

基层乒乓球裁判员心理素质提高研究

张倩¹, 阎亚君², 唐东阳³

(1. 武汉体育学院 研究生院, 武汉 430079; 2. 湖北省奥林匹克体育中心, 武汉 430205;
3. 武汉体育学院 体育教育学院, 武汉 430079)

摘要: 基层乒乓球比赛的蓬勃开展对基层乒乓球裁判的心理素质提出了更高的要求。在对基层乒乓球裁判员的怯场心理、懈怠心理、迎合心理、补偿心理、放任心理等常见不良心理表现进行分析后, 从自信心培养、注意品质培养、意志品质培养、情绪自我调控能力培养、加强表象训练, 以及提高业务素质 and 丰富执裁经验等方面提出了提高基层乒乓球裁判员心理素质的方法, 旨在为乒乓球裁判员成长提供理论指导。

关键词: 乒乓球; 裁判员; 心理素质; 自信心; 注意; 意志品质

中图分类号: G846

文献标志码: A

文章编号: 1008-3596 (2016) 04-0070-04

近年来, 随着“全民健身计划”的实施, 我国基层乒乓球比赛如火如荼, 参与者众多, 比赛的对抗性也越来越强。基层乒乓球裁判员要想高效完成裁判任务, 不仅要具有较强的业务能力, 更要有良好的心理素质。在乒乓球比赛过程中, 裁判员稳定的情绪、良好的注意力、坚强的意志以及较强的抗干扰能力等, 为比赛的顺利进行和运动员的良好发挥创造了有利条件。相反, 心理素质较差的裁判员, 在临场执裁时常常会出现一些消极精神状态, 从而导致漏判、错判的发生, 影响比赛进程。因此对基层乒乓球比赛临场裁判员的心理素质进行研究具有非常重要的意义。

1 提高基层乒乓球临场裁判心理素质的必要性

1.1 乒乓球规则的改变对临场裁判员心理素质提出新要求

21世纪以来, 国际乒联对乒乓球规则进行了三大改革, 在影响运动员技战术使用以及打法

类型的同时, 也对乒乓球临场裁判提出了新的要求。“11分制”的普及使赛程大大缩短, 每一分球的判罚对运动员的影响更加突出, 甚至会决定一场比赛的胜负, 这使得临场裁判员无形中承受更大的精神压力; “大球”的使用使比赛中双方运动员回击球次数增加, 这意味着临场裁判应具有持续时间更长的良好注意力和稳定情绪; “无遮挡发球”规则对临场裁判员注意力分配水平提出了更高的要求。从中国乒乓球协会编译的《乒乓球竞赛规则》中, 仅对比赛中发球技术的规定就有6条, 可以想象得到, 裁判员在运动员发球的一瞬间对其发球规范性进行准确无误的判断变得更为困难, 因此良好的心理素质是胜任乒乓球裁判一职的重要素质。

1.2 基层乒乓球比赛的特点要求裁判员具备良好的心理素质

1.2.1 赛场周围观众聚集, 场外指导混乱

基层乒乓球比赛通常按积分、年龄段或性别分为多个组别, 有的还包括单打、双打、混双、

收稿日期: 2016-03-29

基金项目: 湖北省教育科学“十二五”规划2014年度课题“乒乓球裁判员能力结构特征及长效培养机制研究”(2014B123)

作者简介: 张倩 (1992—), 女, 河南洛阳人, 硕士, 研究方向为乒乓球教学与训练。

通讯作者: 唐东阳 (1973—), 男, 湖南新邵人, 副教授, 博士, 研究方向为乒乓球教学与训练。

团体多个项目,参赛人数众多,而且大多数基层乒乓球比赛场地内不设有看台,在缺少系统的引导和组织管理的情况下,观众大量聚集在赛场周边观看比赛。在激烈的比赛过程中,场边围观的观众会随时对运动员的比赛和裁判员的判罚进行评价,不仅会影响裁判员对场上情况的关注度,还迫使临场裁判不得不分配部分注意力对场外观众进行管理,这就要求临场乒乓球裁判要有一定的抗干扰能力,以及良好的注意力分配。

