

**Az együttműködés és versengés felfogása
csapatsportokban**

FDK319

Kézirat lezárásának dátuma: 2023.10.31.

Tartalomjegyzék

Ábrajegyzék.....	2
Táblázatok jegyzéke	3
1. Bevezetés.....	1
2. A kutatás bemutatása	3
2.1. Hipotézis.....	3
2.2. A kutatás célcsoportja	3
2.3. Az alapsokaság szocio-demográfiai jellemzői	4
2.4. Kutatási módszerek, eszközök.....	5
3. Teljesítménymotiváció	6
3.1. A motiváció indíttatása.....	6
3.2. A motiváció irányultsága csapaton belül.....	8
4. Versengés.....	10
4.1. Versengő típusok a csapatsportban	11
4.2. Társas összehasonlítás	14
4.3. A versengés hatása a sportcsapatra.....	17
5. Együttműködés	18
5.1. Csapatépítés.....	19
6. Győzelem.....	23
6.1. A csapat viszonyulása a győzelemhez.....	24
6.2. Sikerzóna.....	24
6.3. A csapat győzelmét meghatározó tényezők.....	25
7. Összegzés.....	27
Irodalomjegyzék.....	29
Melléklet.....	I
1. Kérdőív	I
2. Fókuszcsoportos vezérfonal.....	III
3. Diagrammok, táblázatok.....	IV

Ábrajegyzék

1.ábra: Az alapsokaság megoszlása életkor szerint.....	4
2.ábra: A sportolással töltött idő és a motiváció vizsgálata	8
3.ábra: A versengéshez szükséges egyéni képességek megítélése a válaszadók szerint	12
4.ábra: Versengő típus meghatározása a válaszadók szerint (N=110)	13
5.ábra: A versengés során jelentkező célok vizsgálata a különböző versengő típusok szerint	14
6.ábra: A csapaton belüli rivalizálás és a versengés célja közötti összefüggések vizsgálata...	15
7.ábra: A posztárs "legyőzése" a versengés való viszony alapján	16
8.ábra: A csapatsportolók figyelmének megoszlása a mérkőzések során	18
9.ábra: A figyelem megoszlása a mérkőzéseken a sportolói évek viszonylatában	19
10.ábra: A csapat győzelmét meghatározó együtthatók	23
11.ábra: Motiváció vizsgálata a csapatsportolók körében.....	IV

Táblázatok jegyzéke

1.táblázat: A válaszadók megoszlása nemek szerint (N=110)	4
2. táblázat: Mini-fókuszcsoporthos interjúban résztvevők bemutatása.....	5
3.táblázat: Csapattársak egymást támogató viselkedésének vizsgálata.....	7
4.táblázat: A versengéshez való hozzáállás eloszlása a válaszadók között.....	11
5.táblázat: A csapatépítő programok fontossága a csapatsportolók szerint	20
6.táblázat: A csapat érdekek fontosságának meghatározása 1-től 4-ig terjedő skálán.....	22
7.táblázat: A győzelmet meghatározó fontos tényező az egyének tudása.....	26
8.táblázat: A saját sikerhez való hozzáállás vizsgálata a csapat viszonylatában.....	IV
9.táblázat: A csapattársak közötti rivalizáláshoz való hozzáállás	V

1. Bevezetés

Témaválasztásban fontos szerepe volt annak, hogy napjainkban a sport a modern társadalmakban egyre prominensebb és egyre nagyobb szerepet tölt be. Nem csak az egészséges életmód választása, hanem a társadalmi csoportok identitásának meghatározása, valamint sportpolitikai üzenetek megfogalmazása is egyre népszerűbbé teszi az ókorban már kiváltságos funkcióval bíró sportot.

Mi is valójában a sport, hogyan definiálhatnánk? A téma sokrétűsége, valamint a sporttevékenységek egyre bővülő köre miatt nehéz definiálni, így én is mindössze néhány ismert meghatározás bemutatására vállalkozhatok. Szentgyörgyi Albert egyszer így fogalmazott róla: *“A sport, az nemcsak testnevelés, hanem a léleknek is a legerőteljesebb és legnemesebb nevelő eszköze. A sport fogalma azonban nem tévesztendő össze pusztán testi ügyességgel, a rekordhajhászással, a nyereségvadászással és a legutóbbiakkal együtt járó primadonnáskodásokkal. Az utóbbiaknak nemcsak, hogy a sporthoz semmi közük, de a sportnak egyenesen ellenségei. A sport elsősorban szellemi fogalom. Egy sportcsapat a társadalomnak kicsinyített képe, a mérkőzés az életre való nemes küzdelem szimbóluma”.* (Balogh 2015)

Az Európai Sport Charta (1997) meghatározása szerint *“A sport minden olyan fizikai tevékenység, amelynek célja esetenként vagy szervezett formában a fizikai és szellemi erőnlét kifejezése vagy fejlesztése, társadalmi kapcsolatok teremtése vagy különböző szintű versenyeken eredmények elérése”.* (2. cikk 1. a)

A sportolás célja szerint két fajsúlyos területet különíthetünk el: a versenysportot/teljesítménysportot és a szabadidő sportot. Míg előbbi célja az élsport, a minél jobb teljesítmény elérése, a versenytársak eredményeinek túlteljesítésével, addig a szabadidősport célja az élményszerzés, az egészség fenntartása és a betegségek megelőzése.

A dolgozat központi témája a versengés és együttműködés a csapatsportokban, ezért a továbbiakban ezen a színtéren történik a terület további bemutatása, ismertetése.

A csapatsportok kapcsán az egyéni sportágakkal kapcsolatos fizikai és pszichológiai jellemzők mind jelen vannak, de ezek még a csapat tagság által egy újabb dimenzióval bővülnek, illetve megjelennek olyan tényezők is, amik a csapatsportok sajátjai, az egyéni sportok esetén lényegesen kevésbé jellemzőek.

A sportcsapatok kapcsán a csoport fontos meghatározója, hogy a csoport tagjai között interakció jön létre, tudnak egymásról, közös cél hajtja őket, egymással kapcsolatban vannak, csoportként tekintenek magukra, és mások csoportként tekintenek rájuk.

A csoportok kapcsán pszichológiai ismeretekkel rendelkezünk, amelyeknek nagy része igaz a csapatsportokra is, de a sportcsapatoknak vannak bizonyos jellegzetességei emelett. A sportcsapatok középpontjában a csoportkohézió, a sikerességre való közös törekvés áll. A csoportkohézió azért fontos, mert az szoros kapcsolatban áll a csapatban megjelenő többi tényezővel, valamint a csoportdinamikára is hatást gyakorol. A csoportkohéziót befolyásolják környezeti és az egyének személyes, valamint a csapat tényezői is. Befolyásoló környezeti tényezőként említhető például a csapat tagjainak száma, illetve a versengés mértéke. Személyes tényezőként említhető a személyes elégedettség, önbizalom, vagy a csoporthoz való ragaszkodás is. A csapathoz kapcsolódó változó lehet a csapat hatékonysága, kompetenciája, mennyire rendelkezik megoldóképességekkel különböző helyzetekben stb. A versenysportok kapcsán fontos a teljesítmény is. A teljesítményt azonban nagy részben meghatározza a csapaton belüli együttműködés.

2. A kutatás bemutatása

A versengés a társadalmi élet különböző területeinek kulcsfogalma, pl.: iskolarendszereknek, demokratikus politikai berendezkedésű társadalmaknak, **sportnak**, stb. Ezen versengési folyamatok eredményeképpen beszélhetünk győztesekről és vesztesekről. A győztesnek a győzelem önbizalmat ad, elégedettséggel tölti el őt, míg annak aki alul marad újból kell élesztenie saját önbizalmát.

Azonban lehetséges az, hogy versengve együttműködünk? Ezen kérdés vizsgálatának egyik lehetséges színtere a **csapatsportok** világa. Azok, akik valamilyen sport formájában csapatban versenyeznek egyszerre versengenek saját magukkal, társaik képességeivel, más csapatok egyénjeivel. A sportban ahhoz, hogy együtt tudjunk működni különböző készségekre van szükség, ilyen készség például a bizalomteli, nyílt kommunikáció, szorongás kezelése, a küzdőszellem vagy a versengés mértékének felmérése. A csapatban sportolókat a közös cél elérése, a győzni akarás hajtja, ehhez viszont kompromisszumokat kell kötni, amely azonban egy versenyorientált világban egyre nehezebb. Vannak, akik képesek áldozatokat hozni az együttműködés érdekében, míg vannak, akiket a versenyszellem teljesen áthat, és magukévá teszik ezt a hozzáállását.

2.1. Hipotézis

A kutatás előfeltevése, hogy a versengés és együttműködés együttesen hozza létre a győzelmet. A kutatás azt vizsgálja, hogy a sportolók motivációját mi határozza meg, milyen érzelmek befolyásolják őket az együttműködés során, az egyént vagy a csapatot helyezik előtérbe egyes személyek a csapaton belül. A kutatás eredményeképpen választ kapunk arra, hogy a sportolók az együttműködést egyenlőnek tekintik-e a győzelemmel, valamint arról, hogy a versengés fókusza kire/mire irányul csapaton belül.

2.2. A kutatás célcsoportja

A kutatás szemszögéből a populáció a versenyszerűen sportoló alapsokaság, akik a vizsgálandó elemek elméletileg meghatározott összességét jelentik. A minta a fenti alapsokaság alcsoportja, akik a sportoló ifjúság, mint életkori generáció, azon belül is a 15-23 év közötti korosztály. A kutatás során olyan sportolókat (kézilabdázókat, focistákat, jégkorongozókat, röplabdásokat stb.) kérdeztem, akik versenyszerűen küzdenek más csapatok ellen, a mindennapokban megküzdnek a sport által nyújtotta együttműködéssel, versengéssel.

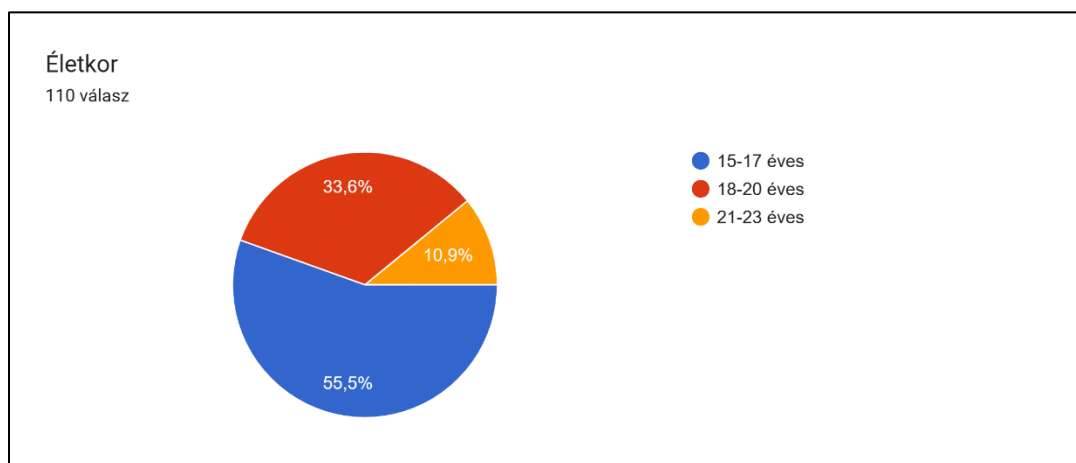
2.3. Az alapsokaság szocio-demográfiai jellemzői

A sportolók neme tekintetében jelentős eltérés tapasztalható. A kutatásban több nő vett részt, mint férfi (ld. 1.táblázat)

Nem	Válaszadók megoszlása (fő)	Százalékos megoszlás
Nő	85	77,3%
Férfi	25	22,7%

1.táblázat: A válaszadók megoszlása nemek szerint (N=110)

Korcsoportok szerint a mintában megkérdezettek aránya megoszló, legnagyobb arányban a 15-17 éves korosztály van jelen. A korosztályok megoszlása a soron következő diagrammon látható. (ld. 1.ábra)



1.ábra: Az alapsokaság megoszlása életkor szerint
(N=110)

Legkevesebben a 21-23 év közötti korosztály van (10,9%), amely az alapsokaságból mindössze 12 főt jelent.

