

张本智和“遇强不弱，遇弱不强” 现象分析

——以伊朗乒乓球队在杭州亚运会男团1/4决赛中
以弱胜强案例为例

熊志超

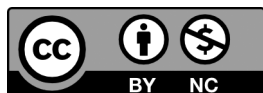
锋恒国际体育有限公司，中国香港

摘要 | 本研究对伊朗乒乓球队在杭州亚运会男团1/4决赛中以弱胜强击败强大的日本队进行了案例心理和诊断分析，目的是要导出日本队核心主力张本智和“遇强不弱，遇弱不强”现象以及他难以达到“遇强越强，遇弱更强”境界的真实原因，研究表明，这种现象是他不成熟的一种表现形式，与日本队推行断代培养的训练体制存在漏洞有关，伊朗队教练的智慧恰恰揭示了竞技体育中以弱胜强不是梦。结论：“遇强越强，遇弱更强”是每个运动员追求的最高境界。

关键词 | 乒乓球；“遇强不弱，遇弱不强”；“遇强越强，遇弱更强”；Choking；以弱胜强案例心理诊断分析

Copyright © 2023 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/>



伊朗乒乓球队在杭州亚运会男团1/4决赛中以弱胜强的案例，无疑是一场充满惊喜和震撼的比赛。而这样的一场冷门比赛，伊朗队教练巧妙的排兵布阵固然重要，但更重要的是通过总结伊朗队成功经验的同时从反面引申出日本队核

作者简介：熊志超，锋恒国际体育有限公司乒乓球训练中心，香港教练培训委员会注册高级教练。

文章引用：熊志超. 张本智和“遇强不弱，遇弱不强”现象分析——以伊朗乒乓球队在杭州亚运会男团1/4决赛中以弱胜强案例为例 [J]. 中国体育研究, 2023, 5 (4): 245–253.

<https://doi.org/10.35534/scps.0504025>

心主张本智和“遇强不弱，遇弱不强”现象，也向我们揭示了他在面对不同对手时心理状态和自信心的微妙变化，没有达到“遇强越强，遇弱更强的境界”，这些发现不仅为我们理解运动比赛提供了有趣的视角，也启发了我们对待各类挑战的应变能力。吸取日本队的教训，为我国今后的训练和比赛提供参考依据。

1 张本智和“遇强不弱，遇弱不强”现象分析

这是一场1/4决赛，关系到能否获得奖牌之争的关键比赛，从双方的排名来看这是一场乒乓球一流与二流水平队伍的较量，本应该是一边倒的比赛，可是结果却大相径庭，日本队被耻辱地“剃光头”。在这场比赛中，我们看到了一个有趣的心理现象：张本智和作为日本队的核心队员在以往的比赛面对强手时不落下风，但在面对弱队伊朗时却出现状态起伏不定的现象。这种现象笔者称为“遇强不弱，遇弱不强”。从心理学的角度来看，这种现象是由于运动员在面对不同对手时，心理状态和自信心出现了变化。当面对比自己弱的对手时，运动员可能会因轻敌而放松警惕，使得自信心和专注力下降，兴奋不起来自然就会出现发挥不佳的情况；当发现对手如此顽强时又怕输给对方没面子，从而容易背上心理包袱产生压力。与之相反的是“遇强越强，遇弱更强”。当面对比自己强的对手时，运动员是把自己摆在拼的位置上，反而将压力和紧张感抛之脑后，激发出他们的斗志并且更加专注，从而发挥出更好的水平。这一点与张本智和的“遇强不弱与遇强越强”倒是十分接近，但是他的问题是“遇弱不强与遇弱更强”两者之间却存在较大差距，这就是他踏入超一流行列的障碍。为什么？因为“遇强越强，遇弱更强”是超一流水准运动员的表现形式，也是衡量运动员水平高低的分水岭，更是每位运动员追求的目标。他们是经历过“遇强不弱，遇弱不强”的不成熟阶段后，经过多年艰苦卓绝的历练考验，技、战术、心理和意志品质都达到了炉火纯青的境界。这类运动员非我国的马龙莫属，他目前很像当年瑞典的“长青树”瓦尔德内尔。我国的樊振东、王楚钦也同样达到了这种境界，只不过经验不如马龙老道。其他人包括我国的林高远和梁靖崑都没达到如此高的境界，更何况日本队的张本智和目前的水平，他多次在顶级大赛中早早被淘汰，甚至“一轮游”，但有时又像“喝了鸡血”一样打败各

