

积极心理暗示对少儿体操训练效果的影响分析

张露

徐州市体育训练中心, 江苏 徐州 221000

DOI:10.61369/EDTR.2025120014

摘要 : 少儿体操训练是身心协调发展的过程, 4至10岁的小孩正处于心理认知和运动能力迅速发展的关键期, 心理状态影响着训练效果。本文以该年龄段的少儿为研究对象, 研究积极心理暗示在体操训练中起的作用, 分析积极心理暗示对少儿运动技能习得、训练兴趣激发、心理韧性培养、生理机能提高的影响。通过查阅相关理论, 结合少儿心理发展特点, 提出有针对性的积极心理暗示应用策略, 为提高少儿体操训练质量、促进少儿全面发展提供理论和实践参考。

关键词 : 积极心理暗示; 少儿体操; 训练效果; 影响分析

Analysis of the Effect of Positive Psychological Suggestion on Children's Gymnastics Training

Zhang Lu

Xuzhou Sports Training Center, Xuzhou, Jiangsu 221000

Abstract : Children's gymnastics training is a process of coordinated physical and mental development. Children aged 4 to 10 are in a critical period of rapid psychological and cognitive development, and their mental state significantly impacts training outcomes. This study focuses on children in this age group to investigate the role of positive psychological suggestion in gymnastics training, analyzing its effects on motor skill acquisition, training interest stimulation, psychological resilience cultivation, and physiological function enhancement. By reviewing relevant theories and considering the psychological development characteristics of children, this paper proposes targeted strategies for applying positive psychological suggestion, providing theoretical and practical references for improving the quality of children's gymnastics training and promoting their comprehensive development.

Keywords : positive psychological suggestion; children's gymnastics; training effect; impact analysis

引言

体操运动对动作的精确度、协调性以及心理素质要求较高, 4到10岁的儿童心理可塑性强但是抗挫折能力弱, 容易在训练中出现紧张、畏难等负面情绪, 影响训练进程和效果。积极心理暗示属于一种有效的心理干预手段, 它借助语言、行为等间接途径来影响个体的认知和行为。近些年来, 心理干预在少儿体育训练中的应用渐渐引起重视, 不过有关积极心理暗示同少儿体操训练效果的系统研究还比较缺乏。因此本文以积极心理暗示对4-10岁少儿体操训练效果的影响为研究对象, 探究其内在的作用逻辑, 给少儿体操训练模式的优化提供新的角度。

一、相关理论基础

(一) 积极心理暗示的内涵与分类

积极心理暗示就是个体或者他人通过语言、表情、动作、环境等途径, 为个体传递积极的心理信息, 使个体产生正向的认知、情绪和行为反应的过程。其核心在于依靠非强制性的信息传递, 激发个体的心理潜能, 减轻负面情绪, 改善行为表现。按照暗示主体的不同, 可以分为自我暗示和他人暗示。自我暗示是少儿在训练中主动产生的正向心理认知, 即“我能完成这个动作”,

他人暗示主要是教练、家长等外部主体产生的, 是训练中常见的暗示形式, 即教练的鼓励性语言、肯定的眼神等。根据暗示载体的不同, 又可以分为语言暗示、行为暗示、环境暗示等, 不同类型的暗示在少儿体操训练中可以相互配合, 起到协同作用。

(二) 4-10岁少儿的心理与运动发展特点

4至10岁少儿处于皮亚杰认知发展理论的前运算阶段到具体运算阶段之间, 他们的思维是具象的、直观的, 对外部积极的反馈很敏感, 并且情绪体验是直接的、不稳定的, 容易受到外界环境的影响。4-5岁少儿身体协调性、平衡能力初步发展, 可以完

作者简介: 张露(1976-), 男, 江苏省徐州人, 汉族, 本科, 中级职称, 少儿体操方面。

成简单的体操基础动作，但是动作的准确性不高；随着年龄的增长，6-8岁少儿的运动能力逐渐提高，可以进行难度适中的组合动作训练，对动作的理解能力也有所提高；9-10岁少儿已经具备一定的运动基础，可以挑战更高难度的动作，同时开始形成初步的运动自信心和竞争意识。该时期儿童心理、运动发展的特点，使积极的心理暗示在体操训练中都有其特殊的运用意义与实施范围。

