

姓名： 刘建

学号： 2009020353

专业： 体育教育训练学

电话： 15275137343

邮箱： 15275137343@126.com

单位代码	10445
学号	2009020353
分类号	G846
研究生类别	全日制硕士

山东师范大学

硕士学位论文

论文题目： 我国残奥乒乓球队科学备战伦敦残奥会之心理训练的研究

学科专业名称 乒乓球教学理论与训练方法

申请人姓名 刘建

指导教师 袁锋 副教授

论文提交时间 2011年5月20日

目录

中文摘要	I
Abstract	III
1 前言	1
1.1 论文研究的依据及意义	1
1.2 国内外关于该课题的研究现状及趋势	2
1.3 相关概念与理论研究基础	4
1.3.1 相关组织对残疾人概念定义	4
1.3.2 残疾人奥运会乒乓球比赛的分级设定	5
1.3.3 残疾人重要赛事介绍	5
1.3.3.1 残疾人奥林匹克运动会	6
1.3.3.2 “远南”运动会和亚洲残疾人运动会	6
1.3.3.3 全国残疾人运动会	6
1.3.4 心理与残疾人心理及相关研究重点概念介绍	6
1.3.4.1 心理概述	7
1.3.4.2 我国残奥乒乓球队员心理的特殊性	7
1.3.4.3 自尊心、自信心与运动焦虑	8
2 研究对象、方法及创新点	9
2.1 研究对象	9
2.2 研究方法	9
2.2.1 文献资料发	9
2.2.2 专家访谈法	9
2.2.3 录像分析法	10
2.2.4 问卷调查法	10
2.2.5 个案分析法	11
2.2.6 数理统计与逻辑分析法	11
2.3 研究的创新点和难点突破	11
3 结果分析与个案提取	12

3.1 中国残奥乒乓球队的基本情况分析·····	12
3.1.1 我国残奥乒乓球队员年龄分布和伤残情况·····	12
3.1.2 我国残奥乒乓球队员比赛经历·····	13
3.2 我国残奥乒乓球队员自尊心问题分析·····	14
3.2.1 我国残奥乒乓球队员自尊心的整体情况分析·····	14
3.2.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员自尊心情况的比较分析·····	14
3.3 我国残奥乒乓球队员自信心问题分析·····	15
3.3.1 我国残奥乒乓球队员自信心的整体情况分析·····	15
3.3.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员自信心情况的分析比较·····	15
3.4 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑问题分析·····	16
3.4.1 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑的整体情况分析·····	16
3.4.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员比赛焦虑情况的比较分析·····	17
3.5 我国残奥乒乓球队员心理问题的个案的提取与分析·····	18
4 我国残奥乒乓球队员心理问题的个案研究和训练策略·····	20
4.1 自尊心、自信心存在问题的队员的训练方法·····	20
4.1.1 谈话疏导法·····	20
4.1.2 言语暗示表扬法·····	21
4.1.3 成功经验反复体验·····	22
4.2 存在焦虑问题的队员的训练方法·····	22
4.2.1 放松训练法·····	23
4.2.2 刺激情景构建法·····	23
4.2.3 注意力转移·····	24
4.2.4 注意饮食控制和充分休息·····	24
4.2.5 用知识“充电”·····	25
5 结论和建议·····	25
6 注释·····	26
7 主要参考文献·····	27
附录：·····	29

致谢.....	35
攻读学位期间发表的论文和参加的科研项目.....	36

中文摘要

新中国成立后,我国乒乓球运动的发展在各项体育运动中一直是佼佼者,我国健全人乒乓球运动成绩也始终走在世界前列,乒乓球也被我们冠以“国球”的美誉。“国球”也同样体现在残疾人乒乓球运动上。中国残疾人联合会建立以来,特别是“九五”计划,两个文明一起抓的口号提出以来,中国残疾人乒乓球队得到了很大的重视和发展,在专项资金设定、社会关注度和科研支持上都有相应得提高。因此,无论是远南运动会还是亚残运会、残奥会,我国残疾人乒乓球队员都有站在最高领奖台上,也成为中国残疾人体育代表团夺金的大户。然而,我们的残疾人国家队队伍还不能像健全人那样称霸乒坛,残疾人每一块金牌的获得都需要面对难度远高于健全人的各方面的挑战。四年一届的残奥会是残疾人体育界的最重要赛事,残奥会乒乓球赛是残奥乒乓球教练员和队员最重视的比赛,在四年的比赛周期中,教练员和残奥队员们为了提高自己,争取荣誉,都付出了极大心血,克服了无数的困难。伴随健全人心理训练在体育运动的重视程度增加和几次大赛残奥队员的赛场表现,残奥教练们发现,残疾人乒乓球运动的心理训练必不可少在以前的训练备战中,各个级别的教练员往往只懂技战术训练,不懂心理训练;残奥队员由于自身文化水平和特殊的心理原因也忽视或者意识不到心理训练。。残疾人生理功能的残缺对比赛心理的影响远远大于健全人。残疾人心理与健全人比具有其特殊性,比赛中往往受心理影响的程度更深,而及时调整的难度更大。

本论文的研究以中国(济南)残疾人乒乓球训练基地为依托,以具有参加中国残奥乒乓球队选拔的队员 26 人为研究对象,运用文献资料法、访谈法、问卷调查法、录像分析法、个案分析法、对比分析法、数理统计法等多种研究方法,首先对残奥乒乓球队现有情况和相关概念进行整理和界定,借助心理学的量表和问卷对残奥乒乓球队员的自尊心、自信心和赛前焦虑的状况进行分析,与常模或者已有健全人运动员的情况对比研究,发现残奥队员自身的问题,运用个案分析的方法,重点探讨残奥乒乓球队员典型心理问题的日常训练方法和比赛应急训练方法,以期在残奥乒乓球队员心理训练方面弥补科研上的些许不足,让残奥乒乓球队员认清自己心理方面问题,为心理训练提供可操作、可接受的训练方法,使中国残奥乒乓球队的备战伦敦残奥会具有较为科学的理论指导,为中国残奥乒乓

球队心理训练做出些许贡献。

关键词：残奥乒乓球队；残奥会；心理训练

分类号： G846

China's Paralympic table tennis team preparing for the London Paralympic Games of the scientific study of mental training

Abstract

After the founding of new China, China's development in the sport of table tennis has been a leader in the sport, healthy people also always walk at the world table tennis, table tennis is also we dubbed "country ball" in the world. "National sport" was also reflected in the disabled table tennis sport. Since the establishment of China disabled persons ' Federation, in particular the "95" project, grasping the slogan of its introduction of two civilizations, Chinese table tennis team received a great deal of attention to persons with disabilities and development, set at the Special Fund, social awareness and has a corresponding increase in the support of scientific research. Therefore, both games far south and in the Asia Paralympics, Paralympic Games, table tennis players are persons with disabilities in China has stood on the top podium, also became a major gold medal for China disabled person delegation. However, our national team team of persons with disabilities are not as sound man dominating the table tennis circles, each obtained gold medals are for persons with disabilities face challenges from all sides of the difficulty much higher than in healthy people. A four-year term of the Paralympic Games is the most important competitions of sports for persons with disabilities, Paralympic table tennis match was Paralympic table tennis coaches and players the most importance to the game, in the race in a four-year cycle, coaches, and Paralympic team to improve and fight for honor, would be paid a great effort, overcome numerous difficulties. With sound people psychological training in sports of attention degree increased and several times contest residual Olympics players of arenas performance, residual Olympics coach were found, persons with disabilities table tennis movement of psychological training essential in yiqian of training preparing for in the, each level of coaches often only understand technical tactical training, does not understand psychological training; residual Olympics players due to itself literacy and special of psychological causes also

ignored or consciousness does not to psychological training.. Physiological function of people with disabilities torn psychological impact on competition is much larger than healthy people. Psychology and health than for persons with disabilities has its particularity, games tend to be affected by the psychological effect of deeper, harder and timely adjustment.

This papers of research to China (Jinan) persons with disabilities table tennis training base for relying on, to has participate in China residual Olympics table tennis team selection of players about 40 people for research object, using literature information method, and interview method, and questionnaire investigation method, and video analysis method, and cases analysis method, and mathematical statistics method such as multiple research method, first on residual Olympics table tennis team existing situation and related concept for finishing and defined, with psychology of volume table and questionnaire on residual Olympics table tennis players of pride, and self-confidence and match Qian anxiety of status for analysis, And norm or has has sound people athletes of situation comparison research, found residual Olympics players itself of problem, using case analysis of method, focus discussion residual Olympics table tennis players typical psychological problem of daily training method and competition emergency training method, with a view to in residual Olympics table tennis players psychological training aspects make up for the research Shang of little insufficient, let residual Olympics table tennis players recognize own psychological aspects problem, for psychological training provides may operation, and may accept of training method, China's Paralympic table tennis team preparing for the London Paralympics, having a more scientific theories for the Chinese Paralympic table tennis team made little contribution to psychological training.

