**中华体育精神之团结协作讲稿**

**高莹**

各位运动员朋友大家好！欢迎来到国家队思想政治教育云课堂，我是北京体育大学马克思主义学院的高莹，很高兴有机会和大家做一次学习交流，今天咱们交流的内容围绕着中华体育精神之团结协作这个主题展开。

大家都知道，中华体育精神是中华民族精神和中华体育运动相融合的结果，是中国体育的灵魂和精髓，它扎根在深厚的中华民族文化的土壤之中。建国以来，中华体育精神在中国一直发挥着独特的引导作用，广泛赢得了社会各界的一致认同和赞赏。习近平总书记强调，广大体育工作者在长期实践中总结出的以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。大家都认为，中华体育精神是中华民族的宝贵精神财富，要弘扬中华体育精神，为强国建设、民族复兴提供凝心聚气的精神力量。

在中华体育精神中，团结协作是不可或缺一部分，它体现了中国人民团结一心、共同奋斗的精神风貌，是推动中国体育事业蓬勃发展的关键因素之一。人们常说，一个人可以走得很快，但一群人却可以走的更远，这句话很好地反映了团结协作的精神内涵。当下，巴黎奥运会比赛在即，作为备战我们巴黎奥运会的运动员来说，我们应该如何继承和弘扬团结协作这一精神呢？下面，我主要就这个问题分三个部分和大家进行交流，什么是团结协作，为什么要团结协作和如何弘扬团结协作这一精神。

**一、体育团结协作的时代内涵**

说到团结协作，我们首先要对团结协作这个概念有一个全面的理解，这样我们才能把团结协作这一精神更好地应用到我们的备战和比赛中。那么，什么是团结协作呢？它体现了什么时代要求呢？一般来说，团结协作是一种共同努力、合作协调的行为和精神状态，其核心在于个体之间相互支持、互相信任，为了共同的目标而合作。

**1.1团结一心：中国体育的优良传统**

在中华文化中，团结协作一直被当作一种传统美德，深受人们的尊重和推崇。

从历史角度看，中国传统体育就非常注重团结一心的精神。古代武术、击鼓传花、拔河等活动都体现了团结合作的重要性，这些传统体育项目既能达到身体锻炼的目的，同时也是团队协作的重要体现。不仅凝聚了人们的集体力量，也传承着中华体育团结互助的优良传统。

在社会生活中，团结协作已经成为维护社会和谐和发展进步的重要力量。在中国，体育活动不仅是增强国民体质、提高国家竞技体育水平的手段，更是凝聚民心、增进社会和谐的重要途径。无论是代表国家比赛还是参加社区体育活动，都是团结人民、展现国家形象的重要舞台。

2023年女篮亚洲杯决赛，时隔12年中国女篮以73比71的比分战胜日本女篮，再度夺得女篮亚洲杯冠军。但其实从亚洲杯一开始，中国女篮便面临阵容不整、磨合时间短等不利因素。可就算这样，中国女篮们依然和衷共济、迎难而上，只要还有百分之一的希望，她们就会尽百分之百的努力去拼搏。团结协作、敢打敢拼、永不放弃就是中国女篮的精神。

在夺冠之夜后，中国女篮留下了一段温暖而感激的留言：“谢谢杭州，谢谢所有工作人员，冠军属于每一个付出的人。”是啊，她们明白冠军的背后有多少人在默默地付出，为球队提供了各种支持和帮助。她们明白取得胜利是整个团队的努力，是每一个人的贡献积累而成的，无论是球员的拼搏和奉献，还是教练组的指导和战术布置，每一个人都发挥了重要作用。

这就像我们运动员在一个团队里，这个团队实际上就是一个命运共同体，团队的目标就是我们共同的目标，而每个人的目标也体现了团队整体目标的要求，大家目标高度一致，一荣俱荣一损俱损。只有大家团结一心、共同努力才能走向胜利的彼岸。

