会员文：“去单？从双？”（中篇）｜郑永安：自我调适很关键 打单打双 从心发现

2小时前 1048点阅 记者: 潘有文 摄影: 李志强 / 互联网 责任编辑: 前线小编

羽球运动中，单打与双打的选择往往不仅是生理上的适应，更包含心理层面的权衡。

国际医药大学（IMU）心理学讲师郑永安，对运动员的心理特质及训练需求有深刻的理解。本文将从心理学视角剖析双打与单打球员的选择与压力应对。

羽球员选择双打或单打的决定，往往取决于球员的生理特征和心理倾向。

国际医药大学（IMU）心理学讲师郑永安（Alexius Cheang），曾任国家体育学院（ISN）体育心理中心主管，他以快肌纤维（fast twitch fiber）和慢肌纤维（slow twitch fiber）的比例为例，说明生理结构如何影响球员的速度与耐力，而这也反映在比赛模式的选择上。

“慢肌纤维将决定你的速度和力量有多快，或者你可以训练多长时间来提高。更多的快肌纤维，这样可以移动得非常快，但快肌纤维不能持续很长时间。”

由于单打球员需要覆盖整个场地，这意味着他们通常具备较好的

有氧耐力，能应付长时间的比赛；而双打则强调快速反应与爆发力，速度快但场地小，对力量要求较高。

中國報
CHINA PRESS online

郑永安：心理上的调适扮演关键角色，帮助球员接纳自己最适合的位置。

单打等于与自己博弈

他说，多数球员最初追求的是单打的“荣耀”，因为单打带来更大的个人成就感。但随着训练与比赛的深入，教练和球员开始评估何种模式更能发挥其优势。

“许多羽球员梦想成为单打明星，但如果生理上无法适应单打比赛的持续高压，他们可能更适合双打。心理上的调适扮演关键角色，帮助球员接纳自己最适合的位置。”

双打与单打的心理需求亦因比赛特性而异。他表示，单打球员更多依赖自身，因需要具备高度专注力和自我调节能力。

”单打是一场与自己的心理博弈。当比赛进入胶着状态时，球员需要冷静地分析对手并做出正确的决策，这是高度个人化的挑战。”

每项心理学策略都须具备实用性和针对性，以确保能直接提升运动表现，让球员真正理解“为什么”以及“怎么做”。

需与搭档配合无间
双打比单打更复杂

相较之下，双打球员面对的心理挑战更复杂。他们不仅需要快速反应，还需与搭档配合无间。

“双打的复杂性在于两位球员几乎要同步运作。他们无法像单打球员那样有更多时间思考，而是需要凭直觉作出快速反应。”

他指出，双打比赛中的建立默契是一大挑战，双打搭档间的关系深刻影响比赛结果。

“搭档间的理解往往超越语言，他们需要在瞬间解读彼此的意图并作出相应反应。这种默契不是一朝一夕可以建立，需要大量的训练和心理调适。”

陈健铭

双打承受双倍高压

羽球比赛是一项高压运动，双打球员不仅要面对比赛本身的压力，还需承受来自搭档、教练和观众的多重压力。因而双打球员的心理素质需更强大，才能在压力下保持稳定表现。

针对压力应对，他建议教练与心理学专家联合设计个性化的心理训练计划，帮助球员提高心理韧性，学会在压力下保持专注。他还提到，良好的压力管理能提升球员在关键时刻的表现。

总的来说，羽球运动不仅是体能的竞技，也是心理的角逐。单打与双打各有其挑战，球员或许亦需要在心理学专家的协助与指导下，发掘自身的强项，选择最适合的道路。

羽球单打是一场与自己的心理博弈，双打球员面对的心理挑战更复杂。不仅需要快速反应，还需与搭档配合无间。

教练设计特定活动 提高球员团队意识

郑永安认为，双打球员的成功离不开强烈的团队意识，建立团队意识需要球员具备高度的共情能力和良好的沟通技巧。他举例，教练可以设计特定的团队训练活动，如非语言沟通练习，增进球员间的默契。

“在双打比赛中，搭档之间的理解程度直接决定比赛的结果。搭档需要知道对方的长处和短处，并相互弥补。”

因此，当出现冲突时，他建议教练以中立者身分协助解决问题，帮助双方重新建立信任。“有效的冲突管理能让球员从矛盾中学习，反而变得更强大。”

当双打球员面临内部矛盾时，教练的介入至关重要。教练应引导球员进行建设性的沟通，而非简单地强调技术层面的改进。

“即使两人因策略分歧而争执，也应以解决问题为导向，而非针对彼此的人格或能力发表负面评价。”

他建议，教练可以通过心理训练帮助球员学会管理压力，例如透过冥想与正念训练，球员能专注于当下而非沉浸于失误中。

吴堒阀。

性格、责任承担 心理博弈左右抉择

在运动员的生涯中，选择参与单打或双打并非仅是技术上的抉择，更深层次的是心理层面的博弈。

郑永安指出，年轻球员在选择单打还是双打时，往往会受到多重心理因素影响，包括个人性格、对责任的承担能力，以及对未来发展的期望。

“单打球员通常性格更独立，更倾向于承担个人责任，而双打球员则需要适应与人合作，并愿意在团队中分享责任。”

