相关关系, 为提高教练员执教能力提供参考。方法: 选取2020年1月—2021年12月在湖南省羽毛球队训练的青少年羽毛球运动员60例, 采用《人际行为问卷(IBQ)》支持行为问卷(12项)和《心理韧性量表(CD-RISC)》中文版(25项), 从不同性别、年龄和运动等级三方面, 针对运动员对教练员人际行为的感知及其心理韧性进行研究。结果: 运动员对教练员支持行为的感知及其心理韧性与在性别、年龄和运动等级上存在差异, 教练员支持各维度(自主支持、能力支持和关系支持)能显著正向预测运动员心理韧性水平。结论: 基于教练员支持行为角度提出建议, 一是自主支持行为, 教练员给予运动员选择的权利与自由; 二是能力支持行为, 教练员创设挑战性的训练环境; 三是关系支持行为, 教练员建立积极有效的带教模式, 并实施针对性的执教行为, 避免消极的理念和行为。多措并举, 从而提升运动员的心理韧性。

关键词 | 教练员; 支持行为; 运动员; 心理韧性

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



作者简介: 龚智超(1977-), 高级教练, 研究方向: 羽毛球教学训练; 陈瑞芬(1972-), 副主任医师, 心理治疗师, 研究方向: 医学心理学。

文章引用: 龚智超, 陈瑞芬, 张燕, 等. 湖南省青少年羽毛球教练员支持行为与运动员心理韧性的探究[J]. 中国体育研究, 2022, 4(2): 87-97.

<https://doi.org/10.35534/scps.0402009>

竞技体育教练员在竞技体育领域建设与发展中举足轻重。教练员领导力的研究源于西方社会,教练员的领导行为和能力是决定运动员或运动团队表现的关键因素。随着西方学者踊跃研制运动领导量表,不同类别的教练员领导行为研究成果也逐渐涌现。我国学者积极借鉴西方经典领导力的研究成果,将其与中国体育实践相结合,从宏观的框架构建到中观的组织协同、再到微观的个体行为进行了系统研究^[1]。

羽毛球是我国竞技体育的优势项目。羽毛球教练员领导力的发挥取决于运动员对领导力的感知,教练员在训练比赛中体现的领导行为直接影响到运动员自我效能感的高低,对运动员正面积行为产生催化作用^[2]。教练员支持行为(need-supportive)是教练员与运动员进行人际互动时为其所提供的积极指引,包括自主支持、能力支持以及关系支持3个方面^[3]。

近年来,心理韧性(resilience)是西方积极心理学领域研究的热点之一,心理韧性在压力、危机反应中起着重要的作用,是个体积极调用保护性资源应对不利情境、追求自我实现的一种心理潜能^[4]。基于心理韧性过程学说理论的基础上的心理韧性层次模型表明:低级层面的个体主要通过暴力和侵犯来保护自我,中间层面的个体主要是拒绝和防御,高级层面的个体则是积极调动资源、灵活处理压力^[5]。

有关教练员领导行为与运动员心理水平的研究成果逐渐显现,但研究维度仍需进一步丰富与拓展。笔者既是原中国女子羽毛球队运动员,于2000年获悉尼奥运会羽毛球女单冠军;也曾是湖南省羽毛球运动管理中心教练员。本研究探究教练员的支持行为与运动员的心理韧性的现状及彼此之间的交互关系,以期培育运动员高级层面的、强而有力的心理韧性。

1 研究对象与方法

1.1 调查对象

本研究选取2020年1月—2021年12月在湖南省青少年羽毛球训练的60名运动员作为研究对象。纳入标准:(1)羽毛球现役运动员;(2)知情同意。剔除标准:(1)有缺项;(2)信息不完整;(3)有规律作答。

1.2 研究量表

1.2.1 人际行为问卷 (Interpersonal Behaviors Questionnaire, IBQ)

