



# 中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前的心理准备

刘书强<sup>1</sup>, 胡旭丹<sup>2</sup>

**摘要:** 对参加 2012 年伦敦奥运会前济南集训的中国跳水队 12 名队员进行深入的半结构式访谈, 把访谈录音逐字转化成文本, 经运动员确认后, 使用质性分析软件 QSR Nvivo8 对访谈结果进行归纳性内容分析。归纳出中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前心理准备的内容, 共 40 个原始数据主题, 进一步总结出 14 个高级主题, 并且在 14 个高级主题的基础上得到 4 个概括性维度: 日常生活规律, 训练中的精神状态, 对其他因素的认知, 以及自由时间安排 4 个概括性维度。根据中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前心理准备的内容, 开发奥运集训信息共享平台服务、训练基地心理综合调节室、重点运动员个性化心理干预、伦敦奥运会逆境应对心理手册及奥运比赛现场场景模拟训练等心理调节手段, 从而为针对性的心理调节以及以后的备战提供参考和借鉴。

**关键词:** 中国跳水队; 半结构式访谈; 质性研究; 心理准备; 高级主题; 概括性维度

**中图分类号:** G804.8 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-1207(2015)04-0092-04

## Psychological Preparations of the Chinese Divers Preparing for London Olympic Games

LIU Shuqiang, HU Xudan

(Shanghai research institute of sports science, shanghai 200030, china)

**Abstract:** The authors made in-depth semi-structured interviews of the 12 divers of the Chinese National Team who were preparing in Jinan for the 2012 London Olympics. The recording was turned word for word into text, which was then confirmed by the interviewees. QSR Nvivo8, a qualitative analysis software, was applied for an inductive analysis of the interview results. 40 initial data themes concerning the pregame psychological preparations of the Chinese divers preparing for London Olympic Games were obtained. Then 14 advanced topics were concluded. On the basis of these topics, the authors summed up 4 general dimensions, i.e., daily routine, mental state in training, awareness of the other factors, arrangement of the free time. According to the pregame psychological preparations of the Chinese divers preparing for London Olympics, The paper suggests developing a shared platform service of Olympic training information, setting up a comprehensive psychological adjustment room in the training base, taking individual mental intervention for elite athletes, adopting the psychological adjustment means of using a psychological manual for coping with the adversity in the Olympics and having a training simulating the competitions of the Olympic Games. The paper aims to provide reference for corresponding psychological adjustment and future pregame preparations

**Key Words:** Chinese National Diving Team; semi-structured interview; qualitative research; mental preparations; advanced topic; general dimension

## 1 研究背景

在训练手段科学化、技战术水平日益接近的今天, 竞技运动成绩的取得更多地取决于运动员赛前的心理准备水平。为了真实、完整、清晰地阐释重大比赛前跳水运动员的心理准备情况, 本研究对参加 2012 年伦敦奥运会前济南集训的中国跳水队 12 名队员进行了深入访谈, 通过对访谈内容进行认真细致的整理, 对跳水运动员赛前心理准备进行概括总结, 并开创一系列心理训练手段, 从而为针对性的心理训练提供参考和借鉴。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

参加 2012 年中国跳水队备战伦敦奥运会济南集训的 12 名跳水运动员, 其中男运动员 7 名, 女运动员 5 名, 年龄为(19.5±1)岁, 均为国际健将。

### 2.2 研究方法

大量查阅文献资料, 并多次与运动心理学专家讨论,

收稿日期: 2014-11-27

第一作者简介: 刘书强, 男, 研究实习员、硕士。主要研究方向: 运动心理学。

作者单位: 1. 上海体育科学研究所, 上海 200030; 2. 上海市唯实希望小学, 上海 200438

在多年来下队实践经验的基础上,拟定提纲初稿,并将提纲初稿反馈给运动心理学专家、教练员,在他们的意见的基础上对访谈提纲进行修改确定正式访谈提纲。

在中国跳水队备战伦敦奥运会集训期间,在运动员知情并同意的基础上,训练结束后,在运动员宿舍采用半结构式访谈对运动员进行访谈。在对运动员进行正式访谈之前,先进行了预访谈,访谈对象为有着多年运动队心理服务经验的运动心理学家。预访谈结束后由运动心理学家指出访谈技术中存在的问题和不足,同时对访谈提纲进行修改。每名运动员的访谈时间为 1h 左右。在征得运动员同意的情况下对访谈进行录音,访谈结束后把所有访谈录音逐字逐句地转化成文本。把转化后的文本交给受访者确认,受访者均表示对访谈记录满意。

