

赢在

陈静

著

心理

——优秀乒乓球运动员心理素质解析



广州市社会科学界联合会专项资助社会科学出版项目

赢在心理

——优秀乒乓球运动员心理素质解析

陈 静 著

广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在心理：优秀乒乓球运动员心理素质解析 / 陈静著.

广州：广州出版社，2009.11

ISBN 978-7-5462-0148-1

I. 赢… II. 陈… III. 乒乓球运动—优秀运动员—心理
训练—研究 IV. G804.86 G846

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106630 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 赢在心理 |
| 出版发行 | 广州出版社 (地址：广州市天河区天润路 87 号广建大厦 9 ~ 10 楼
邮编：510635) |
| 责任编辑 | 杨珊珊 |
| 责任校对 | 任 珍 |
| 封面设计 | 柳国雄 |
| 印 刷 | 广州市瑞杰彩印有限公司 (地址：广州市天河区棠东东路 11 号
邮编：510635) |
| 规 格 | 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.625 |
| 字 数 | 150 千字 |
| 版 次 | 2009 年 11 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 11 月第 1 次 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5462-0148-1 |
| 定 价 | 28.80 元 |

如有印装质量问题，请与承印厂联系调换。

序

在现代体育竞技比赛中，心理因素的作用越来越重要，运动心理的研究受到越来越多的关注。各项运动的顶尖运动员，由于其特殊的经历与体会，在学习和研究运动心理学上会有得天独厚的条件。本书的作者陈静，是奥运会第一位乒乓球女子单打冠军，参加三届奥运会，分别获得金、银、铜牌，在竞技运动领域所取得的辉煌成就是举世瞩目的。她在乒乓赛场上驰骋多年，历尽磨练，使她对乒乓球运动和乒乓球运动心理有着深刻的理解，成为她学习和研究运动心理学的独特优势。从运动场上退役后，她先后在台北体育学院运动科学研究所、华南师范大学心理学系获得运动心理学的硕士学位与博士学位，经过数年的努力，现在已经从奥运会冠军成功转型为运动心理学研究者，在乒乓球运动心理方面做了大量的研究，在高水平的学术刊物上发表了一系列论文。备战2008年奥运会期间，陈静作为科研项目负责人对国家乒乓球队主力队员进行心理训练与心理辅导，掌握了大量第一手资料，进一步积累了乒

乓球运动员心理素质与心理训练的经验。这部著作就是她根据多年进行乒乓球运动心理的研究写成。

该著作系统阐述了关于优秀乒乓球运动员心理素质的研究，既有对优秀乒乓球运动员心理素质的分析，又有对自己运动生涯的体会与剖析，研究对象几乎涵盖了当前中国乒乓球队所有的顶尖运动员，资料非常宝贵。这项研究，证实研究与质性研究相结合，横向研究与纵向研究相结合，对于乒乓球运动心理研究的深入开展具有比较重要的启示，对于运动心理学研究者有很好的参考价值，是一部融学术性与可读性为一体的著作。希望作者能继续努力在运动心理学领域进行耕耘，收获更多高质量的成果。是为序。