Key words: China's Paralympic table tennis team; Paralympic Games; mental training

分类号: G846

1 前言

1.1 论文研究的依据和意义

残疾人是一个特殊的群体,残疾人体育工作也是国际社会与我国国家体育工作的一个重要组成部分。世界残疾人体育运动发展至今天已经有百年历史,残疾人体育赛事从萌芽到兴盛,已经成为与正常人体育赛事一样精彩,一样表现人类超越自我的社会活动。我国开展残疾人体育运动虽然起步较晚,但发展迅速,相继成立了包括中国残疾人体育协会、中国聋人体育协会、中国弱智人体育协会等残疾人体育组织。从 1984 年第一次参加残奥会的 24 人到 2008 年北京奥运会 332 人^[1], 仅从运动员参加人数上我们也能看到残疾人体育已不再坐中国体育发展的“冷板凳”。2008 年奥运会,北京实现了“两个奥运,同样精彩”的承诺,这表明残疾人体育在中国,已经得到了充足的肯定和广泛的重视。

新中国成立后,我国乒乓球运动的发展在各项体育运动中成为佼佼者。近 60 年来,我国健全人乒乓球运动成绩始终走在世界前列,因为乒乓球运动参与人数多,各级比赛多、成绩优秀,乒乓球被国人冠以“国球”的名誉。“国球”也同样体现在残疾人乒乓球运动上。无论是远南运动会还是亚残运会、残奥会,我国残疾人乒乓球队员都有站在最高领奖台上,也成为中国残疾人体育代表团夺金的大户。然而,我们的残疾人国家队队伍还不能像健全人那样称霸乒坛。一方面,残疾人毕竟是少数、特殊人群,在队员选拔、训练、管理方面有其特殊性,另一方面,残疾人生理功能的残缺对比赛时心理的影响更有甚于健全人。心理因素对竞赛成绩的影响是巨大的,无数的研究者们对健全人体育运动的研究无不说明了这一点。残疾人心理与健全人比具有其特殊性,比赛中往往受心理影响的程度更深,而及时调整难度更大。我回顾了 2008 年残奥会部分比赛录像,发现残疾人国家队员有很多情况是在技术、战术处于领先时,胜利拿得都可以用惊险表示,在金牌争夺时表现也更为突出,甚至技战术完全打不出来,最后失掉金牌。我随导师参与了 2010 年亚残运会,在现场几乎观看了乒乓球所有级别、项目的比赛,发现很多比赛成败关键就是因为心理原因,在比赛完对临场指导教练和队员的的访谈中我发现,“心理素质好”、“心里着急了”“太想取胜了”是他们赛后总结中经常出现的词汇。所以,如何科学的、近早的发现残奥乒乓球队员心理问题,如何对残奥乒乓球运动员的心理问题进行日常训练,赛前补救训练是下一步

提高中国残奥乒乓球队员运动成绩重要途径。从本人查阅的文献数据得知，目前国内对残疾人乒乓球队员心理问题的研究非常少，残奥队员的研究更是寥若晨星，可操作型和针对性严重不足。作为乒乓球强国，如何发挥我们的优势，继续保持和提高残疾人乒乓球运动水平，在 2012 年伦敦残奥会乒乓球比赛上取得更好的成绩，对我国残奥乒乓球队员的心理问题的训练与研究有着重要的现实意义。

因此，本文定位于中国残奥乒乓球队员心理训练的方法与研究，汲取前人的研究经验，参照各训练基地教练员、运动员的意见，以队员心理方面的自尊心、自信心和比赛焦虑研究为突破点，旨在为中国残奥乒乓球队科学备战伦敦残奥会提供一定的理论指导，为这些方面的心理训练提供可操作、可接受的训练方法，将文章研究的残奥队员心理的基本情况清晰地反应给教练组，辅助技战术的训练，更期待为以后的科研训练奠定基础。

1.2 国内外关于该课题的研究现状、研究基础及趋势

以“残疾人”和“心理”作为关键词在中国学术文献总库（CNKI）进行文献搜索和跨库搜索，仅在中国优秀硕士学位论文全文数据库检索到 1 篇论文，对本篇论文具有一定的参考价值：

陈志刚.《基于残疾人心理需求的手动轮椅设计与研究》(西安交通大学 2009 年) 本文简单介绍了下肢残疾运动员的基本情况，介绍了下肢残疾人的心理特点和心理问题产生原因，对本论文有一定帮助，但其着力点是轮椅设计，故对论文参考价值有限。

以“残疾人”和“焦虑”作为关键词中国学术文献总库（CNKI）进行文献搜索和跨库搜索，共检索到 11 篇文章与本文研究内容有关，有几篇具有重要参考价值：

郑春梅，王平.《我国残疾人乒乓球国家队运动员赛前情绪分析》(体育文化导刊 2010 四月) 对我国残疾人乒乓球国家队运动员的焦虑程度、自信心进行调查分析。其研究结果中，“男残疾人乒乓球运动员的平均焦虑水平和自信心水平均略高于女残疾人乒乓球运动员；不同性别、不同残疾类别的乒乓球残疾运动员的焦虑程度、自信心略有差异,对残疾人乒乓球运动员的焦虑、自信心均无显著影响；年龄、训练年限特征对残疾人乒乓球运动员的焦虑程度、自信心无显著影

响；我国残疾人乒乓球国家队队员的焦虑水平略低于甲 D 联赛运动员，运动自信心水平却比甲 D 联赛运动员略高，但差异不明显”。文章对不同残疾类别的男女队员的焦虑水平、自信心水平进行分析并与水平差不多的甲 D 队员比较，对论文具有参考价值。

唐桂萍，陆雯《我国优秀残疾人游泳运动员自信心水平和焦虑状况与运动成绩的相关分析》（沈阳体育学院学报，2008 年 05 期）有如下研究内容和建议：运用心理测量方法采用特质运动自信心量表 (ASCI) 及竞赛焦虑量表 (SCAT)，对我国优秀残疾人游泳运动员进行自尊与运动焦虑方面的测查。从残疾人心理和竞技运动的特点两个不同视角，分析自尊与焦虑对于发挥成绩的影响。残疾运动员更需要心理指导等多方面保障，应引起我国优秀残疾游泳运动员的教练员及管理者和运动员本人的重视，注意训练比赛前后的情绪调节、认知调节和体力恢复，避免出现心理耗竭。

金帆，张广秋《辽宁省残疾人运动员专项心理品质现状调查分析》，（沈阳体育学院学报，2005 年 03 期）得出以下研究结论：残疾人运动员状态焦虑和自信心水平明显高于全国常模，且差异非常显著，说明体育运动训练和比赛成功的情感体验对形成残疾人运动员坚定的信念和战胜一切困难的勇气具有一定的价值；通过运动训练和比赛，残疾人运动员的心理品质得到较好的提高，尤其自信心、责任感、应付困境能力均高于总体平均水平。

房蕊《我国残疾自行车运动员自尊、特质焦虑测查报告》，（天津体育学院学报，2006 年第二期）对我国残疾人自行车运动员的调查表明，残疾运动员的特质焦虑水平与健全人没有显著差异，并且残疾人运动员通过运动训练会一定程度的降低特质焦虑水平。

以“残疾人”和“乒乓球”作为关键词在中国学术文献总库（CNKI）进行文献搜索和跨库搜索，共检索到 23 篇论文，但是对本论文有参考意义的文献大多与前文检索的重复；以“残疾人”和“乒乓球”“心理”作为关键词依次在中国学术文献总库（CNKI）进行文献搜索和跨库搜索，没有检索到任何这方面的论文资料。以“乒乓球”和“心理”依次作为关键词在中国学术文献总库（CNKI）进行文献搜索和跨库搜索，共搜索到 685 篇，其中选取 20 多篇作为参考资料，辅助论文完成。这也说明在针对残疾人乒乓球运动员心理研究的严重缺乏，健全

人与残疾人乒乓球研究重视程度的不平衡,这种状况需要引起研究者的重视和改变。黄汉升,吴燕丹在对《北京残奥会对中国残疾人体育的影响》中指出,“...目前大型的奥运主题论坛及科学论文报告会上,关于残奥科技攻关的课题寥若晨星,应采取相应措施来改善目前这种局面。大型论文报告会应设立残疾人竞技体育研究专题,鼓励一线的体育工作者献计献策;各类课题申报应对残疾人竞技体育研究有意识倾斜,通过多方面努力,逐步提高残疾人竞技体育的科技含量。”

通过查阅发现,国内残疾人乒乓球心理问题的研究存在很大的不足,2008年以后的研究文章虽然有所增多,但也只有寥寥20篇,并有以下两方面不足:第一,研究方向单一,多集中于焦虑与自信方面,并且在检索过程中发现用“乒乓球焦虑”和“乒乓球自信”检索到的文章几乎一样。第二,可操作性和针对性,许多研究只是停留在心理问题的现状上,对探索心理提高的训练方法上往往只是提出其重要性,对训练方法的阐述要么一笔带过,要么泛泛而谈,操作起来非常困难。作者本人希望通过论文的完成,对我国残奥乒乓球队员心理问题的研究做出贡献,对我国残奥乒乓球队员的心理问题训练提供方法和依据,为伦敦残奥会中国乒乓球队的成功略尽薄力。

1.3 相关概念与理论研究基础

1.3.1 相关组织对残疾人概念定义

世界卫生组织根据不同的残疾影响人的生理功能和社会功能的不同状况,把残疾划分为三个层次:1、功能、形态残疾。为残疾的第一级,一般为病伤的后遗症,使人体结构或功能发生缺陷或异常。2、丧失功能残疾。人体的结构缺陷和功能障碍,使残疾者丧失应具备的能力(与残疾者的性别、年龄、文化程度和职业等相应的能力)。3、社会功能残疾。由于身体的形态和功能的缺陷或异常,影响残疾者参加社会活动,或虽具备参加社会活动的的能力,但因受社会上一些人的歧视而被迫脱离社会的残疾^[2]。

