

乒乓球训练中的心理素质培养与应对策略

王艳

河南体育学院, 河南 郑州 450044

摘要: 心理素质对于乒乓球选手的训练与竞赛表现至关重要。借助个性化心理训练、自信心塑造、专注力锤炼、压力调控以及战术思维的提升, 可有效强化选手的竞技实力与应变能力。本文深入剖析了当前乒乓球选手的心理素质状况, 研讨了多元心理素质培育途径的效用, 并给出了具体应对策略, 旨在为提升乒乓球选手的心理素质提供全面指导。借此, 选手可在赛场上维持高度的自信与专注, 妥善应对压力, 灵活调整策略, 从而实现竞技水平的全面突破。

关键词: 乒乓球运动员; 心理素质; 自信心; 专注力; 压力管理

Cultivation of Psychological Quality and Coping Strategies in Table Tennis Training

Wang, Yan

Physical Education School of Henan University, Zhengzhou, Henan, 450044, China

Abstract: Psychological quality is crucial for the training and competition performance of table tennis players. Through personalized psychological training, confidence building, concentration cultivation, pressure regulation, and improvement of tactical thinking, the competitive strength and adaptability of players can be effectively enhanced. This paper deeply analyzes the current psychological quality status of table tennis players, discusses the effectiveness of multiple psychological quality cultivation approaches, and gives specific coping strategies, aiming to provide comprehensive guidance for improving the psychological quality of table tennis players. Thus, players can maintain a high degree of confidence and concentration on the field, properly deal with pressure, and flexibly adjust strategies, so as to achieve a comprehensive breakthrough in competitive level.

Keywords: Table tennis players; Psychological quality; Confidence; Concentration; Pressure management

DOI: 10.62639/sspsstr27.20240103

引言

在现代竞技体育的激烈角逐中, 心理素质已然成为左右运动员表现的重要一环。特别是在乒乓球这项对速度和强度要求极高的运动中, 运动员的心理素质显得尤为关键。自信心的树立、专注力的保持, 以及压力的调控和战术决策的贯彻, 无一不深刻影响着运动员的赛场表现。遗憾的是, 目前的研究和训练重心多偏向技术和体能方面, 心理素质的培养往往被忽视。

一、乒乓球运动员心理素质的现状

(一) 自信心水平参差不齐, 影响竞技表现稳定性

在乒乓球运动员群体中, 自信心的差异颇为明显, 且这种差异在比赛中体现得淋漓尽致。高水平选手往往拥有坚实的自信, 这种自信成为他们在赛场上技术和战术得以超常发挥的基石。相较之下, 中低水平的运动员, 其自信心则显得较为薄弱, 更易于受到外界各种因素的干扰。自信心的起伏会直接影响到运动员的竞技状态, 使他们在比赛的关键时刻难以维持稳定的表现^[1]。研究显示, 自信心与比赛成绩紧

密相连, 自信心强的选手更有可能在赛场上斩获佳绩。而那些自信心不足的选手, 在面对强敌或重大赛事时, 常因缺乏必要的自信而导致表现失准, 进而影响其整体竞技水平的稳定发挥。

(二) 专注力易受干扰, 导致比赛失误频发

乒乓球运动员在比赛中常因专注力受扰而失误连连。这种分散的专注力主要体现在对环境变化的敏感性上, 如观众的嘈杂声、对手的干扰策略等。据调查, 许多运动员在观众欢呼或对手施展心理战术时, 其专注力会受到影响, 从而妨碍技术和战术的发挥。专注力的减弱不仅会增加无谓失误, 还会扰乱运动员对比赛节奏和局势的掌控, 使得最终成绩不尽人意。因此, 专注力的稳定对运动员的整体竞技状态至关重要。如何在激烈竞赛中维持高度专注, 已成为运动员急需攻克的难题。

