

校园足球运动员心理训练必要性及方法

朱佳文, 杨庆涵, 高 巍

西安体育学院研究生部, 陕西 西安

收稿日期: 2025年5月19日; 录用日期: 2025年6月20日; 发布日期: 2025年6月30日

摘 要

校园足球运动员心理状态与体能、技战术训练同等重要。当前, 许多青少年球员在训练中技术娴熟, 但在比赛中常因心理素质不足导致发挥失常, 科学的心理训练能够帮助球员建立稳定的比赛心态、提升抗压能力、优化决策效率, 并培养团队协作精神。因此在日常训练教练员在注重身体、技术、战术训练的同时, 更要注重心理素质的训练。

关键词

校园足球, 心理训练, 运动员

The Necessity and Methods of Psychological Training for Campus Football Players

Jiawen Zhu, Qinghan Yang, Wei Gao

Graduate School, Xi'an University of Physical Education, Xi'an Shaanxi

Received: May 19th, 2025; accepted: Jun. 20th, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

The psychological state, physical fitness, and tactical training of campus football players are equally important. Currently, many young players are skilled in training, but their performance is often disrupted due to insufficient psychological resilience during matches. Scientific psychological training can help players establish a stable game mentality, improve stress resistance, optimize decision-making efficiency, and cultivate teamwork spirit. Therefore, in daily training, coaches should not only focus on physical, technical, and tactical training, but also pay attention to the training of psychological

qualities.

Keywords

Campus Football, Mental Training, Athletes

Copyright © 2025 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. 前言

在现代足球运动中，竞技水平的差距不仅体现在技术、战术和体能层面，更深刻地反映在球员心理素质上。校园足球作为青少年足球人才培养的重要阵地，其目标不仅是提升学生的运动技能，更是通过足球运动促进身心全面发展。然而，当前校园足球训练普遍存在“重技能、轻心理”的现象，许多球员在训练中表现优异，却在比赛中因心理波动导致技术变形、决策失误，甚至影响团队整体发挥。因此，加强足球运动员心理训练，借助科学、合理的训练方法指导，帮助其在合理调节身心状态、全面提升足球技能中更好释放自己、提升自己，为高校足球运动项目更好发展提供坚实保证。本文将探讨高校足球教学中学生心理训练的必要性及有效方法，旨在为教练和学生提供强有力的理论指导。

2. 足球运动员心理素质的概况

2.1. 足球运动员心理素质概念

运动心理素质是指运动员在竞技活动中，能够保持最佳心理状态，有效调节情绪，适应比赛压力，以及积极面对挑战的能力[1]。足球运动员的心理训练，就是指足球教师在足球训练时，有意识或无意识地对足球运动员进行心理层面的教育[2]。在训练、比赛及竞技环境中，稳定调控自身心理状态，高效应对压力与挑战的综合性能力，是技术、战术和体能发挥的心理基础，直接影响竞技表现和运动生涯发展。其主要构成因素有情绪调控能力、抗压与逆境应对、专注力与注意力分配、自信与自我效能感、团队心理协调。总的来说，足球心理素质是融合神经科学、运动心理学和实践经验的复合能力体系，其培养应贯穿运动员生命周期，并与技战术训练形成协同效应。现代足球竞技中，心理优势已成为决定顶级球员与普通球员的关键“胜负手”。

2.2. 运动员心理素质内涵

在大多数情况下，运动员心理素质的建设来自教练在课堂有意识、无意识的讲述，而后结合科学的训练方式健全心理素质。高校若想要更好地提升运动员心理素质，就要从本质上去了解运动员的心理素质构成部分[3]。人的心理素质是由先天性和后天性这两种组成的，先天的因素和后天的因素是相互联系、相互制约的，良好的心理素质不仅能帮助运动员在赛场上稳定发挥技术水平，更是可以应对复杂比赛环境、实现团队协作的关键因素。其内涵主要包括，首先，在认知能力上，认知能力是足球运动员心理素质的基础层次，在高速对抗的比赛中，运动员需具备敏锐的感知觉，在复杂紧凑的防守人群中精准捕捉到传球线路和射门角度。同时，良好的注意力分配能力不可或缺，中场球员在组织进攻时，既要观察队友跑位，又要留意对手的防守漏洞，只有这样才能创造进攻机会，这种认知能力直接影响比赛的战术执行效率。其次，情绪调控能力决定运动员能否在高压环境下保持稳定发挥，即使球队处于劣势，依然可

