

羽毛球双打中合作心理因素的影响及调节

蔡 硕

贵州大学体育学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2024年1月17日; 录用日期: 2024年3月15日; 发布日期: 2024年3月27日

摘 要

羽毛球是一项受欢迎的全球性运动, 双打是其中的一种比赛形式。在羽毛球双打比赛中, 选手需要与搭档密切合作, 以实现最佳的比赛表现。合作心理因素是影响羽毛球双打比赛成绩的重要因素之一。本研究通过文献资料法、访谈法对羽毛球双打比赛中的运动员合作心理因素进行了深入的了解, 提出了进行羽毛球双打时合作心理因素的调节方式, 对提高运动员的比赛表现和教练的指导具有重要参考价值。

关键词

羽毛球双打, 合作, 心理因素

The Influence and Adjustment of Cooperative Psychological Factors in Badminton Doubles

Shuo Cai

Institute of Physical Education, Guizhou University, Guiyang Guizhou

Received: Jan. 17th, 2024; accepted: Mar. 15th, 2024; published: Mar. 27th, 2024

Abstract

Badminton is a popular global sport, and doubles is one of the forms of competition. In badminton doubles, players need to work closely with their partners in order to achieve the best performance. The psychological factor of cooperation is one of the important factors that affect the performance of badminton doubles. Through the method of literature and interview, this study made an in-depth understanding of the cooperative psychological factors of players in badminton doubles, and put forward the adjustment methods of cooperative psychological factors in badminton

doubles, which has important reference value for improving athletes' performance and coaches' guidance.

Keywords

Badminton Doubles, Cooperation, Psychological Factor

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

美国格鲁波先生在 1984 年奥林匹克科学大会上发表论文指出：“低、中级运动员心理因素对技能影响占 20%，生物力学因素占 80%；而优秀运动员正好相反，心理因素影响占 80%，生物力学因素占 20%。”可见，在高水平比赛中心理因素起着决定性作用，近年来人们也越来越重视心理因素对运动竞赛的影响作用。本研究通过文献资料研究方法，进一步探析心理因素对羽毛球双打合作的影响，旨在为有效地指导训练实践提供心理学依据。

2. 羽毛球双打运动项目的概述

从项群分类来看，羽毛球项目属于隔网对抗类项目，在竞技比赛中，羽毛球比赛可分为单打、双打、混合双打。其羽毛球双打是一项两人配合进行的比赛项目，比赛规则和战术与单打有所不同。在双打比赛中，两名球员需要密切合作，利用各自的特长和战术，共同对抗对手。

2.1. 规则分析

双打比赛的基本规则与单打相同，但有一些特殊规定，侧面反映出羽毛球双打项目是两个人的比赛，需要更加注重团队合作的能力。例如，发球时，球员必须将球发到对角线区域，而不是直接发到对方球员的场地。此外，在双打比赛中，接发球方也有一定的限制，即接发球方只能由站在对角线的球员接球，而同边球员不能接球。

2.2. 运动员站位

在羽毛球双打比赛中，队员之间的距离和站位是非常重要的，它们能够影响比赛的战术和配合。进攻时经常采用的是后杀前封，而防守时大多采用平行防守站位。但是在羽毛球双打比赛的过程中，站位不是一成不变的。运动员的合作起到关键性的作用。

保持沟通：李茵晖在研究中构建了羽毛球双打运动员有效沟通的特征。主要有沟通技能、沟通内容、沟通有效性、心理需求满足和运动目标达成 5 个方面组成，包含言语表达、非言语表达、尊重队友、乐于倾听、共情、情绪控制、任务沟通、非任务沟通、准确传递信息、准确接受信息、解决问题、化解矛盾、加强情感联结、关系需求、能力需求、自主需求、运动成绩和运动能力等 18 个范畴(李茵晖, 周芯如, 2004)。无论是进攻还是防守，与搭档保持良好沟通至关重要。了解彼此的意图和动向能帮助更好地协同作战。动态调整：根据比赛形势和对手表现灵活调整站位策略是必要的。进攻时力争主动寻找空挡；防守时应预先做好协防或准备抢攻。快速转换：攻防转换在双打比赛中是常态，队员应具备快速从一种

