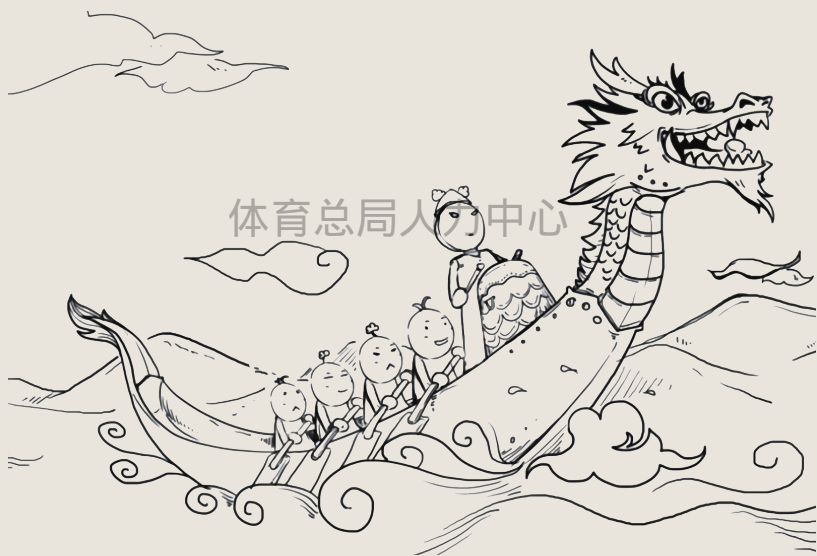


主题十二

团队凝聚力



什么叫团队？赢球是大家的，输球也是大家的，必须能够互相包容、互相担当。实际上我认为，没有完美的个人，只有完美的团队，这也是中国女排一个非常好的传统。

——中国女排主教练 郎平 [中国]

比赛过程中受到同伴的责怪怎么办？

集体和双人项目，特别是双人项目中，可能存在同伴间的沟通问题。在训练和比赛中，由于语言或行为的表现不当，可能会让同伴感受到责备。通过在训练中形成良好的沟通习惯，产生默契和信任，可以减少在压力来临时出现相互责怪的情况。

和你一同笑过的人，你可能把他忘掉，
但是和你一同哭过的人，你却永远不忘。

——作家 纪伯伦 [黎巴嫩]

体育总局人力中心

健心房

在比赛中受到同伴责怪的处理方法

1. 谅解同伴的情绪，主动承担责任，如说：“对不起，这球确实是我没处理好，下一次我会尽快跟上步伐的。”大多情况下，主动的承担责任会获得更积极的反馈；

2. 如果由于同伴的责备产生了一些消极的情绪，条件允许的情况下，可以采用思维阻断法（如大吼一声）；如注意力被分散，尽快为自己寻找一个简单的任务，如做积极的表象训练，或告诉自己做好下面的任务等，尽快地引导注意力回到比赛任务上来；

3. 主动说一些积极的话或做一些积极的动作。

如热身的时候大声喊拍子,带头做动作等;如有赛间休息或交流时间,要主动与对方沟通,将注意力转移到如何进行接下来的比赛,而不要纠结于之前的错误,要明白最终共同赢得比赛才是目的。



实用包

思维阻断法

这是一种通过外部控制的手段,人为地抑制并中断其思维,经过多次重复,帮助大家调节因消极情绪引起的情绪紧张。你可以尝试以下步骤:

- 1.进入放松状态;
- 2.关注那些使自己烦恼的想法、念头或思维活动;
- 3.大声命令自己“停止”,并停止想那些东西;
- 4.在自己有清楚的强迫思维意向活动时就竖起食指示意;

5.随同一起大声命令自己“停止”,在进行这一步时,可使用一些辅助手段,如特定的动作或响声等。



不知道如何与教练员和队友沟通怎么办？

对于运动员而言,沟通是一项重要的技巧。没有良好的沟通,运动员个人难以获得足够的社会支持帮助自己应对训练中遇到的各种困难;一个团队难以形成高度的凝聚力来解决比赛中面临的各种问题。



故事会

半途而废的通天塔

相传人类的祖先最初讲的是同一种语言,他们在底格里斯河和幼发拉底河之间,发现了一块异常肥沃的土地,于是就在那里定居下来,建造起了繁华的巴比伦城。后来,他们的生活越过越好,为彰显自己的业绩,他们决定在巴比伦修一座通天的高塔,来传扬自己的赫赫威名,并作为集合全天下亲人的标记,以免分散。由于大家语言相通,同心协力,阶梯式的通天塔修建得非常顺利,很快就高耸入云。

