



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia II.

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2025. április



Szorongás

- arousal- optimális zóna
- szorongás: negatív érzelmi állapot, amikor helyzetet fenyegetőnek észleljük
- kognitív és szomatikus
- állapot és vonásszorongás



Figyelem

- koncentráció: figyelem tartós fenntartása
- releváns információk, ingerek kiszűrése
- figyelem vizsgáló eljárások
- fókusz: széles, szűk; irány: külső, belső

Önbizalom

- korábbi tapasztalatok!
- mentális állapotra, motivációra, teljesítményre való hatás
- kudarcokkal, hibákkal való viszonyulás

Motiváció

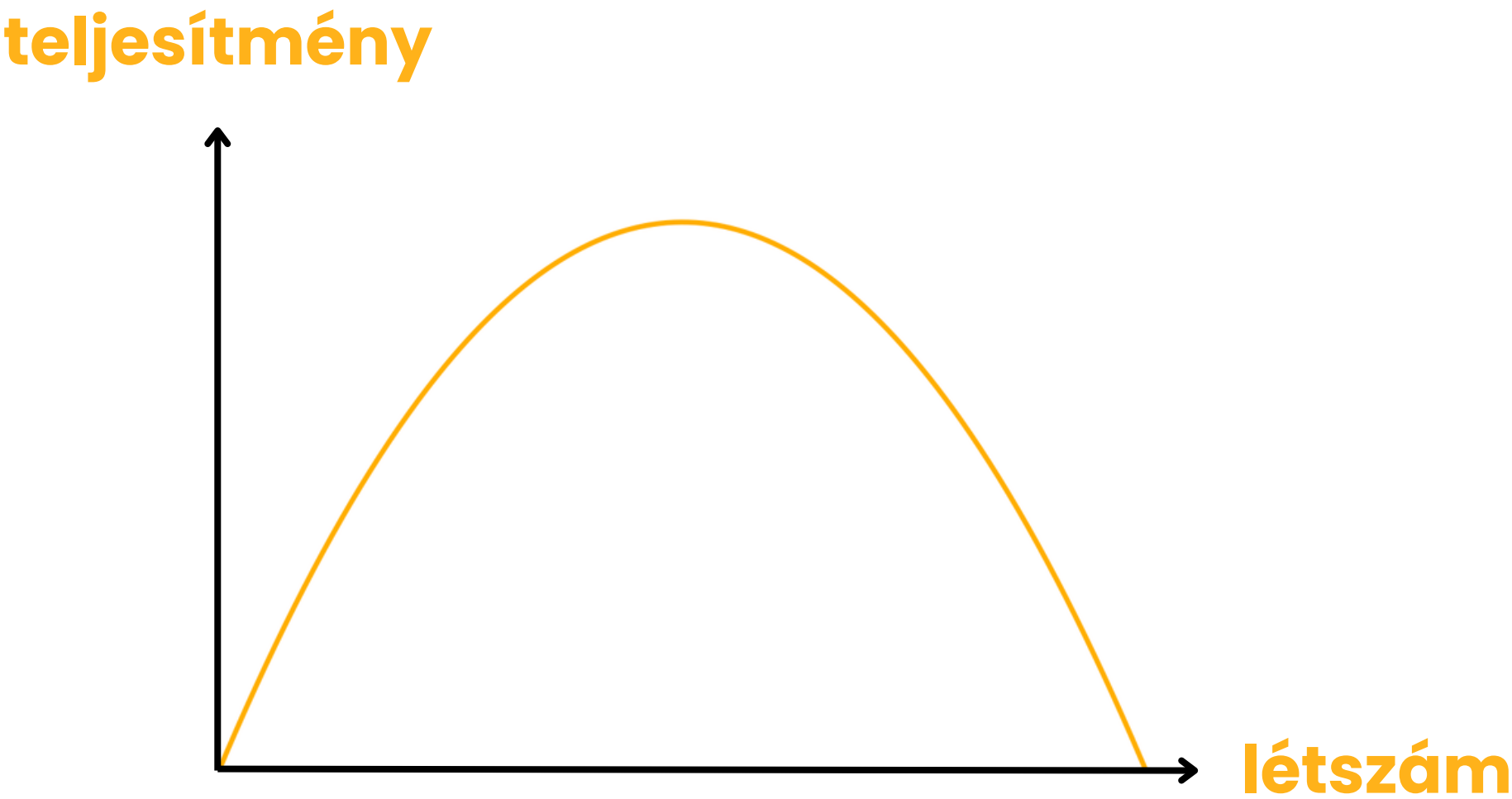
- külső (extrinzik): viselkedés mögött valamilyen cél/jutalom, motiváció forrása külső forrásból ered
- belső (intrinzik): belső forrás, nincs külső jutalom, a tevékenység önmagában jelenti az értéket, örömet okoz

An aerial photograph of a green soccer field with white boundary lines. The field is divided into two halves by a center line, and each half has a goal area and a penalty area. Several players in various colored jerseys are scattered across the field. The title 'Csapat sportok' is written in large, white, sans-serif font across the center of the field, partially overlapping the center circle.

