

# 乒乓球运动员心理素质实景模拟比赛训练方案的设计

熊志超

(圣保罗男女中学 康乐协会, 中国 香港)

**摘 要:** 通过一个实验和一个例子, 对于如何调整好心态, 从广义方面的心理训练理论给予运动员方向性指导, 有意识地施加影响, 使其心理状态发生变化, 再辅以狭义方面的心理训练, 使理论结合实际。设计了一个心理素质实景模拟比赛训练方案, 通过这个方案让运动员学会如何在比赛中调整好心态, 使其技战术水平得以稳定发挥。

**关 键 词:** 竞技体育; 乒乓球; 心理素质; 训练方案

中图分类号: G804.8; G808.14 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)08-0096-04

## Design of a competition training program that simulates real scenarios of mental capacity of Ping Pong players

XIONG Zhi-chao

(Peace and Happiness Association, ST. Paul's Co-Educational College, Hong Kong, China)

**Abstract:** Through an experiment and an example, the author gave the players directive guidance from the perspective of general mental training theory, intentionally influence them, so that their mental state changes, then coupled the guidance with special mental training to combine theory with practice. The author designed a competition training program that simulates real scenarios of mental capacity, via which the players can learn how to adjust their mental state in competition, so that their technical and tactical performances are exerted steadily.

**Key words:** competitive sports; Ping Pong; mental capacity; training program

### 1 心理素质影响技能发挥

在乒乓球比赛中, 我们常常听到运动员埋怨: “今天我的心态调整得不好, 打不出平时的训练水平, 甚至于输给比自己水平低的选手。我心态调整得好时却偶尔能赢水平高于自己的对手。”这是典型的心态影响技能发挥的例子。心态支配技能的发挥到底对运动员在比赛场上影响有多大呢? 在回答这个问题以前, 让我们先看看这样一个实验<sup>[1]</sup>: 有位教授做过这样的实验, 他把9个人领到一间黑屋子里, 让他们听其指挥, 走过曲里拐弯的小桥, 千万别掉下去, 不过掉下去也没有关系, 底下就是一点水。9个人听明白了, 哗啦哗啦过去了。过去以后, 教授打开一盏黄灯, 透过灯光, 几个人往桥下一看, 吓一跳, 原来桥下不仅仅是一点水, 还有好几条鳄鱼在游动! 大家吓坏了, 都说, 刚才幸好没掉下去, 早说就不过去了。教授再问, 现

在谁敢走回去? 没人敢走了。教授说, 就想象自己走在坚固的铁桥上, 用这种积极的心理暗示来诱导自己。诱导了半天以后, 3个人站了起来说可以试试。第1个人颤颤巍巍走了过去, 时间多花了1倍; 第2个人颤颤巍巍走到中间, 吓得趴下了; 第3个人只走了3步, 就吓得趴下了。教授把他们安顿好以后, 打开了所有的灯, 透过灯光, 几个人才看清楚, 原来鳄鱼是真的, 但在鳄鱼和桥之间有一层网, 这个网是黄色的, 刚才开了黄灯看不清楚。大家一看有网, 胆子就大了, 哗啦哗啦过去。剩一个人不敢过, 教授问他在想什么, 他说他担心那个网不结实, 怕掉下去喂鳄鱼。

这个实验揭示了心态影响能力的发挥。原来心态对人的技能发挥具有如此大的影响力。上述实验中的3次过桥, 前后不同的情绪反应说明了“人的心理能量(心理起作用的能力)是根据不同的活动性质来决定

收稿日期: 2008-05-04

作者简介: 熊志超(1960-), 男, 香港教练培训委员会注册中级教练, 香港乒乓总会注册中级教练, 香港康乐及文化事务署注册中级教练, 研究方向: 乒乓球教学与训练。

的”<sup>[2]</sup>。参加一般的友谊比赛,对手较弱时,运动员的心理能量会处在一个较低的水平;而参加高水平比赛,对手很强时,心理能量则会处于很高的水平。