（三）积极心理暗示与少儿体操训练的契合性

少儿体操训练不但是运动技能的培养过程，也是心理品质的塑造过程。积极心理暗示与少儿体操训练的契合性主要表现在三个方面：其一，根据少儿情绪不稳定性特点，积极心理暗示可以有效地缓解训练中紧张、焦虑等负面情绪，使少儿保持平稳的心理状态，为技能训练打下良好的基础；其二，契合少儿具象化思维的特点，用直观的语言、动作暗示，可以使少儿更好地理解动作要领，提高技能学习的效率；其三，顺应少儿心理发展的可塑性，长期的积极心理暗示可以培养少儿的正向自我认知，培养少儿坚韧、自信的心理品质，不仅可以提高训练效果，而且对少儿的长远发展有积极意义。

二、积极心理暗示对少儿体操训练效果的影响机制

（一）调节情绪状态，降低训练阻力

4-10岁少儿在体操训练中，尤其是学习难度较高的动作（如前滚翻、侧手翻、跳跃组合等）时，容易因害怕失败、担心受伤而产生紧张、畏难情绪，负面情绪会影响身体的协调性、灵活性，增加动作失误率，甚至导致少儿对训练产生抵触心理。积极心理暗示用传递正向信息的方式来调节少儿的情绪。例如，教练在少儿尝试新动作之前，用“不要紧张，以前的基础动作做得很好，这个动作只是在原有基础动作上做了一点小改变”等语言暗示来缓解儿童的紧张情绪；通过拍肩、点头等肯定性的行为暗示，能让少儿感受到被认可，从而增加心理安全感。当少儿情绪处于平稳、积极的状态时，其注意力就会集中在动作学习本身，而非负面情绪的消耗上，从而降低训练的阻力，提高训练的顺畅性。

（二）强化认知建构，提升技能习得效率

体操动作的学习过程属于一个比较复杂的认知建构的过程，在少儿将看到的体操动作模式转变为自身的体操动作实践的过程中，认知能力会对少儿提出一定的要求。积极的心理暗示可以改善认知过程，使少儿更好的掌握动作技能。教练通过“注意看我的手臂位置，像小翅膀一样打开”等形象化语言暗示，配合规范动作示范来帮助少儿形成清晰的动作表象，减小认知理解的难度；在动作练习阶段，当少儿出现轻微失误的时候，教练用“没关系，只是脚的位置稍微偏了一点，调整过来就好”等暗示，引导少儿将注意力集中在动作的修正上，避免因负性认知而导致动作变形；在技能巩固阶段，通过“你这次做得非常标准，比上一次进步了很多”等肯定性暗示，强化少儿正确动作的认知，加快技能的内化与巩固。

（三）塑造心理品质，增强训练持续性

体操训练具有重复性、艰苦性等特点，需要少儿有较强的坚持性、心理韧性。4至10岁少儿的意志力还没有完全形成，在长时间的训练中会因为枯燥、疲劳或者失败而产生放弃的想法。积极心理暗示可以在训练过程中不断塑造少儿的正向心理品质，

提高少儿的训练持续性。一方面通过暗示少儿坚持完成所有的训练任务来强化少儿的坚持行为，帮助少儿形成“只要坚持就能进步”的认知；另一方面，当少儿遇到训练瓶颈时，教练用“这是每个人都会遇到的阶段，只要你继续努力，一定能突破”等暗示引导少儿正确看待挫折，培养其抗挫折能力。长期积极心理暗示可以培养少儿的自信、坚韧的心理品质，将训练中的困难变成前进的动力，提高训练的持续性和稳定性。

