

(内部刊物仅供学习交流)

国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第 22 期) 2021.10



西安体育学院足球学院 主办

编 委 会

名誉顾问：赵军

主编：席海龙

本期责任编辑：苏鑫、范宇翔、雷旭

本期编委：杨紫莹、李蓝希、焦泉发、孙振宇、王卓群、段
林涛、雷旭

翻译指导：李铁军

图片文字均来自网络

国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第 22 期) 2021.10

目 录

简讯动态

路易斯·加西亚谈心理健康的重要性.....	1
温格和埃利斯：我们要确保男女比赛共存.....	3

学术研究

看到红色或感觉蓝色：足球迷群体间情绪和群体内认同的差异.....	5
情绪调节对足球技术水平的影响.....	19
点球大战中的情绪蔓延：个人成功的庆祝与最终团队成功相关.....	28

著作连载

美国足球教练员最佳训练课程(十).....	36
-----------------------	----

思路方法

技术培训教学重点.....	38
---------------	----

路易斯·加西亚谈心理健康的重要性

ReachOut: Luis Garcia on the importance of mental wellbeing

译者：杨紫莹 足球学院 18 级

这位前马竞、利物浦、巴塞罗那和西班牙球星鼓励球员们在遇到问题时大胆说出来。

他自己作为一名运动员，经常与运动心理学家交流帮助到了他。

“我们尝试交流并让你可能有的一些消极的想法得到缓解”，他说。

在长达近 20 年的职业生涯中，路易斯·加西亚得到了他应得的成功。特别是 2002 年至 2008 年这六个赛季，他为马德里竞技、利物浦和巴塞罗那效力表现特别出色，赢得了在 2006 年世界杯上入选西班牙国家队的一席之地。

在此期间，加西亚与许多球员和教练共用一个更衣室，并收到了许多建议。然而，在 2005-06 赛季利物浦当时的助理教练帕科·阿耶斯塔兰的一项建议对他产生了持久的影响。这个建议是他应该去看运动心理学家，这一决定将显著改变他作为球员的身份。

他在 FIFA.com 的回声宣传活动中说：“我逐渐意识到心理健康的重要性，并一直在努力思考积极的想法。”

通过 8 月份的这场运动，国际足联希望提高人们对心理健康状况症状的认识，鼓励人们在需要时寻求帮助，并每天采取行动改善心理健康。

在比如加西亚这种现任和前任球员的支持下，国际足联强调，提高心理健康意识的紧迫性和日益重要的必要性。对于这位前西班牙国脚来说，他与一名运动心理学家的交流完全彻底改变了他应对顶级足球运动员日常挑战的方式。

“试图交流，并从你可能有一些消极的想法或那天发生在你身上的事情中解脱出来。这也是为了分享给那些当下次出现情况时可以为你提供方法的人。”

正如加西亚用利物浦踢球的例子所说的那样，这些对话对加西亚作为球员处理一个赛季经历的所有起伏很有帮助。

“我以前在比赛中受了很多苦。我当时的教练拉法·贝尼特斯声音很大，所以我在边路踢球时经常听到他的声音。正如我之前多次说过的，卡拉格总是跟我说不要丢球……即使你不想让他们这样做，那样的事情最终也会影响你。到比赛结束时，你可能会感到沮丧和难受，然后回家思考所有你做得不好的事情。”

加西亚的运动心理学家改变了她处理此类时刻的方式。“他帮助我划分这些情况和想法，并把这些都放在了一边，专注于我需要做的事情，还有哪些是我下一步要做的。”

尽管如此，向队友推荐一名运动心理学家从来都不容易。这位43岁的老人说：“在我这个时代，去和他们交流不常见。”又补充说道：“如果你的队友看起来很伤心，也不再开玩笑，或者不跟团队一起用餐，那你应该知道这已经不对劲了。然而，像那样的情况很难处理。受影响的人可能非常不愿意敞开心扉谈论它。”他解释道并强调认识到心理健康问题的重要性。

事实上，认识到心理健康问题的症状与就像一个人接受他们有问题同样重要。有第一手经验的加西亚想分享并帮助他人。“我曾经有过那种情况，你对某件事感到不舒服，想和别人聊聊。当我能和运动心理学家聊天，一切尽展的非常顺利，我开始分享我的经历。所以我试着帮助队友，联系他们，让他们去和一个可以帮助他们解决他们担心的事情的人聊天。”

最后，加西亚想强调一个让他担心的、他经常被问到这个问题——一个关于年轻人的问题“当他们开始职业生涯时，你必须帮助他们。有些人不再脚踏实地，认为他们已经成功了。我们需要减轻年轻人正在经历的一些压力，这些压力来自于他们自己和家人朋友想要他们成为或必须成为一名职业球员。最主要的是这不利于他们的发展和享受足球带来的乐趣。”

温格和埃利斯：我们要确保男女比赛共存

Wenger and Ellis: we need to make sure that men and women coexist

译者：李蓝希 足球学院 18 级

• 当前女子足球和男子足球国际比赛日期将分别于 2023 年和 2024 年到期。

• 9 月 30 日星期四将在线上举行首届国际足联成员协会峰会。

国际足联女子足球技术咨询小组组长全球足球国际足联主席阿尔塞娜·温格和获得两届国际足联女足世界杯的主教练吉尔·埃利斯已经强调了他们的目的是确保男子足球和女子足球共存出现在正在进行协商的未来国际比赛日程的一部分。

国际比赛日程规定了国家队比赛日期以及被俱乐部释放加入国际国家队比赛球员的比赛日期。因此，国际比赛日历在世界各地和各级足球的可持续发展中发挥着核心作用。

国际足球联合会接下来的几个月会持续听取主要股东关于怎么将男子、女子、青年队的比赛日程更好的安排在每个国际比赛日程中的看法和意见。

早在由国际足联主席因凡蒂诺主持的首届国际足联成员协会峰会之前，温格和埃利斯向国际足联驻瑞士苏黎世的总部提出了一个共同的方法：在接下来的几个月中，在全球和区域领域提供一个建立建设性意见和公开辩论的机会。埃利斯说：“确保男女比赛共存是至关重要的。”“在 2019 年女足世界杯之后，我们看到超过十亿食欲不振的电视观众；我认为确保我们的足迹遍布世界不断壮大是至关重要的，所以男女比赛共存是有意义的。”

早期一些关于咨询协商过程的建议表明，对男子比赛的任何改变，都会对女子比赛产生不利的影响，尽管这是一个法国人很想反驳的建议。

“在我职业生涯的开始，还纯粹只是男子足球的日历。当然现在，女子足球的不断演化带来了良好沟通的必要性，并且确保我们在每个赛季都共享比赛日程。”

埃利斯补充道：“首先为每个人创造空间是至关重要的。看看我们是否能够找到坐在一起相互问：‘你什么时候比赛？’‘我们什么时候比赛’的这种途径。”

竞争的不平衡发展、球员没有强制的休息时间、过多的旅行和比赛会损害球

员的健康、国内联赛的不断中断以及俱乐部的比赛等的一些核心问题都是国际比赛日程讨论的一些核心问题。

最近几年，女子国际联赛也面临国内女子联赛的发展和国际球员转会数量的增加的情况，

埃利斯说：“很明显，我一直在世界比赛中，但是我想了解所有人关于我们这个提案的观点和想法。”对于阿尔塞娜来说，这是关于为了引进退役球员、现役球员、俱乐部教练、国家队教练对于他们所看到的一次交流与倾听。

“当你把人们聚集在一起并且开始分享想法和主意时，你才会真正更全面的掌握每个人的问题是什么、每个人面临的挑战是什么、每个人的机会是什么。”

“我认为开始了解问题的过程是非常重要的，类似于欧洲人南美人、俱乐部教练、国家队教练面临的挑战是什么等的这类问题。我们想要以球员为中心的范例，但最终，这其实是我们和球员共同的游戏，所以确保他们的镜头和发言在这个过程中得到体现是非常重要的。

国际足球联合理事会致力于审查男子比赛、女子比赛和青年国家队比赛的频率，在2021年5月举办的第七届由166个国际足联会员协会国组成的国际足联代表大会上投票决定关于进行每两年举办一次国际足联世界杯和国际足联女足世界杯的可行性研究。

国际足联主席詹尼·因凡蒂诺经常说，国际足联的一直以来的目标是拥有50个国家队和50支俱乐部参加最高水平的男子、女子比赛，这和他的国际足联愿景一致。（2020-2023）。

温格继续说道：“你想要男子和女子比赛都健康发展，因此，我想说双方都有一个让所有人都满意的优质组织是很重要的。”

埃利斯补充道：“我同意。”“我想我们的球迷基底是交叉的，你在男子比赛中看到女人、你在女子比赛中看到年轻的男孩和男人，我同意埃利斯的观点：我们希望这两个平台同时发展。”

“最终，你希望这能成为真正的全球性游戏，现在，国际足联仍在努力中，因为已经出现了有很多很多站在妇女一方的国家，所以，这种快速发展是我们雄心壮志的结果，只有这样，我们才能接近更多的人。”

看到红色或感觉蓝色: 足球迷群体间情绪和群体内认同的差异

Seeing Red or Feeling Blue: Differentiated Intergroup Emotions and Ingroup Identification in Soccer Fans

作者: Richard J. Crisp and Sarah Heuston University of

Birmingham Matthew J. Farr Loughborough University Rhiannon N.

Turner University of Birmingham

译者: 焦泉发 研究生院 21 级

在这项研究中,我们研究了社会身份威胁,即球迷对球队成功或失败的反应,如何导致作为群体识别功能的分化情绪表达。我们预测,根据情绪和行动倾向的角度,对威胁的负面反应将被定性地区分。英国男性球迷接受了三个阶段的测试(随后的比赛是两败一胜)。研究结果支持了以下假设:在匹配失败后,较低的标识符感到悲伤但不愤怒,而较高的标识符感到愤怒但不悲伤。这些定性上不同的消极情绪反应来匹配损失介导的报告的行为倾向。我们讨论了这些发现如何支持群体间情绪理论,以及社会识别在识别对群体间威胁的不同情绪和行为反应方面的预测效用。

关键词: 群体间的情感, 社会认同

对于全球各地的许多人来说,对他们的足球俱乐部的依恋——无论是当地最小的业余球队,还是拥有银河队球员的超级大国球队——都具有相当大的心理意义。国际足联,世界足球管理机构,正好描绘了一幅充满活力的游戏画面为“同时移动情绪的身体运动”(国际足球协会联合会, n. d.)。真正的世界运动,这项运动的全球流行已经有了上升到新的高度。英格兰足球比赛的观众上座率现在正处于多年来的最高水平(2003/4赛季达到近3000万;相比之下,在1988/9年,这个数字约为1800万)。

然而,不幸的是,群体间的冲突和社会混乱仍然是数百万人享受这种消遣的一个不可避免的因素。在过去的十年里,研究表明,在英格兰,大约10%的足球比赛中会发生暴力事件(马什、福克斯、卡尼贝拉、麦肯和马什,1996年)。此外,社会混乱并不局限于一个唯一的家庭问题。“流氓”带来的问题和广泛的社会动荡在高调的国际比赛(特别是在欧盟),如1998年法国世界杯,和2000年欧洲杯在荷兰和比利时,已经被证明是足够的规模主导头条新闻,在英国和更广泛的国际社会。

幸运的是,社会心理学家最近的研究表明,这项运动的前景,以及英国在国外的民族认同,不必是黯淡。通过传统的社会认同理论框架,对支配群体间动态的过程的更好的理解,在减少与足球相关的社会混乱方面产生了切实的影响。社会心理学家对球迷行为分析和比赛监督的贡献有助于确保最近的2004年欧洲杯是最近记忆中第一次没有明显足球相关疾病发生率的欧洲杯。

社会认同方法,特别是详细的人群行为的社会认同模型有助于解释和帮助防止由群体间过程导致的社会混乱(例如。对立的球迷和警察是如何反应的内外群体类别的表现)。在我们理解自我分类过程、对行动合法性的感知和规范的功能

方面，已经取得了宝贵的进展。然而，注意力并没有集中在具体的方式上球场上威胁群体的事件会影响情绪。这种情绪反过来又会影响特定行为倾向的可能性，如对抗与回避，而对抗是社会障碍的潜在前兆。在这篇文章中，使用群体间情绪理论，我们概念化了与社会相关的社会认同过程，即对群体内威胁（例如，团队的失败），这可能发生在不同程度的承诺水平。

社会认同和体育背景

社会认同方法（我们指的是社会认同理论和自我分类理论）提供了一个逻辑和连贯的过程，导致个人联系自己的群体，以及这种联系——即社会认同——对相关个人意味着什么。特别是，因为一个向自我和群体增强的动机驱动，我们可以从群体的本质来认为群体对自我概念具有情感意义。体育界为强大和持久的社会认同提供了许多来源。在观赏性运动中，个人的个人心理生活可以与他们所选择的团队的命运联系在一起。恰尔迪尼和他的同事们关于“沉浸在所反映的荣耀中”的经典研究展示了集体自尊的输赢的简单力量，生动地说明了有意义的社会成员对自我感知的控制力。在这项研究中，更多的学生在赢得一场足球比赛后比输掉一场比赛后证明了他们与大学的关系。他们的发现也暗示了“切断反映失败”的策略，后来被斯奈德、拉西加德和福特（1986）和万恩和布兰斯库姆（1990）阐明；集团失之后从属关系不被强调，成员们与团体保持距离。这两种策略似乎都是管理自尊的手段；要么通过利用一个成功团体的成员资格，要么通过防止自己因与一个不成功的团体合作而被玷污。

运动队关系和自尊之间的这种明显联系后来被希特、齐尔曼、埃里克森和肯尼迪（1992）证实。他们表明，那些认为球队忠诚是他们身份的重要组成部分的球迷认为他们球队的成功和失败构成了个人的成功和失败。特别是，一支球队的糟糕表现可能会显著降低支持者的自我评价和情绪。最近的研究也表明，高水平的身份认同和情绪之间的联系，以及与攻击性倾向有关。万恩、多兰、麦克乔治和艾利森让大学生参加他们当地篮球队的主场比赛，并完成完整的身份识别和情感的测量。他们发现，在丢失后，高标识符比低标识符显示消极情绪的增加更大，积极情绪的减少更大。高度认同的球迷也有更高水平的敌意和工具攻击性（万恩、卡尔森和施拉德，1999），并且更有可能伤害竞争对手的一些成员。

除了这种广义的自我和群体的情感，社会身份领域的研究并没有优先考虑这种情感反应的分解。虽然对外群体的情感可以概括为构成负面情感（简单地说，“坏感觉”），但我们实际上可以进一步探索构成这种“坏情绪”的特定情感成分。这种对特定情绪的关注，提供了对群体间行为的定性和经验上更丰富的理解，形成了群体间情绪理论的核心支柱。建立在社会认同方法的基本原则之上。那从属关系不被强调，成员们与团体保持距离。这两种策略似乎都是管理自尊的手段；要么通过利用一个成功团体的成员资格，要么通过防止自己因与一个不成功的团体合作而被玷污。

运动队关系和自尊之间的这种明显联系后来被希特、齐尔曼、埃里克森和肯尼迪（1992）证实。他们表明，那些认为球队忠诚是他们身份的重要组成部分的球迷认为他们球队的成功和失败构成了个人的成功和失败。特别是，一支球队的糟糕表现可能会显著降低支持者的自我评价和情绪。最近的研究也表明，高水平的身份认同和情绪之间的联系，以及与攻击性倾向有关。万恩、多兰、麦克乔治和艾利森让大学生参加他们当地篮球队的主场比赛，并完成完整的身份识别和情感的测量。他们发现，在丢失后，高标识符比低标识符显示消极情绪的增加更大，

积极情绪的减少更大。高度认同的球迷也有更高水平的敌意和工具攻击性，并且更有可能伤害竞争对手的一些成员。

除了这种广义的自我和群体的情感，社会身份领域的研究并没有优先考虑这种情感反应的分解。虽然对外群体的情感可以概括为构成负面情感（简单地说，“坏感觉”），但我们实际上可以进一步探索构成这种“坏情绪”的特定情感成分。这种对特定情绪的关注，提供了对群体间行为的定性和经验上更丰富的理解，形成了群体间情绪理论的核心支柱。建立在社会认同方法的基本原则之上。该理论指出，当人们思考或面对一个外群体的成员时所经历的那些情绪。

组间情绪

群体间情绪理论(Mackie et al., 2000; 史密斯, 1993, 1999)建立在两种社会心理学观点的组合之上；情绪评价理论(Frijda, 1986)，认为情绪来自与个人或自我相关的事件，社会认同理论(Tajfel & Turner, 1979)，认为当群体成员突出时，它构成了自我的一部分，个人认为自己与其他群体成员相对可互换。该理论认为，当群体成员突出时，当情况或事件影响群体内部时，人们会做出情绪反应。Smith (1993)认为，在与外群体的经验中所做的特定评估会导致特定的情绪和随后的行动倾向。例如，如果一个外群体被认为咄咄逼人，这可能会引发愤怒，导致一种反对该群体的倾向，或者如果一个外群体被认为肮脏，这可能会引发厌恶并导致对该群体的回避。

