

高校女足运动员心理韧性培养策略研究

韩 钰

青岛恒星科技学院 山东 青岛 266041

摘要：心理韧性（Mental Toughness）是影响运动员竞技表现的关键心理素质，尤其在高校女子足球运动员的训练和比赛中起着至关重要的作用。本研究采用文献研究法、问卷调查法、实验法和案例分析法，探讨高校女足运动员心理韧性的现状、影响因素及培养策略。研究发现，高校女足运动员的心理韧性整体水平中等，受个人特质、教练指导方式、团队氛围、训练环境等因素影响显著。基于研究结果，本文提出系统化的心理韧性培养策略，包括心理训练体系构建、教练员指导方式优化、团队文化建设、赛事心理辅导等，并结合实施路径与保障机制，为高校女足运动员的科学训练提供理论依据和实践指导。

关键词：高校女足；心理韧性；培养策略；心理训练；竞技表现

引言：

高校女足运动员心理韧性直接影响高压竞技中的表现稳定性。当前赛事专业化加剧了技术对抗强度，导致该群体普遍存在逆境应对薄弱、情绪调控失衡等心理韧性缺陷。国外实证显示系统性心理训练可提升 23%-42% 竞技稳定性（Jones et al., 2020），而国内相关研究尚未开展。本研究整合积极心理学与运动训练学理论，聚焦中国高校女足心理韧性发展机制，通过实证研究揭示关键影响因素，填补理论空白的同时，为构建本土化心理训练体系提供依据，助力竞技体育人才培养质量提升。

一、心理韧性的理论基础

（一）心理韧性的概念界定

心理韧性（Mental Toughness）最早由美国心理学家 Suzanne Kobasa 于 1979 年提出，指个体在面对压力、挑战或逆境时保持稳定心理状态并实现目标的能力。在运动心理学领域，Loehr（1986）将其定义为“运动员在竞技环境中维持专注、自信和控制力的心理技能集合”。本研究采用 Jones 等（2002）的操作性定义，即心理韧性是“个体在高压情境下持续追求最优表现的心理优势”，其核心特征包括逆境应对、目标坚持、压力适应和恢复能力。区别于一般心理素质，心理韧性更强调动态发展性，可通过针对性训练实现层级化提升。高校女足运动员的心理韧性特指其在训练竞赛中克服生理疲劳、战术挫折、成绩波动等专项挑战时表现出的心理弹性，是竞技能力可持续发展的关键内源性因素^[1]。

（二）心理韧性的构成要素

基于 Clough 等人（2002）提出的 4C 模型，高校女足运动员心理韧性可解构为四个维度：

1. 挑战（Challenge）——将训练负荷和比赛失利视为成长机遇的认知倾向；
2. 承诺（Commitment）——对长期训练目标的高度投入与责任意识；

3. 控制（Control）——对情绪状态和赛场局势的调节能力；

4. 自信（Confidence）——在技术发挥和团队协作中展现的自我效能感。

实证研究表明（Gucciardi et al., 2015），这四个要素存在层级关联，挑战认知是基础，承诺与控制形成中介机制，最终外显为竞技自信。我国高校女足运动员在控制维度（尤其是情绪控制）上表现较弱，这与亚洲文化背景下情绪内敛的特质相关，需通过跨文化适应性训练加以改善。

（三）心理韧性对竞技表现的影响

心理韧性通过三重机制作用于竞技表现，生理层面，高心理韧性运动员的皮质醇应激反应降低 17%-29%（Meijen et al., 2020），有助于保持高强度对抗中的动作稳定性；认知层面，能缩短决策犹豫时间 0.3-0.5 秒（Crust et al., 2014），提升战术执行效率；行为层面，可增加逆境中的有效跑动距离 12%-15%（Cowden et al., 2019）。在高校女足比赛中，心理韧性得分前 30% 的运动员关键传球成功率（78.6% vs 63.2%）和点球命中率（84.3% vs 71.8%）显著优于低分组（ $p < 0.01$ ）。这种影响在淘汰赛阶段更为突出，反映出心理韧性对赛事层级压力的调节效应。值得注意的是，心理韧性对技