上帝得知此事,立即从天国下凡视察。上帝一看,又惊又怒,因为上帝是不允许凡人达到自己的高度的。他看到人们这样统一强大,心想:人们讲同样的语言,就能建起这样的巨塔,日后还有什么办不成的事情呢?于是,上帝决定让人世间的语言发生混乱,使人们互相言语不通。人们各自讲起不同的语言,感情无法交流,思想很难统一,就难免出现互相猜疑,各执己见,争吵斗殴。这就是人类之间误解的开始。修造工程因语言纷争而停止,人类的力量消失了,通天塔终于半途而废。

小贴士

镜像知觉^[1]

镜像知觉是指在冲突中,双方对对方的误解常常具有令人吃惊的一致性,他们都会美化自己和丑化对方。当双方知觉到冲突时,如果A认为B对他有敌意时,那么A就会以充满敌意的方式对待B,由此A的“期望”就得到了证实,一个恶性循环就这样开始了。

健心房

与教练员和队友的沟通方法

在与教练员和队友的沟通过程中,要谨记双方的目标是一致的,都是要提高训练水平和发挥训练水平。沟通要获得良好的效果,需要注意以下五个要点:

1. 沟通要真诚:基于事实,不道听途说,不夸大其词,不说风凉话,尤其要避免使用各种讽刺的话语去刺激他人;

2. 沟通要积极:出于善意,重要的是诚心实意地去帮助别人,提意见时最好能同时提出解决问题的方法,对于训练、比赛相关的事要多说积极的话,不传递消极的言论;

3. 沟通要及时:出现问题时要第一时间与教练员和队友沟通,指出问题和赞扬别人都要及时并尽可能具体,通过沟通达成一致后要立即行动,言行一致;

4. 沟通要平等:在沟通的过程中,要学会倾听,学会平等与对方交流,并给予别人积极的反馈。



实用包

互相了解法^[2]

- 1.请每位运动员在一张纸条上写出比赛时希望其他队员如何对待自己,纸条不记名。
- 2.教练员收集每个队员的纸条,并在全队会上念出每个队员的希望。
- 3.教练员与运动员一起讨论,将这些希望归纳为几项可以操作的原则。

小贴士

心理相容^[1]

心理相容是指团体成员与成员、成员和团体、领导者和下属、领导者和领导者之间的相互吸引、和睦相处、相互尊重、相互信任、相互支持。

理解绝对是养育一切友情之果的土壤。

——威尔逊 [美国]



如何帮助运动员建立良好的社会支持系统？

人的社会支持系统对于人的心理健康和主观幸福具有重要作用。这种作用表现在：第一，帮助人们尽快摆脱困境；第二，帮助人们调整防卫机制；第三，帮助人们提高对挫折与失败的应对能力；第四，缓解不愉快事件给人们带来的情绪冲击；第五，影响人的长期的人格发展和心理健康。研究表明，当人面临陌生环境、威胁环境和挑战环境时，与人交往的倾向会变得更加强烈。这说明在遇到困境时，人们得到社会支持的愿望和需求更加强烈。

运动员往往从小就离开父母，参加集体生活，在竞争激烈的训练比赛的环境中成长。面对一个又一个的技术难题，面对一次又一次的比赛成败，面对教练的意见、舆论的评价、观众的期待，运动员所遇到的困难和承受的压力往往超过同龄人。再加上运动员的竞争对手是面对面的，比赛结果又有难以预测和立见结果的特点，这更使运动员不断受到心理冲击。因此，他们的社会支持系统就显得格外重要。



故事会

陪伴是最无声的关爱

这是发生在英国的一个真实故事。

有位独居老人，无儿无女，又体弱多病，因此他决定搬到养老院去。为筹集养老院的花销，老人无奈选择出售他漂亮的住宅。购买者

闻讯蜂拥而至,住宅从底价8万英镑,一路被炒到了10万英镑,而且价格还在不断攀升。不断抬升的价格并未让老人感到快乐,相反老人深陷在沙发里,满目忧郁,感叹道:要不是自己健康状况不佳,绝不会卖掉这栋陪自己度过大半生的住宅。