2.4. Kutatási módszerek, eszközök

Mivel tudjuk, hogy minden kutatási technika bizonyos mértékig szelektál és egyetlen módszer sem tárja fel teljes mértékben a kutatási problémát, ezért a minél pontosabb eredmények elérése érdekében az empirikus kutatás során kvantitatív és kvalitatív megközelítéseket is alkalmaztam. Keresztmetszeti vizsgálatot végeztem a felmérés során, amely az adott kutatásról egy pillanatfelvételt ad, mindez a későbbiekben megismételhető és tovább vizsgálható a mélyebb rétegek és összefüggések, ok-okozati folyamatok megértése céljából. A kutatás során beiktattam egy mini fókuszcsoporthoz interjút a személyes érzések, és szubjektív vélemények rögzítése érdekében. A fókuszcsoport 2023. október 14-én készült Dunaújvárosban, személyes formában, amelyen 4 személy vett részt (ld. 2. táblázat).

Sorszám	Neme	Életkora	Sportág	Azonosítása
1.	Nő	20 éves	Kézilabda	1N20
2.	Nő	22 éves	Kézilabda	2N22
3.	Férfi	16 éves	Labdarúgás	3F16
4.	Nő	18 éves	Röplabda	4N18

2. táblázat: Mini-fókuszcsoporthoz interjúban résztvevők bemutatása

(N=110)

A vizsgálódás törzsét egy online kérdőívezés alkotta, melyet különböző sport témával foglalkozó online felületeken tettem közzé 2023. október 20 és 28. között.¹

A kérdőív 15 kérdésből állt, ahol a kérdések négy témacsoportban különültek el (motiváció, versengés, együttműködés és győzelem). A kérdőívben többségben szerepeltek a feleletválasztós kérdések, de mind emellett alkalmaztam rövid választ igénylő, rangsoroló és több válaszlehetőséget felajánló kérdéseket is.

¹ A mini fókuszcsoporthoz interjú vezérfonala, valamint a kérdőív megtekinthető a mellékletben.

3. Teljesítménymotiváció

A motiváció egy olyan folyamat, amely minden ember életében, és az élet minden területén jelen van. A motiváció az emberi cselekedet mozgatórugója, ezért gyakran használjuk annak leírására, hogy miért tesz valaki valamit.

Egyes pszichológiai megalapítások szerint a motiváció egy olyan belső tudati állapot, amely arra készíti az egyént, hogy meghatározott módon viselkedjen. Ezek alapján a motiváció történhet külső tényezők hatására vagy fakadhat belső erőkből. A külső motivációt általában más emberek, események, jutalmak inspirálják. A belső motiváció többségében erősebb a külsőnél, erőteljesebben viszik előre az embert, és a teljesítmények jobbak. Míg a túlélés és a jutalmak inkább a biológiai, külső szükségleteinket elégítik ki, addig a belső motivációt a pszichológiai szükségleteink táplálják. A külső motiváló eszközök segítségével azonban fenntarthatjuk a belső motivációt.

A sportban a tudás, a hozzáértés és a hatékonyság érzése a legszükségesebb a motivációhoz. Ezek mind a teljesítménymotiváció alappilléreiként is tekinthetők. A teljesítménymotiváció a sikerek elérésére való törekvést jelenti. Jellemző célkitűzése a teljesítmény szintjének állandó növelése vagy mások teljesítményének túlszárnyalása.

A teljesítménymotivációnak a teljesítményhelyzetben is igazán fontos szerepe van. A teljesítmény helyzetek olyan helyzetek, amelyek ügyességet és hozzáértést kívánnak meg (Atkinson, 1971). Ez alapján két nagyobb csoportot különböztetünk meg: a **sikerorientált** sportolókat, akik erősen motiváltak a céljaik elérésében, szeretik próbára tenni magukat és nem riadnak el az esetleges kudarcoktól. A **kudarckerülőket** azonban az motiválja, hogy ne kerüljenek eldöntendő, kételyes helyzetekbe. Ők olyan helyzeteket választanak, ahol biztos a siker és kevés kockázatot vállalnak, vagy olyanokat, amely biztosan meghaladják képességeiket, így a kudarc előre be van biztosítva számukra. A kudarckerülőknél így nem kell felelősséget vállalniuk az eredményekért, mert egyik esetben sem a saját képességeiknek tulajdonítják azt.

3.1. A motiváció indíttatása

A sportolók motivációjának indíttatását fontos tényezőként kell kezelni a teljesítménymotiváció vizsgálata során. Ahhoz, hogy a motiváció mértékét megértsük, figyelembe kell venni a motiváció külső (extrinzik) és belső (intrinzik) módjait.

Azok az egyének, akiknek motivációja belső készletéből fakad, tudásuk és erejük maximumát adják a mérkőzések, edzések során. Számukra a sporttevékenység adja az örömforrást. Azok a sportolók, akik belső motivációra üznek valami sportot, alapvetően

önmaguknak szeretnének bizonyítani. Ezen sportolók erős képességű egyéneknek tartják magukat, akik célorientált felfogással rendelkeznek.

A külső motiváció megteremtése sokszor fontosabb lehet a sporttevékenység során. A külső motiváló erő készítheti a sportolót a társaival való együttműködésre, az adott ellenfél legyőzésére, de, ha csak külső motivációval rendelkezik egy sportoló, hamar elveszítheti a teljesítmény elérésére irányuló indítást.

A külső motiváció érkezik a csapattársaktól. Ezen kijelentés alátámasztására, a kérőívben meghatározott következő állítást kellett személyes érzések alapján értékelnie a sportolóknak: a mérkőzések/edzések során motiválom a társaim. A válaszok megoszlásának aránya a következő táblázatban látható (ld. 3.táblázat).

Értékelési skála	Állítás:” A mérkőzések/edzések során motiválom társaim”	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók százalékos megoszlása
1-egyáltalán nem	6	0,6%
2-nem nagyon	12	10,2%
3-szinte mindig	42	40,2%
4-mindig	50	49%

3.táblázat: Csapattársak egymást támogató viselkedésének vizsgálata

(N=110)

A sportolók 49%-a külső motiváló erőt képez csapattársai számára a mérkőzések során, míg a válaszadók 10,2%-a nem nagyon fordít energiát csapattársai motiválására.

A motivációval kapcsolatos szubjektív érzések megértésére, a fókuszcsoport során is rákérdeztem arra, hogy mi motiválja a jelen lévőket a mindennapi edzések és mérkőzések során.

A külső motivációra, a társakkal való együttműködésre és a mindennapi körforgásból való kizökkenésre az egyik interjúalany kiváló módszernek tartja a csapatsportot:

“Az edzések során mindenképpen az motivál, hogy egy olyan társaságban vagyok, akikkel szeretek együtt edzeni, és azért megyek le mindig edzésre, mert kiszakítanak a többiek a mindennapi iskolai stresszből” (2N22).

A belső motivációra, a sportoló önmagának való bizonyítására vonatkozó megállapításról vallott az egyik interjúalany, ahogy az alábbi interjúrészlet is bizonyítja:

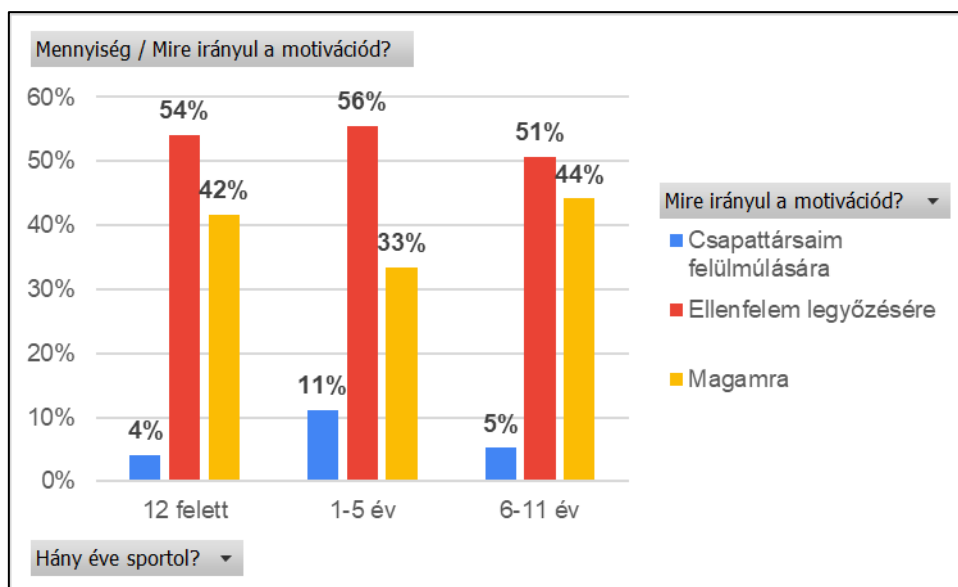
“Szeretem csinálni, azt a sportot, amit csinállok. Azért megyek minden edzésre és meccsre, hogy jobb legyek, bizonyítsak magamnak. Céljaim vannak a sportommal” (1N20).

3.2. A motiváció irányultsága csapaton belül

„A kontextus ma már a társadalomtudományok számos területének gyakran használt kifejezése közé tartozik” (Fejes, 2014, 116). Pintrich(2000) szerint a teljesítmény-kontextusban három látásmódot különböztethetünk meg: a feladat-specifikus nézőpontot, célorientációs elméletet, valamint a tartalmi szempontú megközelítést.

A csapaton belüli motiváció irányultságának vizsgálata során a **célorientációs elmélet** kell figyelembe venni. A célok a tanulók teljesítményszituációkban jellemző törekvését fejezik ki, két típusuk különböztethető meg: az elsajátítási cél alatt önfejlesztésre való törekvés értendő, míg van a mások túlteljesítésére irányuló törekvések (Fejes, 2012).