以通过合理的方法进行情绪管理,组织起多次具有威胁性的进攻。相反部分球员因裁判判罚不公的原因而情绪失控,不仅影响个人表现,还可能会导致球队陷入被动。积极的情绪可以激发竞技状态,消极情绪则可能引发技术动作变形,因此情绪调控是运动员必备的心理素质。第三,意志品质是足球运动员在赛场上的精神支柱。在英超赛场上,莱斯特城奇迹夺冠背后,正是全队坚韧不拔的意志支撑。面对强大的对手和长期赛程压力,球员们凭借顽强的毅力坚持到最后。勇于挑战自我、主动承担责任的意志品质,更是优秀运动员与普通球员的重要区别。第四,足球运动对抗激烈,在比赛过程中不仅是双方球员技战术的比拼,也是心理素质的较量,稳定的心理素质能够使球员更好地集中注意力,避免运动损伤的发生[4]。第五,可以提高球员的心理韧性,有助于比赛表现的提升,良好的心理韧性有助于球员未来适应更强的竞争环境[5]。最后,个性心理特征塑造了运动员的赛场行为模式。自信心是运动员发挥技术的前提,梅西在比赛时对自身技术的高度自信,使其敢于在关键比赛中盘带突破。独立性体现在进攻组织时,球员能够自主选择合适的战术策略。而团队合作精神则要求个体服从整体。足球运动员的心理素质是一个多维复合的体系,认知能力、情绪调控、意志品质与个性心理特征相互影响、协同作用。在训练与比赛中,重视心理素质的培养与提升,不仅有助于运动员突破竞技瓶颈,更能推动整个团队在高压赛事中实现突破。

3. 校园足球教学中心理训练的必要性

加强对于足球运动员的心理训练,可以帮助其在更好认识自己、全面了解自己的基础上,更好释放自身足球潜能,以更加浓厚的兴趣、更加积极的态度,投身足球运动[6]。首先,心理训练可以有效提升比赛表现,足球比赛充满不确定性(比分落后、裁判员误判),所以心理训练能帮助球员保持专注,减少焦虑,在关键时刻做出合理决策,比如在点球大战时,抗压能力能直接决定比赛的胜负关系。其次,心理训练可在一定程度上增强运动员自信心,年轻球员会经常因为失误或批评而自我怀疑,心理训练可帮助球员巩固自信心。避免“畏首畏尾”的表现。第三,可以培养团队凝聚力,足球是一项团体项目,心理训练(沟通练习、信任游戏)能改善队友关系,强化合作意识。第四,心理训练可帮助运动员从容应对挫折。校园足球可能会面临伤病、输球等挫折,心理韧性训练可以帮助球员快速调整心态,以更好的状态应对比赛。所以,在足球比赛过程中,运动员的心理素质尤为重要。心理素质训练其实就是高校足球运动员在训练过程中,教师采用一些手段,有意识地影响足球运动员的心理,并且采取一些合理的训练策略[7]。

