

影响高水平乒乓球运动员状态性自信心的主要因素及对策

熊志超

锋恒国际体育有限公司，中国香港

邮箱：h518602006@yahoo.com.hk

摘 要：自信心对每一个运动员的成长来说至关重要，如何建立自信心关系到比赛的胜负。笔者通过对中国顶尖男女运动员四个状态性自信心：“过低自信心”“不足自信心”“适宜自信心”“虚假自信心”的成功与失败案例进行心理分析。结果表明：影响高水平乒乓球运动员状态性自信心的主要因素就是心理应激，导致运动员的心理能量过高，影响比赛成绩，教练员的能力和运动员的心理素质也是重要因素。解决方案，笔者为运动员如何调整好心态方面进行教学与训练的技战术及心理素质实景模拟比赛训练方案的设计并结合逆境应对策略。实践证明，运动员水平再高、技术再先进都逃不过心理应激对技战术能力的干扰，最终心理素质还是会左右他们的比赛胜负。由此得出结论：乒乓球运动员的整体自信心必须建立在先进的、熟练的专项技能和良好的心理素质两个基础之上，这是衡量运动员整体自信心优劣的分水岭，两者缺一不可。它们之间的关系应看成是一个相辅相成的整体，它们之间的差距不宜过大，这是衡量教练员水平的试金石。

关键词: 乒乓球; 高水平运动员; 自信心; 心理应激; 心理能量; 内在注意力; 逆境应对策略

收稿日期: 2019-06-15; 录用日期: 2019-07-01; 发表日期: 2019-07-15

Research on the Main Factors Influencing the State Self-confidence of High Level Table Tennis Players and the Countermeasures

Chi Chiu Hung

Fengheng International Sports Co., Ltd., Hong Kong, China

Abstract: Self-confidence is very important for the growth of every athlete. How to build self-confidence is related to the success of the competition. The author makes a psychological analysis of the success and failure cases of four state self-confidence of top Chinese male and female athletes: "too low self-confidence" "insufficient self-confidence" "appropriate self-confidence" "false self-confidence". The results show that the main factor affecting state self-confidence of top Chinese table tennis players is psychological stress, which leads to the athletes' psychological energy being too high. Sounds the competition result. Solution, the author for athletes how to adjust the mentality aspects of teaching and training techniques and tactics and psychological quality of the scene simulation competition training program design and combined with adversity coping strategies. Practice has proved that no matter the level of athletes is high or the technology is advanced, they can not escape the interference of psychological stress on their technical and tactical abilities. Finally, their psychological

quality will influence their victory or defeat in the competition. It is concluded that the overall self-confidence of athletes must be based on advanced and skilled special skills and good psychological quality, both of which are indispensable. The relationship between them should be regarded as a complementary whole, and the gap between them should not be too large. This is the watershed to measure the overall self-confidence of athletes and the touchstone to measure the level of coaches.

Key words: Table tennis; High-level athletes; Self-confidence; Psychological stress; Psychological energy; Intrinsic attention; Coping strategies against adversity

Received: 2019-06-15; Accepted: 2019-07-01; Published: 2019-07-15

Copyright © 2019 by author(s) and SciScan Publishing Limited.

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 前言

运动自信心作为竞技体育比赛制胜因素之一，长期以来一直是运动心理学家研究的热点。到目前为止，国内外的运动心理学家对运动自信心展开研究和探讨主要依据 Vealey 的运动自信心理论：“运动自信心是个体在运动情境中对于自己获得成功之能力的确定程度。”它包括“特质性运动自信心”（self-confidence trait）和“状态性自信心”（self-confidence state）[1]。特质性自信心指的是个人在运动情境中所获得成功之能力的确信程度及信念。而状态性自信心是指个人在运动情境中临场感受到的或实际表现出的能够在运动中取胜之信念或确信程度。过去研究者大多采用定量分析研究为主，本文则采用定性分析，在分析整体自信心时主要研究状态性自信心。因特质性自信心与人的神经

气质类型紧密相关, 外界环境和运动员自身的变化及其他因素对特质性自信心的影响甚小, 对状态自信心的影响很大, 说明运动员的特质性自信心在运动生涯中的变化很小, 一旦形成很难改变, 因而对运动员自信心的心理技能训练主要也是针对状态自信心而展开。因此, 本文试图从运动员心理能量与心理应激两个维度进行研究分析, 总结出运动员在比赛中常常出现如下四种类型的状态性自信心: “过低自信心” “不足自信心” “适宜自信心” 和 “虚假自信心” (过高自信心)。并以高水平乒乓球运动员为例逐一进行案例心理分析, 以期从他们的状态性自信心中发现问题, 解决问题。并验证出影响高水平乒乓球运动员整体自信心的主要因素, 为乒乓球运动员自信心的培养、心理调控方案提供有益的参考。

