

# 提高团队凝聚力， 体育老师有妙招！



在生活学习中，人们会以各种身份参加各种情景的体育活动：在校园里，以学生的身份参加体育活动；在工作中，以员工的身份参加活动；在家里，以家庭成员的身份参加活动……其实，当我们以团队的形式出现在体育活动中时，我们所代表的不只是个体，而是一个团队。那么，在体育活动中，作为体育老师或者教练应该如何有效提高体育团队的凝聚力？

首先，要知道什么是体育团队和团队的凝聚力。体育团队是指在体育运动过程中，两人及以上的个体组成的群体，他们有共同的身份和目标，独立且相互依存。而团队凝聚力是指为了实现团队的目标或者满足成员的情感需要，使团队黏合在一起，保持一致性倾向的动态过程。相信大家也不难看出，团队凝聚力对于团队的成功多么重要，而影响体育团队凝聚力的因素主要有以下方面：

文 / 吴龙冰，徐晓玲

## 影响体育团队凝聚力的因素

首先是团队规模，团队的规模对其凝聚力影响是显著的，而且，随着规模的不断增加，团队的凝聚力将会逐渐减小；第二是团队合约责任，一般出现在体育俱乐部、职业的运动队中，当参与者认同合约责任时，他们往往会更加努力，充分发挥自己在团队中的作用，而在体育教学中，合约的责任则是体现在我们树立的运动规则中；第三是团队的亲和度，对团队成员间的人际关系或者团队任务的满意度，人际相处比较和谐舒适，团队任务完成度和满意度越高，越有利于提高运动队凝聚力的发展；第四是团队文化的认可，当团队成员的共性越多时，彼此就越容易了解、亲近和沟通，人际关系更融洽，团队凝聚力就越强；最后是领导因素对团队凝聚力的影响，教练员或者领导者对成员的表现进行积极地评价将有助于促进任务凝聚力，其指导水平越高，团队任务的凝聚力也越高。



### 提高体育团队凝聚力的方法

随着团队的壮大,教练员或者领导者应当熟知团队每个成员情况,充分发挥队员优势。组织团队成员团建活动,帮助成员之间的互相了解,并清楚知道成员中每个人担任的角色及责任。在体育教学或者运动训练中,体育教师或者教练员应当制定合理的团队规则,并且把团队目标具体化,明确团队各个成员的分工。

教练员或者体育教师可以在平时的训练、生活以及学习中给予团队成员更多的指导和了解,增进与各成员之间的关系。体育教师或者教练员需要营造团队中的乐观积极的团队气氛。可以通过团队文化渗透、团建、细节交往的处理、为人处世的引导等途径,提升团队成员对团队的共同认知,进而提升团队凝聚力。教练员或者体育教师在平时的训练或者比赛中可以多肢体语言的表扬;也可以用统一服装、举行入队仪式来促进团队认同感的形成。

无论是在运动队还是在平时临时组建的体育团体,都需要提高团队各成员之间的人际关系和默契度,而作为教练员或者体育教师,有责任去提高团队的凝聚力,带领团队成员不断成长提升,带领团队不断进取突破。

(来源/体育教师大本营)

