

# 他们这样锻造出“大心脏”

独家报道

广东体育军团幕后保障力量 3

策划:陶勇  
统筹:林本剑  
采写:羊城晚报记者 魏超然

## “腹式呼吸”辅助,勇夺全国冠军

一位球类运动员如果经常出现发球失误,不一定是技术问题,很可能是临场有心理压力,而且这种情况往往很常见。遇到这种情况该怎么办?二沙中心科研处运动心理工作人员王丹丹向记者讲了这样一个故事。

在工作中,二沙中心曾有一位球类运动员经常因压力大而出现发球失误,虽然他的技术能力很强,但就是无法迈过内心这道坎。在这种情况下,这位运动员向心理组求助,心理组教给他“正念训练”以及“腹式呼吸”的方法。

刚开始进行心理训练时,这位运动员还会时不时犯老毛病,“他一紧张就迷迷糊糊出了一个失误,然后在琢磨刚刚丢的这个球时又会丢几个”。不过逐渐掌握方法后,从队内赛开始,这位运动员在紧张时使用调节呼吸方法的频率越来越高,“在比赛中能想起来用了”。

“到后来在全国比赛的赛场上他也会用,我们当时通过微信联系,他有一场比赛表现得不好,然后我鼓励他,到比赛关键时候和紧张的时候,脑子里一定要有一个声音提醒自己‘这个时候你应该调节一下’,那一次他最终拿到了全国冠军。”说到这里,王丹

脸上露出欣慰的表情。

类似的故事还有很多。体操里的平衡木是一个非常容易失误的项目,比赛中一旦运动员出现紧张慌乱,就很容易会掉下来。“有位运动员平时训练都挺好的,但一到比赛时就特别容易紧张。我们就教了她一个运动心理方法,叫行为程序,让她在比赛中专注。”王丹丹介绍:“在比赛时从电视上看到她是闭着眼睛,说明她想起来了,在用这个方法。那次比赛预赛和团体赛她都发挥得很好,不过到了个人赛又‘掉链子’了,因为没想起来用这个方法。”

聚沙成塔,积少成多,一个个事例,一次次心理辅导和训练,汇聚在一起共同构筑了二沙中心科研处为运动员们提供的强大心理保障。而面对二沙中心13个项目中心近700名运动员,辅导方法也是多种多样、因人而异,这么大的工作量,很难想象竟是由一个不足10人的团队完成的,而且还完成得非常好。虽然专门负责心理工作的人员不多,但他们个个都是精英并身兼多项,为二沙中心运动员在比赛中披金戴银贡献了一份力量。

运动员要想在大赛中取得好成绩,良好的心理素质必不可少。广东省二沙体育训练中心(以下简称“二沙中心”)拥有稳定的高水平运动心理保障团队,二沙运动员在比赛中摧城拔寨的背后,少不了他们默默奉献的身影。



姚刚彦(中)给即将去国家队的体操运动员授课

运动员练习手的稳定性

## 反应时训练也属心理范畴

除了定期开展的统一心理课程教学外,其实对于不同种类的运动项目,心理训练的手段和目标是完全不同的。”王丹丹告诉记者,像体操、跳水、武术这种非对抗的自我表现类项目,最核心的心理素质是训练一种“高挫折容忍度”——就是在比赛中保持一个平稳的情绪。而羽毛球、排球、网球这些对抗类项目,要掌握的最核心的心理能力是预判能力,要在场上尽可能保持更多比例的预判,不受头脑中的想法影响。还有一种叫周期性体能类项目,如自行车、赛艇、游泳、长跑等需要力量耐力的项目,需要训练的最核心的心理素质就是极限负荷下的心理承受能力。针对不同的能力,所采取

的训练方式也完全不同,这也是对二沙中心心理人员的一个不小考验。以游泳为例,“很多游泳运动员在比赛完后上来就说自己‘不行了,受不了了’,其实这是他们大脑的一种过度保护,距离人体真正的极限还有一个区间。这时候我们会和教练员一起把握,在每次训练时要求队员再往极限顶一点点,来训练极限负荷下的心理承受能力。久而久之运动员也能做到心中有数,在比赛时才能坚定执行教练的策略。”王丹丹说,每到大赛前,心理人员的工作就尤为忙碌,因为此时各队伍做心理辅导的需求非常高。除了上述训练方法外,心理

