



距北京奥运会  
开幕还有  
**211**天

2008年奥运会跳水选拔赛首站比赛昨日在山东济南开赛。中国跳水队领队周继红介绍：“这是2008年的第一场比赛，我们的队员无论是身心，还是技术状态都已经准备好了。”中国跳水队自从去年11月进入冬训至今已经两个多月了，和以往的冬训内容不同，在这备战奥运的最后一次冬训中，有着“梦之队”之称的中国跳水队，将重点放到了心理素质的训练上。每周一次心理拓展训练、每周日上瑜伽课调整心境、不定期举办演讲比赛，在跳水队的训练计划里，除了在训练中继续精雕细琢每一个技术动作，教练组对队员心理的“雕琢”也下了很大工夫。这在跳水队历史上还是第一次。 本报奥运报道联盟

# 备战奥运 跳水梦之队先补“心”



## 中国击剑队“亮剑” 奥运夺冠奖金最低 30 万

本报讯 中国击剑队曾在1984年奥运会上，由栾菊杰摘得一枚女花个人金牌，没想到却成了到目前为止中国击剑队唯一的一枚奥运金牌。在奥运年刚刚拉开序幕之际，为了鼓励中国国家击剑队冲击2008奥运会金牌，昨日，击剑队的赞助商特别为包括谭雪、李娜和王磊在内的击剑国手们制定了“奥运金牌承诺”书。承诺表示：中国剑客在北京奥运会上“击剑见金”，对夺金选手的奖励将不低于30万元人民币。

## 邓亚萍提醒部分志愿者 应不求回报无私奉献

本报讯 针对目前北京奥运会出现部分志愿者“挑肥拣瘦”的现象，前乒乓球世界冠军、北京奥运会奥运村副部长邓亚萍昨天在“关爱之心”颁奖典礼上提醒大家：当志愿者是不求回报的，不要要求，而要求无私奉献。邓亚萍说：“北京奥运会肯定是精彩的。但是作为志愿者，可能根本没机会看比赛，也没有机会请体育明星签名留影。但是，如果他们真想为奥运奉献一份爱，出一份力，他们应该把热情无私奉献到这份工作上来。我相信如果有爱，就会感动所有人，才让世界人民尊重我们中国人。”

## 奥运运动员食品 主要来自中国

本报讯 对于将于今年举办的奥运会食品供应情况，农业部副部长高鸿宾昨天透露，奥运会运动员食品主要来自中国，但不排除可能有少量的产品需要进口。高鸿宾表示，奥运会是北京的庆典，也是中华民族的一件盛事，奥运期间农业部有责任、有义务保障农产品质量的安全。

## 奥运期间 2000 刑警反扒

本报讯 “今年奥运会期间，北京市公安局将以2000名便衣刑警保驾奥运，这是去年测试赛时人数的一倍。”昨天下午，北京市公安局刑侦总队副总队长马曦初接受记者采访时透露。“在去年举办的‘好运北京’测试赛中，场馆周边及驻地没有发生过一起刑事案件，也没有发生过一起运动员及官员被侵害的事件。”马曦初介绍，去年测试赛时，北京市启动新的刑侦模式，由1000名便衣刑警24小时保障公共安全。他透露，今年奥运会期间，这些便衣刑警的数量将翻一倍，以“以面保点”的形式，进行24小时的街头反扒、拎包、公交车反扒等侦查。

## 劳逸结合 羽毛球队排练“春晚”

本报讯 正在珠海备战的中国羽毛球队，集训生活并不枯燥，他们正在排练自己的“春晚”呢。中国羽毛球队每逢春节都会搞联欢晚会，今年也不例外。不过，这可不是不务正业，他们通过这种劳逸结合的方式提高训练质量。队员于洋表示：“我们绝对不会在训练上打折扣。相反，我们的心情好了，训练就会更加积极。” 本组撰文 林木

## 第1招 心理拓展训练

心理专家编出故事  
队员分组讨论点评

在这次冬训中，全体队员围绕一个心理问题进行分析，已经成为跳水队每周一次的必修课。据了解，这项训练是由心理专家先围绕一个心理问题组织编辑一个通俗易懂的小故事，在全体会议上由队员读出，之后按照平时训练的组别进行分组讨论。最后，每组派出“发言人”，结合实际对这一心理问题发表自己的感想，进行全队之间的互相启发和交流。