使用质性研究软件 Nvivo8<sup>[1-3]</sup>,对访谈数据采用归纳性内容分析法<sup>[4]</sup>进行分析处理。对数据分析结果,使用回馈法<sup>[5]</sup>和参与者检验法<sup>[6,7]</sup>进行信效度检验,以确保被访者的想法和意识被准确无误地诠释。为了方便引用,把运动员编号为 Ath1-Ath12。

### 3 研究结果

使用质性分析软件对运动员访谈数据进行分析处理,共归纳出中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前心理准备内容包括 40 个原始数据主题,归纳总结出 14 个高级主题,在 14 个高级主题的基础上总结出:日常生活规律,训练中的精神状态,对其他因素的认知,以及自由时间安排 4 个概括性维度<sup>[8,9]</sup>。日常生活规律,训练中的精神状态,主要是运动员赛前心理准备所包含的内容;对其他因素的认知,是赛前心理准备的影响因素;自由时间安排,是赛前心理调节的方法和手段。以下引用部分被访者的原话对每个概括性维度所包含的高级主题和原始数据主题进行描述。

#### 3.1 运动员日常生活节奏

访谈中,几乎所有运动员都觉得赛前心理准备的重要内容,首先应该包括日常生活情况(Ath=12)。中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前训练日常生活情况主要包括:睡眠状况、饮食情况、身体感觉、每天的精神状态和每天计划的完成情况 5 个高级主题(图 1),这 5 个方面贯穿于运动员日常生活的每一天。“集训的时候和平时在北京训练还是有些差别的,在这训练会更多一些,还会有一些测试赛”(Ath4)。

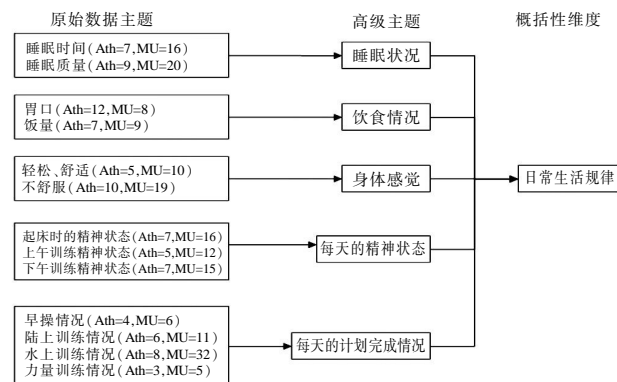


图 1 运动员日常生活规律概括性维度示意图

Figure 1 General Dimension of the Daily Routine of the Athletes

#### 3.1.1 睡眠状况

在运动员看来,睡眠质量有着十分重要的意义,相对于睡眠时间而言睡眠质量更为重要。“有时候晚上怎么都睡不着,折腾到半夜,累了才迷迷糊糊地睡着,还没过多久天就亮了”(Ath2)。“有几天睡得特别好,虽然没睡几个小时,但是睡得很沉,早晨起来感觉很好”(Ath8)。

#### 3.1.2 饮食情况

饮食情况对于每天需要大量体能消耗的运动员来说是至关重要的,即使是需要控制体重的运动员也需要合理地进食以保持体能充沛。胃口和饭量是饮食情况的主要指标。“有时候训练就特别累啊,刚好餐厅又做了我很喜欢吃的菜,我喜欢吃辣的,辣子鸡啊,馋嘴牛蛙啊什么的,我就会吃很多”(Ath4)。“要是那天心情不好就没什么胃口啊,心里难受哪还吃得下东西啊”(Ath6)。

#### 3.1.3 身体感觉

身体感觉是指个人从早到晚一整天对自己的身体机能的主观感受,身体感觉的好坏直接影响着个人一整天活动的情况。“如果晚上睡得很好,早上起来就感觉特别好,感觉很舒服,很有活力,一整天都会感觉很好,可要是睡不好那就很难受,一天都没精神”(Ath2)。

#### 3.1.4 每天的精神状态

精神状态决定着运动技能学习的水平和效率。“一般上午练陆上的时候精神好点,早上起太早了还没完全清醒,下午水上(训练)又有点累,所以也没什么精神,吃饭的时候精神会很好,哈哈”(Ath5)。“下午练水上的时候精神很好,因为比较兴奋,而且一般比赛也都在下午”(Ath4)。