根据全国人大常委会关于1990年12月28日通过的《中华人民共和国残疾人保障法》第二条的规定,残疾人的定义为:残疾人是指在心理、生理、人体结构上,某种组织、功能丧失或者不正常,全部或者部分丧失以正常方式从事某种活动能力的人。

有学者定义：在我国，残疾人指的是由于生理功能、解剖结构和心理状态的异常或丧失，部分或全部失去以正常方式从事活动的的能力，在社会生活的某些领域中不利于发挥正常作用的人。

1.3.2 残疾人奥运会乒乓球比赛队员资格的获取和比赛分级设定

参加残奥会乒乓球比赛的选手应是脑瘫、脊髓损伤、截肢体残缺或其他运动器官残疾的运动员，在很多国家，像耳聋失聪、言语障碍的人群，不属于残疾人的概念而只是称为残障人士或听障人士，所以这类运动员不准许参加残奥会。每年国际残疾人乒乓球委员会组织医学博士等有关专家对各国的残疾运动员进行功能级别的测定。每届残奥会乒乓球比赛运动员的参赛资格是由国际残疾人乒乓球委员会根据残疾人乒乓球运动员的世界排名来确定各国的参赛名额，没有预选，每个级别规定世界排名前 20 名的选手和各个洲的级别赛冠军可以参赛，但是每个国家和地区每个级别男、女运动员分别最多不能超过 3 名选手。比赛分为站立、轮椅、智障三大组^[3]。为了保证比赛竞争的公平性，制定了以运动员肢体活动范围、肌肉力量、运动限制及在轮椅上的平衡和操控球拍的能力，为划分规则的 10 个级别，即：TT1—TT10 级。其中 TT1 级残疾情况最为严重，完全不能站立，至 TT5 级依次减轻至能够借助拐杖站立，但在比赛时规定，参加 TT1—5 级别的运动员必须借助轮椅进行比赛，TT1—TT5 一般称为坐姿运动员；TT6—TT10 为站姿残疾运动员，站姿运动员中 TT6 级残疾最为严重，至 TT10 级依次减轻。TT6、7 级为执拍手残疾，比赛时要把拍子固定在手上，TT8、9 为下肢残疾，比如跛脚、小儿麻痹、安装假肢等，TT10 则是非执拍手残疾。在第八届全国残疾人运动会乒乓球比赛中，设置听障组为 TT11 级，眼盲组为 TT12 级，但是残奥会乒乓球比赛不设聋人组（听障组）、眼盲组和智力障碍组（特殊残疾组），而是将两组单独设立聋奥会和特奥会（北京残奥会未设智障组的乒乓球比赛）。伦敦残奥会乒乓球比赛的分级设定跟北京残奥会相比并未有变化，只是在队员个别队员级别鉴定时有级别的升降，如，北京残奥会 TT9 团体冠军吕晓磊，在本届伦敦奥运会上将参加 TT10 级的比赛。

1.3.3 残疾人重要赛事介绍

1.3.3.1 残疾人奥林匹克运动会

残疾人奥林匹克运动会（Paralympic Games）始办于1960年，是由国际奥委会和国际残疾人奥林匹克委员会主办的、专为残疾人举行的世界大型综合性运动会，每四年于夏季奥运会后举办一届，迄今已举办过13届。在首届残奥会上，乒乓球就被纳入了比赛项目，这比1988年汉城奥运会才开始被列入的夏季奥运会的乒乓球比赛要早很多年。当时残奥会的乒乓球选手残疾类别只设脊髓损伤一种，后来逐渐增设了其它类别。自参加残奥会之日起，此项运动在我国获得了极大的发展。中国残奥乒乓球队自1984年第七届残奥会开始，每届都有队员参加，1988年汉城残奥会实现“零”的突破，2008年北京残奥会获得22枚金牌中的13枚金牌，列金牌榜第一位。残奥乒乓球比赛在比赛的类型上有站立和轮椅两大种类；在比赛的形式上有单打和双打；在比赛的项目上有团体和单项。乒乓球项目自1960年成为残奥会赛事的一部分以来，比赛按运动员残疾程度和功能进行级别划分，规则和比赛形式也进行了多次修改和完善。

1.3.3.2 “远南”运动会和亚洲残疾人运动会

“远南”运动会全称是远东及南太平洋地区伤残人运动会联合会，成立于1975年，总部设在日本。这个组织的主要目的和任务是通过比赛和其他活动，提高残疾人的社会地位和福利，促进相互了解，交流情况及与其他有关机构进行联系。这个组织已经举办过9届远东及南太平洋地区伤残人运动会。中国伤残人体育协会是远东及南太平洋地区伤残人运动会联合会的正式会员。由于远南运动联合会和亚洲残奥委员会两个组织合并，成立亚洲残疾人运动委员会，从2008年11月28日亚洲残奥委员会第一次会员大会召开开始，远南运动会更名为“亚洲残疾人运动会”，简称“亚残运会”。2010年中国的广州市作为第一届亚洲残疾人运动会举办城市，成功完成了组织比赛任务，完成了远南运动会向亚洲残疾人运动会的转变。其中乒乓球项目比赛在比赛的类型上有站立和轮椅两大种类；在比赛的形式上有单打和双打；在比赛的项目上有团体和单项。作为东道主国家，我国残疾人乒乓球对在这届比赛中成绩卓著，实现了各个级别的“金满贯”。

1.3.3.3 全国残疾人运动会

从1984年开始，我国正式举办全国残疾人运动会，从此，每四年一次的全

国残疾人运动会已形成制度。乒乓球比赛作为正式比赛项目列为其中，并成为各省市激烈竞争的项目，2011年10月19日第八届全国残疾人运动会在浙江成功闭幕，乒乓球项目共设13个级别，产生了34枚金牌。除全国残疾人运动会以外，全国部分省、市、自治区的残疾人运动会每三到四年举行一次；部分省、市、自治区定期举行特殊教育学校残疾学生运动会。另外，残疾人乒乓球运动员也可以与健全人一起同台竞赛，包括全国乒乓球甲级、乙级联赛等，残疾人乒乓球运动员都可以根据自身水平报名参赛，比赛成绩与比赛规则方法与健全人一样。

残疾人乒乓球赛事的增多，为我国残疾人事业的发展起到了不可估量的作用，越来越多的残疾人苗子被及时发现和培养，为我国残疾人乒乓球在世界舞台的强力竞争力提供了保障。

1.3.4 心理与残疾人心理及相关研究重点概念介绍

1.3.4.1 心理概述

《普通心理学》（北师大，彭聃龄编）对心理的定义是：心理是人脑的机能，是人脑对客观物质世界的主观反映。人的心理包括心理过程和个性心理特征。心理过程：人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验等。这折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。个性心理：人在认识客观事物和改造客观事物的过程中，不仅有认识、情感、意志各种心理过程，还会表现出每个人特有的心理特点，这些不同的特点，就构成了人们心理上的差异。人们在日常生活中形成的那些稳固而经常出现的心理特点，就叫个性心理特征。

1.3.4.2 我国残奥乒乓球队员心理的特殊性

肢体残疾人在感知、注意、记忆、思维等认知过程方面与常人并无明显的区别，但由于本身形体的损伤，某些能力的丧失和随之而来的社会角色、经济收入等的改变，以及社会上某些不正确的价值观所带来的不公正的态度，使得肢体残疾人在个性特征方面存在着不同于健全人的特点。并且这些特点由于残疾的程度不同（重度、轻度）、残疾发生的时间不同（先天、后天），在知、情、意方面残

疾人也有很大差异。

残奥乒乓球队员不仅因身上的残疾而特殊,因为要进行强度较高的训练和比赛,所以生活环境也具有一定的特殊性。一般来说,交往的圈子非常小,周围生活的社会环境比较单一,接触的人或者事物的形态都比较简单,就形成了某些特殊的心理特征。比如:在感知方面,由于肢体部分残缺,往往会有其他肢体功能代偿性增强,在对周围事物的认知上更加细腻,记忆力和理解力也代偿性增强,本人曾在论文《盲人乒乓球运动员心理选材的研究》一文中论述,残疾人队员的肤觉条件反射要优于普通乒乓球运动员。在情感方面,孤独感、自卑感是普遍存在的情绪体验;敏感性、自尊心强的特点也比较突出;情绪反应强且不稳定,情绪反应强烈,而且易表现于外,容易与别人发生冲突;富有同情心;渴望的得到别人的肯定认可等。在意志方面,与正常人比较有矛盾的两种趋势,一方面,由于自身的残疾和对美好生活、奋斗目标的向往,意志会比一般队员要坚定很多;而一方面,遇到困难时的自我否定很多,从困难那种走出来的勇气需要长时间的磨练,容易一蹶不振,影响坚定意志的形成。

经过走访济南、陕西等地的残疾人乒乓球训练基地,与重点队员长期的生活交往、训练和比赛,结合广州亚残运会乒乓球比赛、全国第八届残疾人乒乓球比赛、全国乒乓球乙A联赛几站比赛,香港邀请赛和北京公开赛的现场观察、比赛录像分析,参考各级别带队教练员训练建议并结合上面关于残疾人特殊心理的分析,本论文最后拟定选取残奥队员自尊心问题,残奥队员自信心问题,运动焦虑问题作为典型性心理问题进行研究。自尊心问题、自信心问题与个人性格特点紧密相关属于个性心理特征,运动焦虑问题则属于心理过程。