站位转换到另一种的能力以适应战术需求。判断形势：队员需要具备良好的球场感知和判断力，才能正确地选择最合适的站位。例如预判对方的击球路线并据此选择合适的位置。合理利用场地空间：在选择站位时，应充分利用场地空间以增加防守或进攻的覆盖范围。注意轮换与配合：双打比赛中会有轮换发球的情况发生，双方应及时调整自己的位置以配合搭档完成新一局的比赛。注意保持体能与调整呼吸：在激烈的比赛中保持体能和调整呼吸节奏对于维持良好的站位和发挥十分重要。遵循基本原则：如前后进攻、左右防守等基本原则应在实际运用中得到遵守以确保战术意图的达成。

总的来说，队员之间的距离和站位要根据比赛的情况和战术需要进行调整 and 变化。在比赛中要保持高度的注意力和反应速度，密切关注对手的动作和球路变化情况，以便及时做出正确的判断和行动。同时要与搭档保持良好的沟通协作配合默契才能取得更好的比赛成绩。

2.3. 技战术

在双打比赛中，两名球员需要密切配合，互相支持和帮助。球员之间需要有良好的沟通和默契，能够理解对方的意图和战术安排。同时，两名球员还需要互相支持和鼓励，增强团队的凝聚力和战斗力。在双打比赛中，战术的运用非常重要。两名球员需要根据对手的实力和特点制定相应的战术，如进攻、防守、控制等。同时，还需要根据比赛情况灵活调整战术，抓住对手的弱点，取得比赛的胜利。在双打比赛中，两名球员需要具备全面的技能，包括发球、接发球、扣杀、吊球、挑球等。同时，还需要具备较好的身体素质和反应能力，能够应对对手的各种攻击和防守。

总之，羽毛球双打是一项需要密切合作、全面技能和有效战术的项目。两名运动员应该具备良好的沟通和默契，明确位置分工，掌握全面的技能，并能够根据比赛情况灵活调整战术和站位。抓住对手的弱点，发挥自己的特长，取得比赛的胜利。

3. 合作心理因素的理论基础

合作心理因素的理论基础主要涉及社会心理学和组织行为领域的相关理论。社会认知理论关注个体如何理解和解释他人的行为以及自己与他人之间的互动。在合作心理学中，这种理论可以帮助解释个体如何理解合作的重要性、他人的期望以及如何建立有效的沟通。社会认同理论强调个体如何通过与他人建立联系来构建自我认同。在合作心理学中，社会认同理论可以帮助解释为什么人们愿意与其他人合作、如何建立团队认同感以及如何促进团队之间的合作。互惠理论：互惠理论认为人们倾向于回报别人对自己的好处，从而建立长期的合作关系。这个理论在合作心理学中很重要，因为它可以解释为什么人们愿意付出代价去帮助他人，并期望得到回报。社会交换理论认为人们在决定是否与他人合作时会考虑到成本和收益的平衡。这个理论可以帮助解释为什么人们会选择合作还是竞争，以及如何最大化合作关系的效益。以上这些理论基础为研究合作心理因素提供了重要的参考框架，研究者可以根据具体情境和目的选择合适的理论来解释和预测合作行为。

4. 合作心理因素对羽毛球双打的影响

比赛表现：合作心理因素可以直接影响队员在比赛中的表现。当队员之间缺乏信任、目标不一致、沟通不畅或情绪不稳定时，他们在比赛中的配合和协作就会受到影响，导致失误增加、战术执行不力等后果，从而影响比赛成绩。疲劳和压力：在比赛过程中，队员需要承受一定的身体和心理压力。如果队员之间缺乏默契配合，他们可能会感到更加疲劳和压力。这种情况下，他们可能会难以保持最佳状态，导致比赛成绩不佳。角色分工：明确的角色分工可以提高合作效率，对羽毛球双打的实际效果具有重要影响。不同球员在双打中可能具有不同的特长和优势，明确的角色分工可以使球队充分发挥每个球员的