(三) 压力管理能力不足, 关键时刻表现波动大

压力管理能力的欠缺, 是乒乓球选手在紧要关头表现起伏的一个核心因素。当比赛进入白热化, 如面临关键分或关键局时, 选手所承受的心理负担极重。研究显示, 众多选手在这

(稿件编号: SSTP-24-3-17006)

作者简介: 王艳 (1992-10), 女, 汉族, 山东博兴人, 河南体育学院, 助教职称, 研究生学历, 硕士学位, 研究方向: 运动训练, 乒乓球方向。

些决定性时刻, 因未能妥善调控压力, 致使心态失衡, 进而影响了技术水平的展现。压力主要源自紧张的比赛气氛、对手的强大以及对胜利的深切渴望。这些因素若无法妥善应对, 便可能导致选手在紧要时刻犯错, 从而痛失比赛。压力调控的短板不仅会在关键时刻显露无遗, 更会对选手的整体表现造成不良影响。

(四) 战术思维与决策能力待提升, 应变能力有待加强

乒乓球选手的战术思维与决策力对比赛胜负具有决定性影响。但遗憾的是, 不少选手在此方面有明显短板。由于缺乏战术思维和迅速决策的能力, 他们在复杂赛况下难以迅速且精准地做出判断, 进而影响比赛胜负。同时, 这些选手在比赛中往往无法灵活调整战术, 当对手变换策略时, 他们常显得手足无措^[2]。研究证实, 战术思维与决策力直接关乎选手的比赛成绩, 这些能力的缺失会使选手在比赛中陷入被动, 难以展现真实水平。因此, 提高战术思维与决策力, 增强应变能力, 是提升乒乓球选手整体实力的重要任务。

二、乒乓球训练中的心理素质培养的作用

(一) 增强自信心, 提升运动员竞技状态稳定性

自信心的提升有助于选手在赛事中维持心态稳定, 缓解无谓的紧张和焦虑, 进而更出色地展现个人技术实力。高度自信的选手在场上常表现得更为果敢, 能更高效地贯彻战术部署。这份自信, 既源于日常训练的积淀, 更是心理素质锻炼的显著成果。研究显示, 自信与选手的技术展现及战术实施紧密相连, 满怀信心的选手在比赛中能更敏锐地捕捉战机, 减少失误, 保持卓越的竞技水准^[3]。同时, 自信心的提振还能显著优化选手的赛事成绩, 即使面对强敌也能泰然处之, 发挥至臻。故而, 在乒乓球训练中, 增强自信心至关重要, 它是提升选手整体竞技实力的关键因素之一。

(二) 提高专注力, 减少比赛中的无谓失误

专注力是乒乓球选手在赛场上取得佳绩的核心要素。保持高度专注, 能让选手在紧张的比赛保持冷静, 全神贯注地把握每个细节, 避免因分心而犯错。通过系统的心理训练, 选手的专注力可显著提升, 进而减少失误, 提升整体表现。专注力的增强不仅有助于选手更精准地执行技术动作, 还能提升其战术意识, 使其在错综复杂的局势中迅速做出明智抉择。高度专注的选手在赛场上通常展现出更强的稳定性和耐力, 能有效应对各种突发状况。因此, 在乒乓球训练中, 提升专注力至关重要, 它是提高选手竞技实力和比赛成绩的重要保障。

(三) 优化压力管理, 确保关键时刻发挥稳定

良好的压力应对策略可助选手在紧张情境

下保持冷静, 防止因心理重压而失常。在心理训练中, 加强压力管理是关键环节, 需借助科学方法助选手识别并应对压力, 调整自身心态。出色的压力管理能显著改善选手在关键时刻的发挥, 确保在决胜分或关键局中维持高竞技水平。研究显示, 优秀的压力管理不仅可增强选手的心理承受力, 还能提升其自信和专注, 从而全面提高比赛成绩。因此, 在乒乓球训练中, 强化压力管理的作用不容忽视, 它是保障选手在关键时刻稳定发挥的关键手段。

