

心理训练对S3级残疾人游泳运动员的干预研究

姚再君, 张 诚*

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2022年6月16日; 录用日期: 2022年7月18日; 发布日期: 2022年7月27日

摘 要

目的: 探讨心理训练对S3级残疾人运动员运动水平的干预效果。方法: 选取重庆市2名高水平残疾人游泳运动员为研究对象, 采用放松训练、目标设置训练、积极思维训练并辅以心理咨询对运动员进行心理干预。结果: 两位运动员的心境状态在训练前中后期有明显变化, 紧张、愤怒、疲劳等维度值明显下降。结论: 心理训练可以有效提高S3级游泳运动员心理技能水平, 减少消极情绪体验, 促进比赛中的运动表现, 提升竞赛能力。

关键词

心理训练, 游泳, 残疾人

Intervention Study of Psychological Training on Grade S3 Disabled Swimmers

Zaijun Yao, Cheng Zhang*

Department of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: Jun. 16th, 2022; accepted: Jul. 18th, 2022; published: Jul. 27th, 2022

Abstract

Objective: To explore the intervention effect of psychological training on the sports level of S3 disabled athletes. **Methods:** Two high-level disabled swimmers in Chongqing were selected as the

*通讯作者。

research objects, and psychological intervention was carried out by relaxation training, goal setting training, positive thinking training and psychological counseling. Results: The mood state of the two athletes changed significantly in the middle and late period before training, and the dimensions of tension, anger and fatigue decreased significantly. Conclusion: Psychological training can effectively improve the psychological skills of S3 swimmers, reduce the negative emotional experience, promote the sports performance in the competition, and improve the competition ability.

Keywords

Psychological Training, Swimming, The Disabled

Copyright © 2022 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

残疾人体育,是指以在听力、视力、智力、肢体等方面有缺损者为参与主体的体育活动,以强身健体、身体康复、恢复机能、培养意志品质等为目的(百度百科, 2022)。残疾人体育的发展是人类文明与进步的重要组成部分,体育活动为残疾人参与社会生活、享受社会文明成果、展示自我、实现人生价值提供了机会与途径,并推动了社会文明的发展。

心理训练也称心理技能训练,是有目的、有计划地对训练者的心理过程和个性心理特征施加影响的过程。心理训练是运动心理不可缺的组成部分。实施心理训练,有助于消除赛前、赛中的精神紧张和焦虑及心理疲劳,调节心理状态,提升自信心和意志品质,帮助运动员形成最佳竞技状态,促进比赛发挥(王新胜, 顾玉飞, 2001)。

残疾人有独特的心理特征,且因残疾种类、时间、程度及参赛项目的不同,所实施的心理训练方案也各不相同。应斌(2016)对视力残疾游泳运动员采用表象训练法,增强自信心,减少运动员击打分道线次数,有效提高运动员成绩。赵斯涵(2018)采用情绪-认知-行为法调节条件和认知情绪来改变游泳运动员非理性认知,不恰当行为,以此提升心境、自信心、运动表现。王庆伟(2019)将正念训练应用于冰壶残疾运动员日常训练,提升运动员注意力、控制力,增强心理素质,消除不良情绪。樊汶桦(2019)根据乒乓球残疾运动员产生的自卑、情绪反应强烈但不稳定等心理特征,采用相应的心理干预措施,帮运动员重建心理平衡。

综合分析以往的研究,我国心理训练历经四个了发展阶段:学习热潮阶段、中国化阶段、中国化成熟阶段、中国化创新阶段,在学习国外先进思想技术的同时立足于中国传统文化,形成了较为完备的具中国特色的心理训练体系(牛东平, 2017)。现目前我国的心理训练主要集中于健全人运动员,对残疾人运动员的心理训练研究较少,尚未形成系统的心理研究和服务体系。本研究拟将心理训练应用到残疾人游泳运动项目中,为残疾人游泳运动员训练提供新的方法和思路,促进残疾人游泳训练方法的科学化,丰富和拓展运动训练的相关理论。