1.3.4.3 自尊心、自信心与运动焦虑

自尊,英文翻译为 self-respect,直译的话就是自我尊重,属于自我的一种情感体验。国内有专家作如下定义:自尊是自我意识中具有评价意义的成分,是与需要相联系的、对自我的态度体验。特质自尊是比较稳定的不易受环境影响的人格特征,运动员的人格特征也可以通过长期训练来提高的。运动员的自尊心的获得途径主要受完成或者取得运动成绩后,自我评价与社会评价的双重影响。

心理学家根据对自信心的理解不同,从各自角度进行定义,最常见的两种定义为:人本主义心理学家马斯洛的“需要层次理论”,即自信是认得自尊心得到

满足时产生的一种积极地情感体验。社会学习理论心理学家班都拉的“自我效能理论”，即一个人对自己能否达到预定目的的主观评估。也可以理解成对完成某项工作的自我信任程度。运动员的自信心与体育竞技场景紧密相关，是个体在体育竞技这个大环境下所表现出来的对自己完成某项目标的自我评估。自信心一般属于比较稳定的人格特征，但是自信心也有状态性的、不稳定的一方面。

焦虑是指人由于不能达到目标或不能克服障碍的威胁，致使自尊心和自信心受挫，形成一种紧张不安并带有恐惧的情绪状态。在心理上表现为不安、忧虑、焦急、紧张和恐惧的情绪状态。在生理上则伴随有唤醒水平的增高，其特点是具有不同的强度和随时间推移而不断变化，在不同的条件下的激励会产生不同的焦虑。有学者把焦虑看作是个体情绪状态的一部分，认为焦虑是面临不确定的、持续的威胁时的情绪反应。斯皮尔伯格认为焦虑可分为状态焦虑和特质焦虑。状态焦虑一般指个人在特定的情境和特定的时间所直接表现出来的并带有明显的外显行为的焦虑情绪，是一种暂时波动的情绪状态。特质焦虑是指焦虑倾向性方面表现出的较为稳定的人格特质，是个体的个性特征。温伯格（Weinberg）指出：在竞赛情景中，运动员在赛前和赛中的焦虑反应将受到其特质焦虑和状态焦虑的共同影响。

2 研究对象、方法

2.1 研究对象

本文研究对象是中国残疾人乒乓球队 TT1-TT10 级获得伦敦残奥会资格的男女队员，总共 26 人。作为对比组的是作者随机选取 2011 年山东省乒乓球高水平考试集训乒乓球队员 20 名和即将出战山东省大学生乒乓球锦标赛的山东大学和山东师范大学在校高水乒乓球运动员 10 名，共计 30 名。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

检索山师大图书馆、山师大体育学院资料室、中国学术期刊全文数据库、中国知网、博硕论文数据库以及山东大学图书馆、山东省图书馆等各种资源，获得相关论文、专著三十余篇，通过山东省残疾人联合会、湖南残疾人联合会、中国残疾人联合会官方网站，收集整理文章、资料十余篇，进行认真研读、概括、思

考、总结，为本论文提供理论依据。

2.2.2 专家访谈法

针对济南、陕西、福建等几个中国残疾人乒乓球队训练基地的教练员、运动员，设定访谈问题，做好访谈记录；亲身参与 2010 广州亚残运会、2011 第八届全国残疾人运动会，赛前、赛后及时访谈；咨询山东师范大学心理学院博导李寿欣教授和他的研究生、体育学院副教授袁锋导师确定问卷内容和访谈内容的可信性和效度。

2.2.3 录像分析法

收集 2010 年韩国残疾人世锦赛、2010 年亚残会、2011 年北京公开赛、2011 年全运会、2011 年香港站奥运积分赛的乒乓球比赛录像，对比赛录像反复观看，并请求国家队指导加以协助分析，结合问卷调查研究，提取典型比赛案例。

2.2.4 问卷调查法

参照几次大赛录像、现场观察、教练临场指导调查，选取调查问卷，主要针对自尊心、自信心、比赛焦虑方面设计。

自尊心方面选用自尊量表 (self-esteem scale, SES) 由 Rosenberg 于 1965 年编制，最初用以评定青少年关于自我价值和自我接纳的总体感受，目前我国心理学界使用最多的自尊测量工具，具有较高的信度和效度。自尊量表得分：得分在 10-40 分之间，得分越高自尊心越强。如果队员在上述测验上分值较低，那就意味着队员存在一定的自卑感了。

自信心方面运用《自信心测试量表》，表中共有 34 道“是、否”选择题，根据自身实际情况填写，与常模得分比较得出自己自信心分值。自信量表得分：如果分数是 25~40，说明该队员自信心十足。如果得分将近 40 的话，可能会有点自大狂傲。如果得分是 12~24，说明该队员对自己已产生怀疑，自信心不足。如果得分是 11 以下，说明该队员对自己显然不太有信心。

焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)由华裔教授 Zung 编制 (1971)，适用于具有焦虑症状的人群，具有广泛的应用性。

舒尔特方格是在一张方形卡片上画上 1CM × 1CM 的 25 个方格，格子内任意填写上阿拉伯数字 1-25 的共 25 个数字。训练时，要求被测者用手指按 1-25

的顺序依次指出其位置，同时诵读出声，施测者一旁记录所用时间。

2.2.5 个案分析法

选取典型个体作为研究的对象，通过直接或间接调查了解其特点，并据此设计和实施相应措施，促进其发展变化，然后把对这些条件、措施与结果之间联系的认识和结论推广到全体。个案分析法是本研究的后期数据整理和结果分析后，针对不同心理问题而讨论训练方法时重要的研究方法。

2.2.6 数理统计和综合分析法

参照已读文献资料，通过对主要残疾人教练员的访谈记录，与运动员的日常谈话记录，得出必要的见解与分析。对问卷调查的结果进行整理统计。通过几次大赛的现场观赛经验、对队员的及时访谈和教练指导的现场言语指导做出综合分析评价。

3 结果分析与个案提取

3.1 我国残奥乒乓球队员的基本情况分析

本文研究的我国残奥乒乓球队员的基本情况主要涉及：队员年龄分布、伤残情况、队员大赛经验等。

3.1.1 我国残奥乒乓球队员年龄分布和伤残情况

经过亚残运会、第八届全国残疾人运动会乒乓球比赛期间，以及奥运会冬训期间对济南、陕西、福州残奥乒乓球队员的问卷发放，电话采访和实地访谈，共制作问卷 30 份，其中回收 30 份，2011 年 12 月国际乒联公布积分排名，发放问卷的 30 名队员有 26 人获得残奥会资格，所以有效问卷 26 份，回收率 100%，有效问卷 86.7%。对问卷数据统计如下表 1、2、3。

表 1 中国残奥乒乓球队队员年龄分布统计表

组序号	组别 (岁)	人数累计
1	10-15	1
2	16-20	6
3	21-25	11
4	26-30	4
5	31-35	2
6	36-40	1
7	41-45	1
8	46-50	
Σ		26

注：此表年龄数据收集截止于 2011 年 10 月

表 2 中国残奥乒乓球队队员致残情况统计表

致残情况	人数
先天性残疾	12
后天意外残疾 (药物、意外事件)	14

3.1.2 我国残奥乒乓球队队员比赛经历

表 3 中国残奥乒乓球队队员参加过的大赛统计表

大赛名称	人数	人次
全国残疾人运动会	26	59
残疾人奥运会	18	28
远南运动会 (亚残运会)	26	56

注：截止 2011 年 10 月

经过对问卷的数据整理发现，在所有获得有效数据的 26 份问卷中，年龄最大的队员 44 岁 (张岩)，最小的队员 15 岁 (杨倩)，其中 21 岁至 25 岁的队员人数最多，有 11 人，占有效问卷人数的 44.4%，而 16 岁到 30 岁之间的人数有

21 人，占调查总人数的 81.5%；在对参赛经历的调查问卷中，上交问卷的 26 人有 18 人、28 次参加过奥运会甚至是奥运会拿奖牌的经历，全部都有参加全国残疾人运动会的经历，26 人 56 次参加过远南运动会（亚残运会的前身）的经历。这说明：1、目前残奥乒乓球队员的年龄跨度比较大，既有初出茅庐的小将也有经历几次奥运会的老将；2、残奥队员以年轻队员（16--25 岁）为主，逐渐形成中、青、少结合的阵容配置；3、残奥队员先天性残疾与后天以外残疾的人数差不多；4、所有的参加调查的残奥队员都有过研究中设计的重要比赛的经历，有 8 人是初次入选奥运会阵容。

由以上分析可以看出，在研究残奥乒乓球队员心理问题时，研究的重点是年轻队员的心理问题，要兼顾先天残疾队员与后天残疾队员的心理差异，心理问卷选取时要充分考虑与残奥队员的自身情况结合，对不适合的和不当的问法进行简易更改，心理问题解决方法的选择和执行时应当考虑到队员参赛经验的不同，合理的利用老队员的经验优势。