训练的范畴还包括很多认知能力的训练(反应时类、周边知觉、记忆力类、手眼协调测试等),其中反应时在很多人包括记者的印象中都属于技术训练范畴,但王丹丹的介绍刷新了记者的认知,原来在田径、游泳比赛出发时非常重要的反应时训练,竟也属于心理训练范畴。“操控训练反应时的工具,很多运动员说很像打游戏,我们也是通过趣味性来吸引运动员特别是青少年运动员更有热情地参与训练。”

反应时的技术训练也很重要,对此二沙中心游泳中心主任何新中解释:“落实到具体动作上面,肢体反应,就是技术的东西,两者相结合,才能更好地缩短运动员的反应时。”



正念训练授课现场

## 重点运动员重点保障

除了赛前的心理辅导,赛中中心人员跟队,就运动员的反应及时给予反馈,也是心理保障的一个方面。“像今年有一场全国比赛就是这样,哪个运动员预赛的时候没发挥好,然后我们就在回来的班车上,一起吃饭的时候,和运动员一起心平气和地讨论问题出在哪里,可以用之前学的什么方法来调节,讨论出了一个方法后,下一场(比赛)就那么做,就可以了。”王丹丹说,不过如果比赛前运动员没有进行过心理训练的话,临时抱佛脚的效果往往并不会太好。

“比赛时我们会根据运动队的需求组成复合型团队,做好各方面的保障,如果条件允许,我们从人员当然希望能跟队到最后,这样就可以更直观地了解运动员在比赛场上的表现,对日后的工作更有帮助。”二沙中心科研处负责人李杰告诉记者。李杰表示,二沙中心的心理保障工作有点有面、点面结合,特聘专家对二沙的情况也非常了解,“跟我们的融合度非常大”。“我们对心理学在竞技体育中所起的作用的认识是非常早的,从2003年就开始了,我相信

在国内我们应该是第一个开展相关工作的基地,而且坚持这么多年连续不断,一直保持这个团队在服务,大家对我们的工作也很认可。”李杰还认为,运动员和教练员永远是竞技体育的主体,科研是先导、是助力、是保障,但没有刻苦训练的作风,科学训练的理念也无的放矢。“我们有着浓厚的竞技体育开放、包容的氛围,特别是整个二沙中心的干部、教练员、运动员对于运动心理工作开展的认识度、接受度、配合度在不断提升,比起以前确实有了很大的改善,这无疑对于我们的工作来说是最大的肯定。”

李杰说,这个周期心理组还是以问题为导向,通过前一个周期总结哪些做法是行之有效的,哪些做法是需要改进的,包括队伍提出来的问题没有解决的,都是在下一个周期需要规划的重点。“过去一个周期,我们其实做了大量的工作,包括心理健康的筛查,包括我们去承接国家自然基金项目课题,包括运动员、教练员的信任关系研究,包括执教方式对运动员心理健康的影响等等。”李杰说,其实他们是从服务跟研究双结合的一个方向来

建设这个学科(运动心理),并把研究成果反馈给我们的运动队,更好地服务运动员和教练员,“我觉得扮演的角色还是蛮重要的,虽然只是我们众多学科中的一个,但却是不可或缺的一个学科”。

在李杰看来,对重点运动员的心理保障尤为重要,毕竟竞技体育要拿成绩,服务好这些重点运动员才是关键。“像有些运动员上到国家队,虽然国家队层面的复合型团队资源也非常丰富,但省队还是可以以不同方式配合、支持国家队,并且是集中资源优先保证国家队”。

“像我们跳水队的魏东凌医生,就是全周期地保障谢思埸,包括之前做了两次手术,手术后的康复都是他在全程跟队的。”李杰表示,虽然魏东凌是队医,但在比赛时也会帮助谢思埸做心理辅导,“其实我觉得队医是不分家的,很多工作理念是可以互通的,比赛期间可能很多工作要集中在一个人的身上,所以他在背后其实给了运动员很大的支持。我们在电视上看到谢思埸在比赛完后和他拥抱,你也能看出来他们的关系是非常亲密的。”李杰说。

CBA·焦点

## 广东队轻取天津队止跌老将新人均有尴尬表现

羊城晚报讯 记者郝浩宇报道:在以大比分不敌北京队后,卫冕冠军广东队用一场胜利止住了颓势,昨日以110比98轻松击败弱旅天津队。不过,广东队主帅杜锋赛后直言并不满意,因为球队的失误过多,希望年轻球员更加珍惜比赛机会。

