

# 第六章 唤醒、焦虑、心境状态 与运动表现

# 解决问题

- ❖ 唤醒或焦虑与运动表现之间的关系
- ❖ 唤醒水平影响运动表现的主要理论观点与假设
- ❖ 引起赛前焦虑的主要原因
- ❖ 测定唤醒或焦虑水平的一般手段和方法
- ❖ 理解心境状态的概念
- ❖ 掌握心境状态的测量方法
- ❖ 了解体育锻炼与心境状态改善的关系
- ❖ 了解交互作用模式对运动行为的预测效果

# 第一节 应激、唤醒和焦虑的定义

## 一、应激

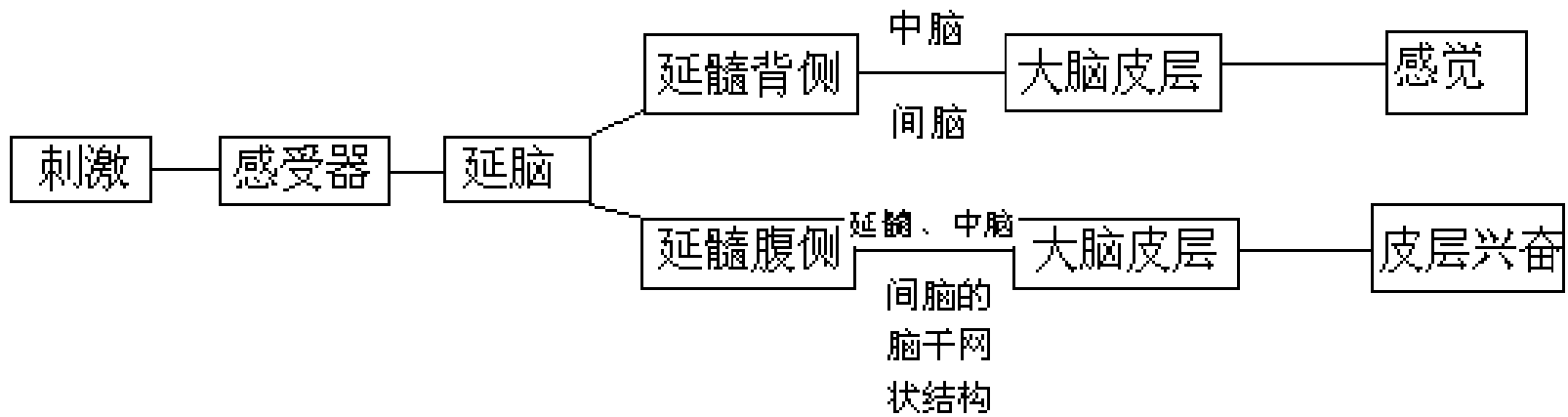
- 物理学：指某种外力作用于物体而产生的反应改变。
- 生理学：是人体对所施要求做出的一种非特殊反应。人类和动物在经历和体验某种过度情境时产生的那种心理和生理变化的过程，又称为紧张。
- 心理学：French认为，个体能力和环境要求之间缺乏适应是导致应激的主要原因。

- 导致应激的刺激可以是躯体的、心理的和社会文化的诸多因素，但这些刺激物通常是通过许多中介因素起作用的。
- 应激不能只根据生理术语来界定，还应考虑应激的认知因素。
- 应激的产生具有一定的生理生化基础，它是由网状丘脑投射系统向大脑提供的弥散性兴奋所诱发。
- 知觉水平不同，应激程度也不一样。
- 单纯的紧张形心理和生理状态可以成为身心活动的激动因素，在某些场合有积极作用。