#### 3.1.5 每天计划的完成情况

跳水队每天的计划包括早晨出早操,上午陆上训练,下午水上训练和力量训练。“每天的计划基本上差不多,就是出操,练陆上、水上,还有力量(训练)”(Ath1)。“累倒是还可以,也就水上(训练)累点吧,其他的都还好”(Ath9)。

### 3.2 训练中的精神状态

中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前训练中的精神状态,主要分为 4 个方面,分别是:训练中的情绪状态,训练中的注意力状况,训练中的主动性和训练节奏(图 2)。

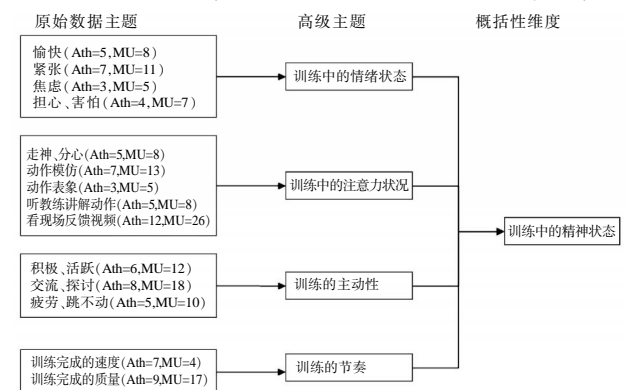


图 2 运动员训练中精神状态概括性维度示意图

Figure 2 General Dimension of the Mental State of the Athletes in Training



### 3.2.1 训练中的情绪状态

从运动员反馈的资料来看,愉快(轻松)、紧张、焦虑、担心、害怕是运动员在训练中常见的情绪状态。“训练是有点累,不过还是挺开心的,训练闲的时候和大家聊聊天,说说笑话,或者逗逗阿全,一下午时间过得挺快的。不过在跳109的时候还是有一些紧张的,因为难度确实很大”(Ath7)。“虽然5156已经掌握了,但是有的时候,走板走不好的时候,跳的时候还是会担心。有的时候,一个动作老是跳不好的时候就会有点焦虑,老是在想怎么跳不好了啊,哪里出了问题”(Ath3)。

### 3.2.2 训练中的注意力状况

在训练中运动员不可能把注意力一直都集中于训练,偶尔也会出现走神、分心的时候,但是这个时候要及时提示自己尽快把注意力转移回来,关注训练。在注意力不集中的时候运动员可以通过做动作模仿、动作表象来集中注意力。同时在每个动作完成之后运动员还需要结合现场视频反馈系统,听取教练员对动作要领的讲解和对错误动作的纠正。“有时候跳着跳着就会不由自主的想其他的了,尤其是在做动作准备的时候,站在板上就走神……跳完之后我一般会看看教练,听听他的意见,再看看大电视,看看动作哪里出问题了”(Ath3)。“一般是在台上休息的时候,跟CY聊着游戏的事,然后去跳动作的时候还在想着游戏,所以跳之前我都会做做动作模仿或者在脑子里想想动作”(Ath10)。

### 3.2.3 训练的主动性

训练的主动性可以很好地反映训练中的精神状态,一般主动性越强训练的精神状态就越好,反之则较差。“我练的一般都比较快,所以感觉还好,跳完一个动作我会跟教练说说我觉得哪里有问题,再听听他的意见”(Ath7)。“刚开始还好,跳到后来就没劲了,跳不动了,有时候好不容易跳完了还要练跳板,好累哦”(Ath5)。

### 3.2.4 训练节奏

从运动员的访谈内容中总结出训练节奏主要包括训练完成的速度和训练完成的质量。通过日常训练观察可以发现有些运动员训练完成的速度虽然不快但是训练的质量很高,动作稳定性较好,有些运动员动作完成得虽然较快但是质量不高,因此提醒运动员合理地调整自己的训练节奏,保证训练质量,稳步提高自己的竞技水平。“我跳得算慢的吧,所以经常会跳得晚一点”(Ath5)。“还行吧,有时候状态差一点,动作质量就会受一点影响,我练得还算快的吧”(Ath11)。

