

乒乓球项目中最佳竞技状态的探讨与运用

张治华

云南大学体育学院, 云南 昆明 650031

[摘要] 乒乓球项目作为技战术主导类的奥运项目, 以旋转强、速度快、技战术复杂等特点表现出专属于乒乓球的独特魅力。乒乓球比赛是对于参赛运动员的体能、技能、战术、心理、智能综合能力的检验, 最佳竞技状态则是整体竞技能力综合的最优表现, 是达到优异运动成绩所不可或缺的一部分。以心理学为基础, 从此角度出发, 运用文献资料法、访谈法、案例分析法, 对其四名专业乒乓球运动员(均为国家级健将运动员)对于最佳竞技状态的理解及真实感受进行访谈, 把握其积极因素, 力求达到在乒乓球比赛中运动员更好发挥最佳竞技状态的目的。

[关键词] 乒乓球; 最佳竞技状态; 运动心理学; 访谈法

DOI: 10.33142/jscs.v4i5.14008

中图分类号: G846

文献标识码: A

Exploration and Application of the Best Competitive State in Table Tennis

ZHANG Zhihua

Sport Institute of Yunnan University, Kunming, Yunnan, 650031, China

Abstract: As a dominant Olympic sport in terms of technical and tactical abilities, table tennis exhibits its unique charm with strong rotation, fast speed, and complex technical and tactical features. Table tennis competition is a test of the comprehensive abilities of participating athletes in terms of physical fitness, skills, tactics, psychology, and intelligence. The optimal competitive state is the best performance of overall competitive ability, which is an indispensable part of achieving excellent sports results. Based on psychology and starting from this perspective, this study uses literature review, interview, and case analysis methods to interview four professional table tennis players (all national level athletes) about their understanding and true feelings of the best competitive state, grasp their positive factors, and strive to achieve the goal of athletes better performing their best competitive state in table tennis competitions.

Keywords: table tennis; best competitive state; sports psychology; interview method

引言

目前对于最佳竞技状态的研究, 不同学者分别针对于各角度展开了研究, 如从概念、训练学、生理学、心理学、针对于不同项目自身规律上等。全面看来, 在重大比赛中, 运动员能否取得最佳成绩, 不仅取决于体能和技能优势, 而且需要具备良好的竞技状态, 但目前对于最佳竞技状态的把握仍处在一个相对较难的境遇^[1], 考虑到不同运动员以及不同项目的个性化差异, 对于最佳竞技状态出现时所表现出的形式也不尽相同。乒乓球作为我国的国球, 乒乓球项目中最佳竞技状态应是如何的? 如何更好地运用最佳竞技状态的产生, 创造优异运动成绩? 本文将从心理学角度出发, 针对于乒乓球项目中专业运动员出现最佳竞技状态时心理真实感受进行研究。运用访谈、口述史等方法在不同运动员所表达出不同的真实感受中把握其积极因素, 力求达到运动员在日后大赛中更好促使最佳竞技状态的出现。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

本文以山西省乒乓球队四名国家级健将运动员为研究对象。张明昊(中国国家乒乓球男队集训队员, 克罗地亚公开赛单打冠军, 国家级健将运动员); 王廷宇(中国国家乒乓球男队集训队员, 超级联赛前三强, 国家级健将

运动员); 梁嘉怡(中国乒乓球女队集训运动员, 全国青年锦标赛女单季军, 国家级健将运动员); 张治华(第二届全国青年运动会男团亚军, 国家级健将运动员)。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

通过查阅中国知网全文数据库、万方数据库平台以“最佳竞技状态”, “乒乓球最佳竞技状态”, “运动心理学”为题名或关键词进行检索, 进行相关文献阅读。

1.2.2 访谈法

通过访谈乒乓球专业运动员(均为国家级健将运动员, 有大赛经验)经过本人同意, 以最佳竞技状态以及最佳竞技状态出现时的感受为主题, 进行电话访谈, 并进行记录。

1.2.3 案例分析法

通过访谈具体案例进行分析总结出乒乓球项目中最佳竞技状态的共性因素, 更好地使运动员达到最佳竞技状态。

2 探讨

2.1 概念界定

2.1.1 最佳竞技状态概念界定

似刚彦(2006)把最佳竞技状态定义为理想竞技表现, 新的定义为: 理想竞技表现是指在竞赛中对各种逆境的成功应对。无论在任何比赛中, 逆境是比赛中不可或缺的一

部分。尤其在乒乓球比赛中，双方则是会想尽办法打到对方难受的位置，给对方制造一次又一次的困难，这也会使运动员在场上遇到一次又一次逆境。运动员在赛场上能够合理地应对逆境，不断地调节身心，理想竞技表现仍会出现^[2]。张力为（2004）把最佳竞技状态认定为：运动员在赛前和赛中形成最佳竞技状态，是技术、战术、身体、心理 4 种条件交互作用的综合结果^[3]。熊焰（2004）认为：竞技状态就是运动员参加训练和比赛的准备与现实状态，而最佳竞技状态则是运动员创造优异成绩所处于的适宜的准备状态^[4]。