## 二、唤醒

机体总的生理性激活的不同状态或不同程度，是由感觉兴奋性水平、腺和激素水平以及肌肉的准备性所决定的一种生理和心理活动的准备状态。

### 特异性神经通路



### 非特异性神经通路

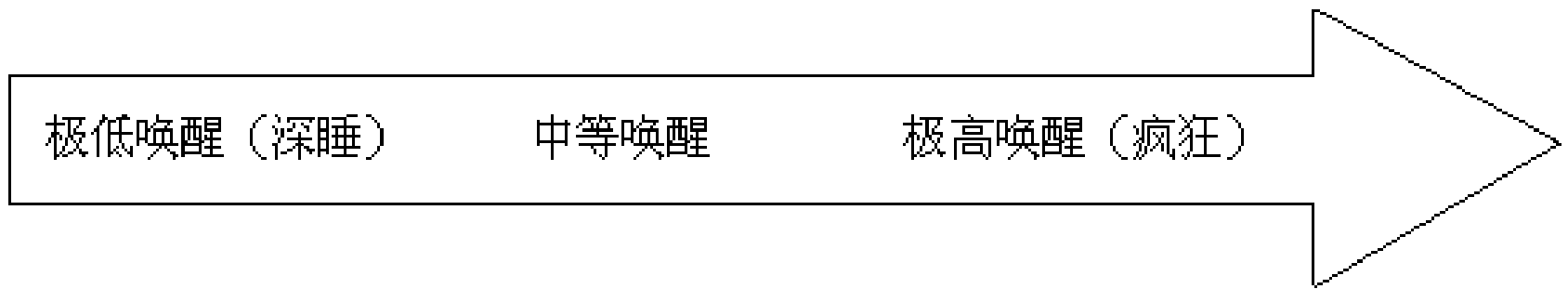
## 唤醒的三种表现

- 脑电唤醒
- 行为唤醒
- 植物性唤醒

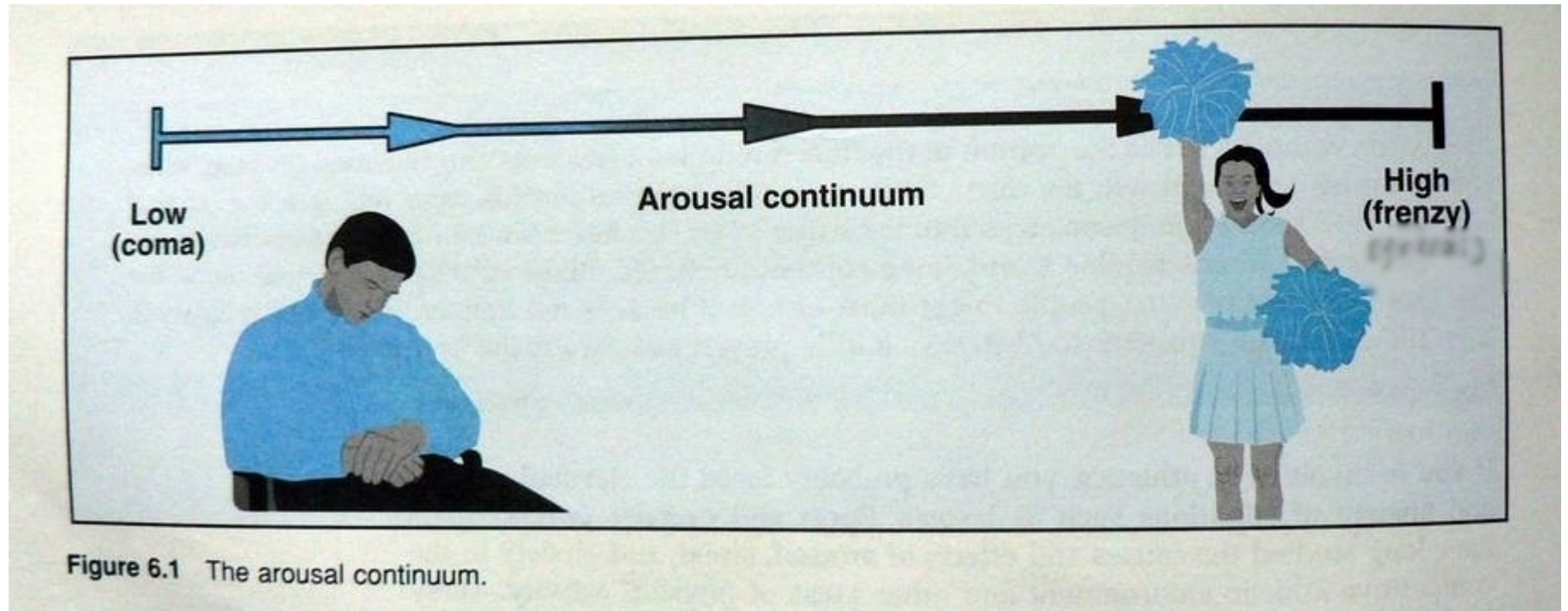