A csapaton belül léteznek szociális és egyéni célok, de vajon melyik érvényesül jobban a csoporton belül? A felvetés mérhetőségére tett kísérlet során, arra a kérdésre, hogy mire irányul egyes személyek motivációja a következő eredményeket kaptam. (ld. 2.ábra)



2.ábra: A sportolással töltött idő és a motiváció vizsgálata

(N=110)

A motiváció irányultsága függ attól, hogy hány éve sportol az adott egyén csapatban. Azoknál, akik már több, mint 12 éve üznek csapatsportot, ott a válaszadók körében a motivációt nem határozza meg lényegesen a csapattársak felülmúlása (4%), szinte nem is számít, míg az ellenfél legyőzése (54%) a fő indokot képezi sokaknál. A 6-11 év között sportolók körében mindössze 7% különbség van azok között, akiknél a motiváció az ellenfél legyőzésére (51%), vagy saját magukra (44%) irányul. A csapattársak felülmúlására való törekvés, azon sportolók körében a legmagasabb (11%), akik legfeljebb 5 éve sportolnak csapat keretek között. A magas százalékszám fakadhat abból, hogy az adott sportoló még kevésbé tapasztalt a csapatmunka

terén, és nem a csapatdinamikát tekintti fő prioritásnak a sportolás során. Megállapíthatjuk, hogy mindegy hány éve sportol valaki csapatban, mindig vannak, olyan egyének, akiknek motivációja saját magukra, és saját érdekeik elérésére irányul. A válaszok alapján konstatálható, hogy minden csapatsportoló fő cselekvést kiváltó oka az ellenfél felülmúlása, függetlenül attól, hogy a sportoló sportol-e már 12 éve (54%), vagy még csak most kezdte (56%) a csapatban való együttműködést.

4. Versengés

Az evolúciós elméletek 19. század végi modelljei szerint a környezethez való alkalmazkodás folyamatát a versengés határozza meg. Spencer (1864) által megfogalmazott „a legrátermettebb túlélése” kifejezése azonos Darwin (1859) „természetes szelekciójának” vagy „a sikeres fajok megmaradásának a túlélésért folytatott küzdelemben” szófordulatához (Spencer 1984, 444). Az evolúció vizsgálata során már korán azonosították nem csak a csoporton belüli egymás közötti versengést, hanem a csoportok közötti versengést egyaránt (Darwin 1859; 1871). A kutatás bemutatása során említés került arra, hogy a verseny/versengés a társadalmi élet legkülönbözőbb területeinek kulcsfogalma. Ezen területek közé a csapatsportok világa is besorolható.

A versengés számos funkciót tölthet be a sportolók életében. A versengés lehetővé teheti, hogy az egyének az összehasonlítás során felbecsüljék saját értékeiket, elősegíti a sportolókat abban, hogy felismerjék saját képességeiket, és a képességeiknek megfelelően opcionálják magukat a csapat egységén belül. Amennyiben az egyének tisztában vannak saját tehetségükkel, az hozzásegítheti őket mentális egészségük fennmaradásához, valamint a csapat jó működéséhez is. A versengés erősítheti a cél elérésére irányuló hajlamot, de elősegítheti az önfejlődést hosszú távon is (Fülöp, 2001).

A sportolók karrierje során felhasználható eszközzé válhat a versengés a küzdelmek során, mivel a versengés képes, olyan dolgokat kihozni az egyénből, amely csak mások, és versenyhelyzetek hatására tör fel a sportolóból. A versengés azonban negatív tulajdonságokat is felszínre hozhat, például: félelmet, szorongást, vagy egyesek emiatt kerülni fogják a versenyhelyzeteket. A rivalizálás, legyen az csapaton belül, esetleg kívül, embereket és barátságokat köthet össze vagy szakíthat szét, gyakran rombolhatja a csapat összetartó erejét (Fülöp 2001).

A kvantitatív kutatás során a megkérdezett sportolóknak arra a kérdésre kellett választ adniuk, hogy miként viszonyulnak a versengéshez. A kérdés megválaszolása során, három válaszlehetőség közül választhattak a megkérdezettek: örömteli tevékenységnek tartom; inspirál vagy feszültséget kelt bennem. A kérdésre adott válaszok a következő arányban oszlottak meg: (ld. 4.táblázat)

A versengéshez való hozzáállás	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók száma %-os eloszlásban
Örömteli tevékenység	3	2,7%
Motiváló az egyén számára	88	80%
Feszültséget kelt a sportolóban	19	17,3%

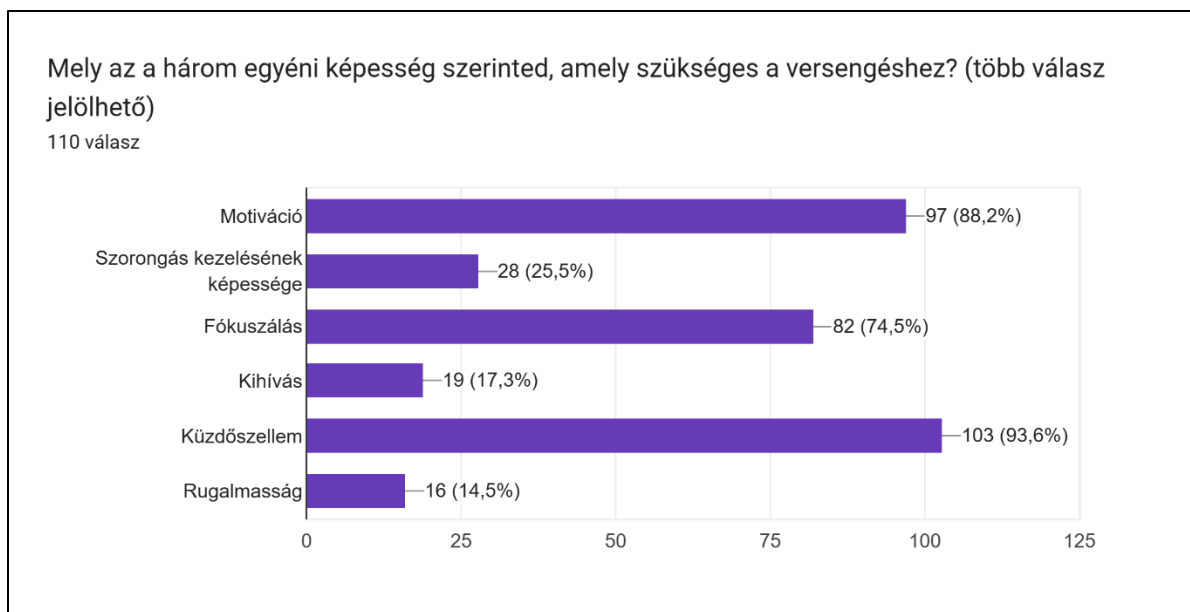
*4.táblázat: A versengéshez való hozzáállás eloszlása a válaszadók között
(N=110)*

A kérdőívet kitöltött sportolók többsége (ld. 4.táblázat), a versengést motiváló tényezőként fogja fel céljai elérése érdekében, azonban vannak, olyan csapatban sportolók (17,3%) akik a versengést, téthelyzetként azonosítják, így az feszültséget kelt bennük az eredmény elérése során, mások (2,7%) örömteli tevékenységnek tartják.

4.1. Versengő típusok a csapatsportban

A mai sportolók olyan világban élnek, ahol az élet több területén is jelen van a versengés strukturált formában. Ilyen strukturált forma az a csapat/ egyesület, amelyben az egyes egyének sportolnak. Ebben az intézményes közegben kell a sportolónak úgy megállni a helyét, hogy a benne lévő képességeket optimális módon tudja kibontakoztatni. A mérkőzéseken és a versengésben való részvétel, azonban nem csak tudás és hozzáértés kérdése, hanem az, hogy az egyes egyének milyen módon tűrik meg a versenyhelyzetet, és mennyi rutinnal rendelkeznek.

A kérdőív kitöltése során a válaszadóknak meg kellett jelölni három egyéni képességet, amely szerintük szükséges a versengéshez. A válaszok a soron következő diagrammról olvashatóak le. (ld. 3.ábra)



3.ábra: A versengéshez szükséges egyéni képességek megítélése a válaszadók szerint
(N=110)

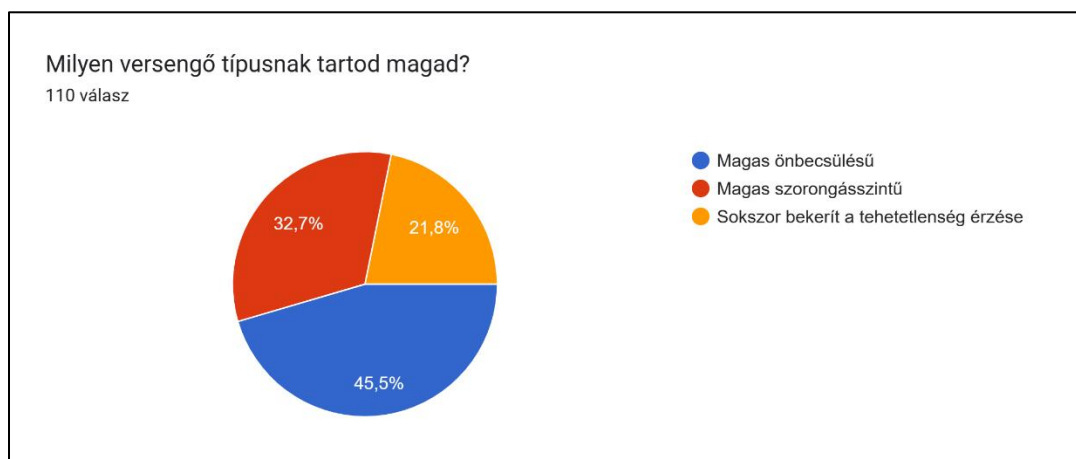
A kérdőívet kitöltők közül 103 fő a küzdőszellemet jelölte meg a versengéshez legjobban szükséges egyéni adottságként. A küzdőszellem mellett, a motivációt (97 fő), valamint a fókuszálást (82 fő) jelölték meg a válaszadók a vetélkedés során elengedhetetlen egyéni készségként. A csapatsportolók által megjelölt három legszükségesebb képesség mellett azonban, mind a rugalmasságnak, mind a szorongás kezeléséhez szükséges képességeknek, valamint a kihívásnak is jelen kell lennie a versengés alatt, ahhoz, hogy a másik három létrejöhessen és feltételezhessen egymást.

Minden sportoló rendelkezik énértékeléssel, mely a versengést is meghatározza. A társas összehasonlítási folyamatok teszik lehetővé azt, hogy megállapítsuk egy egyén önképét, belső motivációját (Fülöp, 2001).

Bíró elmélete szerint a belső erőforrások felmérése alapján három versengő típust különböztethetünk meg (Bíró, 2019). Az első típusba a **magas önbecsülésű** sportolókat sorolhatjuk, akik sikerének oka belső indíttatásból fakad. Azok a sportolók, akik önbecsüléssel rendelkeznek tisztában vannak döntési lehetőségeikkel és saját felelőségükkel, bíznak csapattársaikban, a jelenre koncentrálnak és hajlandóak kockára tenni a megszokott dolgokat. A második típusba a **magas szorongásszintű** sportolókat sorolhatjuk, akiknél az önbizalom alacsony szintű. Az alacsony önbizalomszint, pedig ahhoz vezet, hogy csökken a vállalkozó kedv, rontja az egyén figyelmét és kudarckerülő attitűdhöz vezet, amely a teljesítmény romlását eredményezheti. Mindez torkolhat egy ördögi körbe, hiszen a kudarcok hatására fokozódhat a szorongás. Végül vannak, akiket sokszor bekerít a tehetetlenség érzése, ők a

harmadik típusba sorolhatók. A **tanult tehetetlenség** állandó feszültséget hoz a sportoló életébe, a küzdelem reménytelennek tűnik, és a reménytelenségből való menekülést esélytelennek látja. A tehetetlenség következményeképpen pedig jelentkezhetnek depressziós tünetek.