(四) 强化战术思维与决策能力, 增强比赛应变能力

战术思维与决策力对乒乓球选手在赛场上的灵活应对至关重要。心理素质的锤炼能显著提高选手的这些能力, 让他们在比赛中迅速剖析局势, 制定并调整策略。锐化战术思维让选手在比赛中头脑清晰, 预判对手变化, 迅速作出有效反应。而决策力的提升则使选手更果断, 避免错失良机。这些强化的应变能力让选手在复杂多变的比赛中灵活调整, 从容迎战, 取得佳绩。因此, 在乒乓球训练中, 加强战术思维与决策力的培养至关重要, 是提升选手整体实力和赛场应变能力的核心所在。

三、乒乓球训练中的心理素质培养的对策

(一) 实施个性化心理训练计划, 针对性提升自信心

实施个性化心理训练计划对于提高乒乓球选手的自信心至关重要。首要步骤是针对不同水平的选手量身定制心理训练方案。对于顶尖选手, 重点在于稳固其现有自信; 而对于初中级选手, 则需通过有序训练逐步培育并强化自信。心理测评工具在这一环节中发挥着基石作用, 教练可借助这些工具科学评估选手的自信程度, 进而洞察每位选手的心理动向, 并据此制定相应的提升措施^[4]。例如, 利用心理问卷、访谈和生理指标评估等手段, 能够全方位、客观地揭示选手的自信状况。

制定精细化的自信提升策略是此训练计划的核心所在。回顾成功经验被证明是一种有效方法, 它让选手重温辉煌时刻, 从而加深对自己能力的信赖。同时, 积极心理暗示也扮演着关键角色, 通过不断的正面自我提醒, 选手能够逐渐内化积极心态, 进而增强自信。具体实操方法涵盖观看个人精彩比赛回放、编写成功日记以及与教练和心理咨询师进行深入交流等。对于特定选手, 还可融入戏剧治疗和情景模拟等创新手法, 使训练更为生动有趣。

此外, 融入团队活动于训练中亦是一种策略, 它借助团队力量来提振个人自信。在团队的支持与鼓舞下, 选手能在集体中收获更多正面反馈, 进而提升自信心。最终, 这套个性化心理训练计划的宗旨是助力每位选手在赛场上展现出稳健的竞技状态, 发挥出他们的最佳水准。

(二) 运用科技手段辅助, 创新专注力训练方法

科技手段为乒乓球选手的专注力训练开辟了新路径。借助虚拟现实(VR)技术,能够模拟真实的比赛环境,让选手在虚拟场景中锤炼专注力。此举不仅增添了训练的趣味性,更能显著提升选手的专注度。例如,利用VR,可以模拟各种观众环境下的比赛场景,从而训练选手在喧嚣中保持专注。同时,生物反馈技术也大有裨益,它能实时监测选手的生理指标,如心率、脑电波等,使教练能迅速掌握选手的注意力状况,并进行精准指导。

设计富有创意的专注力训练方案同样关键,通过注意力集中游戏,以任务驱动的方式,锻炼选手在短时间内高度专注的能力。比如,采用游戏化的训练手法,要求选手在规定时间内完成特定技术动作,以提升其注意力集中度。冥想练习也是赛前调整心理的良方,它结合放松与专注,帮助选手达到最佳竞技状态。具体方法涵盖引导冥想、呼吸调控和瑜伽等。

为评估这些科技手段的效果,可以运用对比实验。通过比较选手接受科技辅助训练前后的专注力变化,深入分析其成效。此外,眼动追踪技术也能有效监测选手训练中的眼动情况,进而评估其专注水平。这些创新的训练方法将助力选手在比赛中表现更稳定,减少失误,从而提升整体竞技实力。

(三) 构建压力模拟场景, 实战演练压力管理技巧

构建压力模拟场景,对于提升乒乓球选手的压力管理能力至关重要。在训练中,可以再现各种赛事中的高压情境,诸如决胜分的较量、对手的凌厉攻势以及现场观众的喧嚣等,使选手在近似真实的场景中锤炼抗压能力。例如,借助音效设备重现观众的助威与干扰,或调整训练环境以模拟多变的赛事压力。

