

浅谈乒乓球运动员心理素质训练的重要性

作者：西安体育学院 常铂

[摘要] 大量的比赛实践已经证明，在现代体育竞技比赛中，心理因素都起到了重要的作用。通过对乒乓球运动员的心理训练，可以提高其心理的稳定性和适应性；有助克服心理障碍；形成一套有利的心理调控机制；开发运动员的竞赛智能。从而增强运动员的意志品质、提高运动员面对压力的应对能力，为取得更好的成绩奠定基础。

[关键词] 乒乓球；运动员；心理素质；训练

现代竞技体育训练理论认为，运动成绩的获得由多种因素综合而成，即体能、技能、心理因素的综合。大量的比赛实践已经证明，在现代体育竞技比赛中，心理因素都起到了重要的作用。乒乓球运动具有球体小、速度快，精确度高、变化多、技巧性强等特点，属于一对一隔网运动的对抗形式，在高水平运动员之间体能状况和技术水平的差距很小，胜负的关键往往取决于运动员的心理因素，而过度的心理压力必然影响运动员技战术的发挥。因此，心理素质的优劣对运动员技战术水平的发挥和场上形势的应对就起着至关重要的作用。

一、心理训练的作用

1、提高运动员心理的稳定性和适应性

心理训练的作用在于通过各种手段的反复训练，达到充分发挥运动员的内在潜力，提高运动员在各种条件下，即优势、困难、复杂、等条件下心理的稳定性和适应性，使运动员善于控制自己的心理活动，获得最佳的心理状态，能在比赛中有效地提高和发挥技战术水平。

2、克服心理障碍

心理障碍几乎存在于每一个运动项目，乒乓球运动员也不例外，而长期系统的心理训练则能起到克服心理障碍的作用。心理障碍是属于运动员神经系统方面的病症，通过技战术的提高并不能来弥补这种缺陷，必须通过有计划、有步骤、有目的、长期的、系统的心理训练来克服这种缺陷，达到变劣势为优势，变被动为主动。

3、形成一套有利的心理调控机制

技战术的训练可以使运动员形成一套成熟的、行之有效的得分手段，同样，心理调控训练也是必不可少的，如果一个运动员在比赛中不能够很好调节自己的心态，那么给运动员所造成的心理压力和影响却是很大的，比如紧张、恐惧、焦虑、臂发僵、腿发软、脚步迟缓等现象、导致动作协调性降低、动作质量下降、手上球感失调、反应判断迟钝、动作变形、注意力不集中等，每当在这些心理活动发生的时候运动员必须要采取相应的办法来调整，如果在平时的训练中养之有素的话，在比赛中就会驾轻就熟，信手拈来，条件反射性的作出相应的调整，会



觉得有办法，心里有底。

4、开发运动员的竞赛智能

竞赛智能是运动员的综合实力的最终体现，它包括了技战术能力和心理能力，以及运动员对此项运动的理解。心理训练的开放性特点，不仅可以增强运动员的意志品质、提高运动员的心理技能，更对运动员的认知能力有所提高，进而开拓运动员的思维能力，挖掘运动员对乒乓球项目的理解，提高运动员的竞赛智能，从而掌握乒乓球项目的制胜规律，为运动成绩的提高锦上添花。

二、影响心理的因素

1、目标的制定

运动员的刻苦训练一定要通过比赛来检验效果，而对预期目标的制定就显得尤为重要，制定目标是想对运动员产生激励作用，使其在责任感和集体荣誉感的驱使下发挥的更好。目标的制定一般会使运动员产生两种心理反应：一种是比赛规模越大，任务越重，运动员就越能兴奋，会全力以赴去取得好成绩。另一种是主观上想完成任务，但客观上又过高估计对手而对自己缺乏信心，把任务当成了包袱，比赛中出现怯场，无法发挥出正常的水平。这两种反应都是主观方面的因素，在客观因素方面存在对目标制定的合理性的问题，如果目标要求过高势必给运动员一种力不从心的感觉，进而导致压力过大，情绪低落，信心消退，带来巨大的负面影响。

2、对打法类型不适应

有调查表明，许多运动员在比赛中因受打法之间的制约，不能摆脱时便萌生怯意，不能较好的发挥技战术水平，导致比赛受到影响，女运动员尤其多见。造成这种现象的原因主要有两个方面：一是运动员所在的队打法类型单调，缺少和各种打法选手交手的机会，没有与之相关的经验积累，在比赛中如遇到这些对手很自然的就会产生不良的心理影响。另一方面是各种打法的比列配备不当，某一种打法在运动队里占绝对比例，使该打法在训练中无形中起到了中心的作用，各种训练都围绕该打法练，导致训练内容的比例失调，使其他打法的训练处于“饥饿”训练状态，得不到应有的训练程度，在比赛中就会对运动员的心理产生不良影响。