# 唤醒的特征

- 唤醒具有一种自然的、连续的状态特征；
- 唤醒水平的变化与刺激强度有关，但与刺激的性质之间的相关性较小。





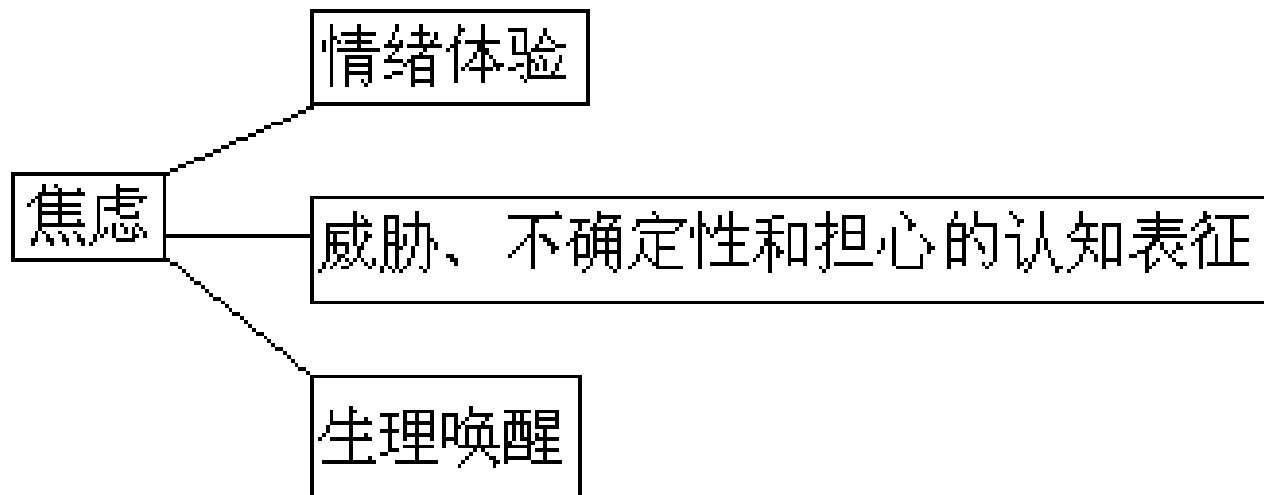
唤醒水平连续线示意图



### 三、焦虑

个体在担忧自己不能达到目标或不能克服障碍而感到自尊心受到持续威胁下形成的一种紧张不安，并带有惧怕色彩的情绪状态。