**1.2协作互助：体育事业永葆生机的精神密码**

追溯历史，协作互助在建党之初就被赋予“强国强种”的精神密码。伴随着中国共产党带领全国人民推翻三座大山，建立社会主义新中国，到改革开放促进经济社会的全面快速发展，再到中国特色社会主义新时代中华民族的伟大复兴，协作互助贯穿始终，发挥了巨大作用。

此外，协作互助与革命精神和伟大建党精神也有着密切的关系。在中国革命斗争中，协作互助是推动革命胜利的重要力量。革命者首先要自身团结，然后团结社会各个阶层、各个群体形成统一战线，共同反对和推翻帝国主义、封建主义和官僚资本主义。这时的协作互助不仅体现在革命队伍内部的团结，还体现在革命队伍与广大群众的紧密联系和合作中。所以，协作互助精神与革命精神和伟大建党精神相互交融、相互促进，它能够推动社会各个领域的合作与发展，促进经济、文化、社会、体育等方面的持续进步与繁荣。

那么，在体育里如何体现协作互助呢？

在北京冬残奥会高山女子滑雪速降（视力障碍组）比赛上，中国选手朱大庆以1分21秒75的成绩为中国斩获首枚奖牌。患有先天视力障碍的她，用出色的表现和良好的状态向世界展现了中国残奥健儿们自强不息、奋力拼搏的精神风貌，谱写了生命不息、运动不止的壮美乐章。

而在朱大庆夺奖的背后，始终离不开的就是她的领滑员——闫寒寒。在比赛中，闫寒寒就是朱大庆的“眼睛”，引导她躲避障碍物，为朱大庆完成一系列高难度动作保驾护航。他们二人能成功站在冬残奥会的领奖台上，始终离不开这几年持之以恒的协作互助与默契配合。他们靠着彼此的信任、相互帮助，最终实现了梦想。

这里我们说的协作互助就是队员彼此把对方视作“一家人”。尽管朱大庆和闫寒寒在赛场上的位置不一样、作用不一样，但赛场上他们的都有自己的重要性和不可缺失性。同时，任何集体项目或者个人项目要能取得好的成就，团体内的相互配合与协作就显得十分关键，队员相互之间要协调配合、相互帮助、相互信任。

**1.3齐心尽力：体育人战胜一切困难的强大力量**

齐心尽力是深入中华民族血脉的价值观，是中国人民战胜各种困难、各种挑战的精神力量。近代以来，我们国家遭受了那么多灾难，用习近平总书记的话说就是，国家蒙难、人民受辱、文明蒙尘，中国人民和中华民族遭受了前所未有的劫难，但我们中国人民始终没有屈服,在救亡图存的道路上一次次抗争、一次次求索,展现了齐心尽力的顽强意志。凭借这种意志，我们中华民族最终站了起来，实现了民族独立、人民解放，并走向了民族复兴的康庄大道。

我们回头看这新时代十年，从脱贫攻坚到抗击疫情再到共同富裕和一些重大项目的公关，可以说，齐心尽力早已体现社会发展的方方面面，并融入在人们的内心深处。那么，受这种民族精神的影响，什么是体育精神中的齐心尽力呢？简单说，齐心尽力就是指队员全方位投入，参赛时都全力以赴、尽心尽力、尽职尽责。在各项体育赛事中，我们的运动员、我们的运动参与者都能牢记我们的目标、勠力同心，始终遵守赛场纪律和体育精神，为争取集体荣誉而齐心尽力，展现出中华民族严于律己、团结奋进的精神风貌，就是齐心尽力的最好体现。

但说到齐心尽力，我们还需要注意的是，这里的齐心尽力，一方面要求队员之间能互敬互重、相互宽容。比如赛场上，足球比赛中前锋与后卫的职责和风格相差很远，但队员们能相互包容和接纳彼此的差异性，保留和发挥自己的独特性。另一方面要求竞赛中发生过失，都能求大同存小异、见大义容小过。除此之外，还能确保团队利益优先。为了团队整体利益，队员自愿牺牲个人利益的行为。

