

集体项目中团队凝聚力的重要性及其培养途径探析

——以排球项目为例

李肖¹ 毛肖琼²

1. 云南民族大学 云南昆明 650000

2. 华宁县幼儿园教师 云南玉溪 653100

摘要: 随着全民健身国家战略的深入实施,排球运动在我国校园和群众健身领域的普及率不断的上升,排球是一个团队项目,球队在比赛中所获得成绩会受到很多方面的影响,团队凝聚力是其中重要的因素。团队凝聚力在对队员身份认同,归属感和团队协作等方面有着巨大的作用。本文采用文献资料法对排球项目团队凝聚力的影响进行分析,团队凝聚与社会环境和团队的管理和教练员的素质以及团队目标的有关系。据此提出增强团队凝聚力的建议。

关键词: 排球; 团队凝聚力; 影响; 培养途径

Analysis on the importance of team cohesion and training way in the collective project

-Take the volleyball events as an example

Xiao Li¹, Xiaoqiong Mao²

1. Yunnan University for Nationalities Kunming, Yunnan 650000

2. Huaning County kindergarten teacher, Yunnan Yuxi 653100

Abstract: With the in-depth implementation of the national fitness national strategy, the penetration rate of volleyball in China's campus and mass fitness field is rising. Volleyball is a team project, which will be affected by many aspects of the competition. Team cohesion is a significant factor. Team cohesion is in the identity of the team members, and the sense of belonging and teamwork play a huge role. This paper uses the literature method to analyze the impact of team cohesion in volleyball projects, and team cohesion is related to the social environment, team management, the quality of coaches, and team goals. Based on forward suggestions to enhance team cohesion.

Keywords: volleyball; team cohesion; influence; training way

排球在项群理论中属于是隔网对抗性项目,排球场地时一块18米×9米的长方形,场上队员为每队6人。在排球运动中,除了队员的技术、战术和身体素质以及心理状态外,队员之间最重要的是队员之间的凝聚力,要求队员们要协调和高度合作,只有这样队员之间的凝聚

作者简介:

李肖,1996年2月,汉族,河北衡水人,云南民族大学运动训练硕士在读;

毛肖琼,1998年6月,汉族,云南红河,华宁县幼儿园教师。

力在比赛中就体现出来了。随着体育训练的不断发展,训练强度有了很大的提升,在提升运动员体能的同时要更加注重心理的建设,在排球运动中个人的表现更加受到团队凝聚力的影响,因而团队凝聚力成为集体项目训练与管理必须重视的方面。在长时间训练条件下,团队凝聚力的作用更加重要与明显。

1. 相关概念的界定

排球: 排球(volleyball)是球类运动项目之一,球场的形状为长方形,中间有高网,比赛双方(每方六人)各占球场的一方。排球最早起源于美国马萨诸塞州

在1895年的时候由摩根发明^[1]。

团队凝聚力：体育团队凝聚力就是指体育团队把自己的团队成员紧紧地吸引在一起，使其内部具有良好的团结状态^[2]。它表明团队成员的一种内聚作用，是表现在队员身上的向心力。是教练与队员之间或队员与队员之间相互吸引，共同追求某一个目标或者分担团队目标的动态过程。

2. 团队凝聚力的重要性

上世纪30年代库尔特·勒温提出群体动力学，在团队中一个人思想行为就与他单独一个人时会有有所不同，会受到其他人的影响^[3]。自从这个理论提出以来团队凝聚力受到了心理学家和社会学家的的高度重视。在体育团队竞争中和社会生活中，凝聚力时很重要的被认为是成功的必要因素，对于群体的稳定性有帮助，而且还会影响群体目标的实现。国外学者马腾斯在1971年开始研究团队凝聚力与团队成绩之间的关系并且做了相关实证性的研究，他认为：在一个队伍中，团队内部的凝聚力高更容易激发内部成员的目标动机欲望。还有研究发现团队的高凝聚力可以降低团队内部各方面的工作成本，使得团队更加有效率。马腾斯通过对篮球队的1200余名运动员进行研究，发现运动队的团队凝聚力与运动成绩有着密切的关系，马腾斯认为高凝聚力的队伍要比低凝聚力的运动队胜利的次数会更多。在国内也有学者对我国的优秀的运动队进行研究，研究证实了集体效能对群体凝聚和比赛有串联作用，凝聚力对比赛的成绩影响显著。根据对云南民族大学排球队的运动实践证明团队凝聚力有助于提升团队的竞争力。比如在比赛中团队成员对比赛的目标的认同，团结一致，往往会取得出乎意料的成绩。以上都无论是研究还是在实践中都表明团队凝聚力对于提高竞赛水平有积极的意义。

