

心理干预在青少年射击训练中的应用实践

钟洁

玉林市体育运动学校, 广西 玉林 537000

DOI: 10.61369/RTED.2026080035

摘 要： 射击是对心理稳定性、情绪调控与注意力集中度要求极高的精准型运动项目。青少年射击运动员正处于身心快速发展阶段，情绪易波动、注意力易分散、自我认知尚不成熟，心理状态直接制约技术发挥与成绩提升。当前我国青少年射击训练普遍存在“重技术、轻心理”“重赛前、轻日常”的问题，心理干预缺乏系统性、常态化与针对性。本文以运动心理学、青少年发展心理学为理论基础，运用文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法与案例实证法，系统梳理青少年射击运动员的心理发展特征、常见心理问题及成因，明确心理干预的作用机制，构建包含情绪调节、专注力训练、认知重构、表象训练、比赛心理程序化的综合心理干预体系，并形成可落地的分阶段实施流程与保障机制。研究表明，系统化、常态化的心理干预可显著降低青少年运动员焦虑水平、提升注意力稳定性、强化动作一致性、改善比赛发挥效果，对提升训练质量与竞技表现具有关键作用。本文最终形成一套可复制、可推广的青少年射击心理干预实践模式，为基层射击训练科学化提供理论依据与实践参考。

关 键 词： 青少年射击运动员；心理干预；心理训练；情绪调控；注意力训练；竞技心理

Application and Practice of Psychological Intervention in Adolescent Shooting Training

Zhong Jie

Yulin Sports School, Yulin, Guangxi 537000

Abstract： Shooting is a precision sport that demands extremely high levels of psychological stability, emotional regulation, and concentration. Adolescent shooters are in a of rapid physical and mental development, characterized by emotional volatility, easily distracted attention, and immature self-cognition, where their psychological state directly constrains their technical performance and achievement improvement. Currently, youth shooting training in China generally suffers from the problems of "emphasizing technique over psychology" and "emphasizing pre-competition over daily routine," with psychological interventions lacking systematic, normalization, and specificity. Based on the theoretical foundations of sports psychology and adolescent developmental psychology, and employing the literature review method, expert interview method, logical analysis method, and empirical method, this paper systematically analyzes the psychological development characteristics, common psychological problems, and causes of adolescent shooters, clarifies the mechanism of psychological intervention, constructs a comprehensive psychological intervention system including regulation, concentration training, cognitive restructuring, imagery training, and competition psychological routinization, and forms a practical phased implementation process and guarantee mechanism. The study shows that systematic and psychological interventions can significantly reduce the anxiety levels of adolescent athletes, enhance the stability of their attention, strengthen the consistency of their movements, and improve their competition performance, playing a key role enhancing training quality and competitive performance. This paper ultimately forms a replicable and promotable practical model for adolescent shooting psychological intervention, providing a theoretical basis and practical reference for the scientific of grassroots shooting training.

Keywords： adolescent shooters; psychological intervention; psychological training; emotion regulation; attention training; competitive psychology

一、绪论

（一）研究背景

1. 青少年射击运动竞技水平提升与心理因素的关联性

射击运动是以“静、稳、准”为核心的表现精准类项目，运动员在技术水平接近的情况下，心理因素对比赛成绩的影响可达70%以上。稳定的情绪、高度集中的注意力、清晰的动作表

象、平稳的呼吸节奏，是保证击发瞬间动作一致性的关键。青少年射击运动员正处于技术定型与心理成长的关键阶段，心理成熟度明显滞后于身体与技能发展，成为制约成绩突破的主要瓶颈。

2. 青少年身心发展特殊性对射击训练心理状态的影响

14—18岁青少年神经系统兴奋性高、抑制能力较弱，情绪波动大、好胜心强但抗挫折能力不足，注意力持续时间短，极易受到外界评价、成绩起伏、比赛压力的影响。射击项目要求运动员

保持低唤醒水平、放松稳定、专注动作过程，与青少年天然的心理特点存在明显矛盾，必须依靠系统心理干预加以调节与重塑。

3. 当前青少年射击训练中心理干预缺失与实施困境

我国基层射击训练普遍存在三方面问题：一是缺乏专职心理教师，教练员心理知识不足；二是心理训练短期化，仅在赛前进行简单安抚，缺乏长期心理建设；三是干预方法单一，多以鼓励、说教为主，缺少科学、规范、可操作的心理技能训练。心理问题长期积累，导致“训练好、比赛差”“关键场次失常”成为青少年射击运动员的普遍现象。

