

# 连云港市青少年运动员心理素质调查研究

宋阳

连云港市体育运动学校, 江苏 连云港 222006

DOI: 10.61369/RTED.2025240020

**摘 要 :** 本研究采用问卷调查法, 对连云港市运动员的心理疲劳、“教练员-运动员”关系质量及基本心理需要满足状况进行了调查与分析。结果显示:(1) 运动员心理疲劳整体处于中等偏低水平, 其中“成就感降低”维度得分相对较高, “情绪/体力耗竭”维度个体差异最大, “运动贬低”维度得分最低。(2) 运动员感知的“教练员-运动员”关系质量整体较高, 尤其在“亲密性”维度表现突出, “承诺感”维度得分相对略低且个体差异较大。(3) 运动员的基本心理需要满足水平较高, 其中“关系需要”满足度最高, “自主需要”满足度相对最低且个体差异最明显。研究表明, 连云港市运动员心理状态总体积极, 但需关注其成就感体验、情绪体力恢复、长期承诺感建立及训练自主性赋予等方面, 以防心理疲劳、优化执教关系、促进运动员心理健康与可持续发展。

**关键词 :** 运动员; 问卷调查; 心理疲劳; 连云港市

## Analysis of the Results of the Questionnaire Survey in Lianyungang City

Song Yang

Lianyungang City Sports School, Jiangsu Lianyungang, Jiangsu 222006

**Abstract :** This study, which adopted questionnaire survey method, investigated and analyzed the psychological fatigue, the quality of the "coach-athlete relationship, and the satisfaction of basic psychological needs of athletes in Lianyungang City. The results showed that: (1) The overall level of psychological fatigue of athletes was medium, with relatively high scores in the dimension of "diminished sense of achievement", the highest individual differences in the dimension of "emotional/physical exhaustion", and the scores in the dimension of "devaluation of sport". (2) The quality of the "coach-athlete" relationship perceived by athletes was generally high, especially in dimension of "intimacy", with relatively low scores in the dimension of "commitment" and significant individual differences. (3) The level of satisfaction of basic psychological needs athletes was high, with the highest satisfaction in the dimension of "need for relationship", the lowest satisfaction in the dimension of "need for autonomy", and the most obvious differences. The study shows that the psychological state of athletes in Lianyungang City is generally positive, but it is necessary to pay attention to their sense of achievement, emotional physical recovery, long-term commitment and the autonomy of training, so as to prevent psychological fatigue, optimize coaching relationship, and promote the mental health and sustainable development of athletes.

**Keywords :** athlete; questionnaire; psychological fatigue; Lianyungang city

### 一、运动员心理疲劳状况

运动员心理疲劳是指运动员在长期压力下导致的心理-生理综合耗竭状态, 其核心特征是运动表现下降、动机减弱和退出意愿增加。运动员心理疲劳的描述性统计结果如表1所示。从整体上看, 连云港市运动员的心理疲劳水平处于中等偏低水平 ( $M < 3.00$ )。其中, 成就感降低维度得分相对较高 ( $M = 2.64, SD = 0.48$ ), 得分范围相对集中。情绪/体力耗竭维度的均值得分次之 ( $M = 2.00, SD = 0.80$ ), 得分范围跨度大, 表明运动员在此方面的体验个体差异较大。运动贬低维度

的均值最低 ( $M = 1.56, SD = 0.62$ ), 反映出尽管多数运动员对运动价值的认同度较高, 但仍有部分个体表现出一定的贬低倾向。<sup>[1-5]</sup>

表1 运动员心理疲劳描述性统计分析

	最小值	最大值	均值 (M)	标准差 (SD)
运动贬低	1.00	5.00	1.56	0.62
成就感降低	1.80	4.20	2.64	0.48
情绪/体力耗竭	1.00	5.00	2.00	0.80
心理疲劳	1.27	4.73	2.07	0.54