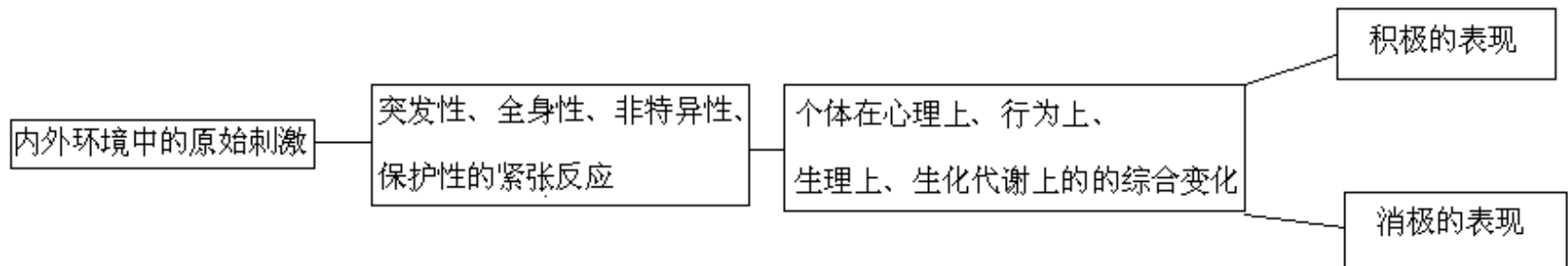
# 焦虑状态的三种成分

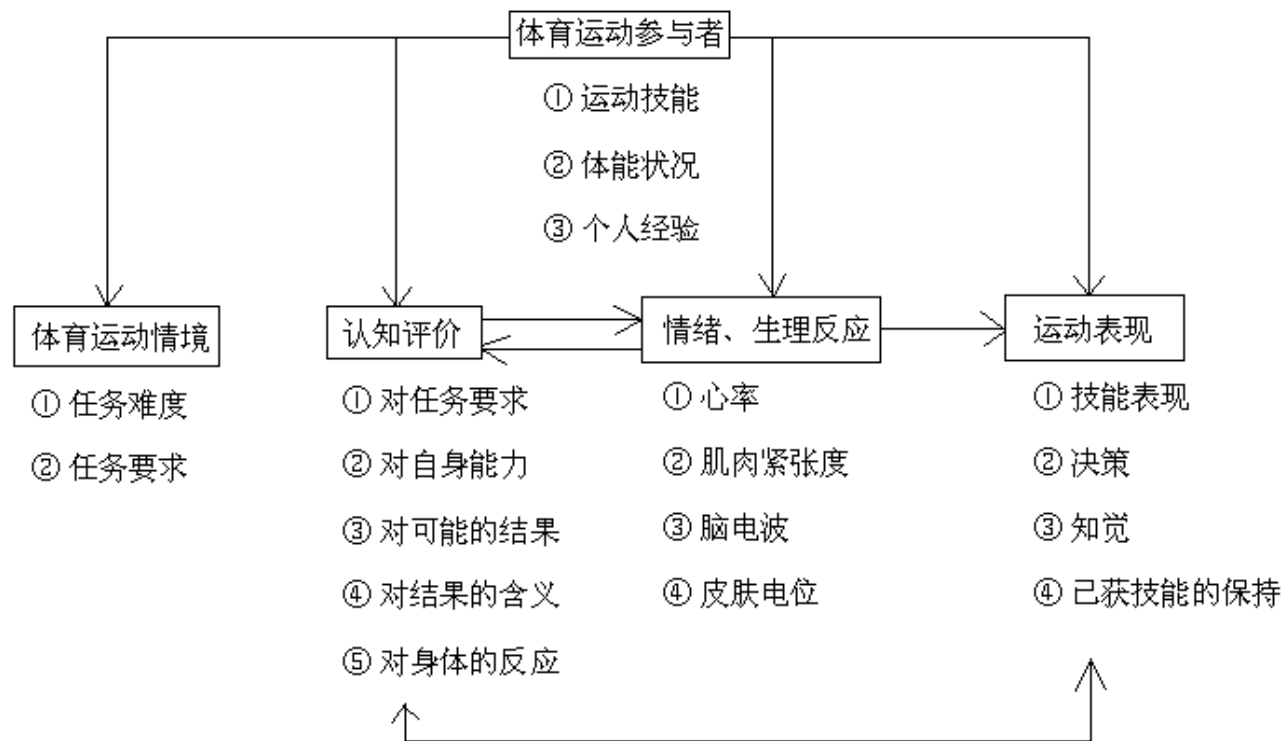


## 焦虑的分类

- 特质焦虑：不同个体在焦虑倾向方面所表现出来的相对稳定的差异，属于个性心理的特征部分。
- 状态焦虑：一种在强度上有变化、随时间而波动的短暂情绪反应。

## 第二节 唤醒、焦虑与运动表现的关系





影响唤醒水平和运动表现的因素及其相互关系

