

教练鼓励性语言对女子足球运动员训练的影响与提升策略研究

陈明旭

西安翻译学院 陕西西安 710105

摘要: 本文从心理调节、技术表现与团队协同三方面系统探讨教练员鼓励性语言在女子足球训练中的作用机制,并提出可行性优化策略。研究发现,鼓励性话语有助于增强球员自信心、缓解训练焦虑与激发训练动机,显著改善心理状态;在技术层面,可通过正向引导增强动作纠错接受度、克服畏难心理推动高难度技术尝试、并通过精细化反馈优化技术细节;在团队协作方面,鼓励语言有助于提升场上沟通主动性、构建失误容纳氛围、增强战术执行一致性。本文结合不同训练情境与球员心理需求,提出多元鼓励策略与激励手段,力求为女子足球训练效能提升提供理论支撑与实践启示。

关键词: 鼓励性语言; 女子足球运动员; 训练影响

引言

在体育竞技水平日益提升的背景下,女子足球运动竞技水平的提升日益受到重视。训练作为提升运动员竞技能力的核心环节,其成效不仅取决于训练方法的科学性,还与训练过程中的心理激励密切相关。教练员作为训练活动的组织者和引导者,其语言表达对运动员的心理状态、技术学习和团队协作具有深远影响。相较于传统的指令性或纠错性语言,鼓励性语言以其积极的情感导向和激励作用,在运动训练领域逐渐成为关注焦点。已有研究表明,教练员的积极反馈对运动员的自信心、动机水平和团队凝聚力具有显著促进作用。然而,针对女子足球运动员这一特定群体,鼓励性语言在训练情境中的具体作用机制及其对不同训练维度的影响路径,仍需更为深入和系统的探讨。特别是在如何结合不同训练场景和运动员个体心理需求进行有效鼓励方面,缺乏基于实证和理论整合的指导性研究。

基于此,本研究旨在:(1)从心理层面、技术表现和团队协作三个维度,分析教练员鼓励性语言对女子足球运动员训练过程的影响机制;(2)结合相关理论和训练实践,探讨针对不同情境和个体需求的优化鼓励策略。

课题: 西安翻译学院2025年校级项目:基于言语行为理论的高校足球教练员执教语言规范化研究(2025B61)

作者简介: 陈明旭(1999.02--),女,汉族,陕西西安人,硕士,助教,研究方向:互动语言学、现代汉语语法。

一、鼓励性语言对女足球员训练的多维影响机制

(一) 心理层面影响

自信心提升效应: 教练员的鼓励性语言能够直接作用于女足球员的心理认知,通过对其能力和表现的积极肯定,帮助球员构建正向的自我认知,从而逐步提升自信心。这种自信心的增强使球员在训练和比赛中更愿意展现自身实力,减少因自我怀疑导致的发挥失常^[1]。

焦虑缓解作用: 高强度的训练与竞争环境易诱发女足球员的焦虑情绪。研究发现,教练员传递信任与支持的鼓励性语言,能有效缓冲压力源的影响。这种语言行为满足了运动员对归属感和支持感的需求,有助于降低其状态焦虑水平,促进更稳定、专注的训练状态。

动机激发机制: 鼓励性语言在激发训练动机方面扮演着核心角色。教练员通过鼓励设定挑战性但可达成的目标,并提供积极的进程反馈,能有效满足运动员的胜任感需求。当球员感知到自身能力的提升和努力被认可时,其内在动机得到强化,更倾向于主动追求训练目标。

(二) 技术表现影响

动作纠错中的正向引导效果: 鼓励性语言在技术纠错中展现出独特的“正向引导”效应。与单纯指出错误相比,采用“肯定成绩+明确改进方向”的语言模式,能显著降低女子球员的防御心理和抵触情绪。

高难度技术尝试的推动作用: 面对复杂或高风险的足球技术,鼓励性语言通过传递对球员潜能的信任,有效克服了球员的“畏难”心理。这种信任感增强了球员的心理安全感,激发其挑战自我、突破技术瓶颈的勇气。

和决心，是技术创新的重要催化剂。

技术细节优化的语言反馈模式：鼓励性的语言反馈能够引导女足球员关注技术细节^[2]。教练员通过具体、针对性的鼓励描述，帮助球员明确自身技术优势与改进方向，使球员在训练中更有目标地打磨技术细节，实现技术动作的精细化提升。

