

·竞赛与训练·

优秀乒乓球运动员心理素质的自我分析

陈静¹, 李平², 孔丽娜³, 莫雷²

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006; 2.华南师范大学 心理应用研究中心, 广东 广州 510631;
3.广州市羽毛球运动学校, 广东 广州 510620)

摘 要: 为了进一步与实证研究的结果相印证, 采用质化研究的方法, 对国家队顶尖级乒乓球运动员进行深度访谈并进行自我分析, 结合研究者自身运动生涯的轨迹进一步探讨优秀乒乓球运动员的重要心理特质。结果表明: 优秀乒乓球运动员心理素质包括表现性、乐观性、变通性、稳定性、探究性、自律性及工作专注等8项, 这些心理素质对于乒乓球运动员的竞赛成绩以及专业发展有重要影响。

关 键 词: 运动心理学; 优秀乒乓球运动员; 心理素质; 自我分析; 陈静

中图分类号: G804.8; G846 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)10-0081-05

Self-analysis of mental capacities by excellent table tennis players

CHEN Jing¹, LI Ping², KONG Li-na³, MO Lei²

(1.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China;
2.Centre for Studies of Psychological Application, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;
3.Guangzhou Badminton Sports School, Guangzhou 510620, China)

Abstract: In order to further verify results from empirical researches, the authors carried out an in-depth interview with topping table tennis players in the national table tennis team and let them perform a self-analysis, further probed into important mental capacities of excellent table tennis players by combing the authors' study with tracks of their own sports career, and revealed the following findings: mental capacities of excellent table tennis players include such 8 items as performance, optimism, flexibility, stability, exploration, self-discipline and job absorption; these mental capacities have important influence on game performance and career development of table tennis players.

Key words: exercise psychology; excellent table tennis player; mental capacity; self-analysis; CHEN Jing

乒乓球运动作为我国的国球, 长期以来在国际上保持领先水平, 随着乒乓球运动项目的发展, 各国乒乓球运动员之间的技术水平趋向一致, 心理素质成为公认的影响乒乓球运动员成绩最为重要因素^[1-4], 成为乒乓球专项运动研究的热点。研究者力图准确地描述优秀运动员的心理素质特点, 着力寻求运动员心理素质与其比赛水平之间稳定的关系, 以期精确地了解心理素质对运动比赛活动的影响, 从而为运动员的心理选材、心理咨询及心理训练提供科学的理论基础。

心理素质作为影响乒乓球运动员心理的重要因素, 一直受到研究者的关注, 研究者一般主要采用两

种研究方式: 一是相关的实证研究, 即采用传统的人格特质量表(如 16PF)测量的方法企图清楚地描述运动员人格剖面图^[5-7]; 二是深入了解的质性研究, 一般是通过访谈的方法探讨乒乓球运动员的心理素质^[8-9]。但是这些研究普遍存在过分依赖一般性心理测量工具、缺乏检验预测效度和研究方法分离等不足, 并未对我国优秀乒乓球运动水平进一步提高起到显著的作用。

质性研究在 20 世纪 80 年代末期开始倍受相关运动领域所重视, 其中也包含了运动心理学界^[10-12]。在运动心理学领域中, 运用质性方法和归纳分析策略能让研究者更深入探讨及了解运动员在实际经验中的观

点^[13]，也能深入了解运动员的态度、看法及该群体所使用的语言，并发觉新的探索主题^[14]。

Scanlan 等^[14-15]访谈 26 位前优秀花式溜冰选手，并探讨其乐趣与压力的主要来源；Cohn^[16-17]也分别探索高尔夫球员压力的来源及颠峰表现的心理状态；周文祥等^[18-19]采用访谈的方式探讨优秀运动员的心理特质，结果发现优秀运动员一般具有 14 项心理特质特性；郑温暖和廖主民^[20]以“深度访谈”及“内容分析”探讨优秀运动员心理特性，结果显示其心理特性至少包含 5 个向度：调整能力、情绪掌控、动机、信心、自控性。本研究以探讨优秀乒乓球运动员心理素质为主题，也采用相似的质性访谈方法深入了解优秀乒乓球运动员心理素质特征并且与实证量化研究的结果进行比较、验证与甄别，期望可以为乒乓球运动员及教练今后在运动心理技能训练及提高竞赛心理素质方面提供参考。