3、外界因素的干扰

外界因素对运动员的心理影响是不容忽视的，所谓“外界”在此限定为运动员主体以外，其主要包括对手、裁判、场地、灯光、天气和观众等因素。乒乓球的项目特点要求运动员在比赛时必须集中精力，全神贯注，所以每一个外界因素都有可能对运动员的心理产生影响，破坏运动员的注意力，进而影响其比赛状态。

4、不良习惯的影响

人的行为举止都有一定的惯性，作为一名运动员，个人习惯对自身的心理有着相当的影响程度。如果是做事有条理、态度积极端正、看待问题的观点科学，那么这些好的行事习惯会不自觉的带到比赛中去。如果平时不注意，养成一些不良习惯，比如做事随意性强，多余动作过多，训练中对对手的行为过于敏感，那么在比赛中这些不良习惯就会不自觉的暴露出来，产生不习惯、不顺手的心理，导致坏情绪的出现，形成一个恶性循环，直接导致比赛的失败。

5、训练与实战脱节

平时的训练就是为比赛作准备，但在平时的训练中往往会由于训练的长期性、全面性、枯燥性而忘记训练的最终目的，只是为了完成训练任务，只是为练而练，不是为赛而练，脑子里缺乏应有的实战意识，导致训练与实战相脱离，在比赛中很难对训练内容恰当运用，产生恐慌、胆怯、烦躁和手足无措的情绪，影响比赛的成绩。

三、心理训练的方法

1、念动训练法

念动训练法又称为表象训练法，是运动员有意识地、积极地利用头脑中已有的表象，并配



合适当的语言暗示进行训练的一种方法，中国乒乓球队也称它为“过电影”。要提醒和帮助运动员注意积累成功的、满意的和清晰的技、战术运动表象。在进行表象训练时，用这些成功、满意和清晰的运动表象来克服空虚、紊乱和朦胧的心理状态，用成功的表象来改善焦虑的情绪。

2、模拟训练法

模拟训练法是一种适应性训练，它通过在训练过程中设计一些与竞赛相似的条件进行训练，使运动员身临其境，感受到如同比赛一样的压力，再逐步适应，提高运动员的应变和承受能力。

3、集中注意力训练

集中注意力训练是通过一定的方法使运动员把注意力集中到训练和比赛中去。运动员的心理活动对一定对象的指向和集中，注意的集中、分配、转移等能力，以及注意的适宜广度都是运动员所必须具备的心理品质，也是比赛中创造优异成绩的重要条件。集中注意力训练在乒乓球比赛中显得十分重要，通过注意力的集中与转移，可以使运动员专注于当前的比赛，不受场上场外各种因素的干扰。

4、放松训练法

放松训练法是一种专心致志使自己放松下来的训练方法，如自我暗示放松训练、肌肉骨骼放松训练、静坐与默念等。采用放松训练可以使乒乓球运动员消除紧张情绪和神经系统的疲劳，对调节身心、控制情绪有很好的作用。

5、意志训练法

意志训练法是通过一定的手段，使运动员克服困难，树立信心去实现既定的目标。常采取鼓励、诱导和施加压力等方法，逐步培养运动员的意志品质。在乒乓球训练中，可以通过有意识的施加压力和增加难度，增强其自信心，通过思想教育的方法，树立运动员为国争光的理想，增强其奋力拼搏的顽强意志。

四、结论

乒乓球是一项对智商要求很高的运动项目。良好的心理素质和品质，更不是一朝一夕能够形成的。要想在竞赛中取得优异的成绩必须具备高超的技战术水平和优秀的心理素质。心理素质的训练必须被足够的重视，并得到长期的、系统的、科学的训练，才能够提高运动员的整体竞赛水平。随着时代的进步、科学的发展，心理训练的研究也会随着各种形势的变化不断的深入下去，它和技战术的关系是相互依存、相互促进的，我们研究和实践心理训练就是为了运动员能以健康、积极的心态来对待比赛，从而取得更好的成绩。

[参考文献]

- [1]丁忠元，体育心理学【M】，济南：山东教育出版社，1998
- [2]周嘉民.乒乓球比赛各阶段运动员的心理活动及对策[J].安徽体育科技，2001
- [3]董扬，孙麒麟，陶冶.关于 11 分制乒乓球运动员赛前情绪心理表现的分析[J].四川体育科学，2003