2 运动员的心理应激与心理能量

应激 (stress) 是指机体对意外环境刺激所做出的适应性反应过程, 最直接表现是精神紧张。心理性的应激是由于自己感知的能力或技能水平与意识到的期望水平之间出现不平衡而产生的 [2]。过度的应激是消极的, 负面的心理因素。对运动员而言, 过度的应激往往引起高度紧张和压力, 甚至出现焦虑, 从而使技术动作变形, 无法正常发挥出水平, 影响状态性自信心和比赛成绩。因此必须通过应激控制技能训练, 提高心理素质。由于个体的差异, 不同运动员的适宜自信心相应的应激水平可能各不相同。

心理能量是指心理起作用的能力、活力和深度, 它是以动机为基础的。它与成功时的兴奋、高兴, 或失利时的焦虑、生气等不同的情绪反应相联系。心理能量既可以是积极的, 也可以是消极的 [3]。心理能量由低到高的变化与运动自信心很相似, 两者都是从低到高, 构成了一个连续体, 而适宜自信心和适宜的心理能量也都处于中间位置, 因此可以说它们属于正相关的关系。

根据“倒U形”假说, 在“倒U形”曲线上升范围内, 心理能量是积极的、正面的、驱动性的心理因素, 比如出现坚强的意志力、顽强的拼搏精神、求胜欲望、必胜自信心、专注的注意力等。在此范围内, 随着心理能量的提升, 运动自信

心也得到提升,运动成绩就会获得提高。图1为心理能量与自信心和运动绩效间的“倒U形”假说示意图。由图1的心理能量水平,自己在比赛中就能够处于适宜的自信心,发挥自身的优势,展示自己的技术水平。同样,由于个体的差异,不同运动员的适宜自信心所具有的心理能量水平也可能各不相同。

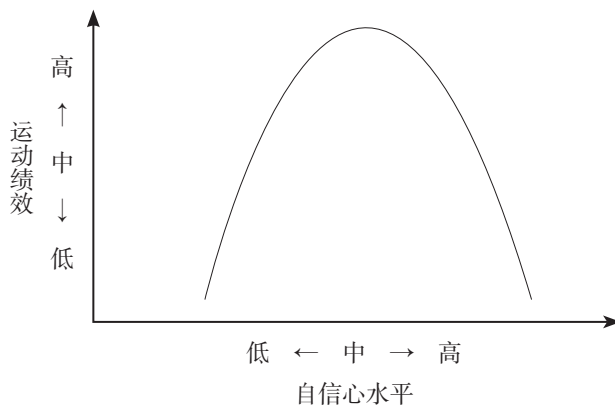


图1 心理能量水平

Figure 1 Psychological energy level

3 比赛中常出现的几种状态性自信心分析

下面笔者从运动心理学的角度来分析几种在比赛中运动员经常出现的状态性自信心,这些自信心与运动员的心理能量和心理应激直接相关。

3.1 过低自信心的案例心理分析

2018年11月4日瑞典乒乓球公开赛进入到决赛日,在女单决赛中,朱雨玲对决日本小将伊藤美诚,结果这场比赛出乎外界意料,朱雨玲几乎毫无抵抗就以0-4惨败,4局的比分差距非常惊人,3-11、3-11、5-11、8-11,而且4局一共只拿到了19分。这样的比分几乎让人难以接受,很难相信这是一位世界排名第一打出来的比赛结果,但是这样的比赛却是真真切切打出来了,让人目瞪口呆,无法理解。

朱雨玲惨败给日本小将伊藤美诚,主要看来是被对方的强大气势给吓倒了,前有丁宁和刘诗雯出人意料之外连败于伊藤美诚的惊人消息,而今天自己必须

要战胜对方才能为国乒挽回连败局面，用球迷的话来讲就是：“全村人的希望都寄托在你朱雨玲身上了。”这是来自外部的压力，还有内心要面对只许成功不许失败巨大的无形压力，此乃来自内部的压力，可以说是内外交困，在担心失败的恐慌中，朱雨玲已经未打先输掉了比赛，她紧张到焦虑，损耗了大量的心理能量，也就是说，心理能量处于很低的水平。此时运动员的自信心往往会过低，导致求胜欲望更低，兴奋不起来，自然会觉得“很难赢”。结果前三局大比分的溃败又印证了她的为难情绪，此时此刻不合理信念很可能会令她心理产生“过分概括化”的想法：“我前三局比赛输得这样难堪，这第四局也在劫难逃。”这样，她的自信心会完全丧失，最后她的心态就会由过度紧张到极度放松的变化：“既然是一场打不赢的比赛，也就无所谓，谈不上什么压力了。”此乃最糟糕的心理状态（参见图2“很难赢”困倦与极度放松的IV区）。显然，这不是朱雨玲的真实实力，是一个比较特殊的被困难吓到造成发挥失常的过低自信心失败案例。可见运动员特质性自信心再好（朱雨玲也是世界杯单打冠军）也会出现问题，影响状态性自信心。

