

大学サッカー選手の心理的コンディションの研究

A study of Psychological Condition in college soccer players

1K05A166

塗師 亮

指導教員

主査 内田直先生

副査 石井昌幸先生

緒言

サッカーでは試合で自分の持てる力をいかに発揮できるかが大切であり、試合に臨む選手のコンディションは試合の結果を左右する重要なことである。

試合で良いパフォーマンスを発揮させるために、精神的に安定・充実し、試合に自信を持って臨めるような心理的コンディションであることが望ましい。

そのため、試合に向けて最適なコンディショニングをするために、心理的コンディションを評価することは重要である。

そこで今回は、大学サッカー選手の試合前の心理的状況の変化を調査することを目的とした。

方法

対象は、関東大学サッカー1部リーグに所属する某大学サッカー部のA(トップ)チームの部員23名である。本研究では、それぞれの試合でスタメン組、サブ組、メンバー外組の3群に分けた。POMS検査により大学サッカー選手の試合前の心理的コンディション(緊張、抑うつ、怒り、活動性、疲労、情緒混乱)について調査した。対象となる試合は、2008年6月20日の定期戦、2008年7月6日のカップ戦1回戦、2008年9月6日の後期リーグ開幕戦、2008年9月27日のリーグ戦第15節、2008年10月5日のリーグ戦の第16節の5試合であり、それぞれ試合前日にPOMS検査を実施し、各群で心理的コンディションについて検討した。

また、被験者となる選手全員のMPIを実施し、

被験者の性格特性を調査し POMS の結果に影響を与えるか否かを検討した。また実験対象の5試合におけるグループ間(スタメン組、サブ組、メンバー外組)のMPI平均値から外向性尺度及び神経症傾向的尺度を比較検討した。グループ間における比較を STUDENT の T-TEST を用いて行った。統計学的有意水準は5%未満とした。

結果と考察

MPI の結果から、本実験における被験者の性格傾向は正常者群と考えられる。よって被験者の性格が POMS に大きく影響を与えることは少ないように思われる。しかし、グループ間における比較について、外向性尺度ではスタメン組はサブ組、メンバー外組より有意に数値が低いことが示され($p<0.05$)、また神経症傾向的尺度ではスタメン組、メンバー外組、サブ組の順に神経症傾向的尺度の値が低いことが示され、各群間に有意な差が現れた($p<0.05$)。これらのことから、本年度の早稲田大学ア式蹴球部のスタメン組の性格傾向は内向的で神経症傾向は低いことが示された。

定期戦時のメンバーの心理的コンディションは、スタメンの11人のみ良い状態にあったことが推察される。サブ組を含めたスタメン以外のメンバーの心理的コンディションは良い状態にあるとは言えなかった。

カップ戦時のメンバーの心理的コンディションは、どの群に位置する選手も心理的コンディションは良い状態になかったと推察される。特に、選手達の疲労の値が高くなっていた。

後期リーグ開幕戦では、スタメンの11人は良い状態にあったことが推察されるが、サブ組を含めたスタメン以外のメンバーの心理的コンディションは良い状態にあるとは言えなかった。

リーグ第15節では、スタメン組は活気が少し低く、それ以外の項目が少し高いためフラットに近いIce-berg型になっているが、パフォーマンス発揮に対しては理想的ではないといえる。

リーグ第16節では、リーグ3連敗を喫して迎え、スタメンのPOMS結果が逆Ice-berg型になっていることからチーム全体の心理的コンディションは悪かったことが推察される。

以上の結果から、本実験でスタメン組は理想

型に近いIce-berg型の心理的コンディションを持って試合に臨み、サブ組及びメンバー外組は心理的コンディションが悪いとされる逆Ice-berg型を示し試合に臨んでいたことがわかった。これらのことから、チームのパフォーマンスレベルを上げるためにサブ組及びメンバー外組の心理的コンディションを良い状態にさせることが重要であると考えられた。また、敗戦を重ねるにつれてスタメン組も逆Ice-berg型に近い形を示し心理的コンディションが悪い状態を表したことから、連敗を脱出するために選手の心理的コンディションを改善させる必要があったと推察された。