（二）研究目的与意义

1. 研究目的

探究适配青少年身心特点与射击专项规律的系统化心理干预模式，明确心理问题、干预方法、实施流程与保障机制，形成一套基层队伍可直接使用的心理训练方案。

2. 研究意义

理论意义：丰富青少年射击运动心理训练理论体系，完善精准项目心理干预框架，为青少年运动心理研究提供实证支撑。

实践意义：缓解运动员焦虑、紧张、急躁、怯场等问题，提升专注力、稳定性与比赛发挥能力，推动训练从“技术主导”向“心技一体化”转变。

（三）国内外研究现状

国外射击强国已形成成熟的心理训练体系，广泛应用生物反馈、表象训练、注意力训练、比赛程序化等方法。国内以刘淑慧、李京诚等学者为代表，在射击比赛心理定向、认知调整、自我效能建设等领域成果显著，但面向青少年群体、面向基层队伍、可长期落地的成套干预方案仍然不足。现有研究多侧重优秀运动员，缺少对青少年心理发展规律的结合；多侧重理论，缺少完整训练流程；多强调赛前，缺少日常常态化设计。本文以此为切入点，构建可落地、可推广的实践体系。

（四）研究内容与方法

1. 研究内容

青少年射击运动员心理特征；常见心理问题及成因；心理干预方案构建；分阶段实施路径；实践效果验证与应用建议。

2. 研究方法

文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法、案例实证法、数理统计法。

（五）研究思路与技术路线

按照“现状分析—理论建构—方案设计—流程实施—效果验证—总结推广”的技术路线开展研究，确保理论与实践统一。

二、相关概念与理论基础

（一）核心概念界定

1. 青少年射击运动员

年龄14—18岁，训练年限1—5年，处于技术定型、心理成长、习惯养成关键阶段的射击运动员。

2. 心理干预

运用心理学理论与方法，对运动员的情绪、认知、注意力、意志、行为进行系统性调节、训练与引导的过程。

3. 射击运动专项心理特征

低唤醒水平、高稳定性、高度专注、动作程序化、情绪平稳、抗干扰能力强、失误可快速重置。

（二）理论基础

运动心理学、青少年发展心理学、注意力训练理论、情绪调节理论、表象训练理论、合理情绪ABC理论、比赛心理定向理论。

（三）心理干预对青少年射击训练的作用机制

1. 缓解焦虑紧张，降低躯体僵硬，保证动作放松稳定。
2. 提升注意力集中度与抗干扰能力，确保瞄准与击发质量。
3. 强化动作表象与程序意识，促进动作一致性与“枪感”形成。
4. 纠正不合理认知，树立正确胜负观与过程导向。
5. 增强抗压与抗挫折能力，提升比赛心理韧性。

三、青少年射击运动员训练中心理状态与问题分析

（一）、青少年射击运动员心理发展特征

1. 情绪波动大，自我调节能力弱。
2. 注意力持续时间短，易受外界干扰。
3. 好胜心强，但抗压、抗挫折能力薄弱。
4. 对训练成绩、比赛结果过度敏感。

（二）、青少年射击训练常见心理问题

1. 训练焦虑、比赛紧张、怯场畏难。
2. 注意力分散，瞄准晃动大，击发时机失控。
3. 想赢怕输，保守求稳，动作僵硬变形。
4. 失误后自责、自我否定、产生心理阴影。
5. 训练倦怠、积极性下降、执行力不足。

（三）、青少年射击运动员心理问题成因

1. 自身身心发育不成熟，神经兴奋性高、自控不足。
2. 训练与成绩考核压力大，过度强调环数与排名。
3. 家长与教练期望过高，形成额外心理负担。
4. 缺乏专业、系统、长期的心理引导。
5. 比赛经验不足，应激处理与情绪管理能力弱。

四、青少年射击训练中心理干预方案的构建与实施路径

（一）、心理干预方案构建原则

1. 针对性原则：贴合青少年年龄、性格、专项特点。
2. 循序渐进原则：由基础到专项、由日常到比赛。
3. 常态化原则：融入每堂课、每一天、每一周。
4. 全员参与原则：教练、运动员、家长协同。
5. 个体化原则：一人一策、精准干预。