1 优秀运动员的心理特质

通往世界冠军的道路坎坷不平。中国乒乓球运动项目人才济济，淘汰率很高，最后能登上世界冠军奖台的人都称得上是这项运动项目的杰出人物。这些运动员虽然来自四面八方，经历也各不相同，但有一个共同点，那就是有着优良的心理素质。陈静，1988 年第 24 届汉城奥运会获得奥运历史上第一个乒乓球女子单打冠军，运动年限 28 年(1975~2003 年)，结合自己的成长经历和参赛经验，对运动员的心理特质进行剖析。

1.1 表现性：欲望决定成就

Ames 于 1992 年提出了成就目标理论的基本假设：个体的成就行为由其想要达到目标的意愿决定。作为一名优秀的运动员，其角色使命是取得比赛的胜利。因此，必须时刻关心自身能力与别人相比较的结果。毕竟，个人能力是比赛结果的决定性因素。鼓励运动员取得胜利，必须张扬其表现性。

我国对乒乓球运动员的选材有着非常严格的标准。我(作者，下同)的启蒙教练朱达仁老师选材更有其独特的观察力，他在我准备进入校队时就直截了当告诉我：“没有信心的人，干脆一开始就放弃”。而我在被选入校队时就明了今后要受很多苦，依然义无反顾地坚持自己的信念：一定要成为一名优秀的运动员，登上世界冠军的宝座。在进入校队的前一夜，我告诉父亲：“我会努力成为一名世界冠军，把它作为生日礼物送给你。”为了这个目标，我改变了原来使用右手打球的习惯，练成自己的打球风格，小小年纪就把乒乓球与生活联结在一起。为了实现对父亲的诺言，我告

诫自己：就是再苦再累也要忍耐坚持。即使在受到委屈的时候，也没有动摇过这一信念，这是我的运动生涯的开始，是我人生的起点。

12 岁时我进入湖北省队，跟随冯梦雅教练。当时我的球路比较正规，虽然速度够快，但由于正反两面都用反胶，一旦力量不够，对手就容易回击。教练就要求我反手改用颗粒海绵胶，以加强击球的速度和落点的刁钻，形成一套属于自己打球风格的快攻结合弧圈型的打法，但由于已经有了 5 年的球龄，这个改变的过程无论是心理还是技能都是相当不容易的，经常被教练体罚。但是从进入省队的那一刻起，进入国家队、再拿世界冠军的目标就更加明晰了。当时省队中有乔红、胡小新等名将，竞争相当激烈。为了实现自己的目标，就不断给自己加压加量，特别是把每一场训练都当成是正式比赛来对待，以便自己在一些重大比赛中能够取得好成绩。

1984 年的全国比赛中打败了世界冠军童玲，从此开始了我在国家队的训练生活。进入国家队，发现自己又变成了小字辈，队友大都是世界冠军，当时的压力可想而知。作为胡玉兰的弟子之一，我的技术更加全面，力量和速度都有明显的进步。但为了实现当一名世界冠军的梦想，我自愿加大运动量，每天从早练到晚，练习强度非一般人所能忍受。终于在 1987 年代表中国队出战第 39 届世界乒乓球锦标赛，夺得世界冠军，实现了自己的目标。

可见，目标设置对成就的作用体现在导向(作为行为调节的最终目标所在)和调控功能(最终目标作为评价自我行为调节的效果的标准)上。在自我行为调节过程中，由于目标由个体进行设置和评估，因而允许个人针对上述两项目标功能进行自我管理。因此，张扬自我表现性成为各种成就行为活动的目的的认知表征。