（四）优化生理机能，提升运动表现

积极心理暗示不仅可以改变少儿的心理状态，而且可以通过心理-生理联动机制来改善少儿的生理机能，从而提升运动表现。有关研究表明，积极的心理暗示可以降低人的血压、心率等生理应激指标，减少由于紧张造成的肌肉僵硬、呼吸不畅等状况。在少儿体操训练中，当少儿进行需要高度爆发力与协调性的动作（如跳跃、转体等）时，教练用“深呼吸、放松身体、发力要果断”等暗示，可以调整呼吸节奏，使肌肉放松，使身体进入更好的运动状态；长期的心理暗示可以提高少儿的运动自信心，使少儿在训练中更加大胆地发力、尝试难度动作，同时也可以促进神经对肌肉的精确控制，提高动作完成质量与稳定性。积极的心理状态还能促进少儿身体的恢复，减少运动疲劳造成的运动损伤，为长期训练提供生理保障^[1]。

三、积极心理暗示在少儿体操训练中存在的问题

尽管积极心理暗示在少儿体操训练中已经得到了一定程度的应用，但是还存在很多问题，主要表现在以下四个方面：其一，暗示方式单一，没有针对性。大部分教练只用简单的语言鼓励，而对行为暗示、环境暗示等方法的运用较少，暗示的内容也缺乏个性化，没有充分考虑不同少儿的性格特点和训练情况（对内向型少儿和外向型少儿采用相同的暗示方式）。其二，暗示时机把握不准。有些教练在少儿出现严重失误或者情绪崩溃的时候才进行积极暗示，这时负面情绪已经占据主导，暗示效果大打折扣；有些教练在少儿训练过程中过度频繁地进行暗示，使少儿产生审美疲劳，甚至干扰其注意力。其三，单一主体的家长缺少。目前积极心理暗示主要是由教练在训练场内来进行的，家长作为少儿重要的心理支持主体，对积极心理暗示的认识不足，在日常生活和课后训练中不能配合教练进行正向引导，甚至存在“你怎么这么笨，这么简单的动作都学不会”等负面的暗示。其四，缺少系统性和持续性。大部分教练的积极心理暗示使用比较随意，没有根据训练计划制定系统的暗示方案，在训练周期内缺少跟踪和调整，不能形成长期的积极心理影响。

四、优化积极心理暗示在少儿体操训练中应用的策略

（一）丰富暗示方式，实施个性化暗示

根据不同的年龄段、性格特点的少儿设计多样化的、个性化的积极心理暗示方案。在暗示方式上，除了传统的语言暗示，还要加强行为暗示和环境暗示的使用。例如，在训练场地张贴“勇敢尝试，你最棒”“进步一点点，也是大收获”等励志标语，营造积极的训练氛围；当少儿完成难度动作时，用击掌、拥抱等行为暗示来传递肯定，增强情感共鸣。在个性化设计上，对4-5岁

的低龄少儿使用形象化、游戏化的暗示语言（如将平衡木训练比作“小企鹅走冰面”，使少儿保持平衡）；对6-8岁的少儿根据其动作学习进度，使用针对性的指导型暗示（如“你的手臂打开的幅度再大一点，平衡会更稳”）；对9-10岁的少儿注重使用激励型暗示，突出其主观努力和进步（如“你通过反复练习突破了这个难度，这份坚持非常可贵”）。同时对于内向型少儿采用温和、耐心的暗示方式，鼓励其主动表达；对于外向型少儿采用更活泼、有激情的暗示，激发其训练热情^[2]。

（二）精准把握暗示时机，提升暗示效果

教练要根据训练流程不同阶段的特点，准确把握积极心理暗示的时机，保证暗示效果的最大化。其一，训练前的暗示，做好心理铺垫。在每次训练开始前，通过暗示的方式告诉少儿今天要学习一个新动作，使少儿产生积极的学习预期，提高训练积极性。其二，训练中暗示，及时引导调整。在少儿尝试新动作时，提前给予鼓励性暗示，降低紧张情绪；在少儿出现轻微失误时，立即给予指导性暗示，引导其注意动作的改正；在少儿完成高质量动作时，及时给予肯定性暗示，强化正确的行为。其三，训练之后暗示，强化积极体验。在训练结束后对少儿整体表现进行总结性暗示，例如，“今天大家都很努力，在XX动作上进步很大，明天继续努力”，帮助少儿梳理积极的训练体验，增强以后训练的动力。同时避免过度暗示和延迟暗示，根据少儿情绪反应及训练状况合理控制暗示的次数和时机^[3]。