麦基等人。(2000)研究了内群体相对于外群体的强度对不同情绪和行动倾向的影响。具体来说，他们提出，当内群体相对于外群体处于一个强大的位置时，这应该会引起愤怒，导致对外群体的攻击性行动倾向。相反，当内群体相对于外群体处于一个较弱的位置时，这应该会引起恐惧，从而导致回避外群体。在三项研究中，参与者根据自己在情绪问题上的立场将自己分为两组。对吸毒的惩罚，对同性恋伴侣的平等权利)。然后测量组内相对于外组的观点的支持程度(研究1)或操纵(研究2和3)。麦基等人。(2000)研究发现，当内群体位置比外群体位置更强时，就会引起更多的愤怒，并且更倾向于反对或对抗外群体。至关重要的是，愤怒对接近行动倾向的影响是由愤怒来调节的。没有证据表明，作为一个弱势群体的一员，会通过恐惧导致回避行动倾向。然而，有一些有限的证据(研究3)表明，处于弱势群体会导致蔑视感，这与远离外部群体的愿望有关。

西尔弗、米勒、麦凯和史密斯(2001；在德沃斯、西尔弗、麦凯和史密斯, 2002年)中发现了更多的证据，证明了在恐惧和回避行为倾向方面处于弱势群体的作用。女大学生被要求想象自己在深夜走在当地的一条街道上，并被不公正地指控打破了汽车的侧镜。为了诱导可能导致恐惧的评估，汽车的男性车主被描述为威胁和攻击性。银等。(2001)发现，参与者在这种情况下认为自己软弱，当他们是唯一遇到内组成员的多个外组成员时更弱。他们还表现出了高度的恐惧和远离外源性群体的愿望。较弱的参与者感到，他们经历的恐惧越多，他们就越想远离对手。对虚弱的评估对回避行为倾向的影响是由参与者报告的恐惧程度所介导的。

总而言之，基于群体的情绪——例如，共同的恐惧、悲伤、愤怒、内疚——当一个特定的群体间事件根据其对群体内部的影响进行权衡时，就会出现。我们可以看到，这个基本思想在各种组间上下文中都是如何很有意义的。例如，当新闻称2005年7月7日伦敦恐怖袭击的三名肇事者来自英国的利兹市时，利兹市的居民被迫考虑这对他们自己的组织成员身份的影响。g. BBC新闻在线, 2005年)。也就是说，这一事件如何影响“我们作为利兹”公民、英国人、穆斯林、非穆斯林，

等等通过考虑一个威胁群体的事件，个体可以被认为是经历了一种情感反应，这种反应构成了一种针对“他们”，即外群体的情感，基于一个二分的，群体间的参考框架。具体来说，和重要的研究我们报告的，研究群体间情绪理论支持的概念在群体间上下文特定情绪可以经历直接与组成员，定性不同的情绪将体验作为上下文的功能，这些不同的情绪会导致不同的行为（行动）倾向。在我们报告的研究中，我们测试了一种新的经验情绪的调节剂，它直接来自于社会身份理论的工作——感知者的群体识别程度。

研究

我们认为，以及导致定性的不同群体间情绪和行动倾向的现有主持人(Mackie等人, 2000; Silver等人, 2001)，我们可以直接从社会身份理论的工作中指定一个进一步的主持人。我们拥有多种社会身份，这些身份在特定时间的突出程度不同（或不突出）。换句话说，我们可以在不同时期或多或少地识别不同的一系列社会类别。群体内识别可以定义为“群体成员感觉与他们的群体有紧密联系的程度”（斯皮尔斯, Doosje, & 埃尔默斯, 1999, p. 85）。与上述情况相一致的是，这种组内识别是可变的。布兰斯科姆, 万恩, 诺埃尔, 和科尔曼, 1993; 杜斯杰, 埃尔默斯, 斯皮尔斯, 1995年; 布朗威廉姆斯, 1984; 当与价值或独特性威胁结合时，这种社会认同的可变性具有很强的预测效度。这是关于一系列群体间的态度和行为，从自我刻板印象(e. g. 布兰尔斯, 杜斯杰和埃尔默斯, 1997年)，通过刻板印象分化(Doosje et al., 1995)，感知的群体变异性(Ellemers, 布兰妮, & Doosje, 1997)和组间偏倚(例如。布兰斯科姆和万恩, 1994年; 斯滕, 斯皮尔斯和波斯特, 2004年; 斯皮尔斯, 斯滕, 和谢珀, 2002年)。

正如我们之前所指出的，一些工作已经建立了内群体识别作为运动环境中普遍情感反应的一个重要预测因素。沃恩等人。(1994)发现，在丢失后，高标识符比低标识符显示出消极情绪的增加，积极情绪的减少更大。虽然这些发现只表明，识别对广泛的负面或积极的影响有影响，但Wann等人。他的情绪问卷包括了两个涉及愤怒情绪的项目。g. 愤怒的情绪和抑郁的情绪。g. 悲哀的这就提出了一种可能性，即如果这些特定的负面情绪被区分，那么可能会观察到较低和较高的标识符的分离。

斯隆(1989)进一步的证据表明，特定的情绪可以作为识别的功能被引出。在这项研究中，46名篮球队的普通球迷（他们可以被认为是忠诚的，高标识符）记录了他们在8场主场篮球比赛前后的情绪。斯隆发现，失败后愤怒增加，但胜利后几乎不存在。相比之下，失败后幸福感下降，获胜后幸福感上升。这些发现在美国足球迷中也得到了重复。相比之下，球迷们在观看业余拳击比赛，参赛者最近才自愿参加，因此球迷们几乎没有机会形成依恋(我。e. 在整个比赛过程中，愤怒或快乐没有变化。斯隆的研究很重要，因为它表明，对运动队的承诺程度可能会对特定的情绪（愤怒和快乐）产生影响。然而，由于这里使用的两种情绪仍然是广泛的积极与消极的，我们不能确定结果仅仅反映了广义情感反应的差异，而不是归因于定性不同的情绪反应。

虽然不是体育领域，但一些研究也表明，识别不仅会影响情绪，而且还会影响相关的行动倾向。从两个子组重新分类为一个合并的上级组可能会对身份构成威胁，特别是对于高度识别的子组成员(见Crisp, 2006; 克里斯普, 斯通, & 霍尔, 2006年)。伊泽尔比特、杜蒙、维格博德斯和Gordijn (2003)研究了重新分类后的情绪反应和行为倾向作为识别的功能。他们要求在鲁汶天主教大学(UCL)注册的讲法语的比利时参与者阅读一篇虚假的报纸报道，讲的是关于英语作为大

学第三、四、五年级的唯一语言的。参与者要么有他们与这些学生突出的共同身份（重新分类）（他们被告知他们作为学生和教授进行比较），要么他们的子组成员突出（他们被告知伦敦大学学院的学生正在与其他大学的学生进行比较）。在读完报纸上的文章后，参与者报告了他们感到愤怒、悲伤、恐惧和快乐的程度，并报告了他们的行动倾向；他们是否打算表现出接近行为（例如。干预，生气），什么都不做，或者避免这种情况（e. g. 别再想了）。Yzerbyt和同事们的同事发现，在常见的群体条件下，高标识符比低标识符表现出更多的愤怒和更大从事接近行为的意图，低标识符比高标识符更有避免这种情况的倾向。

因此，有指示性证据表明，识别在预测群体威胁和相关行为倾向的情绪反应方面发挥作用。然而，尽管上述的一些研究都集中在特定的情绪上（例如。愤怒），没有人表现出特定情感的分离，不能归因于广泛的情感积极或消极反应。换句话说，为了确保在某些情况下经历了不同的反应，有必要证明两个相似效价但截然不同的情绪可以经历，与相关的（但同样不同的）行动倾向。

在此，我们通过预测对群体间威胁的不同情绪反应以及相应的行为倾向的不同，扩展了社会身份和群体间情绪领域的理论化。在体育运动队成功或失败的背景下，我们对两种负面但定性不同的相关情绪做出预测。与团队的成功相比，我们期望群体识别的程度来预测特定的经历情绪，特别是在损失后的情况，在这种情况下，群体间的威胁。

由于对一般环境的不同评价，我们期望识别可以预测定性上不同的情绪。e. 一个团队的损失)。上面我们讨论了对内部群体处于强势或弱势地位的感知如何导致对相同情况的不同评价，以及相应的不同的情绪和行动倾向(Mackie et al., 2000; Silver等人, 2001)。具体来说，当内群体相对于外群体处于强势位置时，这应该会引起与接近相关的情绪，导致对外群体的攻击性行动倾向。相反，当内组相对于外组处于一个较弱的位置时，这应该会引起退缩型的情绪，从而导致对外组的回避。出于几个原因，我们认为将感知相对于外群的强或弱位置等同于组内识别是合理的。根据社会认同理论的自尊假说(Abrams & Hogg, 1988)，人们可以利用群体成员身份作为一种资源，作为获得积极自尊的一种手段。这种趋势似乎随着识别的功能而变化。马蒂诺、雷德斯多夫、吉蒙德和迪夫(2002)发现，认同在多大程度上自我分类，以保护自己免受威胁的比较（并保持积极的自尊，雷德斯多夫和马蒂诺，2003年）。同样，感知自己是歧视者的受害者的负面影响也可以通过更高的内群体识别来减轻(布兰斯科姆，施密特，&哈维，1999年)。可以说，这些人认为认为群体是一种应对威胁的方式的例子表明，对于这些感知者来说，内部群体必须被视为一种力量的来源。换句话说，群体被认为更强大，更强大，更能作为积极自尊的可行来源，只要人们认同这个群体。

因此，我们可以预期，就像较高的感知群体强度一样，更高的标识符将更倾向于（比较低的标识符）在威胁后感到愤怒，并更倾向于报告接近、攻击相关行为的倾向（与Mackie et al., 2000年一致）。正如我们所注意到的，更高的标识符更有可能在威胁下进行群体保护，显示出刻板印象的行为，如刻板印象、群体同质化、自我刻板印象和偏见。接近型行为，并通过关联愤怒情绪的体验，与这些总体趋势是一致的。事实上，万恩和布兰斯科姆(1990)发现，高度识别的运动队球迷不太可能切断反映失败(CORF)，他们认为，当他们失败时，他们会使用其他应对机制，比如表达愤怒、敌意和攻击性。

因此，愤怒和接近行为似乎与我们已经知道的关于高标识符对群体内威胁的反应是一致的。但是，与较低的标识符相比呢？通常情况下，我们可能会期望较

低的标识符只是比较高的标识符表现出更少强烈的行为(他们的身份与团队的成功或失败的联系较小)。与更高的标识符相比,他们不太可能对群体支持或保护行为做出反应。内群体偏袒),并更有可能尝试替代的自尊维护/恢复技术,如异化和个性化自己(埃尔默斯,范克尼普伯克,&威尔克,1990;埃尔默斯,威尔克,和范克尼普伯格,1993;马蒂诺等人,2002年)。因此,根据我们对低标识符的了解,我们可能不会预测所经历的特定情绪的任何定性差异,而是对高标识符的反应不那么强烈。然而,在运动队忠诚的背景下,与许多关于内群体识别的调节影响的现有工作有一个关键的区别。也就是说,在这些情况下,成员选择了他们对特定身份的忠诚,作为球迷,应该对球队表现出普遍的积极倾斜的认同。也就是说,体育迷们都应该公平地致力于这个团体。在这种情况下,低、高识别具有了新的含义,但含义与我们对特定情绪定性分离的预测是一致的。

虽然通常情况下,我们可能会认为那些对群体身份较低的人只是对该身份的威胁感觉不那么强烈,但在这里,我们可能会期望那些都感到负面情绪的人有一种定性不同的体验。重要的是,考虑到高承诺的倾向,我们预计所有的球迷在失败后都会体验到负面情绪,但体验到的情绪类型将取决于他们对球迷的忠诚程度。与斯隆(1989)的研究结果一致,这代表了自由选择和发展的附属关系之间的一个关键概念上的区别,就像运动队的忠诚,对群体的所有成员都很重要的身份,以及参与者没有选择的群体类型(如性别和种族),这可以产生非常低的承诺水平(事实上,当人们试图与他们可能认为贬值的身份保持距离时,可以观察到不认同;斯蒂尔和阿伦森,1995年)。因此,对高识别的积极倾向代表了观察我们在这里预测的情绪的定性分化所需的先决条件。

考虑到体育环境通常是那些所有成员都有一个基线的承诺水平,因此我们可以期望球迷报告的识别程度来预测不同形式的经历的负面影响。较低的粉丝应该感到消极,但他们应该更悲伤——行动导向的情绪,所以更倾向于避开外群体。我们可以把这等同于之前的工作等同起来一个较弱的位置可以预测回避行为倾向和相关情绪(Mackie等人,2000年;Silver等人,2001年)。在这里,我们期望的不是恐惧,而是一种不同的负面情绪,悲伤,来唤起回避。我们不会期望恐惧特别适用于体育迷的背景下,因为这是一种通常在思考未来负面事件时引发的情绪:在这里,体育迷正在评价过去发生过的负面事件——一场比赛失利。从对反事实思维的研究中,我们知道,思考过去的负面事件会引发负面情绪(Roese,1997),特别是,这种负面情绪的特征是悲伤(Mandel,2003)。悲伤应该导致回避的观点与纽伯格和科特雷尔(2002年)的观点一致,他们认为悲伤与自我思考和自我强加的隔离是一致的(类似的观点见克里斯普、恩萨里、休斯通和米勒,2002年)。这种预测的情绪反应的分离也与我们所知道的在威胁群体环境中较低的标识符相一致。较低的标识符最有可能“切断反映的失败”(Snyder et al.,1986),通过从悲伤等相关的情绪中产生的回避。虽然较低的粉丝可能会对较高的损失感到消极,比如高的标识,但他们的反应将更多地与疏远自己有关,而不是从事群体保护行为,这将反映在他们的行动倾向上。

总之,我们认为,虽然所有参与者将经历负面影响后损失(所有球迷与基线倾向于更高水平的识别),这个负面影响的本质的本质如何经历和代表行为倾向将不同函数的程度识别高于这个基线。与上述理论和实证结果一致,较低的识别粉丝会有类似corf的倾向,如回避,他们会经历与回避相关的情绪,如悲伤。随着对这些粉丝的识别能力的增加,我们预计会表现出更多与愤怒相关和攻击性的接近倾

向,这与我们在之前观察到的对威胁的内部强化反应是一致的研究在下面报道的研究中,我们测试了这些预测。

方法

参与者和设计

60名男性足球迷参与了这项研究;他们的年龄在16岁到52岁之间。所有的参与者都是诺斯菲尔德镇足球俱乐部的球迷,这是英格兰伯明翰市的一个小型业余俱乐部。他们成立于1966年,在米德兰联合联盟踢球。其中1胜(2负(1-0)(=16、0-3、0-2)。因此,输赢构成了主体之间的二分变量,并确定了愤怒、悲伤和幸福情绪,以及接近和回避行为倾向的连续预测器。

相关措施

我们的情绪(改编自Mackie et al., 2000)旨在测量参与者对每项匹配结果的情绪反应(愤怒、悲伤和快乐)。参与者被要求陈述比赛结果,然后用7分李克特量表对结果进行评分,范围从1(根本没有)到7(非常重要)。参与者被要求评价的情绪是:愤怒、敌意、恼怒、愤怒(衡量愤怒; $\alpha = .967$);悲伤、抑郁、紧张、痛苦、沮丧(测量悲伤; $\alpha = .947$);快乐、高兴、快乐、平静、高兴(衡量幸福; $\alpha = .883$)。

为了测量行动倾向测量不同情绪对不同行为的促进程度,我们还采用了Mackie等人使用的行动倾向测量方法。(2000)。这些措施是有用的,因为虽然社会心理学家通常关注对一个群体及其成员的负面评价,但这些措施是有限的,因为它们不能解释对外群体的各种反应。行动倾向,即群体成员希望以特定方式对外群体行事的愿望,可能有助于我们理解更广泛的范围对其他群体的反应。我们感兴趣的是测量两种特定的行为倾向:走向外群体的倾向和远离它的倾向,我们假设这将分别与愤怒和悲伤有关。向外组移动的倾向是通过两个项目来衡量的,要求参与者评价比赛结果使他们想要的程度:“面对反对派的球迷”和“与反对派的球迷争论”,两者之间显著相关($r(60) = .86, p < .0001$)。因此,这些项目被平均起来,形成了一个单一的接近倾向指数。避免外组的倾向是由两个项目来衡量的,要求参与者评价比赛结果让他们想要的程度,“避免对手的球迷”和“与他们无关”,这也是高度相关的($r(60) = .68, p < .0001$)。因此,这两个项目的平均值形成了一个单一的回避指数。参与者以李克特7分的方式对所有四个项目做出了反应,从1分(根本没有)到7分(非常重要)。