1.2 果断性：迅速创造成功

乒乓球运动是一项对抗性运动。运动员大都是单独作战，场上形势多变，竞争紧张激烈。因此，运动员的情绪体验较之其它项目来得更为深刻，常会受到主观和客观因素的影响，产生各种不同的心理状态。那么，优秀乒乓球运动员就必须具备果断性这一人格特质，这样才能保证在紧急情况下，保持清醒的头脑，赢得关键比赛。相反，如果运动员缺乏果断性，做事优柔寡断，就极有可能在关键赛事中思想不集中、情绪波动大，面对紧急情况犹豫不决、束手无策或顾虑重重、患得患失，从而贻误战机。

1984 年的一场国内决赛，初出茅庐的我面对的是比我大 5 岁的世界冠军童玲。现场观众都只认得世界

冠军，为童玲的加油声此起彼伏。当我在第三局以 20：13 领先童玲又被追成 20：20 时，一般人都预测以童玲多年的沙场经验，肯定会赢得这一局。此时，童玲又得 1 分，反而以 21：20 领先，在这个紧要关头，我逮到机会，以最拿手的正手连续拉冲，关键时刻手不软，终于赢得了这场关键比赛。

1988 年汉城奥运会，进入八强赛后，我碰到的第一位对手是欧洲人格尔契娃，对手的拉球旋转得很厉害，当对方上手抢拉时，我果断采取以快制慢的办法，调动落点，寻找机会，迅速上手，一看到对方拉球就用力打回去，一点都不拖泥带水，结果很干脆地连胜 3 局；半决赛时，我遇到捷克选手克拉芙娃，她的球风是反手位很好，稳健，来回球也不错。当时我先采用的战术是反手突破，比分一直拉不开，后来我果断地改用正手，球路马上就活了起来，也是很快就以 3：0 取胜。决赛时我的对手是队友李惠芬，她持直拍，风格却像横拍，球很黏，也很慢，简直就是个“牛皮糖”，属于后发制人的那一种，是个很难缠的角色。刚开始我打得很顺，以 2：0 领先，但到第 3 局，特别是第 4 局时处处挨打，落点、速度及变线都打不出来。此时，我知道要赢得比赛就必须果断地变化球路，以突如其来的变化来牵制对方，果然取得了预期的效果，登上了奥运会冠军的宝座。

我个人的重要体验就是，对于乒乓球运动员来说，果断性就是要根据比赛形势和主客观情况需要，迅速做出决定，并毫不犹豫地执行决定的能力。但是，果断性必须建立在明确的战术意识和准确的瞬间判断能力基础上，果断绝不是草率、鲁莽，不经思考而轻易做出决定的是武断。果断性是优秀运动员的重要人格特质，需要运动员用意志品质来调节和控制好心态，保持良好的竞技状态，以便正常发挥技术，灵活使用战术，合理运用体力去夺取比赛的胜利。

1.3 自律性：善于调控自我

自律性是指在意志行动中善于控制自己的情绪，约束自己的言行。它体现为自制力，即运动员的自我控制能力，它是排除干扰的重要品质。由于乒乓球比赛中运动员情绪体验较为深刻，自制力便显得特别重要。比赛时，运动员会随着场上出现的复杂战况而产生不同的心理状态，需要用较强的自制力来调节，控制不良心理状态的产生，保持良好的竞技状态。亚特兰大奥运会进入四强赛后，我的对手就是我最熟悉的老队友乔红。我们两人从 7 岁开始就一起打球，彼此都很了解，过去的战绩互有胜负，但这次经过赛前心理技战术充分准备，我感觉有胜算的把握。一上场我就表现出良好的竞技状态，不但充分发挥多变的发球

及前几板的优势，还在关键时刻起板抢攻，落点让她捉摸不定，球路更是刁钻。乔红优势得不到发挥，开始急躁起来，失误频繁，即使正手弧圈球力道强劲，最后也仍然落败。在这场比赛中，我觉得自己胜在自律性强于乔红。