潜力。例如，一名球员可能擅长进攻，另一名球员可能擅长防守。通过明确的角色分工，球队可以更好地协调彼此的动作和战术，发挥出最佳的配合效果。团队士气：合作心理因素还可以影响整个团队的士气。当队员之间缺乏信任、互相指责或情绪不稳定时，团队士气会受到打击，导致队员失去信心和动力，从而影响比赛成绩。意外伤害：在双打比赛中，队员之间需要进行紧密的身体接触和配合。如果队员之间缺乏默契配合或情绪不稳定，可能会导致意外伤害的发生，如碰撞、扭伤等，从而影响比赛成绩。

合作心理因素对羽毛球双打成绩的影响是多方面的，它可以直接影响队员在比赛中的表现、增加疲劳和压力、降低团队士气，甚至可能导致意外伤害的发生。因此，在双打比赛中，队员之间需要建立良好的合作心理，相互信任、目标一致、沟通顺畅、情绪稳定，以取得更好的成绩(王洲，2013)。

5. 心理因素的调节

合作心理因素的调节是基于个人心理因素的调节，羽毛球双打比赛是两个人的比赛，只有保持个人的良好心理状态才能更好的调节合作心理变化。

5.1. 个人心理因素的调节

保持冷静：在比赛中，情绪的的稳定对运动员来说至关重要。过度的紧张或焦虑可能导致技术动作变形，影响判断和反应速度。学会在关键时刻保持冷静，即使在面临压力或逆境时也能做出正确的决策(陈传锋，2009)。集中注意力：比赛中的每一个细节都可能决定胜负，因此，集中注意力是关键。避免分散注意力，例如不要过多关注观众的反应或想着输赢，而是专注于自己和搭档的动作、对手的位置和动作，以及球的轨迹和速度。增强自信心：自信是成功的基石。通过充分的准备、训练和模拟比赛来建立自信心。在比赛前和比赛中，不断给自己积极的心理暗示，相信自己的实力和能力。情绪管理：羽毛球双打是一项高强度、高竞争性的运动，情绪波动在所难免。重要的是学会识别自己的情绪，并找到合适的方式来调节。例如，深呼吸、冥想、放松训练等都有助于缓解紧张和焦虑。沟通与合作：与搭档的沟通是双打比赛中的重要环节。明确各自的职责，建立默契，共同制定战术。有效的沟通可以减少误解和冲突，增强团队的凝聚力。适应性调整：比赛中情况瞬息万变，运动员需要具备快速适应的能力。这包括技术上的调整、战术上的改变以及心态的调整。能够根据实际情况灵活应对，使自己始终保持在最佳的竞技状态。培养积极的思维方式：面对挑战和困难时，保持乐观和积极的态度。将注意力集中在解决问题上，而不是纠结于失败或错误。相信自己的能力，相信团队的力量。寻求专业帮助：有时候，运动员可能会遇到自己难以克服的心理障碍。在这种情况下，寻求心理咨询师或心理医生的帮助是明智的选择。专业的心理辅导可以帮助运动员更好地了解自己的内心世界，找到适合自己的调节方法。日常心理训练：除了在比赛中的心理调节，日常的心理训练也非常重要。这包括通过各种方式提高自我认知、情绪管理、压力应对等方面的能力。例如，定期进行放松训练、积极思考训练、自我暗示训练等。保持健康的生活方式：合理的饮食、充足的睡眠、适量的运动都对心理状态有积极的影响。保持健康的生活方式有助于提高身体的免疫力和心理的稳定性。

综上所述，羽毛球双打运动员在个人心理因素的调节上需要综合考虑多个方面，包括冷静、注意力、自信、情绪管理、沟通与合作、适应性调整、思维方式、寻求专业帮助以及健康的生活方式等。通过这些方法，运动员可以更好地应对比赛中的挑战和压力，发挥出自己的最佳水平(黄卫忠，2002)。