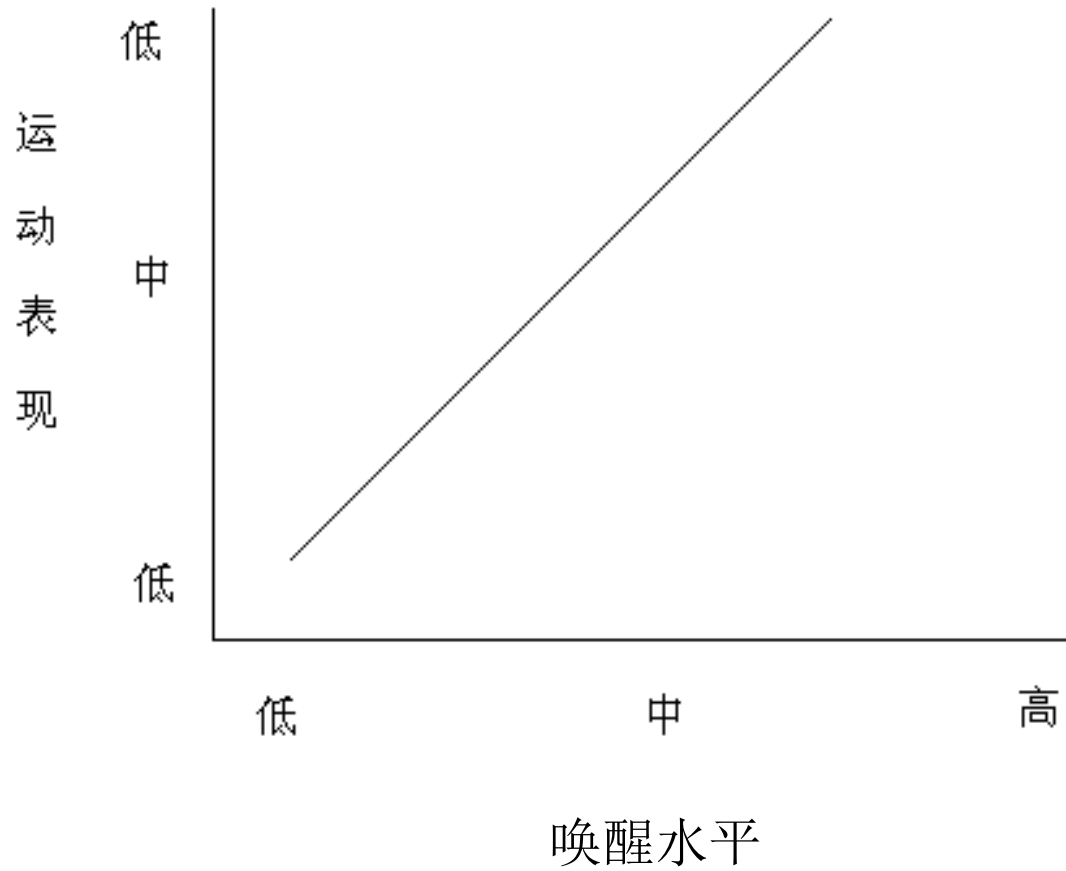
- 驱力理论
- 倒U形假说
- 个人最佳功能区理论
- 多维焦虑理论

## 驱力理论 (drive theory)

- 运动表现 = 习惯 × 驱力
- $P(\text{performance}) = H(\text{habit}) \times D(\text{drive})$