2. 研究对象和方法

2.1. 研究对象

本研究选取重庆市残疾人游泳训练队的两名高水平游泳运动员为研究对象,两名运动员具有多年训练经历,曾多次参加市运会、全运动等大型比赛,运动员基本信息见表1。

Table 1. Basic information table of athletes**表 1.** 运动员基本信息表

运动员	性别	年龄	残疾类型	参赛级别	训练年限
A	男	25	肢体残疾	S3	5
B	女	21	肢体残疾	S3	5

注: S 代表自由泳、仰泳、蝶泳, 肢体残疾级别为 1~10 级, 数字越小残疾级别越高。

2.2. 方法

心理训练: 是基于认知行为主义的技术和原则, 主张通过控制或改变内部心理过程, 减少消极心理体验, 从而帮助运动员提高运动表现(Gutafsson, Lundqvist, & Tod, 2007)。通过专业系统的训练, 使运动员的思想观念、心理状态、心理能力和行为习惯发生期望的积极改变, 以达到更好的适应生活实践需要的目的(赵世新, 2008)。心理技能训练包括放松训练、表象训练、模拟训练、目标设置训练、积极思维训练、系统脱敏训练、生物反馈训练等方法(魏平, 许昭, 2018)。基于本研究被试的特殊性, 选取以下可行方法进行心理技能训练。

1) 放松训练

放松训练是以一定的暗示语集中注意力, 调节呼吸, 使全身得到充分放松, 从而调节中枢神经系统兴奋水平, 以此缓解紧张情绪, 增强大脑身的控制支配能力的训练方法(魏平, 许昭, 2018)。本研究采用渐进放松训练, 结合呼对全吸调节法与颈、肩肌肉放松法。渐进放松训练要求主动先收紧某一肌群, 体会到这种紧张, 然后让它充分放松, 并把这种紧张排出(王新胜, 顾玉飞, 2001)。渐近放松训练每次由辅导者带领进行, 运动员跟随指导语训练。在每月的测试赛中, 模拟比赛紧张情境, 练习呼吸调节法, 颈、肩肌肉放松法, 用呼吸调节法缓解呼吸急促、胸闷气短等精神紧张状况, 用颈、肩肌肉放松法有意识放松颈部、肩膀的肌肉, 轻松地活动一下头和肩, 缓解颈肌僵硬的情况。

2) 积极思维训练

第一、树立信心: 用在以往比赛中成绩激励运动员, 为其树立自信心; 第二、积极思维法: 引导运动员辨认不合理信念, 明确合理信念, 用积极的思维替代消极思维, 减少认知偏差引起的行为失调; 第三、正面词语暗示法: 用“行”、“很棒”、“很努力”等积极正面的词语进行自我暗示, 唤醒自我能力感、控制感, 形成良性条件反射, 获得积极的自我情绪体验。在训练过程中, 辅导者与教练员、家长共同配合: 辅导者在咨询中矫正运动员消极思维, 强化积极思维; 教练员在体能、技术训练时积极鼓励运动员, 肯定进步之处; 家长在日常生活中认可运动员, 放手让运动员做能做的事, 增强自我能力感; 运动员在日记中记录每日训练做的最好的地方, 让运动员认识到自己进步, 促进运动员自信心提升。

3) 目标设置训练

基于 SMART 原则及维果茨基的心理发展观(林崇德, 2018), 将长期目、中期、短期目标相结合, 长期目标引导中期、短期目标, 以比赛为长期规划, 月为中期规划, 周为短期规划, 目标设置在运动员的“最近发展区”, 让运动员“跳一跳, 就能摘到桃子”。在每次测试总结中, 辅导者协助运动员结合测试成绩、身体状态、心理状态等因素制定下次测试的目标, 并且与教练员沟通协调, 将目标合理化; 在每周的训练中, 将总目标细化, 结合自身状况制定每周训练目标。目标制定后, 加强自我反馈与总结, 家长协助运动员在睡前回忆(或写在训练日记上)今天训练的效果、有什么进步和体会、第二天训练应注意哪些问题等。通过目标设置督促自己完成任务, 合理计划和安排每天的训练和生活。

2.3. 观察指标

测量工具采用祝蓓里(1995)修改的《心境状态量表》(POMS), 修改后的量表适用于中国人, 用于测

量心境状态,反映个体短期情绪状态。该量表分为紧张、愤怒、疲劳、抑郁、慌乱、自我情绪、精力 7 个维度,共 40 题,采用 5 点计分,TMD 为心境总分(情绪状态总分),计算方法为 $TMD = \text{消极情绪量表得分之和} - \text{积极情绪量表得分之和} + 100$,TMD 分值越高,说明心境状态差,分值低,说明情绪状态稳定,心态平和。该量表信度为 0.62~0.82。本研究开展时间为 2021 年 1 月至 2021 年 11 月,分三阶段施测,即心理训练前期、心理训练中期(市运会)、心理训练后期(全运会)三阶段,每次间隔 4 个月。

3. 结果

3.1. 运动员训练前期、中期、后期心境水平结果

Table 2. Early, middle and late mood states of athletes A training

表 2. 运动员 A 训练前期、中期、后期心境状态

	前期	中期	后期
紧张	19	16	12
愤怒	26	12	12
疲劳	18	12	5
抑郁	17	7	11
慌乱	17	13	5
精力	22	24	17
自尊心	14	9	9
TMD	161	127	119

