

# 浅析体能训练中自我效能感对训练成绩的影响

杨旭光

32186部队, 天津

收稿日期: 2026年3月22日; 录用日期: 2026年4月19日; 发布日期: 2026年4月29日

## 摘要

自我效能感理论作为社会认知理论的核心分支, 是解释个体动机、行为选择与坚持性的关键理论, 在体育心理学领域占据重要地位。本文以18~24周岁男青年基础体能训练为研究对象, 系统梳理自我效能感理论的经典内涵与近十年来的新进展、新争议, 通过影响机制、影响路径等方面凸显自我效能感的独特价值, 为优化训练效果、促进全面发展提供理论参考与实践指导。

## 关键词

自我效能感, 18~24岁男青年, 影响机制, 训练成绩, 影响路径

# An Analysis of the Influence of Self-Efficacy on Training Performance in Physical Fitness Training

Xuguang Yang

32186 Unit, Tianjin

Received: March 22, 2026; accepted: April 19, 2026; published: April 29, 2026

## Abstract

Self-efficacy theory, as a core branch of social cognitive theory, is a key framework for explaining individual motivation, behavioral choices, and persistence, and holds an important position in the field of sports psychology. This paper focuses on basic physical training among male youth aged 18 - 24, systematically reviewing the classic concepts of self-efficacy theory as well as the new developments and controversies that have emerged over the past decade. By examining mechanisms and pathways of influence, it highlights the unique value of self-efficacy, aiming to provide theoretical insights

and practical guidance for optimizing training outcomes and promoting holistic development.

## Keywords

Self-Efficacy, Young Males Aged 18 - 24, Influencing Mechanisms, Training Performance, Pathways of Influence

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

研究对象聚焦 18~24 周岁男青年,这一群体处于成年早期,是身体素质发展的巅峰期,也是体能训练的关键窗口期。这一群体具有以下特点:睾酮水平处于高位,肌肉力量、心肺功能可塑性强,对训练刺激的反应敏感。自我意识增强,社会比较倾向明显,但对失败的承受力尚未成熟,容易因挫折产生效能感崩塌。该群体多处于高校、军队或初入职场阶段,面临体能测试(如大学生体测、军人体能考核、入职体能测评)的刚性需求。因此,深入探究自我效能感如何影响体能训练的全过程及最终成绩,对于构建科学、全面的训练体系具有重要的理论价值与实践意义。

## 2. 自我效能感的理论基础

自我效能感是班杜拉社会认知理论的核心概念,指个体对自己能否成功完成某项任务或达成特定目标的能力信念。根据班杜拉的理论,自我效能感的影响因素主要包括 4 个方面:一是个体的成败经历,即直接经验。个体积累的成功经验越多,就越能提高行为的结果期望和效能期望。二是替代经验,即间接经验,指通过观察他人的成败来实现自我认知的提升和迭代,体现的是示范的影响和榜样的作用。三是他人的言语鼓励或言语劝说,也有研究者称之为社会劝说,主要包括老师、家人、同侪等群体的建议、劝告与解释等。四是情绪反应或情绪唤醒。不论是生理层面还是心理层面,激发个体的正面情绪能有效提高自我效能感[1]。

这四种来源并非孤立运作,而是通过认知、动机、情感、选择四个中介过程影响个体的行为表现[1]。在体能训练情境中,这意味着:自我效能感通过影响受训者“认知”、“动机”、“情感”以及“选择”,最终塑造训练行为与成绩。因此,研究体能训练中自我效能感对训练成绩的影响,班杜拉的理论提供了重要参照。自我效能感会塑造认知图式——高效能者倾向任务导向、关注如何改进;低效能者倾向自我保护、回避挑战、放大失败威胁。这正是它能解释“同样训练计划,有人突飞猛进、有人半途而废”的关键。

## 3. 近十年体育心理学新进展与新争议(2015~2025)

### 3.1. 新进展

#### 1) 从“整体效能”走向“多维细分效能”

不再只用单一题项测量,出现:技术动作效能、耐力坚持效能、抗疲劳效能、压力应对效能。对 18~24 岁男青年基础体能研究显示:力量与爆发力训练更依赖动作效能,耐力训练更依赖坚持效能,二者对提升速度预测力不同。

#### 2) 双向因果与动态变化得到证实

传统认为：效能→行为→成绩。近年追踪研究证实：体能提升反过来显著增强自我效能，形成正向循环。尤其在基础薄弱青年中，“先小成功→再提效能→再大进步”的路径更稳定。

### 3) 数字反馈与即时数据成为第五大效能来源

可穿戴设备、训练 APP 的实时数据，让青年获得持续、可视化地掌握经验，比传统口头鼓励更稳定提升效能。

### 4) 与自我决定理论的整合成为主流

自主支持环境→提升胜任感→强化自我效能→更高训练投入，已成为解释青年长期坚持体能训练的核心模型。

## 3.2. 新争议

### 1) 是否存在“集体效能 - 自我效能”的溢出效应？

支持方认为：集体氛围、团队荣誉显著提升个体训练效能。反对方指出：基础体能是个体化任务，集体影响有限，易混淆变量。

### 2) “过高效能”是否反而有害？

部分研究提出：效能过高会导致低估难度、动作草率、受伤风险上升，尤其在 18~24 岁青年逞强心理明显的群体中更突出。但反对者认为，这是“盲目自信”而非真正的自我效能。

