

我国篮球职业联赛裁判员临场紧张 应对方式研究

辛艮伟

(沈阳体育学院 运动训练学院, 沈阳 110102)

摘要: 运用文献资料法、问卷调查法、专家访谈法和数理统计法, 对我国篮球职业联赛裁判员应对临场紧张的方式进行梳理与总结, 结果显示: 低级别裁判员、年轻裁判员和女性裁判员对于临场紧张的应对方式较单一, 表现出较强的依赖性; 年轻裁判员缺乏临场执裁的经验, 关键时刻不够自信。指出, 应重点培养年轻裁判员的自我调节能力, 加强赛场管理、建立畅通的交流渠道, 促进与国外优秀裁判员的交流学习, 切实提高我国篮球裁判员的执裁水平。

关键词: 篮球职业联赛; 裁判员; 临场紧张; 应对方式

中图分类号: G841

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2016) 04-0065-05

篮球职业联赛裁判员具备专业的裁判理论知识和丰富的临场执裁经验, 但在比赛中也承受着来自各方的压力, 干扰着裁判员的心理, 造成临场紧张。培养裁判员良好的临场抗压能力和解决突发问题的能力, 不仅有助于其更好地阅读比赛, 顺利完成执裁任务, 而且可以有效延长优秀裁判员的执裁寿命, 可谓意义重大。通过对裁判员专业群体进行调查, 对其临场紧张的诸多应对方式进行梳理与分析, 有助于从理论上帮助他们提高心理素质和业务水平, 为篮球裁判员队伍的健康成长提供参考依据。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象与调查对象

以篮球裁判员临场紧张的应对方式为研究对象。具体以我国篮球职业联赛2014—2015、2015—2016赛季篮球裁判员学习班的60名裁判员为调查对象, 其中国家级裁判员49人、国际级裁判员11人; 男性45人、女性15人。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过中国知网查找近年来有关篮球联赛、篮球管理、篮球裁判员的研究成果, 对文本进行认真的阅读和分析, 了解研究现状, 为本课题的研究提供理论基础。

1.2.2 问卷调查法

设计我国职业联赛(CBA、WCBA)篮球裁判员临场紧张应对方式调查表。调查表中裁判员临场紧张应对方式(9个条目)来自两个方面: 一是从11名裁判员(5名国际级裁判、6名国家级裁判)的访谈中归纳所得; 二是从文献资料中归纳所得。问卷中条目采用3级赋分, 应对方式按照“认同”“一般”“不认同”, 分别赋分1分、2分、3分, 被试者根据自身临场执裁情况对相应的紧张应对方式进行选择。共发放问卷63份, 回收有效问卷60份, 有效率为95.2%。

1.2.3 专家访谈法

就裁判员临场紧张及应对方式与我国知名篮

收稿日期: 2016-03-24

作者简介: 辛艮伟(1978—), 男, 内蒙古包头人, 副教授, 硕士, 研究方向为篮球教学训练与裁判。

球裁判员进行了座谈,对全国篮球裁判委员会的委员和技术代表进行了专访。

1.2.4 数理统计法

运用 SPSS17.0 对获取的相关调查数据进行分析。

2 结果与分析

2.1 我国篮球职业联赛裁判员临场紧张的应对方式选择

表1 裁判员应对临场紧张方式排序表

排序	应对方式	平均数	标准差
1	开好准备会	1.12	.324
2	领导的认可和肯定	1.20	.403
3	与运动员、教练员交流	1.43	.500
4	有完成执法任务的信心	1.45	.534
5	和技术代表或同伴交流	1.47	.503
6	向同伴寻求帮助	1.47	.503
7	分析前一片段的问题	1.48	.537
8	稳定情绪状态	1.52	.504
9	暗示自己不要慌	1.55	.502

表1显示,裁判员应对紧张方式排名前5位的是“开好准备会”“领导的认可和肯定”“与运动员、教练员交流”“有完成执法任务的信心”“和技术代表或同伴交流”。大多数裁判员认为这些方式能够有效缓解来自场上的压力。