路高手，就是典型的“遇强不弱，遇弱不强”现象。

“遇强越强，遇弱更强”这道坎不是这么容易过关的，它的底层逻辑是这样的：你要有机会从小参加各类大大小小的比赛积累，还要重视小比赛，那里有不少比自己弱的对手，你是大胜多（正常），还是赢得很坚苦（不正常），甚至输球，这些都是你学会日后在比赛中遇到困难时摆脱困难和应变能力不可多得的宝贵财富，可惜张本智和在日本受训没有经过这样的历练，他虽然有得天独厚的条件，从小就得到父母的训练，被日本队如获至宝地发现他的天赋后，把他和其他有天赋的小孩一起断代培养，提前把他们推出打成人比赛。其结果是大赛经验获得不少，也赢过不少的成人高手，但是弊端也是显而易见的，他跳过了比自己弱的对手，尤其是童年时代的对手，日本队这种只管大赛，不管小赛的拔苗助长式的训练理念深深影响到了他的成长，导致他无法获得全面锻炼的机会，也就无法获得别人都必须经历过，才能学会的心理素质这道门槛。

以上所谈，张本智和“遇强不弱，遇弱不强”现象由来已久，多次发生。然而，日本队和张本智和父母似乎还没引起重视，他们被张本智和的表面功夫所迷惑，以为研究打败几个中国队高手就无敌了，却不曾想遇到伊朗队都栽跟头，这是明显的训练不到位，研究中国队之外，还要重视其他协会，还有比赛心理的研究等这些都显示了日本队高层次的训练理念模糊，毕竟日本队太想也太久没登上高山峻岭，然而却忽略了沿途的披荆斩棘，然而，高山峻岭不是那么容易登顶的，沿途荆棘丛生，惟有脚踏实地，步步攀登，才能有“会当临绝顶，一览众山小”的可能。

2 伊朗队是怎样以弱胜强战胜日本队的

伊朗队教练有智慧，排兵布阵很到位，把最强的右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃排在第二主力硬刚日本第一主力张本智和，这是基于刚结束不久的亚锦赛伊朗诺鲁齐曾战胜过张本智和，抓后者存在心理阴影，所以这次右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃获胜并非不可能，如果张本智和输了，必然会影响到日本队第二和第三主力的正常发挥，这样伊朗队就占据着明显的心理优势，只要正常发挥就能各个击破；把最弱的左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃排在第一主力的位置，他的最大特点是打法和球路怪，曾在去年11月的亚洲杯淘汰

我国林高远，本次抓日本第二主力户上隼辅期望他再创佳绩；次强的赛义德阿米尔·侯赛因硬拼日本第三主力吉村真晴获胜的可能性就更大了，伊朗队此次目的很明确，就是冲着3：0拿下日本队的，这是个最佳方案。我们再看这个布阵的第二个方案，假如右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃负于张本智和，“怪球手”左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃赢户上隼辅，侯赛因胜吉村真晴，就是伊朗2：1领先，第四盘张本智和赢怪球手左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃，双方2：2，第五盘右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃战胜户上隼辅的概率很大，最终还是伊朗3：2胜出；继续看第三个方案，伊朗先输2分，第三单赢，比分伊朗1：2日本，第四个出场张本智和赢“怪球手”左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃，最终日本队3：1胜出；第四个方案，伊朗先拿2分，输第三单，大比分2：1领先于日本，第四场张本智和赢“怪球手”左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃，大比分2：2，第五场右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃胜户上隼辅，最终还是伊朗3：2胜出；第五方案，伊朗0：3输掉。通过以上分析可见，五个方案三胜二负，值得一搏。这就是胆大心细、自信布局的伊朗教练。

由于伊朗队员的名字实在太长，为了表述方便，笔者把第一个出场的右手持拍的阿拉米扬·达鲁恩科拉埃与第二个出场的“怪球手”左撇子阿拉米扬·达龙科拉埃的名字化繁为简，他们是兄弟俩，前者称右手持拍的阿拉米扬，后者称左撇子阿拉米扬，第三个出场的运动员也简称为侯赛因。

第一场，右手持拍的阿拉米扬 vs 张本智和。前者是上届亚运会男单铜牌获得者，实力不俗。体现在发球好，正反手均衡，侧身正手质量高，战术意识强是他的一大特点，在与张本智和整场比赛中可以说是赢在心理和战术上。举例来说，他常用线路变化规律中的压一边，打另一边的“单边直线”战术，先反手打斜线压对方反手，再侧身打直线从对方正手位突破，前后两板质量非常高，常常可直接得分，近台相持中还能打中路杀正手位单角和打快慢这些节奏变化规律战术令对方直接失误，这就是他的独特之处。难怪张本智和很不适应他的球路，失误频频，始终无法调整和摆脱困境。右手持拍的阿拉米扬还具备很好的心理素质，在决胜局4：7较大比分落后都能顽强地追上，且打到10时被张本智和拿到三次赛点的不利情况下仍能取胜，不过，这种以弱胜强是有原因的。