本研究仅测量教练员支持行为,因此采用 Rocchi 等人 (2017) [6] 编制的人际行为支持行为问卷。该问卷表现出良好的信效度,适用于体育领域。该问卷包括 3 个维度:自主支持行为、能力支持行为和关系支持行为,共 12 个条目,每个条目采用 1 ~ 7 分的 7 级评分法 (从 1 “完全不符合”到 7 为 “完全符合”),评分愈高,说明该一方面的行为表现愈强烈。

1.2.2 心理韧性量表 (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC)

本研究采用于肖楠、张建新 (2007) [7] 修订的《Connor-Davidson 心理韧性量表 (CD-RISC)》中文版,该量表具有良好的信度和效度,适合在中国人群中使⤵用。该量表包括心理韧性的三个维度:坚韧性、力量性、乐观性,共 25 个条目,每个条目采用 0 ~ 4 分的 5 级评分法 (0 从来不、1 很少、2 有时、3 经常、4 一直如此),评分愈高,说明某一方面的心理特征愈明显。

1.3 调查方法

2020 年 1 月至 2021 年 12 月,采用滚雪球取样法,邀请研究对象运用微信在线填写,然后这些研究对象将问卷转发给其认为适合接受调查的同伴。

1.4 统计学处理

本研究应用统计学 SPSS22.0 软件对相关数据进行处理分析,计量资料用 ($\bar{x} \pm s$) 表示,采用 t 检验比较, $p < 0.05$ 则表示差异具有统计学意义。

2 研究结果与分析

2.1 一般资料

问卷调查共计邀请 60 例,回收有效问卷 60 份,有效回收率为 100.0%。其中,

男性31人(51.7%),女性29人(48.3%);运动员平均年龄为17.53岁(SD=3.61);二级运动员15人(25.0%),一级运动员29人(48.3%),国家健将级运动员16人(26.7%);详见表1。

表1 研究对象基本情况

Table 1 Basic information of research objects

变量	条目	人数	百分比(%)	合计
性别	男	31	51.7	60
	女	29	48.3	
年龄	14岁及以下	23	38.3	60
	15~18岁	25	41.7	
	19岁及以上	12	20.0	
运动等级	二级运动员	15	25.0	60
	一级运动员	29	48.3	
	国家健将级运动员	16	26.7	

2.2 教练员支持行为的现状

2.2.1 教练员支持行为的整体情况

在教练员支持行为的三个维度里,按评分高低排序依次是:能力支持行为(5.8)、自主支持行为(4.7)和关系支持行为(4.3)。如图1所示,结果表明:教练员给予运动员的支持与指导行为最为强烈。

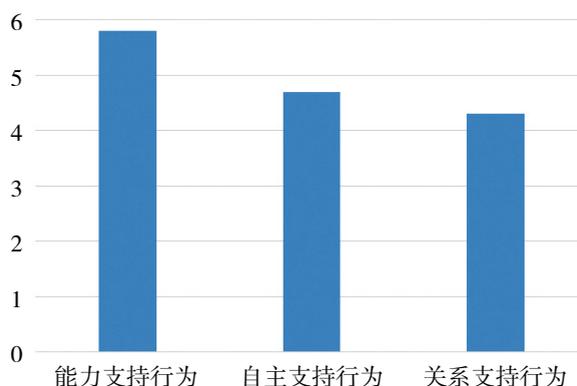


图1 羽毛球教练员支持行为的整体情况

Figure 1 The overall situation of badminton coaches' supportive behaviors

2.2.2 教练员对不同性别能力运动员的支持行为情况

在教练员支持行为的三个维度里，女性运动员各项评分均高于男性运动员。如图2所示，结果表明：教练员在给予支持行为时具有一定的性别倾向性，给予女性运动员支持力度较大，尤其在关系支持行为。