长期的实践经验表明,赛前开好准备会对于任何级别和年龄的裁判员来讲,都是应对场上突发事件的有效方式。准备会是职业联赛裁判员为应对比赛中一切可能出现的情况而进行的有预见性的准备工作和处置方案,篮球裁判员手册(篮球裁判法)也明确指出了赛前准备会的重要性。准备会的内容主要包括:特殊情况,合作和配合,三分试投,对比赛的感觉,有利、无利原则,特定比赛的责任和占位,无球区域,夹击和紧逼,一节或比赛时间終了,参赛者和观众引起的问题处理等^[1]。对比赛情况了解得越多越详细,就越有利于完成执裁任务,如各队比赛情况和历史渊源,各队的总体情况、战术特点、队员特点,场上队员的对位情况、外援情况,甚至是教练员的习惯性表现以及自己的执裁特点等等。准确掌握这些信息有利于裁判员对场上情况的预判与掌控。如某队以内线进攻为主,那么矛盾必然多发于篮下区域,裁判员就要重点观察内线对

抗及抢篮板球时的违犯行为;某队有一名控球能力很强的后卫队员,那么裁判员就要重点观察防守队员对他的手部犯规等。在赛前要针对可能发生的情况制定充分的预案,因此开好赛前准备会是顺利完成比赛执裁任务的保障和应对临场紧张的有效措施。

“领导的认可”“与运动员、教练员交流”对于年轻的、级别较低的裁判员建立自信、克服干扰能够起到至关重要的作用,然而这需要长期积累。裁判员应首先立足于提高判罚的“正判率”,其次要努力排除外界环境对心理干扰^[2]。另外,要善于抓住和处理比赛场上双方教练员、运动员之间及其与裁判员之间的主要矛盾,对于经验丰富、技术娴熟的裁判员来说,场上的球员和教练员已不是陌生面孔,他们更善于和教练员、运动员进行语言交流,采用劝说调解等方式避免矛盾进一步激化。

2.2 不同级别裁判员应对方式的差异

由表2可以看出,尽管两个级别的裁判员在场上具有同等的执裁权力和职责,但是在一些行为的管理和场上情况的处理上二者还有着明显的差异。国家级裁判员在应对方式中“分析前一片段的问题”“与运动员、教练员的交流”“领导的认可与肯定”“有完成执法任务的信心”“和技术代表或同伴交流”等几个方面与国际级裁判组相比有明显差距。综合来看,主要反映为在紧张激烈的比赛中注意力过于集中在场上,而忽略与场上的三人配合与沟通;当出现争议判罚时,不能够及时和教练员或运动员进行沟通、交流、解释,而是采用回避、不吱声等方式搪塞,导致矛盾积累;赛前对球员情况了解不够细致,对可能出现的意外估计不足;在出现对主队的不利判罚,以及模棱两可的判罚甚至反判时,心理承受能力较差的裁判员会纠结于此,导致注意力分散,相继产生执裁不自信、不坚决的现象等等^[3]。国家级裁判在运用“向同伴寻求帮助”方面明显多于国际级裁判,这也充分说明国家级裁判员应对关键比赛、关键比分,以及外界环境干扰较大情况时,依赖性较强,害怕自己的误判严重影响比赛走向并给自己带来不利影响。

对教练员的抱怨、运动员的作秀等过分为行为要一分为二地看待,一方面,在快速多变的比赛中,裁判员难免出现误判情况,从而引起球队不满;另一方面,即便裁判员判罚没有问题,为了

争取更大利益, 球员也有可能采用作秀等手段给裁判员施加心理压力, 达到减少对己队判罚的目的。对于前者, 裁判员要尽可能采用解释、沟通等措施来缓和矛盾; 对于后者, 则应有理有节, 大胆管理和判罚^[4]。国际级裁判员尤其是年龄较