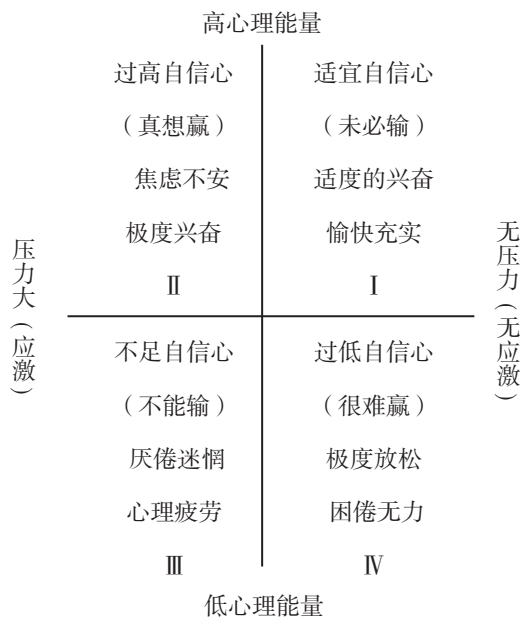


图2 运动员心理能量与心理应激关系图 [5]

Figure 2 The relationship between athletes' mental energy and psychological stress

3.2 不足自信心的案例心理分析

2012年伦敦奥运会乒乓球亚洲区预选赛香港赛区，马龙以2-4负于日本小将丹羽孝希，未能在第一时间拿到奥运会入场券。马龙这一输球，不仅长了他人的士气，还给自己在心中投下了一个阴影。论技术、状态最好的马龙为什么会输给17岁名不见经传的小将丹羽孝希呢？在笔者看来，马龙的技术虽属超一流，但并非完美。特质性自信心与个体过去的经验和运动成绩有关，只有当个体对自己过去的运动经验和行为结果具有正确的认知和理解时，才具备树立状态性自信心的可靠基础。显然，马龙当时还没有拿得出来的像样的成绩，只是排名世界第一，缺乏对自己正确认知也就不足为奇了。也说明了他的心理素质与专项技能有较大的差距。

从马龙输给丹羽孝希这场比赛来看，有两方面的原因。既有不大适应左撇子选手，又有渴望获得奥运会入场券的压力。

一方面，虽然马龙有些求胜欲望，但毕竟输给比自己弱的对手是丢面子的事，因此“不能输”的状态性自信心会给自己产生压力（见图2 厌倦和心理疲劳的Ⅲ区）。运动员在比赛中出现压力的时候，往往是消极思维充满了大脑，马龙会想：“今天怎么搞的我最怕的左撇子偏偏遇上了，可不好打啊！我不能输。”这种畏难情绪会导致马龙的心理能量处于较低的水平，兴奋不起来，影响状态性自信心使其技战术水平无法正常发挥，此时应把较低的心理能量调高，舒缓压力。然而，马龙摆脱困境的能力不够强，对方拼得凶时，他又不会调整，表现为比赛胶着，紧张得喘不过气来。他都没有想到自己是世界排名第一呀！还有中国乒乓球队优越条件这个坚强后盾，他的气儿怎么能体现出比对手长？

另一方面，比赛的温度在不断升温，当马龙处于比分落后时，想赢怕输的思想又会进一步抬头，一想到打奥运会预选赛是争夺第三个名额，也就是唯一的团体资格（他前面的王皓和张继科已获得了单打和团体资格了），马龙太想赢了！这样很容易会令他产生不合理的信念表现，进而促使其深层心理中存在着“糟糕至极”的想法：“输掉这场比赛，就毁掉了我的奥运前途。”因此他

比谁都渴望得到这个奥运预选赛的胜利，所以加剧了他的心理压力。越是“不能输”的关键比赛，他就越是想赢怕输，结果背上了沉重的思想包袱，此时的心理能量又会太高，在关系到能否拿下重要比赛压力下，当马龙认知到此次比赛的重要性时，头脑往往比别人试图付出更大的努力来确保技术执行过程的正确性。然而，对于马龙已经形成自动化的运动技能（“无意识能力” [4]）而言，如果马龙额外努力试图有意识地再控制执行过程，其自动化过程就会因有意识控制发生混乱，引起技术自动化（“无意识能力”）执行受阻。罪魁祸首是这种不合理的信念表现促使他努力把“内在注意力”引向已经自动化的技术上面去了，把本来无意识的技术强加了意识，导致影响无意识能力的流畅发挥。

马龙打这场奥运预选赛的心理是复杂多变的，经历了像过山车一样的惊涛骇浪的心理拼搏！心理能量由低到后来的过高，最后还是输了场不应该输的比赛。显然，这不是马龙的真实实力，是一个典型的自信心不足，遇到困难不会调整并发出“内在注意力”影响了“无意识能力”造成发挥失常的失败案例。可见运动员特质性自信心出现问题，也会影响状态性自信心，两者关系密切。