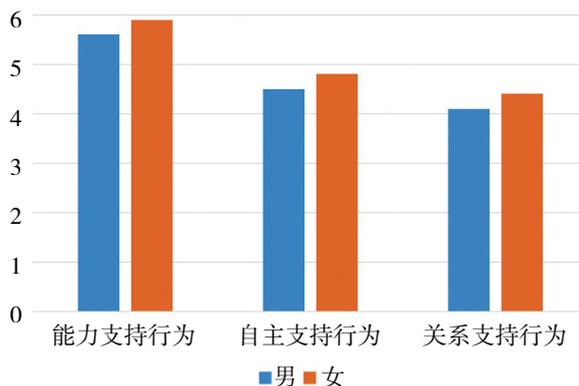


图2 教练员对不同性别运动员的支持行为情况

Figure 2 Coaches' supportive behaviors for athletes of different genders

2.2.3 教练员对不同年龄运动员的支持行为情况

在教练员支持行为的三个维度里，19岁及以上的运动员各项评分均为最高，能力支持（6.3）、关系支持（5.6）和自主支持（5.2）；其他年龄段依次递减，如图3所示，结果表明：教练员对年龄偏小的运动员支持行为较少。

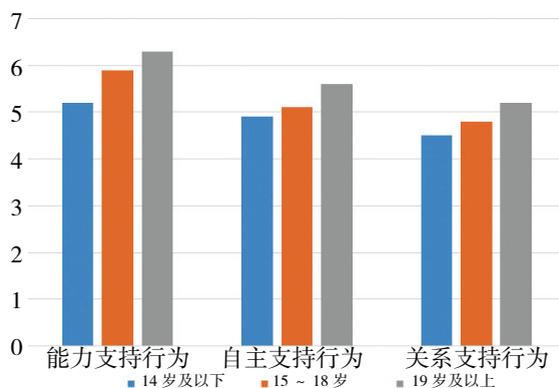


图3 教练员对不同年龄运动员的支持行为情况

Figure 3 Coaches' supportive behaviors for athletes of different ages

2.2.4 教练员对不同运动等级运动员的支持行为情况

在教练员支持行为的三个维度里,能力支持属一级运动员评分最高(6.2);自主支持属二级运动员评分最高(6.4);关系支持属国家健将运动员评分最高(6.1);如图4所示,结果表明:教练员针对低水平运动员给予较高的自主支持行为;针对中等水平运动员给予较高的能力支持行为;针对高水平运动员给予较高的关系支持行为。

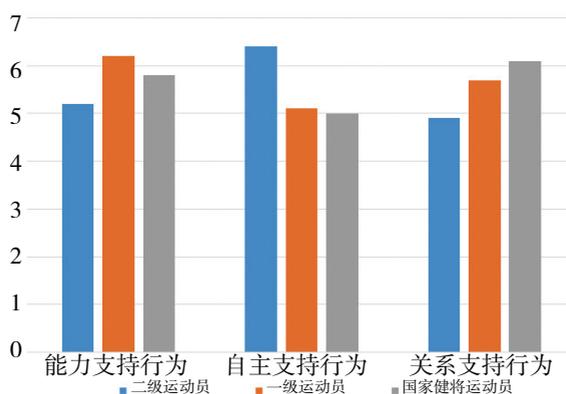


图4 教练员对不同运动等级运动员的支持行为情况

Figure 4 Coaches' supportive behaviors for athletes of different sports levels

2.3 运动员心理韧性现状

2.3.1 运动员心理韧性的整体情况

湖南省青少年羽毛球队多数运动员心理韧性较好。数据显示:运动员心理韧性极小值仅为2.8分,极大值为3.9分。结果表明:尽管运动员已具备较高层次的心理韧性,仍然有少数运动员心理韧性水平层次较低。

2.3.2 不同性别运动员的心理韧性

羽毛球运动员心理韧性在性别上有一定的差异,男性(3.4)略高于女性(3.2)。

2.3.3 不同年龄运动员的心理韧性

心理韧性随着运动员年龄的增长逐步提升,14岁及以下年龄段运动员心理韧性尚可(3.0),15~18岁年龄较好(3.2),19岁及以上年龄段运动员达到最高(3.9)。