大的国际级裁判员都有着丰富的国际大赛执裁经历, 具备良好的心理素质, 所以在应对复杂的场上情况时, 能更加从容、合理, 及时化解各种矛盾。

表2 国际级与国家级裁判员临场紧张应对方式的比较

应对方式	国际级		国家级		T
	平均数	标准差	平均数	标准差	
开好准备会	1.03	.209	1.13	.334	-.396
领导的认可和肯定	1.04	.229	1.58	.539	-4.385 *
与运动员、教练员交流	1.06	.259	1.57	.548	-4.002 *
有完成执法任务的信心	1.08	.289	1.52	.505	-3.952 *
和技术代表或同伴交流	1.17	.389	1.71	.617	-3.777 *
向同伴寻求帮助	1.53	.391	1.20	.503	-2.802
分析前一片段的问题	1.22	.395	2.21	.651	-7.112 * *
稳定情绪状态	1.23	.397	1.21	.410	-.318
暗示自己不要慌	1.25	.452	1.69	.512	-2.705

注: * 表示 $P < 0.05$, 存在显著性差异; * * 表示 $P < 0.01$, 存在非常显著性差异。下表同。

2.3 不同性别裁判员应对方式的差异

表3 不同性别裁判员临场紧张应对方式的比较

应对方式	男		女		T
	平均数	标准差	平均数	标准差	
开好准备会	1.12	.323	1.13	.354	-.078
领导的认可和肯定	1.23	.425	1.23	.410	1.523
和技术代表、同伴交流	1.42	.499	1.76	.465	-1.840
与运动员、教练员交流	1.44	.502	1.54	.756	-.209
有完成执法任务的信心	1.48	.505	1.39	.519	.550
稳定情绪状态	1.52	.505	1.77	.468	-1.297
暗示自己不要慌要自信	1.56	.539	1.88	.354	-2.178
分析前一片段的问题	1.60	.495	1.30	.510	1.677
向同伴寻求帮助	2.08	.682	1.50	.535	2.282 *

如表3所示, 男女裁判应对临场紧张的方式基本上没有很明显的区别, 只是在“向同伴寻求帮助”上女性明显多于男性, 依赖性要大于男性。在和调查的裁判员交流中我们也发现, 能够在重大赛事或重要比赛的场次中担任主裁判的女性裁判员确实少见(通常主裁判在一场比赛中除了和其他两位同伴一样完成执裁任务外, 更重要的是关键时刻敢于宣判和管理, 敢于补哨, 敢于

承担责任, 掌控好比赛, 使比赛顺利、圆满的完成), 大多数是担任副裁判, 这对于女性裁判员心理抗压能力的提高是不利的。尽管篮球运动管理中心高度重视女性裁判员的培养, 但也必须正视女性特殊的工作和家庭环境以及不同于男性的性格心理特征^[6]。因此, 只有不断加强心理训练、丰富临场经验才是提高其业务水平的主要途径。

2.4 不同年龄裁判员应对方式的差异

表4 不同年龄裁判员临场紧张应对方式的比较

应对方式	≤35岁		>35岁		T
	平均数	标准差	平均数	标准差	
开好准备会	1.24	.437	1.07	.258	1.464
领导的认可和肯定	1.26	.439	1.19	.394	.423
分析前一段的问题	1.49	.515	1.53	.505	-1.442
和技术代表或同伴交流	1.59	.507	1.44	.499	1.181
稳定情绪状态	1.65	.493	1.51	.506	.941
有完成执法任务的信心	1.67	.495	1.40	.495	1.778
向同伴寻求帮助	1.75	.475	2.12	.731	-2.142*
暗示自己不要慌要自信	1.82	.393	1.51	.551	1.455
与运动员、教练员交流	1.85	.533	1.30	.465	3.765*

如表4所示,“与同伴配合寻求帮助”“分析前一段的问题”等应对方式35岁以下的青年裁判员运用得较多,反映出年轻裁判员执裁心理不够稳定这一特点。35岁以上的裁判员更善于运用“和教练员、运动员交流”“有完成执法任务的信心”等方式,用以缓解紧张情绪、化解球场上矛盾,为比赛和执裁创造更好的环境^[6]。同时,年龄较大的裁判员理解规则和把握尺度的能力相对较好。随着篮球运动职业化的深入,男女篮球职业联赛的激烈程度越来越高,这不仅增加了临场执裁的难度,更是对裁判员心理稳定性的严格考验。由于对规则的认识和理解存在差异,教练员和运动员时常会不满于裁判员的判罚,这给裁判员带来了巨大的心理压力。加上年轻裁判员经验少,应对突发情况的方式不够灵活,以及对规则理解得不透、执裁熟练度不高等原因,在判罚上往往显得不够自信,对教练员、运动员的过分行为提出警告或判罚也存在思想包袱,对于关键判罚出现处罚不当或不敢承担责任的情况,致使执裁活动陷于被动。这需要老中青相结合,在临场执裁中充分发挥老裁判的传帮带作用,逐步提高裁判员队伍整体水平。