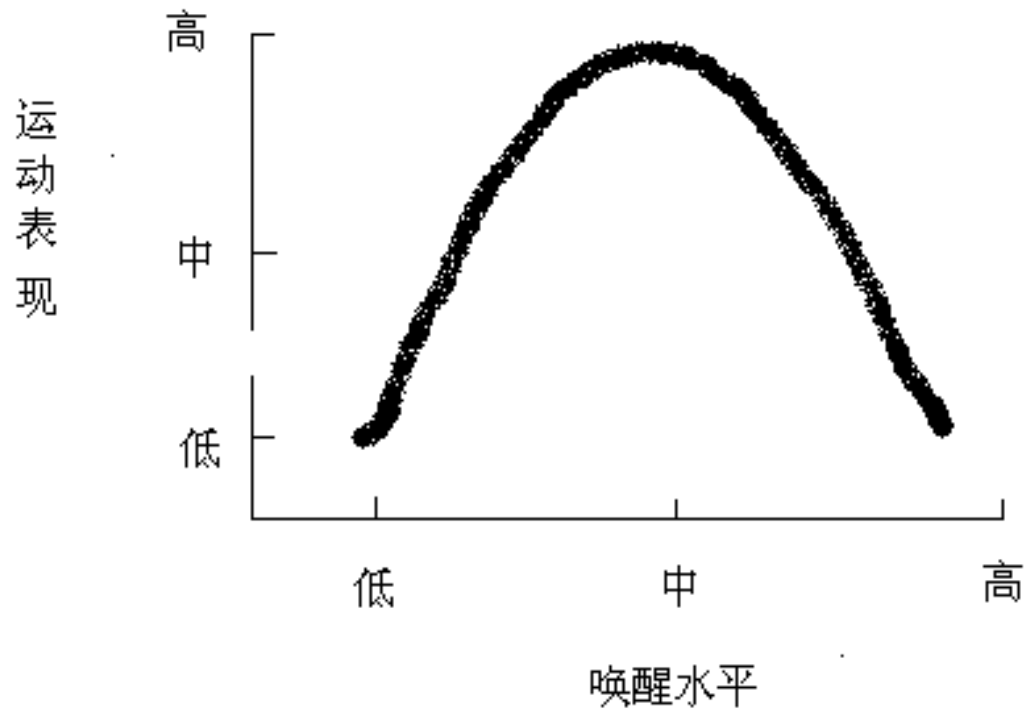
# 驱力理论对唤醒水平和操作成绩关系的预测

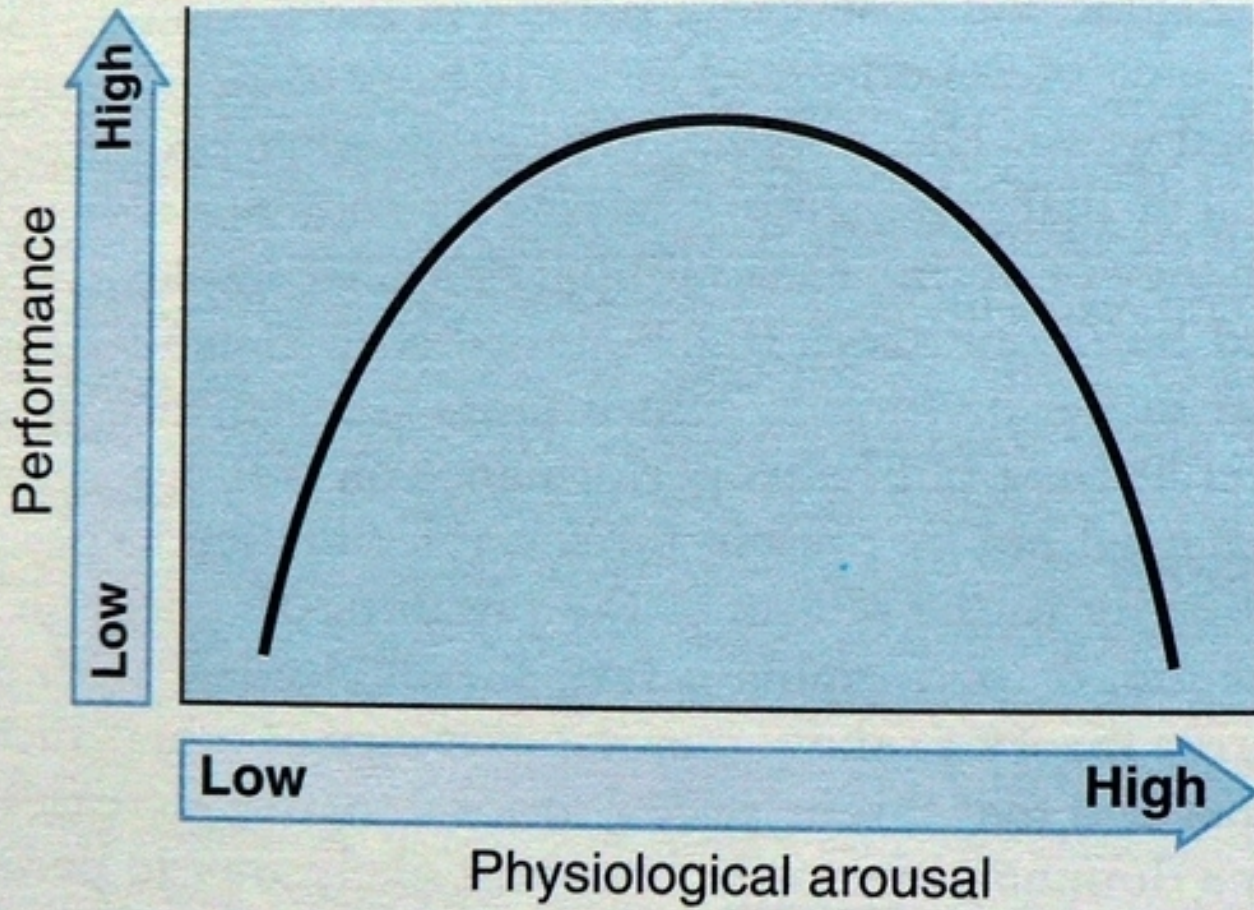


## 倒U形假说

由昏昏欲睡的低唤醒水平到中等唤醒水平的临界点以前，随着唤醒水平的提高，运动表现也将随之向着好的方向改善。当唤醒水平超过中等唤醒水平的临界点后继续向高度兴奋方向发展，唤醒水平的进一步提高将导致运动表现逐渐恶化或成绩下降。