日本队张本智和是压力过大影响了技战术水平的正常发挥败阵的，在前不久的亚锦赛输过给伊朗选手诺鲁齐的阴影久久不散，本次与伊朗队比赛，他带着“我今天不能再输伊朗人”的心理暗示去比赛，张本智和怕再输给伊朗人，这样很容易会令其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：“我不能输，输掉这场比赛，教练怎么看？日本国内的观众会怎么看？”这对自己是一种无形的压力，比赛时放不开手脚是必然的，磕磕碰碰打到决胜局并在7：4领先的大好形势下，失误频频逐渐被右手持拍的阿拉米扬追平，此时的张本智和更加紧张，在10：9刚拿到第一个赛点就被对方追平，张本智和在12：11第二次拿到赛点时又打丢机会球，可想而知他的压力有多大！始终无法做出有效的技战术调整，直到14：13第三次拿到赛点，“糟糕至极”的想法始终缠绕着他无法摆脱，这种心理暗示又会促使张本智和设置过高的自我定向目标。他不允许自己在比赛中有一点点的失误，努力在比赛中做到尽善尽美才不会再输伊朗人。然而，不输伊朗人的期望越高，Choking的概率就越高。Marchant D.B.等的调查研究表明，成绩期望越高，Choking的几率就越高。他们分析认为，这是由于好成绩期望通常会放大比赛的重要性，增加额外的努力（曹秀珍）。“努力的结果会使运动员加倍把注意力放在运动执行上，增加对过程有意识控制，以此来确保技术动作不出差错。然而，对于已经形成自动化的运动技能（无意识能力）的高水平运动员而言，根据自动执行理论假说，这一过程实际上破坏了他们习惯的、自动化的运动技术执行。”（王进，2008）。罪魁祸首是这种不合理的暗示促使他们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，从而破坏自动化的执行过程，导致影响无意识能力的流畅发挥。结果被对方连得三分翻盘。

那么，为什么张本智和背上“不能再输伊朗人”的心理包袱会对其影响如此之大，以致满盘皆输呢？因为人类在面对危机事件时会出现一种“心理应激”，它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（王新胜等，2002）。这种“应激状态”会使肾上腺素分泌水平提高、心跳加快、血压升高，从而导致决策水平和决策质量下降。可想而知，心理因素对技能的发挥影响有多大！

第二场，左撇子阿拉米扬 vs 户上隼辅。左撇子阿拉米扬实力很一般，他是属于缺点和优点都很突出的畸形打法“怪球手”，他反手特长十分突出，首先，发球好，对方吃了他近十个发球。其次，力量大稳定性高是主要的得分手段，正手很弱，整场比赛难得看到他有正手进攻，偶然一次也没质量，正手来球几乎都是靠移位依赖反手打，角度实在太小时就用正手借力挡，可见他就是一个典型的反手强正手弱选手，不过这种人因为正手有缺陷，自然就是反手补，练就一身反手绝活靠打战术与对方周旋，不管发球抢攻还是接发球抢攻都是打线路变化规律中的“压一边打另一边”战术，用得最多的是双边直线战术和站位中间打双边小斜线战术，有时也会打单边直线和单边斜线战术，甚至相持中也有轻重的节奏变化，往往两板就置对方于死地，这方面一点都不亚于右手持拍的阿拉米扬的战术意识和质量，因为双直线短，客观上就快，双边小斜线同理，单边直线和单边斜线也各有一条直线同样有速度上的优势。这与正手无所作为相比实在是天差地别，但就是这样一位运动员却战胜过不少乒坛高手，也许“怪球手”的绰号就是这样来的。这里左撇子阿拉米扬的打法和球路怪可以打破常规，使战术运用表现出新意。凡是带有新意的战术方法，对户上隼辅来说都是一种新意刺激，这种新意刺激可使他产生一定程度上的不适应，从而使左撇子阿拉米扬取得特定条件下的主动（吴焕群等，2009）。

许多观众也许没看明白，左撇子阿拉米扬的正手位就是废的，高手不可能输给有缺陷的对手，户上隼辅是日本全国单打冠军！就不会打重复落点战术压其正手，从正手位突破吗？或重复落点战术压其反手再打正手吗？笔者相信日本教练也会这样布置反击方案的，可是整场比赛都没有实施。其实户上隼辅输球除了不适应对手外，还有另一个更重要的原因是受制于心理压力影响了技战术水平的正常发挥，才被左撇子阿拉米扬牵着鼻子走不出他的套路，由此可见，心理因素对技能的发挥影响有多大！