3.2 我国残奥乒乓球队员自尊心问题分析

3.2.1 我国残奥乒乓球队员自尊心的整体情况分析

表 4 我国残奥队员自尊心、自信心整体情况统计表

项目	N	M(残奥)	M(MAX)	SD
自尊心	26	33.38	37	2.748
自信心	26	34.81	38	3.495

由表四可以看出，满分为 40 分的自尊量表 SES 问卷调查中，26 名我国残奥乒乓球队员自信心平均值得分为 33.38，最高得分为 37 分，并且自尊心测量得分相对集中，离散程度低，可见我国残奥乒乓球队员总体自尊心水平很高。

3.2.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员自尊心情况的比较分析

作者随机选取 2011 年山东省乒乓球高水平考试集训乒乓球队员 20 名和即将出战山东省大学生乒乓球锦标赛的山东大学和山东师范大学在校高水乒乓球乒乓球运动员 10 名，共计 30 名，统一发放自尊心问卷测试量表，10 分钟内完成

并回收，有效问卷 29 份，数据整理如下表 5。

表 5 我国残奥队员与健全人高水平乒乓球运动员自尊心情况比较

项目	对象	N	M	M(Max)	SD	T	P
自尊心	残奥队员	26	33.38	37	2.748	1.730	<0.05
	健全人队员	29	31.77	36	3.468		

从表 5 中我们看到我国残奥队员比健全人高水平乒乓球运动员自尊心平均得分 M 相比要高，分别是 33.38 和 31.77。而在最高得分一项上，残奥队员有 2 人得分 37 分，也比健全人高水平乒乓球运动员要高。表中数据说明我国残奥乒乓球队员与健全人高水平运动员自尊心差异较显著（ $T=1.730$ ， $P<0.05$ ），残奥队员自尊心明显高于被测高水平乒乓球运动员群体，并且自尊心得分离散程度要低于被测群体，即备战中的我国残奥队员自尊心普遍高于被测健全人高水平运动员。分析其原因，首先，残奥队员由各种大赛中获得了无数的荣誉和肯定，在自我评价和社会评价中，有益的自尊心暗多于有损自尊心的暗示，在日积月累中，自尊心不断地得到提升；其次，受到自身残疾和社会大环境的影响，残疾人更希望得到别人的认可和肯定。湖南省残疾人联合会一项调查显示，残疾人在自尊心方面存在严重的两极分化，一种自尊心很低，经常自卑与自己的不幸，无法走出阴影，做社会生活中的弱者；另一种自尊心很高，他们获得了健全人也会称赞、羡慕的成就，实现了自我价值。残奥队员属于后者，他们经过艰苦的训练成为了残疾人队伍中的佼佼者，站在了残奥会的世界舞台上，实现了自己的人生价值，他们的自尊心普遍较高。

3.3 我国残奥乒乓球队员自信心问题分析

3.3.1 我国残奥乒乓球队员自信心的整体情况分析

由表四可以看出，一项满分为 40 分的自信心测试问卷调查中，26 名我国残奥乒乓球队员自信心平均值得分为 34.81 分，最高得分为 38 分。由此可见我国残奥乒乓球队员总体自信心水平很高，有的队员具有非常高的自信心水平，这说明我残奥队员在多年的训练和比赛中不断地积累成功经验，获取比赛自信心，并能积极的对自己反馈评价，在备战伦敦残奥会时，对取得优异成绩都具有强烈的

信心，对比赛的到来具有较高的期望。

3.3.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员自信心情况的分析比较

作者希望通过查阅文献资料获得我国健全人高水平乒乓球运动员自信心的常模，以期了解残奥乒乓球队员与健全高水平乒乓球运动员在自信心方面的差异，但在查阅工作中没有完成预期的健全人乒乓球运动员自信心常模，但在搜索过程中发现一篇名为“对我国高水平乒乓球肢残运动员成就动机与自信心的调查研究”的文章，该文将研究被试与上海优秀健全人运动员的运动特质自信作比较，得出以下结论：高水平残疾人运动员与上海市优秀运动员在特质自信心方面存在差异，残疾人乒乓球运动员的特质自信心明显高于上海市优秀健全人运动员。此文的观点对本论文的自信心情况的研究具有重要意义，为了验证其准确性，作者同样对随机选取的 30 名健全人高水平乒乓球运动员作自信心测试的问卷调查，回收问卷 30 份，有效 30 份，调查数据统计如表 6。

表 6 我国残奥队员与健全人高水平乒乓球运动员自信心情况比较

项目	对象	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>M(MAX)</i>	<i>SD</i>	<i>P</i>
自信心	残奥队员	26	34.81	38	3.145	>0.05
	健全人队员	30	32.77	37	3.468	

从表 6 中我们看到我国残奥队员与健全人高水平乒乓球运动员自信心平均得分 *M* 相比要高近 2 分，分别是 34.81 和 32.93。而在最高得分与最低得分一项上，残奥队员赵帅 38 分为所有接受调查的队员得分最高，对照组高水平队员得分最高为 37 分，残奥队员郭兴元为所有残奥队员得分最低为 30 分。说明我国残奥乒乓球队员比即将参加高考的高水平学生和大学生高水平乒乓球运动员具有更高的平均自信心水平，但两组之间并没有显著性差异 ($p > 0.05$)。我国残奥队员自信心水平与健全人高水平乒乓球运动员自信心水平不存在明显差异。

3.4 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑问题分析

3.4.1 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑的整体情况分析

比赛焦虑自评量表(Self-Rating Anxiety Scale, SAS)由华裔教授 Zung 编制

(1971) SAS 的主要统计指标为总分。将问卷中 20 个项目的各个得分相加, 即得粗分; 用粗分乘以 1.25 以后取整数部份, 就得到标准分。对 26 名残奥队员发放问卷, 回收 26 份, 2 份无效, 表 7 为我国残奥乒乓球队员比赛焦虑自评量表得分统计。

表 7 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑情况统计表

项目	N	M(残奥)	M(MAX)	SD
焦虑	24	37	58	6.746

按照中国常模结果, SAS 标准分的分界值为 50 分, 其中 50—59 分为轻度焦虑, 60—69 分为中度焦虑, 69 分以上为重度焦虑, 50 分以下为正常。我国残奥乒乓球队员赛前焦虑平均得分为 37 分(取整数后), 由此可知, 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑的整体为正常, 这与 2006 年房蕊和 2010 年郑春梅对中国残疾人运动员的研究结论基本一致, 但有个别队员有轻度焦虑, 有一个队员(孙厨人)表现为轻度焦虑, 得分为 58 分。

3.4.2 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员比赛焦虑情况的比较分析

表 8 我国残奥乒乓球队员与健全人运动员比赛焦虑情况比较

项目	对象	N	M	M(MAX)	SD	P
焦虑	残奥队员	24	37	58	6.746	<.05
	健全人队员	30	48	77	8.534	

从表 8 可以看到, 中国残奥乒乓球队员的整体焦虑水平测试得分明显低于对照组参加高水平测试的学生运动员; 在最高焦虑得分一项上, 高水平运动员得分为 77 分, 参照评分方法为重度焦虑, 残奥乒乓球队员最高得分 58 分属于轻度焦虑; 在焦虑稳定程度上, 残奥队员也优于高水平学生运动员。通过对比可以得出, 残奥队员在备战伦敦奥运会时, 具有较稳定的焦虑水平。经分析, 这与他们的比赛经历和自我认知有关, 残奥队员中很多队员都参加过奥运会, 有的还不止一次,

残奥队员对自我水平的认识，对奥运目标的设置都相当明确，并且有条不紊的备战，这可能是造成问卷的分差异的主要原因。孙厨人作为第一次入选为残奥会乒乓球队员，结合其日常比赛表现，测试出现轻度焦虑也在意料之中。对具有轻度焦虑的队员提取典型，作为重点研究对象，找到适宜的训练方法。

3.5 我国残奥乒乓球队员心理问题的个案的提取与分析

为了提取残奥乒乓球队员典型个案进行分析研究，现场观看了 2010 年亚残运会乒乓球比赛、2011 年第八届全国残疾人运动会乒乓球比赛、2011 年全国乒乓球乙 A 联赛石家庄站等近 20 名队员的 30 多场比赛，录像观看了 2007 年、2011 年残疾人世锦赛乒乓球比赛、2008 年北京残奥会乒乓球比赛的十几场比赛，结合比赛成绩以及与运动员、教练员备战期间、赛前、赛后的交流总结，整理，发现以下队员的几个表现较突出：1、陈超赛前不愿跟别人讲话、交流，并且觉得“这场球输的有些可惜，对以后遇到这种比赛有什么想法”的问题是伤感情的事情，输球后脾气暴躁，有大声说话、摔拍子、踢乒乓球的表现；范蕾在平时的训练备战时就比较沉默寡言，属于较内向的性格特点，比赛期间言语更少，输球后往往表现出悲伤的感情；2、吕晓磊在亚残运会 TT9 级单打决赛比赛中面对马麟时，自信心不足，比赛结果为 0:3，比赛表现一般，技战术发挥明显不如团体及单打前几轮比赛；郭兴元作为两届残疾人世锦赛 TT4 级的单打冠军，在亚残运会和全国残疾人运动会上成绩表现一般，都在半决赛以前就输球结束竞争，在备战期间的队内循环比赛中，郭兴元往往容易在比赛的关键时刻输球，特别是有几场是在大比分领先的情况下输球；3、赵帅自亚残运会 TT8 级单打夺冠至第八届残疾人乒乓球比赛这个级别再次夺冠，直至成为 2012 年伦敦残奥会成员，并成为国内这个级别奥运金牌的热门人选，整个过程显得顺风顺水，而他作为专业残疾人运动员训练也只有 5 年时间；4、连浩在亚残运会 TT10 级单打决赛中 0:2 落后时追至 2:2，但最终 2:3 负于了葛杨，在第八届全国残疾人运动会 3:0 胜葛杨，整个比赛过程都非常精彩；5、2010 亚残运会期间发现，赵裔青（落选 2012 年伦敦残奥会）情绪状态与平时训练生活反差很大，表现为易怒，发脾气，脾气古怪，撒娇等，比赛成绩也不理想。孙厨人则在比赛时表现为情绪紧张（紧张时他的肢体语言很明显，平时一起生活发现的），脸色发白，技战术运用混乱，失误偏多。第八届全运会上则表现为，比赛前坐立不安，赛中急躁，在得失分时无