## 倒U理论对唤醒水平与运动表现之间关系的解释





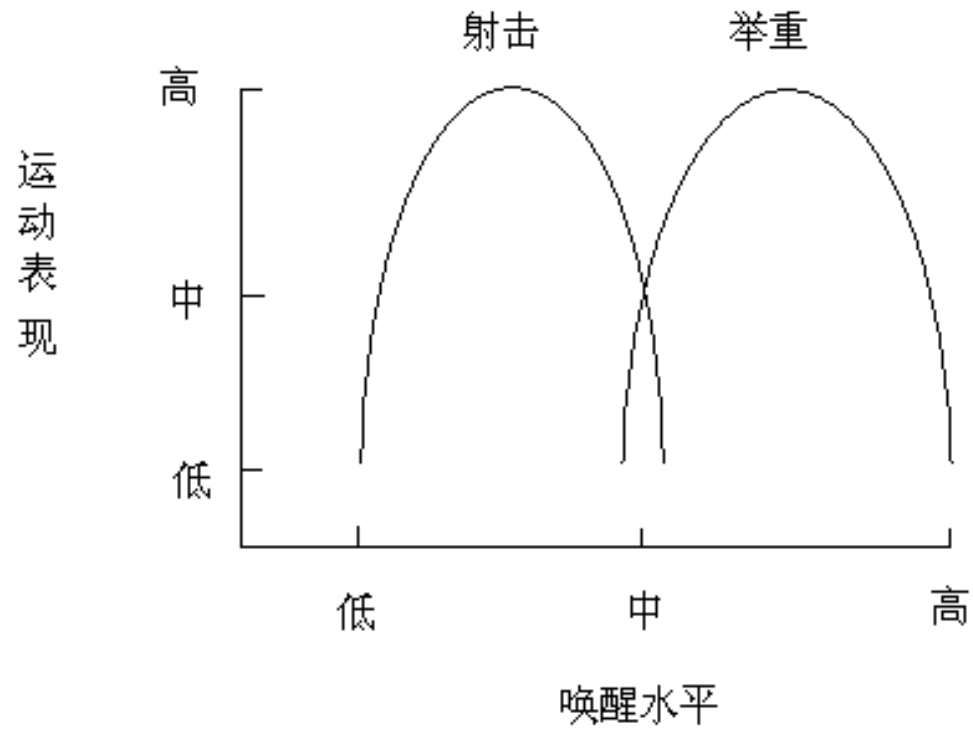
## 如何理解倒U形假说

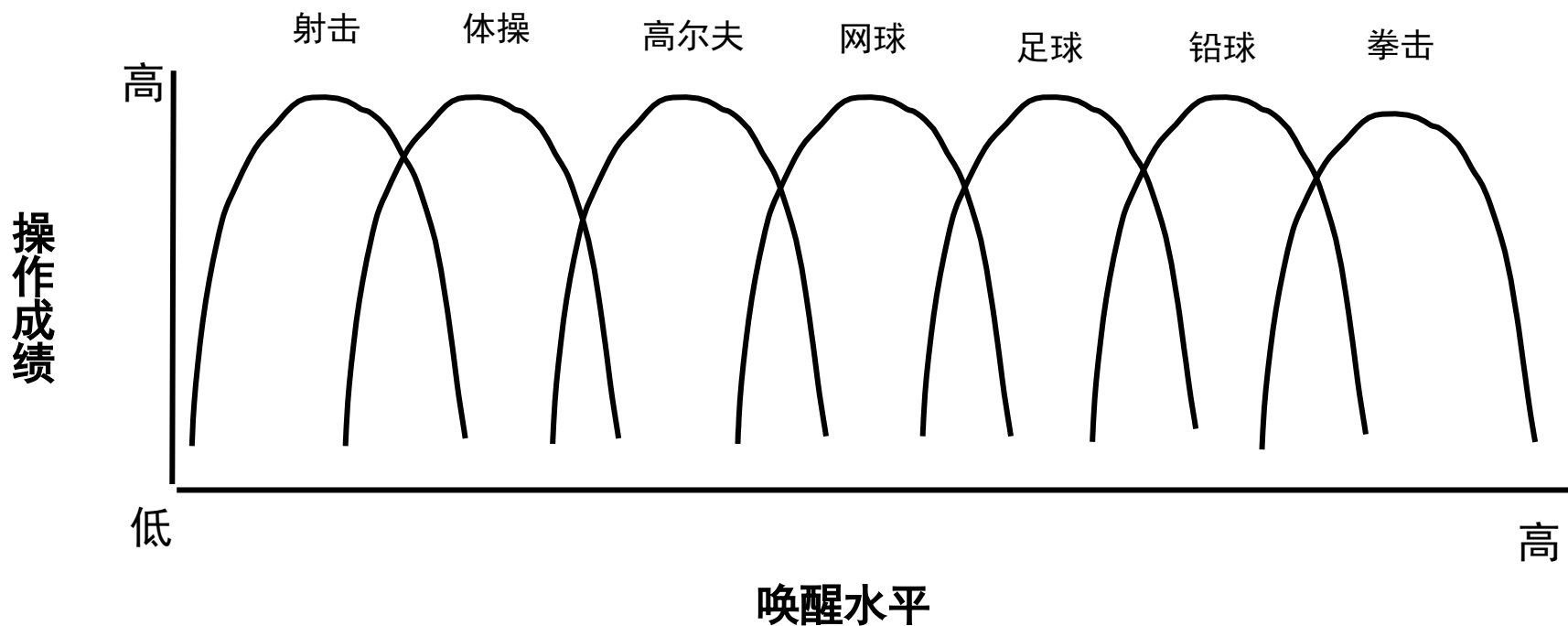
- 技能的复杂程度与唤醒水平的要求
- 个体差异与唤醒水平的要求

# 影响运动技能复杂程度的因素

决断的因素	知觉的因素	操作的因素
必须做出决断的数量	所需刺激的数量	参与技能活动肌肉的数量
每个决断的备选范围	实际出现刺激的数量	肌肉进行协调运动的成分
做出决断需要的速度	刺激的持续时间	对活动精确性和稳定性的要求
做决断的连续性	刺激的强度	运动技能的精细程度
	干扰性刺激的情况	

# 技能的复杂程度与最佳唤醒水平的关系





完成简单任务时，最佳唤醒水平(optimal arousal level)要求处于较高位置；任务越复杂，最佳唤醒水平要求处于越低的位置。比如，以力量和速度为主的体能性项目，应有较高的唤醒水平；协调配合、小肌肉群精细调节占主要成分的运动项目，应有较低的唤醒水平。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/326142152011010115>