2.3.4 不同运动等级运动员的心理韧性

国家健将运动员心理韧性水平最高(3.8),其次二级运动员(3.6),而一

级运动员心理韧性水平最低（3.1）。

2.4 运动员心理韧性与教练员支持行为的相关分析

研究表明：教练员支持行为不仅内部各维度间两两相关，并且与运动员心理韧性也显著正相关。教练员支持行为各维度和心理韧性的平均值和标准差，以及各变量两两之间的皮尔逊相关系数详见表2。

表2 各研究变量的平均数、标准差及变量间的皮尔逊相关系数（n=60）

Table 2 Mean and standard deviation of all research variables and Pearson correlation coefficient between variables (n=60)

	均数	标准差	1	2	3	4
1 能力支持行为	5.84	1.32	1.00			
2 自主支持行为	4.70	1.08	0.54*	1.00		
3 关系支持行为	4.36	1.31	0.75*	0.58*	1.00	
4 心理韧性水平	3.63	0.93	0.45**	0.44*	0.46*	1.00

注：*为 $p < 0.05$ ，**为 $p < 0.01$ 。

3 结论

本研究表明：（1）教练员给予能力支持行为最强烈，与运动员心理韧性显著相关；多数运动员的心理韧性水平较高。（2）女性运动员的心理韧性水平低于男性运动员；教练员在给予支持行为时具有一定的性别倾向性，给予女性运动员支持力度较大，尤其在关系支持行为。（3）教练员给予的支持行为与运动员的年龄正相关；运动员的心理韧性水平也与年龄正相关。（4）教练员根据运动员的不同等级，给予有针对性的支持行为。

本研究与国内体育领域的相关研究结果相类似，如马钰璇^[8]研究发现教练员支持行为显著预测运动员旺盛感及其分维度学习感与活力感，而运动员心理坚韧性在教练员支持行为及运动员旺盛感及其两维度间其起显著中介作用。樊荣等^[9]发现教练员能力支持行为可以通过基本心理需要满足和自尊的中介作用对心理韧性产生间接影响；并建议从教练员支持行为干预和满足运动员基本心

理需要角度出发,从而提升自尊,增强心理韧性。李鹏飞等^[10]基于竞技能力构成要素分析何冰娇夺冠的制胜因素主要为心理能力的增强和运动智能中极高的战术执行能力;尹灿东等^[11]提出建立良好的人际关系等是缓解运动员心理耗竭现象出现的有效手段,具有积极的训练和社会意义。刘海楠^[12]通过与教练员访谈后,运用空杯心态、活在当下、破除我执等对青少年运动员进行积极心理干预后,发现运动员在积极认知、目标专注、情绪控制等心理韧性维度均有所提升。王思雨^[13]研究发现优秀的竞技运动员具有更加强大的心理韧性,能在面对困难和失败时爆发出惊人的意志力和战斗力,发挥身体和运动极限,从而最终赢得比赛。

本研究样本数量有限,但案例来源可靠,具有一定的代表性,不影响研究结论的严谨性。运动员个人能力与竞技运动成绩直接挂钩,教练员尤其注重对运动员能力上的指导,因而在给予运动员自主性、维系运动员关系的层面上有所失衡。竞技体育如此激烈、残酷,运动员必须具备优秀的心理品质,才能获得优良的运动成绩。因此,教练员要转变传统观念,融入交叉创新,提升执教能力。在训练的过程中,教练员既要关注运动员技能的提升,还要加强对运动员心理韧性的培养。基于教练员支持行为角度,建议:一是自主支持行为,教练员给予运动员选择的权利与自由;二是能力支持行为,教练员创设挑战性的训练环境;三是关系支持行为,教练员建立积极有效的带教模式,并实施针对性的执教行为,避免消极的理念和行为。多措并举,从而提升运动员的心理韧性。

进一步研究拟进行纵向动态追踪,进行积极心理干预,期望为湖南省青少年羽毛球运动员心理韧性的培养提供借鉴。

参考文献

- [1] 曹大伟,曹连众.我国教练员领导力研究的域外经验、本土实践和未来展望:基于领导力来源与传达路径[J].沈阳体育学院学报,2021,40(1):94-101+124.
- [2] 韩晶娜.我国高水平羽毛球教练员执教能力研究[J].文史博览(理论),2016(11):70-72.