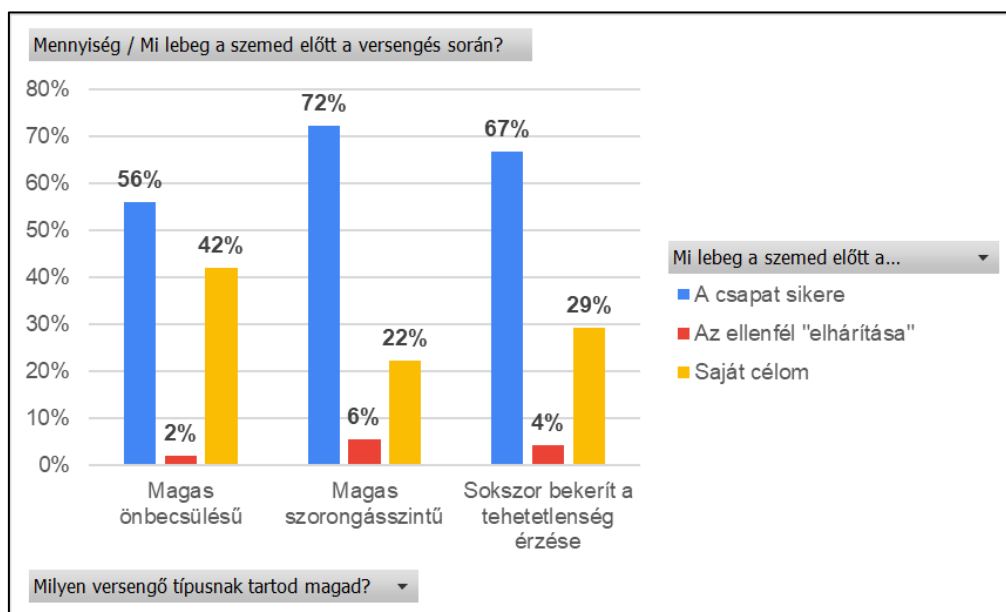
Bíró típusalkotása alapján a kérdőíves kutatás vizsgálta a válaszadók versengő típusba való sorolását, amelynek során a következő eredmények születtek: (ld. 4.ábra)



4.ábra: Versengő típus meghatározása a válaszadók szerint (N=110)

A kérdésre választ adó sportolók (110 fő) 45,5%-a magas önbecsülésű személynek tartja magát, vagyis sikereik nagy részét annak köszönhetik, hogy egészséges önképpel rendelkeznek, tisztában vannak tehetségükkel és adottságaikkal. Mindössze 12 fő különbség van, azok között akik magas szorongásszintűnek (36 fő) tartják magukat, és azok között akiket a versengés során ténylegesen bekerít a tehetetlenség (24 fő), és annak negatív hatásai.

A Bíró (2019) által megkülönböztető versengő típusokat érdemes a szerint is megvizsgálni, hogy a csapatsportolók szeme előtt mi lebeg a versengés során (ld. 5.ábra).

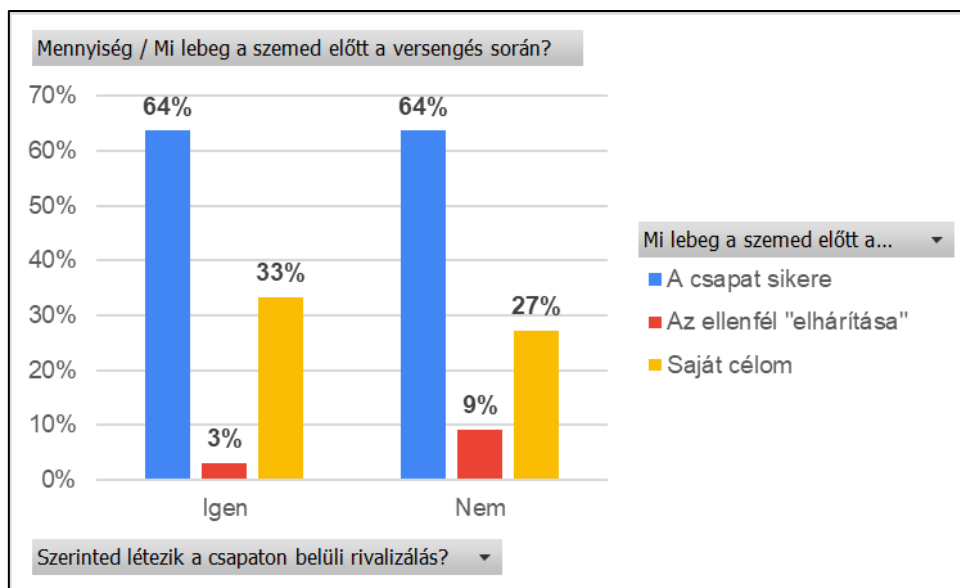


5.ábra: A versengés során jelentkező célok vizsgálata a különböző versengő típusok szerint
(N=110)

A válaszadók többsége a versengő típus meghatározása során magas önbecsülésű sportolónak tekintette önmagát (50 fő), ezen válaszadók 56%-ának a csapat sikere lebeg a szeme előtt a versengés során. A csapat sikere, mint fő célkitűzés, kimagasló a magas szorongásszintű egyének, és azon sportolók körében is, akiket a tehetetlenség érzése gyakran bekerít. Az ellenfél “elhárítása”, mint prioritás, a magas szorongásszintű sportolók körében gyakrabban előfordul, azonban itt is a sportolók (a teljes mintából 36 fő) mindössze 6%-át érinti. Az egyéni érdekek jelentős arányban vannak jelen a sportolók életében, függetlenül attól, milyen versengő típusba sorolható.

4.2. Társas összehasonlítás

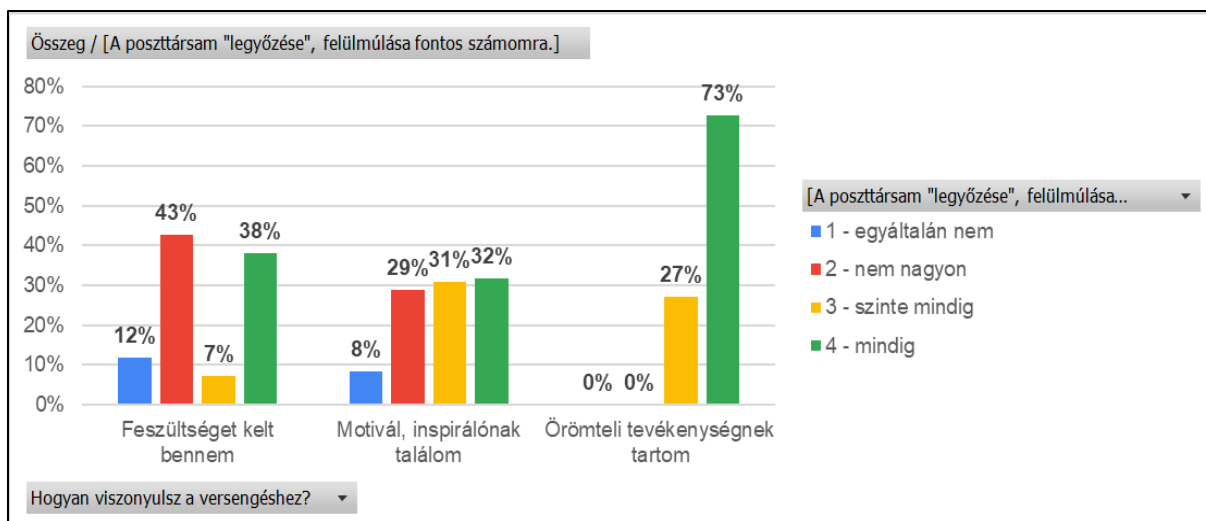
A társas összehasonlításnak hosszú távú jelentősége van a sportolói teljesítményekben és a tanulási folyamatokban. Alapja a másik személlyel való összehasonlítás, sok esetben a csapatban lévő egyénnel. Mindezek ismeretében a sportolók körében megkérdezésre került az, hogy szerintük létezik-e a csapaton belüli rivalizálás. (ld. 6.ábra)



6.ábra: A csapaton belüli rivalizálás és a versengés célja közötti összefüggések vizsgálata
(N=110)

A megkérdezettek 90%-a, azt vallotta, hogy a csapaton belüli rivalizálás igenis létezik, azonban érdemes, ezt is olyan szemszögből vizsgálni, hogy milyen indíttatás állhat a csapatsportoló mögött. A csapaton belüli rivalizálást nem határozza meg jelentősen az ellenfél legyőzése, függetlenül attól, hogy a csapattagok hisznek-e az egymás közötti vetélkedésben. Az egészsége szintű rivalizálás hozzájárul a csapat sikeréhez, így a közös siker elérése képezheti a csapattagok egymás közötti küzdelmét. A kapott eredmények alapján feltételezhető, hogy mindazon helyzetekben, amikor a képességek mérése közvetlenül nem lehetséges, csak úgy tudják értékelni saját magukat, és céljaikat a sportolók, hogy másokkal összehasonlítyák önmaguk, és ezt kiértékelve vonnak le saját relatív helyzetükre vonatkozó következtetéseket.

A fenti elemzés alapján kijelenthetjük, hogy a csapat tagjai versengenek egymás között, de vajon, azzal jobban harcba szállnak, aki ugyanazon pozícióért harcol, mint ő? (Ezalatt, az azonos poszton játszó személyeket értjük; ld. 7.ábra).



7.ábra: A posztárs "legyőzése" a versengéshez való viszony alapján (N=110)

A kérdőív kitöltése során, 1-től (egyáltalán nem) 4-ig (mindig) terjedő skálán kellett a sportolóknak meghatározni különböző állításokat, amely között többek között az szerepelt, hogy: "a posztársam legyőzése, felülmúlása fontos számomra". A fenti ábrán (ld. 6.ábra) a beérkezett eredmények láthatók, abban a vonatkozásban, hogy miként viszonyulnak hozzá az egyes személyek a versengés keretén belül. A teljes minta 73%-a örömteli tevékenységnek tartja, ha az azonos poszton lévő társával kell megküzdenie a csapaton belüli elsőbségért. A sportolók 31%-át szinte mindig motiválja, ha le kell győznie posztársát. Mindössze egy-egy százalék különbség van a nem nagyon, és mindig válaszlehetőség megjelölésében a motiváció viszonylatában. A versengéssel járó feszültség vonatkozásában 5% különbség figyelhető meg azon válaszadók között, akik nem nagyon (43%), és mindig (38%) büntudatot éreznek, ha a csapattárrsal való rivalizálásról van szó.