回头看看本文开头的问题。一个运动员为什么有时会输给比自己水平低的选手呢?是心态在作祟(没有摆正心态)。开始时心理能量处在一个较低的水平(兴奋不起来,影响能力的发挥),随着“比赛温度”的上升,对方打得愈来愈好时,自己的心理压力很大(想赢怕输的思想抬头了),结果背上了思想包袱。此时运动员之所以打不出平时的训练水平,是因为运动员产生了“心理应激——运动员自己认为的需要与自我感知能力两者之间出现了不平衡”<sup>[2]</sup>。而运动员偶尔能赢水平高于自己的对手,同样是心理因素起作用。不过此时由于比赛的对象不同,心态摆在拼一拼的位置(心理能量处在一个较高的水平同时没有应激状态存在),没有思想包袱,轻装上阵,能以“我要兴奋,但又不要太紧张”的正常心理去比赛(情绪较稳定),结果发挥出应有的水平。而对方则背上了想赢怕输的思想包袱,发挥不出应有的水平。由此可见运动员的心理能量太低了不行(兴奋不起来时影响技术的发挥);太高了也不行(紧张时技术会变形)。所以一个运动员的心理能量能否被调整到一个合适的水平很重要,理想的水平应该是:运动员拥有很高的心理能量水平同时又没有丝毫的应激状态存在<sup>[2]</sup>。

笔者认为社会学家 W.I.Thomas(1863-1947 年)关于 Self-fulfilling Prophecy(自我实现的预言)的理论,即“如果一个人能够把不是真实的情形界定成真的话,他真的就可以把它变成事实”,可以应用在乒乓球教学训练上。举个例子:当你还是小孩子时,有没有试过不想上学,于是你诈病,就跟自己说:“我病得非常严重。”果然你真的病了,妈妈摸你额头,帮你探热,真有发烧!<sup>[3]</sup>同样的道理,如果你想在乒乓球比赛中取得好成绩,只要你不断地想:我要夺冠军,我一定能够夺取冠军的。凭着这种信念,思考会不断帮助你做演练,就算未能成功,但个人的自信心已经建立起来,对日后的训练及比赛具有不可估量的益处。

以上所谈是笔者对如何调整好心态,从广义方面的心理训练理论给予运动员的方向性指导,有意识地施加影响,使其心理状态发生变化,再辅以狭义方面的心理训练,使之理论结合实际。为此,笔者还设计了一个心理素质实景模拟比赛训练方案。

## 2 心理素质实景模拟比赛训练方案

### 2.1 方法

A 运动员(以下简称 A)比 B 运动员(以下简称 B)略

强,A 先让头两局给 B(0:2),但第 3 局 A 以 9:6 领先且发球开始比赛;第 4 局仍然是 A 以 8:7 领先且发球开始比赛;第 5 局 A 运动员以 4:6 落后,但 B 发球开始比赛。

### 2.2 目的

模拟大赛的紧张气氛,让运动员的心理能力得到锻炼。

### 2.3 要点

教练员要让运动员知道每一分都会影响比赛的结果,要做到每分必争;要重视这个练习,不能随随便便去打。

### 2.4 实景模拟

#### 1)赛前的心理调整工作。

A:应把 B 当作强手来看待,不要轻敌,把心理能量水平调高,有利于比赛的正常发挥。

B:应把 A 看成是个挑战,与对方拼一拼,心理能量水平自然就能调高同时没有应激状态存在,能以正常心理去比赛,发挥出应有水平。

#### 2)技战术心理调节手段构思。

##### (1)第 3 局。

A:(9:6)我发一短下旋球至 B 反手位,B 搓我正手位,意图“调右压左”,我一个大跨步移向正手位拉斜线,形成正手主动相持,破了 B 的“调右压左”战术(10:6)。这时我握有 4 个局点,B 顿时压力加大。

B:不能轻易输掉这局,能把比分咬紧就有机会赢。我发正手位近网短下旋球,A 劈长(斜线),我只有先挂起,A 反拉我从下旋拉起的加转,没想到被我相持打回头时擦了边(7:10),A 可能受擦边球的影响,再发近网短球到 A 正手位时,A 走了神没判断清楚球的旋转性质,在摆短时回球冒高了,被我一板重扣(8:10)。

A:B 连追两分,这时我的情绪有些激动,显然是受刚才的擦边球影响(B 怎么运气这样好)而导致精神不够集中造成的,心理能量跌到一个较低的水平。如果再这样打下去就输定了,我稳定了一下情绪:“今天算你运气好,就当我让你一分,看我下一分怎么收拾你”。把心理能量的水平调高点,重新振作起来。我用孔令辉的反手砍式发下旋至 B 反手小三角区,B 显得很不适应,反手搓回质量不高的球至我中间偏反手位,被我正手候个正着侧身一板冲直线,这第 3 局总算被我赢下来(11:8)。

##### (2)第 4 局。

A:(8:7)我反手发一短下旋到 B 中间偏正手位(不出台),诱 B 入台搓我侧身位(一般人不敢搓正手),我侧身冲斜线,抓住了 B 入台容易退台难的弱点(9:7)。