根据克瑞蒂等人提出的一个预测运动成绩与凝聚力之间的关系的分类系统可以得出排球是一个队团队凝聚力要求较高的项目^[4]，特别强调配合，排球要求运动员之间的密切配合，特别是在比赛中二传和攻手的配合，才能打出很好的战术取得比赛的胜利。所以如何在排球运动中提高团队凝聚力成了重要的问题，在排球比赛中比赛的胜利不仅仅是运动个人竞技能力的简单相加，更是团队凝聚力对所有队员的潜能的激发所带来的“1+1>2”的效果^[5]。

3. 影响团队凝聚力的影响因素

事物具有普遍联系性，任何事物都是以系统而存在的，因此在研究团队凝聚力的要把团队凝聚力作为一个

系统来研究，团队凝聚力是各要素组合所带来地结构功能地涌现。培养团队凝聚力并不是一蹴而就的。

3.1 管理方式

在实际的运动实践中排球队的管理方式分为：专制型、民主型和放任型以及混合型4种类型。根据聚体的实际情况在运动实践中不同的管理类型有着不同的作用，对队伍的凝聚力有不同的影响。专制型管理会对内部成员的个性和认知进行打压，对团队的意见很少采纳，领导者只是根据自己的判断和认知进行管理，这种管理手段会使领导者和被领导者产生个隔阂，而麻木被动的执行命令也会使得团队内部的缺乏合作精神，而且内部成员之间的离心力会增强，降低团队凝聚力。放任型管理方式会导致队伍纪律意识淡薄和集体观念的缺失，由于缺乏领导的决策，成员之间存在过的与工作无关的争辩，很难作为一个整体围绕着同一个目标进行活动。在民主型的管理方式下每个人的个性和认知都会得到尊重，人格和团队个人的权益都会得到尊重，领导者只是扮演一个指导者的身份，而又不会导致“无政府主义”，在这样的领导类型下，领导者所做出的每一各觉得都会充分的尊重成员的意见，是决策变成了每一个成员的意愿，在民主的基础上，会充分的调动队成员的积极性、主动性和创造性，从而增强队伍的凝聚力。混合型管理手段是介于专制型、民主型和放任型之间的混合型。这种管理手段对管理者和被管理者提出了更高的要求。

综上所述，民主型的管理和混合型的管理更有助于团队凝聚的发展，但是在排球运动实践中，还要考虑到被领导者和周边的环境因素影响，在实际情况中要灵活运用。因为体育活活是身体活动是区别于企业中的活动，所以在高强度的训练中很难保证成员不产生逃避心理，而高压手段就是确保训练有效性的重要措施。

3.2 教练员

通过郝海涛的研究发现教练员对整体行为有着非常明确的教育规范。在排球练习中，教练的行为直接影响运动员的团队凝聚力。作为团队的直接管理者，如何将团队建设成一支具有超强凝聚力的团队，教练做的第一件事就是在自己的思维中注重团队凝聚力的建设，并通过各种方法和手段将其融入日常生活和训练中。并在也要注重教练的示范性作用，在平时的训练和生活中教练员的行为会影响到运动员的行为。以及注重教练员的人格魅力的培养，较强的人格魅力会牢牢地吸住了队员的心。

3.3 目标和任务

共同的目标和任务是增加球队凝聚力重要外部因素之一, 团队的团队目标反映了团队凝聚力的数量和质量, 对团队凝聚力的强度和方向具有重要影响在一个球队当中如果一个目标被大多数队员认可, 自愿的接受, 那么这只球队的凝聚力就高。这代表着在一团队中一个成员愿意分担团队的任务。成员分担团体整体目标的程度越高, 团队凝聚力也越高。在一个团队面临着任务的时候, 每个成员的责任感和团队的荣誉就会明显提高, 有一个共同的目标对于一个球队来说十分重要。

4. 增强团队凝聚力的措施

4.1 坚持以人为本的策略

要坚持以人为本的策略, 完善团队的管模式, 在运动训练中关注队员的个人需求, 要举办除了日常训练以外其他有意义的活动, 定期的集体活动也是培养团队凝聚力的重要手段。在举办集体活动中有利于队员之间队员和教练员之间的相互了解, 培养感情, 有助于提高团队的凝聚力。

4.2 注重教练员的主导地位

教练员在一个团队中是团队的领导核心, 在训练过程中处于主导地位, 在日常训练和生活中教练员要有主动提高自己的专业素质, 优秀的教练员能够因材施教, 积极调整领导方式, 以适用于不同团队的特性。在日常训练中教练员不仅要重视队员的技能提升, 还要注重队员的心理层面的问题。形成以教练员为主导, 队员为主体, 积极主动的去完成团队的整体目标。只有这样教练员的作用才能发挥出极致的水平。

