

Csapat és csapatépítés a vízilabdában

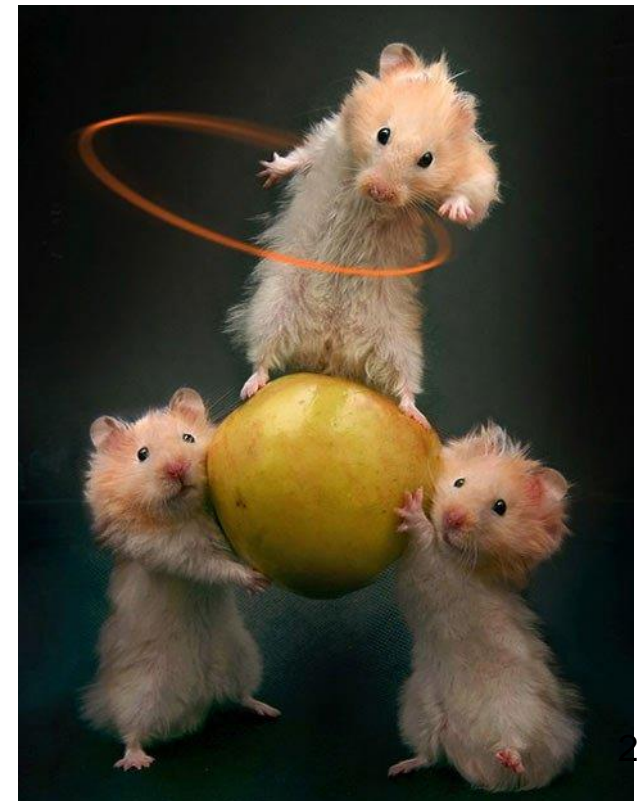
Imre Tóvári Zsuzsanna



Alkalmazott
sportpszichológia
konferencia
2014. Április 16.



Csapatmunka



A csapattá fejlődés szakaszai



Tuckman : csoport csapattá érésének szakaszai,
és az ezekben megjelenő jellegzetes
történések



Az alábbi leírások egyaránt vonatkoznak a csapat edzéseire, meccseire, mind a csapatépítés helyzeteire.

A csapat fejlődés szakaszai



Forming

Alakulás

Storming

Viharzás

Norming

Normalizálódás

Performing

Teljesítés

Alakulás (Forming)



A csapattagok, tájékozódnak, ismerkednek, viszonyítgatják egymást

A csoporttagok elkezdik megfigyelni majd kialakítani a helyüket, szerepüket a csoportban (kimondatlan csapaton belüli hierarchia)

Egyes csoporttagok már évek óta a csoportban lehetnek ezért mind az edzőnek, mind a játékosnak mind a pszichológusnak feladata az, hogy az újonnan érkezett csoporttagoknak megkönnyítsék a helyzetét.

(Edző:gyakorlatok ahol az új játékos régiekkal van, helyzetek ahol új játékosnak régi segít mindennapokban)

Minél jobban ismerünk valakit annál jobban kötődünk hozzá, annál jobban bízunk benne. Csapatkohézió érdekében fontos minél több információcsere, beszélgetés.

Viharzás (storming)



Egy csapatjáték hullámhegyekről és hullámvölgyekről szól és egy meccsen az a csapat nyer, aki minél rövidebb idő alatt kikerül a hullámvölgyből és sportban elterjedt szóval összeszedi magát.

Minél több belső konfliktust megold egy csapat annál több eszköze lesz a külső konfliktusok=tétmeccsek kezelésére.

Pl: Védőjátékosok legyenek a legjobb konfliktuskezelők

Ehhez nagyon fontos, hogy a játékos sok tapasztalattal (csoporthelyzetekben megélt problémakezelés) és információval (edzővel kommunikáció) rendelkezzen.

Pl.: Játékosok kimondják ki miben változtasson

N.V.kritika Ma nem!

B.T. kritika csapattól

Viharzás (storming)



A viharzás a konfliktusok előkerülése a csoport fejlődésének természetes része. Gyakori csapathiba, hogy a csapat vagy az edzők félelme miatt ez a fázis nem történhet meg, mert félnek tőle, hogy nem viselik el.

PI: M.N. kritika

A problémák csak akkor törnek felszínre mikor a fokozott lelki és fizikai igénybevétel (versenyidőszak) alatt a tűrőképesség csökken és a csoporttagok közötti lelki határok fellazulnak. Egy rájátszás időszakban először felmerülő, korábban elkerült viharzás fázis, végzetes is lehet a csapat teljesítményére.

Normalizálódás (norming)



A csapat ismét megtalálja, felépíti az új határokat, normákat, amiknek a segítségével már sokkal hatékonyabban, rugalmasabban működik.

Ez megtörténik minden külső segítség (edző, pszichológus) nélkül is pusztán azért mert a csapat tagjai belső egyensúlyra törekednek. Annyi időn belül megtörténik amennyi a következő megmérettetésig van!!!

Ez a kognitív diszonzancia elve=Homeosztázis
(Festinger)

Teljesítés (performing)



Egy csapat működése pontosan ugyanúgy zajlik egy csoporton, mint egy edzésen vagy meccsen.

Az optimális működés azt jelenti, hogy a csapatban mindenki pontosan tudja a feladatát, jól és odafigyelően kommunikál a társaival és az edzőjével egyaránt.

Bizalmi kapcsolat edzővel = 14. csapattag (csoportban részt vesz)

Tiszta koncentráció = nincs zavaró gondolat (konfliktuskezelés)

Felnőtt felelősségteljes játékosok

Felnőtt énállapot



Eric Berne: Tranzakcióanalízis

Két ember találkozásakor mindig hat énállapot kerül kapcsolatba egymással, személyenként három.

Szülő

Szülő

Tanítás, Gondoskodás

Felnőtt

Felnőtt

Tények

Leghatékonyabb

Gyerek

Gyermek

Érzelmek

Helyzetek kezelése-Játzmák leállítása

Edző felnőtt énállapotból segít (játékos gyerekszerep leállítása)

B.T csoporton partner – téthelyzetben felnőttek

Tekintélyes szülők-lefagy tekintélytől játékos



**Köszönöm a
figyelmet**