这时,一位衣着朴素的青年来到老人面前,他弯下腰,轻声对老人说:“先生,我也好想买这栋房子,但我只有1万英镑。可是,如果您把房子卖给我,我保证会让您依旧生活在这里,我们一起喝茶、读报、散步,天天都快快乐乐的——相信我,我会用整颗心来照顾您的!”老人终于露出了久违的笑容,点头认可,于是把住宅以1万英镑的价钱卖给了这位青年。



健身房

帮助运动员建立良好的社会支持系统的方法

体育总局人力中心

1.充分理解对运动员产生最重要影响的常常是他们的家庭成员、教练员和挚友。

2.运动员遇到挫折、困难和失败的时候,有了伤病的时候,往往是他们最需要帮助的时候。此时,一个关切的目光、一句贴心的问候、一个随便谈谈的提议,都可能对运动员具有极其重要的意义,甚至会影响他们的一生。

3.平时可以向运动员明确承诺,在任何需要帮助的时候,我都会伸出援助之手。

4.保持与运动员父母的联系,重要节假日向他们表示诚挚的问候。

5.鼓励运动员结交可以信赖的挚友,同挚友一起享受成功与进步,面对困难与挫折。

6.在运动员生日、有纪念意义的时刻,向他们表示祝贺和慰问。

小贴士

社会支持系统

社会支持系统指以良好的人际关系表现出来的社会联系。对于运动员来说,社会支持系统包括家庭成员、管理人员、教练员、朋友、队友、科研团队、粉丝、媒体等。

实用包



伤病问候法^[2]

1.在运动员伤病时,教练员亲自带着鲜花去看望队员,给予安慰和鼓励;

2.购买慰问卡,请每一个队员写一句话给伤病队员,给予安慰和鼓励。可以一人一卡,也可以一队人一卡;

3.如果伤病较为严重,需要较长时间才能康复,还可以安排其他队员定期去探望。

朋友间的不和,就是敌人进攻的机会。

——哲学家 伊索 [古希腊]

什么是运动中的团队精神？

在竞技运动情景下，尤其是在奥运会的备战及竞赛过程中，运动员只有切实做到将个体目标与团队目标协调一致，与团队其他成员默契配合、协同作战，才能在为团队目标实现做出贡献的同时，发挥自己的才能，实现个人的价值。



冠军说

“女排精神”：遇到困难，永不放弃的团队精神

当五星红旗在里约奥运会排球赛场上冉冉升起的那一刻，所有人都被一个词感动——女排精神。女排姑娘们用她们的青春和热血在赛场上诠释女排精神。那么，女排精神究竟是什么？



20世纪，曾获“五连冠”的老女排给出过注解：无私奉献，团结协作，艰苦创业，自强不息。曾经的老女排成员、如今中国女排主帅郎平带领新一代女排姑娘，又做了新的解读。郎平说：“我觉得女排精神的形成不是靠讲故事或者什么心灵鸡汤能解决的，关键还是靠平时训练中的严格要求。”

谈及女排精神，郎平不禁回忆起自己过往的经历：“早在上世纪七十年代那会儿，就有人提出过‘女排精神’这词。当时中国女排喊出的目标是‘三年打败韩国，五年打败日本’，那会儿日本女排还是世界冠军，后来1979年我们终于在亚洲锦标赛上打败了

日本。在这期间我们经历了很多困难,但我们总能以坚强意志和精湛球技反败为胜,其实这就是女排精神。在我看来,女排精神就是遇到困难永不放弃的团队精神。”

小贴士

团队精神

运动中的团队精神主要是指运动员在追求个人竞赛目标的过程中,能够理性地认识到个人利益和目标与集体及他人利益和目标密不可分,并能自觉地以集体利益和目标为重,求同存异,积极合作。

健心房

如何打造运动队的团队精神?