莫雷

2009年7月18日

目 录

CONTENTS

第一部分 运动心理学和运动员心理素质研究

第一章 运动心理学简介 / 3

第一节 运动心理学及其研究领域 / 3

第二节 竞技运动心理学研究的主题 / 7

第三节 运动员心理素质的研究 / 12

第二章 运动员心理素质的研究 / 28

第一节 运动员心理素质研究的现状分析 / 28

第二节 优秀乒乓球运动员心理素质研究的基本设想和研究方案 / 31

第三节 优秀乒乓球运动员心理素质研究的意义 / 32

第二部分 优秀乒乓球运动员心理素质的研究

第三章 心理素质测评量表的编制 / 37

第一节 量表的设计与基本构成 / 38

第二节 取样与标准化样本的构成 / 42

第三节 项目分析与项目参数 / 44

第四节 信度分析与信度参数 / 52

第五节 效度分析与效度参数 / 57

第四章 优秀乒乓球运动员心理素质横向研究 / 62

第五章 优秀乒乓球运动员心理素质纵向研究 / 71

第一节 心理素质对乒乓球运动员竞技成绩的影响 / 71

第二节 升级与未升级乒乓球运动员心理素质比较 / 78

第三节 不同类型的乒乓球运动员心理素质的研究 / 82

第六章	优秀乒乓球运动员心理素质质化研究 / 95
第一节	高水平乒乓球运动员深度访谈分析研究 / 95
第二节	高水平乒乓球运动员心理素质自我分析研究 / 116
第七章	关于本研究的思考 / 126
第一节	关于优秀乒乓球运动员心理素质 / 126
第二节	关于优秀运动员心理素质研究方法 / 140
第三节	本研究的意义与不足 / 148
参考文献 / 152	
后 记 / 167	

第一部分

运动心理学和运动员 心理素质研究

第一章

运动心理学简介

第一节 运动心理学及其研究领域

艾宾浩斯 (Hermann Ebbinghaus, 1850 — 1909) 对心理学的发展有一句广为流传的评语: “心理学有一长期的过去, 但只有短暂的历史。” 而运动心理学作为心理学的分支学科, 就更显年轻。最早的一项研究是美国印第安那大学的特里普利特 (Norman Triplett) 以研究社会促进效应问题而进行的实验研究, 观察观众在场对运动技能表现的影响。这项经典研究, 既开社会心理学研究之路, 也创运动心理学研究之先。

1923 年, 被称为美国运动心理学之父的格里菲斯 (Coleman Roberts Griffith, 1893 — 1966) 在美国伊利诺斯大学开设了世界上第一个运动心理学课程; 1925 年, 他建立了世界上第一个运动心理学实验室, 系统地进行了一系列的运动心理学实验。这在运动心理学发展历程中起到了划时代的作用, 可被视为运动心理学 (sport psychology) 学科建立的标志。20 世纪 60 年代和 70 年代, 运动心理学得到了前所未有的迅速发展。目前全世界有四种运动心理学专业学术期刊, 它们标志着运动心理学作为科学的独立性, 也从学术的角度推动着运动心理学的发展。

运动心理学的产生、发展, 正是由体育运动实践和整个社会发展的需要促成的。作为心理学的分支学科, 它是阐明体育

运动的心理学基础、研究人在体育运动中心理活动的特点及其规律的科学，其主要任务是：第一，研究人在体育运动中心理学过程的特点和规律以及人的个性差异与体育运动的关系；第二，研究体育运动对人的心理过程和个性特征产生的影响；第三，研究掌握运动知识、形成运动技能、进行技能训练的心理学规律；第四，研究运动竞赛中人的心理状态等问题。

运动心理学发展速度的加快与研究领域的扩展充分表现在这个分支学科名称本身开始表现的矛盾上：体育心理学教科书和锻炼心理学专著的出现似乎标志着传统的运动心理学已经不能准确涵盖既相互联系又具有区别的各个领域，即竞技运动心理、体育教育心理和大众健身心理。运动心理学从广义上讲包括竞技运动心理学、体育教育心理学和健康锻炼心理学；从狭义上讲仅指竞技运动心理学。

1. 竞技运动心理学

竞技运动心理学的研究主要是围绕运动员的心理选材、心理技能训练和心理咨询工作进行。

运动训练过程是从选拔运动员开始的，运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选材要根据运动心理学的原理，借助于有效和可靠的心理测量、心理实验等手段，按照各专项的心理特征，为教练员提供长期预测的信息，以便从训练的起点开始就实行最优化的训练。心理选材研究的主要问题是确定在什么时间、用什么指标进行心理选材。

心理训练和心理咨询的目的有二：第一，帮助运动员以最有效的方式掌握运动技能和表现运动技能，最大限度地发挥自己的运动才能；第二，帮助运动员不断完善自己的人格，以更加积极的方式去应付运动生涯中和运动生涯后的各种挑战。运动员心理训练和心理咨询涉及的主要问题有动机、自信、情绪控制、注意控制以及人际交往等。