（三）团队协作影响

场上沟通积极性的调动：鼓励性语言营造的积极氛围，能够促进女足球员在场上的沟通意愿。当球员感受到积极的语言支持时，更愿意主动与队友交流战术意图、传递信息，从而提升团队沟通效率，增强团队协作的流畅性。

失误包容氛围的营造：在团队情境中，教练员对失误的鼓励性回应，对于塑造团队氛围至关重要。这种氛围降低了球员因害怕犯错而产生的焦虑和保守倾向，鼓励其进行合理的冒险和创新尝试。同时，它促进了队友间的相互理解与支持，而非指责，从而强化了团队凝聚力。

战术执行一致性的强化：教练员运用鼓励性语言强调战术纪律和团队贡献，能够有效提升球员对战术体系的认同感和责任感，进而更自觉地遵循战术要求，确保团队行动的高度一致性。

二、以鼓励性语言促进女足球员训练效果提升的策略

（一）根据场景类型定制鼓励策略

首先，在技术训练场景中，教练员应采用“肯定成绩+明确改进方向”的差异化鼓励策略。技术训练涵盖传球、射门、带球等多个细分领域，每个领域对球员的技术要求各不相同^[3]。教练员需要针对球员在不同技术动作上的表现，具体指出其动作完成的优点，如传球的力度控制、射门的角速度选择等方面的出色之处，使球员获得即时的成就感。具体指出优点并提供清晰的改进路径，能有效引导注意力和提升学习动机。实践表明，该策略能显著提高球员接受纠错和主动练习的意愿。

其次，在体能训练场景中，由于体能训练具有高强度、重复性和相对枯燥的特点，容易导致球员在训练过程中产生疲劳感和懈怠情绪。针对这一特性，教练员可运用阶段性目标激励的鼓励策略。将长期的体能训练目标分解为多个具有明确时间节点和量化标准的阶段性小目标，如在一周的训练周期内，设定每日的耐力训练里程、力量训练强度等小目标。其核心在于将长期的、可能令人望而生畏的体能目标分解为可管理、可达成的小

目标。每完成一个子目标即给予及时鼓励，这符合行为主义学习原理，能有效缓解训练枯燥感和疲劳感，维持努力水平。

最后，在战术演练场景中，考虑到战术演练是提升女子足球队团队协作能力和比赛应变能力的重要训练环节。在这一场景下，教练员需重点采用强调团队协作贡献的鼓励策略。战术执行依赖于团队中每个球员对自身角色的准确理解和协同配合，教练员通过对团队整体战术配合的流畅性、各位置球员之间的呼应及时性等方面给予肯定，同时具体指出每位球员在战术执行中发挥的关键作用，如防守球员的补位意识、进攻球员的跑位拉扯为队友创造的空间等。通过肯定整体配合流畅性和个体在战术体系中的独特价值，满足归属感需求，增强球员的团队认同感和角色责任感，直接提升战术执行的默契度和一致性。

（二）基于心理需求调整鼓励方式

首先，对于自信心不足的女足球员，其在训练和比赛中的技术发挥往往受到自我怀疑的严重制约。教练员应采用成长型鼓励方式，重点关注球员在训练过程中的点滴进步^[4]。通过详细记录 and 对比球员在不同阶段的表现，如技术动作的完成成功率、比赛中的有效触球次数等数据变化，以具体的语言描述其成长过程。例如，指出球员在近期训练中传球准确率提升的具体百分比，以及这种进步对团队进攻效率的积极影响。这种基于实际进步的鼓励方式，能够帮助球员建立清晰的自我成长认知，逐步积累成功经验，依据自我效能理论，随着成功经验的不断增加，球员的自我效能感得以提升，从而有效增强自信心，在训练和比赛中展现出更好的竞技状态。

其次，当运动员面临高强度训练压力，鼓励方式应发生调整。女子足球训练的高强度和高负荷，会使球员在身体和心理上承受巨大压力。当球员面临这种情况时，教练员需运用共情式鼓励语言。首先，通过言语表达对球员训练艰辛的深刻理解，如描述训练强度对身体的消耗和心理的挑战，使球员感受到被认同和理解。同时，肯定球员在高强度训练中展现出的坚持与付出，强调这种精神对个人成长和团队发展的重要意义。依据情感支持理论，这种共情式的鼓励语言能够有效缓解球员的心理压力，帮助球员释放负面情绪，调整心理状态，使球员能够以更积极、专注的心态应对高强度训练，避免因压力过大导致的训练倦怠和运动损伤，确保训练计划的顺利推进和训练效果的实现。