2.1.2 乒乓球项目及最佳竞技状态的特点

乒乓球的项目特点为：速度快，旋转强，球台范围相对较小，技战术环节较复杂。运动员往往要在零点几秒的反应时间内做出反应进行合理的击球动作，在技战术方面由于其项目自身决定，因此需要运动员有较强的战略能力以及缜密的思维能力。心理因素在乒乓球项目中占据了重要的地位，心理能力的好坏与技、战术有着非常密切的联系。尤其在高级别运动比赛中，运动员的心理状态往往成为决定胜负的关键^[5]。因此在乒乓球比赛中，心理因素的地位往往在最佳竞技状态的产生与把握中占据了重要地位。全面来看，乒乓球项目不仅需要技战术、心理能力外，体能以及智能的保障也需要具备，一方面有了良好的体能对于技战术的发挥以及心理素质的稳定性有良好的支撑作用，另一方面良好的智能也对于调整自身心态应对逆境以及更有效运用合理的战术具有重要作用，在乒乓球项目中其五项竞技能力的子能力分别相互影响、相互作用、相辅相成，最佳竞技状态的出现离不开任何一个子能力。

2.1.3 乒乓球项目中最佳竞技状态定义

乒乓球项目的最佳竞技状态则是由其项目自身的特点所决定，需要运动员在体能、技能、战术、心理、智能各方面都是实现高度调动和协调统一，发挥其自身最佳竞技状态，达到其创造优异运动成绩的目的。

2.2 最佳竞技状态研究存在问题

2.2.1 概念不统一

目前不同学者对于最佳竞技状态概念的界定都有不同的见解，这也直接导致对于最佳竞技状态的论域不够明确，从而在讨论上增加了很多困难^[6]。对于此情况，这在很大程度上反映了最佳竞技状态难以把握的现象，在针对于不同项目的研究中，很难从中提炼出共性因素来建立一个最佳竞技状态模型，促使更稳固地把握最佳竞技状态的出现。最佳竞技状态往往伴随着可遇不可求的字眼出现，有时运动员在比赛中越发关注最佳竞技状态的出现则越难以达到理想的发挥，反而全身心地投入进比赛，最佳竞技状态往往会不自觉地发生，因此目前最佳竞技状态仍处在一个难以把握的境遇，最佳竞技状态的出现往往伴随着各种竞技能力的同时调动，这也是一个非常庞大的工程，所以各学者从不同角度研究最佳竞技状态，但目前在运动

训练实践中运动员仍难以很好地达到最佳竞技状态，这也直接导致不同学者对于最佳竞技状态的概念不够统一。

2.2.2 不同项目的差异性

最佳竞技状态的影响因素有很多种，心理因素则占据了重要地位，针对于不同项目以及同一项目中不同运动员所表现出的最佳竞技状态都不尽相同。在针对于不同项目的差异性中周伟良，李云侠（1999）在武术运动员大赛前最佳竞技状态的调控中提到武术项目最佳竞技状态的出现往往更加注重时间的安排^[7]，而李建臣（1998）在试论田径运动中的竞技状态与最佳竞技状态中提到田径项目则更加注重赛前负荷的安排^[8]。因此最佳竞技状态从赛前训练调控，以及同一项目中不同运动员的表现形式都存在一定差异性。

3 运用

目前针对于乒乓球项目中运动员最佳竞技状态的研究相对较少、概念不统一以及最佳竞技状态差异性，从心理学角度出发，对四名健将运动员（三男一女）进行访谈，访谈其真实感受，从中把握其积极因素，力求达到运动员在日后大赛中更好促使最佳竞技状态的出现。

3.1 运动员感受

（1）张明昊（中国国家乒乓球男队集训队员，克罗地亚公开赛单打冠军，国家健将运动员）表示，最佳竞技状态出现时感觉心里没有其他的想法，只有该如何执行战术，努力通过合理的技战术来赢下一分球的想法，同时他记得那次比赛状态很好的一个主要原因是当时赛前封闭训练中，训练得很充实。