专家选取的小故事主要围绕心态展开，比如什么是平常心，如何获得平常心，什么是浮躁心理等。每个问题先有故事，再有点评和分析，队员在讨论这些问题时，无法回避，必须直面面对。

心理专家认为，这是一种非常实在的心理训练，有很强的针对性，可以让队员们对问题进行深入的理解和思考。而且，把自己的领悟说出来，要比同样的想法由别人直接灌输效果明显。

## 第2招 演讲比赛

奥运冠军台上卡壳  
暴露弱点考验心理

按照计划，2月3日，跳水队将在济南举行一场大规模的演讲比赛。这一想法，是来自于上个月的一次队内演讲比赛的成功。

2007年12月底，跳水队内部的一场名为“备战奥运分享心灵”的演讲比赛在全队反响不小。习惯了大场面的世界冠军们站在演讲台上，竟然紧张得像第一次站上跳板的小运动员。台下冥思苦想，台上突然卡壳，甚至泪流满面……队员们“暴露”出了脆弱的另一面。心理专家把这种训练称为“高压刺激下的心理训练”，在这种环境下，让队员们讲述自己的心灵感悟，确实很考验他们的心理素质。



曾客串主持的郭晶晶(右)演讲应该没有问题

## 从这件事可以看出 给队员“补心”有多重要



## 奥运选拔赛曝罕见一幕 雅典奥运冠军跳出“零分”

据新华社电 2008年奥运会跳水选拔赛济南站首日比赛便出现意外，奥运会冠军吴敏霞在女子3米板预赛中第三跳动作失败被判零分，最终无缘决赛。国家队领队周继红表示，吴敏霞的失误对中国跳水队是一次教训，赛后队伍要很好地总结，队员的心理素质也需要继续加强。

昨日下午的比赛中，吴敏霞前两跳表现正常，得分仅次于郭晶晶名列第二。但在做第三个动作107B（向前翻腾三周半屈体）时，吴敏霞没有控制好身体，头脚同时入水，按照规则被判零分。受此影响，她随后的两跳得分也不高，总分在12名参赛选手中名列倒数第二位，无缘该项目决赛。

周继红赛后分析认为，吴敏霞在走板跨跳时身体向前冲得太厉害了，导致身体失去重心，在空中的翻腾力不够，结果动作没有完成。

周继红表示，优秀运动员在比赛中出现这样大的失误不是很常见，但也不是没有出现过。雅典奥运会男子双人3米板决赛，王克楠和彭勃在大比分领先的情况下出现失误丢掉金牌。

## 第3招 跳水瑜伽

量身定做全新动作  
旨在学习心理暗示

此次冬训期间，跳水队的队员们每周日上午都有一堂特殊的瑜伽课。和普通人在健身俱乐部上的瑜伽课不同，跳水队队员学习的瑜伽，是专家为他们量身定造的，重在“调心”。

跳水瑜伽的动作以模拟跳水动作为主，队里专门请来瑜伽老师，为队员们设计了一套与跳水有关并且注重心理调节的动作。

在练习中，队员们不必刻意完成动作，甚至可以很随意地按照自己的方法去做，关键在于在瑜伽练习中学会心理暗示和调节。通过这样的练习，队员们可以在比赛中将自己的注意力迅速集中，让身体快速放松。

## 第4招 学习英语

一对一语言辅导  
改变内敛的性格

济南比赛期间，有人发现中国跳水队内出现了两张洋面孔。原来，这两位名叫克里斯汀娜和珍娜的外国友人是跳水队专门请来的为队员辅导英文的老师。

虽然来到跳水队才刚刚几天，但是这两名英语老师已经做好了一份详细的教学计划。“因为有些队员的年龄很小，英语的水平也都不相同，所以课程分为三个级别，根据队员的实际水平采取一对一的教学。”珍娜介绍道。

珍娜认为，中国运动员学习英文的最大障碍就是他们过于内敛的性格，而张忠秋也赞同克里斯汀娜的看法，他表示，之所以请外教来一对一的教学，不仅是为了提高运动员的英文水平，更好地与国外选手、媒体交流，更是在心理上克服害羞、胆怯等不良情绪的“另类”治疗手段。



跳水队的两位英语外教