为了培养和提升运动员的团队精神,应做好以下几点:

1. **创设信任氛围。**教练员与运动员以及运动员彼此间的信任,能增强运动员对运动队的认同感、归属感和集体荣誉感,进而为提高训练效果、促进比赛发挥创造良好的集体环境。
2. **强化团队目标。**教练员和运动员应该强化这样的信念:为了实现共同目标,需要学会相互理解,包容,做到求大同、存小异。
3. **保障沟通顺畅。**深入、双向的有效沟通,能使运动队各成员之间知己知彼,及时分析自己在团队中的位置,解决彼此间可能存在的矛盾。
4. **塑造行为规范。**为促进团队优势的发挥,需要建立教练员与运动员以及运动员之间的沟通规则、领导规则、互助规则、反馈

规则等,以提高团队成员的自我管理和自我控制能力。

5. 注重个性发挥。运动员在能力、性格等方面存在着差异,在保证团队目标一致的前提下,尊重运动员个性差异的存在与合理展示,可使运动员彼此间优势互补,使整支队伍充满活力及应变能力。

小贴士

成员互补^[3]

是指团体成员在完成任务过程中互相取长补短,一个团体内,每个成员所扮演的角色不同,完成的工作任务不同,因而,需要在不同方面取长补短,才可能增强团体凝聚力。

实用包



体育总局大力中心 互相赠言法^[2]

1. 在大赛前,每位队友写一句适用于所有队员的赠言,但不署名;统一收齐后,随机发给每个人,并要求大声念出或写在黑板上。

2. 在成功或失败之后或是遇到极大困难时,也可以请队友互写赠言,以互相鼓励。

3. 要求所有队员将自己收到的赠言写在训练日记中,或将自己特别有意义的赠言写在训练日记中。

独脚难行,孤掌难鸣。

——《增广贤文》



怎样成为优秀的团队成员？

著名篮球运动员迈克尔·乔丹曾说过，“一名伟大球星最突出的能力就是让周围的队友变得更好。”成就他人就是成就自己，团队不断成长，其成员也会随之受益。因此，做一名优秀的团队成员与做一名优秀运动员同样重要。



故事会

将相和

春秋战国时期，赵国将领廉颇骁勇善战、名闻天下、德高望重。而蔺相如当时只是赵王身边宦官的一位门客，竟被举荐去秦国用和氏璧换取十五座城。当时秦国之强大天下皆知，全赵国的人都知道，送去和氏璧也得不到秦国的城池，不送又可能得罪秦国，蔺相如肩负国家利益和荣辱，冒着生命危险以聪明才智和胆识完璧归赵，得到赵王赏识和封赏。

不久秦赵两国国君在渑池相会，蔺相如又立大功，为赵国挽回面子。赵王封他为上卿，官位在廉颇之上。廉颇对蔺相如不满，觉得自己在沙场上为赵国拼命，攻下无数城池，立下汗马功劳，蔺相如动动嘴皮子就比自己功劳还大，很不服气。蔺相如得知廉颇对自己有意见便处处忍让，旁人都说他怕廉颇，他却说：“秦王我都不怕，难道能怕廉将军？现在秦国不敢入侵，因为赵国有得力将相，一旦我们不和，就会削弱赵国力量，秦国趁机入侵怎么办？我不论功争权，为的是国家大局，将相的共同利益！”此话传到廉颇耳中，廉颇也是深明大义之人，主动到蔺相如府上负荆请罪。

小贴士

团体凝聚力^[3]

团体凝聚力和团队凝聚力均可简称为凝聚力,是指团队成员之间心理结合力的总体,表现在两个方面:一方面是团体成员对团体所感受到吸引力,从而自愿参与集体活动;另一方面是团体对其成员所具有的吸引力,从而把团体成员积极地组织到团体活动中去。

健心房

成为优秀团队成员的方法

运动员为了使自己成为一名优秀的团队成员,在训练、比赛乃至生活中需做好以下几点:

- 1.遵守团队的纪律规范,采取有助于团队目标实现的行为方式。
- 2.正确认知个人目标与团队目标的关系,强化对团队目标的认同,增强责任感与集体荣誉感。
- 3.加强与团队成员的沟通,避免并及时化解误会与矛盾。
- 4.换位思考,深入、准确地理解他人的思维、情感与动机等。
- 5.懂得鼓励他人,认可他人在团队成绩获得中的贡献与重要性。

实用包

目标内化法^[2]

- 1.要求运动员在训练日记中写明全队的目标和个人的目标。
- 2.集体项目中,强调个人目标的实现取决于集体目标的实现。
- 3.个人项目中,强调个人目标的实现有助于集体目标的实现。

团体赛/集体项目要进行哪些不同于个人赛的准备？

团体赛和集体比赛不同于个人项目，主要体现在成员人数增加，有较明确的责任分工，有上场队员和替补队员等。

天才可以赢得一些比赛，团队合作才能赢得冠军。

——篮球运动员 迈克尔·乔丹 [美国]



