



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Sportpszichológia III.

Erdene T. Szonja

elérhetőség: erdene.temulin.szonja@pte.hu

Pécs, 2026. március



An aerial photograph of a soccer field, showing the green grass, white field lines, and the center circle. Several players in various colored jerseys are scattered across the field. The title 'Csapat sportok' is written in large, white, bold letters across the center of the image, partially overlapping the center circle.

Csapat sportok

Mitől működik jól egy csapat?



Csapat, mint egység

- fizikailag közel- kapcsolódás (Hewstone, 1995), távolodás másoktól – **csoporthoz tartozás érzése, egységesség**
- minél több ideje együtt → **összetartozás érzése nő**
- **szervezeti szinten** pl. ruházat, logók, szimbólumok
- csapat együttműködése – csapat sikeressége
- **egyéni eredmény ↔ csoport eredmény**
- pszichológus: **pozitív csoportműködés segítése**

Csapat, mint egység

- gyenge teljesítmény mögött gyakran a gyakori játékoscsere (sok átigazolás) áll

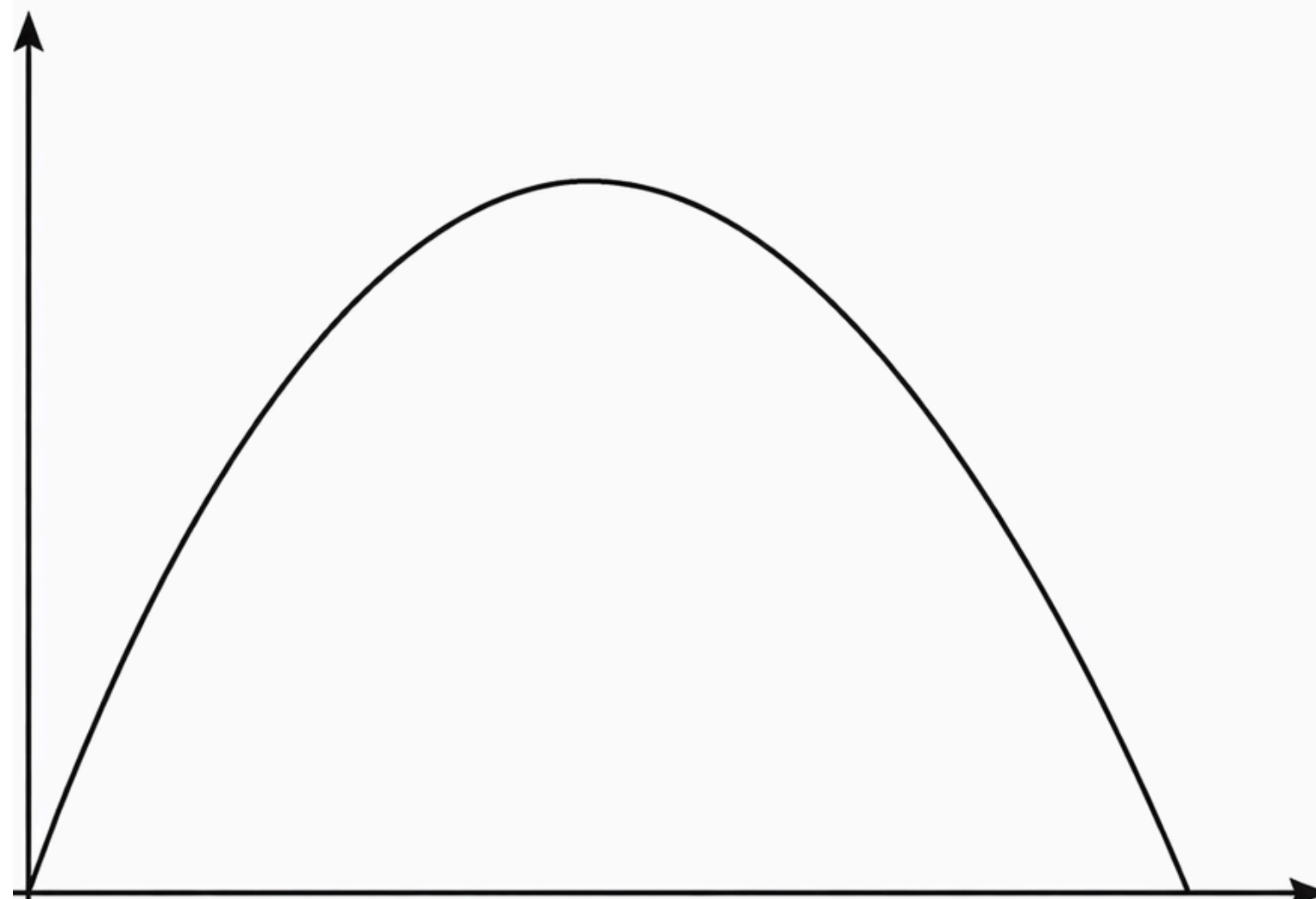
→nincs idő kohéziót építeni → bizonytalan szerepek → széteső kommunikáció → instabil kezdőcsapat → alacsonyabb teljesítmény

- létszám: Mi a jó, ha sokan vannak vagy kevesen?



Wildmeyer és mtsai (Gill, 2000):

létszám



teljesítmény

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

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

Sikeres csapat

- 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 másokban hátrány

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





Csapatban van:

- **Pozíció:** konkrét, letisztázott a tagok pozíciója
- **Norma:** stabil, hosszantartó csoport által elfogadott szabály; akár generációkon keresztül (Jacobs and Campbell, 1961)
- negatív norma: *pl. ellenféllel való sértő viselkedés; bizalmatlanság/ bizalomhiány a többiekkel szemben*
- pozitív norma: ha a vezető elfogadja, autentikusan képviseli; csapattagok is gyorsan *pl. sportszerű viselkedés a pályán*

- **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 = szerepelfogadás, 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

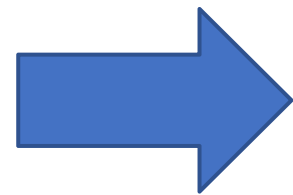
TISZTÁZÁS

- *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*

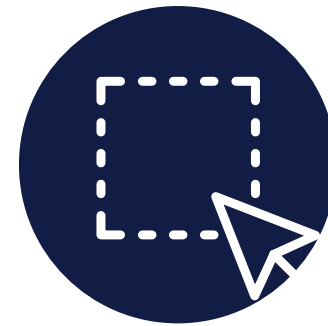
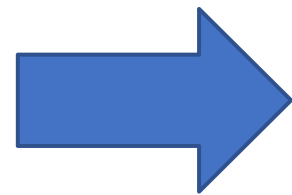
Stages of Group Development



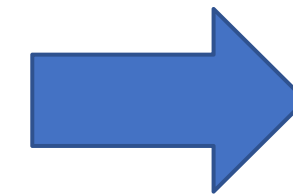
**Alakulás
(forming)**



**Viharzás
(storming)**



**Normalizálódás,
normaképzés
(norming)**



Működés (performing)

Köszönöm a figyelmet!



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Pécs, 2026. 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.