最后,在球员出现失误时,教练员采用失误转化鼓励方式能够将负面事件转化为促进球员成长的契机。首先,引导球员以客观、理性的态度分析失误原因,帮助球员从技术动作、战术理解、心理状态等多个维度进行深入剖析。然后,与球员共同制定具体的改进措施,明确改进的目标和步骤。在这一过程中,教练员给予积极的改进预期鼓励,强调失误是学习和成长的重要组成部分,相信球员具备改进和提升的能力。这种鼓励方式能够帮助球员摆脱失误带来的消极情绪影响,依据挫折教育理论,将失误视为提升自身能力的宝贵经验,激发球员主动改进的动力,实现技术水平和心理素质的双重提升,降低未来比赛和训练中类似失误的发生概率。

(三) 灵活组合运用多种鼓励方式

首先,可以将语言与非语言结合。在鼓励女足球员的实践过程中,教练员应将口头鼓励性语言与击掌、点头、微笑等非语言方式有机结合。非语言方式作为一种直观的情感表达方式,能够突破语言表达的局限性,增强鼓励的情感传递强度。例如,在球员完成一次精彩的射门后,教练员一边用语言称赞其技术表现,一边通过击掌和微笑表达认可,这种多维度的鼓励方式能够使球员更深刻地感受到教练员的支持和赞赏。依据非语言沟通理论,非语言信号在情感交流中具有更强的感染力和真实性,与语言表达相结合,能够使鼓励更具感染力,更有效地传递认可与支持,强化鼓励效果,提升球员的训练积极性和情感满足感。

其次,可以将即时鼓励与阶段性总结结合。在女子足球训练过程管理中,即时鼓励和阶段性总结鼓励发挥着不同但互补的作用。即时鼓励要求教练员在训练现场对球员的良好表现进行当场肯定,如球员成功完成一个复杂的技术动作、在对抗训练中展现出积极的防守态度等时刻,及时给予语言表扬或肢体鼓励。这种即时反馈能够使球员在第一时间获得成就感,保持训练过程中的积极性和专注度。同时,定期进行阶段性总结鼓励也至关重要,教练员需要对球员在一周、一个月等特定时期内的训练进步与成就进行全面回顾和总结。通过组织团队会议或一对一沟通的方式,详细列举球员在技术提升、

体能增强、团队协作等方面的具体表现,帮助球员明确自身发展轨迹,树立长远训练目标。即时鼓励和阶段性总结鼓励的结合,能够形成短期激励与长期规划相结合的鼓励体系,促进球员持续稳定地提升训练效果。

最后,可以将个体鼓励与集体激励结合。在女子足球队的管理和训练中,教练员需要平衡个体鼓励与集体激励。个体鼓励要求针对球员独特的技术特长、性格特征和心理需求进行个性化表扬,例如对技术细腻但内向的球员采用温和且具体的鼓励方式强调其技术对团队的价值,对身体素质好但易骄傲的球员在肯定能力的同时提出更高期望,以此满足个人成就感并激发个体潜能。同时,集体激励需要营造团队荣誉感,强调共同目标和取得的成就如比赛胜利或训练突破,将个体表现与团队成功紧密联系,在团队会议或总结中突出成员间相互支持协作对达成目标的关键作用,从而增强团队凝聚力。这种个体与集体激励的结合能够在发挥球员个体优势的基础上,促进女子足球团队整体协同发展,最终实现个体能力与团队训练效果的双重提升。

结束语

综上所述,本研究系统探讨了教练员鼓励性语言对女子足球运动员训练的多维影响机制,并基于理论分析提出了具有针对性的实践策略。鼓励性语言能够从心理、技术和团队协作层面全面提升训练效果,为女子足球训练提供了新的视角和理论依据。

参考文献

- [1] 吴文宇. 江苏女足运动员培养体系构建与路径优化研究[D]. 南京体育学院, 2024.
- [2] 刘嘉豪. “运动员—教练员关系”及“训练比赛满意度”对“心理疲劳”的影响[D]. 成都体育学院, 2023.
- [3] 朱钊, 朱红军, 豆仙珍. 我国足球运动员系统化培养模型构建研究——基于生态系统理论[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(9): 184-187.
- [4] 范运萍, 时凯旋. 中国女足后备人才培养的困境与路径[J]. 当代体育科技, 2023, 13(32): 127-129.