我发 B 反手位长下旋球, B 反手挂起斜线相持, 我突然加力推, 准备下一板侧身发力打, B 发现后果断变反手为直线, 令我措手不及(7:10)。

B: 发短下旋至其反手位近网, A 侧身正手(调右)劈长, 我扑右拉斜线, A 正手位反带直线(压左), 我快速回反手位防到 A 中路, A 一个后交叉正手冲我正手位(再调右), 第 4 局就这样被他拿下了(7:11)。

(3)第 5 局。

B: (6:4)我发了个短下旋到 A 中路, A 摆短, 质量很高, 弧线很低。我没有机会上手, 只能采取回摆的方式控制 A 的进攻。可惜回摆时出现了失误, 球冒高了, A 抓住了机会, 果断侧身暴冲我正手大角得分(6:5), 紧接着我发了个短下旋球至 A 反手位, 被 A 侧身晃接、第 4 板从容正手抢攻直线得手(6:6)。现在双方就处在同一起跑线上。可能会出现胶着状态, 我要做好打 10 平后才能分胜负的心理准备。

A: 该我发球, 刚才用过“落点变化”战术, B 已适应。应该变化一下了, 于是把过去战胜 B 时用过的战术及技术动作像看电影一样看一遍, 再发其反手位急下旋, B 反手轻挂起形成双方反手相持, 我突然侧身正手发力冲, 变化节奏打 B 个措手不及(7:6)。接着我发其正手位短下旋, B 劈长, 我斜线, 我快位加转至其中路, 扰乱了 B 的思维定式, 使 B 回接了个机会球, 被我一板重扣得分(8:6)。

B: 被 A 连取 4 分, 我的情绪很低落, 有点想放弃了, 但一想 A 是高手我输了正常, 赢了就赚了, 为什么不打好一点也许真能赢他一局, “真好玩, 又有新挑战, 我会遇强越强!”<sup>[4]</sup>这样我的心理能量水平被调高了。我运用“拼抢一分”来打, 发 A 正手位短下旋, A 入台劈长我斜线, 我大跨步正手位拉直线(A 以为我拉斜线)再回反手位反手快撕其直线(8:7)。接着我发不旋球到 A 反手近网处, A 一个侧身晃撇斜线, 撇出了界(8:8)。

A: 我发 B 反手位下旋不出台球(可球还是出了台)被 B 侧身拉一直线, 我想 B 很可能用“调右压左”战术以“双边直线”来打我, 于是我用反常规战术来个正手“同线回接”破了 B 的“调右压左”战术, 使 B 向右扑了个空(9:8)。接着我发 B 正手位短下旋, B 摆我正手位短(第 2 板), 我搓 B 反手位空档, 没想到 B 迅速侧身正手冲直线(第 4 板), 我退台正手回 B 斜线, 被 B 第 6 板扑右得分(中路)(9:9)。

B: 现在是关键分, 谁先拿到 1 分谁主动, 我发 A 反手位下旋长球, 想让 A 反手先挂起, 然后我侧身反拉形成主动相持。可是我估计错了, A 用加转搓长“同线回接”, 我不得不侧身拉起高吊, 被 A 候个正着反

手敲一直线(9:10)。现在形势对我不利, 我突然感到压力很大, 好象不会打球似的, 我想我需要短暂的放松, 于是利用擦汗的短暂时间眼睛微闭, 自我暗示要放松, 尽可能放松, 深吸慢呼。感觉好些了, A 一定也很紧张, 怕接不好我的发球, 刚才我发长的, 这回我就来个不转短球发到 A 正手位, 我想就算 A 判断出旋转性质也不怕, 他借不了力, 挑打也好, 劈长也罢, 我等着反拉, 主动权仍在我手中, 结果 A 劈长我正手位, 被我一板拉直线得分(10:10)。

A: 这时双方都进入白热化程度, 紧张气氛可想而知。其实此时双方都会互怕对方, 就看谁的心态调整得更好。一想到这里, 我的紧张情绪好像有些缓解, 加之想起思维训练中的“套语”：“我已掌握了打对方的这种球的动作规律, 这个球我一定可以打好”<sup>[5]</sup>。我发短下旋至 B 正手位, B 入台摆短我反手位, 这回又给我抓住了 B 的弱点(入台容易退台难), 我反手台内暴挑斜线, B 狼狈退台回斜线, 被我从容侧身正手打中路得分(11:10)。