过程

该问卷是在与一些球迷协商了足球比赛中球迷行为的性质后设计的。这项研究是在主场比赛进行时,在足球队在场地上进行的。60名参与者在三场比赛期间进行了测试,他们被告知这项研究的目的是“了解人们如何看待他们的团队,以研究观众的行为”。在每场足球比赛结束时,实验者会在参与者离开足球场时接近参与者,询问他们是否愿意完成一份自愿的调查问卷。首先介绍了一个介绍性页面,包括知情同意和保密问题,并对研究领域的简要解释。然后,参与者被要求完成与组内识别相关的项目。这些项目要求参与者评价他们对以下四项陈述的同意程度(改编自Jetten、布兰斯科姆、斯皮尔斯和麦克金米,2003年;卢塔宁和克罗克,1992):“我强烈认同其他北菲尔德镇俱乐部的支持者”,“作为北菲尔德镇俱乐部的支持者是一个重要的一部分”,“我觉得与其他北菲尔德镇的支持者”,“我感觉团结北菲尔德镇俱乐部的支持者”(1没有,9非常)。这些项目形成了一个可靠的指数($\alpha = .976$),因此相应地平均,形成一个单一的识别方法。随后,参与者完成了组间的情绪项目,首先记录了他们团队的最终得分和对方团队的最

终得分（以加强输赢威胁的背景）。最后，参与者在得到感谢和汇报之前，完成了行动倾向项目。

结果

我们使用调节回归(Aiken&West, 1991)来调查威胁对内组的影响(损失vs. 将群体间的情绪和行为倾向作为群体内识别的一个功能。我们计算了一个交互变量, 通过对比, 将我们的威胁条件编码为0和1(损失vs. 赢), 并将其乘以每个参与者的中心连续识别分数。然后, 在步骤1步独立插入分类和识别因素之后, 我们在第二步中将这个交互变量输入多元回归。值得注意的是, 平均识别在采样过程中没有变化($F(2, 57) = 0.280, p = .757$) (=女士4.76, 5.17, 4.73), 在所有疗程中, 总体识别平均值为4.86($SD = 1.94$), 显著高于(4)量表的中点($t(59) = 3.43, p = .001$)。这证实了在这种情况下, 识别分数的预期的正倾斜。

组间情绪

我们首先计算了两个指标: 愤怒加悲伤, 愤怒加悲伤。这就产生了需要测试结果、识别和特定情绪之间是否存在相互作用的变量。在一个典型的方差分析(anova)中, 愤怒减去悲伤指数相当于将愤怒和悲伤作为一种不同水平的情绪内部因素进入市场; 对愤怒加悲伤指数的影响等同于在一个典型的方差分析中观察到的被试之间的影响。为了区分特定类型的情绪, 前一个指数在这里最相关。涉及愤怒减去悲伤指数的过程创造了一个本质上是主体内部的情绪因素(愤怒vs. 悲伤)和对该指数的影响分别表明了报告愤怒和悲伤情绪的不同趋势。然后, 通过对情绪因素的两个层次(悲伤和愤怒)进行单独的分析, 相互作用可以像任何其他高阶方差分析的相互作用一样被分解。

这项分析显示, 总的来说, 随着身份的增加, 一般的负面情绪(愤怒加悲伤)也增加($\beta = .262; t = 2.90, p = .005$)。此外, 消极情绪(愤怒加悲伤)比胜利更大($\beta = -.713; t = -7.89, p < .0005$)。对一般负面情绪(愤怒加悲伤)没有结果 \times 识别交互作用($\beta = .059; t = .185, p = .854$)。这些发现证实, 总的来说, 高和低的标识符在失败后比胜利后同样消极。

然而, 这些受试者之间的影响(使用愤怒加悲伤指数)通过一些互动得到了限定, 这些互动显示了不同类型的情绪的分离(使用愤怒减去悲伤指数)。结果是 \times 情绪交互作用($\beta = -.244; t = -2.47, p = .017$), 和识别 \times 情绪交互作用($\beta = .648; t = 6.55, p < .0005$)。后者表明, 群体内识别的程度与愤怒呈正相关($\beta = .506; t = 4.46, p < .0005$)。而识别程度与悲伤呈负相关($\beta = -.321; t = -2.58, p = .012$)。总的来说, 这支持了群体内识别将区分群体间情绪的观点: 在较高水平的识别中, 参与者报告更多的愤怒, 而在较低水平的识别中, 参与者报告更多的悲伤。这两种效应均被预测结果 \times 鉴定 \times 情绪交互作用($\beta = -.985; t = -3.06, p = .003$)。这种互动表明, 参与者报告的定性不同的情绪取决于他们的内部群体的程度在输赢后的身份识别。为了分解这种互动, 我们分别研究了结果和识别对愤怒和悲伤的影响。

愤怒温和回归分析显示, 随着身份认同的增加, 愤怒也在增加($\beta = .566; t = 7.06, p < .0005$)。此外, 失败后的愤怒程度大于胜利, 无论群体内识别的程度如何($\beta = -.620; t = -7.72, p < .0005$)。然而, 这些效应被预测的结果 \times 鉴定相互作用($\beta = -.559; t = -2.05, p = .043$)。(见图1)。结果条件下的简单斜率分析显示, 当足球队赢得比赛时, 识别对愤怒有边际影响($\beta = .417; t = 1.72, p = .088$), 但当足球队输掉比赛时, 与愤怒呈显著正相关($\beta = .720; t = 6.73, p < .0005$)。参与者对团队的认同程度越高, 他们在失利后经历的愤怒就越多。

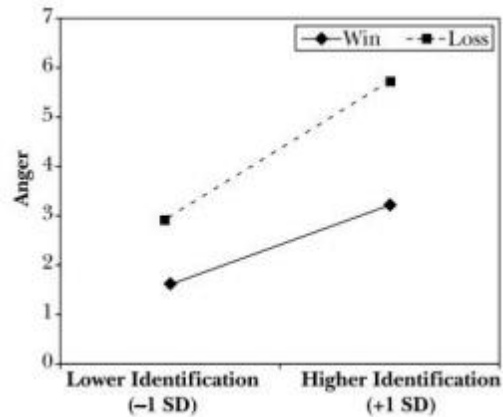


图 1: 报告的愤怒是威胁和群体识别的功能

悲伤温和回归分析显示, 随着识别的增加, 悲伤减少 ($\beta = -.281; t = -2.47, p = .02$). 此外, 悲伤比胜更大, 与组内识别的程度如何 ($\beta = -.413; t = -3.64, p = .001$). 然而, 这些影响是合格的, 由预测结果 \times 识别交互作用 ($\beta = .813; t = 2.11, p = .039$) (见图 2)。结果条件下的简单斜率分析显示, 当足球队赢得比赛时, 识别与悲伤呈边际正相关关系 ($\beta = .440; t = 1.83, p = .088$), 但当足球队输掉比赛时与悲伤显著负相关 ($\beta = -.401; t = -2.84, p = .007$)。参与者与他们的团队认同越少, 他们在失去后经历的悲伤就越多——与认同与愤怒之间的关系不同, 这是一种积极的关系。

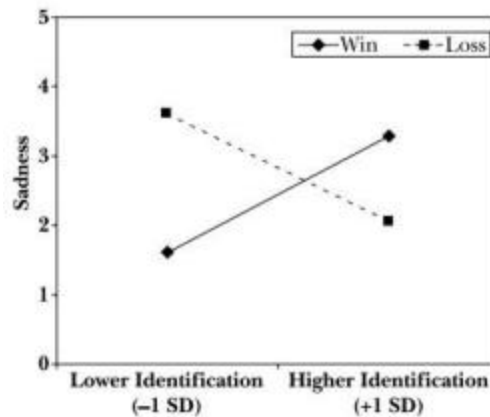


图 2: 报告的悲伤是威胁和群体识别的功能

行动倾向

我们首先计算了两个指标: 回避加接近, 和回避加接近。这就产生了测试结果、识别和行动倾向之间是否存在相互作用所需的变量。这一分析只揭示了两个理论上显著的影响。首先,

存在一个识别的 \times 作用倾向相互作用 ($\beta = .581; t = 5.35, p < .0005$)。这种相互作用表明, 而群体内识别的程度与接近倾向呈正相关 ($\beta = .579; t = 5.40, p < .$, 与回避倾向呈负相关 ($\beta = -.289; t = -2.30, p = .025$)。这支持了识别的程度将会被区分的基本假设行为倾向: 较高的标识符倾向于接近行为, 较低的标识符倾向于回避行为。

然而, 这些效应被 \times 鉴定 \times 作用倾向相互作用 ($\beta = -.635; t = -1.70, p = .094$)。这种交互作用表明, 参与者报告的定性不同的行动倾向, 取决于他们在失败和获

胜后的群体识别程度。为了解析这种相互作用，我们分别考察了结果和识别对这两种行动倾向的影响。

随着识别的增加，接近外群体的倾向也增加 ($\beta = .609; t = 6.08, p < .0005$)。此外，无论群体识别程度如何，失败后的接近倾向大于胜后 ($\beta = -.313; t = 3.12, p = .003$)。这些效应不符合结果 \times 鉴定相互作用 ($\beta = -.129; t = -.366, p = .716$)，表明随着识别的增加，接近倾向也增加，无论是当球队输了一场比赛时，还是当球队赢了一场比赛时（见图 3）。

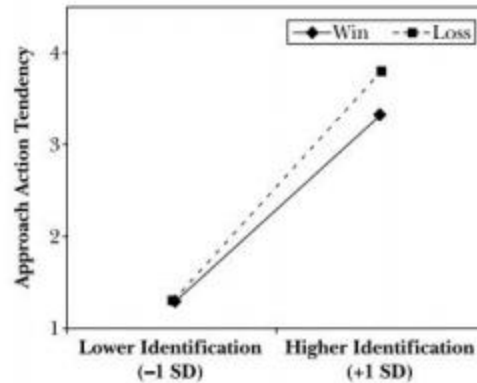


图 3: 报告的方法倾向作为威胁和内部群体识别的功能

回避行动倾向随着识别倾向的减少而避免外群体的增加 ($\beta = -.268; t = -2.16, p = .035$)。此外，有一个边际倾向，报告更多的回避外组胜后，无论组内识别程度如何 ($\beta = .221; t = 1.78, p = .080$)。然而，这些效应被 \times 鉴定相互作用 ($\beta = .854; t = 2.03, p = .048$)（见图 4）。.098. 结果条件下简单斜率分析显示，识别与边缘积极回避的比赛， $\beta = .429; t = 1.78, p = .098$ 。当足球队输掉比赛，然而，识别和回避之间有显著的负相关， $\beta = -.367; t = -2.55, p = .011$ 。低标识符避免外组更可能比高标识符损失。

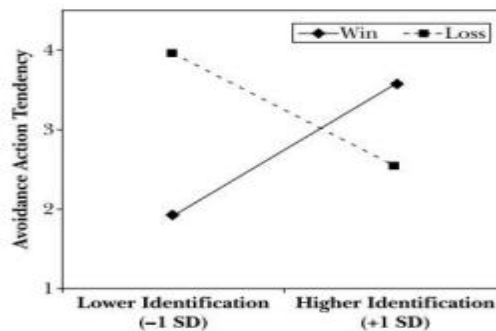


图 4: 报告的回避倾向作为威胁和群体识别的功能

中介分析

我们计算了中介分析，以评估组内识别和接近或避免外组的倾向之间的关系是否可以分别用比赛失败后的愤怒和悲伤来解释。关于识别对接近外组的倾向的影响，在第1步中，将结果测量（接近倾向）回归到预测器（识别）上。该分析揭示了预测因子和结果之间的显著关系 ($\beta = .643; p < .0005$)。在步骤2中，分析显示了一个显著的关系识别和潜在的中介因素，愤怒 ($\beta = .720; p < .0005$) 和悲伤 ($\beta = -.401; p = .007$)。在步骤3中，在控制识别的同时，将接近行为回归到介质上。这一

分析表明, 虽然愤怒和接近倾向之间存在显著的关系($\beta = .909; p < .$, 在悲伤和接近倾向之间没有差异($\beta = -.057; p = .453$)。最后, 当中介因素在第一个方程中被控制时, 预测因子和结果之间的关系变得不显著($\beta = -.034; p = .$, Sobel检验具有显著性($z = 5.43; p < .0005$)见图5顶部)。总而言之, 虽然识别可以了愤怒和悲伤, 但只有愤怒调节了识别对接近外群体倾向的影响。

接下来, 我们计算了一个关于识别对避免外群倾向的影响的中介模型。在步骤1中, 将结果测量(回避)回归到预测器(识别)上。这一分析揭示了识别和回避之间的显著关系($\beta = -.367; p = .014$)。在步骤2中, 分析显示了识别与潜在的中介因素、悲伤($\beta = -.401; p = .007$)和愤怒($\beta = .720; p < .$)之间的显著关系。在步骤3中, 回避在控制识别的同时, 被回归到中介因素上。 $.0005$ 。该分析揭示了悲伤和回避之间的显著关系($\beta = .897; p < .$, 但不是愤怒和回避($\beta = .028; p = .78$)。最后, 当中介在第一个方程中被控制时, 识别和回避之间的关系变得不显著($\beta = -.027; p = .$, Sobel检验具有显著性($z = 2.75; p = .$ (见底部图5)。总而言之, 虽然识别积极地预测了愤怒和悲伤, 但只有悲伤调节了匹配失败后识别对回避的影响。这些不同的中介路径被确定为接近和回避行为倾向, 进一步支持了情绪和行为倾向作为识别功能的分离。

讨论

在本研究中, 我们开始将社会判断中低、高标识符的独特反应与群体间情绪理论相结合。在足球迷对输赢反应的背景下, 我们测量了消极但在性质上截然不同的群体间情绪和行动倾向。广义上说, 我们发现了情绪和行动倾向的整体分离的有力支持。高的标识符相比, 高的愤怒程度更大, 低的标识符比高的标识符的悲伤程度更大。然而, 这些倾向被威胁所限定(与之前关于社会身份理论的研究一致), 在这里是一个团队的赢或输。当参与者的群体身份受到威胁(一种损失)时, 对较高和较低的标识符观察到定性不同的情绪反应: 较高的标识符比较低的标识符更愤怒, 而较低的标识符比较高的标识符更悲伤。对内组的识别也预测了损失后接近或避免外组的倾向的差异: 损失后, 较低的标识符比较高的标识符更容易避免外组; 在损失后, 较高的标识符比较低的标识符更容易接近外组(尽管在内组团队获胜时也观察到后一种趋势)。至关重要的是, 识别对损失后行动倾向的影响完全由特定的相关情绪所调节: 接近倾向是由愤怒调节的, 而不是悲伤; 回避倾向是由悲伤调节的, 而不是愤怒。更普遍地说, 我们支持认同和愤怒(以及随后的接近倾向)之间的基本正相关关系, 以及认同和悲伤之间的基本负相关关系(以及随之而来的回避倾向)。这些发现支持了群体间情绪理论, 该理论提出了特定的情绪与特定的行为倾向有关, 但它们也表明了这些

