



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia III.

Erdene T. Szonja

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2024. április



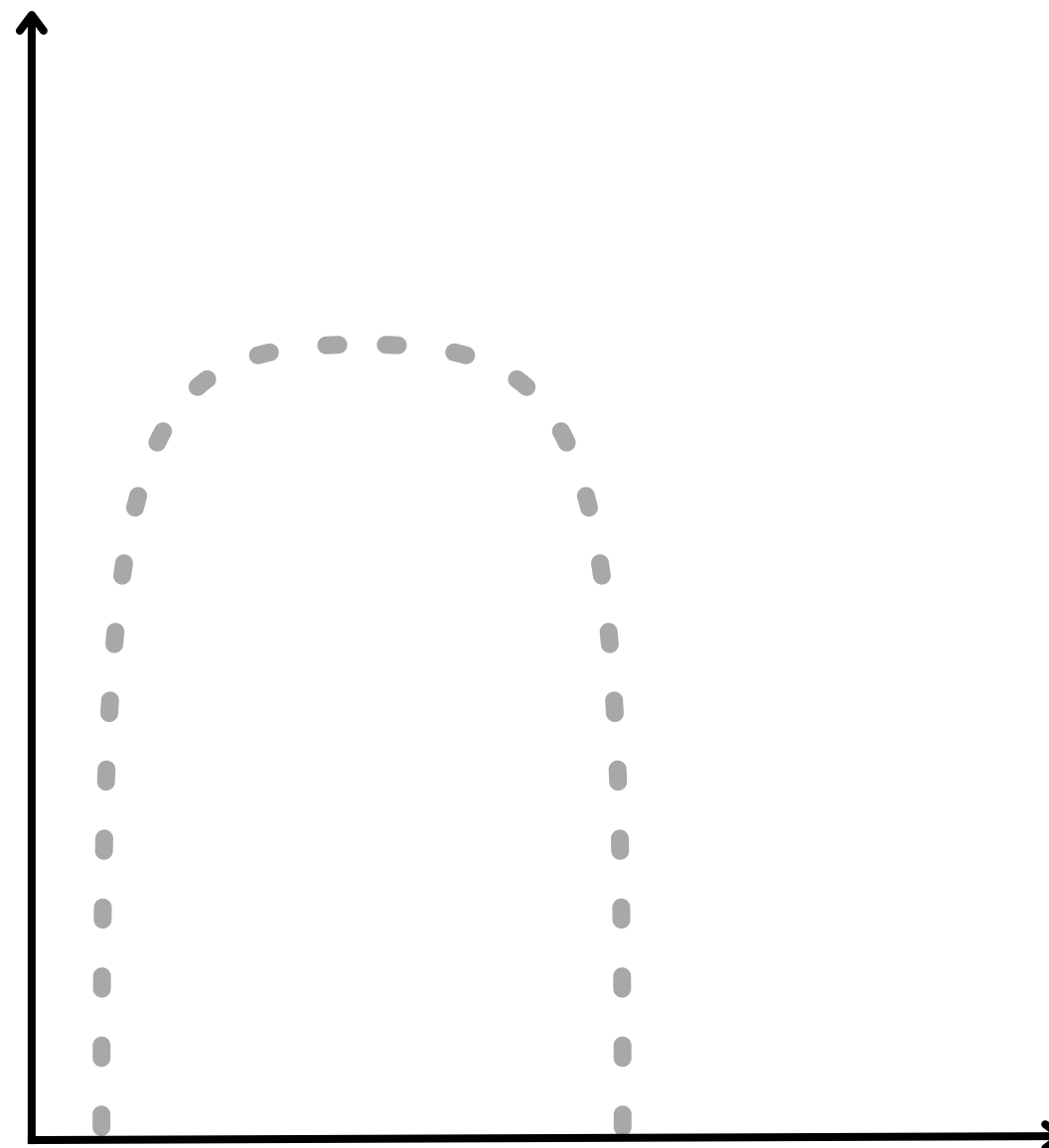
An aerial photograph of a soccer field, showing the green grass, white field lines, and two goals. The field is viewed from a high angle, and the lighting creates long shadows across the grass. In the center of the field, the Hungarian word "Csapatsportok" is written in a large, bold, white sans-serif font. The text is centered horizontally and vertically, overlapping the center circle and the halfway line of the field. The overall image has a slightly desaturated, teal-green color palette.