## 3.3 对其他因素的认识

重大比赛前,尤其是级别较高的国际性大赛,如世锦赛、世界杯、奥运会等,运动员的心理必定会受许多因素的影响。对其他因素的认识,描述的是伦敦奥运会前,影响中国跳水运动员心理准备的主要因素。主要有3个方面:对自身因素的认识、对社会舆论的认识和对外部条件的认识(见图3)。

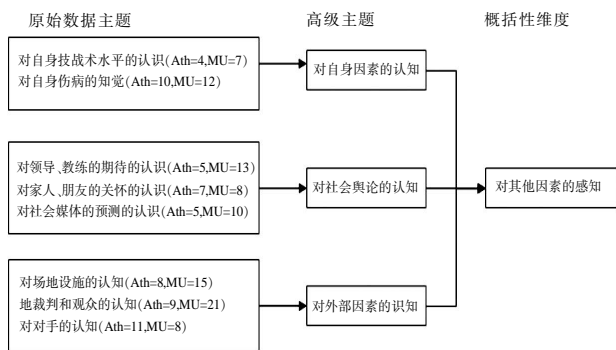


图3 运动员对其他因素的感知概括性维度示意图

Figure 3 General Dimension of the Athletes' Awareness of the Other Factors

### 3.3.1 对自身因素的认识

对自身因素的认识主要包括对自身技战术的认知和对自身伤病情况的认知。对自身技战术的认知主要涉及到对技术动作的掌握状况、日常训练水平、竞技状态等意义单元。对自身伤病的认知则主要涉及对伤病的身体知觉、伤病对日常训练的影响以及伤病的康复治疗等意义单元。“因为现在年龄有那么大了,再上难度的可能性也不太大了,现在的日常训练也就是为了保持(竞技)状态,尽量把现有的动作难度练得更完美一点。而且现在(年龄)大了,我在队里应该算是大队员了吧,也会有伤病啊,有时候严重的时候对训练还是会有一些影响的”(Ath5)。

### 3.3.2 对社会舆论的认识

重大比赛前领导和教练会对运动员给予一定的期许,另外家人、朋友对运动员的关怀,社会媒体对运动员比赛成绩的预测,都会在无形中给运动员带来一些压力。“像奥运会这样的比赛,即使领队和教练不说自己也知道很关键啊,家里倒还好,就是有时间打电话,媒体就比较讨厌了,问这问那的,前段时间就有几个记者来采访,好像是中央台的记者”(Ath12)。“家里一般都不给我们打电话,一般都是我们有时间打电话回家,问问情况啊什么的,有时候就网上视频。比赛前媒体都会来采访啊,他们要说让他们说去吧,我不管他们,自己好好练就就行了”(Ath10)。

### 3.3.3 对外部条件的认识

从日常与运动员教练员的交流及运动员访谈中可以概括出比赛前运动员主要关注场地和设施、裁判和观众以及对手的情况这几个方面。因为2012年奥运会是在英国伦敦,因此裁判的判分,现场观众的气氛和2008年北京奥运会都会有很大差别,同时世界跳水技术发展的日新月异,对手的情况同样值得关注。“今年奥运会是在伦敦比,裁判的打分可能会偏向本国的运动员,现场的气氛也会不一样,平时开会领队和教练也会提醒我们做好心理准备。我们现在也在做一些模拟(现场比赛的情景),大屏啊,音乐啊,效果还不错”(Ath3)。“我比较关注的是戴利,还有你像墨西哥、美国、澳大利亚的选手,会看一些资料、视频什么的”(Ath4)。



### 3.4 自由时间的安排

与普通人相比,运动员是一个特殊职业。他们的作息时间和自由时间虽然和普通人基本相同,但是他们的工作内容和自由活动和普通人都是不同的。运动员的主要工作内容就是训练和比赛,而除此之外的时间,他们也需要进行休息和调整,也需要有自己的兴趣和爱好。运动员在自由时间内要做的事主要是进行伤病的康复,以及一些娱乐活动。因此,自由时间的安排,和训练比赛一样,对运动员具有十分重要的意义。中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前自由时间安排,主要包括:与训练有关的活动和与训练无关的活动 2 个方面(图 4)。