运动员 A 训练前期、中期、后期的心境得分情况如表 2,在训练前期运动员情绪状态总分(TMD)为 161 分,紧张、愤怒、抑郁等情绪维度都分值较高,消极情绪较多,该运动员心理素质不佳,在日常的训练生活中也易生气愤怒,在比赛前比较紧张。在训练阶段中期运动员心境得分为 127 分,下降了 21%,紧张、愤怒、抑郁等情绪维度分值明显下降,该运动员心境改善效果明显。在训练后期运动员心境得分为 119 分,下降了 6%,紧张、疲劳等情绪维度分值下降,运动员的心境状态得到明显改善,心理素质得到提升,心理训练干预效果明显。

Table 3. Early, middle and late mood states of athlete B training

表 3. 运动员 B 训练前期、中期、后期心境状态

	前期	中期	后期
紧张	13	9	9
愤怒	14	9	7
疲劳	11	9	8
抑郁	17	7	6
慌乱	7	9	7
精力	7	14	19
自尊心	9	6	7
TMD	146	123	111

运动员 B 训练前期、中期、后期的心境得分情况如表 3,在训练前期运动员情绪状态总分(TMD)为 146 分,紧张、愤怒、抑郁等情绪维度分值较高,总体情况比运动员 A 好。在训练阶段中期运动员心境

得分为 123 分, 下降了 15%, 紧张、愤怒、抑郁、疲劳等情绪维度分值下降, 该运动员心理状况有所改善。在训练后期运动员心境得分为 111, 下降了 9%, 愤怒、疲劳、抑郁等情绪维度分值下降, 精力维度值上升, 该运动员的心境状态良好, 情绪状态稳定, 心理训练干预效果明显。

3.2. 比赛成绩

在研究期间, 2 位运动员共参加两次大型比赛, 分别是重庆市第六届残疾人运动会、全国第十一届残疾人运动会暨特殊奥林匹克运动会。

Table 4. Results of S 3 athletes in the municipal games and the national games

表 4. S3 级运动员市运会、全运会比赛成绩表

运动员	项目	市运会	全运会
A (S3)	50 米自	1:12.20	1:22.48
	50 米仰	1:08.06	1:11.06
	100 米自	2:32.61	2:36.22
	200 米自	5:15.87 (训练成绩)	5:11.30
B (S3)	50 米自	1:14.16	1:06.06
	50 米仰	1:13.42	1:06.21
	100 米自	2:36.79	2:19.90
	200 米自	5:00.31 (训练成绩)	4:54.60

A、B 运动员市运会、全运会比赛成绩情况如表 4。

A 运动员 200 米自的成绩由之前的 5 分 15.87 秒提高到 5 分 11.30 秒, 提升了 4.57 秒。

B 运动员 50 米自的成绩由之前的 1 分 14.16 秒提高到 1 分 06.06 秒, 提升 8.1 秒, 50 米仰的成绩由之前的 1 分 13.42 秒提高到 1 分 06.21 秒, 提升了 7.21 秒; 100 米自的成绩由之前的 2 分 36.79 秒提高到 2 分 19.90 秒, 提升了 16.89 秒, 200 米自的成绩由之前的 5 分 00.31 秒提高到 4 分 54.60 秒, 提升了 5.71 秒。

4. 分析与讨论

本研究结果显示经过 10 个月的心理训练, A、B 两名运动员的情绪状态总分值大幅度下降, 紧张、愤怒、抑郁、慌乱等负性情绪维度值显著下降, 精力、自尊维度值相对稳定, 心境状态有很大的提升, 说明心理训练能有效改善情绪状态。通过对比比赛成绩, 两位运动员的市运会比赛成绩对比之前成绩都有大幅度提升; A 运动员全运会成绩对比市运会成绩有一定进步, B 运动员全运会成绩对比市运会成绩进步很大, 总体来说良好的情绪状态能够促进运动表现, 系统的心理训练能促进比赛成绩提高。

放松训练的作用在于调节兴奋水平, 帮助运动员保持冷静。在赛前运动员心理上会出现紧张、焦虑等情绪, 生理上会出现心跳加快、呼吸急促、身体僵硬等现象, 用放松训练消退该反应是较好的方法。对比负性情绪维度变化情况及比赛成绩可见, 运动员在呼吸吐纳、肌肉松弛中, 能较快缓解肌肉紧张、身体疲劳, 将紧张、慌乱等情绪调节到适度水平, 生理、心理做好运动准备, 由此促进了运动表现。