A csapaton belüli rivalizálás hatása az egyénre tekintve kettősséget mutat, lehet a hatás pozitív, hiszen a játékos önerején felüli teljesítése a csapat egészére nézve előnyös, ugyanakkor hátrányként is jelentkezhethet, hiszen variációs lehetőségektől fosztja meg a csapatát, ahogy ez a következő fókuszcsoporthozos interjú során is elhangzott:

„Az a pozitív hatás ha az egyénekből azt hozza ki, hogy mindenki jobban próbál teljesíteni, mert akkor lényegében a csapat összképe is pozitív lesz. Viszont ami negatív, hogy van akire a versengés negatívan hat, és akkor le lesz húzva az az ember, és ezáltal akár hátrányba kerülhet a csapat, például egy mérkőzésen, mert kevesebb lesz a variációs lehetősége az edzőnek.” (3F16).

4.3. A versengés hatása a sportcsapatra

A sportcsapatokat különböző versengő típusú egyének alkotják, különböző motivációkkal. Az egyének egységére, csapatokra nézve is megkülönböztetünk három versengési típust (Bíró 2019).

Amikor a társak között a csapaton belül nincs érzelmi kapcsolat, a figyelem a célra irányul és a társak jobb teljesítményre ösztönzik egymást, akkor **instrumentális-konstruktív versengésről** beszélhetünk.

A **barátságos konstruktív versengés** a versengésnek egy olyan formája, mely hosszú távon fennmarad a csapattagok között. E fajta versengés során a társaknak azonos az érdeklődési köre, a közös cél elérése motiválja őket.

Amikor a versengés során a tagok az ellenfélre akadályként tekintenek, és a figyelem, valamint az energia az ő elhárítására hárul, akkor **ellenséges-destruktív versengésről** beszélhetünk.

A mini-fókuszcsoporthoz tartozó interjú során a résztvevők között megvitatásra került, hogy a versengésnek milyen hatásai lehetnek a csapatra nézve. A résztvevők nem tudtak egyöntetűen elköteleződni a hatás pozitív vagy negatív oldala mellett, ahogyan ez a következő interjúrészletekben is látható:

„Ha a versengés egészséges szinten zajlik, akkor mindenkit arra ösztönöz, hogy jobb legyen, és ez a csapathoz csak jó, mert egyszerűbb lesz az ellenfél elleni versengés, az ő legyőzése.” (2N22)

„Jelen lehet a negatív oldal is. Ha a versengés külsőleg van generálva, például az edző által, akkor a dolgok átcsaphatnak egy olyan versengésbe, ellenségeskedésbe csapaton belül, aminek bomlasztó ereje lehet. Ekkor elkezdődhet a féltékenység, és ez kihat az egész csapat hangulatára, klikkeket alakíthat ki csapaton belül.” (4N18)

Mindebből arra a következtetésre juthatunk, hogy a versengés nélkülözhetetlen eleme a csapatsportoknak, ugyanakkor fontos, hogy mind az edző, mind a csapattársak egészséges szinten tudják kezelni és alkalmazni a versengést. Törekedni kell a konstruktív versengés típusainak alkalmazására, hiszen az „egységben az erő” elve nélkülözhetetlen a győzelem elérésében. Ahhoz, hogy konstruktív módon tudjon a csapat a versengésre koncentrálni és ne alakuljon ki ellenségeskedés és rivalizálás csapaton belül, fontos, hogy erősíteni tudjuk az együttműködést.

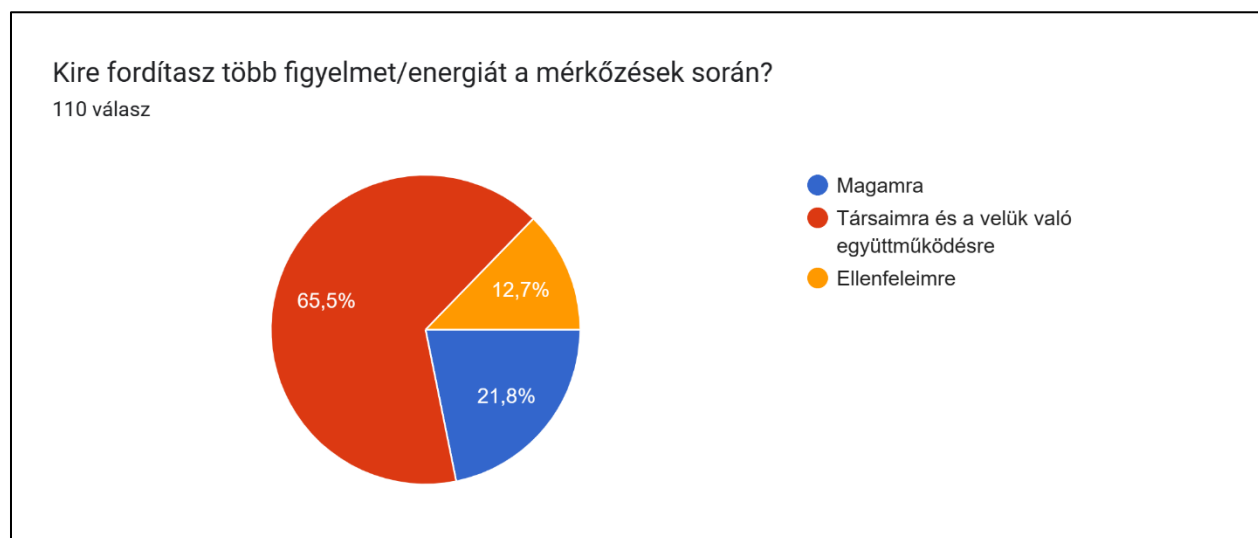
5. Együttműködés

Az együttműködés és a versengés együttesen hozza létre az új megoldásokat (Kropotkin 1908). Egy sportesemény során tapasztalt küzdelem, amelyben minden egyén közösen néz szembe az ellenféllel képes elvezetni az alkalmazkodáshoz, ilyenkor az egyéni előnyök keresése háttérbe szorul (Boross – Pléh 2019). A közös érdek tehát az egyéni érdek fölött helyezkedik el és ez a sikeres verseny egyik leghatékonyabb stratégiája, amelyet az „egységben az erő” elvvel is magyarázhatunk.

Lévén az ember társas lény (Aronson 1978) fontos számára a csoporthoz való tartozás. Csányi (1999) humán viselkedésről és csoporthovatartozásról szóló gondolatmenetét követve a csapatsportok világában a saját csapat jelenti a belső csoportot (in-group), amelyben az együttműködés dominál, míg az ellenfél az idegen csoportot (out-group) jeleníti meg, ahol a versengés dominál. A sportverseny során a sportszerű küzdelemben jelentkező magatartás a versenyszellem. A versenyszellemhez hasonlóan az együttműködés is fontos az élet több színterén is. Az együttműködésre való hajlamot több tényező is fejleszti, pl.: társadalmi, iskolai környezet, családi hatások stb.

A sportban is fontos az együttműködés. Az egyéni sportokban csak a saját magunkkal és az edzővel való együttműködésre kell figyelni, míg a csapatsportok során társainkra is.

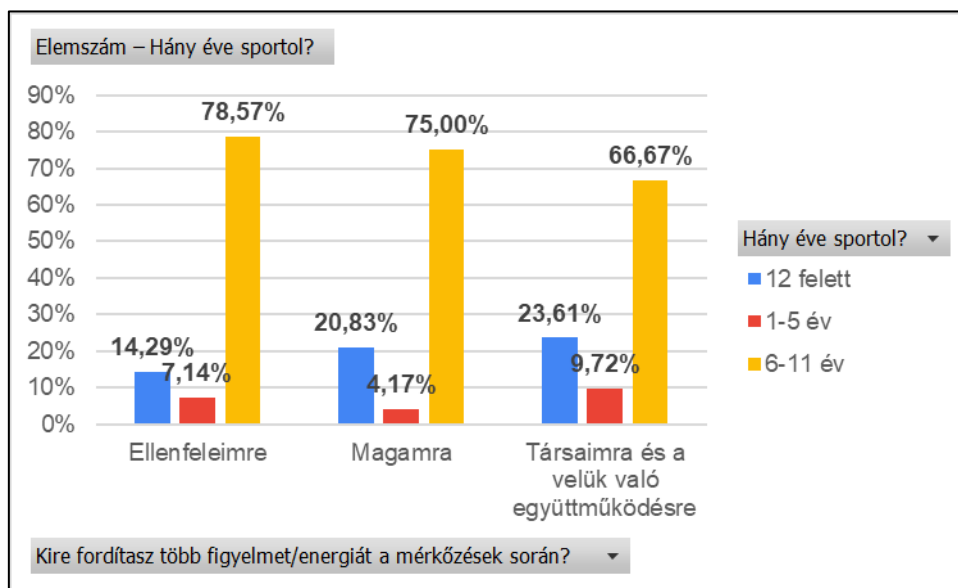
A mérkőzések során a csapat együttműködését befolyásolja az, hogy a kohézióra mennyi energiát fordítanak a játékosok (ld. 8.ábra).



8.ábra: A csapatsportolók figyelmének megoszlása a mérkőzések során (N=110)

A 110 válaszadónak 65,5% a társaira és a velük való együttműködésére fordítja energiát a mérkőzési során, amely erősítheti a hatékony együttműködést. Az eredmény együttműködés, pedig a mérkőzés végén való siker kulcsa lehet.

Érdemes megvizsgálni az együttműködésre fordított figyelmet, annak ismeretében, hogy az egyének hány éve sportolnak csapat keretei között (ld. 9.ábra).



9.ábra: A figyelem megoszlása a mérkőzéseken a sportolói évek viszonylatában
(N=110)

A társakkal való együttműködésre a 6-11 éve sportoló egyének fordítják a legnagyobb energiát (66,67%), csak úgy, mint magukra (75%), valamint ellenfeleikre (78,57%). Csupán 2,78% a különbség 12 év felett sportolók körében, a magukra és a társakra fordított koncentráció viszonyában. A legkevesebb energiát magukra a mérkőzések során, a maximum 5 éve sportolók fordítják (4,17%).

5.1. Csapatépítés

A csapatsportokban biztosítani kell a teret, valamint időt és energiát kell szánni arra, hogy a csapattársak összehangolójanak és megtanuljanak együttműködni egymással. Ehhez meg kell ismerniük egymást. A folyamat gyorsabbá tétele érdekében érdemes esetleg sportpszichológusok által vezetett csapatmegbeszéléseket tartani, illetve csapatépítő programokat szervezni.

A csapatépítő programok lehetőséget adnak a csapatkohézió erősítésére, és arra, hogy olyan emberekkel is kapcsolatba kerüljünk az adott csapaton belül, akivel az edzések és mérkőzések folyamán nem adatik arra lehetőség.

Megkérdezésre került a csapatsportolók körében, hogy mennyire tartják fontosnak a csapatépítő programok szervezését. (ld. 5.táblázat)

Értékelési skála	Állítás: "Fontos, hogy csapatépítő programokat szervezzünk"	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók megoszlása százalékos arányban
1-egyáltalán nem	0	-
2-nem nagyon	23	19,3%
3-szinte mindig	54	53,4%
4-mindig	33	27,3%

5.táblázat: A csapatépítő programok fontossága a csapatsportolók szerint
(N=110)

A csapatépítő programokat minden sportoló fontosnak tartja az alapsokaságból, csak más szinten. A 110 válaszadó közül 33-an úgy gondolják, hogy fontos a rendszeres csapatösszetartó programok szervezése. A megkérdezett sportolók 19,3%-a nem nagyon tartja fontosnak a csapatkohézió erősítés az edzéseken és mérkőzéseken kívül.