因此，齐心尽力不仅是团结协作的核心内容，更是中华体育精神的鲜明体现。无论是团队比赛还是个人竞技，齐心尽力可以促使每一位运动员在思想上相互理解信任，在行动上相互配合支持，激发出团结一致的集体精神。

1. **体育团结协作的价值指向**

团结协作对于国家发展和运动员自身的成长都具有极其重要的意义，它不仅能够汇聚民族复兴伟力、促进社会和谐稳定，还能够提升运动员自身的竞技水平，展现良好形象。

**2.1团结协作有利于体育强国建设**

团结协作是建设体育强国的重要推动力量和重要保障。体育运动在很大程度上是一种团队合作的运动，它不仅仅是单打独斗，更是一种共同协作、合作和团结的体现。在比赛中，运动员们需要相互信任、密切配合，这种紧密联系不仅能提高竞技水平，还能加深团队的凝聚力和合作精神。回头看我们所有赛事，可以总结出这样三点：

1. 团结协作有助于运动员的成长。在体育训练中，团队合作和团结精神是取得成功的关键因素之一。团队成员之间相互支持、相互鼓励，能够帮助相互之间建立信心、克服困难，提高训练效果。同时，团队合作也有助于运动员之间的相互学习和交流，可以借鉴他人的经验和技巧，不断提升自己的水平。通过密切的交流与合作，运动员可以更好地了解彼此的工作方式、需求、优势和劣势，从而建立起更加紧密的关系和更高效的合作模式，并就存在的问题和瓶颈，共同探讨和制定解决方案，从而改进工作流程，提高工作效率和质量。在成都大运会体操女子团体决赛中，中国代表团运动员杜思雨、罗欢等人在各自擅长的项目上发挥出色，最终以总分163.029名列第一，获得金牌。在团队比赛中，只有运动员充分发挥各自所长，方能将团体效果发挥到最佳。团结协作，还需要在密切配合中建立默契。对中国大学生女篮来说，篮球赛场瞬息万变，正是队员们保持对场上形势的洞察，相互提醒，及时调整站位，才能以全胜战绩夺冠。在游泳、田径等项目的接力比赛中，同样考验着运动员的默契程度。中国代表团运动员张雨霏、李冰洁、覃海洋等，既在个人赛事中披荆斩棘，又在接力项目上密切配合，助力中国大学生游泳队收获佳绩。所以，当运动员彼此之间保持良好的交流与合作关系时，团队的凝聚力会就会得到加强，团队成员就能更加团结一致，共同面对挑战，共同追求目标。

第二，团结协作有利于促进体育项目的发展和激发团队成员的创造力和发展潜力。在2022北京冬奥会短道速滑男子1000米决赛中，武大靖、任子威、李文龙三名中国选手闯入了决赛，在异常激烈的比拼中，李文龙坚决执行战术“保护”队友，武大靖在体力不支的的情况下选择帮任子威卡住位置，让任子威先走，最终，任子威在队员的团结协助下拿下这枚金牌，这也实现了中国队在短道速滑男子1000米项目上冬奥金牌“零的突破”。短道速滑是一个讲究团队配合的集体项目，队员们需要团结协作、互相信任，要有高度的集体荣誉感以及团队的凝聚力，才能取得来之不易的成绩。团结协作不仅能激发运动员自身的潜力，还可以促使运动员相互支持和鼓励，在困难和挑战面前相互扶持。这种支持和鼓励能够增强团队成员的自信心和积极性，有助于建立良好的团队文化，强调团队价值观念和共同目标。在这样的文化氛围中，运动员更容易发挥个人潜力，更加乐于接受挑战，共同努力实现团队的发展目标，推动团队和体育项目持续发展。