第三场，侯赛因 vs 吉村真晴。侯赛因实际上是伊朗队的2号主力，虽然被安排在第三单，但技战术能力丝毫不比阿拉米扬兄弟两人差，发球好，正反手技术均衡，质量高，侧身正手的杀伤力强，战术意识也很强，心理素质过硬，面对日本的世界冠军（世乒赛混双）两次刁时的第2局13：11胜及决胜局在

对方先拿到2个赛点(10:8)的不利情况下仍以12:10反败为胜,为伊朗队实现历史上首枚男团铜牌立下汗马功劳。

侯赛因能赢吉村真晴主要是心态好,前面有同伴的胜利果实支撑,没压力,有希望!这与他的性格有关,综观整场比赛不论赢输他的表情丰富,赢了小跑一圈庆祝,输了也有各种动作表情,在关键时刻还会耍点小聪明故意擦汗、摸台、蹲下摸鞋、在没发球前故意将手上的球漏掉,再抓住球等小动作,以达到破坏对方注意力的目的。

反观吉村真晴在前面两位同伴已输,他没有退路。在只许成功,不许失败的强大压力下始终无法放开手脚,在决胜局拿到2个赛点(10:8)的情况下突然不会打球了,被侯赛因乘胜追击连得4分。可见,心理因素对技能的正常发挥影响有多大!

3 讨论

综上所述,以弱胜强并非易事,这需要策略、技巧和一丝运气。就像伊朗队教练,他敏锐地找到了日本队的破绽,针对主力球员张本智和施加压力,迫使他犯错,例如背负想赢怕输的思想包袱,从而影响他及其全队的发挥。才有可能做到以弱胜强。但归根到底,抓住弱点是关键。如果没有这个条件,即使伊朗队再怎么努力,也难以打败日本队。

另一方面,日本队过于依赖张本智和,一旦他倒下,其他人就失去了主心骨,明显也是被压力冲垮的,哪里有一流强队本色,难怪输球后,日媒体狂轰不止,尤其是张本智和首当其冲,这显示了伊朗队的实力强大,伊朗队的胜利是实至名归的。就在伊朗队现场沉浸在胜利喜悦的同时,日本选手吉村真晴弯腰捂脸的情景令人心酸,形成了鲜明的对比。胜败乃兵家常事,日本队需要好好总结,从失败中汲取经验。就像那句老话说的:“哪里跌倒,就要在哪里爬起来。”这就是竞技体育的残酷与魅力所在。

4 结论

“遇强越强,遇弱更强”是每个运动员追求的最高境界。之所以这么说,是因为运动员一旦从“遇弱不强”成功迈向“遇弱更强”,对手便再无条件实

现“以弱胜强”！也就是说，张本智和今后要突破这个瓶颈才能成为超一流高手！

参考文献

- [1] 曹秀珍. 解读运动心理学中的“Choking”现象 [EB/OL]. [2023-04-09]. <https://www.xzbu.com/9/view-6519455.htm>.
- [2] 王进. 运动竞赛关键时刻的“发挥失常”：压力下“Choking”现象 [M]. 杭州：浙江大学出版社，2008.
- [3] 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.
- [4] 吴焕群，张晓蓬. 中国乒乓球竞技制胜规律的科学研究与创新实践 [M]. 北京：人民体育出版社，2009.

Analysis of Harimoto Tomokazu and the Phenomenon of “Not Weak when Encountering Strong, not Strong when Encountering Weak” —A Case Study of Iran’s Table Tennis Team Winning the Strong with Weakness in the Men’s Team Quarterfinals of the Hangzhou Asian Games

Chi Chiu Hung

Fengheng International Sports Co. LTD, Hong Kong

Abstract: This study conducted a case psychological and diagnostic analysis on the Iranian table tennis team defeating a strong Japanese team with a weak

victory in the men's team quarter finals of the Hangzhou Asian Games. The aim was to derive the phenomenon of Harimoto Tomokazu, the core player of the Japanese team, who was “not weak when facing strong, not strong when facing weak”, as well as the real reasons for his difficulty in achieving the “stronger when facing strong, stronger when facing weak” state. The research results showed that this phenomenon is a manifestation of his immaturity, Due to the loopholes in the training system implemented by the Japanese team for New generation cultivation, the wisdom of the Iranian team coach precisely reveals that winning with the weak is not a dream in competitive sports. Conclusion: “stronger when facing strong, stronger when facing weak” is the highest level pursued by every athlete.

Key words: Table tennis; Not weak when encountering strength, not strong when encountering weakness; The stronger you encounter, the stronger you become, Stronger when encountering weakness; Choking; Psychological diagnosis analysis of cases where the weak wins the strong