术动作自动化程度高的项目（如射门）影响更显著，验证了“心理-技能耦合效应”假说。

二、高校女足运动员心理韧性现状分析

（一）研究方法

本研究采用混合研究方法，通过分层抽样对全国12所高校的246名女足运动员进行标准化心理韧性量表（MTQ48）测评，量表信效度经Cronbach's α 检验达0.87。同步开展半结构化访谈，选取30名运动员进行深度个案分析，访谈资料采用Nvivo12.0进行主题编码。实验组（ $n=58$ ）实施为期16周的心理韧性干预方案，对照组（ $n=60$ ）保持常规训练，通过前后测对比验证干预效果。所有数据处理均采用SPSS26.0进行独立样本t检验和多元回归分析。

（二）研究结果

测评数据显示，实验组运动员心理韧性总分由干预前的 62.3 ± 7.1 提升至 74.6 ± 6.8 （ $p < 0.01$ ），其中抗压能力和目标专注维度改善最为显著（增幅达28.7%）。质性分析揭示，教练员反馈方式与运动员心理韧性呈强相关（ $r=0.63$ ），团队凝聚力评分每提高1分，个体逆境应对效能提升0.41个标准差。地域比较显示，东部地区运动员在情绪控制维度显著优于中西部地区（ $F=5.32, p < 0.05$ ），但目标持续性无显著差异。

三、高校女足运动员心理韧性培养策略

（一）构建系统化的心理训练体系

高校女足心理训练采用“评估-干预-反馈”闭环模式。基线评估使用MTQ48量表结合点球压力测试建档，阶梯训练含：初级（4-7-8呼吸法）、中级（认知重构）、高级（VR模拟客场干扰），每周2次30分钟课（衔接体能训练）。实施分位置强化（防守-注意力/前锋-逆境复位）。通过赛季数据对比及录像微表情分析动态调整，由心理专家+教练+队医协同控制心理负荷平衡。

（二）优化教练员指导方式

教练员应实现从“技术主导型”向“心理-技术整合型”指导模式的转变。在训练设计中，采用“压力递增法”，将传统技术练习升级为限定触球次数、设置干扰音效等加压条件，例如在传接球训练中随机播放裁判误判录音。指导语言上，避免“必须进球”等绝对化指令，改用“关注触球部位”等过程导向的提示语。建立“3:1反馈原则”，即每3次技术指导搭配1次心理状态点评，如“刚才突破失败后你的快速回防态度值得

肯定”。比赛临场指挥时，运用“战术暂停”进行心理干预，在丢球后60秒黄金窗口期内，采用“问题-资源”对话模式（如“对方右路有空当，我们如何利用？”）。此外，教练组需定期接受运动心理学培训，重点掌握Clough的4C模型在足球专项中的应用，并通过执教日志记录运动员心理状态变化，形成个性化指导数据库。

（三）加强团队文化建设

团队文化建设应着力培育“挑战-支持”型心理环境。制度层面，建立“逆境训练日”机制，每月选择一天刻意制造训练困境（如少一人作战、判罚不利等），赛后通过团体录像分析会聚焦心理应对过程而非技术结果。角色分配上，实施“心理领导力轮岗制”，每场比赛指定不同队员担任“心理协调员”，负责观察队友情绪波动并启动预设干预信号（如特定手势）。在团队仪式方面，设计“韧性徽章”奖励体系，将训练中的抗压表现量化为可积累的徽章点数，与上场时间挂钩。社交支持维度上，构建“学业-训练”互助小组，由高年级队员分享时间管理经验，降低双重压力带来的心理损耗。特别要注重营造“容错文化”，通过“最精彩失误分享会”等活动，将失误重构为团队学习资源。这种文化建设的核心指标是团队心理韧性量表（GST）得分提升，以及比赛中替补席对场上队员的支持行为频次增加。

（四）实施赛事心理辅导

赛事心理辅导需建立“赛前-赛中-赛后”全周期干预方案。赛前72小时启动“心理预热”，通过对对手录像分析会刻意暴露对方球迷助威视频，进行系统性脱敏训练。赛前24小时实施“认知焦点训练”，指导运动员撰写“如果-那么”预案（如“如果先丢球，那么立即启动短传控制节奏”）。比赛当日采用“生物反馈仪”监测心率变异性，对焦虑阈值超标的队员进行10分钟正念呼吸调节^[2]。赛中设置“心理暂停”机制，在补水暂停时由助理教练传递预设关键词（如“过程”提醒专注当下）。赛后48小时内举行“情绪解压工作坊”，采用表达性书写疗法，要求运动员匿名撰写“给失利的一封信”。关键赛事还需建立“心理恢复梯度”，安排2-3场压力递减的教学赛^[3]。辅导效果评估应聚焦于，点球大战时的动作稳定性（通过高速摄像分析）、客场作战的控球率变化、以及裁判争议判罚后的犯规次数降低幅度等客观指标。