3.3 适宜自信心案例心理分析

2010年张继科在50届莫斯科世乒赛团体冠军决赛首次出任第三号与德国的许斯交手，当时张继科输掉了第一局，第二局还是比分落后于许斯。此时此刻的他压力很大，脑海中存在各种负面的想法。他自然会想：“我是个新人，第一次代表中国队争夺世乒赛团体冠军就打成这样吗？如果输了咋办？教练以后就不信任我了。”这些想法就是负面的，不够自信的表现。如果摆脱不了这种心理状态，就会影响他的自信心，很可能就会输给许斯。幸亏这一想法刚冒头他就立即想到：“我水平比你高、训练时间比你长（从未输过给你）、训练对手和教练水平等各方面的条件都比你强，你凭什么能赢我，我未必输。”张继科就这样以坚定的自信心鼓励自己，最后战胜了许斯，为中国队再夺斯韦斯林杯立下了汗马功劳。

张继科当时也没有三大赛冠军头衔，可是当负面的思维一出现，此时此刻

张继科能把积极的、正面的思维（相信教练、相信团队、相信自己）代替负面的思维，由此避免了心理应激的发生，释放了过重的心理负担，心理能量自然就会达到适宜。也就是说“我想赢，而不怕输”。这就是图2兴奋与愉快的I区所需要的心理状态，叫流畅状态或称适宜自信心。这时张继科没有给自己压力，还能有效提升自己的求胜心理能量。可见，他有良好的心理素质，其特质性自信心也不会差，从而激发了他“未必输”的状态性自信心并战而胜之，这反映了他既具备了先进的、熟练的专项技能，又有良好的心理素质这些条件。可见，擅于正面的思维替代负面思维，从而激励自己提高整体自信心，是战胜暂时性困难的有效方法。反之，如果他让负面思维漫延下去，很可能就背起那个输不起的沉重包袱，愈打愈躁，最后紧张过度发挥失常导致输球的可能性是很大的。两种截然不同的思维会产生不同的结果。一般优秀运动员同时具有较高的特质性运动自信心和状态性运动自信心，此乃适宜自信心的表现，张继科就是很好的例证。

3.4 虚假自信心的案例心理分析

本来一场应势均力敌的比赛，有时却会出现莫名其妙的一边倒。这是发生于2015年10月18日众望所归的马龙与樊振东之间进行世界杯男单冠亚军决赛的场面，樊振东输得很不正常啊！

在笔者看来，樊振东之所以打不出平时的训练水平，是因为他在2015年的乒超联赛实现25连胜的傲人战绩，其中就有三场比赛是战胜马龙的，这样他很容易会产生认知偏差，表现在将此前的比赛成绩归功于自己出色的能力（而不是运气）因而会过高自信。通常人们通过观察自身行为的结果来了解自己的能力（特质性自信心），在这个过程中存在着一个自我归因偏差，即樊振东在回顾过去时，相比那些与输球有关的信息，他会更容易回忆起与赢球有关的信息，并且会高估自己的成功。从认知心理学角度来说，由于存在归因偏差，他会高估某些信息而低估一些信息，从而加重了过高自信心理。这样，他赛前对马龙分析准备时就会不够充分，有少许轻敌，甚至他会错误地认为自己的实力已超

越对手,导致自我膨胀,令他自信过高,他被乒超联赛三连胜马龙冲昏了头脑。殊不知,国际顶级大赛与国内的大赛层次、气氛不能同日而语,因此他对困难估计不足,一旦遇到对手发挥出色与自己的主观臆想有偏差,不能满足比赛的特定要求时,特定心理就会产生紧张的应激反应,表现得慌手慌脚、心情急躁、措手不及、对比赛失败沮丧、失去了对比赛的控制,这时要是他对比赛很看重的话(当时他还没有问鼎过任何一个三大赛冠军),就会加剧这种心理应激反应,此时其深层心理中可能会存在着不合理的信念表现,如存在“绝对化要求”的想法:“我还没获得三大赛冠军,今天必须赢得这场比赛。”“真想赢”就是樊振东当时的状态性自信心,虽然樊振东有很强的求胜欲望,但同时压力也很大(想赢怕输),此时要释放过高的心理能量和压力。见图2焦虑与极度兴奋的Ⅱ区(心理应激区)。

从樊振东上述种种反常迹象来看,他过高估计了自己的实力,迷失了方向,造成判断失误,特质性自信心是虚假的,影响了状态性自信心。

4 影响运动员状态性自信心的主因分析及对策

从以上四个案例心理分析及与运动员心理能量和心理应激直接相关的关系图来看,“很难赢”“不能输”“未必输”“真想赢”是“过低自信心”“不足自信心”“适宜自信心”“虚假自信心”的表现形式,非常贴切地反映了四种乒乓球运动员的状态性自信心。这四种状态性自信心很典型且具代表性,几乎涵盖了所有比赛将会遇到的情况。四位运动员的专项技能都是顶尖的,朱雨玲当时已经是世界杯单打冠军,马龙、张继科、樊振东当时还没有三大赛成绩,尤其是张继科当时的背景最弱,只不过是临时顶替不在状态的王皓上场的新秀,按理朱雨玲的特质性自信心应该比张继科强大得多,可是他们表现出来的比赛结果却是截然相反,为什么?笔者认为,这与对手和特定比赛环境带来的压力以及个体心理素质的差异还有教练员的能力有关。

这里除了张继科外,朱雨玲遭遇特定的比赛环境,教练员应该在比赛前事先做好她的思想工作,预防她背上思想包袱,就不至于如此惨败!