1.4 稳定性：成败功过任由说

所谓稳定性，就是指一个人在不同的场合、不同的事情、不同的对象上，都能自如地表露自己的情感，善于用理智控制感情，冷静地处理各类事务的能力。情绪稳定性强的运动员，才能做到取得成绩不沾沾自喜，遇到挫折不垂头丧气，遭受委屈不怨天尤人，获得嘉奖不欣喜若狂；对待领导、教练不低三下四，对待队友、观众不骄横粗暴，始终保持理智、冷静。感情不随意流露，善于自控，表露得体，是增强和完善自我修养、提高自身素质的有效办法。因此，它是衡量优秀运动员的一个重要评价指标。

强调稳定性对于优秀运动员的重要性，源于我对比赛和日常生活中的压力的深刻认识。我自认为是心理承受力很强的运动员，无论从省队到国家队直至登上世界冠军的领奖台，还是面临困境、成绩下滑、受到领导及队友误解的时候，都能做到正确对待，在日常生活中也基本保持了平常人的心态。情绪的稳定性对比赛结果的直接影响自不待说，就是比赛结束，站在高高的领奖台上，我也不欣喜若狂、骄傲自大，即使比赛失败，也不气馁、垂头丧气，而是始终保持清醒的头脑，认真总结经验以更大的毅力克服困难。记得在汉城奥运会上，当我手捧着金灿灿的金牌时，虽然内心高兴无比，热泪盈眶，但仍不断告诫自己，这只是一个新的起点。假借抹汗时悄悄拭去眼泪，以坚强而又自信的微笑赢得了世人“陈静够稳够沉”的赞誉。

我认为，保持情绪稳定性的关键在于正确对待压力。适度的压力对优秀运动员的成长有着积极的作用，过度的压力则会引起人的生理、心理及行为的系列变化，对运动成绩产生明显的消极作用。从自身的实践总结出面临压力时可采取的措施有：直接行动来解决问题；抑制无关活动，尽量避免干扰；克制忍耐，直到最佳行动时机出现；用积极的眼光来看待面临的问题；寻求社会支持；降低行为目标；用其它活动来分散注意力；以购物形式来宣泄，以此降低压力等。

1.5 有恒性：有志者事竟成

有恒性实质上体现的是毅力和责任感。高有恒性主要表现为做事持久、耐心，有恒心和毅力。有恒性的人具有明确的责任感和道德感，是非善恶分明，对人对事认真负责，为人踏实肯干。低有恒性表现为做

事缺乏恒心和毅力,没有奉公办事的准则,没有一个较高的理想和目标,做事情缺乏责任感,有时甚至为了达到某一目的而不择手段。

1987年我参加了在印度举行的第39届世界锦标赛并拿到了平生第一枚金牌,实现了当初迈入乒乓球王国时对父亲许下的诺言。高兴之余,我并没有停留在取得的成绩上沾沾自喜,而是很快调整好心态,从那一天起,我又把夺取奥运会金牌当成了自己的使命和责任。在国家队的精心安排下,师从郗恩庭教练,更加刻苦训练,技术更加成熟、全面,战术运用更加多变、有效,打出了精神劲。在汉城奥运会上,我从容迎战各路好手,拿下了奥运会历史上的第一枚乒乓球金牌,为祖国争得了荣誉,也赢得了广大观众的喜爱。这足以说明,机会永远留给有准备的人。

1.6 乐观性:快乐享受成功

所谓乐观性,是指面对挫折仍坚信形势必会好转。沙里曼将乐观性定义在对成败的解释上:乐观的人认为失败是可以改变的,结果能够转败为胜;悲观的人则把失败归诸于个性上无力改变的恒久特质。不同的解释对人生的抉择造成深远的影响。乐观运动员在比赛失败时多半会积极地拟订下一步计划或寻求帮助,即视本次挫折为可补救;悲观的运动员则会认为已无力回天,也就不思解决之道,即将挫折归咎于本身恒久的缺陷,并从此形成了在困境中冷漠、无力感及沮丧的一种心态。作为运动员,从进入职业运动生涯起,就不断面临着成功与失败夹杂的煎熬,对成败的态度和感受就成为横亘在面前无可回避的选择。只有选择乐观,才会享受成功,享受追求成功过程所带来的一切快乐。乐观使我们更加快乐、健康及坚强。