- [3] 高圆媛, 李垚, 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.
- [4] 邓赞琪. 高校羽毛球教练员领导行为对运动员成就目标定向的影响研究 [D]. 长沙: 湖南师范大学, 2019.
- [5] 李华. 基于层次分析法的高水平运动员心理韧性评价研究 [J]. 山东体育科技, 2019, 41 (1): 32-39.
- [6] Rocchi, Pelletier, Desmarais. The Validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in Sport [J]. Measurement in Physical Education and Exercise Science: Official Journal of the Measurement and Evaluation Council of AAPAR, 2017: 15-25.
- [7] 于肖楠, 张建新. 韧性 (resilience): 在压力下复原和成长的心理机制 [J]. 心理科学进展, 2005, 13 (5): 658-665.
- [8] 马钰璇. 教练员支持行为对运动员旺盛感的影响 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2019.
- [9] 樊荣, 王斌, 叶绿, 等. 教练员支持行为对运动员心理韧性的影响: 基本心理需要满足与自尊的链式中介作用 [J]. 北京体育大学学报, 2020, 43 (1): 134-145.
- [10] 李鹏飞, 杨海航. 对羽毛球女子单打制胜因素的分析研究: 以何冰娇夺冠为例 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2021, 37 (12): 69-72.
- [11] 尹灿东, 周锦阔. 羽毛球运动员心理耗竭成因与影响 [J]. 体育世界 (学术版), 2019 (5): 101+97.
- [12] 刘海楠. “接受”与“改变”——两种不同理念指导下的青少年运动员心理韧性干预研究 [D]. 武汉: 武汉体育学院, 2012.
- [13] 王思雨. 优秀竞技运动员心理韧性特征及其与运动成绩的关系分析 [J]. 体育世界 (学术版), 2016 (12): 87+97.

Exploration of Supporting Behavior in Coach and Psychological Resilience in Hunan Province Youth Badminton Athlete

Gong Zhichao¹ Chen Ruifen² Zhang Yan³ Chen Xiaofeng³
Yang Jianbao² Chen Liyang²

1. *Changsha Normal University, Changsha;*

2. *Unit 921 Hospital, Changsha;*

3. *Hunan Badminton Management Center, Changsha*

Abstract: Objective: To analyze the actuality of coaches' need-supportive behavior and the psychological resilience of young badminton players in Hunan Province, comparing with the correlation. Thus would provide reference for improving the teaching ability of coaches. Method: Selected 60 cases from January 2020 to December 2021 in Hunan province youth badminton athletes, using the interpersonal behavior questionnaire (IBQ) support behavior questionnaire and the psychological toughness scale (CD-RISC) Chinese version, studied from different gender, age, sport-level, the perception of the coaches interpersonal behavior and the psychological toughness of athletes. Results: The Athlete's perception of coaches' support behavior and their psychological resilience were different from those in terms of gender, age and sport-level. Coach's support from various dimensions (independent support, ability support and relationship support) could significantly positively predict

the level of psychological resilience of athletes. Conclusion: Based on the coach need-supportive behavior perspective, coaches should give athletes the right and freedom to choose to improve independent support; create a challenging training environment to provide ability support; establish a positive and effective teaching mode, and implement targeted teaching behaviors to avoid negative ideas and behaviors to provide relationship support. Thus could improve the psychological resilience of the athlete.

Key words: Coach; Support behavior; Athletes; Psychological resilience