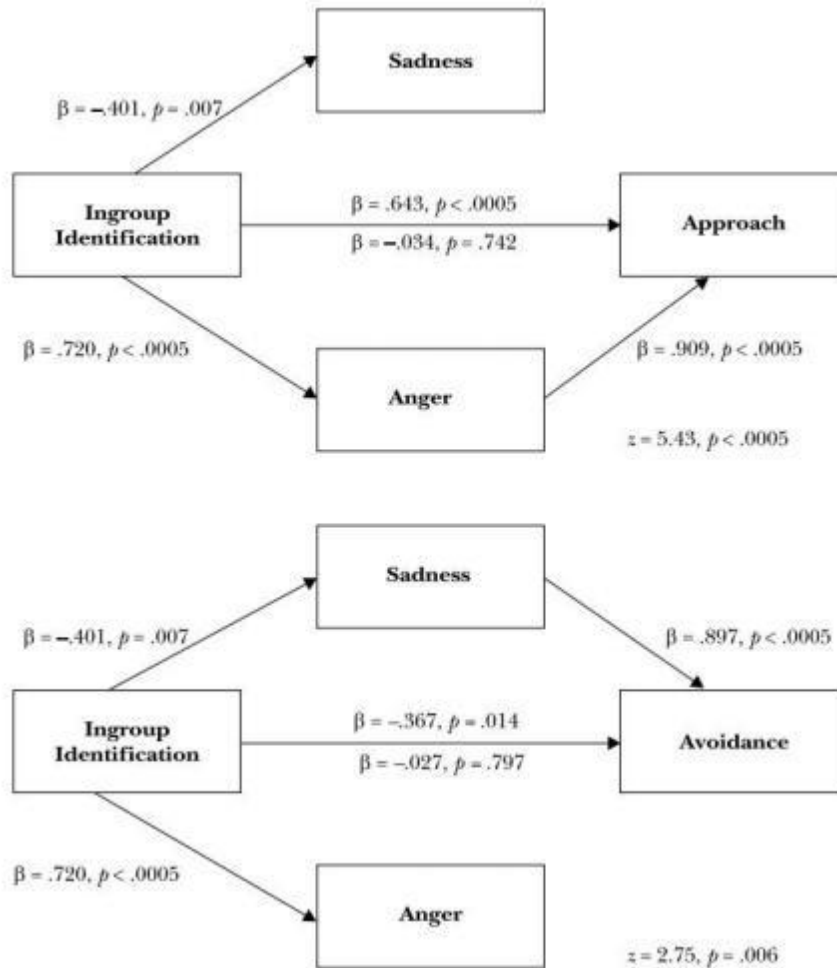


图5。上图：所报告的愤怒在解释匹配损失后的识别-接近行为倾向关系中的作用的中介模型。底部：悲伤在解释匹配损失后的识别-回避行为倾向关系中的作用的中介模型。

中间路径通过群体识别来调节。下面我们将讨论这些发现对群体间情绪理论、社会身份理论以及将社会心理学理论应用于现实群体间情境的影响，如那些涉及体育迷行为的研究。

理论意义

目前的发现为群体间情绪理论提供了强有力的支持 (Mackie et al., 2000; 史密斯, 1993年, 1999年)。当团体足球迷身份因与另一支球队观看足球比赛而表现突出时, 参与者对输掉比赛的反应情绪化, 这种情况影响了内部群体。此外, 对于较低的标识符, 输掉一场足球比赛会导致外群体回避的行动倾向, 这是由悲伤的情绪反应介导的效应; 较高的标识符失败会导致外群体接近行为, 这是一种影响由愤怒介导。虽然先前的研究表明, 蔑视 (Mackie et al., 2000) 和恐惧 (银 et al., 2001) 导致回避的行为倾向, 我们相信当前的研究是第一个显示悲伤回避链接, 特别是悲伤调解之间的关系识别和行动倾向于避免外群体。虽然在最初的理论中没有指定悲伤作为对群体间环境对回避外群体的评价影响的中介, 我们将悲伤与社交情境的退出联系起来 (见 Crisp et al., 2002)。纽伯格和科特雷尔 (2002) 总结了对特定群体间情绪和行为倾向之间关系的研究, 得出结论, 悲伤与自我沉思和自我强加的隐居有关。因此, 悲伤作为认同和回避之间关系的中介出现是有道理的。

值得注意的是,我们在这里的发现适用于所有成员在某种程度上都高度承诺的情况。根据定义,足球迷(以及更普遍的体育球迷)可能有一个基线识别水平,超过这个基线水平,他们可以有所不同,这可能代表了一个与以前研究过的识别不同的背景。一方面这是一个潜在的重要边界条件定义当分离定性不同的情绪可能会观察到,但它也打开了一个潜在的新的和令人兴奋的途径未来研究的定义内部识别可以变得更细粒度,可能揭示更详细的承诺集团的影响。广义上说,这些发现表明,识别不仅可以预测差异反应的强度,但有时还可以揭示更细粒度的,特定的情感或行为倾向在特定群体间的上下文,如那些与运动队的忠诚,联系被采用作为一个潜在的手段提供自我概念的好处。

群体间情绪理论是基于社会认同理论的;Smith(1993)提出了群体间层面,而不是个体层面只有当社会身份显著时,情绪才会出现。目前的研究结果通过证明群体内识别调节了群体内威胁对群体间情绪的影响,加强了群体间情绪理论和对社会认同理论之间的联系。具体来说,他们表明,对内部群体的威胁会导致对高标识符的愤怒和对低标识符的悲伤。先前的研究集中在组间上下文的影响产生不同的群体间情绪,显示,例如,当内部处于强大的位置,有愤怒和攻击外群体,但当内部处于弱势,有恐惧和回避外群体(Mackie et al., 2000)。相反,我们发现群体成员本身的特征影响着群体间情绪的产生。加强我们对特定的群体间情绪和相关的行为倾向出现时的调节因素的理解,是群体间情绪理论的一个重要发展。

最后,我们知道群体识别的可变性是群体间态度的可靠预测因素(从自我刻板印象到群体间偏见,例如,Jetten等人,2004)。这项研究在这个列表中增加了情绪和行动倾向的特定分离。更高的认同,以及导致更多的自我刻板印象、同质性和群体间偏见,也会导致更多的愤怒和接近行为。较低的身份认同,以及导致更倾向于个性化和脱离内部群体,似乎会导致更多的悲伤和回避倾向,特别是在威胁下。正是这种定性的分离在这里特别有趣,它支持了低标识符和高标识符在组间上下文中思考和行为不同的一般概念。

运动与社会认同

本研究的发现对未来足球相关社会障碍类型的研究具有重要意义,旨在利用实验社会心理学揭示系统性的群体间过程方法,但它努力保持在参与者的社会地位的情感体验的中心。自我分类和社会认同原则与群体间情绪理论的结合对这一应用领域的未来发展很有前景,因为它包含了那些经常参加足球比赛的人所感受和描述的特定的急性情感状态。事实上,我们相信这是对群体间情绪理论所概述的过程的第一个现场测试。

马什、罗瑟和哈雷(1978)对20世纪70年代末英国足球相关疾病的阳性分析是及时的,因为人们对这个问题现象的普遍看法与他们通过社会科学方法观察到的看法之间存在差异。他们认为,公众对足球比赛混乱的看法(通过政治和媒体的言论形成的)是混乱和不规则的,这是大量未受过教育的攻击性流氓行为不规则和不规范的总和。在某种程度上,所有的英国足球支持者——尤其是那些被称为“流氓”的人——在当时都受到了一定程度的基础人性化,而20世纪80年代右翼媒体和政府的态度加剧了这种情况。“流氓”被归类为与“普通人”不同的生物。这应该是个体内部的过程,而不是群体间的过程。这本身就可能使社会层面的程序有可能在社会混乱发生的许多场合中不再适用。我们的研究表明,足球相当特殊的情感词典在个人层面上是明显的,并与被称为“促进障碍(不导致)“接近”倾向有关,但源于社会层面的过程。

2005年,随着比赛的观众人口结构的变化,社会上对足球支持者的看法非常不同(更多的妇女和儿童,随着体育场的安全改善,自上世纪90年代初以来“中产阶级”的文化接受度,季票对低收入家庭来说变得令人望而却步)。因此,社会混乱与

足球越来越不那么可靠地依赖于普遍存在的“流氓行为”。因此,对此类事件的组间过程解释现在有了更大的解释力。Stott等人。他(2001年)对1998年世界杯的人种学研究似乎证实了这一点;他们认为,他们的发现表明,“..仅仅看到所有的暴力都是不够的..纯粹和完全是关于流氓的存在和倾向的。379)。而马什等人。他(1978)的社会人类学观察根植于这十年,他们关于足球比赛中社会行为的高度结构化和基于规则的本质的论点仍然正确。这样一个结构化和有组织的群体间环境是一个应用和测试群体间情绪理论的梦境环境;毫无疑问,群体成员是高度突出的,人们不断评估情况对群体内部的影响。

结论

在这项研究中,我们认为情绪和行为倾向可以定性地区分,这取决于人们认为相关的内部群体对他们的自我概念的重要性。我们在这里报告的数据支持了这一假设。在比赛失败后,较低的标识符感到悲伤但不是愤怒,而较高的标识符感到愤怒但不是悲伤,这些消极但定性不同的情绪反应介导了报告的行动倾向。这些研究结果支持了群体间情绪理论所概述的特定情绪和行动倾向之间的基本联系,并为目前关于社会认同在描述和定义群体间关系中的重要性的研究工作提供了一个综合点。因此,这项工作可能有助于发展一个对在社会背景中定义思想和行为的动机和情感过程的详细描述。

注释及说明

1. 并对形成幸福的项目进行了调节回归分析索引和发现相同的结果,×识别交互作用($\beta = .566; t=2.32, p=.024$),简单斜率分析显示,当参与者的球队赢得比赛时,识别对幸福感没有显著影响($\beta = .351; t=1.41, p<.18$),但当足球队输掉比赛时,识别与幸福感呈负相关($\beta = -.418; t=-2.98, p<.005$)。然而,幸福与当前研究的理论目标无关,所以我们不详细讨论这些发现。

2. 我们还测试了这些中介模型,而不考虑组间威胁(赢或损失),并观察了上述发现的所有路径的复制。

情绪调节对足球技术水平的影响

Effect Of Emotional Regulation On Performance Of Soccer Skill

作者：Soumendra Saha (Senior Lecturer, Universiti Sains Malaysia, Kota Bharu, 16150, Malaysia), Srilekha Saha (Senior Lecturer, Universiti Sains Malaysia, Kota Bharu, 16150, Malaysia), Muhd Azuan Bin Muhd Mazlan, Mohd Ikhlas Bin Mat Arriffin (Researcher, Universiti Sains Malaysia, Kota Bharu, 16150, Malaysia)

译者：孙振宇 研究生院 21 级

摘要：

本研究旨在确定差异生物反馈训练对足球技能表现的效果。42 名年轻的成年男性足球运动员被选择参加这项实验，根据生理和心理物理参数进行评估，并随机分为三个不同的组(对照组为 A 组, 2 个实验组, B 组接受心率生物反馈训练, C 组接受皮肤电导生物反馈治疗 20 次)。干预后的生理和心理物理参数评估表明，通过生物反馈治疗后的有效数据结果有所提高，而在对照组的参与者中没有观察到这种提高。

1. 引言

足球的表现是几种基本技能的结果，并且成功地采用这些技能可以确保在足球比赛中取得成功。足球基本技术的正确运用和执行可以被科学的解释为正确反应（学习技能）从实践到比赛情境的最佳正迁移水平的结果。这种正确反应的最佳正向转移并不是一个自动过程，因为许多环境障碍会导致球员感受到压力。除了环境条件，球员还需要处理许多方面的问题，如情绪稳定和注意力集中。人们影响自己心理状态的能力主要依赖于认知-情绪控制，这包括有意地使用策略来改变或保持思想、感觉或行动。心理控制策略的使用现在被认为是在体育比赛中取得成功的重要因素。应对竞争压力被认为是球员天生的能力，但如果没有有效的压力管理技能，压力对球员的情绪反应和表现后果的影响可能会很严重。在运动心理学文献中关于应激过程的研究多涉及运动员的忧虑情绪和消极预期，通常认为这是焦虑的两个方面。研究表明，个人运动和团队运动中的心理训练项目可以提高运动成绩。

焦虑作为一种消极的心理状态被认为是多维度的，即认知(心理)和身体(生理)的组成部分，它们对环境中的应激源有不同的反应。关于压力和焦虑的影响以及随之而来的性能失败的理论考虑在“突变理论”中已经被讨论过。运动员需要通过多种心理训练来克服这个问题。许多体育运动员使用的心理治疗技术要求他们调节自己的情绪或情感，最终帮助他们控制负面的情绪，如恐惧和紧张。

这里的问题似乎很明显，比赛焦虑表现背后的内在因素是什么，除此之外，对比赛环境的适当理解也非常重要，以及运动员为什么以及如何无法避免面对这些情况的潜在原因，这可能会增加他们的情绪负担，必须仔细审查。为了做到这一点，让我们关注可能导致运动员产生焦虑恐惧感的因素，如果不加以注意，这些因素可能会在他们身上变成一个严重和痛苦的经历。然而，帕特尔（Patel）和他的合作研究者的研究为我们提供了关于运动员焦虑体验的发展、严重性和持续性的整体问题的最新理解。这些因素在整个二十世纪中的识别一直是一个有争议的问题，尤其是在研究焦虑和成绩关系这个问题中最为关注。自上个世纪初以来，焦虑的主观感觉、焦虑的恐惧、忧虑、紧张和觉醒的主观感觉都被视为一些等同的现象，这些一直是研究的重点，在多大程度上影响实际表现。成就目标等因素；高期望水平；对体育的承诺；应对赤字；经验；动机气氛；缺乏自信；能力水平和竞争力水平；赛前的情绪状态；害怕失败以及害怕成功恐惧症；最后，潜在的焦虑特征——这些都被视为焦虑经历和感知结果背后的潜在混淆和（或）促成因素。

研究工作在确定适当的最有效的治疗方案，以解决运动员感觉到的过度烦躁的情绪危机。从瑜伽和冥想练习的古老概念开始，心对肌和肌对心放松训练原则早在 20 世纪 30 年代就已经形成，当时雅各布森（Jacobson）试图开发和训练肌肉放松技术如何有效应对高度焦虑。Benson 最初基于 Mahesh Jogi 开发的冥想技术提出了放松训练的概念，称为冥想放松，这也促进了其他自我调节技术的发展，如自我排练；图像训练与可视化；系统脱敏等。尤其是生物医学工程领域的技术发展，促使人们尝试识别生物学（HR 和 BP 等）和心理生物学（例如，EEG、ECG、EMG 和 GSR）指标，以证实主观焦虑感，将放松技术应用于治疗技术的独特发展，该技术提供“生物过程状态的信息，并用于描述一种技术，该技术通过提供有关生理活动的信息来提高人自愿控制生理活动的能力”。通过生物反馈训练，人们能够调节许多过程：降低心率；降低血压，控制头痛，应对压力。生物反馈使用的是电子仪器，当仪器连接到个人时，可以测量、放大和显示瞬间的非自愿生理过程。

在这里，我们想强调一下生物反馈疗法的概念和效用。归根到底，生物反馈训练有助于增强情绪的调节。使用情绪调节技术背后的假设是，情绪和表现之间存在着一种关系，控制自己的情绪状态会对这种关系产生影响。更具体地说，情绪调节被认为会影响表现，因为它使人们进入一种积极的情绪，促进某些认知过程，进而增加任务的努力和坚持。生物反馈是一种生物信息，它被返回到产生它的源头，以便源头能够理解和控制它。特定生物反馈技术和程序的应用在过去的 25 年才开始。肌电图（EMG）、脑电图（EEG）、皮肤电反应（GSR）、心率变异性（HRV）和外周皮肤温度（PST）是目前临床实践中使用的主要方法。从本质上说，生物反馈完成了自主功能和好奇意识之间的循环。生物反馈训练是一种学习过程，通过这种学习过程，人们可以有意识地控制由自主神经系统控制的心理过程。生物反馈监测生理功能的变化，可能是心率、皮肤或皮肤电导活动、EEG 功能或血压等，同时提供实时反馈。生物反馈设备使用一个随监测变量变化的信号提供反

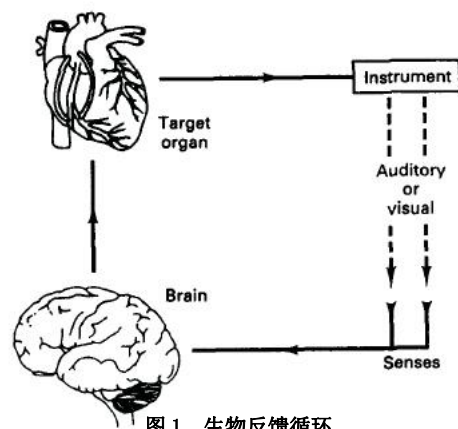


图1 生物反馈循环

馈。

通过生物反馈训练，人们已经能够调节许多过程：降低心率和血压，控制头痛和管理对压力情况的反应。生物反馈训练已被证明对控制过度紧张或高血压有效。它也被用于压力管理技术。它将激活自主神经系统副交感部分的特定控制，如降低心率。生物反馈中的一个参数是皮肤电反应（GSR）。在传统上，GSR 或皮电活动是与交感神经系统活动有关的一个变量。皮肤电反应受汗腺活动和手掌表面皮肤反应的影响。与心脏不同，汗腺只由交感神经活动激活。如果自主神经系统的交感神经分支高度兴奋，则汗腺活动增加，因此 GSR 值的变化也随之增加。由于这种联系，由于这种联系，GSR 在传统意义上被用作交感神经活动的指标。当一个人放松时，GSR 值应该很低。

采用严格的方法将 HR 和 GSR 引入治疗干预后进行的研究调查是非常罕见的。生物反馈对运动成绩的影响和改善的研究主要集中在 EEG-alpha 生物反馈和 EMG 生物反馈，而将 GSR 和 HR 生物反馈作为心理治疗干预的证据很少。Bar Eli&Blumenstein 仅使用肌电图生物反馈通过 10 周的观察看到青少年（年龄在 16-18 岁之间）跑步和游泳成绩有改善，而 Blumenstein、Bar Eli&Tenenbaum 仅通过使用肌电生物反馈 13 次观察到大学生的运动成绩有所改善。

此外，Blumenstein 等人观察到，只有 6 次额肌肌电生物反馈可以确保心理生理参数的改善，如 GSR；HR 和 BP 等，以及提高年轻大学生运动员的运动成绩。关于生物反馈对运动成绩影响的研究文献的可用性缺乏表明，已经尝试使用肌电生物反馈，但是同时使用 GSR 和 HR 生物反馈来提高成绩的研究仍然很少。

此外，没有任何生物反馈相关的研究是在亚洲和（或）南亚人群中进行的。更重要的是，对于年轻的成年学生群体来说，多少次生物反馈课程才足够，这个问题对我们来说还不清楚。在这种情况下，我们目前的研究是——

