

青少年体操运动员心理素质训练方法的探析

黄猛

广西体操武术运动发展中心，广西 南宁 530000

DOI: 10.61369/SSSD.2025100047

摘 要： 当前青少年体操运动员在高压赛事中易出现焦虑、动作变形等问题。基于此，本文深入探究了青少年体操运动员拥有良好心理素质的重要性、青少年体操运动员的心理素质训练、青少年体操运动员心理素质的策略，旨在通过科学化、个性化的策略，全面提升运动员的心理韧性，帮助他们在训练与比赛当中保持稳定的心态。

关 键 词： 青少年；体操运动员；心理素质；训练方法

Exploration on Mental Quality Training Methods for Teenage Gymnasts

Huang Meng

Guangxi Gymnastics and Wushu Sports Development Center Nanning, Guangxi 530000

Abstract： Currently, teenage gymnasts are prone to problems such as anxiety and movement deformation in high-pressure competitions. Based on this, this paper deeply explores the importance of teenage gymnasts having good mental quality, the mental quality training for teenage gymnasts, and the strategies for improving teenage gymnasts' mental quality. It aims to comprehensively enhance athletes' mental resilience through scientific and personalized strategies, helping them maintain a stable mindset during training and competitions.

Keywords： teenagers; gymnasts; mental quality; training methods

引言

对十三届全国人大二次会议第5136号建议的答复中明确指出体育总局根据国内高水平运动员、优秀教练员以及高级体育管理人员对心理健康教育的不同需求，提供多层次的心理健康教育。一是开展广泛的心理健康教育。如面向高水平运动员、优秀教练员开展心理健康普及教育；根据实际需要邀请心理专家下队开展心理培训、开设心理专题教育课程等多种形式，积极为国内高水平运动员、优秀教练员以及高级体育管理人员提供心理健康教育。二是开展有针对性的心理健康教育。如针对处于义务教育阶段的国家队运动员，推行“4+X”素质教育，开设基础心理教育课程，引导运动员有意识地营造积极心态，预防不良心态，学会调适情绪困扰与心理压力，积极自助；针对各级教练员，将运动心理学等相关课程列入教练员岗位培训、科学化训练讲座等一系列培训中，提升教练员对心理健康基础知识的掌握程度以及对运动员和自身心理健康问题的重视程度。三是开展国家队心理咨询师培训，加强高水平运动员心理健康服务队伍建设。

一、青少年体操运动员拥有良好心理素质的重要性

体操项目以高难度动作、复杂器械操作为核心特征，运动员需在腾空、翻转、平衡等动态过程中完成精准的身体控制，任何细微的心理波动都可能导致动作变形甚至严重损伤。例如，在平衡木项目中，运动员若因观众干扰或比分压力产生紧张情绪，可能引发肌肉僵硬、节奏紊乱，进而增加跌落风险；而在跳马、高低杠等高速动作中，心理焦虑更可能直接导致起跳时机偏差或抓杠力度不足，威胁人身安全。具备良好心理素质的运动员能够通

过情绪调节、注意力集中等心理技能，在高压环境下保持动作自动化水平，将技术训练成果稳定转化为赛场表现，从而在保障安全的前提下实现竞技能力的最大化输出^[1]。

（二）强大的心理韧性是突破体操训练瓶颈期的关键支撑

青少年体操运动员的成长周期通常伴随长期的技术打磨与身体发育挑战，从基础动作的千次重复到高难度动作的阶段性突破，从身体柔韧性的持续提升到力量与协调性的平衡发展，每一环节都需要运动员具备极强的耐心与抗挫能力。在训练中，动作失误、技术停滞甚至伤病复发是常态，若运动员缺乏心理韧性，

容易因短期挫折产生自我怀疑，进而陷入“畏难—逃避—退步”的恶性循环^[2]。

二、青少年体操运动员的心理素质训练

（一）强化对青少年体操运动员空间感知能力的训练

体操是一项对青少年运动选手的空间知觉能力要求高的运动项目之一，要改善青少年体操选手在技术层面上的表现，就需要对青少年进行良好的空间知觉训练。空间知觉训练是实现运动员对器械、自身身体姿态与运行路线的准确把握，使运动员能够更加灵活地进行动作的完成^[3]。简言之，空间知觉训练即使用器械、视觉知觉及本体感知给运动员创造出身体与器械、身体与空间的关系。对青少年选手空间知觉训练的要求遵循周期规律，依据不同体操的训练特性而制定分阶段训练计划，同时采用营养膳食和神经训练即可达到最佳的空间知觉训练效果^[4]。