这是一场胜负悬念不太大的比赛,天津队目前排名联赛倒数第四位,新赛季至今仅收获两场胜利,实在无力给广东队造成太大的威胁。广东队在第一节就确立了两位数的领先优势,全队共有7人得分上双,徐杰砍下全场最高的26分,比赛早就失去了悬念。

广东队虽然赢得轻松,但比赛过程中的几个细节,折射出全队仍未处于最佳状态。首节中段,老将苏伟得到上空篮的机会,却不可思议地来了个直上直下三不沾。虽然苏伟在防守端的作用不可忽视,但仍要加强在进攻端把握机会的能力。或许苏伟不需要太多的持球进攻机会,但需要打进这些简单的进球。

易建联此役出场18分钟得到10分,还在找状态。阿联在一次篮下进攻中连续两次攻击篮筐都被对手封盖,事后相当无奈地笑着摇了摇头。受伤以前,阿联在联赛中膝盖的镜头都很少出现,更别提连续两次被盖。放在以前,他在篮下接球后最常出现的画面就是直接跳起暴扣,可在重伤后,阿联的身体状态确实大不如前。

杜锋也表示,阿联还需要尽快找到对抗的感觉,“在训练的时候确实非常不错,但训练毕竟和比赛不一样,希望他能在场上慢慢适应”。

新人的表现也有提升空间。赵锦洋出场不到8分钟就出现多达5次失误,其中有一次在前场快攻时一头扎进防守队员怀里,被吹进攻犯规。看到这样的场景,教练席上的杜锋也只能以手掩面,表情相当无奈。从上赛季开始,赵锦洋就得到不少出场机会,但依旧显得过于紧张,经常出现一些匪夷所思的失误,需要尽可能地调整好心态来面对职业赛场。

而杜锋口中的“年轻人更要珍惜机会”显然也是针对赵锦洋所说:“他有5个失误我也没喊他,年轻球员上场后应该给予球队能量。他们真的非常幸运,希望他们要更加珍惜机会。”

## 广州“市长杯”羽毛球系列大赛总决赛即将开赛

羊城晚报讯 记者苏苻报道:羊城运动汇·2021年广州市第十五届“市长杯”万达体育羽毛球系列大赛组委会昨天举行新闻通气会。

2021年“市长杯”羽毛球系列大赛于4月份在市属11个区拉开帷幕,期间因疫情防控暂停,10月陆续重启。本届大赛加入“羊城运动汇”大家庭,也是“奔跑吧少年”儿童青少年主题活动之一,赛事成绩还将成为明年省运会群众组参赛的重要考量。

赛事设置大中小学校赛和男女混合团体赛,赛程分为预选赛和总决赛两个阶段。学校预选赛从4月24日开始,10月31日结束,总决赛将在11月20日、21日、27日、28日举行;男女混合团体赛预选赛从10月1日开始,11月14日结束,总决赛将在12月4日、5日、11日举行。

“市长杯”羽毛球系列大赛创办于2007年,是“市长杯”系列比赛最早的品牌赛事之一,累计参赛人数达到14万人次。

本届比赛则呈现5个亮点。一是在赛事15周年之际推出全新赛事奖杯作为“市长杯”专属赛事奖杯(右上图),沿用每届赛事。奖杯设计灵感来源于广州的城市标志——五羊石像,结合极具广州特色的山羊



造型和羽毛球腾飞时的运动轨迹,突显广州体育精神和“羽球之都”的全民健身风采。赛事奖牌也进行了全新设计。二是优化了优秀赛区评选和奖励。三是积极探索“线上线下”办赛新模式,以“体育+互联网”方式升级观赛体验。四是比赛场馆提质升级,更加注重场馆的功能配套,强化赛事服务功能。五是通过社会力量合力办赛,吸引更多企业加入,逐步从“我们办”变成“大家办”,从体育向“体育+”模式积极转变。

本次赛事由广州市体育局、广州市教育局和广州市体育总会共同主办,广州市羽毛球运动管理中心、广州市羽毛球协会、广州市学生体育艺术教育协会承办。

## 五人制足球粤超联赛六轮战罢佛山维京大正金属队暂居榜首

羊城晚报讯 记者徐扬扬报道:2021年第10届“干色花”广东省五人制足球超级(粤超)联赛第六轮比赛日前落下帷幕。目前积分榜佛山维京大正金属积15分、庆翔-亚美科技积12分、恩祈-潮汕人积11分,这三队已确定进入前四名的淘汰赛。