A fókuszcsoportos interjú során kiderült - arra a kérdésre válaszolva, hogy a megkérdezettek mennyire ismerik csapattársaik - hogy a résztvevő sportolók többsége nem ismeri minden csapattársát, nem mindenkivel kommunikál. A válaszolók szerint ennek több oka van.

„Nem ismerek mindenkit eléggé, van akit jobban, van akit kevésbé, de ha egy tízes skálán kéne értékelni akkor ötöt mondanék. Igazából szerintem ez attól függ kivel mennyit beszélgetsz így edzésen kívül, mert edzés közben nem feltétlenül van idő beszélgetni.” (1N20)

„Az én csapatomban nagy a klikkesedés, ezért azokat ismerem még mindig igazán, akik az én társaságomban vannak. Nem sikerül jobban megismernem egy-két embert, mert sokszor olyan énjüket mutatják, amellyel én nem nagyon tudok azonosulni” (4N18)

A csapatépítő programok jelentőségéről a fókuszcsoportos interjú során a résztvevők, közös egyetértésben arra jutottak, hogy ezeknek a programoknak lehetnek pozitív és negatív oldalai is. Úgy vélték, hogy amennyiben a csapatprogramok előre meg vannak szervezve, és aktív programokat végeznek, ahol például csoportokban kell olyan emberekkel együttműködniük, akikkel kevesebb időt szoktak eltölteni a mindennapi edzések, mérkőzések során, akkor annak pozitív hatásai lehetnek a jövőbeni együttműködésre nézve:

„Én és a csapatom sokat járunk aktív programokra, például szabadulósobába, paintbalozni, kaland parkozni. Ekkor jobban megismerjük egymást és olyan hasznos dolgokat is megtudunk a másiktól, amit a jövőben kamatoztatni tudunk, akár egy meccs során mondjuk” (4N18).

Amennyiben „nem biztosítják” azt, hogy olyanokkal is beszélgethessenek akikkel általában nem szoktak, olyan formában nincs sok értelme ezen programoknak:

” Sokszor csak beülünk valahova kajálni egyet, de ott mindenki azokkal beszélget, akikkel, amúgy is szokott. Az a legnagyobb baj, hogy sokszor nem is vagyunk nyitottak a másik felé, így meg nem lesz egység a későbbiekben” (3F16).

A csapatépítő programok segítenek a klikkesedés megelőzésében vagy megszüntetésében, ebben viszont nem csak a szervezőnek, hanem a résztvevőknek is óriási szerepe van. Mindez az elfogadással van összhangban, amely egy pozitív érzelmi odafordulás a csapattárs felé, ennek során pedig nem a teljesítmény és a viselkedés a meghatározó, hanem a csapattárs személye (Jászi 2015). Akkor tekinthetjük sikeresnek az elfogadást, ha nem feltételezünk viszonzást, ugyanakkor a sikeres együttműködés egyenlő odaadást és befektetett energiát követel meg.

A fókuszcsoporthoz beszélgetés során volt, aki a csapat szó hallatán a csapatépítő programokra asszociált:

„Ha a csapatra gondolok, akkor az ilyen csapatprogramok szoktak eszembe jutni. Nekem például ilyen tőkre jó csapatos program volt, amikor tavaly az akkori csapatommal mentünk kalandparkba, az így tök jó volt. Ez egy élmény, ami megmarad” (1N20).

Mások számára a csapat inkább a csapatmunkában és egy konkrét esemény felidőzésében definiálódott:

„Egy konkrét meccs jutott eszembe, amikor NB1/B-ben játszottam Nagyatádon. Budaörsrel játszottunk, akiktől először egy góllal kikaptunk, a rá következő héten, pedig megvertük őket. A meccs után az ellenfél edzője is bejött hozzánk az öltözőbe, és megdicsért minket, és büszke volt ránk. Ekkor tényleg csapatként játszottunk, az nagy csapatmunka volt.” (2N22)

A csapatmunka létrejötte érdekében az egyéneknek a csapat érdekeit kell sajátjuk elé helyezni az estek többségében, de ez mennyire valósul meg a valóságban? A válaszokat a következő táblázatban láthatjuk. (ld. 6.táblázat)

Értékelési skála	Állítás: “A csapat érdekeit a sajátom elé helyezem”	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszok százalékos megoszlása
1-egyáltalán nem	5	4,5%
2-nem nagyon	21	20,1%
3-szinte mindig	48	39,8%
4-mindig	36	35,6%

6.táblázat: A csapat érdekek fontosságának meghatározása 1-től 4-ig terjedő skálán

(N=110)

A kérdőívet kitöltő sportolók mindössze 4,5%-ának fontosabbak saját érdekei, mint a csapataé. A legtöbb csapatban sportoló egyén (48 fő) szinte mindig a csapat érdekeit részesíti előnybe.

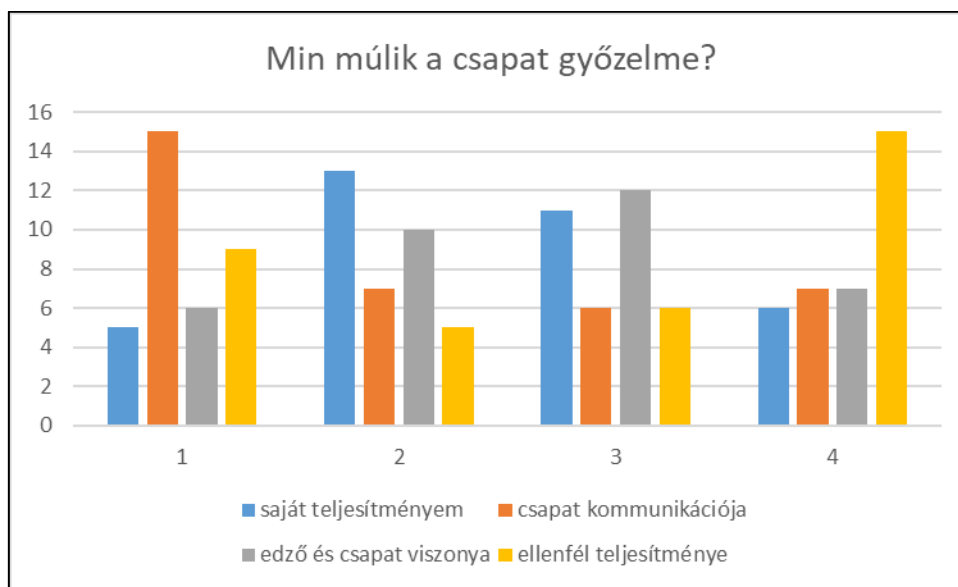
Összeségében megállapíthatjuk, hogy a csapathoz való viszonyt meghatározza az egyénben kialakult csapatkép. A csapat kohéziója függ a társak közötti jó kommunikációtól, ami a csapatmunka alapja is. A csapategység, pedig végső soron valószínűsítheti a győzelmet.

6. Győzelem

A tevékenység, küzdőszellem fogalma összefüggésbe hozható az élet fogalmával. Küzdelem folyik az élet számos területén: a természetben, a gyermekek nevelése során, a szerelem megszerzéséért, küzdelem folyik azok ellen, akiket ellenségnek tekintünk (Zörgő, 1961).

“Az ember elsősorban nem, azért tanul és gyakorol, hogy sok ismerete legyen, hanem azért, hogy cselekvőképessé váljon- szellemi és fizikai tevékenységben egyaránt. Itt már nem a cselekvés, mint konkrét tárgy áll előtérben, hanem maga a cselekvés, amely önmaga tárgyává vált. Így van ez a különféle játékokban, fejtörők, rejtvények megfejtése keretében, a vetélkedőkön, a versenyeken, a **sportban**” (Zörgő, 1961, 986.).

A csapatsportokban a győzelmet több tényező is meghatározza. A kutatás folyamán megkértem a sportoló egyéneket, hogy rangsorolják a csapat győzelméhez szükséges tényezőket, a magukban kialakított fontossági sorrend szerint. (ld. 10.ábra)



10.ábra: A csapat győzelmét meghatározó együtthatók

(N=35)

Fontos megjegyezni, hogy a válaszadók a kérdéshez tartozó instrukciót, miszerint rangsorolni szükséges a négy meghatározást figyelmen kívül hagyták, így a teljes mintából mindössze 35 választ lehetett elemezni. Ezek alapján a következő eredmények születtek: a válaszadók szerint a csapat győzelmét leginkább a csapat kommunikációja határozza meg, ezt követi a saját teljesítmény, majd a fontossági sorrendben, harmadik helyen az edző és a csapat viszonya áll. A sportolók szerint a csapat győzelmét legkevésbé az ellenfél teljesítménye dönti el.

A teljesítményszükségletben fontos szerepe van a sikernek. Teljesítményszükséglet nélkül nincsen sem győzelem, sem kudarc, mivel aki nem akar teljesíteni, az nyerni se tud. Azoknál, akiknél nincs sikerigény, ott a teljesítmény is elmarad.

6.1. A csapat viszonyulása a győzelemhez

Egy csúcsteljesítményt nyújtó sportoló számára elengedhetetlen a mentális erő vagy a küzdőszellem (“mental toughness”) birtoklása. A mentális erő fogalmát Sheard (2013) határozta meg, aki szerint a kiváló teljesítményt nyújtó sportoló a siker (győzelem) elérése érdekében képes kizárni minden külső és belső akadályt és kizárólag a célra összpontosítani. A pszichológia tudománya az utóbbi években kezeli ezt a lélektani jelenséget különálló és pszichometriailag vizsgálható területként. A cél elérése, vagyis a győzelem megszerzése során a sportoló olyan tulajdonságokkal és képességekkel kell rendelkezzen, “mint az önmagába vetett hit, a kitartás, az akaraterő, az elköteleződés, az erős motiváció, a reziliencia, de leginkább a vesztes kezelésének a képessége: a jobbik fél elismerése; a vesztes felelősségének az elvállalása; a veszteséssel járó negatív érzelmek elviselése; a nem feladás illetve a talpraállás képessége; „a győztes mentalitás” vagyis extra motiváció és még nagyobb erővel zajló koncentrált küzdelem a győzelem érdekében” (Fülöp, 2013, 289).

A győzelem mindig a társas összehasonlítás eredménye, nincs ez másképp a csapatsportokban sem, ugyanis a győzelem mindig csak a versengő közeg kontextusában, mint relatív visszajelzés értelmezhető (Fülöp, 2013), például, sokszor előfordul sportcsapatoknál, hogy egy olyan csapat legyőzése, aki erősebb, nem feltétlenül akkora siker, mint egy olyan ellenfél legyőzése, aki már régóta nagy vetélytársnak számít a csapat életében. Az előbbiek alapján, nem jelent akkora kudarcot az sem, ha egy erősebb ellenféltől kap ki egy közösség. Összeségében nem tehetünk egyenlőséget a győzelem és siker, valamint a vesztes és kudarc között a csapatok viszonylatában (Zörgő, 1961).