4. 校园足球教学中心理训练的方法

4.1. 表象训练法

表象训练法在校园足球中,是一种通过心理模拟技术帮助球员提升技术动作、战术理解和比赛心理状态的有效方法。它通过激活大脑中的运动记忆和感知觉系统,强化神经-肌肉联系,从而在不进行实际身体训练情况下提高运动表现[8]。通过这一方法,学生能够建立清晰而准确的动作图像,提高技能的记忆和熟练度,同时也增强了情绪控制能力,对足球教学产生了积极的影响[9]。当球员在脑海中清晰想象某个动作,大脑皮层中控制该动作的区域会被激活,与实际执行时的神经活动高度相似,从而巩固动作记忆。校园足球训练时间也相对有限,表象训练法可作为一种“无损伤补充训练”,尤其是在运动员伤病恢复期或是赛前准备阶段。表象训练法成本低、安全性高,通过系统应用,可帮助球员在有限时间内提升技术稳定性、战术意识和心理适应能力。

4.2. 模拟比赛训练法

在竞技赛场的高压环境下,球员常会感到紧张、呼吸急促、压力和焦虑等不良心理因素,这些因素

会影响球员的决策能力和比赛表现力[10]。在校园足球教学中,模拟比赛训练法是通过高度还原真实比赛场景的心理训练手段,帮助球员适应比赛压力、提升临场决策能力和团队协作能力的有效方法。其核心在于通过人为制造比赛中典型压力情境如比分落后、裁判干扰等,让球员在训练中提前体验并学会应对,从而在真实比赛中实现心理状态的稳定发挥。首先,通过比赛的真实模拟训练可以帮助球员适应比赛心理压力,校园足球普遍缺乏正式比赛经验、容易因紧张导致技术动作变形,模拟训练可降低对未知情境的恐惧,提高抗压能力。其次,可提升快速决策能力,在比赛中的决策速度可直接影响胜负,模拟训练可缩短反应时间。因此,在平常的模拟比赛训练中就可以通过提高对足球的认识、对运动中必须要牢记的众多人或物的典型特征来达到有效提高自己的注意力和观察力的目的[11]。教练员在训练中也应注意真实性,避免流于形式,同时结合鼓励教育,帮助球员建立享受挑战的竞技状态。

4.3. 培养感知能力

感知能力的培养是心理训练的重要组成部分,它直接影响球员的观察力、预判能力和决策速度。优秀的感知能力能让球员在高速对抗中捕捉关键信息如队友跑位、对手防守漏洞,从而做出最优选择。在平时训练中,运动员都是靠足球球速、经验、飞行轨迹以及方向判断足球的落脚点,但是培养运动员的感知能力可以帮助其快速扫描场上的动态信息,以及可以快速识别对手的常见战术套路如边路传中包抄,通过对手肢体动作摆动腿方向预判其意图,还可以帮助球员对自身、球、队友以及对手的相对位置保持清晰认识。

4.4. 提高抗压能力

抗压能力的培养是心理训练的核心目标之一,年轻球员容易在比分落后时产生焦虑、紧张、自我怀疑,从而导致动作技术变形、决策失误。科学的心理训练能显著提升球员的抗压能力,帮助他们在关键时刻保持冷静并发挥正常水平。足球运动本身就是一项具有一定竞争性和压力的运动,因此,学生需要具备强大的抗压能力[12]。还可以在训练中设置压力放大器把比分牌显示 0-2 落后以及让裁判做出 3 次不利于球队的判罚。足球比赛对抗激烈,球员会出现失误后容易产生紧张、焦虑等负面情绪。在比赛时如遇动作失误,一些球员会通过触摸球袜上预设的凸点这类特定动作,给自己一种心理暗示,形成心理上的条件反射。就像 NBA 球员库里在罚球前会咬一口护齿,通过这种重复动作,帮助自己将注意力从失误中转移,缓解紧张情绪,重新找回比赛状态,起到平复心情、稳定心态作用。此外还可采用 4-7-8 呼吸法来挑战心态和状态,也称呼吸放松法,吸气 4 秒之后屏气 7 秒再呼气 8 秒,并且重复个人触发词(如罗斯的“下一球”)。这种呼吸法通过有意识地控制呼吸节奏,可以在一定程度上激活副交感神经系统,从而达到放松地效果。4-7-8 呼吸法可以帮助他们缓解这些负面情绪,让身体和心理快速恢复平静,以便更好投入到后续比赛中。皇马球员使用该流程后,失误 3 分钟内技术恢复率达 92%。在比赛时也要注意控制节奏利用拖延战术,比如系鞋带、换球以及门将慢速摆放球等延缓比赛节奏。