马龙的失利与不适应特异打法及太想赢那场奥运预选赛导致内在注意力破坏了他的无意识能力有关,笔者认为解决马龙深层心理活动中的不合理信念关键在于教练员在日常训练中要细心观察,赛前应该有迹象可循(他太想要这个参赛资格了)。马龙的技术非常扎实,应该抓心理这个主要矛盾。赛前假如教练员能多思考比赛场上可能出现的心理问题,如马龙目前在想什么?赛前与他多沟通,通过谈心调整他的心态,树立自信心,排除他心中“糟糕至极”的想法,比赛结果可能就会相反。

樊振东存在高水平运动员容易产生过度自信的倾向,因而教练员应事先对于高水平的运动员要适当实施挫折教育,使其清醒认识自身的实力与能力,做到知己知彼,百战不殆;引导运动员多听一听逆耳之言,从而多反思自我,提高心理素质,使其胜不骄、败不馁,积极训练,提升自信心。

可见,上述这些运动员已经出现了问题,教练员在现场指导是很难奏效的。处在高压竞赛情境中的运动员不得不在短时间内做出一个又一个的决策,并付之行动,他/她的认知、动机,甚至基本生理机制在这一过程中通常受到了限制,要期望他/她在如此复杂的心理应激情况下总是表现出最佳思维与最佳行为可能是夸大了人的“完美理性”[6]。显然,这是超出了运动员的能力范围。因为人的心理素质并非与生俱来,在各种各样的比赛环境遇到不同的对手,心理能量和心理应激就像温度计会随着周围环境的温度起伏变化而变化,运动员的整体自信心最终还是会受到心理应激的影响。关键还是要靠运动员的心理素质和教练员的能力决定运动员的成功走向。所以不论遇到什么样的对手和比赛环境,只有调整好心态使得运动员认识到的需要与自我感知能力一致时,你才能掌控心理能量,也就能避免心理应激的发生,适宜的自信心自然就恢复了。所以心理素质决定运动员的成功走向,而这种成功者往往整体自信心十分强大!这一点张继科为我们做出了榜样。可见,影响高水平乒乓球运动员自信心的主要因素包括运动员的心理应激和心理素质及教练员的能力。由此我们不难发现,乒乓球运动员的整体自信心必须建立在先进的、熟练的专项技能和良好的心理素质两个基础之上,这是衡量运动员整体自信心优劣的分水岭,两者缺一不可。

它们之间的关系应看成是一个相辅相成的整体，它们之间的差距不宜过大。差距肯定会有，只要不形成特长与短板的关系（不适宜自信心的表现形式），而应是突出与稍逊或是第一与第二的关系（适宜自信心的表现形式）即可，这是衡量教练员水平的试金石。

综上所述，自信心对每一个运动员的成长来说是至关重要的，对教练员而言，自信心的建立是需要实际生活中、学习中、训练中和比赛中去逐渐培养，而不是单纯的言词说教。教练员在训练中要善于利用运动员心理能量与心理应激关系图去了解和掌握好运动员的心理特征，为他们把脉及诊断；还要善于发现运动员的进步和优点，并给予恰当的鼓励或表扬；教练员必须以先进的训练理念来培养和打造运动员；还要在训练中展现出独特的训练风格和水平及人格魅力的影响，使运动员逐步掌握先进的、熟练的专项技术的同时，逐步形成良好的心理素质，进而形成相信教练、相信团队、相信自己，自信心的建立自然就水到渠成。

对运动员而言，首先，你对自己的技战术要了解，自己的核心技术 [7]、非核心技术及得分手段是什么？如果你的正手攻速度快、力量大、旋转强，具备均衡的杀伤力，这是你的内在因素。如果你还不敢相信自己的话，你可以从对手畏惧你的某项技术和教练员或别人对你的评价中得到答案，这是外在因素。从此以后你要经常暗示自己，相信自己正手攻这方面是很强的，相信自己是个优秀的运动员，将来必定能打出好成绩（特质性自信心的来源之一）。这样能使自己经常保持良好的自我感觉，而且对自己也会有较严格的要求，这样就会在平时训练和比赛的点滴进步中不断积累，逐步提高自己的特质性自信心。

其次，你要相信你的教练和团队，你的点滴进步都与他们息息相关，这也是你特质性自信心的外在因素。以上的内、外在因素，都是让你产生特质性自信心源源不绝的动力。在比赛当中，比赛胶着，紧张得喘不过气来的时候，你能否想到这些因素，就体现出你的心理素质，并通过状态性自信心表现出你的整体自信心来。