根据以往涉足领域以及最近研究成果进行综合归纳,我国运动员心理学研究范畴主要集中在运动心理基本理论、运动技能学习心理、运动员的心理选材、运动心理研究方法、运动心理技能训练、运动员心理特征、运动动机、运动社会心理、运动情绪等方面,这与国际竞技运动心理学界研究状况基本相同。

2. 体育教育心理学

体育教育心理学研究主要是围绕如何帮助学生掌握运动技能和增进心理健康这两个方面进行的。掌握运动技能和增进心理健康是人们适应社会变化和发展生存能力的必要条件。

人们适应自然、改造自然和享有自然的活动,始于大脑的想法,终于肢体的活动。肢体的活动是实现理念的工具。有关运动技能形成、保持和发展的研究在国外已经成为单独的学科,称为运动技能学习(motor learning),了解和掌握运动技能学习和发展的规律,有助于人们更加有效地学习和掌握那些生存技能(如跳跃、游泳)和发展技能(如敲击键盘、驾驶汽车)。

学校体育教育有着重要的心理建设功能,表现在以下三个方面:第一,诱发运动兴趣,培养锻炼习惯。第二,欣赏体育文化,享受身体活动。第三,发展健康人格,增强社会适应能力。

体育教育心理学的主流是探讨体育实践过程中的“教”与“学”的问题,对体育教育与心理训练、体育教育团体心理、体育心理研究方法、体育心理基本理论以及体育教育与心理发展等方面研究相对不够充分。

3. 健康锻炼心理学

健康锻炼心理学的研究主要是围绕参加体育锻炼的等级和体育锻炼与心理健康的关系这两个方面进行的。前者的研究涉及参与或退出体育锻炼的原因和影响体育锻炼动机的因素;后者的研究涉及一次性体育锻炼对心理状态的影响,长期体育锻

炼对患者心理疾病的治疗作用，体育锻炼促进心理健康的机制等问题。

参照教育部基础教育司有关健康锻炼标准以及有关专家学者的分类，可把健康锻炼心理学划分为八个方面的研究主题：

锻炼心理基本理论、锻炼心理动机、锻炼心理健康途径、锻炼心理诊治、锻炼心理人格研究、锻炼心理研究方法、锻炼心理自我概念、锻炼心理特征等。

研究范畴也较为宽泛，涉足包括锻炼心理特征、锻炼心理基本理论、锻炼心理动机、人格研究、自我概念等方面，以及兴奋剂对心理的影响、损伤与康复心理机制、特殊群体体育活动的心理效应等问题。

竞技运动心理学和体育教育心理学二者在研究对象和研究内容上既相互交叉，又有所不同。二者的研究对象都是身体活动条件下的人的心理现象，竞技运动心理学涉及的是体育教学和参与体育活动中一般人的心理现象，体育教育心理学则局限于以运动员为主的竞技运动参与者的心理现象。二者在于教学有关的心理过程、教学方法的心理学依据以及学习者的动机结构等方面既有相同之处，又有不同之点。

应当看到，体育教育是整个教育系统中的重要组成部分，关系到人的全面发展，其中心理学问题的研究具有重要的战略意义，值得运动心理学研究者做出更多的投入。祝蓓里在 1986 年曾指出，世界运动心理学研究的一个新动向就是要求体育心理学和运动心理学逐渐分家，成为两门独立的学科。从目前一些教科书中已经可以明显体验到这种发展的趋势。

健康锻炼心理学日益受到重视，过去的运动心理学已经难以涵盖健康锻炼心理学的内容，二者需要各成体系。健康锻炼心理学和竞技运动心理学最明显的差异在于研究目的方面。竞技运动心理学多采用原因研究模式，即以各种心理变量为因，运动成绩为果，研究这些心理变量对运动成绩的影响。健康锻