意识的大喊大叫，注意力不集中，技战术表现不佳，关键球处理不当，而在四分之一决赛的比赛中输给了实力在自己之下的选手。

比赛技战术的发挥失常会出现上述的情况，但是在长期的训练比赛中，特别是残奥队员具有丰富的比赛经验情况下，大赛中出现上述现象，作者认为可以排除技战术的发挥失常，或者说发挥失常也是由于出现心理问题而导致的。结合本文的研究的心理问题重点，作者概括为：

- 1、陈超、范蕾自尊心较强，对言语或者比赛中觉得有伤自尊的事情反映强烈（陈超表现为暴躁、执拗，范蕾为冷漠、执拗。）；
- 2、吕晓磊、郭兴元在人格特征中的特质自信方面要较其他队员差一些；
- 3、赵帅在比赛自信心，比赛焦虑控制方面都做得很好，这名队员具有良好的心理素质；连浩随着年龄的增长和比赛的增多，自信心水平不断上升；
- 4、赵裔青、孙厨人比赛焦虑情况比较严重，在以后的训练比赛中比赛焦虑的调节训练将是他们心理训练的重点。

通过问卷资料的投放、问卷数据的整理和分析工作，基本验证了预测的准确性，个案队员问卷数据整理如下表 9、10、11：

表 9 我国残奥乒乓球队员自尊心问题典型个案提取

典型对象	项目	年龄	级别(TT)	得分	M(残奥)	P
刘静		23	2	33		
陈超	自尊心	25	6	37	32.14	
范蕾		28	10	37		

表 10 我国残奥乒乓球队员自信心问题典型个案提取

典型对象	项目	年龄	级别	得分	M(残奥)	P
郭兴元		25	4	30		>0.05
赵帅	自信心	18	8	38	34.81	<0.05
吕晓磊		30	10	35		<0.05

表 11 我国残奥乒乓球队员比赛焦虑问题典型个案提取

典型对象	项目	年龄	级别	得分	M(残奥)	P
张岩		44	5	29		
	比赛焦虑				37	<0.01
孙厨人		21	8	58		

从表 9、10、11 可以看出，陈超、范蕾与问卷调查前预期一样在自尊心得分上高于其他队员，并且差异性显著；如预期结果一样，郭兴元在自信心得分上较低，赵帅自信心测试得分最高 38 分，而吕晓磊得分为 35 分，略高于平均得分，自信心水平并不低；比赛焦虑问卷测试中，4 届残奥会老将张岩得分最低为 29 分，孙厨人 58 分存在轻度的比赛焦虑。所以，选取陈超、范蕾为自尊心问题的研究对象，郭兴元为自信心问题的研究对象，孙厨人为比赛焦虑问题的研究对象，作为伦敦残奥会备战期间的心理训练典型，由点到面，从个体到整体进行科学的训练方法的选择。

4 我国残奥乒乓球队员心理问题的个案研究和训练策略

常用的健全人心理训练方法有很多，包括：兴趣引导法、个性培养法、端正态度训练法、意志力训练法（包括提高难度、超量负荷、恶劣环境、比分落后、严肃纪律等方法）、放松训练法（静坐、散步、音乐、呼吸、言语暗示）、模拟实景训练法、信心增强训练法（有利因素、战绩回顾、倾诉交谈）、自我暗示训练法、心理咨询法（倾诉、教育与批评、肯定与表扬鼓励与帮助）等。

本论文针对典型的残疾人心理特点和存在的心理问题，参照健全人心理训练方法，结合在研究方向上选取的个案研究对象，从中筛选、创新出适合残疾人心理训练的方法，做好归类 and 总结。

4.1 自尊心、自信心存在问题的队员的训练方法

作者在搜集心理训练方法时发现，大部分研究者把自尊心和自信心的训练方法合并，并且多数把两者的反面情感都归类为自卑，即：自尊心与自信心问题的训练方法就是如何保持自尊和自信，如何克服自卑。由前文分析可知，我国残奥乒乓球 26 名队员几乎不存在自尊心不够或者过分自卑的心理问题，女子 TT-9 级范蕾和男子 TT-6 级陈超存在的自尊心问题是过分自尊，可以说成太过自我主

义的问题；男子 TT-4 级郭兴元大赛自信心测试得分稍有偏低。所以，我国残奥乒乓球队在自尊心与自信心训练方法选择时应当针对：控制自尊心的过分膨胀，提高大赛自信心水平。

在奥运周期的集中训练和各种形式比赛中，作者作为随队科研人员和助理教练员主要实施了以下训练方法，稳定队员的自尊心和自信心，保证队员比赛心理平衡。

4.1.1 谈话疏导法

谈话疏导法可以说是心理咨询的一个简易形式，心理咨询是由心理咨询师运用心理学以及相关知识，遵循心理学原则，通过各种技术和方法，帮助求助者解决心理问题。谈话疏导法的前提是，队员对谈话对象充分的信任，谈话疏导需要及时有效，还要避开队员情绪的高峰期。作者经过跟队员一年多的相处，跟队员有了深厚的感情，成为无话不说的朋友，为我心理训练的开展提供了极大方便，训练方法的准确性和训练结果也较容易呈现。陈超在今年 2 月底的一次队内大循环奖金赛上，在与陪练孟教练的比赛输球后，情绪激动，摔打球拍，并拒绝赛后与对手握手。陈超自尊心比较强，所以作者没有在比赛结束后给予任何心理情绪上的疏导，而是晚饭后，单独去了他的房间，跟他一起分析本轮比赛的成绩，并慢慢转移到跟孟教练的那场比赛上。首先分析了比赛技战术得到发挥情况，关键球的处理问题等，最后跟他谈他的性格问题，结果他自己来了个大剖析。作者慢慢向他讲授了他的自尊心比较强的问题，并建议他在生活中感觉到什么事让自己“丢面子”时，不要一下爆发情绪，不妨闭上眼睛数个“12345”，或者想想这件事是不是真如自己想的那般“丢面子”，再进行下一步的行动。谈话效果良好，因自尊心太强而引起的情绪波动没有带入第二天的训练和比赛中。

4.1.2 言语暗示表扬法

针对两届残疾人乒乓球世锦赛单打冠军郭兴元，因为从未在奥运会上夺过金牌而产生的奥运会备战期间自信心不足、关键球容易失分的问题主要采取了以下言语暗示表扬的方法：

1. 用充满意外的言语来表扬他，比如：“这个球打得好，最近的训练比前段时间又进步了很多”等。

2. 公开表扬，在队伍集合时或者比赛后总结时，不要吝惜你的赞美之词，对队员进行公开表扬，队员自信心可自尊心的提升效果比单独谈话要好得多。

3. 把他和他所崇拜的人放在一起比较，如果称赞队员像他所崇拜的人，比如说如果他所崇拜的人是王励勤，你就可以用以下的话来称赞他。“对了，我觉得你现在的打法很像当年入选国家队之前的王励勤。”等，自己所崇拜的人，换种说法也就是自己想变成的人。那个人的生存方式就是自己的范本，指导着自己的想法行动。如果这样称赞，乒乓球队员就会不断涌出自信心与满足感，感到别人认可了自己的努力，不停回味那种成就感，自信心油然而生。

4. 传达别人的赞扬之词，残疾人乒乓球队员很在乎周围人的评价。如果听到周围人的尊敬和信赖的话语，会非常高兴，自信心也会不断增强，从而使自己变得更加精益求精。所以你如果听到周围人对他的称赞，一定要如数的告诉他，并不是说让你夸大，队员是需要经常鼓励的，需要哄的。

5. 在队员遇到挫折的时候也适时表扬，也许你不解为什么要在他遭遇挫折的时候去赞美，这简直是自讨没趣。其实不然，这个时候正是残疾人队员心里最脆弱的时候，他希望有人能肯定他为之做出的努力，即使是失败了，也渴望得到哪怕一点小小的认同。在他最失望无助的时候，一定要反复的告诉他，他之前做的事情虽然没有收到预期的成效，但是毕竟已经努力过，就是值得人尊重的，在追求梦想的道路上没有人会走的顺顺当当，这样他的自尊心、自信心就不会因为受到打击而消极下去，反而会加倍的付出努力，实现自己的梦想。