再次，运动员在他的运动生涯中都会不断经历“真想赢”“不能输”“很难赢”

这三种状态性自信心理，只有当运动员经过无数次成功与失败的磨练后才有可能达到我“未必输”的境界。由此可见，这四种状态性自信心是每一位运动员都必须经历过才能体会的心理素质。

最后，你会发现原来“自信心是每一次比赛胜利的保证，而胜利又是进一步提高和巩固自信心的灵丹妙药，最终成为运动员的一种霸气” [8]。

5 心理素质实景模拟比赛训练方案设计

教练员了解和掌握运动员的心理特征很重要，我们可根据运动员的心理能量与心理应激关系图中了解和掌握运动员比赛当下的状态性自信心是属于“不能输”“真想赢”还是“很难赢”类型来对症下药，采取具体的有针对性的训练手段加以指导。自信心是一项技能，当你不够自信的时候，一切都没戏。作为一项技能，自信心是可以培养出来的。因此，教练员能否把握心理技能训练理论，运用好心理调节的方法和手段灌输给运动员很重要。例如：默念一些自我暗示语，有意识地对自己的生理功能（如呼吸、心跳）和心理活动（如情绪、信心）的强度施加影响；或者回忆自己获得优异成绩时的比赛情景，以达到自我动员的目的。

以下是笔者为运动员建立自信心的心理调节方法和手段构思。

5.1 应激控制训练

运动员学会将消极思想调整为积极思维是应激控制技能训练的一种有效方法。

可用正面的思维把消极思维覆盖过去。正面思维一旦出现就会把负面的思维统统赶走，能起到降低应激的作用。例如：“真想赢”状态的运动员 A 与 B 双方打到第 7 局，到关键时刻，运动员 A 先拿到两个赛点（10-8）且发球。这时最容易产生保守思想：往往用最容易、最简单、最拿手的发球。

运动员 A：这可是我离胜利最近的一次比赛，太关键了，这个发球太重要了，发最拿手的短球吧，保险。对了，就发他反手位下旋短球。

运动员 B：接好发球，对方一定求稳不敢发急球的，我要靠近球台进攻。

果然不出我这所料对方发了个短球，可是还是出了点台（他太紧张了），被我侧身冲直线成功（10-9）。

此时运动员 A 利用擦汗短暂的时间进行了及时的心理调整。不行，我还是有些想赢怕输。这时我耳边想起了教练员的教导：“不能过于保守，胆子要大点，在关键时刻就是要变。”对，只要我发挥出水平，就算输了也不算丢脸。

通过心理调整，运动员 A 的心态变成了想赢而不怕输。运动员立刻将消极思维调整为积极思维就能打好后面的比赛。

决胜局 10-9，此时运动员 A 还有一个赛点。

运动员 B：还差一分就追平了，接好发球，看他刚才紧张的样子，这发球一定很短，我还是像刚才一样接抢站位。

运动员 A：瞧他站位这么靠近球台，肯定是刚刚尝到了甜头判断我不敢发急球。这时要变化一下发抢战术了。我应该抓住对方分析判断情况思维定势较强的心理特点，一反常态，这次我就是不发短球，用反手结合正手打“单边直线”战术（压左打右），我发一急上旋球（动作尽可能与刚才的急下旋相似）到其反手位，由于我的奔球质量高，利用对方来不及变换板面打直线这个“时间差”就只能回斜线，我侧身正手冲直线，这一招果然奏效，我以 11-9 笑到了最后。

可见，“变化是一种意识，它是乒乓球的灵魂”。

5.2 调整心理能量

运动员 A 比运动员 B 略强，以五盘三胜制打比赛。前四局双方不论打到 3-1（1-3）或打成 2-2，比分跳到第五局，运动员 A 以 9-6 领先发球开始打比赛。

运动员 A：我发一短下旋球至运动员 B 正手位，运动员 B 第二板劈长我正手位，意图“调右压左”，我第三板一个垫跨步移向正手位拉中路，对方第四板在没准备的情况下本能地反应回中路，我第五板早就衔接等在中路正手杀他斜线大角，对方也不是省油的灯，他第六板一个跨步拉回头（斜线），我早料到他的回球路线，第七板在正手位快带直线，衔接第九板再回反手位变直线，破了 B 的“调右压左”战术（10-6）。这时我握有 4 个局点，运动员 B 顿时压

力加大。

运动员 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, 运动员 A 回摆我正手位短, 我看到运动员 A 反手位如此大的空档就劈长直线, 没想到中了运动员 A 的主动防守战术的诡计, 运动员 A 早已迅速退回反手位侧身冲直线, 幸亏我能及时判断出他是打直线, 于是我第一时间正手跨步借力拉回头时擦网又擦边 (7-10), 运动员 A 可能受此球的影响, 我再发近网短球到运动员 A 正手位时, 运动员 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)。

这时“不能输”状态的运动员 A 需要教练员的指导把心理能量调高, 例如: 教练员应叫暂停, 提醒运动员。

教练员: 运动员 B 连追两分, 显然, 你是受刚才的擦网和擦边球影响 (B 怎么运气这样好) 而导致精神不够集中造成的。你的能力比他强, 你就不会想: “今天算你运气好, 就当让我一分, 看我下一分怎么收拾你吗?”