5.2. 合作心理因素的调节

合作心理因素的调节对于羽毛球双打的实际作用是巨大的。通过建立相互信任、良好的沟通与协调、明晰的角色分工以及培养共同目标与团队精神，队员们可以更好地配合，提高整体的竞技水平和战斗力。

1) 信任队友的技术和判断：在双打比赛中，每个队员都需要相信自己的队友能够完成他们的任务。这包括信任队友的技术水平和判断能力。只有当每个队员都相信自己的队友能够做出正确的动作和决策时，才能形成有效的配合。

2) 尊重队友的意见和决定：在比赛中，可能会有不同的战术建议或判断，但每个队员都应该尊重对方的观点。只有当每个队员都尊重对方的意见和决定时，才能达成共识，形成最佳的比赛策略。

3) 相互支持和鼓励：在比赛中，当一个队员表现出色时，另一个队员可以给予他鼓励和支持；当一个队员遇到困难时，另一个队员可以给予他帮助和建议。这种相互支持和鼓励可以增强团队凝聚力，使同伴之间形成合力，为共同的目标而努力。

4) 理解和包容失误：在比赛中，由于各种原因可能导致失误或配合不佳。在这种情况下，每个队员都需要理解和包容对方的失误。不要因为一次失误而责备或埋怨对方，而是要给予对方支持和鼓励。

5) 共同目标与团队精神：共同的目标和团队精神对于激发合作积极性和凝聚力至关重要。在羽毛球双打中，队友们需要共同追求胜利，并相互支持、鼓励。团队精神可以帮助队员们克服困难、保持积极态度，并在比赛中互相激励。

6. 提升合作意识

培养共同的节奏：在比赛中，两位选手需要保持相同的节奏，以便更好地协作。可以通过练习一些基本的技术动作和战术配合，来培养这种节奏感。加强交流：在比赛中，两位选手需要不断地进行交流，以便更好地协作。可以通过喊叫、手势等方式进行交流，让对方了解自己的意图和战术(张世超, 牟善文, 2021)。熟悉对方的打法：在比赛中，两位选手需要熟悉对方的打法和习惯，以便更好地协作。可以通过观察对方的比赛、交流等方式来熟悉对方的打法。练习配合战术：在比赛中，两位选手需要配合使用一些战术，以便更好地战胜对手。可以通过练习一些基本的配合战术，如前后场配合、左右场配合等，来提高默契度。培养信任感：在比赛中，两位选手需要相互信任，以便更好地协作。可以通过相互鼓励、支持等方式来培养这种信任感(赵佳佳, 2017)。总之，提高双打比赛中的默契度需要两位选手不断地进行交流和协作，培养共同的节奏和信任感，练习配合战术，以便更好地战胜对手。

7. 结论

综上所述，随着羽毛球体育运动的发展，其运动技术水平在不断的提高，运动员之间的技术水平和身体素质方面的差距也越来越小，对于羽毛球双打来讲合作心理因素对比赛的影响越来越重要，所以我们应该让运动员了解影响竞技运动比赛的心理因素有哪些，让他们基本掌握调节心理的能力，使其利用理论知识科学化的进行训练，最终取得优异的成绩。

参考文献

- 陈传锋(2009). 高水平运动员压力应对模型与干预策略研究. 硕士学位论文, 宁波: 宁波大学.
- 黄卫忠(2002). 关于赛前最佳竞技心理状态培养的研究. *辽宁体育科技*, (1), 41-44.
- 李茵晖, 周芯如(2024). 优秀羽毛球双打运动员的有效沟通特征. *湖北体育科技*, 43(1), 60-63.
- 王洲(2013). 影响竞技体育比赛成绩相关心理因素分析. *成功(教育)*, (20), 250.
- 张世超, 牟善文(2021). 羽毛球教学训练中双打意识的培养方法浅析. *当代体育科技*, 11(36), 37-39.
- 赵佳佳(2017). 浅析羽毛球教学训练中双打意识的培养. *文体用品与科技*, (4), 199-200.