第三，团结协作是推动体育事业发展的重要保障。2022年在印度举行的女足亚洲杯决赛中，中国女足以3∶2力克韩国队夺得冠军，再次展现了顽强拼搏、永不放弃的女足精神。这也是中国女足第九次夺得亚洲杯冠军。本届中国女足亚洲杯历程堪称完美，从小组赛两连胜头名出线，到1/4决赛逆转战胜越南女足，再到半决赛在两度落后的情况下两度扳平，通过点球大战，淘汰卫冕冠军日本女足，中国女足时隔16年，再次挺进女足亚洲杯决赛，最终夺冠。这场胜利不仅仅是中国女足的荣耀，更是中国体育事业的鼓舞和推进。这场胜利告诉我们，只要坚持不懈地努力和奋斗，就能够实现自己的目标和梦想。同时，这场胜利也向全世界展现了中国女足的实力和风采，为提升中国足球在世界舞台上的地位打下了坚实基础。通过这次比赛，我们看到了中国女足的实力和团结协作的拼搏精神。这种团结协作的精神能够帮助团队克服困难、应对挑战，更好地实现共同目标。她们用自己的行动向全世界展现了中国女性的自信和勇气。相信未来中国女足会更加强大，为中国足球事业做出更加卓越的贡献。团结协作是体育强国建设的重要保障和推动力量。只有各方共同努力、相互支持、密切合作，才能够实现体育事业的蓬勃发展，培养更多优秀的运动员，推动体育项目的发展，最终实现体育强国的目标。

**2.2团结协作有利于促进社会稳定发展**

中华体育精神团结协作、奋发向上的精神，对于促进社会稳定和发展具有积极作用。

首先，体育活动是促进社会团结的重要手段之一。在体育比赛和运动训练中，人们不分族裔、不分地域、不分阶层，都可以团结一致、共同奋斗，形成一种超越个人利益的集体意识。这种团结协作的精神有助于打破社会中的隔阂和分歧，促进社会各界人士的交流与合作，增进社会和谐。

其次，体育活动培养了人们的团队意识和合作精神。无论是集体项目还是个人项目，都需要队员之间密切配合、相互支持，才能取得优异成绩。通过参与体育活动，人们学会了倾听他人意见、尊重他人选择、协调个人与团队利益的关系，培养了团队合作的能力。这种合作精神不仅在体育领域有所体现，也可以延伸到社会生活的方方面面，促进社会各个领域的发展。

此外，体育精神还能够提升社会的凝聚力和向心力。当一个国家或一个社区在体育赛事中取得优异成绩时，会引发全民的自豪感和归属感，激发人们的热情和动力，进而促进社会各项事业的发展。体育赛事也成为了人们交流互动的平台，促进了社会各界人士之间的交流与合作，有利于构建和谐稳定的社会环境。

建国初期，毛主席为中华全国体育总会题词："发展体育运动，增强人民体质"。指明了新中国体育事业的根本任务，随即，中国的体育事业便开始迅猛发展。六七十年代是一个充满挑战与机遇的时期。在这个时期中国经历了漫长的战争和建设初期的困难，但中国人民在困难中展现出的坚韧和勇气为国家的发展奠定了基础。60年代初期，王富洲等人实现了北坡登顶珠峰，实现了人类历史上的壮举，这一壮举在当时极大地鼓舞了国内民众团结一心、勇闯难关的决心，增强了社会耐挫力与聚合力。1971年世乒赛期间，一段“乒乓外交”的佳话，打破中美两国长达二十多年的交流隔断，加快了中国国际地位的提升，并推进了世界和平与友好的进程。80年代伴随国家发展进入快车道，社会的发展需要更多的活力。1984年，洛杉矶奥运会上，许海峰夺得中国在奥运史上首金，实现中国人百年奥运冠军梦；同届奥运会上，中国女排成功夺冠，并在1981-1986年间实现五连冠。1986年，中国女排史无前例摘得五连冠后，《人民日报》用整个头版报道，并向全国人民发出号召：“学习女排，振兴中华。”这在当时极大地振奋了我们的民族精神，坚定了民族自信，向世界证明“中国人能行”，女排精神,成为各行各业学习的榜样。2000年，伴随国民经济和社会发展进一步得到增强。2001年，国际奥委会宣布北京获得2008年奥运会举办权。2004年雅典奥运会，刘翔在110米栏比赛中以平奥运会纪录的成绩一举夺冠，成为了全中国乃至全亚洲在田径短跑比赛中夺得奥运金牌第一人。2008年，北京奥运会成功举办，中国收获51枚金牌，居于金牌榜首位，成为奥运历史上首个登上金牌榜榜首的亚洲国家。这些成绩的取得极大的鼓舞了中国人民创造美好生活的斗志、促进了社会稳定。