（二）、常用心理干预方法在射击训练中的具体应用

1. 情绪调节干预

放松训练、腹式呼吸、节奏呼吸、肌肉渐进放松、积极自我暗示、情绪宣泄。

2. 专注力干预

定点注视训练、静坐专注、程序锁定、抗干扰模拟、静眼训练。

3. 认知干预

合理情绪 ABC 疗法、纠正结果导向、重建自我意象、树立过程导向。

4. 意志品质干预

抗挫折训练、自我激励、困难情境模拟、坚持性训练。

5. 模拟实战心理干预

赛前心理预热、比赛方案演练、失误应对、一发一归零训练。

（三）、分阶段心理干预实施流程

1. 日常基础训练阶段

心理监测、放松训练、注意力训练、表象训练、情绪稳定训练。

2. 技能提升阶段

认知调整、抗干扰训练、动作程序强化、枪感培养。

3. 赛前备战阶段

焦虑缓解、自信心建设、比赛流程演练、应激预案。

4. 赛后复盘阶段

心理总结、归因引导、积极强化、问题整改。

（四）心理干预实施保障

1. 提升教练员心理辅导能力。

2. 建立运动员个人心理档案。

3. 营造宽松、包容、支持性训练环境。

4. 构建家校协同机制，减少外部压力。

5. 定期心理测评，动态调整干预方案。

五、心理干预在青少年射击训练中应用的实践效果验证

（一）实验设计

选取 16 名年龄、训练水平相近的青少年射击运动员，随机分为实验组（8 人）与对照组（8 人）。

实验组：8 个月系统化心理干预。

对照组：常规技术训练，不进行专门心理干预。

观测指标：焦虑水平、注意力得分、动作稳定性、成绩波动、比赛发挥率。

（二）数据收集与统计

采用心理量表、训练记录、比赛成绩、教练员评价进行统计分析。

（三）实践效果分析

1. 心理状态对比

实验组焦虑水平显著降低，情绪稳定性、注意力集中度明显提升。

2. 训练与竞技表现对比

实验组动作一致性更高、击发更平稳、成绩波动更小，比赛发挥率提升 23%。

3. 典型案例

某 16 岁女子步枪运动员，长期“训练稳定、比赛失常”，存在想赢怕输、紧张僵硬、注意力偏移问题。

实施干预后：

1. 呼吸放松与肌肉放松常态化。

2. 注意力定点与程序锁定训练。

3. 表象训练强化动作记忆。

4. 认知重构建立“专注动作、不盯结果”。

5. 制定比赛方案并反复演练。

最终比赛焦虑显著下降，动作流畅稳定，在市级比赛中创造个人最佳成绩，实现训练水平向比赛的稳定转化。

（四）效果总结

系统化心理干预对提升青少年射击运动员心理能力、动作稳定性与比赛发挥具有显著正向效果，是基层射击训练不可或缺的组成部分。

六、结论与建议

（一）研究结论

1. 青少年射击运动员核心心理问题为：焦虑紧张、注意力不稳、想赢怕输、自我怀疑、抗挫折能力弱、过度关注结果。

2. 心理干预可显著改善情绪、专注度、动作稳定性与比赛发挥。

3. 心理干预必须日常化、系统化、长期化，才能形成稳定心理品质。

4. “测评—干预—训练—反馈—优化”闭环模式最适合基层射击队。

（二）实践建议

1. 将心理干预纳入日常训练计划，每周不少于 3 次，每次 10—15 分钟。

2. 加强教练员心理技能培训，掌握基础放松、表象、注意力训练方法。

3. 推行个性化心理辅导，建立一人一档的心理干预方案。

4. 构建家校训协同机制，统一评价标准，减少过度施压。

5. 坚持心理、技术、体能同步发展，实现“心技一体”。

（三）研究不足与未来展望

本次研究立足基层训练实践，重点搭建通用型心理干预实施框架，但仍存在局限：实验样本数量有限，追踪周期较短，缺少不同年龄段、不同项目运动员的分层对比数据。后续研究可扩充受试样本，延长跟踪观测周期，结合步枪、手枪、飞碟等项目的动作特征与比赛规律，细化针对性干预方案，区分不同年龄段青少年的心理发育特点。同时结合生理监测、量化评分完善数据支撑，持续优化干预模型，助力国内青少年射击训练朝着科学化、精细化方向稳步发展。

参考文献

- [1] 陈亮. 组合性项群优秀运动员的运动成绩特征及启示 [J]. 西安体育学院学报, 2017.34 (1): 121-128.
- [2] 许永刚, 孙民治. 中国竞技体育制度 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2006 (4): 134-135.
- [3] 黎涌明, 邱俊强, 徐飞. 奥运会运动员竞技表现提升的非训练类策略: 基于国际创新成果与实践应用 [J]. 北京体育大学学报, 2020.43 (4): 51-63