Csapat sportok

Csapat, mint egység

- fizikailag közel- kapcsolódás (Hewstone, 1995), távolodás másoktól – **csoporthoz tartozás, azonosulás, egységesség erősödik**
- **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?*



kevesen: +: több lehetőség, játékidő, tapasztalatszerzés- rutinosabb játékosok, kisebb esély csoportkonfliktusra, nincs/kevsebb posztharc
-: pótolni nehéz kieséskor pl. egy betegség, sérülés

sokan: +: kieséskor nagyobb biztonság, több edzés, nagyobb részvétel, egészséges versenyszellemet erősíti
-: pozíció- félelem, bizonytalanság; kohéziót nem segíti, nehezített kommunikáció egymás között

Csapatban

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

(pl. általában előnyös, ha egy vezető meghallgatja és bevonja a csapattagokat a döntéshozatalba – demokratikus vezetési stílus. Téthelyzetekben azonban bizonytalanságot kelt – ilyen esetekben egy autokratikusabb hozzáállás jobb lehet.)



Csapatban

- **Pozíció:** konkrét, tiszta (pl. szakosztályvezető)
- **Norma** (általánosságban): stabil, hosszantartó; akár generációkon keresztül fennmaradó szabály (Jacobs and Campbell, 1961)
- negatív norma: *pl. ellenféllel való sértő viselkedés; bizalmatlanság/bizalomhiány a többiekkel szemben- ha egyszer kialakult, aktív lépések, intervenció kell a megváltoztatására*
- pozitív norma: ha a vezető elfogadja, autentikusan képviseli; csapattagok is- pl. egymás felsegítése

- **Szerep:** elvárt viselkedés.

pl. edző szerepe = sportolókat tanítja, stratégiákat, taktikákat dolgoz ki, feladatokat szervez, kommunikál a szülőkkel, médiával, közönséggel.

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

Formális: kimondott, csapat v. szervezet alakítja ki pl. vezető

Informális: csapaton belüli kommunikáció, dinamika eredménye pl. "bohóc"

- egyének megértik a szerepeiket=**szereptisztaság**, és elfogadják azt =**szerepelfogadás**, és képességeikhez mérten próbálnak ezeknek megfelelni = **szerepteljesítmény** -> **a csoporthatékonysága javul (Schriesheim, 1980)**

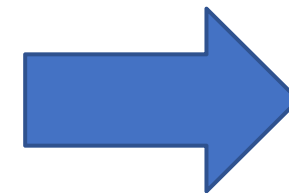
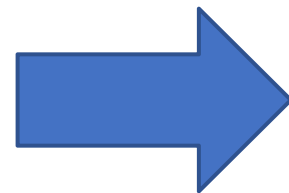
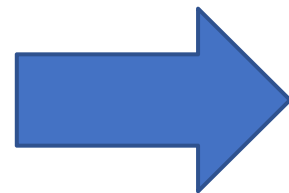
DE! gyakran nem egyértelműek a szerepek pl. egy csapatkapitány nem tudja, hogy milyen informális feladatai vannak- formális: kezet rázni a bíróval, kiosztja a mezt stb. DE! informális: elfelejt kommunikálni a csapattársakkal- feladatai nem tisztázottak, egzakta, helyenként más-más

TISZTÁZÁS

→ *normák, szabályok átbeszélése, indoklása, tisztázása, betartása és betartatása*

- *szerepeket, szereppel járó kötelességek, feladatok, elvárások, annak teljesítésének keretei*
- *egyértelmű, világos határok, elvárások és következmények*
- *szerepek fontosak! közös jóhoz való hozzájárulás*
- *vezetők- kommunikáció, folyamatos hangsúlyozás*

Csapat fejlődés



Alakulás (forming)

tájékozódás,
ismerkedés, szerepek
feltérképezése
(vezetők, szakemberek
segítik a beilleszkedést)

Viharzás (storming)

konfliktusok, bizonytalanságok
felbukkannak- felkészülési
időszakban jól kezelhető (gyakran:
edző/csapat félelme miatt nem
megy végbe- nem megoldott
konfliktus, rontja a teljesítményt)
jövőbeli kihívásokhoz való hozzáállás-
reziliencia

bizalom és kommunikáció

Normalizálódás, normaképzés (norming)

közös normák és határok
kiépítése, megerősítése →
hatékony, rugalmas
működés

Működés (performing)

csapat működése
megfigyelhető:
edzésen, meccseken
stb.
ciklikus folyamat- új
helyzet vagy változás a
csapatban

The background of the slide features a close-up, shallow depth-of-field shot of several colorful chess pawns (red, yellow, green, blue, and brown) positioned on a white chessboard with dark squares. The pawns are arranged in a way that suggests a game in progress, with some in the foreground and others blurred in the background. The lighting is soft and even.

FELADAT

Köszönöm a figyelmet!



potecho: PTE716



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2025. 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.