- 确定 HR 生物反馈对参数的有效影响；
- 确定 Sc 生物反馈对参数的有效影响；
- 比较不同生物反馈对提高表现的相对有效性。

2. 方法

2.1 参与者

采用目的性抽样方法，随机抽取马来西亚塞恩斯大学的 42 名男本科生。参与者的入选标准如下：

- 健康科学学院本科生；
- 年轻单身男学生；
- 年龄介于 19 至 22 岁之间（平均年龄为 21.43 岁，标准差为 1.23 岁）；
- 身体健康，无慢性疾病；
- 具有中等足球技术水平的休闲足球运动员；
- 最小应变能力（至少 10 次）；
- 体重指数在（17.5-28.5）千克以内/mt；
- 没有一名参与者曾接受过心率或皮肤电导治疗或任何其他形式的生物反馈治疗训练。

2.2 使用的材料

本研究使用了 Biopac 学生实验室。它是一种监测生理功能的仪器，如心率、情绪和交感反应，这些都是通过皮肤电反应（GSR）测量的。心率和 GSR 的变化在屏幕上绘制为温度计式的上升和下降条形图。使用的材料有：BIOPAC 一次性

乙烯基电极 (EL503); 表面电极引线 (SS2L); GSR 传感器 (SS3L); GEL 100 电极凝胶; 计算机系统: PC 机运行 Windows 95/98/NT 4.0/2000; BIOPAC 学生实验室软件 v3.0 或更高版本; BIOPAC 采集单元 MP30; BIOPAC 壁式变压器 (AC100A)、BIOPAC 系列电缆 (CBLSERA) 等, 用于评估受试者 BMI 和足球的人体测量工具。

BIOPACK 学生实验室是一种仪器, 监测生理功能, 如心率, 情绪和自主反应可以测量皮肤电反应 (GSR)。它通过使用随监测变量变化的信号实时提供反馈。心率和 GSR 的变化在屏幕上绘制为温度计式的上升和下降条形图。以下章节详细介绍了参与者表面电极的放置和设备的准备。

2.3 过程

本研究从基线测量开始, 所有参与者被要求到 PPSK 运动科学实验室进行基线前心率和 GSR 测量。每名受试者进行 3 分钟的基线测量。

实验从评估基线测量开始, 要求所有参与者向健康科学学院运动科学实验室 (PPSK) 报告, 以利用基础 ECG t 波振幅、心率变异性 (HRV) 的干预前 (基线) 测量, 基础心率和 GSR 或皮肤电导的基础测量。心理生理测量 (即, GSR 或皮肤传导测量以及心率) 和心血管测量 ECG (尤其是心电图记录的 t 波振幅) 用作生理测量, 因为这些参数提供了情绪变化的真实指数。边缘通路; 基底神经节; HPA (下丘脑-垂体-肾上腺轴) 以及涉及自主活动的潜在脑回路在下文中以图表形式表示。由于心电图的记录程序已被普遍认可, 皮肤电活动的记录, 或 GSR 记录或皮肤电导 (Sc) 的测量, 都是基于手掌的汗腺活动。

记录基线前数据后, 参与者被分为三个不同的组, 即 A 组-对照组/非干预组 (N = 12), 以及两个实验/干预组, 如 B 组 (N = 15) 和 C 组 (N = 15)。干预组的参与者被进行了不同的生物反馈训练 (共 20 次生物反馈治疗, 每次 10 分钟)。向 B 组的参与者进行心率生物反馈治疗培训, 而 C 组的参与者接受 GSR 生物反馈培训。他们被要求每周参加两次治疗会议, 以便在十周内完成治疗。

在治疗过程中, 受试者被连接到 Biopac MP30 数据采集系统仪器。Biopac MP30 引入了放松和唤醒水平的生物反馈训练的概念, 通过心率和皮肤电反应 (GSR) 来测量。在第十周结束时, 当两个干预组 (A 组和 B 组) 的所有参与者都接受了他们指定的治疗课程的训练时, 两个干预组的参与者以及对照组的参与者都接受了干预后的心理生理测量分析。

应用 BIOPAC 分析系统, 对每名参与者进行一次上述变量的评估。因此, 对于基线 (干预前) 评估, 每位参与者仅在每名候选人五分钟内参与心理生理学和生理学参数的评估。

3. 统计分析

使用 SPSS 版本 18.0 (现在称为 pasw18) 进行统计分析。描述性数据以均数 ± 标准差 (SD) 表示。通过简单的多元线性回归得出足球表现 (有效活动的改善, 如果有的话, 以下称为相关性测量) 与 Sc 和 HR 生物反馈治疗疗程 (以下称为预测因素) 之间的预测关系。p < 0.05 为统计学差异。

4. 结果

表- 1a -对照组中参与者的描述性分析

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Dev
Pre-intervention Juggling performance	12	10	24	10.63	8.618
Post-intervention Juggling performance	12	11	25	11.13	7.586
Valid N (list wise)	12				

表- 1b-实验组 B 中参与者的描述性分析

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Dev
Pre-intervention Juggling performance	15	11	74	17.07	16.842
Post-intervention Juggling performance	15	18	160	38.33	44.847
Valid N (list wise)	15				

表- 1c-实验组 C 中参与者的描述性分析

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Dev
Pre-intervention Juggling performance	15	13	29	13.73	7.005
Post-intervention Juggling performance	15	24	250	40.40	58.98
Valid N (list wise)	15				

表- 2 -模型 a -多元线性回归分析总结 (Exp. 实验组 B 的参与者-当预测因素为不同 GSR 生物反馈 (BF) 的初始和最终阶段)。

Dep. Variable – Improvement in Juggling	Unstandardized Coefficients		Standard Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	28.29	16.236		1.742	0.12
GSR BF 1 Final phase	-25.024	8.31	-.994	-3.011	0.017
GSR BF 1 initial phase	19.158	5.651	1.493	3.39	0.009
GSR BF 2 initial phase	-13.505	9.656	-.342	-1.1399	0.199
GSR BF 2 Final phase	-6.183	5.591	-.392	-1.106	0.301
GSR BF 3 Final phase	-3.226	2.841	-.24	-1.136	0.289
GSR BF 4 Final phase	-14.566	5.27	-.723	-2.764	0.027

(F (2, 14) = 3.398, P < 0.048) Model Adj. R² = 50.0%.

表- 3 -模型 b -多元线性回归分析总结 (Exp. 实验组 B 的参与者-当预测因素为不同 GSR 生物反馈 (BF) 的初始和最终阶段)

Dep. Variable – Improvement in juggling	Unstandardized Coefficients		Standard Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-1.21E-16	0.022		0	1
GSR BF 5 Final phase	0.035	0.44	0.035	0.788	0.433
GSR BF 7 initial phase	0.366	0.079	0.366	4.647	0.000
GSR BF 10 initial phase	-0.157	0.069	-0.157	-2.26	0.026
GSR BF 11 Final phase	-0.562	0.134	-0.562	-4.184	0.000
GSR BF 13 Final phase	0.800	0.039	0.800	2.304	0.000
GSR BF 14 Final phase	-1.061	0.055	0.1061	-19.331	0.000
GSR BF 15 Final phase	0.180	0.032	0.180	5.568	0.000
GSR BF 16 Final phase	-0.082	0.058	-0.082	-1.432	1.581
GSR BF 17 initial phase	0.450	0.049	0.450	9.128	0.000
GSR BF 18 Final phase	0.731	0.067	0.731	10.954	0.000
GSR BF 19 Final phase	-0.506	0.041	-0.506	-12.304	0.000
GSR BF 20 Final phase	0.766	0.066	0.766	11.548	0.000

(F (2, 14) = 167.914, P < 0.000) Model Adj. R² = 94.4%.

表- 4 -模型 c -多元线性回归分析总结 (Exp. 实验组 C 的参与者-当预测因素为不同 HR 生物反馈(BF)的初始和最终阶段)。

Dep. Variable – Improvement in Juggling	Unstandardized Coefficients		Standard Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	6.397E-16	.141		.000	1.000
HR BF 4 Final phase	-.672	.226	-.672	-2.971	.014
HR BF 9 initial phase	.511	.202	.511	2.527	.030
HR BF 12 initial phase	-.843	.202	-.843	-4.182	.002
HR BF 14 Final phase	1.006	.175	1.006	5.761	.000
HR BF 17 Final phase	-2.276	2.841	-0.24	-1.136	0.284
HR BF 20 Final phase	-12.506	5.27	-0.723	-2.764	0.007

(F (2, 14) = 9.214, P < 0.002) Model Adj. R² = 70.1%.

表 5 -总结了对照组和实验组受试者心电图测量值的差异

Pre-intervention ECG	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	2.005	5	.401	.371	.682
Within Groups	39.995	37	1.081		
Total	42.000	42			
Post-intervention ECG					
Between Groups	21.965	5	4.393	8.121	.008
Within Groups	20.035	37	.541		
Total	42.000	42			

表- 6 - GSR 测量在对照组和实验组参与者之间的差异总结

Pre-intervention GSR	Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	4.741	5	.948	.941	.406
Within Groups	37.259	37	1.007		
Total	42.000	42			
Post-intervention GSR					
Between Groups	13.143	5	2.629	3.37	.034
Within Groups	28.857	37	.780		
Total	42.000	42			

表- 7 -控制组和实验组之间有效得分的差异总结

Pre-intervention Juggling	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	568.35	5	113.669	.761	.476
Within Groups	5525.03	37	149.325		
Total	6093.38	42			
Post-intervention Juggling					
Between Groups	13539.65	5	2707.929	6.442	.043
Within Groups	15552.84	37	420.347		
Total	29092.49	42			

5. 讨论与结论

用描述性统计表格(表 1a, 1b 和 1c)总结了戏法有效表现的分数。在表 1a 中, 控制样本(N=12)对干预前和干预后的有效表现的平均值和标准偏差。表格表

示,在控制条件下的参与者的平均有效表现在干预前和干预后的评估阶段没有差异。然而,在这两种情况下观察到的数据差异(相对较大的SD值)可归因于之前存在的有效表现分数的受试者间的差异,这在参与者获得的最小和最大有效分数中可以清楚地看到。

同样,在表-1b和表1c中,给出了B和C两个实验组的参与者在干预前和干预后的有效表现的平均值和标准差。表格表明,与干预前阶段相比,干预后阶段的两组参与者的平均有效性都有了很大的提高。同样,在干预后条件下观察到的数据差异较大(SD值较高),但这可能是由于观察到的数据呈现不成比例,因为几乎一半的参与者表现出出色的有效表现,而只有少数参与者(只有两个)能够显著提高。

表2、表3、表4是线性多元回归的总结。模型a、b和c(实验组的参与者)出现了重要的模型。然而,在表2中,模型a可以解释有效成绩改善程度变化的50.0%方差。该方程明确地解释了GSR生物反馈过程对实验条件参与者的主要影响(第一阶段的初始和最后阶段以及第四阶段的最后阶段都被发现具有显著性)。总体而言,在第1阶段的初始阶段,有效得分的提高与GSR生物反馈的程度直接相关,而第1和第4阶段的最后部分与有效得分的提高呈负相关。这一发现表明,在第一个治疗阶段,当参与者不习惯生物反馈训练时,GSR得分更高,这与更高的戏法得分直接相关,但在治疗训练过程中,当生物反馈训练的最后阶段,研究人员观察到,参与者学会了调节自己的情绪,从而导致了GSR分数的下降。研究发现,GSR的下降与他们有效成绩的提高成反比。

然而,在表3中,模型b可以解释有效分数改善程度变化的94.4%方差。该方程特别解释了当模型中包含了大多数治疗过程的结果时,GSR生物反馈过程对实验条件参与者的主要影响。第7、10和第17次治疗的初始阶段分数以及第11、13、14、15、18、19和第20次的最后部分的结果表明,这些指标具有显著性。总的来说,有效成绩的提高与第7、17、13、15、18和20次的开始部分和结束部分的GSR生物反馈课程的程度直接相关,而第10次的开始部分和第11次的结束部分,第14和第19次与有效表现成绩的提高呈负相关。这一发现意味着,在第7、17和第13、15、18和20次的最后几次干预后,第10次的开始部分和第11、14和19次的最后部分与有效表现分数的提高呈负相关。这一发现表明,经过几次GSR生物反馈治疗后,大多数参与者都接受了调节自主神经功能的训练,这表明更好的自主神经调节可以解释有效表现改善的94%以上的差异。在大多数参与者中观察到习惯化的趋势,这导致自主调节的总体范围相似,因此,与模型A中观察到的情况不同,最后阶段的大多数GSR分数与有效分数的提高直接相关。

在表4中,模型c是在C组(实验组2,接受HR生物反馈训练)的参与者身上进行的,然而,发现该模型可以解释有效得分改善程度变化的70.1%。该方程具体解释了心率生物反馈对实验条件下的参与者(包括第9、12次实验的初始部分和第4、14、20次实验的最后部分)的主要影响。总的来说,有效得分提高的发现与第9个阶段的最初部分和第14个阶段的最后部分的心率生物反馈部分的程度直接相关,而第12阶段的初始阶段和第14阶段和第20阶段的最后阶段被发现与有效表现分数的提高成反比。

表5总结了控制组和实验组参与者之间心电图测量的差异。研究结果表明,在干预前的阶段,从对照组和实验组参与者处获得的测量结果没有差异。然而,清楚地描述了干预后的发现中参与者之间获得的ECG测量值的显著差异。

表6总结了控制组和实验组参与者在GSR测量上的差异。研究结果表明,在

干预前的阶段,从对照组和实验组参与者处获得的测量结果没有差异。在干预后的阶段,清楚地描述了 GSR 测量的最后阶段的发现里两组之间的显著差异。

然而,表 7 总结了从控制组和实验组的参与者获得的有效表现分数之间的差异。研究结果再次表明,在干预前的阶段,从对照组和实验组的参与者处获得的测量结果没有差异。然而,清楚地描述了干预后的发现中两组之间的显著差异。

综上所述,可以讨论的是,模型 a(表 2)中明显的改进意味着有效分数的改进与生物反馈数据初始阶段之间的直接关系可以归因于这样一个事实,即在那些阶段,初始阶段的 HR 分数足够高,随着生物反馈的引入,这种情况最终得到了减少。此外,还观察到生物反馈数据的初始阶段之间存在反向关系,这表明在治疗的初始阶段,候选者的初始静息心率非常低,然而,随着 GSR 生物反馈疗法的引入(心率评分虽然增加,但处于最佳水平),这些指标相对有所改善,并有助于提高有效评分。

然而,模型 b 总结了不同干预阶段中 GSR 分数最初较高的类似特征,这一特征已被生物反馈处理进行了调节。在第 10 阶段和第 14 阶段观察到的初始较低分数(与模型 a 中观察到的分数类似)证实了以下观点,即在那些阶段中,候选人的初始非常低的基础 GSR 是明显的,虽然呈负相关,但不会对有效分数的提高产生任何不利影响,而是有益的,因为这有助于参与者更好地集中注意力,以提高有效表现。目前的研究结果与 Nideffer 对 Easterbrook 的唤起-注意-表现关系理论的争论以及我们之前对印度次大陆足球运动员的研究结果一致。

然而,模型 c 描述了在获得的数据中观察到的变化,以及由于引入心率生物反馈干预而导致的心电图测量中 T 波振幅的变化,这意味着,静息和基础心率的降低通常有利于更好的有效表现,这有助于参与者更加专注于有效任务。

因此,从该实验的结果可以得出结论,接受生物反馈治疗训练的实验组参与者可以利用该治疗的有益影响,从而改善他们的生理和心理生理构成,从而改善有效表现。我们未来的尝试将是对大脑回路中的 HPA 轴和 TCA 通路进行更详细的研究,以解释复杂的过程,这将有助于更好地进行自主调节,然后引入生物反馈训练以及由此观察到的有效表现的改善。至关重要的是要更加详细地注意以下事实:一部分参与者更容易接受并更致力于培训,而另一些参与者则可能认为,作为一种心理治疗培训的生物反馈比他们的同行更为重要,只是出于好奇才参加治疗的人。因此,他们的生理和心理构成的先天和相对改善是值得怀疑的,因此观察到的他们有效表现的改善不能毫无疑问地归因于他们增强的自主觉醒调节能力和对高度情绪的控制。我们未来的尝试将是采用严格的方法进行重复研究,以确定上述问题。

6. 致谢

这项研究是在马来西亚 Sains 大学的激励拨款赞助下完成的。本研究的作者真诚地向马来西亚 Sains 大学的 IPS 和 RCMO 表示感谢,感谢他们的支持和鼓励。

点球大战中的情绪蔓延：个人成功的庆祝与最终团队成功相关

Emotional contagion in soccer penalty shootouts: Celebration of individual success is associated with ultimate team success