篮球运动是同场竞技,身体对抗和接触非常频繁,规则对于许多情况并没有明确细致的规定,这就需要裁判员多积累执裁经验,在赛后及时总结,回顾比赛场景,形成正确的思维概念,快速建立良好的执裁感觉,这也有助于裁判员克服临场紧张。

3 结论与建议

3.1 结论

(1) 随着级别的晋升、年龄的增长,裁判员的执裁能力逐步提高。基于准确的判罚和良好的沟通能力,加以大胆管理的作风,多数裁判员能够有效控制比赛场面。

(2) 男性裁判员在应对紧张方面与女性裁判员并无大的差异,但在复杂环境中心理承受能力较差的女性裁判员更具依赖性。

(3) 年龄小、级别低的裁判员缺乏一定的胆识,不够自信,在关键时刻、关键场次,担心出错,吹哨依赖性强,需要多积累临场经验。

(4) 男性裁判员有更多的执裁大型篮球赛事的机会,而且男性接触的人员更为多样、交际范围更为广泛,这些都有助于男性裁判员对于临场紧张的更好应对。

3.2 建议

(1) 篮管中心等管理部门要不断完善裁判员管理制度,为裁判员的学习交流创造更多机会,应当建立与国外优秀裁判员交流学习的平台,并定期聘请NBA或国际篮联裁判讲师来国内讲学,转变我国篮球裁判员执裁理念,了解国际执裁案例,以适应国际比赛的要求。

(2) 统一赛场管理方案,拟定合理的赛场特殊情况处理指导意见;同时建立畅通有效的赛场交流渠道,使裁判员在面对问题时能够快速寻求支持和帮助。

(3) 重点培养年轻裁判的责任感、自信心和

自我调整能力。采取精神鼓励和物质奖励相结合的办法，提高其参与执裁的积极性；科学运用心理训练方法帮助年轻裁判克服临场紧张，如模拟比赛环境下的各种突发情况，以提升裁判员专注比赛的能力。年轻裁判员也要善于总结，不断积累经验，快速成长。

参考文献：

- [1] 周曙光,白卫星,马少峰.优秀篮球裁判员的能力构成因素及其构建评价模型[J].体育科技文献通报,2007,15(9):32-34.
- [2] 顾丹东,顾丹青.影响篮球裁判员临场情绪因素分析与对策[J].湖南科技学院学报,2007,28(9):119-120.
- [3] 高荻.2010 篮球新规则的修改对裁判员临场执裁的影响[J].科技信息,2010(30):683.
- [4] 杨宏峰.篮球裁判员裁判行为主观性研究[J].北京体育大学学报,2010,33(1):130-132.
- [5] 安一媚.对我国国家级以上篮球裁判员队伍现状的调查与分析[J].辽宁体育科技,2008,30(4):14-15.
- [6] 罗攀.篮球裁判员必须具备的专业素质与临场技巧研究[J].长春理工大学学报:高教版,2010,5(3):135-136.

Referees' Tension Release Patterns during CBA and WCBA Games

XIN Gen-wei

(School of Sport Training, Shenyang Sport University, Shenyang 110102, China)

Abstract: This article applies methods of literature, questionnaire, expert interview and statistics to summarize referees' tension release patterns during Chinese professional basketball games. The results show: the low-level referees, young referees, female referees always have homogeneous patterns, and show a strong dependence; young referees have limited judging experience, and at the key moment they are not very confident. It is proposed that self-regulation should focused on in training young referees, stadium management should be strengthened, smooth communication channels should be established, exchanges with foreign referees should be promoted, so as to effectively improve the level of our judging levels of Chinese basketball referees.

Key words: CBA and WCBA; referee; tension during games; release patterns