运动员 A: 听到这些指导语后, 立马一言惊醒梦中人。有道理, 如果我再这样打下去就输定了, 心理能量已经跌到一个较低的水平。我稳定了一下情绪心想: “行, 我一定会打好这一分球赢他的。”

积极的自我谈话会把负面的思维彻底赶到九霄云外去, 能将较低的心理能量调至较高的水平。一旦心理能量通过有效控制后, 运动员就能将其注意力更好地集中于比赛中。

运动员 A: 我用反手发一较弱的下旋至运动员 B 正手小三角区 (同时有一个向右假动作), 运动员 B 显然不敢回我正手位就只能回我反手位, 被我反手快拉斜线, 抓住了运动员 B 入台容易退台难的软肋, 运动员 B 狼狈退台回斜线, 被我侧身正手冲直线。这决胜局总算被我赢下来 (11-8), 我以 3-2 战胜了他。

可见“今天算你运气好, 就当让我一分, 看我下一分怎么收拾你”, 这种思维训练中的“关键词”对于提高特质性自信心有非常重要的作用, 能使运动员重新振作起来, 状态性自信心自然就能发挥稳定。

5.3 树立自信心

对于“很难赢”状态的运动员 A，在比赛中会出现极度放松、情绪低落，教练员要把运动员的比赛动机激发出来，把情绪调动起来。例如：

教练员：不要把对方看得太强了，你的技术水平已经大有提高，今时不同往日，应树立自信心，只要你打出自己的水平，谁输谁赢还很难说。

运动员 A：有道理，尽管以前输过多次给他，但我感觉今天的状态特别的好，双方的比分咬得很紧，我想我今天真的有机会与他拼一拼。

此时觉得“很难赢”的运动员 A 与运动员 B 已经打到第 7 局 10-10 的关键时刻，运动员 A 握有发球权。

运动员 A：这可是我头一回与他打比赛打到决胜局，太兴奋了。这个发球太重要了，对方很可能判断我不敢发急球，我就将计就计发急球。

运动员 B：接好发球，对方一定求稳不敢发急球的，我要靠近球台进攻。结果出乎我预料之外，对方发了个直线急长球，我虽没准备，但还是勉强接回直线，没想到对方向他的正手位扑空了（11-10）。

此时运动员 A 的教练叫了暂停。

教练员：我跟你说过多少遍，在自己反手位发完直线奔球按常理应有下一板等正手位的衔接意识，但不是绝对的，如果对方是没准备的情况下，他只能打直线，打不了斜线大角。道理是生理所限造成的“步法不到位”，你就是没记性。看来你是太紧张了，注意力不够集中，你不要想与比赛无关的事情，你要放松，多想想技战术就行了。

运动员 A：我还是怕输，上次就是在这个鬼地方，在这个节骨眼上，输给这个人，我想这回也难逃一劫。

教练员：你说现在你哪里比不过他，只要你打出水平，在同一个地方，同一个环节，对付同一个对手，多难得的机会啊！这不正是你打翻身仗的好时机吗？

运动员的思维就像旧的带子，而教练员的指导语就好比录上新的节目内容一样，重新盖过的画面才是最新的影像。通过对不合理信念的抛弃，并建立合

理的信念，运动员的自信心和勇气会被重新激发出来。这时他想：教练说得很有道理，这可是我报一箭之仇的好机会。我一定要好好把握时机，胆子要大点，重新振作起来，拼，我一定能赢！

此时运动员 B 发了个中路偏一点正手位的短下旋球，我站位中间接发球，由于我第二板在中间打斜线有个优势，就是运动员 B 不知道我要打左还是打右，我选择了反手反向拧拉运动员 B 正手，令运动员 B 第三板向右步法不到位，正手很难打出大角度的斜线球，就只能“逢斜变直”，我正是抓住这点不放，第四板在反手位反手从容再打斜线，此乃最有威胁的“压一边，打另一边”的“双边斜线”战术。令运动员 B 被动反交叉扑回反手位第五板同样步法不到位反手难以打出大角度斜线球，就只能打小斜线回防中路（“逢斜变斜”），被我第六板候个正着，侧身正手打直线轻松拿下。这2、4、6板是两个不同的战术叠加（“双边斜线”+“单边直线”），先调右再压左，又打右，威力强大。所以，使用好“叠加战术”的威力能达到立竿见影杀敌于无形的战术效果，很少有机会给对方打到相持段（11-11）。

运动员 B：对方虽进步很大，可是从未赢过我，接好此球。最后的胜利者还是属于我。我接发球第二板摆短到运动员 A 反手位，运动员 A 第三板反手拧拉斜线，被我第四板退台反手反撕斜线，没想到运动员 A 能第一时间（第五板）变直线打了我个措手不及（11-12）。