炼心理学则多采用结果研究模式,即以锻炼活动为因,以心理学变量为果,研究锻炼活动对各种心理变量的影响。

在研究同样的因果关系时,两者的侧重点也会表现出较大差异,如关于动机对运动活动的影响问题,运动心理学关注的是运动员追求卓越的成就动机,而锻炼心理学关注的则是体育活动兴趣和体育锻炼习惯。

以上讨论的三者之间的关系问题,实际上是研究对象的界定与扩展问题。以情绪为例,运动员心理学的研究者多将情绪作为原因,探讨应激(stress)、唤醒(arousal)、焦虑(anxiety)、对操作成绩(performance)的影响;体育教育心理学和健康锻炼心理学的研究者多将情绪作为结果,探讨体育活动或锻炼活动对愉快感等积极情绪的诱发作用,对抑郁、焦虑等消极情绪的控制作用以及对心理疲劳的缓解作用。

尽管三者之间的研究方向各有特色,各有侧重,但仍还没有形成自己完整的、独立的理论体系,也未做完整区分,交叉重叠较为明显,作为独立学科尚需时日。

第二节 竞技运动心理学研究的主题

近二十年来,我国运动心理学的研究主要侧重于竞技运动中人的心理规律的研究与应用,其研究领域较为广泛,目前我国已开展基础理论、运动与情绪情感、运动与人格、体育教学心理、竞赛心理、大众健身心理、心理训练、心理选材、心理诊断、心理咨询、体育教师和教练员心理特征、运动专项心理(如体操、田径、游泳、跳伞、划船、击剑、射击、射箭、水上运动等专项运动员心理)等研究。

我国运动心理学偏重于研究高水平运动员的竞技运动心理,产生了明显的社会效益,它关心的是影响竞技比赛成绩的运动员心理因素,其着眼点在于竞技水平的提高。

我国运动心理学的研究领域虽然较为广泛，但重要的研究方向集中在运动员的心理诊断、心理特征与选材，运动员的心理咨询与心理训练两大领域，见图1。

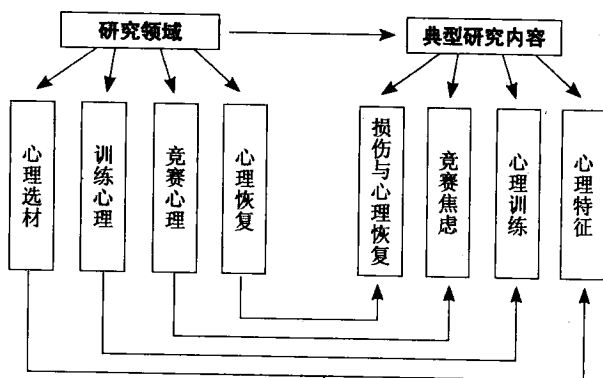


图1 竞技运动心理学典型的研究领域

1. 运动员的心理诊断与心理特征选材

运动心理诊断与心理选材是运用心理学的技术与方法，对运动员心理和行为上的差异进行比较研究，从而评定其心理活动的水平，并确定其正常或异常的性质和程度，从心理素质方面选拔优秀运动员的后备人才。

运动员心理选材的理论依据是：遗传机制为心理能力的预测提供可能；心理发展的可变性与稳定性为心理能力的诊断提供了可能；遗传素质的优势加上良好早期训练形成的高起点为心理的预测提供可能。

确定运动员心理诊断的方法应考虑到项目、对象、时间、条件等因素。常用的心理诊断的方法大致有以下几项：心理实验的指标与方法；心理生理的指标与方法；心理测量的指标与方法；社会心理的指标与方法；专项心理的指标与方法；临床诊断与追踪诊断。