1.2.2 “一人一台一贯”制普遍使用,临场裁判任务繁重

基层乒乓球比赛通常采用“一人一台一贯”制,加之基层比赛场次较多,分配给每位临场裁判员的执裁任务更为繁重。而裁判员长时间处于高度紧张状态,身心很容易疲惫,常表现出烦躁或注意力降低等问题,降低执裁效率,甚至影响比赛的顺利进行。可见,较强的情绪调节与控制能力、良好的意志品质对于基层乒乓球临场裁判是必不可少的。

1.2.3 参赛运动员对规则的生疏或不理解

参加基层乒乓球比赛的运动员大多为乒乓球运动的业余爱好者,没有经过专业系统的训练,虽然可能对乒乓球技术认真钻研、勤奋练习、大胆创新,但缺少对规则的深入学习。如很多人认为“将球打过去就是好球”,完全不考虑击球的合法性,其最为突出的就是发球技术,很多都不符合国际乒联“伸、高、偏、转、端、降、见”的要求,经常出现遮挡发球、借力发球、不抛球等犯规现象;还有些运动员甚至不清楚双打接发球次序。因此,裁判员应具备良好的注意力,及时识别并准确判定运动员场上行为是否合法。

1.2.4 比赛的“民间属性”使运动员缺乏足够的约束

基层乒乓球比赛不同于乒乓球大赛,参与比赛的运动员既不属于某专业队,也不固定地属于某体育机构,而是报名参赛的独立个体,或者是自由结合形成的临时团体。因此,当运动员在场上发生犯规或其他不良行为时,只会受到临场裁判员依规定进行的处罚,不会有进一步的其他行政或纪律处分。这种惩罚机制对于参赛运动员不足以构成约束,导致他们对于犯规问题不够重视、犯规多,给裁判员增加了执裁困难。

2 基层乒乓球裁判员常见的不良心理

2.1 怯场心理

怯场心理可能发生在比赛的任意时刻。赛前怯场常表现为情绪低落、心境不佳、无精打采、知觉和注意力明显减弱,甚至不想参加即将开始的裁判工作,这种心理将严重影响之后执裁水平的正常发挥^[1]。产生这种心理的主要原因有:自身裁判理论水平不高,对规则精神把握不准确,执裁经验欠缺,陌生的工作环境等。赛中怯场心理主要是指,当裁判员对比赛激烈程度和执法的困难程度估计不足时,对场上情况的处理感到力不从心,甚至怀疑自己的执裁能力和判罚结果,从而导致错判、漏判等失误的发生,影响裁判员成功完成执裁任务;赛后怯场心理是指裁判员赛后对自己的执裁工作表现很不满意,却不敢正视自己的缺点和不足,导致对日后临场执裁工作产生一定程度的担忧和畏惧。

2.2 懈怠心理

乒乓球裁判员的懈怠心理表现在两个方面:一是思想上过分轻视和放松。赛前裁判员完全没有做好思想准备和物质准备,大脑神经还未兴奋起来,注意力不集中,思维迟缓;赛中,在一方明显领先的情况下,裁判员过早估计比赛结果,认为大局已定,毫无悬念,而放松了对比赛的监控。二是身心疲劳。基层乒乓球比赛通常赛事时间长,裁判员注意力长时间高度集中致使身心疲倦,反应和执裁行为滞后,思想抛锚,注意力分散,判罚随意,使执裁工作效率大打折扣。

2.3 迎合心理

基层乒乓球比赛干扰因素多、裁判员压力大,当比赛中出现一些不确切的状况时,一些比赛队员和观众常会用语言和行动去影响裁判员的判罚,这时如果裁判员不能快速确定事实,而对自己的判断产生怀疑,就会顺着运动员或观众的意愿做出判罚,这种优柔寡断和毫无原则的迎合往往适得其反,甚至造成不可挽回的局面^[2]。

2.4 补偿心理

竞技比赛应该秉持公平原则,而乒乓球临场裁判员有意偏袒某一方运动员,或对待双方运动员判罚尺度不一等现象都是有失公平的举措。在临场裁判员执裁过程中难免会有错判、误判,若此时临场裁判员不能正确看待自己的错误,心生愧疚,总想在后续的比赛找机会加以弥补因自