进入新时代，这是我们党和国家发展最快最大的时期，也是我们体育事业发展变化最快最大的时期。在这一时期，全民健身活动广泛开展，青少年体育工作进一步加强，群众体育和竞技体育全面发展，体育强国建设的步伐也在加快。现如今，我们每个人都能感受到，人民对健康的需求越来越高，当跑步的人更多了，打拳的人更多了，看体育赛事和体育电视节目的人更多了，对各种体育产品以及服务的要求更高了的时候，人们对体育的理解也就有了更深的认识。所以，时代的变迁让我们感受到，不同时期体育的发展变化和成绩取得是不一样的，但是通过体育，中国人却可以向世界彰显自己的精气神，维护社会的稳定、促进社会的发展，这种价值内涵是不变的。

**2.3团结协作有利于汇聚民族复兴伟力**

实现中华民族伟大复兴是近代以来中国人民最伟大的梦想，贯穿党的百年奋斗的鲜明主题，它需要强化历史认同、凝聚民族认同、增进国家认同。

历史认同，是以“集体记忆”、“共同记忆”为基础的认同，历史认同在维系一个国家或民族的凝聚力时，会产生极大作用。团结协作作为中国历史的一部分，有其相对的独立性与完整性。对团结协作的历史认同，有助于对中国整个历史的接受和认可，从而对我们民族在历史进程中的得失和利弊有深刻认识、准确把握。就团结协作精神而言，它已不是单纯的体育历史记载，也不仅是重大体育事件、或与世界各国各民族的体育交往，它已越过体育的器物层面、制度层面，直接指向中国人的宇宙观、生命观、人生观，以及与之相联系的思维模式、行为方式、道德规范。中国体育代表团选手邹佳琪、邱秀萍夺得赛艇女子轻量级双人双桨冠军后，最想感谢的人是教练曹棉英。曹棉英在训练中严格要求队员，在生活中给予她们细致入微的关心。中国赛艇队的“传帮带”，传承的不仅是技术要领和比赛经验，还有拼搏、团结的光荣传统。团队精神深入人心，成为这支队伍不断进步的根基，感恩团队，让体育精神代代传承。

民族认同。芮逸夫先生指出：一个民族的构成，体质的、语言的及文化的吸引混合，虽是重要因素，但不是最重要的因素，最重要的因素乃是“愿意合在一起”。中国竞技体育责无旁贷的代表民族国家活跃在国际体育舞台上，为赶超强劲对手、树立民族良好形象不惜浴血奋战，因此团结协作精神中，“民族意识”、“国家意识”体现得鲜明而强烈。中国体育获得的众多世界荣誉，尤其是成为全球唯一的“双奥之城”，使海内外华人的自信心、自豪感得到极大提升，有力强化了民族认同、国家认同，从而使中华民族更具内聚力。除此之外，体育运动能增进国内各民族互相学习借鉴、相互取长补短。体育使民族间的共性因素逐渐增多但又保留了各民族特色，推动了中华民族的同一性与多样性共存。“全国少数民族运动会”、“全国运动会”、“全国体育大会”等运动会就是更大范围、更大跨度的民族融合。2021年7月30日，中国选手汪顺在东京奥运会男子200米个人混合泳决赛中以1分55秒的成绩夺得冠军，并打破亚洲记录。这是汪顺第三次参加奥运会，从伦敦奥运会的默默无名到里约奥运会的铜牌，经过9年努力，今年27岁的汪顺终于在东京登上了奥运会的最高领奖台。赛后，当新科冠军汪顺走过泳池边时，奥运“五朝元老”匈牙利选手切赫迎面走过，汪顺立即双手与这位老将握手，并深深地鞠了一躬，向这位前辈致敬，这一幕也感动了无数网友。体育不仅促进各民族间广泛而直接的交流，而且稳固和强化作为整体的“民族认同”根基，使各民族能汇聚、团结、并统一在“中华民族”的大旗之下。