作者：TJERK MOLL, GEIR JORDET, GERT-JAN PEPPING

译者：王卓群 研究生院 21 级

摘要：

本论文主要研究球员在打进点球后的庆祝反应和点球大战结果之间存在的相关联系。分别展示了在世界杯和欧洲杯期间（N=151）点球大战中的射门行为，认为存在着一些普遍的区别和有意识的行为并与积极的情绪有着联系。本文通过使用卡方分析，调查当两队的相对水平相同时，哪些行为与赢得点球有关。那些在射门后表现出某种庆祝行为的球员其所在的球队更有可能最终赢得点球大战。尤其是，包括两个队伍在内的庆祝活动也与最终赢得点球大战有关。如果球员在进球后表现出了这些庆祝行为，那么他很可能会错过对手的下一次射门，即提前终结比赛。这些发现被解释为情绪蔓延——也就是说，情绪从个人转移到队友和对手身上。研究结果表明，个人赛后情绪的表达对提高团队未来的表现有着直接作用，并且情绪蔓延是顶级运动表现背景下的一个重要步骤。

关键词：情绪蔓延，运动表现后行为，团队动力，凝聚力，积极情绪，自豪感，兴奋，点球，足球

引言：

在足球比赛的淘汰赛阶段，点球决胜越来越成为决定比赛结果的重要因素，因此研究者们从球员个人的角度对点球决胜中球员主罚点球进行了研究（e. g. Jordet & Hartman, 2008; Morya, Ranvaud, & Pinheiro, 2003; Van der Kamp, 2006）。然而，点球大战的最终结果是由一系列球员的整体表现决定的，每个人都要罚点球。在点球大战开始时，每队有五名球员被指定罚点球。如果在 5 个点球后，双方打成平手，那么双方就会在点球大战中进行金球决胜，直到一方进球，另一方没有进球。当一方罚丢了前三次点球，而另一方全部罚进三次点球时，每支球队最少可通过三名球员罚进点球来宣告比赛获胜。在每次击球之后，球员会对自己的尝试结果做出反应。到目前为止，还没有研究表明在点球大战中球员这些所谓的“射门后行为”对球队表现会带来何种影响。本研究的目的是探讨在足球点球决战中个别球员所表现出的射门后行为与最终结果之间的关系。

研究表明，在准备罚点球时球员的预射行为可能会影响足球点球大战的结果。在调查足球比赛中球员罚点球前其自身行为的作用时，Jordet 和他的同事发现，罚点球前逃避现实型的球员其的自我调节策略（如，较少的准备时间和增加的回避）与高压下主罚和消极表现有关（Jordet, 2009a, 2009b; Jordet & Hartman, 2008）。

格林里斯和他的同事们（Greenlees, Leyland, Thelwell, & Filby, 2008）发现，与那些在罚点球前会将目光转移到其他地方的球员相比，守门员对那些长时间注视球和会进行眼神交流的球员的胜算要更低。

关于足球赛后行为的研究很少。Bornstein 和 Goldschmidt（2008）认为，赛后行为可以解释为球队凝聚力水平的指标，并研究了进球后表现出的个人赛后

行为与球队在足球联赛中的赛季排名之间的关联。球员的行为是根据进球者的位置、进球者的注意力方向以及进球者在进球后接触的队友数量来判断的。以团队为导向的行为,如关注队友、走到场地中心、与许多队友接触,被认为比以自我为导向的行为(如关注和走向人群、与少数队友接触)具有更大的凝聚力。研究表明,进球者在进球后立即表现出更多的团队导向后表现行为的球队在赛季排名中的排名高于得分后表现出较少团队导向行为的球队。

在其他运动领域中,现有的关于成绩后行为的研究主要是考察成绩对情绪体验和表现的影响。一些研究人员已经揭示,运动员在成功表现后会展现一些基本的情绪,如快乐/享受和骄傲(例如 Cerin & Barnett, 2006; Ruiz & Hanin, 2004; Szabo & Bak, 1999; Wilson & Kerr, 1999)。此外,许多研究人员已经证明了这些基本情绪会体现在达成后的非语言表现。在 2004 年雅典奥运会的柔道比赛中,一场成功的比赛后,柔道运动员表现出了快乐/享受,他们成功后露出了灿烂的微笑(Matsumoto & Willingham, 2006)。在获得同样的荣誉成就后,运动员表现出了自豪感,一种自我意识的情绪已被证明由独特和可识别的面部和身体表情组成。柔道运动员在赢得柔道比赛后,会表现出典型的骄傲表情。

我们的目的是进一步理解运动中表现后行为的功能,特别是足球中的射门行为。这项研究可能进一步加深我们对体育行为的社会情绪基础的理解,并为运动员对射门后行为的评价和使用提供建议。感觉和表达快乐/享受被认为可以提升个人的自信和勇气(Izard, 1991),感觉和表达骄傲被认为可以提升一个人的自尊,并显示支配地位和优势(Brown & Marshall, 2001; Leary, Tambor, Terdal, & Down, 1995; Tracy & Matsumoto, 2008; Tracy & Robins, 2007a, 2007b)。根据一种被称为“情绪蔓延”的过程即人们模仿他人的面部表情、声音、姿势和动作,并使之同步,从而“在情绪上趋同”(Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1992, p. 154)。有证据表明,一个人的情绪和情绪的表达会转移到附近的人,特别是当一个人与他们保持密切的关系时(Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994; Kelly & Barsade, 2001)。在成就背景下, Barsade (2002) 证明了积极情绪的蔓延会导致合作的改善、冲突的减少,以及对任务表现感知的增加(由自己、其他小组成员和外部视频编码员打分),而不愉快情绪的蔓延则导致了相反的结果。

因此,在体育运动中,情绪蔓延是必须考虑的问题。Totterdell (2000) 发现板球队的情绪在竞技比赛中会发生转移,快乐的情绪会导致更好的表现。Ronglan (2007) 对一支准备世界锦标赛和奥运会期间的手球队的研究表明,球队的一个关键方面是它的外表。球员们的主观报告显示,成功比赛后展示和分享出的快乐被认为可以增强团结和信心。在同一研究中,球员也认为表达喜悦会增加对手的挫败感(Ronglan, 2007)。一项关于乒乓球比赛中第一印象对结果预期的影响的研究显示,当运动员表现出积极的身体语言时,比如直立的姿势、抬头、下巴与地面水平、眼睛直视对手并保持较长时间。积极的肢体语言表现尤其会影响运动员如何感知对手的信心、竞争力和专注力(Greenlees, Bradley, Holder, & Thelwell, 2005)。综上所述,这些研究表明个体有能力在队友身上诱发这种情绪/感觉,而在对手身上诱发相反的情绪/感觉。

Bornstein 和 Goldschmidt (2008) 的研究表明,那些进球的球员在进球后立即表现出更多的团队导向行为,最终球队会在赛季排名中排名靠前,除此之外,关于足球情绪传染的研究很少。直接调查由个人成就引起的个人情绪表现与随后在足球比赛中的团队表现之间关系的研究是不存在的。提出的情绪蔓延效应值得假设,即一个足球运动员在点球后立即的情绪行为表达与点球决战的最

终结果之间存在联系。为了研究这一假设，我们分析了在国际足球锦标赛中，在点球得分后，球员的射门后行为的动态和自发表现，并研究了行为和点球得分结果之间的关系。考虑到在正常情况下几乎 80% 的点球得分是得益于球员的射门后行为。我们假设在足球点球大战的情境中，情绪的非语言表现对球队和点球大战的最终结果具有功能性意义。考虑到情绪传染理论以及自豪感和快乐/快乐对本队和对方球队个人的影响，我们假设在点球得分后立即表现出自豪感和快乐/快乐与足球点球大战的最终结果呈正相关。我们认为，足球中射门后情绪的表达具有双重目的，既能提高队友未来的表现，同时也能削弱对手的表现。为了直接解决队友和对手的表现受到点球成功后情绪表达的调节这一观点，我们研究了在一个点球中表现出的庆祝行为是否与(1)对手的下一次射门结果；(2)队友的下一次射门结果有关。我们假设，表现出的庆祝行为会减少对手打进下一个点球的机会，而会增加队友进球的机会。

研究方法

数据

1974 年至 2006 年世界杯 (N=20) 和 1972 年至 2008 年欧洲杯 (N=13) 期间举行的所有足球点球大战的视频图像都是从电视广播中获得的。整个样本包括 325 次点球，其中 244 次点球成功。首先检查这些成功点球后的射门后反应视频图像，以确定其是否适合进一步分析。当视频图像不能区分运动员的身体动作时，视频图像被排除在外。基于这样的假设，情绪是强烈的，对特定环境刺激的相对短期的情感反应，持续时间在 0.5 秒和 4 秒 (Oatley & Jenkins, 1996)，如果视频图像在 5 秒内未显示球员的踢后反应则排除在外。通常，如果不清楚在罚点球时表现出的行为则排除在外。在排除过程之后，234 次踢腿的击球后反应仍然存在。在点球大战中，点球失误会导致站位差异；如果一支球队领先或落后一个或多个进球，那么在点球大战中胜负的可能性增加可能会影响球员在点球后的反应。为了防止不均衡的姿势使我们的研究结果产生偏差，最终的样本只包括在点球大战中排名平手的踢球姿势 (N=151；平均持续时间=4.81 秒，s=2.80)。

行为编码

一名评分员对球员击球后反应的完整样本进行了编码。另外三名评分员（研究生对这项研究的目标一无所知）分析了 50 名随机选择的罚球后反应 (cf. Bornstein & Goldschmidt, 2008) 以检查评分员之间对所显示行为的一致性。视频以随机顺序呈现，以防止评分员观看连续的点球。评分员实时观察视频片段，并在电脑屏幕上显示视频片段。视频片段被反复播放（没有停顿），以便评分员对每一个行为进行编码。拍摄后的行为被编码，直到一名球员从视频图像中消失，或者当一名球员与其队友进行口头和/或身体接触时（以避免测量团队的互动行为）。每个评分员对球员在点球后是否表现出特定的行为进行两分编码。应该注意的是，击球后的反应可能包括一种以上的行为，但如果一名球员两次表现出特定的行为（例如，向下看）则只编码一次。

使用非言语行为编码系统 (Tracy & Robins, 2007b) 开发的编码方案对拍摄后的反应进行判断，包括那些与骄傲相关的独特并可识别的非语言行为。Tracy 和 Robins 表明，自豪感可以通过非言语行为进行可靠评估。最近 Tracy 和 Matsumoto (2008) 使用了该方案，并提供了一个骄傲行为的编码方案，该方案

表明,自豪感对于成功的反应是天生的非语言表现。该编码方案包括以下与骄傲相关的行为:头部向后/向上倾斜;(小)微笑;一只/两只手臂伸出身体;举起一只/两只手臂;一只/两只手变成拳头;双手放在臀部;双臂交叉放在胸前;胸部扩张;即躯干向外推/向后倾斜。除了按照现有计划对行为进行编码外,我们还区分了头部上方和下方的特别行为,并区分了例如,“单臂或双臂举起”分为“单臂举起”和“双臂举起”,以便能够更详细地确定哪些行为与点球大战的结果相关。总之,包括以下行为:头部编码:即小微笑、头部向后倾斜(轻微和高度)、大微笑和向下凝视。手臂代码:即一只手臂从头部以下的身体伸出,一只手臂从头部以上或头部以下的身体伸出,两只手臂从头部以下的身体伸出,两只手臂从头部以上或头部以下的身体伸出,一只手做成拳头,两只手做成拳头,一只手放在臀部,两只手放在臀部,双臂交叉放在胸部。身体代码:即胸部扩张,躯干向外推。

因为它被认为是一种表示快乐/享受的面部表情(e.g., Ekman, 1992; Ekman et al., 1987), 一个灿烂的微笑也包括在内。当一名球员表现出露出牙齿的宽笑, 脸颊变高, 脸颊轮廓发生变化时, 他的笑容就被编码了(cf. Ekman, 2003)。

Greenlees 等人(2008年)证明,凝视是守门员形成对对手罚球能力印象的重要线索。保持凝视(90%的准备时间注视守门员方向)的球员比主要向下凝视(10%注视)的球员得分更高。Greenlees 及其同事认为,凝视可以被视为反映支配地位。在目前的设计中,无法直接评估凝视。然而,凝视方向可以通过编码罚球球员踢完球后面对的方向来确定。除了(和相反的)与骄傲相关的行为被认为是表现支配地位的行为外,还包括面朝下(头向下)的行为,因为据报道,面朝下表现出自卑(Keltner& Buswell, 1997)。表一概述了当前研究中使用的所有行为准则。

表 1: 当当前点球得分相等时,成功罚点球后的射门行为与比赛结果之间的科恩的 kappa 值、频率、卡方值和 phi 相关性。然后,我们进行了卡方检验,以检查在罚球成功后单独显示的投篮行为与点球大战的最终比赛结果之间的关联。

随后,计算 phi 系数以确定显示的行为和游戏结果。以下标准用于解释 phi 系数: 0.00-0.10, 低关联; 0.11 - 0.30, 中度至显著关联; 0.31 - 0.50, 显著到强关联; 0.51 - 1.00, 强到非常强的关联(Cohen, 1992)。但是请注意,在当前的设计中,我们关注的是投篮后行为的相对重要性。在此类研究中 0.3 的 phi 系数被解释为相对较强(De Vaus, 2002)。最后,对于与最终结果显著相关的行为,我们评估了对对方球队球员下一次点球(得分或失误)结果以及下一次点球结果的影响被下面的队友踢。进行二元逻辑回归以确定庆祝行为的显示是否预测了对手下一次踢球和队友下一次踢球的结果。

Behaviour (mean Cohen's kappa)	Display	Game outcome		χ^2	d.f.	P-value	$\phi^{\#}$
		Success	Failure				
Chest expanded (.32)	Y(cs)	14	4	4.062	1	0.044	0.164
Head slightly tilted (0.58)	N(cs)	70	63	2.830	1	0.093	0.137
Gaze down (0.58)	Y	25	12				
Small smile (0.40)	Y	59	55	3.399	1	0.065	-0.150
Large smile (0.59)	Y	55	53				
One arm extended out below head-height (0.73)	Y	29	14				
One arm raised above head-height (0.88)	Y	7	4	0.308	1	0.579	0.045
Both arms extended out below head-height (0.75)	Y	77	63				
Both arms raised above head-height (0.94)	Y	2	0	2.541	1	0.111	-0.130
One or both arm(s) extended out below head-height (0.81)	Y	84	65				
One or both arm(s) raised above head-height (0.88)	Y	16	14	0.080	1	0.777	-0.023
Both arms extended out below or above head-height (0.89)	Y	68	53				
One or both arms extended out from the body below or raised above head-height (0.94)	Y	33	27	0.016	1	0.899	-0.010
One hand made into a fist (0.70)	Y	51	40				
Two hands made into fists (0.58)	Y	14	4	4.062	1	0.044	0.164
	Y	70	63				
	Y	19	5	6.405	1	0.011	0.206
	Y	65	62				
	Y	28	15	2.192	1	0.139	0.120
	Y	56	52				
	Y	48	30	2.283	1	0.131	0.123
	Y	36	37				
	Y	44	37	0.121	1	0.728	-0.028
	Y	40	30				
	Y	28	6	12.696	1	0.000	0.290
	Y	56	61				
	Y	60	39	2.885	1	0.089	0.138
	Y	24	28				
	Y	34	30	0.282	1	0.595	-0.043
	Y	50	37				
	Y	19	5	6.405	1	0.011	0.206
	Y	65	62				

[#]The P-value for the phi-coefficient is similar to the P-value obtained for the chi-square value.