己判罚失误所造成的损失,实际上只会给自己造成难以控制的局面^[3]。

2.5 放任心理

放任心理是指当临场裁判员看到某一方运动员场上出现一些不明显的犯规时,且没有引起另一方运动员的注意与质疑,为了不给自己添“麻烦”,便选择视而不见。这种不负责任的行为一方面使判罚尺度不一,有失比赛公平性;另一方面,一旦引起争议,裁判员将会处于被动、尴尬的局面,影响执裁的权威性。

3 培养基层乒乓球临场裁判员心理素质的方法

3.1 自信心的培养

衡量裁判员是否具有良好心理素质的关键因素是自信心。对自身能力的自信程度决定着裁判能否动员和控制自己的内心,能否控制比赛场面,顺利完成执裁任务^[4]。增强自信心可以从以下几方面入手:①强化自我角色的意识。即想象自己是高大威严的“法官”,相信自己的执裁能力和业务水平能够很好地应对场上复杂多变的情况。②赛前做好全方面的准备。包括身体、思想、战术、心理等方面。对比赛过程中可能出现的各种突发情况进行预想,准备好应对措施,做到有备无患,游刃有余地处理场上问题。③临场前就裁判规则与技术代表进行深入讨论。通过探讨加深对规则的理解,加强对规则精神的把握。④执裁中不断对心理状态进行积极调节,从主观上进行自我情感和自我意识的强化,排除外界干扰,肯定自己的判罚结果,对自己的判罚充满信心。

3.2 注意品质的培养

注意品质是乒乓球裁判员必须着重培养的一种重要的心理素质。在乒乓球裁判员执裁过程中,准确、迅速、有效的判断也离不开良好的注意力。裁判员的注意品质主要包括注意的范围、注意的分配和转移等方面。

面对比赛,乒乓球临场裁判员首先应该保持头脑清醒、态度端正、动机明确并摆正位置。裁判员是一场比赛的组织者、管理者,而不能像观众一样因比赛的进程而产生任何情绪上的波动。其次,加深对规则、裁判法的理解,才能将赛场上的各种复杂情况时时刻刻地纳入注意范围。

注意的分配是指在同一时间内,能够把注意分别指向两个或两个以上事物或活动的能^[5]。

运动员、教练员、观众、器材设备等都是基层乒乓球裁判员在执裁中组织和管理的对象,裁判员只有依据场上实际情况兼顾所有与比赛有关的对象,才能避免误判等失误的发生。要做到这一点,应在熟练掌握规则及罚则的同时特别强调加强注意技巧的训练,帮助裁判员注意力的分配和转移适时合理。在执裁过程中有意识地分出注意的层次和目标,如在运动员发球瞬间应将注意力集中于双方运动员发球和接发球的合法性及球在运行过程中是否擦边或擦网情况等等。注意的转移直接影响着裁判的反应速度和判罚效果^[6]。从心理学的角度来说,要想使裁判员注意转移收到理想的效果,在场上就必须要注意放松。

3.3 培养情绪的自我调控能力

稳定而良好的情绪状态,有利于裁判员在执裁过程中临危不乱,有的放矢,提高判定的准确率,而消极的情绪会严重影响裁判工作效率。由于情绪具有两极性,可以在一定条件下相互转化。因此,我们可以采用各种方法加以转化控制,防止消极情绪的产生或进一步发展。如当面临运动员不礼貌的指责、教练员的责问、观众情绪激动时,裁判员可以采用默念激励法、注意转化法、情绪冷化法等稳定和调整情绪,使消极情绪向积极情绪转化,由紧张激动向轻松平静迁移。