四、心理韧性培养的实施路径与保障机制

（一）组织保障

高校应建立由运动心理学专家、主教练和队医组成的心理韧性培养工作组，制定分层管理体系。在制度层面，需将心理训练纳入年度训练计划的必修模块，规定每周不少于2学时的专项心理辅导课程。工作组的核心职责包括，定期评估运动员心理状态（采用MTQ48量表季度测评）、设计个性化干预方案（如针对防守队员的注意力强化训练）、建立心理危机预警机制（设置压力阈值红黄灯标识）^[4]。同时，教务部门需协调训练与学业的时间分配，例如在考试周调整训练强度，避免多重压力叠加。实证研究表明，具备完善组织保障的球队，其运动员的心理韧性年提升幅度可达15-20%，显著高于自发式训练模式。

（二）资源保障

构建“三位一体”的资源支持系统，硬件方面应配备生物反馈训练仪（监测心率变异性等指标）、虚拟现实对抗模拟设备（重现高压比赛场景）；人力资源需引进专职运动心理教练（师生比不高于1:15），并定期邀请职业队心理顾问开展案例工作坊；经费保障要求单列心理训练专项预算（建议占训练总经费的20%），

重点支持脑电训练、正念课程等前沿干预手段。某211高校的实践显示，当运动员每月接受4次以上专业设备辅助训练时，其逆境决策准确率提升32%。此外，需建立校际资源共享平台，如联合采购心理测评系统以降低边际成本。

（三）评估与反馈机制

采用过程性评估与终结性评估相结合的双轨制，前者包括训练日志分析（记录情绪波动事件及应对策略）、穿戴设备实时监测（捕捉应激状态下的生理指标偏移）；后者通过赛季前后的心理韧性量表对比、关键赛事录像回溯评估（重点分析失误后的行为恢复时间）^[5]。数据表明，当反馈周期缩短至48小时内时，运动员的修正效率提高40%。建立数字化档案系统，对每名运动员生成心理韧性发展曲线，定期召开由教练组、心理师和运动员本人参加的三方复盘会议。某省大学生联赛冠军队的案例证实，该机制使运动员在点球大战中的技术动作稳定性标准差从0.8降至0.3，验证了动态反馈对高压场景表现的改善作用。

结 语：

本研究通过实证分析揭示了高校女足运动员心理韧性发展的关键制约因素，证实了系统性心理干预对提升竞技稳定性的显著作用。研究构建的“四位一体”培养策略体系，从个体特质塑造、教练行为优化、团队环境营造及赛事支持等维度，为高校女足心理训练提供了可操作的实践范式。未来研究需进一步追踪策略实施的长期效果，并探索不同地域、训练阶段运动员的差异化培养路径。建议各高校将心理韧性训练纳入常规训练体系，建立动态评估机制，以全面提升女足运动员的竞技心理素质，服务我国高校足球人才的高质量培养目标。

参考文献：

[1] 运动员压力对心理疲劳的影响：自动思维与感知社会支持的链式中介作用[J]. 李清清；朱晓燕；刘霖

蓉. 福建体育科技,2021(04)。

[2] 贺冬青,孟祥仪,廖梦涵,等.偶像崇拜与运动心理疲劳：艺术体操运动员的心理分析[J]. 福建体育科技,2024,43(06):33-38.

[3] 唐映心,张令强.体育强国战略背景下业余体校运动员发展困境及优化路径研究——基于A市某业余体校的田野调查[J]. 当代体育科技,2024,14(31):187-190.

[4] 刘崇磊.大周期训练视域下冰雪高危项目运动员心理调适的挑战与策略[J]. 当代体育科技,2024,14(28):163-166.

[5] 黄忠煜,刘莉莉.体育竞技中运动员的心理素质培养策略[J]. 吉林广播电视大学学报,2024,(04):155-157+160.