向选手传授应对压力的技巧,同样是训练的关键环节。呼吸调控与放松练习,是两种被证实行之有效的压力调节方法。通过调整呼吸节奏,选手得以在紧张环境下维持心态的平稳。而放松练习则通过身体的逐步舒缓,达到释放心理压力的目的。此外,还教授选手运用心理策略,如认知重构与积极暗示^[5]。认知重构引导选手重新审视压力源,转变对压力的认知,进而减轻心理负担;积极暗示则通过不断重复正面信息,强化选手的自信与心理承受力。

为了检验这些压力模拟场景在提高选手抗压能力方面的成效,采用多元评估方法。例如,通过问卷调查与心理测验,对比训练前后选手的心理状态变化。同时,结合选手在实战中的关键表现,分析其压力管理能力的进步。这些举措共同助力选手在紧要关头稳定发挥,从而在赛场上斩获佳绩。

(四) 融合战术思维训练, 提升运动员决策与应变能力

将战术思维训练深度融入日常乒乓球练习

中,是锤炼运动员决策与应变能力的高效方式。借助系统的战术思维锻炼,选手能在赛场上更自如地应对多变局势。首要之务是精心策划战术思维与决策力培训方案。举例来说,构建模拟比赛场景,使运动员在多样化的竞技环境中锻炼决策和资源调配的能力,如在限定时间内作出最优战术抉择等。此外,经典赛事的案例分

析亦不可或缺,通过深入剖析和学习,运动员能领悟各种战术的精髓与不足,进而在实战中灵活运用。为强化培训成效,可引入心理沙盘与战术板等辅助工具,以直观手段助推运动员对战术的领悟与分析。心理沙盘能真实再现赛场状况,助力选手在模拟环境中锤炼战术选择与调整能力。而战术板则可作为展示和探讨多元战术方案的平台,加深运动员对战术的理解与记忆。

在评估战术思维训练对运动员决策与应变能力的实际提升时,可采用实战数据对比分析法。通过训练前后的决策质量与反应速度对比,客观衡量其进步幅度。同时,结合录像分析技术,深入剖析选手在赛事中的战术运用与调整策略,从而全面评估其战术思维的提升成效。经过这一系列培训,运动员将能在赛场上更加游刃有余地调整战术,灵活应对对手的策略转变,进而实现竞技水平的整体跃升。这不仅有助于运动员在赛事中斩获佳绩,更能为其增添信心,稳固心理防线。

四、结语

借助个性化心理训练方案,结合现代科技对专注力进行针对性训练,打造实战化的压力模拟环境来磨炼运动员的压力应对技巧,同时融入战术思维培养,以增强选手的决策和应变能力,这些举措将显著提高运动员的全面竞技实力。这些综合策略不仅助力运动员在竞赛中斩获佳绩,更能夯实他们的自信根基,锻造出坚韧不拔的心理素质。未来,应持续挖掘更多元、更精深的心理训练途径,不断完善和优化乒乓球选手的心理培育机制,为他们的运动生涯提供坚实保障。

参考文献:

- [1] 江山. 青少年乒乓球训练细节问题和完善措施[J]. 体育世界, 2023, (12): 78-80.
- [2] 郑诗畅. 智慧体育助力高校乒乓球训练建设路径研究[J]. 文体用品与科技, 2023, (22): 190-192.
- [3] 陈玉玲. 乒乓球运动在全民健身中的作用及发展策略研究[J]. 文体用品与科技, 2023, (21): 28-30.
- [4] 梁超明. 心理训练在高校乒乓球训练教学中的运用[J]. 教育现代化, 2019, 6(88): 219-220.
- [5] 陶渊. 高校乒乓球教学中心理训练的开展实践探索[J]. 当代体育科技, 2018, 8(19): 99+101.