3.4 加强表象训练

表象训练是体育运动领域最常用的心理训练方法之一。它有助于加深动作记忆,建立和巩固正确动作的动力定型,有效快速地形成正确的技术。借助表象训练法提高乒乓球裁判员业务能力和执裁水平可以从以下几点入手:①视频法:通过观看裁判员执裁教学视频,在头脑中形成清晰规范的技术表象,并在日后执裁中加强练习,从而形成规范的手势、流畅的宣判,为裁判员树立威信、增强自信奠定基础。②预想法:在比赛前,裁判员预想比赛过程中可能发生各种情况和问题,并制订合理的应对措施,当情况发生时就能够做到处事不惊、从容面对。③录像法:对优秀裁判员执裁行为进行录像,总结出其执裁特点、处理问题的方式等,反思自己的不足和差距,在日后实践中取长补短、发展提高。

3.5 培养良好的意志品质

面对复杂多变的临场情况,裁判员需要良好意志品质的支持才能顺利完成执裁任务,而意志品质是在多方面实践基础上逐渐形成并完善起来

的^[7]。裁判员应该对自己所执裁的比赛有正确的心理定向,对临场裁判任务有清楚的理解和积极的执裁动机。培养良好的意志品质可以从两方面入手:一方面,通过反复和曲折的临场实践培养。在执裁过程中困难曲折可能来自各个方面,如自身心情不好、身体欠佳,或者观众情绪偏激、运动员不礼貌的行为举止等。只有通过刻苦学习和不断实践,才能激发和强化裁判员的意志品质,促使其努力坚持下去。另一方面,通过点滴小事和日常行为锻炼,如戒除一些坏习惯等等。

3.6 提高业务素质和丰富执裁经验,增强裁判员的执裁自信心

过硬的业务素质是乒乓球裁判胜任临场执裁工作的基础,包括:熟记并透彻理解规则、临场信息感知、清晰的口头和肢体语言表达等。这些素质能有效帮助裁判员自信轻松地完成裁判工作。另有研究表明,临场经验是否丰富会直接影响乒乓球裁判员的赛前焦虑状况。可见,应该通过各种比赛机会不断丰富自身的执裁经验,不仅可以缓解赛前焦虑、稳定情绪,还可以从容应对各种突发问题,增强执裁自信心。

4 结语

良好的心理素质对于乒乓球裁判员意义重

大。基层乒乓球裁判员应特别重视心理素质的培养,具体可以从培养自信心、注意品质、意志品质、情绪自我调控能力等方面入手,利用表象训练、积累执裁经验、提高业务素质等方法 and 渠道,综合锻炼心理素质,使自己在紧张激烈、瞬息万变的乒乓球比赛中沉着冷静、从容判罚,为将来成为一名优秀的乒乓球裁判员打下基础。

参考文献:

- [1] 陈志杰.浅谈裁判员的“怯场”心理及采取的相应措施[J].呼伦贝尔学院学报,2002(2):78-79.
- [2] 刘永红,李可可.主观心理素质对临场篮球裁判员影响的分析[J].湖北体育科技,2008(6):678-680.
- [3] 陈红涛.大学生足球裁判员临场心理及调节[J].当代体育科技,2013(3):222-225.
- [4] 杜泽东,张伟.初探篮球裁判员心理素质的培养[J].当代体育科技,2013(3):19-20.
- [5] 全国体育学院教材委员会.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,1988.
- [6] 杨艳.乒乓球裁判员的基本职责与临场执裁[J].体育成人教育学报,2006(4):76-77.
- [7] 时国兴.影响裁判临场执法注意范围的心理因素分析[J].南京体育学院学报:社会科学版,2002(6):86-87.

Research on Characteristics and Improvements of Psychological Quality of Basic Level Table Tennis Referees

ZHANG Qian¹, YAN Ya-jun², TANG Dong-yang³

(1. School of Graduate Studies, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China;

2. Olympic Sports Center of Hubei Province, Wuhan 430205, China;

3. School of Physical Education, Wuhan Sports University, Wuhan 430079, China)

Abstract: Flourishing basic level tennis competitions require higher psychological qualities from tennis referees. After analyzing the referees' fright psychology, slack psychology, catering psychology, compensation psychology, indulging psychology, some methods to enhance their psychological qualities are put forward from the aspects of self-confidence training, attention development, willpower development, emotional self-control ability, the imagery training, professional quality improvement and judging experience enrichment in order to provide theoretical guidance for the growth of tennis referees.

Key words: table tennis; referees; psychological quality; self-confidence; attention; willpower