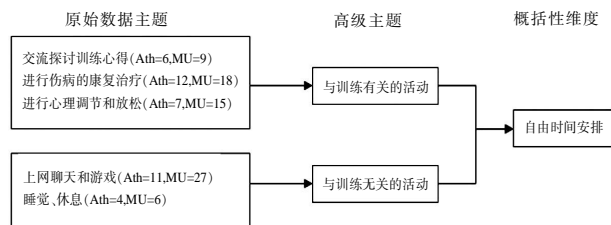


图 4 运动员自由时间安排概括性维度示意图

Figure 4 General Dimension of the Athletes' Arrangement of Their Free Time

#### 3.4.1 与训练有关的活动

与训练有关的活动是指运动员在训练之余通过与队员、教练交流训练感受,通过现有的设备和资料学习提高自己的技术动作水平,或者是积极地进行伤病的康复治疗以保证自己日常训练的正常进行,或者是借心理调节设施宣泄自己的不良情绪,通过与运动心理学工作者沟通调整自己的心理状态等。这些活动都有助于运动员在训练中提高质量和效率。“训练完了回来吃饭,然后就是治疗,肩膀和手腕的伤比较重,治疗的时间要久一点,然后就回去睡觉了”(Ath4)。“有时候会看看网站(信息化平台),看看今天训练的视频,教练让我去看。还有基本上每天都要治疗的,治疗完了我就去会议室玩一会,那些东西挺好玩的,圣诞老人(爱心抱抱人),还有打枪的(喷火神枪系列激光打靶枪),我每次都打最高分,呵呵”(Ath5)。

#### 3.4.2 与训练无关的活动

每天的训练可能是机械的、枯燥无味的,运动员可以在闲暇的时间上上网、聊聊天、打打游戏来缓解一天训练的身心疲劳,或者就用最直接也是效果最好的办法——睡觉来缓解疲劳。“上午不训练的时候就睡觉啊,因为平时都睡不够,早上都起得很早,因为要出早操嘛”(Ath6)。“晚上练完吃晚饭到房间我就上上网,和家人、朋友聊聊天,游戏我不太感兴趣”(Ath1)。“我比较爱玩,吃完饭回去就找

他们打 CS,一般都跟阿全、凯哥、跃哥他们打,有时候还叫赵练和李练,我们分拨打,他们老输,呵呵”(Ath12)。

## 4 小结

4.1 中国跳水运动员备战伦敦奥运会赛前心理准备包括:日常生活规律、训练中的精神状态、对其他因素的感知、自由时间安排 4 个概括性维度,以及每一个概括性维度下属的高级主题和原始数据主题。

4.2 济南集训期间开创的奥运集训信息共享平台、训练基地心理综合调节室、重点运动员个性化心理干预、伦敦奥运会逆境应对心理手册及奥运比赛现场场景模拟训练等心理调节手段也为中国跳水队运动员赛前心理调节提供了创新性的手段和方法,值得其他运动项目借鉴和参考。

## 参考文献:

- [1] TESCH R. Qualitative analysis for social scientists [M].Cambridge University Press: New York.
- [2] CôtéJ, SALMELA J H, BARIA A, et al. (1993). Organizing and interpreting un-structured qualitative data [J].*Sport Psycho*, 7(2):127-137.
- [3] 姒刚彦,张忠秋,张春青,等. 中国运动员备战 2008 年北京奥运会的心理服务[J].中国体育科技,2012,48(4):3-20.
- [4] 邹菲.内容分析法的理论与实践研究[D].武汉大学,2004.
- [5] CRESWELL J W. (2007). Qualitative inquiry and research method: Choosing among five approaches (2nd.ed.) [M].*Thousand Oaks*, CA: Sage.
- [6] MERRIAM S B. (2009). Qualitative research: A guide to design and implementation (Revised and expanded from qualitative re-search and case study application in education) [M].*San Francisco*: Jossey Bass Publishers.
- [7] SPARKES, A.C. (1998). Validity in qualitative inquiry and the problem of criteria: Implication for sport psychology [J]. *Sport Psycho*, 12(4):363-386.
- [8] 刘书强.高水平跳水运动员备战重大比赛心理监控与调节研究[D].武汉体育学院,2013.
- [9] 王钧,刘书强.中国跳水运动员赛前心理节律的探讨[J].文体用品与科技,2014,14:158.
- [10] 谢羨芝,龙籍丰.试论青少年足球运动员赛前心理准备[J].贺州学院学报,2009,25(1):87-90.
- [11] 张忠秋,韩旭,刘书强,等.中国跳水队备战伦敦奥运会的心理科技服务[J].中国运动医学杂志,2013,32(2):164-167.

(责任编辑:何聪)