（二）强化对青少年体操运动员应激反应能力的训练

体操运动的特点决定了青少年体操运动员的应激反应能力为其在面对各种突发情况所展现出来的综合反应能力。所谓运动员的应激反应能力训练，其主要就是指运动员在遭遇危机下的决策反应以及处理动作的能力以及心理稳定能力。从一定程度上说，运动员的应激反应能力与其心理坚韧能力息息相关，只有在心理上有足够的掌控能力，才能对动作进行准确地控制^[5]。除此之外，运动能力还在于运动员的肌肉记忆和动作为条件的动作自动化能力^[6]。为了帮助青少年体操运动员实现应激反应能力的训练，在平时的训练中，教练应采取对比赛情况突发的情况（器械发生故障、运动员出现意外）进行训练，此外在参赛之前，还要对比赛流程进行充分研究，了解在比赛过程中可能出现的情况，以便在真实的运动比赛过程中更快地适应^[7]。

（三）强化对青少年体操运动员专注力的训练

注意力是少年体操运动员动作完成的前提心理机能。竞技状态时的注意力是指运动员完成动作中，时刻紧盯运动器械、身体摆动、身体落地平衡点的注意力。体操运动员的竞技状态下动作需要在每个具体阶段的高度关注^[8]。因此，少年体操运动员在训练时，需采用冥想训练、呼吸训练等方式，以排除干扰因素，此外借助动作的分解训练，提高运动员的专注时间。目前常用训练运动员注意力的方法是动态追踪视野法和压力情境法。过强的紧张情绪会给运动员引起注意力不集中，而合理的适度紧张情绪（定时完成动作）可以提高运动员的注意力。

（四）强化对青少年体操运动员抗挫力的训练

“极限情境”是打造青少年体操运动员抗挫力的根基。所谓“极限情境”是指通过“制造”一些超越运动员体力和智力极限的刺激、磨难或者失败，从而引发运动员产生对挑战的一种认知与体验^[9]。比如通过让运动员在连续出现动作失误后恢复和调整状态继续完成动作，来训练和提升运动员克服不良情绪的能力；通过选择高温、喧闹等各种恶劣的训练环境，来促使运动员在进行规定动作过程中克服心理障碍；或运用“角色转换法”通过与同伴进行的角色互换，与失败进行角色转换的训练来锻炼抗挫力，例

如，让运动员想象裁判员判罚自己失败时，自己作为裁判员和运动员该以什么角色出现；运动员上场时观众对其大喊大叫时，作为运动员在场上该如何去接受这一不良刺激；也可以通过与同伴合作采取轮换训练、阶段成绩降低训练等方式设置阶段性挫败目标，让运动员在失败的过程中反思，并逐步达到一个“失败—反思—提高”的目标模式^[10]。

三、青少年体操运动员心理素质的策略

提高青少年体操运动员的心理素质可以分比赛前、比赛中、比赛后三个阶段进行。

（一）青少年体操运动员的赛前心理训练

在正式比赛前，教练需针对青少年体操运动员开展系统性心理引导，可通过案例分析、视频复盘及模拟演练等形式，帮助运动员熟悉比赛流程与对手特点。为缓解运动员的赛前焦虑，教练可组织团队互动游戏、播放轻音乐或进行正念冥想训练，引导运动员将注意力聚焦于动作细节而非结果，避免因过度关注成绩产生心理压力^[11]。同时，教练需帮助运动员建立正确的比赛认知，强调体操比赛不仅是技术展示的舞台，更是检验训练成果、积累赛事经验的重要途径，鼓励运动员以“突破自我”为目标，弱化对名次的执念，从而以松弛而专注的状态迎接挑战^[12]。

（二）青少年体操运动员的赛中心理调节

体操比赛的高难度与高风险性，决定了运动员需在比赛中持续应对动作失误、器械状态变化等突发状况，这对心理韧性提出了极高要求^[13]。运动员在比赛中的心理状态可分为“自信专注”“犹豫紧张”“恐慌失控”三类。针对不同状态，教练需指导运动员运用个性化调节策略：例如，通过“5-5-5呼吸法”（吸气5秒、屏息5秒、呼气5秒）快速平复心率；采用“关键词暗示法”（如“稳定”“延伸”）强化动作记忆；或在失误后立即执行“动作重置程序”（如闭眼3秒、深呼吸、默念技术要领），避免负面情绪扩散。此外，教练需提醒运动员关注当下动作的执行质量，而非过度纠结已完成的环节，以维持心理能量的持续^[14]。