B: 关键时刻到了, 我还是有点怕输, 打到 10 平已很不容易, 虽然我现在暂时落后一个赛点, 但这是最有机会搏杀成功的一局, 决不能放弃这个绝好机会。通过回忆“在紧张比赛中, 自己注意力高度集中, 沉着冷静地进行比赛, 打得得心应手的情景”<sup>[5]</sup>, 及时调整心态。我发短下旋至 A 正手近网处, A 劈长我反手位, 我想 A 是等着我回斜线然后打我中路或正手位, 我将计就计反手挂起直线又一次打 A 个措手不及(11:11)。

A: 现在打到关键分, 想战术时一定要仔细, 刚才已用过全正手“调右压左”打“双边直线”, 这回不能重复用了, 可以换一个花样发一急上旋(动作尽可能与刚才的急下旋相似)球到其反手位以其反手斜线相持然后反手变直线转正手位打(形成主动相持), 这一招果然奏效(12:11)。

B: 这回我发短下旋到 A 中路偏正手位, A 大胆地挑打我正手位, 我想 A 是做好下一板的衔接(反拉我打他挑起台内的球), 争取正手主动相持。A 挑打的球虽然有突然性、有速度, 但没什么旋转, 我没必要打斜线来求稳, 打直线更有杀伤力, 结果 A 再次措手不及(12:12)。

A: 关键时刻又到了, 此时我的心理压力再次出现, 我发短下旋到 B 反手位, B 一个侧身摆短我正手位, 我被 B 的侧身影响了节奏(以为他晃接我反手), 当我回过神来一个交叉入台强行暴挑, 可惜球下网了(12:13)。

B: 刚才我救了两个赛点, 都是以巧取胜, 现在

又握一个赛点，A一定很紧张，不知如何是好。我信心十足，发了个逆侧旋球到A反手位，由于球向A的正手位侧拐，A被迫大范围向中路移动，在不是很到位的情况下横拉，我断定A回球会落在我侧身位，我从容侧身正手打斜线，终于战胜了他(14：12)。

### 3)赛后总结。

A：我主要输在对困难估计不足(没想到B打得这样好)，领先时有点保守，第5局出现胶着状态及10平后的关键时刻，心理调节得不好，还是有点想赢怕输，影响了技战术的发挥。不过自己也不会太在意这场球的输赢，这只不过是一场模拟教学比赛，输了也不是坏事，可以发现自己的不足，对日后的训练和比赛是有帮助的，最主要通过这个模拟练习比赛使自己在经验和技术及心理抗压能力方面获得进步。

B：我主要赢在赛前和比赛中心态调整得比A好，准备也较充分，我已做好打10平后才能分胜负的心理准备。我知道想要战胜A，只有打到第5局出现胶着状态时(A心理能量水平会出现波动)才有机会搏杀成功。这个模拟练习比赛很有锻炼价值。

以上心理素质实景模拟比赛训练方案只是笔者假设的比赛例子，实际比赛场上是千变万化的，运动员们可以根据自己的情况自由发挥，希望这些例子所带出来的心理调节方法能给运动员们有所帮助。

笔者做过对比，即1组10名运动员没经过心理准备就开始比赛，有4人打第3局就输掉了，3人打到第4局，只有3人打到第5局。而做过心理准备工作的另10名运动员6人打到第5局，3人打到第4

局，只有1人第3局就输了。可见这个准备工作是很有必要，可锻炼运动员在比赛场上的应变能力及分析、解决问题的能力；可培养运动员在比赛前做好应对困难的充分准备，有利于比赛的正常发挥。笔者建议日常生活中也可以进行心理训练，如用随身听(mp3)来做上述准备工作更有锻炼价值。方法：用自己最喜欢、最熟悉的音乐来边听边思考问题，慢慢你就会进入状态从而更专注地思考问题。用这种方法来锻炼运动员把自己的心理活动有意识地集中在某一事物上，并且可以转移到另一事物上的能力；用在音乐环境中抗干扰的方法，来模拟比赛场上(如观众的情绪)的干扰，从而达到提高抗干扰及注意力集中的能力。这种日常生活中的心理训练如能与临场的心理训练相结合效果会更理想。

### 参考文献：

- [1] 程学武. 心态的力量[N]. 广州日报, 2008-02-17.
- [2] 国家体育总局. 乒乓球(中国体育教练员岗位培训教材)[M]. 北京：人民体育出版社, 2005.
- [3] 黄毅力. 只要有梦，可以成真[N]. 都市日报, 2008-03-06.
- [4] 黄毅力. 学会操控自己的情绪[N]. 都市日报, 2008-04-02.
- [5] 中国大学生乒乓球协会. 高等学校乒乓球教材教学与训练[M]. 北京：北京大学出版社, 1994.

[编辑：黄子响]