此外，球员在早期接触比赛时，也可能因为特定的生理或技术特点被建议参加双打。例如，有些球员的耐力或跑动能力未达到单打的高标准，但在双打中能凭藉爆发力与搭档形成互补。

他提到一些出色的双打球员原本是单打运动员，但由于比赛表现未能达到预期，转型双打后发挥出了更大的潜能。

“当球员信任教练的判断并专注于双打训练，他们有可能取得超出预期的成就。”

不是彼此肚子蛔虫
双打搭档要开放沟通

郑永安表示，双打球员的心理压力更多来自于如何与搭档建立信任与默契，“双打球员面对压力时，常见的反应是将失误归咎于自己或队友，可能导致情绪低落或队内矛盾。”

为了解决这些问题，他强调“开放沟通”的重要性。他指双打球员需要能坦率地与搭档交流，包括分享比赛策略、反馈彼此表现以及共同解决问题。通过不断沟通，两人逐渐达成默契，甚至在场上不需言语便能理解彼此的意图。

“如何建立这种信任？可以透过在训练中和场外进行大量沟通来建立这种信任。他们需要在训练中讨论，这样当他们一遍又一遍地练习时互相理解，这样下次就不用再说话了，因为已经知道了，这就是我们所需要的。但如果彼此不清楚并且不说话，有一天会爆炸。”

即是说，双打球员在训练时必须把可能发生的情况说得很清楚。然而，郑永安说，不幸的是，在亚洲社区是人与人之间不想互说坏话和不想公开，以为对方会晓得再发生类似情况时，对方理应知道如何处理。只是，对方又不是彼此肚子的蛔虫，不曾说清楚和讨论又如何知道呢？

双打球员需要信任搭档，这种信任并非短时间内可以建立，而是

需要通过多次共同训练与比赛逐渐培养。他指出，信任意味着即使搭档失误，另一人仍然愿意支持他，甚至在关键时刻挺身而出掩护对方。

“真正成功的双打搭档，往往在场外也有良好的关系。场外的互动有助于球员建立深层次的连结，这种连结能使他们在场上表现得更加统一。”

引导专注力和设定目标
心理学 辅助高表现

心理学在运动训练中的价值远未受到充分重视，郑永安认为，心理学不仅是运动员提升表现的工具，更可以是训练策略的核心，能够有效引导球员的专注力和目标设定，将潜能发挥至极限。

他坦言，许多教练对心理学的效益了解不足，主要是不少教练在球员时期并未接触过心理学，自然无法认识到心理学的真正价值，往往认为只要有强大的身体素质，就足以取得胜利。

然而，现代残酷的体育竞技，仅专注于身体训练的策略已经不足以应对挑战。“每个国家都在最大化身体训练的效果，但如果心理层面没有跟上，训练成效就无法达到巅峰。对手可能在心理上已经领先一大步。”

心理是控制中心，头脑是指挥官。他强调，运动员的身体能力或许已达顶峰，如果缺乏心智引导，可能浪费这些能力。

他指出，心理学的作用在于教会运动员如何管理自己的情绪、专

注力以及对压力的应对，让他们在比赛关键时刻仍能保持稳定发挥。

“在心理学的辅助下，运动员不仅能有效利用体能，更能将所有的训练能量集中在一个明确的方向上，这种有策略的引导是提升竞技水平的关键。”

融入日常训练
打破世界前10照片

他认为心理学应融入日常训练，且需以有趣的方式进行。他分享当他还是国家体育学院体育心理中心担任主管时，在一次心理训练中使用的例子。

当时，他将世界排名前10的球员照片打印出来，张贴在墙上作为目标。“我告诉他们，用力击中照片，撕破它。他们的兴奋程度超出我的预期。”

他发现这样的方式不仅激发球员的竞争意识，也让他们在训练中找到具体目标。教练们都对球员的积极反应感到惊讶，认为这样的训练比过去任何形式的撞墙训练都有效。

郑永安说，心理学的核心在于将球员的能量引导到正确的路径上。没有目标的努力如同无头苍蝇，只有通过清晰的策略和引导，才能让球员在场上达到最佳状态。

在他的训练理念中，每项心理学策略都须具备实用性和针对性，以确保能直接提升运动表现，让球员真正理解“为什么”以

及“怎么做”。

◆代表人物◆

陈健铭吴�琎阀 典型“弃单从双”

在马来西亚，混双男球员陈健铭和吴�琎阀，也是一个典型“弃单从双”的例子。

陈健铭升上国家后备队后一度被选为一哥李宗伟的陪练，但当年的大马羽总技术总监弗洛斯认为他身材高大、后场快狠准、劈杀能力超利落，可是网前球速度较慢，若转型混双，网前可交给搭档，于是便游说他尝试混双。

吴堤阀曾是国家队男单主力之一，也曾在一些国际公开赛留下单打的足迹。

直到2016年，吴顺发在男单坚持6年却未能突破瓶颈，同样是在弗洛斯建议下，吴顺发毅然决定转战另一个战场。