国家认同。中华体育精神中，有“公正平等”与“团结协作”的价值观念，这有助于提倡国内各民族的平等和团结，否则中国就易陷于动荡、紧张状态。比如台独势力的存在就是对国家统一的否定。中国一面通过立法来维护国家领土的完整和统一，另一面也可借助体育运动和运动中体现的爱国主义精神来强化“国家认同”。2001年 7 月 13 日北京获胜的结果宣布后，全场掌声雷动，中国台北的委员吴经国泪流满面地拥抱何振梁说：“中国人一百多年来第一次拿到奥运会的举办权，我太高兴、太激动了，咱们共同的愿望实现了！”吴经国的这种表现就是体现了他对中国的国家认同。近些年，中国派遣了一些优秀教练到台湾带运动队，台湾也选派了运动苗子到中国接受集训。大陆与台湾不同体育项目之间的民间交流和相互访问，这样可以使台湾运动员更了解大陆、更认同中国。

**三、体育团结协作的实践要求**

团结协作是我们中华体育精神的精髓，这种精神在世界上也是被普遍接受和认同的，只是有些国家可能更多地强调个性的张扬，有些国家可能更多的强调集体合作，如信任、尊重、欣赏、沟通、配合等等，这些价值在人类历史发展的很多阶段，都被世界上绝大多数民族所认同和提倡，在现代体运动中体现的更加充分。

**3.1相互信任**

运动员间的相互信任是取得优异比赛成绩的关键因素。这种信任不仅体现在技术层面上的默契配合，还体现在心理层面上的相互支持和鼓励。

2023年5月21日，中国羽毛球队在苏迪曼杯羽毛球混合团体赛上充分诠释了“球不落地 永不放弃”的拼搏精神。从半决赛足以载入史册的7个小时鏖战，到决赛3比0横扫对手，第13次捧起苏迪曼杯，现场有近7000名观众见证了这苏迪曼杯历史上一次史诗级的大逆转。

在半决赛，国羽一度大比分1比2落后，男双比赛在决胜局一度16比20落后，只要对手再得1分，中国队就将无缘苏杯决赛。濒临绝境，激发了国羽的斗志，爆发了巨大能量。刘雨辰、欧烜屹连救4个赛点，连拿6分，逆转取胜。那一刻，全场沸腾了，在训练场的专家组成员激动地拥抱，工作人员和志愿者也击掌相庆，激动落泪。

可以说，在本届苏杯双打项目上，无论是开头的混双，还是打关键分的男双和压轴的女双，国羽都遭遇了不少困难。但无论面临怎样的局面，中国队员们始终都“相互信任”，共同进退，这也是他们取得优异成绩的关键因素。

在高强度的比赛中，运动员们可能会面临压力和挑战，这时他们需要从队友那里获得鼓励和支持。这种心理支持可以帮助运动员克服困难，保持专注和积极的心态。当运动员们相互支持时，他们能够更好地应对压力和挑战，提高比赛的自信心和斗志。

还有，相互信任还可以促进团队内部的和谐氛围。当运动员们信任彼此时，他们更容易建立良好的人际关系，形成积极的团队文化。这种和谐氛围有助于提高团队的凝聚力和战斗力，使整个团队更加团结和高效。

总的来看，运动员间的相互信任对于取得好的成绩至关重要。它不仅可以提高技术水平和心理素质，还可以促进团队内部的和谐氛围。因此，在体育竞技中，培养和维护相互信任是非常重要的。