### 3) 年龄的普适性质疑

有研究指出：男青年效能更易受胜负、强度、同伴比较驱动；女性更易受身体感受、安全顾虑影响。由此质疑：同一套干预策略是否适用？

### 4) 短期干预与长期维持的割裂

多数干预能在 4~8 周显著提升效能，但 12 周后普遍回落，学界争论：究竟是理论边界，还是干预设计不够长效？

## 4. 自我效能感对运动训练过程的影响机制

自我效能感并不直接提升客观身体能力，而是通过调节训练过程中的心理与行为中介变量，间接且有力地影响训练质量与效率。

### 1) 影响训练动机与努力投入

高自我效能感的受训者更倾向于接受具有挑战性的训练目标，相信通过努力可以克服困难。他们在训练中表现出更高的内在动机、更持久的努力和投入度，即使在枯燥、重复的基础训练中也能保持专注。反之，低自我效能感者容易回避挑战，选择容易任务，遇到困难时努力程度容易迅速下降，甚至产生“习得性无助” [1]。

### 2) 影响认知与策略运用

高自我效能感的受训者在训练中思维更加积极、主动。他们更善于设定清晰的子目标，制定并灵活调整训练策略，更专注于技术要点的分析与改进，而非纠结于可能失败的结果或他人评价。在复杂技术学习或战术演练中，他们表现出更好的问题解决能力和适应性。

### 3) 影响情绪调节与挫折应对

训练不可避免伴随疲劳、挫折与暂时性失败。高自我效能感的受训者将困难视为需克服的挑战而非威胁，其焦虑、紧张水平相对较低，更能有效管理训练压力。面对挫折时，他们归因于努力不足或策略不当等可控因素，从而维持继续努力的决心。低效能感者则容易产生焦虑、沮丧，将失败归因于自身能力不足等稳定因素，导致情绪崩溃和过早放弃 [2]。

## 5. 自我效能感对训练成绩的影响路径

### 1) 促进技能学习与掌握

自我效能感通过增强注意力集中、促进积极尝试和反复练习，加速了新运动技能从认知阶段到自动化阶段的过渡。相信自己能学会的运动员，在学习复杂动作时敢于尝试，不怕犯错，学习曲线更为陡峭[3]。

### 2) 提升训练任务的完成质量与效率

在完成既定负荷、强度或技术要求的训练任务时，高效能感者能调动更充分的身心资源，往往能更高质量地完成动作，在力量、耐力、速度等素质训练中也能突破自我设限，挖掘更大潜力，从而带来更显著的生理适应与成绩进步。

### 3) 增强训练坚持性与长期发展

运动成绩的提升是一个长期、系统的过程。高自我效能感是受训者在漫长训练周期中，尤其在平台期或低谷期，能够保持坚持、不轻言放弃的关键心理资源。它支撑着受训者的长期投入，这对于最终达到高竞技水平至关重要。

### 4) 影响比赛表现的迁移

在训练中建立的、与特定任务相关的自我效能感，可以迁移到模拟比赛或测试情境中。训练中积累的“我能行”的信念，是受训者在考核、比赛压力下保持技术稳定、发挥训练水平甚至超水平发挥的心理基础[4]。

## 6. 结论

自我效能感是渗透于体能训练全过程、深刻影响训练行为与最终成绩的核心心理建构。它通过调控受训者的训练动机、认知策略、情绪反应和行为坚持性，成为将身体能力与技术知识转化为优异表现的关键“催化剂”。在追求训练科学化的今天，将自我效能感的培养纳入常规训练体系，实现生理训练与心理建设的协同并进，不仅是提升训练效率与测试成绩的必然要求，也是促进受训人员心理健康、实现其可持续发展的必由之路。未来应进一步探索自我效能感在训练课程中的深度融合路径，推动运动训练课程建设的不断发展。

## 参考文献

- [1] 班杜拉. 思想和行动的社会基础——社会认知论[M]. 林颖, 等, 译. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
- [2] 龚韵, 李菁. 我国职业女子篮球运动员心理疲劳现状调查分析[J]. 中国体育教练员, 2020, 28(3): 39-41.
- [3] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 第3版. 上海: 华东师范大学出版社, 2020.
- [4] 莫甲凤, 陈明蓉. “国优计划”研究生的学习自我效能感: 影响因素与作用机制[J]. 中国人民大学教育学报, 2025(5): 40-53+181.