本轮是常规赛倒数第二轮,三场比赛结果为:广州晖联盟·长荣科技以6比4击败庆翔-亚美科技,深圳碧波狂人豪格雷城以0比2不敌佛山维京大正金属,珠海智旋锐动以1比7惨败于恩祈-潮汕人。

小组赛已接近尾声,目前庆翔-亚美科技的余俊、佛山维京

大正金属的招智彬同以6球并列射手榜首位。

“矛盾大赛”是粤超联赛的又一个“传统特色”比赛——在正赛过后再进行点球大战。在还剩一轮比赛的情况下,排名“矛”榜第一位的是深圳碧波狂人的黎伟彬;而“盾”榜排名第一位的是恩祈-潮汕人的林继翔。总成绩“矛盾”榜排名第一位的是深圳碧波狂人格雷城。

本轮的三场比赛通过新浪体育、PP体育、企鹅体育、中国体育等16个在线平台进行直播,逾120万人次在线上观赛,最高峰值达到350257人。

常规赛最后的第七轮比赛将于11月14日打响。



五人制足球比赛现场

## 让运动员从普通到“超常”

据了解,二沙中心的运动心理团队,既包括了像王丹丹这样的专职在编人员,也有特聘专家,团队整体拥有较高的专业水平。

国际运动心理学学会前主席、香港体育学院运动心理中心主任姚刚彦从2003年开始就与二沙中心科研处展开合作。作为运动心理领域的全球顶尖专家,姚刚彦带领整个团队,运用世界最前沿的方法对运动员进行心理训练。此外还有广州体育学院和广州体育职业技术学院的两位运动心理学专家,也为二沙中心服务多年。

“像在运动心理领域一个比较流行的训练方法叫‘正念训练’,姚老师团队刚刚修订了第二版中国运动员正念训练手册,我们也会与时俱进不断更新运用到运动员的日常训练和比赛中。”王丹丹说,目前内观显示,运动心理学方法和资源都比较稀缺,各省的情况不同,“很多省队里都没有专业心理工作人员,但在大赛前找大学老师或运动心理方面专家,集中进行心理培训,这样的效果会有一定的局限性,我们能够这样系统地保障二沙中心运动员,也是在省体育局和二沙中心的大力支持和信任下完成的”。

二沙中心心理团队另一项独具特色的工作是从2019年开始的心理健康筛查,在冬训和夏训两个时间节点各进行一

次,全面掌握运动员的心理状态。“2019年,国际奥委会发布了关于精英运动员心理健康的共识声明,我们团队把它翻译成中文发表出来,国际奥委会开发的一系列心理健康筛查工具,我们团队也得到了授权并进行修订。在运动员心理健康领域,我们团队也是积极探索走在全国前列的”。王丹丹表示,从2020年年初新冠疫情开始,很多运动员一直待在国家队或二沙进行封闭训练,为了备战奥运、全运近两年都没回过家,因此更关注他们的心理健康问题。

心理健康问题并非一般运动心理工作人员的主要工作,王丹丹向记者详细剖析了普通的心理治疗和运动心理训练的区别——普通的心理训练就是把异常的心理变回正常,而运动心理则是把普通的心理状态训练到超常的状态。“你可以想象一下,假设你走到一个体育场,那么多人看着,那么多摄像机直播着,可能这时候普通人要像之前一样完整地讲一段话都会发抖,更不要说运动员还要参与高强度的激烈比赛了。一场比赛可能会决定运动员的命运,决定整个队伍的命运,如何在这样的情况下拿出正常的表现,这就是运动心理工作经常需要处理的问题”。在王丹丹看来,运动员不仅身体素质高出普通人一筹,心理素质也要比普通高一些。

## 名词解释



刚出版的《正念训练手册》

**正念训练:**正念就是如其所是地明了当下的身心状态及其变化,并活在当下。正念训练是一种以正念接受为基础,同时结合中国本土社会文化因素的心理行为训练方法。

**腹式呼吸:**指吸气时让横膈膜下沉,挤压内脏后使腹部凸起,吐气时用力压缩腹部使腹部下凹,肺部气体排出的一种呼吸方法。在运动心理训练中可以利用此法结合运动项目让运动员达到专注、放松、调节情绪等目的。

**行为程序:**指一套从时间到内容上预先安排,用来帮助稳定与控制运动员赛前思维、情绪及行为的模式。