**3.2相互尊重**

在竞技体育中，运动员间的相互尊重是塑造积极竞争环境和维护体育精神的核心。这种尊重体现在多个方面。

首先，公平竞争是首要前提。运动员们遵守规则，不采取不正当手段，依靠自身技能和努力争取成绩，而非作弊或破坏对手机会。

其次，体育道德是不可或缺的。运动员在比赛中尊重对手，不采取恶意攻击、侮辱或挑衅对手的行为，保持良好的竞技风度。尊重裁判的判决和决定，并且尊重观众的权利，不做出侮辱性的行为或言论。在户外运动项目中，要求运动员尊重自然环境，不做出破坏环境的行为，保护自然资源。还有最重要的体育道德，就是要求运动员不使用任何违禁药物或兴奋剂，保持清白的竞技状态，维护运动的公平性和健康性。

除了体育道德，保持良好的个人品德同样重要。运动员应以身作则，展现良好行为举止，产生榜样效应，对年轻人产生积极影响。运动员应该诚实地对待比赛和训练，不使用欺骗或作假手段获取竞技优势。对他人、对裁判、对队友和对教练应该表现出尊重和礼貌，不管比赛胜负。对于自身，要做到自我管理，保持训练和比赛的纪律，不断努力提高自己的技能和表现。作为公众人物，运动员应该意识到自己的行为对社会的影响，积极参与公益活动和社会责任。

最后，运动员应接受并欣赏文化差异。对于来自不同文化背景的对手，我们要相互理解、相互交流，尊重并接受他们的文化。运动员也应该向优秀的对手多多学习，从竞争中吸取经验，不断提高自己的技艺。

这些品德和行为准则是体育界所重视和倡导的，通过这些行为，运动员不仅树立了良好形象，也传递了积极信息，推动了体育精神的传承和发展。相互尊重不仅提升比赛质量，也促进了运动员间的友谊，为体育赛事增添了更多人文关怀。

**3.3相互欣赏**

运动员间的相互欣赏是一种美德，它能够促进运动员之间的友谊，提升比赛的品质，并且为观众带来更加积极的观赛体验。

相互欣赏体现在对对手的尊重和认可上。当一个运动员在比赛中展现出高超的技能、出色的战术或者顽强的拼搏精神时，其他运动员会给予由衷的赞赏。这种赞赏不仅仅是对对手能力的肯定，更是对他们付出努力和汗水的尊重。比如，在网球比赛中，当一个选手打出了一个精彩的制胜球时，对手会给予掌声；在田径比赛中，当一个选手打破了世界纪录时，其他选手会向他表示祝贺。

相互欣赏还体现在对团队成员的支持和鼓励上。在团队项目中，每个队员都是团队成功的重要组成部分。当一个队员表现出色时，其他队员会给予肯定和赞扬；当一个队员遇到困难时，其他队员会给予支持和鼓励。这种相互欣赏能够增强团队的凝聚力，激发队员们的斗志和信心。

此外，相互欣赏也体现在对体育精神的传承上。体育精神是体育竞技的核心价值观，它包括公平竞争、尊重对手、团队合作、坚持不懈等方面。当运动员们相互欣赏时，他们会传递这些价值观给观众，引导观众树立正确的体育观念。这种相互欣赏能够促进体育精神的传承和发展，为体育事业的繁荣做出贡献。

在杭州亚运会女子50米蝶泳项目颁奖仪式后，有这样一幕，冠军中国选手张雨霏与季军日本选手池江璃花子紧紧拥抱，洒下热泪。原来，池江璃花子曾因患白血病告别泳池，后来经过不懈努力，再次复出。在此期间，既是对手又是朋友的张雨霏不断地鼓励池江璃花子，激励着她走出阴霾、再创佳绩。友谊的分量超越胜负，真挚的感情直抵人心。

总之，运动员间的相互欣赏是体育竞技中不可或缺的一部分。我们应该鼓励和倡导这种相互欣赏的精神，让体育竞技更加美好。

**3.4相互沟通**

运动员间的相互沟通在体育竞技中是至关重要的。它不仅能够提高比赛的效率，还能够增强团队的凝聚力，促进运动员之间的理解和信任。

**在去年杭州亚运会上，中国游泳队**在男女混合4×100米混合泳接力决赛中夺冠，同时还刷新了该项目的亚洲纪录。他们夺冠的关键因素就是队员们之间的团结和凝聚力。**徐嘉余**作为第一棒**仰泳**选手，以出色的表现为团队打下了坚实的基础，他游出了51秒91的成绩。时隔6年**徐嘉余**再次游进52秒，这不仅仅是挑战了自己的极限，更是展现了团队的凝聚力和奋发向前的精神。团队的力量能够激发运动员的竞争力，让他们敢于挑战自我，在这个赛场上尽情拼搏。