数据分析

获得了每个编码行为的科恩 kappa 值,以确定评级者之间的协议。随后,计算平均科恩的 kappa 行为,以确定评级者之间的协议(表一)。

结果

评估者间一致性分析表明,“躯干推出”行为仅表现出轻微的一致性(平均 $k = 0.074$),因此该行为随后被排除在进一步分析之外。对于“一只手放在臀部”、“双手放在臀部”、“双臂交叉放在胸前”和“头部高度倾斜”的行为,无法计算 Cohen 的 kappa,因为这些行为没有观察到。由于对其他行为(范围:0.32 - 0.94) (Landis & Koch, 1977, p. 165) 有公平到几乎完美的一致性,因此对整个样本进行分析以确定哪些行为是针对成功的点球而表现出来的。

成功踢球后显示行为的描述性结果

在球队打成平手的情况下得分后,65.6% ($n = 99$) 的球员用一只或两只手臂展示了庆祝动作。在点球得分的球员中,15.9% ($n = 24$) 的动作是双臂举过头顶,39.7% ($n = 60$) 单臂举过头顶,11.9% ($n = 18$) 双臂伸展头下方,19.9% ($n = 30$) 将一只手臂伸到头下方。令人惊讶的是,只有两名球员在成功踢球后露出灿烂的笑容。此外,72.2% ($n = 109$) 的玩家在成功后会面无表情。

踢球后行为和比赛结果

当球员在得分后表现出庆祝动作时,更有可能加入最终赢得点球大战的球队:双臂从身体伸出低于头部高度或举过头顶 ($w^2(1, n = 151) = 12.696, P < 0.001, f = 0.290$), 双臂举过头顶 ($w^2(1, n = 151) = 6.405, P < 0.05, f = 0.206$), 双臂低于头 ($w^2(1, n = 151) = 4.062, P < 0.05, f = 0.164$), 双手握成拳头 ($w^2(1, n = 151) = 6.405, P < 0.05; f = 0.206$), 胸部扩张 ($w^2(1, n = 151) = 4.062, P < 0.05, f = 0.164$)。

某些行为与点球大战的结果无关,例如头部略微倾斜、头部高度倾斜、小微笑、大微笑、庆祝手的动作,一只手臂从头部下方伸出身体,一只手臂举过头顶。头,一只手臂从身体伸出低于头部高度或举过头顶,一只手臂或双臂从身体伸出低于头部,一只手臂或双臂举过头顶,一只或双臂从头部伸出身体低于或高于头部高度,一只手握成拳头(所有 $P < 0.05$)。

向下看的玩家发现了相反方向的趋势($w^2(1, n = 151) = 3.399, P < 0.065, f = 0.150$)。得分后不低头的球员更有可能进入最终赢得点球大战的球队。

庆祝行为和随后的表现

双臂从低于头部高度的身体伸出或举过头顶与最终结果显着相关。二元逻辑回归表明,这种行为显着预测对方球队下一次点球的结果,用双臂庆祝与对方踢球的结果呈负相关(对方点球的结果 $= 70.857* [用两只手臂庆祝动作] + 1.463, P = 0.046, 优势比 = 0.425$)。尽管在预期的方向上,双臂庆祝并不能显着预测队友下一个点球的结果(队友点球的结果 $= 0.669* [双臂庆祝动作] + 1.018, P < 0.208, 赔率比 = 1.952$)。与最终结果相关的其他行为都与对手下一次踢球或队友下一次踢球的结果无关。

讨论

我们检查了在点球得分后立即表现出的庆祝行为是否与国际足球点球大战中球队的整体表现有关。结果表明,66%的玩家表现出庆祝行为大多数球员都表

达了与自豪感相关的行为。只有少数球员在罚球成功后露出灿烂的笑容，这是与幸福/享受最相关的行为。当球员表现出某些庆祝行为时，他们更有可能成为最终赢得点球大战的球队。尤其是双臂伸直低于头高或举过头顶的手部动作，扩大胸部，双手握拳庆祝，显着增加了球队在枪战中获胜的机会。在成功的点球后低头的个人表现与积极的点球大战之间的关联存在负面趋势。也就是说，得分后没有低头的球员更有可能在最终赢得点球大战的球队中。

与赢得相关的所有个人行为都是表现出表达自豪感的自觉情绪（例如 Tracy & Robins, 2004, 2007b）。结果与这样的观点一致，即骄傲的表现会告知他人个人成就（Tracy & Robins 2007a）。然而，更重要的是结果表明，骄傲的表现与球队最终目标的实现——赢得点球大战有关。这支持了足球中踢球后情绪的表达直接影响未来表现的建议。我们提供了两种机制来解释当前的发现。首先，表现出自豪的庆祝行为对队友产生了积极的影响。其次，表明统治地位的庆祝行为对对方球队产生了负面影响。

根据情绪传染理论，个人表达的表演后情绪通过有意识或无意识地诱导情绪状态和相关的行为态度来影响另一个人的情绪和行为（Schoenewolf, 1990）。推理是，在诸如点球大战之类的社会环境中，诸如庆祝射门后行为之类的社会情绪会在观察这些情绪的人中引发情绪。一个人的情绪状态表达会导致观察该表达的人体验到类似的情绪。通过这个过程，情绪会影响他人的情绪、感受和行为，导致情绪和情绪的趋同（Parkinson, 1996）。一些研究人员已经证明了群体环境中情绪和情绪的融合及其对群体行为的影响。例如，Ilies 及其同事（Ilies, Wagner, & Morgeson, 2007）证明，在自然主义的团队绩效环境中，情感状态会在团队成员之间转移。此外，Barsade（2002）表明，在实验室环境中，传染会影响团队动态，积极情绪的传染会改善合作、减少冲突并增加对任务执行的感知。与本研究更相关的是发现，职业板球队中个人的竞争表现与团队持续的集体情绪有关，积极（快乐）的情绪会导致更好的表现（Totterdell, 2000）。

我们认为，在情绪感染的过程之后，在罚球成功后表现出的自豪感表明了自尊和支配感的增强，这是由队友这种影响使他们在情感上趋同，并体验到与表达自豪感的人相同的感受。因此，这些增强的支配感和自尊感可能会：(a) 让队友对自己的点球更有信心；(b) 帮助提高队友赢得点球大战的预期水平；或 (c) 通常会导致对点球采取更积极的态度。

我们的研究结果也符合积极情绪的扩展和构建理论（Fredrickson, 2001, 2004）和“积极情绪不仅标志着繁荣，积极情绪也产生繁荣”（Frederickson）的观点。2001年，第218页）。扩展和构建理论表明，人们不应将积极情绪（表达）视为最终状态，而应将其视为构建的一种手段。积极情绪，如自豪、快乐和满足，被认为会导致队友注意力、认知和行动范围的扩大（Fredrickson, 1998）。此外，有人建议累积个人资源在积极情绪的状态下是持久的，并且比导致其获得的情绪状态更持久（Fredrickson & Brannigan, 2005）。研究表明，积极情绪与视觉注意力、反应时间和视觉处理任务的表现相关，其方式与扩大注意力集中一致（概述，参见 Fredrickson & Brannigan, 2005）。而扩展和构建理论则探索体验的影响 Sekerka 和 Fredrickson（2008年）最近提出，在组织中建立积极的情绪氛围有助于成长并最终提高绩效。目前的研究结果表明，在团队运动环境中，通过情绪传染的过程，队友的表现可能直接受益于表达的积极情绪。根据个人经历的积极情绪的建议效果，积极情绪的转移被认为可以拓宽队友的注意力、认知和行动范围。在 Fredrickson（1998, 2001; Fredrickson & Brannigan, 2005）之

后,这可能会促使队友追求更广泛的想法和行动,并比他们有更广泛的关注焦点通常在紧张的点球中出现。因此,积极情绪也可以用来抵消焦虑和恐惧对这些过程的缩小影响,在世界杯或欧洲冠军赛的点球大战这样的压力事件中可能会经历的消极情绪(cf. 弗雷德里克森和列文森,1998年)。有鉴于此,积极的情绪可能会促进接近行为并防止球员采取逃避现实的策略,这些策略被证明与点球大战中糟糕的点球表现有关(Jordet & Hartman, 2008)。

目前的调查结果未能表明成功踢球后用两只手臂庆祝与下一个队友点球的结果之间存在关联。也就是说,尽管关联在预测效果的方向上,但我们无法显示在球员用两只手臂表现出庆祝行为后队友得分的机会与没有球员表现时队友得分的机会之间存在显著差异这些庆祝行为。不过,这不应被视为破坏我们当前的假设。首先,这一发现并不排除我们分析中未包括的其他(组合)射门后庆祝活动可以可靠地与下一个队友的结果相关联惩罚。其次,在本研究中,我们分析了与队友下一个点球的关联。在许多情况下,尽管在这些之后会有更多的处罚。此外,在当前的设计中,我们无法控制许多相关因素这可能会调节庆祝活动与下一个队友点球结果之间的预测关联,例如目前在点球大战中的排名,前一个对手的点球结果,从射门后庆祝到下一个队友的点球之间的时间,以及球员在球队中的状态。需要进一步的研究来确定哪些特定的拍摄后庆祝活动与成功的表现有关,以及哪些因素会调节情绪的积极传染。

解释庆祝行为的表达与点球的结果是,通过情绪传染的过程,表达自豪对对方球队造成负面影响。如果个人之间的互动是对抗性的,而不是与合作相比,例如在点球大战中两支对立的球队的情况下,有人提出,在所涉及的个人中会出现不同的情绪,因为它们会引起对立的反应(Parkinson, 1996)。过程由此情绪和情绪被传递和回应 to 类似于对队友的影响所描述的,但具有对比效果;非语言的行为直接导致相应但对比鲜明的非语言情绪、情绪和行为。根据这个推理,建议观察玩家表现出的行为被认为是表现出优越性(Tracy & Matsumoto, 2008)导致对方队员产生自卑感,导致他们对自己的点球得分缺乏信心,并降低了赢得点球大战的期望。与此解释相关的是发现庆祝动作与两只手臂预测了对手下一次踢球的结果。也就是说,它超过了两倍(2.35倍)在球员表现出双手庆祝行为后,与没有表现出这种双手行为时相比,对方队员下一次踢出的可能性为2.35倍。未来,研究人员不仅应该关注表达情绪对队友的影响,还应该关注对对手的影响。

我们的研究表明,在一个点球成功和点球大战的最终结果。也就是没往下看的玩家在获得点球后更有可能在赢得点球大战的球队中。这一发现是再次符合我们的假设,即在罚球成功后立即表现出的自豪感对足球点球大战中的最终球队表现产生积极影响。此外,它强调了表现出投篮后行为的球员、队友和对方球队成员之间社交互动的重要性。尽管需要更多的研究来确定某些投篮后行为对社会氛围的影响在足球点球大战中,似乎在成功的个人表现之后发出优势信号有利于随后在同一点球大战中的表现(对于类似的结果,请参见Greenlees等人,2005、2008)。

为什么双手举过头顶并握成拳头的庆祝动作与最终的团队成功有关,这可能是需要投篮后的表情来解释被观察。在这种情况下,一个相关的术语是“情绪能量”,或表达情绪的强度,然后从一个人传达给另一个人(Sullins, 1991)。有人提出,以更大的强度和可见度表达的相同情绪会导致更多的传染,因为它们会吸引更多的注意力(Barsade, 2002)。积极的感受或情绪表达得越强烈、越明显,队友和对手就越容易察觉,对他们的影响就越大。因此,与低能量显示相比,

以更大能量表达的情绪可以更清晰、更准确地传递情感信息。这尤其重要对于足球罚球来说，要具有传染性，情绪必须在很远的距离内发出信号。可以进一步假设，球员之间距离不同的不同成就设置需要不同的赛后庆祝，以不同的强度和可见度来表达才能有效。

尽管我们研究的真实世界观察设计有几个优势（例如，高生态有效性和易于转化为实际意义），但在解释结果和设计该领域的未来研究时，需要考虑一些方法上的弱点。首先，解释可观察到的行为必须是推测性的，并且必须始终对最初未考虑的替代解释持开放态度。出于这个原因，我们提供了可能的机制来解释我们的结果，但这并不意味着其他类型的机制或解释是不可能的。鼓励研究人员使用实验设计开发替代解释并测试它们以及我们提出的机制。其次，研究的观察性质不允许我们评估表演者在这些情况下确实经历的认知或情感内容。当表演者观察队友或对手进行各种表演后的行为时，他们的实际感受和/或感受是什么？同样，实验设计和自我报告研究可以揭示这类信息。第三，我们只研究了一种特殊类型的高度专业化的竞争。需要进一步的研究来确定本研究的结果是否可以推广到其他体育赛事。然而，根据目前的调查结果，建议足球运动员和运动员都庆祝他们的胜利使用清晰可见的庆祝动作显示。假设与队友一起庆祝例如，比在体育场与观众一起庆祝更实用。通过庆祝与队友而不是与观众一起，主罚者强调与球队之间的关系（而不是强调他的个人荣耀），增加了积极情绪可能会集中到他的队友身上，这是他们在必须接受时可能需要的罚款。同时，假设与队友一起庆祝会导致对手的负面情绪形成鲜明对比。因此，建议运动员与队友一起庆祝成功，以将他们的情绪和情绪传递给他们。这可以降低焦虑和恐惧，增强队友的信心。同时，它可能会在对手中产生负面情绪和/或给他们留下深刻印象和/或恐吓他们，这可能会降低他们的信心。

总之，本研究首次检验了射门后行为在足球点球大战中的作用。研究结果表明，射门后的行为在这一重要的成就环境中起着重要作用。结果表明，表达情绪以传达与过去表现相关的个人意义，有助于建立在未来表现的基础上。因此，建议点球手明显地庆祝点球成功，因为这增加了赢得点球大战的可能性。鼓励进一步研究以更准确地检查所涉及的确切机制以及当前的研究结果是否可以推广到其他环境。情绪传染的过程是理解当前发现的一个重要过程。需要进一步的研究来调查情绪传染，因为它可能会进一步阐明在高绩效成就和运动背景下表达社会情绪的行为功能。

美国足球教练员最佳训练课程（十）

Best Practices for Coaching Soccer in the United States

来源:美国足协官网

译者:段林涛 研究生院 19 级

教练需要考虑球员的技术提升,因为没有良好的技术,球场上好的想法也是无法实现的。对于这个年龄的球员,让其参加小场地比赛,使得他们必须通过应用他们的技术来解决比赛中的困难。与此同时,这些比赛和这种情况的成败是球员控球能力的直接结果。

因此,在该年龄段一个重要的训练主题就是练好技术和做好球场决策,这样才能帮助他们的球队取得胜利。让球员们明白什么时候和怎么去控好球,以及什么时候向前去推进,还有就是让他们明白什么时候和如何去夺回球权,这是这个训练主题的任务。教练为球员们安排的每一场比赛,这些训练的内容都可以通过比赛的强度以及队员在对抗下解决问题的能力去实现的。一个较高水准的足球俱乐部里的个人技术不错的球员在慢节奏的比赛或单独对抗的情况下都可以做的很好。当比赛的要求和比赛节奏加快时,球员便很难去控好球,保持注意力,不断观察,关注比赛本身。将球员放在对抗性更强的环境下,例如快节奏的比赛中,他们的水平在一段时间后会提高的很快。如果球员养成对自己的决策不负责任的行为或者训练及比赛环境没有足够的强度和挑战来惩罚他们的失误,那么球员就会冒着养成坏习惯的风险在训练和比赛,这极大的阻碍球员的长期发展。

在训练期的小场地比赛要对球员提出不同的要求和挑战。比赛节奏必须要快。使得队员在快节奏的比赛中,不论有球还是无球状态下可以发挥好的技术水平和习惯是非常必要的。球员需要精神高度集中,去阅读比赛,处理比赛中的挑战,并做出有助于球队获胜的决策。其目标是帮助他们的个性成长以及让他们开始向一个团队一样去解决问题。因此,给球员一些自由来做决定、解决问题和感受比赛。教练员更应该关心的是如何发展球员成为那种清楚如何去获得胜利的队员,而不是确切地告诉他们应该做什么。

◆ 球员的足球年龄和实际年龄：

孩子的生理年龄是决定适合其年龄的任务的重要因素。然而，青少年足球的现实是，由于其强调团队合作、比赛结果和竞争，美国球员往往在没有方式将球顺利过渡到下一阶段的足球水平中。只是根据他们的生理年龄进入比赛的下一个阶段（年龄到达要求），而不考虑他们的“足球年龄”（他们的足球发展水平）。例如，U-12 级别的教练可能会对他们的球员无法“弄清楚”比赛任务和概念表示失望，例如团队控球和集体防守。想象一下，一个正在学习正弦和余弦等概念的三角数学课程的学生，如果他没有被正确地教授数学的基础知识——加法、减法、乘法和除法，那么他要“弄清楚”会有多困难。学生甚至可能了解一些三角函数的概念，但缺乏计算出正确答案的基本公式。这个学生不应该被提升到更高的数学水平去学习。足球也是一样。每项新技能和新概念的习得都基于已经学习的技能和概念。球员的球感越好，他解决他所面临的每个足球挑战的选择就越多。

这里所说的适合年龄的阶段并非一成不变。每个球员都按照自己的节奏发展，通常与他们的年龄无关。你的某些球员的足球能力将与上述所说的适合年龄阶段相匹配。但是有些人会落后，有些人会领先。

在评估球员时，重要的是不要将球员的生理年龄与他们的“足球年龄”混淆。每个球员的“足球年龄”都是独一无二的。你的球员的“足球年龄”取决于几个因素：1) 每个人生理和心理的成长速度。2) 他们踢足球的频率。3) 他们所处的足球环境（促进或阻碍个人创造力和球感）。

因此，作为一名教练，你必须不断评估和重新评估球员的足球水平。如果您的球员的技术水平不符合上述所说的相应年龄阶段的要求，你有责任根据他们的“足球年龄”调整他们的足球“饮食”。例如，在某些情况下，可能意味着 16 岁的球员花时间解决技能问题，或者更适合与 12 岁的球员一起合练。

技术培训教学重点

Key points of technical training and teaching

原作者：NSCAA 学院工作人员

译者：雷旭 研究生部 20 级

传球——地面

- 当球员接近球时注视目标；接近球时确定目标；一边看目标一边接近球；眼睛盯着球
- 支持脚的放置——轻轻跳到球上，脚放在旁边而不是将脚指向目标的方向
- 接触面低头到打击头向上看目标
- 脚背传球：L 形击球，脚尖朝上，用脚踝骨击球；脚踝锁定；与踝骨内侧接触球；与脚内侧接触球
- 脚尖：用脚尖击球
- 脚外侧：脚趾朝下，支撑脚稍稍在球后，用脚外侧击球
- 将球传向目标——将重心向前转移；脚通过球的速度；快速跟进；臀部朝向目标