冠军说

体育总局人力中心

中国男子短道速滑队：鼓励带给所有人最大的力量

在平昌冬奥会上拿到短道速滑500米金牌后，武大靖又与队友韩天宇、任子威、陈德全、许宏志一起拿到了男子5000米接力银牌。

武大靖夺冠时，正在候场准备5000米接力比赛的韩天宇大喊了一声：“还有谁！”连日来，众多比赛中的突发情况，让男队队员们心情



几近低落,然而压抑了许久的小伙子们终于在最后一天爆发。“这届奥运会各种困难我们都经历了,最后一天我们都憋着一口劲儿。赛前队友、教练一直在给我鼓励,让我别想太多。老师(李琰)也告诉我,别给任何人机会,”武大靖说,“这枚银牌是团队的胜利,我们每天都在相互鼓励、支持,今天我们已经做得很好了。”



健身房

团体赛中个人的赛前准备工作

面对团体赛,除了与个人赛一样需要制定明确的结果目标和过程目标以外,还需要进行一些特殊的准备:

1.所有团队成员,尤其是集体中的主力运动员和团体中担任上场任务的运动员,要服从教练员的指挥,理解教练员的技战术和出场安排是为了整个团队的胜利考虑,要避免团队内部的横向比较,将注意力集中在自身所担负的任务上。

2.替补或本轮次无比赛任务的运动员要积极配合教练组,做好有任务队员的协助、服务和鼓舞工作,同时要时刻保持身体健康和状态良好,为随时到来的上场任务做好准备。

3.由于涉及的人数较多,教练组要确保信息的通畅,对于行程安排和各具体事务要有明确的责任分工并保持联系方式的通畅,重要物品如比赛道具、音乐碟片、重要护具等要有多处备份,以避免由于出现安排上的失误而引起赛前不必要的紧张情绪,影响比赛。



集体项目团体凝聚力建设要遵循哪些原则？

1. 熟悉每个位置应该承担的责任,相互尊重与欣赏;
2. 每个队员了解和珍惜自己的角色;
3. 运动队是自己的队,不只是教练的队;
4. 以实现团体目标为荣;
5. 队友和自己出现意外和失误是正常的;
6. 总结成功的地方;
7. 鼓励学习合作技巧。

单丝不成线，独木不成林。

——《后汉书·崔骃传》

体育总局人力中心



艺术·人生

推荐图书:《击掌为盟》

作者:[美]肯·布兰佳

出版社:电子工业出版社

出版时间:2003.10

内容简介:本书讲述了伦艾·福斯特,一个在工作上独步天下的人,由于不善与人合作,惨遭解雇。正因如此,他才有机会带着



五年级的儿子一同接受冰球的挑战。在参与到冰球教练团队后,艾伦主动接受团队合作,并教导队员学会团队协作,通过他的亲身经历揭示了成功团队必备的四个要素:目的性、技术、团队团结、保持积极氛围。

推荐理由:一个个体无论多强大,缺少了与他人协作的意识,也不可能会有长足的发展。对于集体而言同样如此,能够使一个团队具有坚不可摧的凝聚力的唯一法宝就是团队精神。该书通过故事阐述,运用小说般的语言,使读者深刻理解团队合作的理念,以及团队合作所能发挥的巨大力量。对于运动员而言,这是一本让你深入了解团队内涵的必读经典之作。

名人名言

有效的沟通取决于沟通者对话题的充分掌握,而非措辞的甜美。

——企业家 葛洛夫[美国]

潮流不一样,但是有一点是一样的,都是拼搏的精神,这是和老女排完全相同的地方,都是依靠团队的力量,依靠集体的力量。

——排球运动员 冯坤[中国]

篮球作为一个团体是由许多小的、无私的和有奉献精神的个体组成的。

——篮球教练 迪安·史密斯[美国]

奉承我,我会不信任你;批评我,我会不喜欢你;忽视我,我会不原谅你;鼓励我,我会永远记住你。

——作家 威廉·阿瑟·沃德[美国]

参考文献

- [1] David Myers. 社会心理学 (第8版)[M]. 侯玉波, 乐国安, 张智勇, 译. 北京: 人民邮电出版社, 2006.
- [2] 张力为. 现代心理训练方法[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [3] 张力为, 毛志雄. 运动心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2003.

体育总局人力中心