运动员间的相互沟通不仅能够增强团队的凝聚力，还能够帮助他们建立信任和理解。在比赛中，运动员可能会遇到挫折和压力，这时他们需要从队友那里获得支持和鼓励。通过相互沟通，运动员们可以分享彼此的感受，表达自己的想法和意见，从而增进彼此之间的了解和信任。这种信任和理解能够帮助运动员们更好地应对比赛中的挑战，提高整体表现。

还有，相互沟通还能够促进运动员之间的友谊。在比赛中，运动员们共同经历了胜利和失败，这种经历能够让他们建立起深厚的友谊。通过相互沟通，运动员们可以分享彼此的喜怒哀乐，关心对方的生活和成长，从而加深彼此之间的感情。这种友谊不仅能够让运动员们在比赛中更加默契，还能够让他们在生活中互相关心和帮助。

总的来看，运动员间的相互沟通是体育竞技中不可或缺的一部分。它能够提高比赛的效率，增强团队的凝聚力，促进运动员之间的理解和信任，以及建立友谊。所以，我们应该鼓励和提倡运动员之间多交流多沟通。

**3.5相互配合**

运动员之间的相互配合在体育竞技中是至关重要的。它不仅能提高团队的整体表现和效率，还能够发挥团队协同效应，为取得更好的成绩奠定基础。

在杭州**亚运会**上，中国女子**橄榄球**队为中国**体育**代表团赢得了第一枚集体球类金牌。决赛中，中国女子**橄榄球**队上半场以大比分领先对手，下半场对手连连追分，形势十分严峻。但在关键时刻，我们的运动员不仅没有退缩，反而互相鼓励、全力以赴，最终赢得了这场比赛。这支队伍的胜利不仅仅是因为个人的努力和表现，更重要的是离不开团队的力量和默契配合。正如一句古话所说，大家齐心合力往往就会取得优异的成绩，有意外的惊喜。

除了运动员之间力量与技术方面的默契配合，她们的战术配合也能提高整个团队的运动表现。例如，中国乒乓球队为什么能够长盛不衰，我想这是相互配合的传奇写照。是“莎头”混双比赛中，两人之间的衔接就如同蓝牙连接一般顺畅自然，展现出了极高的默契。是林高远匆忙换衣，只为王楚钦陪练片刻，这样的默默付出与陪伴正是团队精神的真实写照。是看台上的队员一次次振奋人心的加油呐喊，凝聚着团队的向心力；是国乒教练们倾囊相授，将毕生经验无私地传承，铸就了团队的智慧与力量。这个团队里每个成员的心都紧密相连，每一次胜利都是他们共同努力的结晶。

此外，紧密的配合不仅能够提升运动员的信心与士气，更能在比赛中助他们取得优异的成绩。当运动员们在比赛中默契配合，共创佳绩时，这无疑会大大增强他们的自信心，士气也会随之高昂。这样的精神状态将激励他们更好地发挥竞技水平，以更佳的状态迎接接下来的比赛挑战。

在每一个时代，总有英勇的队员挺身而出，肩负起团队的职责与担当。他们不计较个人得失，心中坚信祖国的荣誉高于一切。这份团结协作的信念，如同明灯般照亮着他们前行的道路，支撑着每一位中国运动员不断奋进，一次次让五星红旗在赛场上冉冉升起。这种团结协作、共创辉煌的精神，如松柏郁郁，如江河不息，深深滋养着我们每一位运动员的心。在备战巴黎奥运会这段紧张而充实的时光里，希望我们每一位运动员齐心协力，怀揣着更为坚定的信念，涌动着更为饱满的热情，共同书写属于我们的辉煌篇章。

谢谢大家！