6.2. Sikerzóna

A csapatok világában a sikerzóna, a teljesítmény- és igényszint között található. Minél nagyobb a különbség a két szint között, annál nagyobb lehet a kudarc élménye, de ha megvan a teljesítmény-és igényszint egyensúlya, annál erősebb a sikerélmény (Zörgő, 1961).

Az egyéni teljesítmény más személyek teljesítményéhez való viszonyulása is lehet az igényszint egy fokmérője, ilyen esetekben “a siker azonosul a győzelemmel, a kudarc pedig a vereséggel. Vannak, olyan sportágak, ahol ez nem is lehet másképpen, például: kézilabda, labdarúgás, röplabda, stb” (Zörgő, 1961, 288.)

Csapatsportok esetében az egyéni siker azonban nem érthető meg a csoport dinamikájának vizsgálata nélkül. “Ha az egyén a maga teljesítményeivel egy adott csoporton

belül első helyet foglal el, és nincs versenytársa, akkor számára a siker további erőfeszítések nélkül is biztosított, igény szintje tehát megreked a csoport megszabta szinten. Más a helyzet, ha a csoporton belül versengés van, vagy ha a csoport maga is más csoportokkal kerül szembe. Ebben az esetben a csoportdinamika az egyéneket az igény szint és a teljesítményszint állandó emelésére, tehát önmaguk túlhaladására ösztönzi a megállás ugyanis vereséghez és kudarchoz vezet” (Zörgő, 1961, 289.) Mindezek ismeretében megállapítható, hogy a csapatsportok esetében az egyéni siker minden esetben a csoport által megszabott igény szintet jelenti, versengés esetén pedig a csoportdinamika is változik, folyamatos nyomás és a küzdőszellem aktivizálása viszi a csapatot együttműködésre, taktikázásra és ezekből következően győzelemre.

A győzelemhez kapcsolódó független érzések megértése érdekében a mini-fókuszcsoport keretei között is beszélgettünk a jelen lévőkkel.

Elsősorban érzelmek és érzések törtek elő a sportolókból:

“Az első érzés, ami eszembe jut az kicsit sablonos lesz, de az az öröm mindenképpen. Másodiknak a büszkeséget mondanám, ez az érzés nyilván főként akkor van, amikor egy, olyan csapat ellen játszunk, és győzünk le, aki nálunk erősebb, esetleg velünk egy szinten van.” (4N18)

“Nekem a megfelelés jut az eszembe, hogy megfelelttem annak az elvárásnak, hogy győzzünk. Az olyan jó érzés, hogy ki tudod pipálni a kis listáról, hogy ez is megvan és lekerül a teher a válladról.” (1N20)

A kérdőíves kutatás elvégzése során is megkértem a válaszadó sportolókat, hogy írjanak le három szót/érzést, amellyel a győzelmet kifejeznék. A válaszadók többsége itt is perszonális érzéseket sorolt fel, például: megkönnyebbülés, vidámság, dicsőség, felszabadultság, elégedettség stb. A győzelem kifejezésére megjelentek “tárgyi” kifejezések is: 2 pont, győzelmi tánc, kupa, arany, alkohol, győztes kép stb.

6.3. A csapat győzelmét meghatározó tényezők

Azoknak a tényezőknek a megismerésekor, amelyek a csapat győzelmét meghatározzák, fontos figyelembe venni a társas közeg reakcióit, ezalatt értem a győztes viszonyulását a veszteshez, és fordítva.

“A győztes kiválthat a társas környezetből győzelmet és elismerést, de kiválthat irigységet is, aszerint, hogy őt a társas környezete milyennek percipálja” (Fülöp, 2013, 295.).

Bíró (2019) megemlíti a **motivációs gravitáció** fogalmát, amely annyit jelent, hogy a csoport nem enged valakit feljebb mozogni a hierarchiában. Ebben a hierarchiában az “erősebb”

nem engedi a “gyengébbet” feljebb engedni, hanem azt elnyomja, a “gyengébb”, pedig lehúzza az “erősebbet”, ennek hatására, pedig megszűnhet a fejlődésre való indíttatás, ami pedig kihathat a csoport együttműködésére, dinamikájára.

“A társas környezet tehát nem feltétlenül jutalmazza szeretettel és elismeréssel a győzelmet” (Fülöp, 2013, 294.).

De mikor járhat tényleges sikerrel egy csapat? A kérdőívben meg kellett határozni, a már többször említett 1-től 4-ig terjedő skálán, a következő állítást is: “Akkor járunk sikerrel, ha mindenki a legjobb tudását nyújtja az edzések és mérkőzések során.” (ld. 7.táblázat)

Értékelési skála	Állítás: “Akkor járunk sikerrel, ha mindenki a legjobb tudását nyújtja az edzések és mérkőzések során”	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók százalékos megoszlása
1-egyáltalán nem	1	0,5%
2-nem nagyon	2	1,6%
3-szinte mindig	11	10,1%
4-mindig	96	87,8%

7.táblázat: A győzelmet meghatározó fontos tényező az egyének tudása

(N=110)

A teljes mintából 96 fő szerint, mindig mindenkinek a csapattagok közül maximális teljesítményt kell nyújtania a győzelem érdekében, különben az nem valósul meg, míg a megkérdezettek 0,5%-a szerint egyáltalán nem szükséges minden egyénnek a legjobb tudását nyújtania a siker megvalósulásához. A fenti táblázatban látható, hogy a válaszadók túlnyomó többsége szerint a siker elérése érdekében a csapat együttesen kell a legjobb tudását nyújtsa, nem csak a mérkőzéseken, hanem az azt megelőző edzéseken egyaránt. A siker, a győzelem megszerzése a folyamatos építkezés és az együttműködés kulcsa.

Összeségében, azonban megállapítható, hogy a csapat győzelmét három fontos tényező határozhatja meg: az egyének saját tudása, a csapat kommunikációja, és nem utolsó sorban az ellenfél teljesítménye.

7. Összegzés

Az a világ, amelyben élünk eléggé teljesítményorientált, így az a kijelentés, hogy “nem a győzelem számít, hanem a részvétel”, már nem helytálló. Ezen kijelentés a sportolók körében sem elfogadott, hiszen valaki csak akkor tud sikeres lenni sportolói karrierje során, ha a küzdelmek alkalmával győzedelmeskedik, ugyanis az adott versenyen/mérkőzésen az abban a pillanatban nyújtott teljesítmény figyelik, és értékelik. Ahhoz azonban, hogy az egyén a meghatározott pillanatban 100%-ot tudjon nyújtani, nem csak fizikálisan, de mentálisan is fel kell készülnie. “A sportteljesítményekről egyesek, azt hiszik, hogy ezek nem jelenthetnek különösebb emberi értékeket” (Zörgő, 1961, 991), pedig a kiváló teljesítéshez számos erkölcsi-pszichika kvalitásra van szükség: a teljesítménymotiváció kialakítására és fenntartására való mentális törekvések, a versenyhelyzet nyújtotta akadályokkal való megküzdése, melyekhez a csapatsportok viszonylatában még megjelenik a társakkal való kommunikáció kezelése.

A csapatra, mint befolyásoló környezetre kell tekintenünk, amely meghatározza az egyént és gondolkodásmódját, a versengés stílusát, valamint a tagok közötti összetartó erő minőségét.

Az elvégzett kutatás alapján kiderült, hogy a csapatot alkotó egyének motivációja kölcsönhatásban áll, mind a versengéssel, mind az együttműködéssel, valamint feltételezik és befolyásolják egymást.

Megállapíthatjuk, hogy a versengés strukturált formában zajlik a csapatok szintjén, ahol az alapsokaság szerint elengedhetetlen a motiváció, valamint a küzdőszellem. A sportcsapatokban három versengő típust különböztetünk meg, amelyek meghatározzák a csapat egészére jellemző versengést is. A versengés során beszélhetünk a csapatok ellenféllel való megküzdéséről, ahol az esteleges siker a győzelemhez vezethet, továbbá meg kell említeni a csapattársak egymás közötti rivalizálását, amely a válaszadó sportolók 90%-a szerint létezik.

A társas összehasonlításnak negatív és pozitív hatásai is lehetnek az együttműködésre nézve, hiszen a nyílt, eredményes kommunikáció a csapatkohézió erősödéséhez, illetve a sikeres győzelemhez is vezethet, míg a nem egészséges szintű versengés bomlasztóerőként is megjelenhet a közösségben. “Ha nincs egy jól működő, dinamikus, erős összetartó erővel, kohézióval rendelkező csapat a sportoló körül, akkor bármilyen teljesítményt nyújthat, mégsem lesz sikeres, hiszen eredménye a csapat kollektív teljesítményétől függ. De igaz ez fordítva is: egy jól működő csapat kiemelkedő egyéni teljesítmények nélkül aligha lesz eredményes” (Kósa-Boda, 2012).

A kutatás azon hipotézis alátámasztásának reményében készült, hogy bizonyítást nyer, azon kijelentés, miszerint az együttműködés és a versengés együttesen hozza létre, és maximalizálja a győzelmet.

A tanulmány során fény derült arra, hogy a győzelemre ténylegesen a társas összehasonlítás eredményeként tekinthetünk, de nem minden esetben könyvelhető el sikernek. A győzelem nem értelmezhető a csapat dinamikája nélkül sem, hiszen a sikerhez szükséges sikerzónát a csapat tagjai közösen alakítják ki.

A megkapott eredmények alapján a versengés kihathat negatívan és pozitívan az együttműködésre, ezáltal pedig befolyásolhatja az esteleges győzelmet, de csak pozitív vonatkozásban tudják együttesen a legmagasabb fokra emelni a diadalt.

Végezetül elmondhatjuk, hogy a csapatban sportoló egyének a sporttevékenységük sajátos módján viszik véghez az élet egyes “előírásait”. A sportoló “győzelmeivel és vereségeivel küzd az újért, a magasabb rendű emberi teljesítményekért, a régi meghaladásáért, és ezzel is igyekszik minél teljesebbé tenni életét. Ebben az összefüggésben győzelemnek és vereségnek egy az értelme: az emberi teljesítőképesség magasabb szintre emelése.” (Zörgő, 1961, 993)