本研究结果显示, 连云港市运动员的心理疲劳整体处于中

等偏低水平，其中成就感降低维度的得分相对最高。这一现象可能与青少年运动员在长期系统训练中面临的竞争压力、成绩期望与自我评价之间的落差有关。若运动员在训练或比赛中反复体验不到进步与成功，容易产生“付出与回报不匹配”的认知，进而降低对运动的热情与自我效能感。情绪/体力耗竭维度虽均值不高，但标准差最大，提示部分运动员可能因训练负荷安排、恢复不足或个人适应能力差异而出现明显的疲劳体验，值得教练员与管理人员关注。运动贬低得分最低，表明绝大多数运动员仍对参与体育训练持有积极价值认同，这是维持其长期投入的重要心理基础。未来可进一步探讨训练动机、社会支持与心理疲劳之间的关系，并针对高耗竭风险个体实施早期干预<sup>[6-7]</sup>。

## 二、“教练员-运动员”关系质量

“教练员-运动员”关系是竞技体育的核心，也是深刻影响运动员心理状态和表现的关键因素。运动员感知的“教练员-运动员”关系质量描述性统计结果如表2所示。数据显示，连云港市运动员感知到的教练员-运动员关系整体质量较高（各维度 $M>4.50$ ）。亲密性维度的得分均为最高（ $M=4.68, SD=0.63$ ），表明运动员普遍认为与教练员之间有良好的情感联结及能力、目标上的协调配合。承诺感维度得分略低（ $M=4.51, SD=0.76$ ），提示在责任承担与长期合作意愿方面，仍有可提升空间。该维度的标准差相对最大，说明运动员在此方面的感受差异也更为明显。

表2 “教练员-运动员”关系描述性统计分析

	最小值	最大值	均值 (M)	标准差 (SD)
亲密性	1.50	5.00	4.68	0.63
承诺感	1.25	5.00	4.51	0.76
互补性	2.50	5.00	4.58	0.62
教练员运动员关系	2.00	5.00	4.59	0.63

数据表明，连云港市运动员感知到的教练员-运动员关系质量整体较好，尤其在亲密性上表现突出。这说明教练员不仅注重与运动员的情感交流与理解，也在训练目标、技战术配合方面建立了较好的协作关系，这有助于形成积极、互信的训练氛围。相比之下，承诺感维度得分略低且个体差异较大，可能反映部分运动员对与教练长期合作关系的稳定性或责任分担存在不确定感。在青少年训练阶段，运动员处于身心发展的关键期，承诺感的波动也可能与其职业规划模糊、外部选择增多有关。建议教练员在构建关系时，不仅关注日常训练与情感支持，也应有意识地通过明确共同目标、强化责任共担等方式提升运动员的长期归属感和投入意愿。<sup>[9-10]</sup>

## 三、运动员基本心理需要状况

运动员的基本心理需要是理解其动机、行为、情绪和长期发展的基石，可以概括为“自主感”、“能力感”和“归属感”，它们像三根支柱，共同支撑着运动员的心理健康与卓越表现。运动员基本心理需要满足水平的描述性统计结果如表3所示。三个基本心理需要维度均处于较高水平（ $M>4.00$ ）。其中，关系需要的满足度最高（ $M=4.46, SD=0.71$ ），说明运动员在团队中感受到良好的归属感与支持。能力需要次之（ $M=4.39, SD=0.69$ ）。自主需要的得分相对最低（ $M=4.10, SD=0.91$ ），且其标准差在三者中最大，表明运动员在训练与决策中自主性需求的满足程度个体差异最明显。

表3 运动员基本心理需要描述性统计分析

	最小值	最大值	均值 (M)	标准差 (SD)
自主需要	1.50	5.00	4.10	0.91
能力需要	2.25	5.00	4.39	0.69
关系需要	2.25	5.00	4.46	0.71
基本心理需要	2.17	5.00	4.32	0.72