4.1.3 成功经历反复体验

在队员技战术训练徘徊不前、心理耗竭严重的瓶颈阶段，可以用聊天的形式，集体参与的方式讨论某队员某一场精彩球赛，或者看某场比赛的录像，让其回忆当时的成功体验，并做总结发言，激发其再次突破上进的信心。这种方法简单易行，可操作性很强，并且效果显著。作者搜集了各级别重点关注的队员非常多的大赛比赛录像，赛后采访资料和日常训练比赛录像，冬训刚开始阶段，每周会以开小会的方式，安排指定队员在指定房间观看比赛录像，并时不时的“抖露”点他们辉煌时期的采访资料和近期社会各界对他们的反应评价，队员反应相当积极。之后，不用安排时间，队员会主动找我给他们的训练和比赛录像，跟我索要他们的各种赛场内外信息，整个奥运会冬训期间心理、情绪表现为积极良好。

4.2 存在焦虑问题的队员的训练方法

不管是健全人还是残疾人，在面对重要比赛或者备战训练的关键阶段往往产生焦虑，只不过是有的队员焦虑现象明显，焦虑水平较高，有的队员焦虑水平低不明显。在伦敦残奥会备战期间，作者发现队员产生焦虑现象的特点是：相当普遍，但不是同时产生；焦虑水平不稳定忽高忽低；TT-8级孙厨人焦虑水平测试得分较高有轻度焦虑症。以下为备战期间用过的克服焦虑的主要方法。

4.2.1 放松训练法

放松训练是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程。放松训练的种类有呼吸放松法、肌肉放松法、想象放松法三种，而具体放松训练的形式又多种多样，有渐进式放松训练、印度的瑜伽术、日本的禅宗，以及中国的气功。

在奥运会备战期间主要运用的放松方法是肌肉放松法，因为他训练占用时间较短，简单易行。作者选取如下引导语的肌肉放松训练法：首先，请您坐好或是躺好，尽可能地使自己舒适，尽最大可能地让您放松。现在，请先握紧你的拳头，用力逐渐握紧，在您这样做时，您要真实体会紧张的感觉，继续握紧拳头，并体会拳头、手臂的紧张。好，现在，放松……放松您的拳头，让您的手指放松，认真的去体会那一刻带给你的放松……。好，请再来一遍，把拳头握起来……保持握紧，再次体会紧张感觉……现在，放松，把您的手指伸开，您再次体会其中的不同。

同样道理也可以放松面部肌肉、颈部、肩部和上背部，然后胸、胃和下背部，再放松臀、股和小腿，最后身体完全放松。放松训练对于应付紧张、焦虑、不安、气愤的情绪与情境非常有用，可以帮助人们振作精神，恢复体力，消除疲劳，镇定情绪。放松训练是一种自我调整方法，通过机体主动放松来增强对自我控制的有效手段。通过反复的练习，使人学会有意识地控制自身的心理生理活动，以达到降低机体唤醒水平，增强适应能力，调整因过度焦虑而造成的生理心理功能失调，起到预防及治疗作用。

4.2.2 刺激情景构建法

去想象种种可能的危险情景，让最差的情景首先出现，并重复出现，你慢慢便会想到任何危险情景或整个过程都不再体验到焦虑。具体到残奥队乒乓球队

员，作者在心理训练课上要求队员在机体完全放松、闭上眼睛情境下去设想两种情景：1. 因为各种原因导致发挥失常而输掉的比赛场景；2. 自己发挥正常，因为技不如人而输掉的比赛。这时候要小心注意队员的面部表情和呼吸节奏，刺激场景持续时间不能太长，学会少量刺激，多次刺激，适可而止。

4.2.3 注意力转移

当你的注意力转移到新的事物上去时，心理上产生的新的体验有可能驱逐和取代焦虑心理。在平常对孙厨人得赛前焦虑调节上，注意力转移法用的比较多，具体做法是：运用心理学注意力测定工具舒尔特方格的各种测试规则，在规定时间内，连续要求其测试。队内大循环比赛前半小时测试，初始阶段，孙厨人测试前表现为情绪不稳定，坐立不安，对测试程序一知半解，反映在测试成绩上为：三次测量成绩平均值 26.75s 低于正常人水平 25.00^[4]。经过一段时间训练，测试平均成绩上升为 21.85s 好于普通成人水平，而最好成绩也提高到 18.85s。

表 12 孙厨人舒尔特方格跟踪记录表（单位 秒）

测试内容	测试时间	测试数据（三组）			M 测	M 普
（初次测试）	2011.12.18	28.75	27.25	24.25	26.75	
舒尔特注意方格	2011.12.28	24.75	17.45	21.75	21.30	
	2012.01.10	21.90	20.40	19.95	20.75	25.00
	2012.01.29	22.75	22.15	19.85	21.60	
	2012.02.14	21.75	14.90	19.90	18.85	

4.2.4 注意饮食控制和充分休息

伦敦残奥会备战期间，中国残疾人乒乓球队济南训练基地特意建造了球队厨房，并配备了专业厨师，对残疾人队员的每餐进行合理营养搭配，这为通过饮食控制情绪的方法提供了可能。有资料证明，情绪沮丧的人多吃全麦谷类食

物，以补充维生素；容易疲惫不堪的人，多吃蔬菜水果以补充维生素；而容易焦虑的人应多吃苹果、香蕉以补充钾，这些都是科学饮食调节情绪。

伦敦残奥会备战期间，中国残奥乒乓球队统一入住西苑宾馆，作者作为助理教练，经常去检查作息情况，监督熬夜看电影、聊天、玩游戏等行为，敦促队员注意休息时间。

4.2.6 用知识“充电”

要懂得随时都可以在身边发现值得学习的东西，加强自己的专业知识和专业技能，通过基础与后续努力相结合，加强对不断变化的环境的适应能力，为出现焦虑现象做足准备。

5. 结论和建议

5.1 结论

5.1.1 我国残奥乒乓球队员自尊心水平比健全人高水平乒乓球运动员要高，并且差异显著；自信心水平与健全人运动员比没有明显差异；

5.1.2 我国残奥乒乓球队员整体比赛焦虑水平率低于健全人高水平乒乓球运动员，但差异性不大，属于正常水平；

5.1.3 残疾人队员心理波动比较大，特别是在遭受失败打击时，往往容易消沉和自卑，并且残疾人队员很少积极主动向健全人做心理咨询，这要求教练员在日常生活中，在训练、比赛前后要善于观察队员的心理变化，及时、合理有效的进行心理辅导。

5.2 建议：

由于时间和地点以及本人个人精力等各种因素影响，作者与冬训和春训期间在济南训练基地的13名残奥队员联系紧密，而与在陕西、福建训练基地的其他队员只有大赛期间和问卷发放时几天的接触时间；其他基地没有像济南基地依托山东师大这样的高校的优越的备战条件，也没有专门配队的心理训练助理教练，所以心理训练效果可能不如济南基地。建议配备随队的精通心理训练研究生与济南基地随时联系，共同为伦敦残奥会心理的科学备战贡献力量。

6. 注释:

- [1] 我国残疾人体育组织概况. 中国网编辑部. 2003, 3
- [2] 目前我国残疾人体育发展现状. 中国网编辑部. 2003, 3
- [3] 《北京残奥会项目》[M], 北京体育大学出版社, 2008, 1
- [4] 百度文库. <http://baike.baidu.com/view/2450431.htm>

7. 主要参考文献:

1. 杨华. 我国残疾人乒乓球运动发展现状的调查研究[D]. 北京体育大学, 2004
2. 吴燕丹, 黄汉升. 北京残奥会对中国残疾人体育的影响[J]. 武汉体育学院学报, 2007 年 07 期
3. 刘德会, 王红震. 对乒乓球运动员心理应激的研究[J]. 黑龙江史志, 2010 年 05 期
4. 肖威. 心理训练在田径中的应用[J]. 田径, 2005 年 07 期
5. 于长泳. 体育运动中的心理训练[J]. 新西部(下半月), 2007 年 02 期
6. 赵东平. 浅论体育运动中的心理训练[J]. 潍坊学院学报, 2004 年 04 期
7. 包佳曦. 浅谈乒乓球运动员的心理训练[J]. 西北职教, 2009 年 12 期
8. 郑春梅, 王平. 我国残疾人乒乓球国家队运动员赛前情绪分析[J]. 体育文化导刊, 2010 年 04 期
9. 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 年 03 期
10. 陈静, 李平, 孔丽娜, 莫雷. 优秀乒乓球运动员心理素质的自我分析[J]. 体育学刊, 2008(10).
11. 蒋斌. 大学生乒乓球队员心理素质训练[J]. 重庆职业技术学院学报, 2008(3)
12. 付胜杰. 心理素质在乒乓球赛中的重要性[J]. 北京电力高等专科学校学报, 2009(8)
13. 刘阳. 浅谈网球运动员的心理训练方法[J]. 辽宁师专学报(自然科学版), 2003 年 03 期
14. 颜世勇. 青少年运动员赛前心理训练的步骤[J]. 价值工程 2010 年 07 期
15. 肖军凡. 乒乓球运动员发球前心理定向的研究[J]. 山西体育科技, 2000 年 03 期
16. 徐大生. 乒乓球运动比赛心理素质的分析与训练[J]. 山西体育科技, 2005 年 01 期
17. 马洪路. 残疾者的心理问题探讨[J]. 心理疾病与康复医学, 2002. 6. 17
18. 马启伟, 张力为. 体育运动心理学[M]. 浙江教育出版社, 1998
19. 袁锋, 单信海. 对 2007 年全国第 7 届残疾人运动会乒乓球比赛的成绩分析[J]. 2008 年 3 月 01 期
20. 郑斌. 残疾人奥运会历史回顾. 体育文化导刊[J], 2002 年 03 期
21. 陈文菁, 余丽珍, 汪剑. 论乒乓球的斗智——中国队出席第 43 届世乒赛的实战心理分析[J]. 2002, 03
22. 残疾人乒乓球比赛如何分级[J], 乒乓世界, 2003 年 03 期