积极思维训练旨在激发运动员自信心, 提升自我效能感。在解释外部信息时, 人们会根据已有经验解释外部刺激, 歪曲的认知方式会产生非理性的观念, 带来不良的情绪和行为。研究表明, 残疾人运动员自我效能感低于健全人运动员, 经常处于自我怀疑状态(闫鑫, 2017)。残疾人运动员因自身缺陷, 在训练比赛中易产生“我不行”、“我比不上别人”等消极思维, “我不行”、“我没用”等负性思维会产

生过度紧张、焦虑等不良情绪, 过度紧张、焦虑会影响运动表现, 不满意的运动表现又会验证“我不行”的负性思维, 形成一个恶性循环。积极思维训练从思维源头进行干预, 协助运动员识别消极思维, 矫正运动员负性核心信念, 用正向的思维替代负向思维, 同时用运动员自身成功经验强化正向思维, 提高自我能力认知。运动员自信心高, 对比赛的把控感会增加, 紧张、害怕等情绪强烈度自然会下降, 形成较好的心理状态, 良好的心境状态能促进运动表现。

在长期封闭的运动训练环境中, 运动员容易产生厌烦心理, 训练积极性下降, 影响训练质量, 部分运动员甚至难以坚持训练, 临近比赛时才重新训练, 比赛成绩自然不理想。目标指引行为, 合理的目标有助于激发运动员运动成就动机。提升比赛成绩是长期目标, 实现长期目标时间长、过程难, 将长期目标分化为中期、短期目标, 目标细化是维持运动动机和自信心的关键。短期、中期目标的完成能及时有效的给予运动员正向反馈, 正向反馈能让运动员有充实感、成就感、价值感, 积极的情绪体验强化运动员运动行为, 增强运动信心, 促使运动员更有动力参与训练, 训练质量提高, 竞赛能力提升, 比赛时有信心, 紧张害怕等不良情绪影响降低, 由此形成最佳比赛状态, 运动员能正常发挥自己的水平。

5. 结语

残疾人体育有着“赛前集训, 赛后解散”的特性, 大多数地区残疾人运动员的培养体系不完善, 在这样的情况下也难以关注残疾人运动员的心理健康及兼顾心理训练, 目前对残疾人或残疾人运动员心理健康的相关研究较多, 但对残疾人运动员进行心理训练的相关研究较少, 除国家队外, 能为残疾人运动员配备专业的心理训练团队较少, 心理技能训练是一个持续性的训练过程, 短期集训很难达成效果。在未来的发展规划中, 不仅要关注运动员心理健康, 更要重视运动员心理技能的训练。

参考文献

- 百度百科(2022). 残疾人体育. <https://baike.so.com/doc/978333-1034175.html>
- 樊汶桦(2019). 残疾乒乓球运动员训练中的心理干预研究. *运动*, (4), 21-22+52.
- 林崇德, 主编(2018). *发展心理学*. 人民教育出版社.
- 牛东平(2017). *我国运动心理训练研究的知识图谱分析*. 硕士学位论文, 太原: 山西大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201801&filename=1017302956.nh>
- 王庆伟(2019). 正念训练在残疾人冰壶运动员中的价值及应用原则. *冰雪运动*, 41(2), 10-13. <https://doi.org/10.16741/j.cnki.bxyd.2019.02.003>
- 王新胜, 顾玉飞, 主编(2001). *竞技心理训练与调控*. 北京体育大学出版社.
- 魏平, 许昭(2018). *运动员心理训练与调控*. 山东大学出版社.
- 闫鑫(2017). *残疾人乒乓球运动员成就动机与自我效能感相关性研究*. 硕士学位论文, 济南: 山东师范大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201702&filename=1017236610.nh>
- 应斌(2016). *世界著名残疾人游泳运动员李桂芝的表象训练实施方案研究*. 硕士学位论文, 苏州: 苏州大学. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD201701&filename=1017014067.nh>
- 赵世新(2008). *运动员心理调控与训练方案设计研究*. 中国水力水电出版社.
- 赵斯涵(2018). “情绪-认知-行为”心理干预方法对残疾人游泳运动员运动表现的影响. 硕士学位论文, 沈阳: 沈阳体育学院. <https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD202002&filename=1018850485.nh>
- 祝蓓里(1995). POMS 量表及简式中国常模简介. *天津体育学院学报*, (1), 35-37.
- Gutafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2007). Cognitive Behavioral Intervention in Sport Psychology: A Case Illustration of the Exposure Method with an Elite Athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8, 152-162. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1235649>