从基本心理需要的满足情况来看，关系需要的得分最高，说明运动员在运动队中普遍感受到较好的团队接纳、同伴支持与教练关怀，这种归属感是促进其持续参与的重要社会心理资源。能力需要的满足程度也较高，反映出训练环境能为运动员提供一定的技能提升和成就体验。值得注意的是，自主需要的得分相对最低且标准差最大，这与青少年运动员在训练中常处于“接受安排”的现实情境相符。长期缺乏自主选择与决策的机会，可能影响其内在动机的形成，甚至加剧心理疲劳。因此，如何在制度化训练中适当赋予运动员发言权、鼓励其参与训练计划制定，是提升其心理需要整体满足水平、促进积极发展的关键切入点。

## 四、结语

综上所述，本次问卷调查揭示了连云港市运动员在心理疲劳、教练员-运动员关系及基本心理需要方面的基本状况与特点。总体而言，运动员展现出了较好的心理韧性、积极的训练关系感知和较高的基本心理需要满足水平，这为运动训练的持续推进奠定了良好的心理基础。然而，部分维度反映出的问题，如成就感降低的倾向、情绪体力耗竭的个体差异、承诺感的波动以及自主需要的相对不足，也提示了潜在的风险与改进方向。

未来的运动训练与管理实践应秉持“以运动员为中心”的理念，在持续优化训练方法、提升竞技表现的同时，更加系统性地

关注运动员的心理健康与发展需求。建议：（1）建立动态的心理监测机制，对心理疲劳高风险个体进行早期识别与干预；（2）深化教练员-运动员关系建设，在巩固情感联结与协作的基础上，着力增强双方的长期责任共担意识与共同目标承诺；（3）在训练安排与团队管理中，有意识地为运动员创造更多自主选择

与决策参与的机会，提升其内在动机与自我决定感。通过多层面的协同努力，方能更有效地促进运动员的身心和谐与全面发展，为连云港市竞技体育人才培养质量的提升提供坚实的心理保障。

## 参考文献

- [1] 刘晓芳. 高职院校排球运动员心理素质培养与训练效果优化策略研究 [J]. 2025.
- [2] 刘德生, 苏娜, 刘梓恒, 等. 我国武术散打运动员竞赛状态焦虑与心理应激的双向作用研究——来自结构方程模型的证据 [J]. 武汉体育学院学报, 2025(8).
- [3] 段丽丽. 连云港市政府落实就业优先战略中存在的问题及对策研究 [D]. 扬州大学, 2022. DOI: 10.27441/d.cnki.gyzdu.2022.002787.
- [4] 王存昕, 周一, 李一旗. 正念训练对青年运动员心理健康的影响：一项系统综述和荟萃分析 [C]// 第九届全国体育锻炼与心理健康学术会议摘要集. 2025.
- [5] 单树芝, 苗镇江, 周静. 连云港市基层康复人才队伍现状和对策研究 [J]. 卫生职业教育, 2025, 43(3): 153-157. DOI: 10.20037/j.issn.1671-1246.2025.03.39.
- [6] 尚尧, 解浩东, 杨世勇. 心理疲劳对举重运动员运动动机的影响：领悟社会支持的保护效应 [J]. 成都体育学院学报, 2025, 51(1): 147-153.
- [7] 王英, 周艳玮, 赵江. 连云港市小学生科学素养现状调查与分析 [J]. 连云港师范高等专科学校学报, 2024, 41(02): 100-104. DOI: 10.15927/j.cnki.lygszxb.2024.02.017.
- [8] 刘馨怡, 周君华. 运动员心理疲劳研究的知识图谱分析 [J]. 体育科技文献通报, 2025, 33(5): 55-60.
- [9] 何伟明. 心理韧性对亚运会曲棍球运动员竞技状态的影响机制研究 [J]. 健与美, 2025(3): 118-120.
- [10] 毕晓婷, 孙俊, 陈其道, 等. 基于运动员长期发展模型的心理服务：中国羽毛球队备战巴黎奥运会的理论与实践 [J]. 北京体育大学学报, 2025(1).