Csapatsportok

Csapat, mint egység

- fizikailag közel- kapcsolódás (Hewstone, 1995), távolodás másoktól – **csoporthoz tartozás, egységesség**
- **szervezeti szinten** pl. ruházat, logók, szimbólumok
- minél több ideje együtt –> **összetartozás érzése nő**
- csapat együttműködése- csapat sikeressége
- **egyéni eredmény <-> csoport eredmény**
- pszichológus: **csoporthoz tartozás segítése, teljesítményoptimalizáció**
- gyenge teljesítmény mögött gyakran a gyakori játékoscsere (sok átigazolás) áll
- Létszám: *Mi a jó, ha sokan vannak vagy kevesen?*

létszám



Wildmeyer és mtsai (Gill, 2000):

teljesítmény

kevesen: +: játékidő, tapasztalatszerzés, rutinos játékosok, kisebb esély csoportkonfliktusra, nincs/kevsebb posztharc **-:** pl. egy betegség - kiesés

sokan: +: sérülés, betegség - nagyobb biztonság, edzésszám, több részvétel, egészséges versenyszellem, **-:** pozíció- félelem, bizonytalanság; kohéziót nem segíti, neheztelt kommunikáció egymás között

Csapatban

- Patterson (2005): **eredményes csapatok** → **erősebb kommunikáció, összetartás**, mint a kevésbé sikeres csapatoknál
- veszteség-élmény- feldolgozás
- **vezető személyisége**: irányító, karizmatikus, nyitott a tanulásra; reaktív játékosokra, környezetre, csoportlégkört építi
- **vezető viselkedése**: – helyzet felismerése- ami az egyik helyzetben előnyös, a másikban hátrány

(pl. pozitív, demokratikus edző, de téthelyzetben dönt)





Csapatban

- **Pozíció:** konkrét, letisztázott
- **Norma:** stabil, hosszantartó; akár generációkon keresztül (Jacobs and Campbell, 1961)
- negatív norma: *pl. ellenféllel való sértő viselkedés; bizalmatlanság/ bizalomhiány a többiekkel szemben*
- pozitív norma: *pl. ha a vezető elfogadja, autentikusan képviseli; csapattagok is gyorsan*
- *Az edző döntésének megkérdőjelezhető?*

- **Szerepek:** elvárt viselkedés.

Pl. edző szerepe = sportolók tanítója, stratégiák, taktikák kidolgozója, feladatok megszervezője, kommunikáció a szülőkkel, médiával, közönséggel.

- **formális és informális** (Mabry, Barnes, 1980)

Formális: csapat v szervezet alakítja ki. pl. vezető

Informális: csapaton belüli kommunikáció eredménye pl. szociális vezető, a "bohóc"

- **Szereptisztaság:** egyének megértik a szerepeiket, elfogadják azt = szerepelfogafás, képességeikhez mérten a legjobban próbálnak ezeknek megfelelni = szerepteljesítmény -> **a csoporthatékonysága javul (Schriesheim, 1980)**

DE! gyakran nem egyértelmű pl. egy csapatkapitány nem tudja, hogy milyen informális feladatai vannak- feladatai nem leírtak, egzaktak, mindenhol eltér

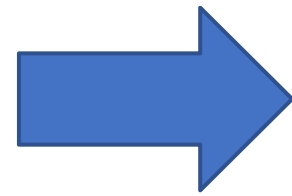
TISZTÁZÁS

- *Ki hogyan érzi magát? Hogyan a csapatban? Kinek mire van szüksége? – Normák, szabályok átbeszélése, indoklása, tisztázása, betartása és betartatása*
- *szerepeket, szereppel járó kötelességek, feladatok, elvárások, annak teljesítése*
- *egyértelmű, világos elvárások és következmények*
- *vezetők- kommunikáció, folyamatos hangsúlyozás*

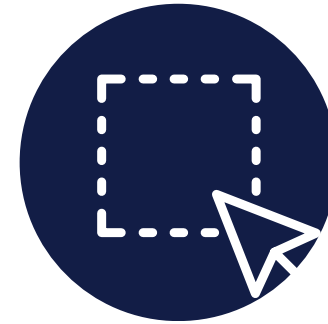
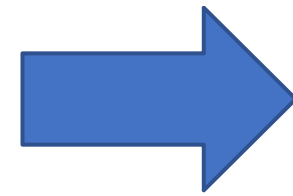
Csapatrá fejlődés



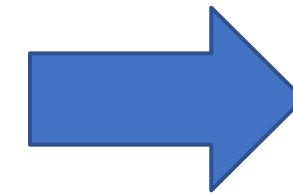
**Alakulás
(forming)**



**Viharzás
(storming)**



**Normalizálódás, normaképzés
(norming)**



Működés (performing)

Köszönöm a figyelmet!



potecho: PTE520



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2024. április

Irodalom

- Gyömbér, N., Kovács, K. és mtsai (2012). *Fejben dől el: Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest: Noran Libro.
- Goschi, G., Pálvölgyi Á. És mtsai (2022). *Dobbantó- A sportpszichológia tankönyve I*. Budapest: Sport és Lélek Sport-pszichoterápiás Egyesület.