运动员 A：刚才我以两个巧妙的战术叠加取胜救了个赛点，现在又握一个赛点，运动员 B 一定很紧张，不知如何是好。我信心十足，再次发直线奔球到运动员 B 正手位，我第三板在反手位等其直线回球，抓对方扑右打（步法不到位）只能回直线。被我反手衔接打斜线制服，终于艰难地拿下决胜局（13-11）。

经以上方法对过度应激、心理能量进行控制训练后，运动员的心理能量和自信心水平就会得到较好的控制。在关键时刻，只要运动员能抓住每一分球，从而提升自己大脑皮层的兴奋性，把运动员蕴藏的心理能量和自信心调至合适的位置，就有望获得全局的胜利。这时Ⅱ和Ⅲ及Ⅳ的状态性自信心很可能就会从“真想赢”和“不能输”与“很难赢”转变成“未必输”的适宜状态性自信心，

最后“赢定了”。

5.4 逆境应对策略

诚然，以上教练员只能帮助运动员学会在临场调节心态的一些常用技巧，解决部分问题。但比赛中引发心理应激的问题是多方面的，以往大多数情况下都是在运动员出现了问题，临场已经很难或无法挽回。所以在比赛场上调整心态是非常困难的，心态的好坏往往取决于赛前对比赛是否有正确的认识，赛前准备不足，或者认识上有误区都是造成紧张的因素。如果教练员能在比赛前就有“逆境应对策略” [9] 的意识，如同人类对待疾病的态度一样，最有效、最经济的方法是采取各种方法防患于未然，不是仅仅等到运动员在出现了问题再去治疗、调控，而是针对可能出现的问题，事先设计好模拟训练方案让运动员练习，到正式比赛临场遇到逆境时，运动员就不会束手无策，而是有足够的心理准备去搏杀。例如，笔者于2011年在香港教练培训委员会为教练员举办的持续进修课程上听姒刚彦教授讲课时记录下来一个案例：他曾经为多支国家队提供过心理咨询服务，其中“为赢琼斯，罗雪娟大胆搏杀”一例最为令人称道。罗雪娟在2003年游泳世锦赛时依靠一个风险极大的心理战术战胜了澳大利亚蛙泳名将琼斯。琼斯在100米蛙泳的预赛中游出了新的世界纪录，当时罗雪娟的压力很大，为了适应和改变这个逆境，罗雪娟决赛时入水后就全力冲刺，这让琼斯的战术被打乱。琼斯如果跟随，最后20米的冲刺体能会出现问题；如果不跟，琼斯可能无法挽回差距。琼斯心理出现波动，最终只能遗憾地目睹罗雪娟夺冠。姒刚彦教授表示，之前，罗雪娟在训练中模拟过这样的环境，搏杀时，她对冲刺的体能问题有足够的心理准备。可见只要符合“在竞赛中对各种逆境的成功应对 [9]”，就可避免出现心理应激，比起现场调整心理能量来的容易且实际，这是因为“最佳的心理状态”难以测量、不好预测、不可控制，所以“逆境应对”理论是解决“最佳心理状态”的灵丹妙药；是现代竞技运动心理学上的一大突破；也是教练员的必修课。应引起广大的教练员足够的重视！

6 结论与建议

影响高水平乒乓球运动员状态性自信心的主要因素是心理应激,教练员的能力和运动员的心理素质也是重要因素。因此教练员如何帮助运动员掌控心理能量和应激控制训练,提高自信心很重要。而自信心的提高必须建立在先进的、熟练的专项技能和良好的心理素质两个基础之上,两者缺一不可。

建议教练员在赛前为乒乓球运动员建立自信心的培养及心理调控等手段的同时应有“逆境应对策略”的意识,两者的结合是技战术水平正常发挥的强有力保证。

参考文献

- [1] Vealey R S. Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development [J]. *Journal of Sport Psychology*, 1986, 8: 221-246.
- [2] 王新胜, 顾玉飞. 竞技心理训练与调控 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002: 114.
- [3] 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: 194.
- [4] 熊志超. 内在注意力对高手平乒乓球运动员竞赛能力的影响 [J]. *中国体育教练员*, 2017(2): 42.
- [5] 高畑好秀. 一决胜负! 金牌教练的55则带队心理学 [M]. 高詹灿, 译. 台北: 三悦文化图书事业有限公司, 2008: 154.
- [6] 姒刚彦. 青少年运动员的逆境应对训练 [J]. *天津体育学院学报*, 2008(3): 186.
- [7] 熊志超. 王励勤、张怡宁核心技术改造成败刍议 [J]. *体育学刊*, 2011(3): 116.

-
- [8] 熊志超. 业余乒乓球运动员“直板横打”技术赛练脱节分析及解决对策[J]. 体育学刊, 2012(6): 121.
- [9] 姒刚彦. 青少年运动员的逆境应对训练[J]. 天津体育学院学报, 2008(3): 186.