培养乐观性必须避免因为几次打击而变得无助、消极和颓废。心理学把乐观主义视为一种认知特质,它是一般情况下都认为会有好结果的预期风格。所以我们要注意培养自己乐观的态度,在面对打击和挫折时,能够积极地应对,避免让自己陷入无助的状态。人是环境的产物,同时人也会改变环境。夺取奥运会冠军后,我一度状态不佳,以至在1989年第40届世界乒乓球锦标赛上败在朝鲜李芬姬的拍下,北京亚运会又失去参赛资格。此时此刻,可以想象我的挫折感与失落感是多么大,一度挂拍读书。后来在亲朋好友的鼓励下,我明知没有对手练球、训练条件不好,前途不明,困难重重,为了挑战自我,证明自己还能成为世界顶尖选手,还是毅然参加了第26届亚特兰大奥运会,并勇夺银牌。回想起来,觉得依靠的还是自己能够淡泊名利,轻装上阵,以积极的心态参加比赛。

根据自身的体会,培养乐观性的有效措施是:不

对自己过分苛求;不对他人过高期望;对一些非原则性的事件,偶尔也可以妥协和忍让;在消极情绪下,调整心理状态,寻求社会支持;在能力允许的情况下,为他人提供支持与帮助。我觉得,能够被社会所需要,这也是体现自身价值的一种表达方式。

上述个案研究为实证研究提出来的表现性、果断性、自律性、稳定性、有恒性和乐观性等6项优秀乒乓球运动员心理素质提供了证据。

2 结论

以上的自我分析结果表明:影响优秀乒乓球运动员运动成就的心理素质主要包括了表现性、果断性、自律性、稳定性、有恒性和乐观性6项心理特质,这6项特质均属于实证研究所提出的心理特质之列,为这6项特质的确定提供了证据。

综合素质研究的研究结果与量化研究的结果,可以看到,优秀乒乓球运动员14项心理素质,其中11项已经被纵向研究与质性研究所验证,包括表现性、变通性、合作性、探究性、独立性、工作关注、乐观性、稳定性、有恒性、自律性、果断性等;在实证研究中暂时确定的、需要进一步确定和验证的8项心理素质中,宽容性、紧张性和沟通能力3项心理特质没有得到进一步的证据支持,因此将其不列为优秀乒乓球运动员心理素质。

因此,本研究在量化研究的基础上,通过质性研究的验证与甄别,修正了横向研究的结果,正式确认了优秀乒乓球运动员的11项重要心理素质,这11项心理特质分别是表现性、变通性、合作性、探究性、独立性、工作关注、乐观性、稳定性、有恒性、自律性、果断性等。

参考文献:

- [1] 李培庆. 运动员心理素质的四维刺激[J]. 武汉体育学院学报, 2001, 35(6): 116-117.
- [2] 刘凤歧, 刘少华. 简评运动心理中人格特质的研究[J]. 河北体育学院学报, 2000, 14(1): 91-93.
- [3] 孙惠君. 运动心理学中关于目标取向的研究及其新进展[J]. 北京体育师范学院学报, 1998, 10(4): 34-38.
- [4] 孙燕. 对乒乓球运动员心理训练方法的探讨[J]. 安徽教育学院学报, 2003(3): 75-77.
- [5] 孙玉霞. 浅谈如何开展对乒乓球运动员的系统心理训练[J]. 辽宁师专学报, 2002(2): 67-68.
- [6] 谭先明, 陈更昌. 心理量表在运动心理学领域的应用状况分析[J]. 广州体育学院学报, 2002, 22(5):

39-41.

[7] 唐征宇. 从建构主义的观点论个案研究在运动心理学教学中的运用[J]. 沈阳体育学院学报, 2003(2): 1-3.

[8] 陶爱荣. 影响乒乓球运动员竞赛心理的因素[J]. 南京体育学院学报: 自然科学版, 2002, 16(4): 58-60.