关键教练提示

- 接近：在接近球的同时略微跳跃，同时观察目标，将支撑脚放在球旁边
- 接触：脚踝被锁定 动作：
- 脚背传球：
 - 脚 - L 形，脚趾朝上，用脚踝内侧击球
 - 球 - 中间，大约中途
- 足尖传球：
 - 脚——脚趾朝下；用脚尖/鞋带击球
 - 球 - 中间，大约中途
- 脚传球外：
 - 脚：脚尖朝下，脚稍稍支撑在球后，用脚外侧击球
 - 球：球的一侧（右脚传球的左侧），大约在中途
- 跟随：当腿跟随通过低位时，重量向前移动通过球

其他教练提示

- 良好传球的品质
- 配速/速度
- 方向/精度
- 计时：到英尺或进入太空
- 欺骗：威胁、有创意
- 低头罢工；抬头看目标

远距离举球：

长传球

- 球出脚；注视/识别目标；脚的预备触球；接近球时识别目标；倒数第二步，偷看目标
- 接近——以一定角度的功率步；力量步到支撑脚上；力量步比平时的步幅

长；将非踢脚指向前方和球的旁边（实际距离因球员而异）；臀部向目标平放

- 脚趾朝下，脚踝锁定；脚趾卷入鞋内；将脚趾推入鞋底
- 接触——大脚趾；更长的背部摆动；击穿中左下半部（右脚击球）
- 动作 - 击球；看脚击球；反手指向目标
- 跟进 - 重量通过球向前移动；跟随高处并朝向目标；加速通过球
- 通过球获得积极的体重

关键教练提示

• 方法：在看目标时以更锐利的角度；停止力量（更大的步幅）步的位置因每个球员而异

- 接触：
 - 脚——脚趾朝下，脚踝被锁定
 - 直线驱动 - 大脚趾
 - “Outswinger” - 脚外侧
 - “Inswinger” ——大脚趾
- 动作：头部稳定，运动员向后倾斜，小腿从弯曲位置伸出
- 跟进：当腿跟随高处时，重量向前移动通过球

其他教练提示

- 从脚出球
- 接近球时识别目标
- 以一定角度接近球
- 用力踩在支撑脚上，比正常步幅更长
- 将非踢脚脚稍微放在球后面（因球员而异）
- 将脚趾卷入鞋底
- 跟进应该包括在非踢脚上跳跃或将重量转移到踢脚上
- 良好传球的品质
- 配速/速度
- 方向/精度
- 计时：到英尺或进入太空

击球：开球/射门

• 球出脚：注视/识别目标；双脚准备触球；在接近球时识别目标；倒数第二步，偷看目标

• 接近——以一定角度的功率步；power step 到支撑脚上；powerstep 比平时的步幅长；将非踢脚脚指向前方并靠近球（实际距离因球员而异）；臀围朝向目标

- 脚趾朝下，脚踝锁定；脚趾蜷缩进鞋里；脚趾穿过鞋底
- 接触——带鞋带；紧凑的后摆；击穿中左下半部（右脚击球）
- 动作——击球；看脚击球；反手指向目标
- 跟进 - 重量通过球向前移动；跟随低位并朝向目标；通过球加速
- 通过球获得积极的体重

关键教练提示

• 方法：Atanangle 看着目标，离开非踢脚的力量（大步）步位置（因每个球员而异）

- 接触：

- 脚——脚趾朝下，脚踝被锁定
- 直驱 - 带鞋带
- “Outswinger” - 脚外侧
- “Inswinger” - 内足/大脚趾
- 球——右脚击球的下半场和中路左侧
- 动作：头部稳定；球员保持低位，小腿从尽可能完全弯曲的膝盖有力地伸展

- 跟随：当腿跟随通过低位时，重量向前移动通过球

其他教练提示

- 从脚出球
- 接近球时识别目标
- 以一定角度接近球
- 用力踩在支撑脚上，比正常步幅更长
- 将非踢球脚放在球旁边（因球员而异）
- 将脚趾卷入鞋底
- Compactback Swingwith 踢腿
- 跟进应该包括在非踢球脚上跳跃或将重量转移到踢球脚上
- 进取的态度
- 抓住任何机会投篮
- 对拍摄成功的积极态度
- 强力射击
- 球体圆润紧凑
- 身体水平运动和传球速度
- 保持头部稳定，保持在球上
- 非踢脚的最后一步更长
- 非踢腿膝盖略微弯曲
- 非踢脚和膝盖指向射门方向
- 踢球脚踝被锁定
- 击穿球的中心
- 踢腿的臀部和膝盖指向击球方向
- 继续朝着目标前进，负重向前
- 用射门着地
- 射门位置
- 尽早决定目标
- 尝试在接球前就位投篮
- 支撑脚、臀部和射击膝；踢球时瞄准目标
- 在前进的守门员站稳之前射门
- 凌空抽射
- 侧脚
- 脚趾抬起
- 脚踝锁定
- 抬起脚的外缘
- 脚背
- 线圈肩

- 脚趾朝下
- 脚踝锁定
- 大腿与地面平行
- 踢腿踢目标
- 膝盖伸展的力量

标题

- 进入球的飞行线；瞄准球（包括深度）；读球的飞行
- 肘部向上与胸部同高 - 拱背；过度伸展臀部；弹弓/弓箭位置；伸开双臂保持平衡；平衡的开始姿势——双脚分开，膝盖略微弯曲
- 将头部向前、向上和向下移动，穿过球——没有后旋；双手分开，肘部向后推，背部和颈部快速向前；下巴；快速穿过球；头、颈、躯干成球；通过球向前移动眼睛；把眼睛扔在球上
- 接触点：眉毛和发际线之间的头球；眉毛和发际线之间的额头
- Air-Heading - 时间跳跃到最高点；首先使用手臂跳跃以获得升力；使用手臂形成锥形空间并抵御对手；首先判断球和攻击空间；注意动力航向和重定向航向之间的区别

关键教练提示

- 方法：阅读球的飞行轨迹——臀部超伸，肘部向外，双臂分开与胸同高，注视球
- 接触：眉毛和发际线之间的头球
- 动作：向前、向上和向下移动头部，通过球将手臂向后推
- FollowThrough：下巴向上看向目标

其他教练提示

- 准备
- 判断球的方向和深度
- 睁大眼睛看球
- 准备位置
- 嘴巴闭合
- 振奋起来
- 行动
- 盯着球看
- 在地面上头球时，用腿增加头球的力量
- 接触
- 颈部要结实
- 跟进
- 无后旋球

航向 - 间隙 - 如果可能，目标是高度、距离、宽度和准确性

- 迟到进攻球
- 使用单脚起跳
- 先跳
- 跳跃头球时要侧身
- 触球低于中线（下半部分）

低头 - 进球 - 目标在球门线上

- 弯着跑到球场对面的球边
 - 迟到进攻球
 - 使用单脚起跳
 - 先跳
 - 在中线（上半部分）上方接触球
- 改变球的方向
- Side on - 脚离球越远越向前
 - 当球朝向目标时打开臀部
 - 下巴向上并看向目标

接收

- 进入飞行路线；看球；读球的飞行
- 计算要使用的身体部位；准备表面
- 将身体部位与球相对于球的飞行方向——通常与球的飞行线成 90 度
- 球到达时放松并给予（可能是轻微的跳跃）；吸收球
- 用脚触球并朝所需方向爆炸（或加速）；使用控制触摸将球移动到不想要的方向；回应你的触摸；准备将球带入新的空间；注意防守者并远离压力触球

关键教练提示

- 方法：阅读球的飞行——注视球并决定使用身体的哪个部位
- 联系：吸收球到达
- 动作：触球出脚
- 跟随：在所需方向加速远离压力

其他教练提示

- 当球传给你时，看看下一个目标
- 佯攻和/或弹球到达
- 球在地上
- 保持臀部打开
- 如果无人盯防，用最远的脚接球
- 接球时脚趾朝上并锁住脚踝
- 球到达时放松并给予（可能是轻微的跳跃）
- 不要停球——为下一个动作准备球：射门、运球、传球
- 第一次接触球的角度：
- 缓解压力——触摸角度
- 被裁掉的进攻后卫——触球距离
- 欺骗防守者
- 球员可以通过向球做手势或佯攻并让它跑，或向另一个方向打球来“购买”

时间

盘带

带球跑

- 带球跑入空间；带球跑；抬起头——透过眉毛看——看选项
- 快速接近球——头朝上，笔直向前；迅速补地

- 向前跨步接球，脚尖朝下（脚背）或脚外侧；球与鞋带或脚的外表面接触
- 第一次接触时间长
- 在球员接近防守球员时缩短触球时间

关键教练提示

- 方法：高速——一直头抬头
- 接触：向前跨步接球，小腿快速短伸，脚尖朝下，用脚背或脚外侧接触球
- 动作：第一次触球长；触球缩短使球员接近防守者
- FollowThrough：腿跟随贯穿

致 Beata Defender

- 抬起头
- 攻击防守者的带球/前/内脚

接近防守者时的小步；根据与防守者的距离尽可能大的第 1 次触球；球员接近防守者时的小步；直接攻击守门员空间；尽早决定进攻哪一方

- 击败防守者
- 速度变化
- 改变方向
- 使用欺骗——佯攻或诡计
- 突破防守者
- 将球从后卫身后切入球门（切断恢复跑）

关键教练提示

- 接近：抬头，当球员接近防守者时步子更小
- 接触：与鞋的内侧、外侧、顶部或底部
- 行动：通过改变速度、方向来使用欺骗手段击败防守者
- 跟进：突破防守球员，将球从防守球员身后切向球门（切断恢复跑）

屏蔽对手

- 侧向
- 降低重心——“坐下”与臀部和肩部成直角并与对手接触
- 肘部向外弯曲以变大；肘部向外以腾出空间并保持空间
- 脚外球；远离防守者的脚球
- 运球远离球门或横向移动；保持球移动

用脚外翻

- 弯曲膝盖以一定角度接近球；向前迈步迎接球
- 降低重心；靠向对手；当球员转身时，放下肩膀并倾斜转身并接球
- 支撑脚踩在球外
- 将脚翻过球，内旋并跳出球
- 外侧踝骨和足部接触球并承受全部重量；用脚外侧包裹球；触球后转身，挡住对方球；前脚外缘接触球
- 球员向相反方向移动并抬头；转身跟随球并加速远离压力

关键教练提示

- 方法：Atanangle，降低重心并将支撑脚放在球外
- 接触：前足外侧边缘

- 动作：转身跟随球
 - 跟随：头朝上加速远离压力
- 其他教练提示
- 靠近时看着球
 - 持球前向相反方向假动作
 - 通过放下肩膀并靠在防守者身上来变成防守者
 - 接到传球后转身

攻击者应考虑以下选择

接球前：

关键教练提示

- 方法：肘部向外弯曲，侧向并降低重心
- 接触：脚外侧
- 动作：身体在防守者和球之间，球在远离防守者的脚上
- 跟进：运球远离球门或横向移动
- 我可以通过以下方式渗透：
- 拍摄
- Beatingplayer 和射击
- 传球给队友
- 控球

个人防守 - 铲球

- 成为第一后卫；接近的角度和速度
 - 目的是延迟攻击者
 - 快速关闭——大步
 - 在大约 5 码外，减速（短步）
 - 降低重心；到达时的身体力学——低基
 - 向右或向左倾斜
 - 开始向后移动（双脚），眼睛盯着球
 - 与攻击者的距离
 - 单腿铲球——在球上有坚固的挡块，用铲球脚；屈膝；靠近球的非挡球脚
- 关键教练提示
- 方法：
 - 速度——快速接近攻击者的空间，降低重心
 - Angle - Bendrun asdefender 向右或向左接近攻击者，使身体侧向放置（一只脚在另一只脚前面）
 - 动作：注视球并以一定角度向后移动脚，迫使进攻方挡住防守队员、边线或球门线
 - 接触：
 - 决定何时解决
 - 球到达的瞬间/进攻者触球后
 - 打错球时
 - 当防守者距离球只有一步之遥时

- 防守方有掩护，进攻方靠近边线，或进攻方在射程内
- 行动：
 - 保持后脚重量较低，以一定角度戳
 - 回到目标——用随机步骤向后移动，使用佯攻
 - 与攻击者并排 - 与攻击者平起平坐，并在球位于攻击者中间或靠近防守者时戳球块铲球 - 后脚
 - 用后脚将重物放在球旁边，向前迈出一大步，用另一只脚铲球——脚踝锁定，脚趾向上——跨过球，向前移动以获得控球权

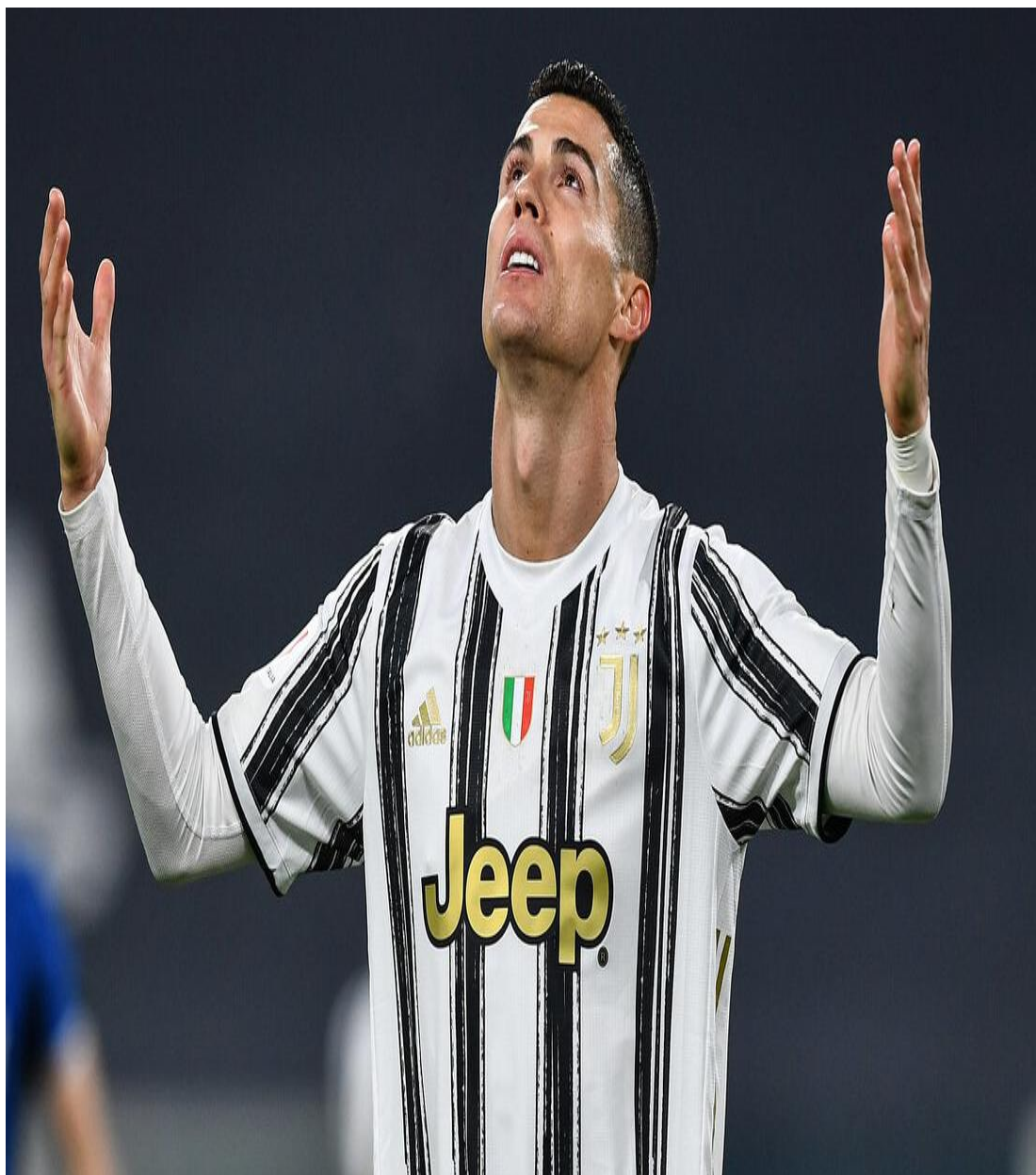
滑铲 - 离进攻方最近的脚

- 在小腿外侧滑动并膝盖弯曲的臀部，脚踝锁定，脚趾向上跟随：
- 在对角线上向前移动以获得控球权

其他教练提示

- 近距离步长，当防守者接近攻击者时缩短步数——大约 5 码
- 与进攻方的距离取决于进攻方和防守方的相对速度和能力，但一般在 2 码左右，领先的肩部与进攻方的肩部对齐





（**声明：**本内部刊物重在分享，内容来自网络，对所包含内容的准确性、可靠性或者完整性不提供任何明示或暗示，仅供参考借鉴使用，版权属于作者，如有侵权烦请联系删除。）