4.3 设置合适的目标

没有目标就没有团队, 目标就是团队存活的意义。在日常训练中要设置球队的整体目标和个人的目标。尤其是在体育团队中, 个人的目标尤为重要, 当一个运动员有了自己的目标, 这就成为了运动员内化的精神动力, 支撑其进行刻苦的训练和拼搏。有了个人目标之后, 还要将个人目标和团队的整体目标有机的结合起来, 只有这样才能更好的激发出每个成员的责任感和使命感, 从而达到每个运动员为团队为荣誉而战的的目的。在设置团队目标时要恰当, 目标过高时会影响团队成员的积极性, 过低的目标没有挑战性, 不利于团队的发展。

4.4 培养核心队员

在一个球队中, 尤其是排球这种严密的集体性运动需要密切合作, 所以在场上需要一个核心的指挥, 有指挥的队伍是有序的。所以一支球队在平时训练中要培养

一个技术好的, 能承担起指挥任务的人, 在球队领先时, 能告诉队员不骄不躁, 当团队落后时, 可以提振士气, 稳定军队的士气, 这样拥有核心的团队有很强的凝聚力, 在比赛中更能发挥出更好的水平。在世界大赛上中国女排是所以能取得如今这样好的成绩, 不仅是因为每个队员在比赛中能紧紧的团结在一起, 更是因为朱婷、李盈莹等几位队员在关键时候的能站的出来, 因此在团队中培养一个核心队员是十分重要的。

4.5 建立良好的沟通机制

人与人之间只有良好的沟通才能摆脱误会, 才会有了解和信任。良好的沟通时建立团队合作的基础。如果一个球队内部出现了不和谐不友好的声音, 处在一个有矛盾的氛围, 会使团队的协作能力大幅度下降, 凝聚力的降低会使团队目标的实现出现巨大阻碍, 也不利于团队的长期发展。所以要建立良好的沟通机制, 其中包括教练员与队员的沟通, 队员与队员之间的沟通。

4.6 建立良好的团队文化

要树立正确的价值观, 价值观是指团队在训练和比赛中所推崇的基本信念和奉行的目标, 是团队全体成员或大多数成员赞同的关于团队意义的终极判断^[6]。要将价值观的建设贯穿于训练的始终, 这也是保证训练完成和实现队伍目标的重要环节, 因为价值观对动机有导向作用。要在训练中注重制度文化的建立, 团队制度的建立能更好的约束团队内部成员的行为, 外在的表现就是统一的精神风貌, 高度组织性和纪律性。制度文化的建立是形成团队凝聚力的重要环节。

5. 总结

排球是一个团队项目, 团队凝聚力对团队的综合竞技能力有着至关重要的影响, 培养运动员的凝聚力的过程不是一蹴而就的, 需要把日常的方方面面做好, 在建立和强化团队凝聚力过程要注重以人为本, 成熟的富有凝聚力的运动团队建设, 是任何一个成功团队的一项重大工作。排球的发展既要重视运动员的专业技能的提高, 增强运动员的运动素质, 也要注重运动员身心的发展。群体凝聚力对集体项目的成绩有着重要的作用, 集体的团队协作要求决定了团队凝聚力与运动成绩的正向发展的关系。

参考文献:

[1]排球比赛规则要点[N].人民日报, 2007-04-08 (003).DOI: 10.28655/n.cnki.nrmrb.2007.005903.

[2]杨惠娟, 安雅然.体育团队凝聚力对竞技六人健美操运动成绩的影响[J].才智, 2012 (01): 299.

[3]白娟.浅议库尔特·勒温“群体动力学”研究中的科学主义倾向[J].宿州教育学院学报, 2015, 18(02): 44-45+50.DOI: 10.13985/j.cnki.34-1227/c.2015.02.015.

[4]黄世光.排球运动中现代团队凝聚力的培养研究[J].广州体育学院学报, 2010, 30(03): 118-120+128. DOI: 10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2010.03.026.

[5]郭龙臣.集体项目团队凝聚力的重要性及培养举措——以自行车项目为例[J].中国体育教练员, 2020, 28(02): 52-55.DOI: 10.16784/j.cnki.csc.2020.02.013.

[6]李学砦.论足球队凝聚力的影响因素与培养[C]//Proceedings of the 2011 International Conference on Future Computer Science and Application (FCSA 2011 V4) .,2011:501-504.

[7]张艳茹.体育团队凝聚力系统分析[J].当代体育科技, 2013, 3(22): 157-158.DOI: 10.16655/j.cnki.2095-2813.2013.22.094.

[8]马德森, 房蕊, 刘晓莉.体育团队凝聚力系统分析[J].四川体育科学, 2007(02): 58-60.

[9]李恒新.影响陕西省普通高校啦啦操队员团队凝聚力表现因素的分析研究[D].西安体育学院, 2011.

[10]郭龙臣.集体项目团队凝聚力的重要性及培养举措——以自行车项目为例[J].中国体育教练员, 2020, 28(02): 52-55.DOI: 10.16784/j.cnki.csc.2020.02.013.

[11]张金春.试论如何增强运动团队的凝聚力[J].体育世界(学术版), 2009(06): 116-117.DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2009.06.065.