23. 张璜秋. 现代乒乓球训练方法[M], 北京: 北京体育大学出版社, 2008, 1
24. 周成林. 运动心理测量与评价[M]. 呼和浩特: 内蒙古文化出版社, 2000
25. 金帆, 张广秋. 辽宁省残疾人运动员专项心理品质现状调查分析[J], 沈阳体育学院学报, 2005年03期
26. 唐桂萍, 陆雯. 我国优秀残疾人游泳运动员自信心水平和焦虑状况与运动成绩的相关分析[J], 沈阳体育学院学报, 2008年05期
27. 孙黎铭. 浅析乒乓球运动员赛前心理状态及如何调节[J], 华章, 2010年25期
28. 周芳. 我国残疾人体育发展现状及影响因素分析[J], 浙江体育科学, 2005年2月
29. 路宏钰. 乒乓球比赛临场心理自我调控的平衡训练[J]. 鸡西大学, 2010年05期
30. 孙虹. 广东省二线乒乓球运动员技术特点与三个心理因素的研究[D]. 北京体育大学, 2005
31. 张博等. 乒乓球技术原理新探[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003年
32. 徐寅生等国家体育总局《乒乓长盛考》研究课题组. 乒乓长盛的训练学探索[M], 北京体育大学出版社 2002.11月

附表

自尊量表 SES

下面这个测试是根据您一周内的情绪体验，根据实践活动回答：A：非常符合； B：符合； C：不符合； D：很不符合。

问题： 选项 A B C D

1. 我感到自己是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上
2. 我感到自己有许多好的品质
3. 归根到底，我倾向于认为自己是一个失败者
4. 我能像大多数人一样把事情做好
5. 我感到自己值得骄傲的地方不多
6. 我对自己持肯定态度
7. 我总的来说，我对自己是满意的
8. 我希望我能为自己赢得更多尊重
9. 我确实是时常感到毫无用处
10. 我时常认为自己一无是处

结果分析：A--4分 B--3分 C--2分 D--1分。

自尊量得分： 得分在 10-40 分之间，得分越高自尊心越强。如果队员在上述测验上分值较低，那就意味着队员存在一定的自卑感了。得分较高那说明队员自尊心强。

自信心测试问卷

请如实回答下列各题：

- 1、一旦你下了决心，即使没有人赞同，你仍会坚持做到底吗？ 是 否
- 2、参加晚宴时，即使很想上洗手间，你也会忍着直到宴会结束吗？ 是 否
- 3、如果想买性感内衣，你会尽量邮购，而不亲自到店里去吗？ 是 否
- 4、你认为自己是个较完美的人吗？ 是 否
- 5、如果店员的服务态度不好，你会告诉他们的经理吗？ 是 否
- 6、你不常欣赏自己的照片吗？ 是 否
- 7、别人批评你，你会觉得难过吗？ 是 否
- 8、你很少对人说你真正的意见吗？ 是 否
- 9、对别人的赞美，你持怀疑的态度吗？ 是 否
- 10、你总是觉得自己比别人差吗？ 是 否
- 11、你对自己的外表满意吗？ 是 否
- 12、你认为自己的能力比别人差吗？ 是 否
- 13、在聚会上，只有你一个人穿得不正式，你会感到不自在吗？ 是 否
- 14、你是个受欢迎的人吗？ 是 否
- 15、你认为自己很有魅力吗？ 是 否
- 16、你有幽默感吗？ 是 否
- 17、目前的工作是你的专长吗？ 是 否
- 18、你懂得搭配衣服吗？ 是 否
- 19、危急时，你很冷静吗？ 是 否
- 20、你与别人合作无间吗？ 是 否
- 21、你认为自己只是个寻常人吗？ 是 否
- 22、你经常希望自己长得像某某人吗？ 是 否
- 23、你经常羡慕别人的成就吗？ 是 否
- 24、你为了不使他人难过，而放弃自己喜欢做的事吗？ 是 否

- | | |
|----------------------------|-----|
| 25、你会为了讨好别人而打扮吗？ | 是 否 |
| 26、你勉强自己做许多不愿意做的事吗？ | 是 否 |
| 27、你任由他人来支配你的生活吗？ | 是 否 |
| 28、你认为你的优点比缺点多吗？ | 是 否 |
| 29、你经常跟人说抱歉吗？即使在不是你错的情况下？ | 是 否 |
| 30、如果在非故意的情况下伤了别人的心，你会难过吗？ | 是 否 |
| 31、你希望自己具备更多的才能和天赋吗？ | 是 否 |
| 32、你经常听取别人的意见吗？ | 是 否 |
| 33、在聚会上，你经常等别人先跟你打招呼吗？ | 是 否 |
| 34、你每天照镜子超过三次吗？ | 是 否 |

得分说明：如果分数是 25~40，说明该队员自信心十足，明白自己的优点，同时也清楚自己的缺点。如果得分将近 40 的话，可能会有点自大狂傲，甚至气焰太胜。如果得分是 12~24，说明该队员对自己颇有自信，但是仍或多或少缺乏安全感，对自己产生怀疑。如果得分是 11 以下，说明该队员对自己显然不太有信心。

焦虑测试问卷

以下问题选项中“1”代表“没有或少数时间有”，“2”代表“有时有”，“3”代表“大部分时间有”，“4”代表“绝大多数时间或者全部时间都有”。请在您选的选项上划√。

- | | | | | |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| 1、比赛前我觉得比平常容易紧张和着急（焦虑） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2、比赛前我无缘无故的感到害怕（害怕）。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3、比赛前我容易心里烦乱或者觉得惶恐（惊恐）。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4、比赛前我觉得就像要发狂(发疯感)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5、比赛前我举得一切都很好,不会有不幸的事发生(不幸预感)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6、比赛前我手脚发抖打颤(颤抖) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7、比赛前我会有头疼,颈疼和背疼得感觉而感到苦恼(躯体疼痛)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8、比赛前我容易衰弱和感觉疲惫(乏力)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9、比赛前我觉得心平气和,并且可以安静静坐(不能静坐)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10、比赛前我觉得心跳很快(心悸)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11、比赛前我因为一阵阵头晕而苦恼(头昏)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12、比赛前我有眩晕感觉或者觉得要晕倒似的(晕厥感)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13、比赛前我觉得呼吸都很容易(呼吸困难)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14、比赛前我手脚麻木或者刺痛(手足刺痛感)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15、比赛前我胃痛或者消化不良(胃痛和消化不良)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16、比赛前我常常想小便(尿频感)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17、比赛前我的手常常出很多汗(多汗)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18、比赛前我脸红发热(面部潮红)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19、比赛前我容易入睡并且睡觉质量很好(睡眠障碍)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20、比赛前我做恶梦(恶梦)。 | 1 | 2 | 3 | 4 |

评分说明：“没有或少数时间有” --1 分，“有时有” --2 分，“大部分时间有” --3 分，代表“绝大多数时间或者全部时间都有” --4 分。 SAS 的主要统计指标为总分。将 20 个项目的各个得分相加，即得粗分；用粗分乘以 1.25 以后取整数部份，就得到标准分。

得分分析：按照中国常模结果，SAS 标准分的分界值为 50 分，其中 50—59 分为轻度焦虑，60—69 分为中度焦虑，69 分以上为重度焦虑。

舒尔特方格样表

1	14	9	21	15
23	10	12	12	7
5	25	2	16	4
8	6	20	13	19
3	17	11	18	22

11	18	24	12	5
23	4	8	22	16
17	6	13	3	9
10	15	25	7	1
21	2	19	14	20

致谢

本论文是在导师袁锋副教授的指导下由本人独立完成的。他作为残奥乒乓球队主教练在奥运周期百忙之中悉心的对我指导，他严谨的治学态度、渊博的知识以及乐于助人的品质，不仅为我提供了探索学术之门的钥匙，而且也为我以后的工作、生活树立了人生楷模。感谢导师的淳淳教诲！在此，我向导师致以诚挚的谢意！

本论文的研究和完成过程中，心理学院博导李寿欣教授和其研究生给本人多方面的指导和修改意见，并有幸得到了残奥乒乓球国家队张爱玲、赵守礼、郭西京、林秀炳教练的大力支持和全体残奥队员的有力配合。在此，我表示衷心的感谢！

感谢山东师范大学体育学院研究生院的领导和老师们对我思想上的教育、学习中和生活中的关心！

在问卷发放和数据整理过程中，宿舍好友都不辞劳苦，牺牲大量的时间帮助我按时完成，感谢同窗学友关心和协助，使我的论文得以顺利的完成！

攻读学位期间发表的论文和参加的科研项目

1. 乒乓球课为例浅谈高校体育教学的现状及改革措施[J],科技信息, 2012年第7期
2. 盲人乒乓球运动员心理选材的探讨[J], 科技信息, 2010年底33期
3. 山东省残疾人事业现状与残疾人体育互动发展研究, 山东省科技厅项目, 第5顺序作者