

簡介

運動心理中心的同事在體院的封閉訓練期間為運動員提供了心理服務。為了瞭解運動員在封閉訓練期間的心理狀況，運動心理中心通過電子問卷的形式，在第一次（2020年3月25日–5月6日）與第二次（2020年7月29日–9月18日）封閉訓練結束後立即對所有項目中參與封閉訓練營的運動員展開調查工作。

研究方法

參與者與過程

參與調查的運動項目包括：田徑、羽毛球、桌球、單車、劍擊、體操、空手道、賽艇、壁球、游泳、乒乓球、網球、保齡球、滑浪風帆、武術。運動員（無論參與的時間長短）均在兩次封閉訓練營結束後直接填寫問卷。第一次參與調查的運動員有74名，第二次76名。運動員年齡介於11至35歲之間。

研究工具

本研究使用的工具包括：《運動員訓練狀態監測量表》^[1]，含8個維度（情緒應激、感覺良好、身體疲勞、自我效能、自我調節、體能恢復、心理耗竭、心理疲勞），各維度分數均介於4至28之間；《布魯奈爾心境問卷》^[2]，含6個維度（憤怒、困惑、抑鬱、疲勞、緊張、活力），總分介於0至92之間；《匹茲堡睡眠品質指數》^[3]，含8個題目，總分介於0至15之間。

研究結果

運動員訓練狀態與心境狀態

對比兩次數據發現：在訓練狀態方面，運動員的第一次和第二次調查得分的比較在8個維度上的Sig值介於0.148至0.771之間，均大於臨界值0.05，無顯著性差異；在心境狀態方面，運動員第一次調查的總平均分（30.68）與第二次的（29.86）無顯著性差異（Sig = 0.741 > 0.05），詳情見表一。此外，在性別因素上，男性與女性運動員之間的心境狀態和訓練狀態亦無顯著性差異（Sig值介於0.069至0.989之間）。

表一 兩次封閉訓練營內運動員在各維度的均值比較

封閉訓練批次	MS	ES	SP	PF	SE	SA	PR	ME	MF
分數分佈範圍	0 - 92	4 - 28	4 - 28	4 - 28	4 - 28	4 - 28	4 - 28	4 - 28	4 - 28
第一次	30.68	14.70	17.26	15.64	16.97	19.32	18.00	10.78	13.07
第二次	29.86	15.26	17.03	16.22	16.50	18.72	17.00	11.17	14.05
F	0.109	0.347	0.085	0.620	0.450	0.799	2.118	0.251	1.897
Sig.	0.741	0.557	0.771	0.432	0.503	0.373	0.148	0.617	0.170

註：布魯奈爾心境問卷——MS: Mood State, 分值越高，心境狀態越差。運動員訓練狀態監測量表——ES: Emotional Stress, 分值越高，情緒應激越差；SP: Self-Perception 分值越高，感覺越良好；PF: Physical Fatigue 分值越高，身體越疲勞；SE: Self-Efficacy 分值越高，自我效能感越好；SA: Self-Adjustment 分值越高，自我調節越好；PR: Physical Recovery 分值越高，體能恢復越好；ME: Mental Exhaustion 分值越高，心理耗竭越大；MF: Mental Fatigue 分值越高，心理越疲勞

運動員睡眠品質

僅在第二個封閉訓練期間檢測了睡眠品質。運動員睡眠品質的均值得分為5.47。在性別因素上，男性運動員的均值得分為5.60（35人），女性運動員的均值得分為5.37（41人），兩者之間無顯著性差異（Sig. = 0.752 > 0.05）；在項目因素上，運動員的睡眠品質有差別，其中空手道、滑浪風帆、羽毛球項目運動員的睡眠品質得分相對於其它項目較小（分值越小，睡眠品質越好），分別為3.64、3.80、3.83。

總結

綜上所述，第一次和第二次封閉訓練期間，運動員的心境狀態得分遠低於問卷總分的中位數，即運動員的情緒相對比較穩定；運動員的訓練狀態在8個維度的得分均在各維度總分的中位數附近，即運動員的訓練狀態較好且穩定；運動員的睡眠品質得分明顯低於問卷總分的中位數，即運動員的睡眠品質沒有大的波動。

參考文獻

- 晏寧. (2003). 運動員訓練狀態監測量表的研製. (碩士論文). 北京體育學院.
- Zhang, C. Q., Si, G. Y., Chung, P. K., Du, M. M., & Terry, P. C. (2014). Psychometric properties of the Brunel Mood Scale in Chinese adolescents and adults. *Journal of Sports Sciences*, 32:15, 1465-1476, DOI: 10.1080/02640414.2014.898184
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28, 193-213, DOI: 10.1016/0165-1781(89)90047-4