（2）王廷宇（中国国家乒乓球男队集训队员，超级联赛前三强，国家健将运动员）表示，当时手上摩擦球的感觉特别好，击球的过程变慢了，怎么打怎么有，感觉步伐变得轻盈了，当时并没有想到自己打得好，感觉全身心地投入到了比赛中去。

（3）梁嘉怡（中国乒乓球女队集训队员，全国青年锦标赛女单季军，国家健将运动员）则表示当时技战术各方面特别流畅，技术与技术环节之间连续特别好，技术与战术环节很清晰，有志在必得的信心，同时当时赛前自己进行了心理训练，比赛中位置放得很低，每一场都是在拼搏对方。

（4）张治华（第二届全国青年运动会男团亚军，国家健将运动员）感受为：①当时在比赛中感觉，刚上场时很紧张，紧张主要来源于对比赛结果的不确定性以及观众对于自己的期望，自己害怕输掉比赛辜负了观众的期望，当时观众很多，但听不到太多的声音，但随着比分的变化领先以及一些关键球、精彩球的胜利，心态逐渐发生了变化，开始没有特别的紧张，注意力慢慢从关注结果，到全身心投入到比赛中去，在比赛中赢下一分球的呐喊中，感觉与

观众的呐喊融为一体，抛去了输赢的概念，而是在坚决执行训练中练的东西，把自己最好的技战术水平发挥出来了，更加相信下一板的击球能成功。②意志品质是最佳竞技状态产生的一个关键的因素，意志品质一方面体现为对于落后比分永不放弃，坚持不懈的精神，在不同项目中有很多场比赛都是一方运动员刚开始状态不佳比分落后但最后经过不懈努力的坚持，抓住对手犯错误的时机，状态越打越好，最终反败为胜的案例。另一方面体现在遇到水平相等，强强对抗的情况下，运动员意志品质坚定，敢于和对手“拼刺刀”敢于胜利的坚强意志品质精神。

3.2 运动员达到最佳竞技状态的方法

在提到如何把握最佳竞技状态时三位运动员表示最佳竞技状态确实存在，但最佳竞技状态不是每次都能出现，它伴随着自身的身体状况、心理，包括对手的影响，因此最佳竞技状态可遇而不可求。

(1) 张明昊表示，每次在大赛前会提前一个小时左右到场地进行热身，刚进到球馆人是消极的，通过热身会慢慢地让自己的思想以及身体状态慢慢进入比赛状态，心态也越发积极，这样更能容易达到自身的最佳竞技状态。

(2) 王廷宇表示，在比赛之前我会更加注重心理的调节，每次赛前会进行一会心理训练，听一些平静的歌曲，通过心理训练使心态平静，消除焦虑情绪，当心理问题得到了解决，自然而然场上就不会出现由于紧张焦虑情绪所导致的技战术发挥失常情况。

(3) 梁嘉怡表示，在比赛前会给予自身积极暗示，例如我一定能行，盯住左边打等话语，通过自我暗示方法使自信心增强，更好地发挥最佳竞技状态，同时在赛场中也是千变万化的局势，如果比分落后，即使状态很好也会感觉气势比较压抑、自信心不强，相反如果状态不好，比分领先则会更有渴望胜利的信心，最佳竞技状态就有可能出现，因此要把握住场上一切可以让自己领先的机会。

(4) 张治华表示，在比赛前进行一些心理训练，如正念冥想、放松训练等方面的练习，通过心理训练提高自身的专注力，减轻压力，在第二天比赛中更多地关注比赛本身，如战术如何运用、如何抓住对手的弱点等，不去刻意关注输赢，同时在比赛之前正确处理自身比赛的角色定位。

通过上述访谈各位具有一定竞技水平的运动员发现，各个运动员在认为自己达到最佳竞技状态时，所表述出的具体感受确实出现了不一样的表现形式，这也跟上述通过文献资料查阅出的资料相一致，这也是最佳竞技状态难以研究和把握的原因之一，在谈到对于如何促使最佳竞技状态的方法时各位运动员都各自有一套自身经过大赛磨练所总结的方法，同时通过梁嘉怡提高自身自信心，王廷宇进行积极心理训练的陈述能发现最佳竞技状态的出现离

不开强大的心理素质。

3.3 积极因素

虽然最佳竞技状态的感受，不同运动员有不同的感受，但是其中偶然中也存在着必然因素，中间有积极因素可以进行把握，来促使最佳竞技状态的出现。

3.3.1 最佳竞技状态可遇不可求

最佳竞技状态可遇不可求，在最佳竞技状态出现时运动员并没有刻意关注，例如：有些时候运动员比赛时越想打好比赛，但反而过于关注结果所导致结果的不尽人意，常常发生，因此这也就要求运动员有一颗良好的心态，在比赛中不过于关注比赛的结果，而是注重于发挥自身最好的竞技水平，促使最佳竞技状态的出现，达到最终获得优异成绩的目的。