（三）强化家校协同，拓展暗示主体

建立教练和家长的积极心理暗示体系，可以增加暗示的主体范围，达到全方位的正向心理引导。家长是少儿日常生活和课后训练的主要陪伴者，家长的暗示行为直接影响少儿的心理状态和训练态度，因此要重点加强家长的系统指导和专项培训。培训可以采用线下家长会、线上专题课程、典型案例分享会等多种形式，既要向家长普及积极心理暗示的核心原理和4-10岁少儿心理发展的特点，又要帮助家长深刻认识负面暗示对少儿自信心及训练积极性的破坏性，掌握不同年龄段少儿的积极暗示技巧，即用“你今天练习很认真，比昨天熟练多了”代替打击性的话语“你怎么练了这么长时间还不会”。

同时，需创建起常态化的、高效的家校沟通机制，保证暗示策略的协同一致性。教练应当定期通过家长群、一对一交流等途

径，就少儿的训练进度、动作把握状况以及心理状态起伏等情况，告知家长，并且确定课后训练期间需着重留意的心理问题，从而给出相应的暗示指导方案；家长则要立刻同步少儿课后的情绪变动、训练配合程度以及在家练习时的难题，助力教练及时对训练中暗示的内容和方法作出调整。依靠家校双方的深度配合，使积极的心理暗示渗透到少儿的训练过程和日常生活中，形成持续稳定的正向心理影响，为训练效果的提高打下心理基础^[4]。

（四）构建系统方案，保障持续应用

根据4-10岁少儿体操的训练周期特点和阶段性目标，制定科学系统的积极心理暗示应用方案，是保证暗示效果持续性和有效性的前提。在训练计划的制定阶段，需要将积极的心理暗示全面地融入到整个训练框架当中，按照少儿不同年龄段的心理和运动发展特点，确定基础训练期、技能提升期、巩固强化期的不同的暗示目标、内容和实施方式。4-5岁的小孩处在基础训练期的时候，暗示的目标聚焦激发训练兴趣，建立初步的自信心；6-10岁的少儿处在技能提高期的时候，暗示的目标聚焦培养抗挫折能力，突破训练瓶颈，内容以强调坚持精神、指导动作修正方法为主^[5]。

为了保证暗示方案的动态适应性，还要建立完善的少儿心理状态跟踪和效果评估机制。教练可通过日常训练观察、课后简短沟通、情绪状态记录表等多种方式，实时了解少儿的心理变化，如果少儿出现训练疲劳、情绪低落等情况，教练要立刻调整暗示策略，减少高强度的激励型暗示，增加放松型、安慰型的暗示，如“先休息一下，调整好状态再继续”。根据少儿动作完成质量、训练积极性、情绪稳定性等主要指标，对暗示效果进行系统的评价和总结，针对性地改进暗示的内容和方式，使积极的心理暗示持续地给少儿体操训练效果的提高提供稳定的支撑。

五、结论

积极心理暗示对4至10岁少儿体操训练效果有明显的正向影响，作用机制体现在情绪调节、认知建构、心理品质塑造和生理机能优化四个方面，可以有效缓解少儿训练的负面情绪，提高技能习得效率，改善运动表现，通过实施个性化暗示、精准把握时机、强化家校协同、构建系统方案等策略，可以进一步提高应用效果，为训练质量的提高提供支持，促进少儿身心全面发展。

参考文献

- [1] 刘慧苗,王海宏,李慧阁.“双减”政策下少儿体操培训机构教练员知识结构开发研究[J].文体用品与科技,2022,(04):186-190.
- [2] 马红,屈桃.少儿艺术体操的训练特征及有效方法探讨[J].当代体育科技,2022,12(04):179-181.
- [3] 林川,南楠.艺术体操训练对少儿的影响[J].体育风尚,2021,(09):261-262.
- [4] 李露.快乐体操3-6岁少儿体能训练的研究[J].体育风尚,2020,(08):46+48.
- [5] 唐健.少儿体操启蒙训练阶段的特征及兴趣培养[J].体育世界(学术版),2020,(01):182-183.