Irodalomjegyzék

1. Aronson, E. H.: A társas lény. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest., 1978.
2. Atkinson (1971); Theory of Achievement Motivationq, First Step Toward a Theory of Academic
3. Balogh, L. (2015);. Bevezetés a sportdiagnosztikába. Campus Kiadó, Debrecen
bevezetes-a-sportdiagnosztikaba.pdf (unideb.hu) (letöltve:2023.10.31.)
4. Bíró Zsolt (2019); Versengés, győzelem, vereség és az azzal való megküzdés; Debreceni Egyetem, Pedagógiai Pszichológiai Tanszék
Versengés, győzelem, vereség, megküzdés (triatlon.hu) (letöltve: 2023.10.11.)
5. Boross Otilia – Pléh Csaba (2019), Versengés és együttműködés az emberi viselkedésben Iskola-világ
https://www.researchgate.net/profile/CsabaPleh/publication/339727018_Versenges-es-egyuttmukodes-az-emberi-egyuttmukodesben/links/5e616afda6fdccac3cee937/Versenges-es-egyuttmukoedes-az-emberi-egyuttmukoedesben.pdf
(letöltve: 2023.10.25.)
6. Csányi Vilmos (1999): Az emberi természet. Humánológia. Vince, Budapest
7. Darwin, Ch. (1859/2009): A fajok eredete. Typotex, Budapest
<http://mek.oszk.hu/05000/05011/> (letöltve: 2023.10.25.)
8. Darwin, Ch. (1871/1961): Az ember származása és a nemi kiválasztás. Gondolat, Budapest
9. Fejes József Balázs(2011): A TANULÁSI MOTIVÁCIÓ ÚJ KUTATÁSI IRÁNYA: A CÉLORIENTÁCIÓS ELMÉLET (Magyar Pedagógia, 111. évf. 1. szám, pp. 25-51.)
Microsoft Word - 2_689_FJB_vegleges_KL_se_mgy_fj_se (u-szeged.hu)
(letöltve: 2023.10.22.)
10. Fejes József Balázs(2012): A CÉLORIENTÁCIÓK ÉS AZ OSZTÁLYTERMI KÖRNYEZET ÖSSZEFÜGGÉSE MATEMATIKA TANTÁRGYHOZ KÖTŐDŐEN 5–8. ÉVFOLYAMON
FJB_TEZISEK_magyar.pdf (u-szeged.hu) (letöltés: 2023.10.25.)
11. Fejes-József-Balázs(2014): A KONTEXTUS SZEREPE A TANULÁSI MOTIVÁCIÓ KUTATÁSÁBAN – AZ ELMÉLET ÉS A GYAKORLAT TÁVOLSÁGÁNAK EGY MEGKÖZELÍTÉSE (Magyar Pedagógia, 114. évf. 2. szám , pp.115-129.)
Microsoft Word - 3_771_FejesJ_VÉGLEGES_se_mgy_fj_se (u-szeged.hu)
(letöltve: 2023.10.25.)
12. Fülöp Márta (2001): A versengés szerepe. Pedagógiai folyóiratok

- <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-versengeszerepe>
(letöltve: 2023.10.25.)
13. Fülöp Márta(2013) A VERSENGÉS, A GYŐZELEM ÉS A VESZTÉS PSZICHOLÓGIÁJA ÉS KULTURÁLIS KÜLÖNBSÉGEI
*ELOITÉLET A TÁRSADALOMTUDOMÁNYBAN (mtak.hu) (letöltve: 2023.10.26.)
 14. Jászi Éva (2015): Kapcsolati készségek
http://okt.ektf.hu/data/szlahorek/file/kezek/04_jasz/index.html (letöltve: 2023.10.26.)
 15. Kiss-Nemes Veronika Sportszakpszichológus (Diéta&Fitness, 2017): Versenyszellem és együttműködés a sportban
2017.okt_.dietaesfitness.068-069_DF1710_versengesz_preview.pdf
(pszichologus.me) (letöltve: 2023.10.26.)
 16. Kropotkin, P. (1908): A kölcsönös segítség mint természettörvény. Ford. Madzsar József; Athenaeum, Budapest
http://mtdportal.extra.hu/books_kulf/kropotkin_pjotr_kolcsonos_segitsege.pdf
(letöltve: 2023.10.25.)
 17. Linnenbrink, E. A. és Pintrich, P. R. (2001): Multiple goals, multiple contexts: The dynamic interplay between personal goals and contextual goal stresses. In: Volet, S. és Järvelä, S. (szerk.): Motivation in learning contexts: Theoretical and methodological implications. Elsevier, Amsterdam. pp. 251–269.
 18. Pinczés-Pressing Zsuzsanna – Sebestény Nóra – Berkics Mihály – Fülöp Márta ; Magyar Pszichológia Szemle, 2015, 70. 1/10. 159-177. : Versenyző fiatalok versengés, győzelem és veszteség fogalmának vizsgálata az asszociatív csoportanalízis technika segítségével
Microsoft Word - 10PinczesPrZs.doc (mtak.hu) (letöltve: 2023.10.26.)
 19. Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal-Orientedness in Self-Regulated Learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of Self-Regulation (pp. 451-502). San Diego, CA: Academic Press
 20. Sheard, M. (2013). Mental toughness. London: Routledge
 21. Spencer, H. (1864): Principles of Biology. Appleton, New York–London
 22. Zörgő Benjámin(1961): A GYŐZELEM ÉS VERESÉG LÉLEKTANA (pp. 985-993.)
Korunk_EPA00458_1972_07_0985-0993.pdf (oszk.hu) (letöltve: 2023.10.26.)

Melléklet

1. Kérdőív

SZOCIO-DEMOGRÁFIA JELLEMZŐK:

1. Nem: Férfi/Nő
2. Életkor: 15-17 / 18-20 / 21-23
3. Sportág: beírni

KÉRDÉSEK TÉMAKÖRÖNKÉNT:

I. Motiváció:

- a. Kire fordítasz több figyelmet/energiát a mérkőzések során?
 - Saját magamra
 - Társaimra és a velük való együttműködésre
 - Ellenfeleimre
- b. Mire irányul a motivációd?
 - Saját feladataimra
 - Csapattársaim felülmúlására
 - Ellenfeleim legyőzésére
- c. Melyik a fontosabb számodra?
 - Saját teljesítményem
 - Csapat győzelme

II. Győzelem:

- d. Írj három szót ami a győzelemről jut eszedbe!
- e. Min múlik a csapat győzelme?
 - Saját teljesítményemen
 - Csapat kommunikációján
 - Edző és csapat viszonyán
 - Ellenfél teljesítményén

III. Versengés

- a. Létezik a csapaton belüli rivalizálás?
 - Igen
 - Nem
- b. Hogyan viszonyulsz a versengéshez?

- Örömteli tevékenységnek tartom
- Inspirálónak találok, motivál
- Feszültséget kelt bennem
- c. Mi lebeg a szemed előtt a versengés során?
 - Céлом
 - A csapat sikere
 - Az ellenfél „elhárítás”
- d. Mi szükséges a versengéshez? (több válasz jelölhető)
 - Szorongás kezelésének képessége
 - Fókuszálás
 - Motiváció
 - Kihívás
 - Küzdőszellem
 - Rugalmasság
- e. Milyen versengőtípusnak tartod magad?
 - Magas önbecsülésű
 - Magas szorongásszintű
 - Sokszor bekerít a tehetetlenség érzése

IV. Együttműködés

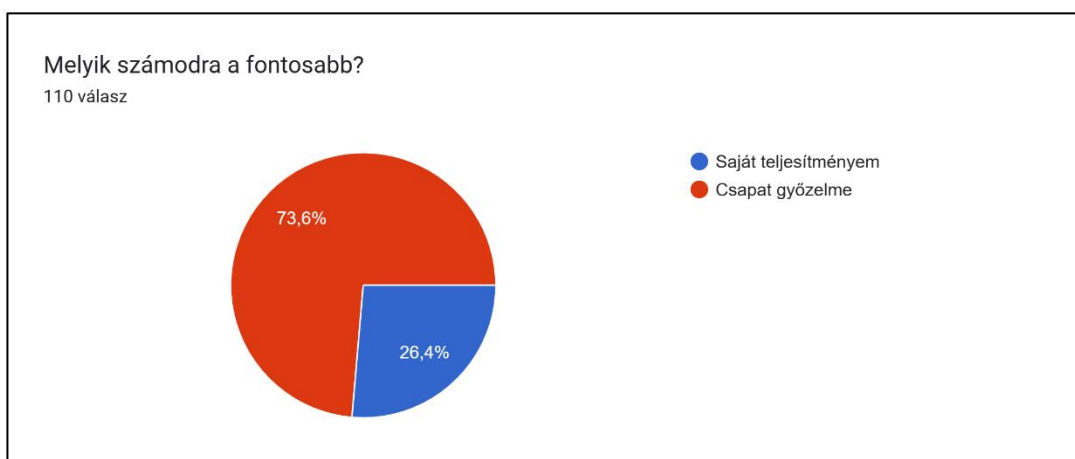
- f. 1-től 5-ig értékelj (1=egyáltalán nem, 2=nem nagyon, 3=gyakran/ eléggé, 4=szinte mindig, 5=mindig)
- A csapatban jó a kommunikáció a csapattársaim és köztem
 - Beszélgettem már minden csapattársammal
 - Fontos, hogy csapatépítő programokat szervezzünk
 - Mérkőzések/ edzések során motiválom társaim
 - Megkérdőjelezem a másik teljesítményét egy mérkőzés/edzés után
 - Öszintén elmondom a másiknak a véleményem a teljesítményéről
 - Összehasonlítom magam a csapattársaimmal
 - A posztársam „legyőzése”, felülmúlása fontos számomra
 - Ha jobb vagyok a csapattársamnál boldogsággal tölt el
 - A csapat érdekeit a sajátom elé helyezem
 - A sikereimet magamnak köszönhetem a sportban, nem a csapattársaimnak

- Akkor járunk sikerrel, ha mindenki a legjobb tudását nyújtja a mérkőzésen/edzésen

2. Fókuszcsoportos vezérfonal

1. Mi motivál téged a mindennapi edzések és meccsek során?
2. Mit jelent számodra a győzelem?
3. Milyen érzelmeket kapsz a győzelemhez? Hogyan szoktátok megünnepelni?
4. Mit jelent számodra a vereség? Hogyan tudod feldolgozni önmagadban és csapatként hogyan dolgozzátok fel?
5. Milyen élmény jut eszedbe, ha meghallod a csapat szót?
6. Mennyire ismered jól a csapattársaid?
7. Az edzéseken/meccseken kívül tartjátok-e a kapcsolatot? Hogyan?
8. Milyen csapatépítő programokon vettél már részt?
9. Van-e véleményed szerint haszna a csapatépítő programoknak? Miben látod ezt?
10. Érezted már azt, hogy csapaton belül meg kell küzdened valakivel, pl.: azért, hogy benne legyél a kezdőcsapatban, jobb színben tűnj fel az edző szemében?
11. Mit jelent számodra a versengés?
12. Szerinted a versengésnek pozitív vagy negatív hatásai vannak?

3. Diagrammok, táblázatok



11.ábra: Motiváció vizsgálata a csapatsportolók körében
(N=110)

A motivációt meghatározó fontossági sorrend eredményei láthatók a fenti diagrammon. (ld. 11.ábra)

Értékelési skála	Állítás: “A sikereimet magamnak közönhetem, és nem a csapattársaimnak”	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók százalékos megoszlása
1-egyáltalán nem	35	32,5%
2-nem nagyon	47	45,7%
3-szinte mindig	21	17,1%
4-mindig	7	4,7%

8.táblázat: A saját sikerhez való hozzáállás vizsgálata a csapat viszonylatában
(N=110)

A táblázat (ld. 8.táblázat) az egyéni sikerek felmérését mutatja a csapat viszonylatában.

Értékelési skála	Állítás: "Ha jobb vagyok a csapattársamnál, az boldogsággal tölt el"	
	Válaszadók száma (fő)	Válaszadók százalékos megoszlása
1-egyáltalán nem	19	14,9%
2-nem nagyon	41	39,1%
3-szinte mindig	40	38%
4-mindig	10	8%

9.táblázat: A csapattársak közötti rivalizáláshoz való hozzáállás

(N=110)

A csapattársak elleni rivalizálás egyénre gyakorolt hatása olvasható le a táblázatból. (ld.9 táblázat)