3.3.2 最佳竞技状态心理的角色定位

心理能力的好坏以及对于比赛压力的认识程度都会影响最佳竞技状态的出现，运动员在最佳状态出现以后的总结中都会提到：“这次比赛心态比较好，对于自己的位置摆得比较正，把压力转化成了动力，这次比赛是放下姿态拼对方，而不是保守的想赢比赛”。心理能力的强弱和运动员在比赛中对待压力的思维方式很大程度上影响了运动员在比赛中的竞技状态，尤其在乒乓球项目中由于乒乓球本身的特点决定运动员更加需要在高压下对于技战术以及场上瞬息万变的局势做出快速的调整。据统计：大多数乒乓球运动员在重大比赛之前都会存在压力较大的情况。这也就体现出心理训练，抗压力训练在备战期间的地位，因此最佳竞技状态的出现离不开良好的心理素质。

3.3.3 比赛中最佳竞技状态的出现需要一定时间的训练和准备

最佳竞技状态的出现离不开扎实的技术水平，如果每次比赛都是临时抱佛脚的集训几天，就能发挥出最佳的竞技状态取得优异的比赛成绩，那运动员日复一日，年复一年的艰苦训练将有何存在的意义？例如：中国乒乓球队在重大比赛之前会进行赛前封闭训练，在封闭训练当中会进行高强度，高压，以及针对比赛主要对手等各方面的针对性训练，增强运动员的实力，在比赛前期以及比赛中为最佳竞技能力的出现提供坚实的保障。

3.3.4 最佳竞技状态离不开顽强的意志品质

意志品质是考察运动员，也是一名优秀运动员所必须具备的，在大赛中最后的冠军运动员一定是从强对抗中、在磨难与困苦中站出来的那个人，只有有了顽强的意志品质，有了狭路相逢勇者胜的信心，才有机会促使最佳竞技状态的出现

4 结论

(1) 乒乓球运动中最佳竞技状态的出现虽然表现形式不尽相同，但在积极方面也有规律可循，要把握其积极因素，力求在训练比赛中达到最佳竞技状态的出现。

(2) 除技术、战术、体能外更要注重心理能力的训练,综合运动员的访谈以及各个项目运动员最佳竞技状态的感受,总结其共性为只有注意力高度集中在比赛本身以及比赛获胜所需要的技战术方面,才更有机会发挥出最佳竞技状态。

(3) 最佳竞技状态的出现往往可遇而不可求,应专注于比赛本身,切实提高竞技能力、是最佳竞技状态出现最坚实的保障。

(4) 要注重意志品质与最佳竞技状态的关系,只有磨练出运动员顽强的意志品质才能激发出最佳竞技状态。

[参考文献]

- [1]唐智明,阎运运. 运动员最佳竞技状态的形成与科学调控[J]. 体育学刊,2001(4):34-36.
- [2]姒刚彦. 追求“最佳”还是强调“应对”——对理想竞技表现的重新定义及心理训练范式变革[J]. 体育科学,2006(10):43-48.
- [3]张力为. 值得运动心理学家探索的6个问题[J]. 心理学报,2004(1):116-126.
- [4]熊焰. 竞技状态及其特征剖析[J]. 体育学

刊,2004(3):128-130.

[5]郭帅兵. 隔网对抗性项群(乒、羽、排)赛程期间最佳竞技状态调控训练研究[J]. 运动精品,2019,38(10):107-108.

[6]张卫强,叶国雄. 关于竞技状态几个问题的探讨[J]. 成都体育学院学报,2014,40(9):44-49.

[7]周伟良,李云侠. 武术运动员大赛前最佳竞技状态的调控[J]. 上海体育学院学报,1999(2):60-65.

[8]李建臣. 试论田径运动中的竞技状态与最佳竞技状态[J]. 中国体育科技,1998(5):36-37.

[9]刘建和,姜涛,李林. 目前竞技状态研究中的几个问题[J]. 体育科学,2007(7):70-74.

[10]田野,王清,冯连世,等. 优秀运动员运动训练科学监控与竞技状态调整[J]. 体育科学,2008(9):3-11.

[11]徐本力. 关于竞技状态最优调控原则体系的初步构想[J]. 成都体育学院学报,1994(2):25-27.

作者简介:张治华(2000—),男,汉族,山西太原人,硕士在读,云南大学体育学院,研究方向:乒乓球教学与训练。