4.5. 重视榜样激励作用

榜样激励是一种有效的心理训练手段,通过树立可模仿的标杆形象,激发球员的内在动力、规范行为准则并强化团队认同感。科学的榜样激励不仅能提升个人技术水平和比赛心态,还能塑造球队文化。校园足球教学中可以增加对球星经典动作的赏析和讲解,提高球员的训练积极性,鼓励球员积极参与训练,从而提升训练水平[13]。发挥榜样激励效应将目标具象化,将抽象的“优秀球员”标准转化为具体可参照的行为如 C 罗的自律、梅西的团队意识,通过榜样的成长故事激发运动员自我效能感,对照榜样行为反思自身不足。校园足球的榜样激励要突破最简单的贴海报层面,让抽象的精神力量转化为具体的训练行动。

5. 结语

校园足球的心理训练不是“锦上添花”而是“雪中送炭”的基础工程。是现代足球教育体系中不可或缺的核心环节。它既能解决当下比赛表现问题，更着眼于长期发展。在当今体教融合背景下，心理训练是让足球回归教育本质的重要实践路径，也是培养“会踢球的学霸”和“懂得学习的球员”的关键突破口，不仅是为了赢得比赛，更是为了培养坚韧、智慧、团结的新时代青年，让每一位球员在足球中学会面对挑战，在竞争中保持风度。

参考文献

- [1] 董成滨. 不同运动项目对小学生运动员运动心理素质要求及心理训练策略研究[C]//四川省体育科学学会, 四川省学生体育艺术协会. 2024 第二届四川省体育科学大会论文报告会论文集(1). 成都: 成都市金堂县金山小学, 2024: 1136-1141.
- [2] 吕增辉. 心理训练在高校足球运动员中的重要性及训练方式[J]. 广西教育学院学报, 2017(2): 154-157.
- [3] 艾克拜尔·阿布力孜. 探讨高校足球训练中对运动员心理素质的培养[J]. 体育风尚, 2021(3): 54-55.
- [4] 黄都平, 王磊, 陶月. 心理训练对减少高校足球教学中运动损伤的意义探究[J]. 体育世界(学术版), 2019(9): 113-114.
- [5] 王潇翔, 唐海军, 欧乐佳, 等. 青少年足球运动员心理韧性与比赛表现的相关性研究[J]. 体育科技文献通报, 2024, 32(9): 30-32.
- [6] 郭茂辰. 加强高校足球运动员心理训练的必要性及方法探究[J]. 体育风尚, 2020(6): 290.
- [7] 罗军. 加强高校足球运动员心理训练的必要性及方法探究[J]. 青少年体育, 2018(1): 63-64, 139.
- [8] 刘汪洋. 关于组合训练在高校足球训练中的应用[J]. 文体用品与科技, 2022(5): 14-16.
- [9] 彭晓波, 董军君. 高校足球运动训练中组合训练的应用[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(4): 161-163.
- [10] 周宝. 心理训练在足球运动员竞技能力提升中的应用[J]. 当代体育科技, 2024, 14(25): 21-23.
- [11] 张璐. 加强高校足球运动员心理训练的必要性及方法探究[J]. 湖北函授大学学报, 2012, 25(3): 106-107.
- [12] 袁梦坤. 高校足球教学中学生心理训练的必要性及训练方法[J]. 安徽教育科研, 2024(21): 29-31.
- [13] 孙健. 探析高校足球教学中学生心理训练必要性及训练方法[J]. 体育世界, 2023(2): 145-147.