

跳水运动员竞训过程中 TOT 现象探讨

张忠秋 竞技体育研究中心

I. 引言

跳水运动中，舌尖现象(Tip of tongue phenomenon, 简称 TOT)的发生尤为典型，心理学认为，熟练的动作忘了怎样跳，熟悉的名字忘了怎样叫，这是同样一个道理，同属于一时性的记忆障碍。也可以称之为跳水训练中的 TOT 现象。多年来，不少跳水运动员受这种现象的困扰，有的甚至被迫退役，当然也有不少运动员自觉或不自觉地度过这一难关仍在继续奋战，有的还取得了可喜的成绩，但一提到这一现象仍心有余悸。所以探讨这一现象势在必行，这对保持我国跳水项目的优势有着直接的现实意义。

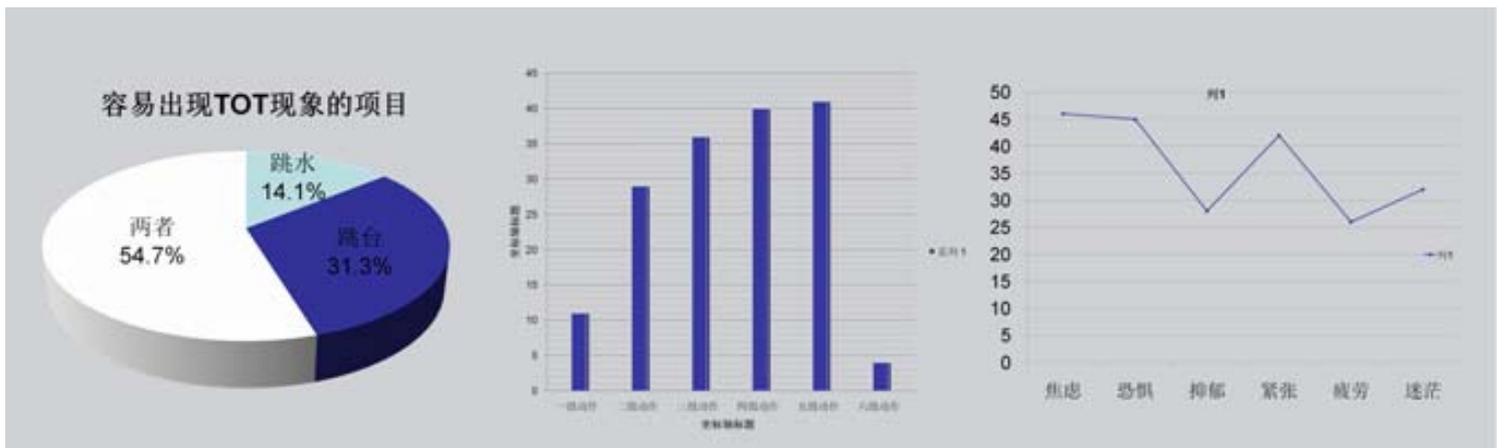
II. 研究方法

本研究采用问卷调查法收集数据，并使用 spss 软件及数理统计方法处理数据。研究工具为半开放式问卷，研究对象为参加 2013 年全运会的 21 个省市的优秀教练员，样本总量为 65。另外对教练员所填的开放式问题进行语义分析，研究导致运动员产生 TOT 现象的原因。

III. 研究分析

跳水运动 TOT 现象的调查显示，44 名教练员表示所带过的运动员出现过 TOT 现象，占被调查教练员总数的 68.8%。54.7%的教练员认为跳板和跳台两种项目都容易产生 TOT 现象，其中认为跳板容易的占

31.3%。调查容易出现 TOT 现象的动作组别，从表中选择动作组别教练所占百分比可以看出，二组、三组、四组和五组动作均是 TOT 现象的高发组别。对教练员所填的开放式问题进行语义分析，导致运动员产生 TOT 现象的原因可以大致归纳为两方面：①运动员的技术动作上；②运动员的情绪体验上。



IV. 研究结论

跳水运动中 TOT 现象的产生机制，一般是心理因素造成的突发性的动作记忆障碍，并由此在完成任务时造成压力，从而产生焦虑和恐惧情绪，而这种焦虑和恐惧情绪又加剧了动作记忆障碍程度和完成任务的压力。FOK (feeling of knowing) 即知晓感。干预 TOT 现象要以运动员对自己掌握该动作的知晓感为依据。

跳水运动 TOT 现象的预防和干预包括利用“情绪记忆”和“触景生智”心理实验课，帮助运动员恢复记忆。有时，比赛时的情绪状态可以帮助运动员恢复遗忘动作。回避战术的运用。