[9] 王润平. 第 26 届奥运会中国乒乓选手赛前心理调控的研究[J]. 内蒙古师大学报: 哲学社会科学版, 1998(6): 117-122.

[10] Brain L L. Interpretive and critical research in sport and physical education[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1989, 60: 21-24.

[11] Locke L F. Qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1989, 60: 1-20.

[12] Sage G H. A commentary on qualitative research as a form of scientific inquiry in sport and physical education[J]. Research Quarterly for Exercise and Sport, 1989, 60: 25-29.

[13] Scanlan T K, Raizza K, Stein G L. An in-depth study of former elite figure skaters: I. Introduction to the project[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology,

1989, 11: 54-64.

[14] 张宏亮. 质的体育研究法[J]. 中华体育, 1993(7): 17-18.

[15] Scanlan T K, Ravizza K, Stein G L. An in-depth study of former elite figure skaters: III[J]. Sources of Stress. Journal of Sport and Exercise Psychology, 1991, 13(2): 103-120.

[16] Cohn P J. Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications[J]. The Sport Psychologist, 1990(4): 301-312.

[17] Cohn P J. An exploratory study on peak performance in golf[J]. The Sport Psychologist, 1991, 5: 1-14.

[18] 周文祥, 庄仲仁. 运动员心理竞技能力之探讨[C]//八十六年学年度大专体育学术专刊, 1997: 118-129.

[19] 周文祥. 桌球运动员运动心理技能之探讨[J]. 体育学报, 1993(16): 487-500.

[20] 郑温暖, 廖主民. 以质的研究取向——初探本土优秀运动员的心理特性[J]. 体育学报, 2001(31): 159-170.

[编辑: 黄子响]

智力运动会是啥?

第一届世界智力运动会在中国召开, 这似乎又具有了某种象征意义, 在我看来也许是一种创举, 也许更暴露了我们“体育”理论研究的缺失。

有人说, 智力运动会是竞技体育的全新涵义, 智力运动使“体育”的涵义变得更加丰富和完整。我说, 几项棋牌游戏竞赛, 就使体育的内涵有了质的变化? 我觉得这种解释似乎就是一种概念游戏, 远远达不到业内人士的共识。就像有的朋友说的那样, 这又涉及到了体育的概念问题。是的, 看似枯燥的问题, 其实包含着体育哲学的基本原理。

体力竞赛加上智力竞赛就完善了体育概念了吗? 显然不是, 我们如何看待体育问题, 如何界定体育概念, 不是可有可无的事, 要不然, 在学校重新刮起棋牌体育之风, 也不是没有可能。有了竞赛就必然与体育联系在一起, 所以, 最早国内的运动会就有穿着运动服下象棋、围棋的传统, 看看过去的老照片就知道了。智力竞赛就是智力竞赛, 为什么偏要与“运动”联姻? “运动”这个拈客难道就是传说中“体

育”的核心骨架?

我们至今搞不懂什么是运动, 什么是竞赛, 什么是锻炼, 什么是劳动, 什么是教育, 只是凭着想象而将他们罗列和归纳, 假如体育中包含有智力竞赛的内容, 学校体育中为什么不能让学生选修桥牌、围棋、象棋、麻将? 甚至电子游戏? 这是国家承认的体育。我们解释不通, 但是我们总觉得智力游戏好象与我们的工作有一定的差距, 体育教师会从感情上排斥智力游戏之类的东西, 我们更青睐体力游戏和身体活动之类的内容, 但是, 我们也坚决反对把体育与简单的跑步打球联系起来, 我们体育教师有硕士、博士出身, 难道十几年的寒窗苦读就只会教学生跑步? 这不是弱智是什么?

但愿这个智力运动会不会影响到我国学校体育的走向, 不会加快奥林匹克数学竞赛纳入“体育”范畴的步伐, 更不会衍生出“智力体育”之类的怪胎。

(王苏杭教授 新乡医学院体育教学部)

体育在线相关链接: www.tiyuol.com/thread-7648-1-1.html