运动心理诊断与心理选材主要内容与部分研究结果对运动员

进行心理诊断和选材的内容是多方面的，它包括一般心理素质与运动心理素质，主要包括以下指标：（1）运动心理能力；（2）智力水平；（3）个性特征；（4）认知特征；（5）心理生理指标；（6）动机与社会心理。心理选材有一般内容，但更重专项特点的需要。运动员心理选材的指标与内容，主要是根据运动活动的特点、运动活动的任务以及运动员的个人特点而确定的，专项运动心理能力则因项目不同而不同。

运动训练过程是从选拔运动员开始的，运动员的选拔内容必须包括心理因素。心理选材要根据运动心理学的原理，运用心理学的技术与方法，对运动员心理和行为上的差异进行比较研究，从而评定其心理活动的水平，并确定其差异的性质和程度，从心理素质方面选拔优秀运动员的后备人才。

已有的研究多局限于提供若干指标，指标之间缺少关联，不能整体表述心理特征，没有建立起经得起考验的理论模式，包括运动员一般运动心理能力的预测参考模式；专项心理能力预测模式；专项运动员个性特征评定与预测模式等。在研究中可以采用多元回归、主成分分析、因子分析等统计方法，但应注意建立动态的而不是静态的选材模型，不可过于依赖数学模型。

选材指标的遗传度是选材的基本前提，即首先要确定这个指标是否主要受遗传影响，那些不受遗传影响或影响很少的指标是不能作为选材指标的，但在已有的研究中这个前提经常被忽略。在这个基础上，选材的指标应当是稳定的，经常有对运动员或体育专业学生个性变化的研究，这使人对个性是否稳定产生了怀疑，因为从理论上讲不稳定的指标不应是个性指标。其次，就是选材指标对运动员成材的贡献率，即“有没有用”的问题，这实际上就是有关“遗传”与“环境”争论。而在运动实践中，确实发现优异运动成绩的取得仅靠刻苦练习是不够的，关键问题是要找到这些敏感性指标。此外，专项运动员选材模式的研究应成为研究热点，如何逐步研究和解决一些主要运动项目运动员心理选材的

指标、方法、评价标准及推广和应用已有的科研成果,仍待解决。

完整的运动心理选材研究应包括如下步骤:(1)选择研究指标;(2)选定测试仪器材料;(3)制定测试细则;(4)组织中间试验;(5)进行测试;(6)处理数据,建立预测模型;(7)实施追踪研究。已有的选材研究大多未能完全执行以上步骤,其中特别是缺少组织中间实验和实施追踪研究这两步,这在很大程度上造成了研究结果的偏差。以追踪研究为例,大多数心理诊断与选材的研究都在做横向的大样本研究,但横向研究很难揭示出因果关系,而最终的选材模型需要揭示稳定的因果联系,所以强调纵向的追踪研究是必要的,在方法学上可采用时间序列模型、双重对照实验设计等。

2. 运动员的心理训练与心理咨询

心理技能训练是现代运动心理系统不可缺少的一部分,它影响、制约着运动员身体、技术、战术水平的改善和体现,可促进训练者心理过程的不断完善,形成专项运动所需要的良好个性心理特征,获得高水平的心理能量储备,使训练者的心理状态适应训练和比赛的要求,为达到最佳竞技状态和创造优异成绩奠定良好的心理基础。根据训练和比赛的任务,一般将心理训练分为三类:(1)长期心理训练(经常性的训练);(2)为准备大型比赛的比赛训练;(3)短期的心理训练(为参加某次比赛的心理训练)。

广义上讲,心理技能训练(mental training)是有目的、有计划地对受训者的心理过程和个性心理施加影响的过程。狭义上讲,心理技能训练是采用特殊手段使受训者学会调节和控制自己的心理状态并进而调节和控制自己行为的过程。

心理咨询以帮助运动员、教练员、裁判、观众等解决体育运动中的一些心理疑难问题与心理障碍,形成良好的心理准备,改善人际关系,提高运动成绩并形成良好的体育道德等为主要任务。在已有的研究中,心理训练与心理咨询常被交叉在一起同时进行。

心理训练的内容根据不同任务、不同项目、不同对象都应有