（三）青少年体操运动员的赛后心理调整

体操比赛后，运动员常因动作完成度、裁判评分等因素产生情绪波动，若未能及时疏导，可能影响后续训练动力。教练需在赛后24小时内开展心理干预，通过一对一访谈、团队分享会等形式，引导运动员客观分析比赛得失：对成功动作总结经验并固化技术模式，对失误环节进行归因训练（区分“可控因素”与“不可控因素”），避免陷入自我否定^[15]。同时，教练需联合体能团队制定恢复计划，通过按摩、冷热交替浴等手段缓解肌肉疲劳，结合心理放松训练（如渐进式肌肉松弛法）降低神经紧张度，帮助运动员在身心双重层面实现“归零重启”，为下一阶段训练奠定积极基础。

四、结束语

本文通过系统梳理认知重构、情绪调控、压力适应等多元化

训练方法，揭示了心理技能与体操技术深度融合的实践路径。未来需进一步强化心理训练的科学化评估体系，结合运动员个体特质开发定制化干预方案，同时推动教练员心理指导能力专业化建设。唯有将心理素质培养贯穿训练全周期，才能助力青少年体操

运动员在高压赛场展现最佳状态，为中国体操事业输送更多兼具技术实力与心理韧性的复合型人才。

参考文献

[1] 范美琪, 张桂凤. 我国青少年竞技体操训练现状及策略 [C]// 陕西省体育科学学会, 陕西省学生体育协会. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集 (专题六). 首都体育学院体育教育训练学院; ,2024:196-200.

[2] 李传豪. 高水平竞技体操运动员参加重大赛事风险管理指标体系构建及应用 [D]. 上海体育大学, 2024.

[3] 康冰冰. 青少年体操运动员情绪智力、社交焦虑及孤独感的关系研究 [D]. 河南大学, 2024.

[4] 葛伟梦, 赵海显. 青少年体操运动员选材中的心理因素分析与对策研究 [C]// 中国体育科学学会运动训练学分会. 2023年全国运动训练学学术研讨会论文摘要集 (专题报告). 首都体育学院; ,2023:64-65.

[5] 陈沛华. 9-12岁竞技体操运动员周期训练中运动性心理疲劳的变化及影响因素分析 [D]. 福建师范大学, 2023.

[6] 苗伟杰. 大学生艺术体操运动员赛前训练阶段心率变异性与赛前焦虑的动态变化特征研究 [D]. 西南大学, 2023.

[7] 倪小涵, 杜思雨, 刘开睿, 等. 我国竞技体操优秀运动员赛前不同阶段的心理状态研究 [C]// 中国体育科学学会运动心理学分会, 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 天津市体育科学学会, 天津市心理学会. 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编. 北京师范大学体育与运动学院; ,2023:18.

[8] 蒋宽, 何明, 仇乐, 等. 山东省6-14岁竞技体操运动员的心理健康现状与支持策略研究 [C]// 中国体育科学学会运动心理学分会, 中国心理学会体育运动心理专业委员会, 天津市体育科学学会, 天津市心理学会. 第十二届全国运动心理学学术会议论文摘要汇编. 山东省体育科学研究中心; 山东省体操运动管理中心; ,2023:50.

[9] 刘亚军. 我国专业体操运动员训练满意度与心理疲劳的相关性研究 [D]. 北京体育大学, 2022.

[10] 李娟. 江苏省竞技体操运动员参赛风险评估及应对研究 [D]. 南京体育学院, 2022.

[11] 周巧红. 我国十五省体操运动员退役后角色转换特征与影响因素分析 [D]. 福建师范大学, 2022.

[12] 叶敏. 优秀艺术体操运动员竞赛期部分生理生化心理指标变化分析 [D]. 成都体育学院, 2022.

[13] 郑伟健. 高水平体操运动员大赛前情报收集指标体系构建及实证研究 [D]. 上海体育学院, 2022.

[14] 付一丹. 体操运动员高强度训练损伤的心理因素分析——以福建优秀体操运动员为例 [J]. 体育风尚, 2022, (02):104-106.

[15] 刘驰. 竞技体操女子运动员的心理素质教育对运动成绩的提升 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(06):81-83.