

A CSAPATÉPÍTŐ PROGRAMOK JELENTŐSÉGÉNEK VIZSGÁLATA A MODERN KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖK JELENLÉTÉBEN A CSAPATSPORTOK VILÁGÁBAN

András Hanga – Kiss Flóra

andrash@uniduna.hu – kiss.flora7@gmail.com

DOI: 10.20520/JEL-KEP.2025.1.145

Absztrakt

A csapatsportok világában a győzelem elérésének céljából fontos, hogy konstruktív módon tudjon a csapat a versengésre koncentrálni és ne alakuljon ki ellenségeskedés és rivalizálás a csapaton belül. Mindezek érdekében egy közös konstitutív alapot kell teremteni a csoport tagjai között, amely együttműködésre és megértésre készíteti őket. Mindez a probléma felismerésére és megoldására vonatkozik, amely az ágensek közösen kialakított felkészültség-rendszerén alapszik. Ennek kialakításához tökéletes eszközt nyújthatnak a különböző csapatépítő programok, amelyek segítségével az edzéseken és mérkőzéseken kívül is alakíthatják felkészültség-rendszerüket a csapattagok. Van-e szükség azonban fizikai jelenlétre ahhoz, hogy közeli kapcsolatokat alakítsanak ki az ágensek egymás között, hiszen napjainkban a különböző kommunikációs eszközöknek köszönhetően bármikor kapcsolatot létesíthetnek és érdeklődhetnek társaik iránt. A csapattársak kommunikációjának alapja a bizalom, az elkötelezettség, ami az együttműködés szimbólumaként is értelmezhető. Mindez értelmezhető az ágensek és az általuk játszott szerepek rendszereként is, az egyén viselkedése a csapat eredményességére hatással van. A sportcsapatok középpontjában elsősorban a csoportkohézió, a sikerességre való közös törekvés áll, de ezek a megfelelő kommunikáció és tudáskészlet hiányában problematikusként jelenhetnek meg.

Kulcsszavak

Csapatsport, kollektív ágens, felkészültség, csapatépítő program, kommunikáció

EXAMINING THE IMPORTANCE OF TEAM BUILDING PROGRAMS IN THE PRESENCE OF MODERN COMMUNICATION TOOLS IN THE WORLD OF TEAM SPORTS

Hanga András – Flora Kiss

Abstract

In team sports, achieving victory requires the team to focus constructively on competition while avoiding hostility and internal rivalry. To accomplish this, it is essential to establish a shared constitutive foundation among group members, fostering collaboration and mutual understanding. This process involves the identification and resolution of problems based on a collectively developed system of capacity among the agents. Team-building programs are essential tools for establishing a robust system that empowers team members to elevate their capacity, not just during training sessions and matches, but in all aspects of their engagements. However, does physical presence remain necessary for agents to build close relationships, given that modern communication tools enable them to maintain contact and express interest in one another at any time? The foundation of teammates' communication lies in trust and commitment, which can be viewed as symbols of cooperation. Furthermore, this dynamic can be interpreted as a system of agents and the roles they play, where individual behavior significantly impacts team success. At the core of sports teams are group cohesion and a shared pursuit of success. However, these goals may become problematic in the absence of effective communication and a well-developed knowledge base.

Keywords

Team sport, Collective agent, Capacity, Team-building program, Communication

A CSAPATÉPÍTŐ PROGRAMOK JELENTŐSÉGÉNEK VIZSGÁLATA A MODERN KOMMUNIKÁCIÓS ESZKÖZÖK JELENLÉTÉBEN A CSAPATSPORTOK VILÁGÁBAN

András Hanga – Kiss Flóra

andrash@uniduna.hu – kiss.flora7@gmail.com

Bevezetés

Lévén az ember társas lény (Aronson 1978) fontos számára a csoporthoz való tartozás. A csoport egy olyan dinamikusan változó képződmény, amelynek változásában fejlődési szakaszok azonosíthatók és személyközi viszonyok (konfliktusok, motivációk) komplikált hálózatát foglalja magában (Budavári 2007). A sportcsapatokra is, mint egy folyamatosan megújuló, egy közös cél érdekében szerveződő koalícióra kell tekinteni, ahol a csoportot alkotó egyének egy csapattá nőnek össze.

A csapattá fejlődést, azonban több tényező is befolyásolja. A játékosoknak tisztában kell lenniük saját teljesítőképességükkel, opcionizálniuk kell magukat a csoport szerkezetén belül, úgy, hogy a csapat teljes értékű tagjának érezzék magukat. Az egyes egyéneknek pozitív erőforrásokra van szüksége, amit egy sportoló a csapattól kap meg, ezt szinergiának nevezzük.

A szinergia alkotóerő, amely magába foglalja az egyének összeségét és a közös csapatteljesítményben rajzolódik ki. „Lényeges eleme, hogy olyan lehetőségek kihasználását jelenti, amelyek a külön-külön való funkcionálás révén nem valósíthatók meg, csak a közös működésből eredően, vagyis a részek együttműködésének következtében lesz magasabb a végeredmény a részek elkülönült működéséből származó haszon összegénél.” (Tóth 1999: 28) A szinergiahatás során tehát a sportcsapatot alkotó ágensek saját erőforrásaikat (például: pozitív mentalitás, a sportban eltöltött évek tapasztalata, az ellenfél előzetes ismerete, stb.) centralizálják, melyek egy kollektívában, az egész csapatot egy egységként értelmező összszervezetben rajzolódnak majd ki. Azonban ahhoz, hogy a szinergia jelen legyen egy csoport életében, interakciókra van szükség, ahol a csapatjátékosok megismerik egymást, a csapatnormákat, a célkitűzéseket, megtanulnak együttműködni. A csapatsportokban, akárcsak az élet más területén, minden tett, megnyilvánulás, kapcsolatteremtés és fenntartás a kommunikáció eszközeivel, módszereivel jön létre (Sigurd 2006).

A csapatsportok világában a győzelem elérésének céljából fontos, hogy konstruktív módon tudjon a csapat a versengésre koncentrálni és ne alakuljon ki ellenségeskedés és rivalizálás csapaton belül. Mindezek érdekében egy közös konstitutív alapot kell teremteni a csoport tagjai között, amely együttműködésre és megértésre készíteti őket. Mindez a probléma felismerésére és megoldására vonatkozik, amely az ágensek közösen kialakított felkészültség-rendszerén alapszik. Ennek kialakításához tökéletes eszközt nyújthatnak a különböző csapatépítő programok, amelyek segítségével az edzéseken és mérkőzéseken kívül is alakíthatják felkészültség-rendszerüket a csapattagok. Az adott sportcsapatban részt vevő ágensek a közös felkészültség-rendszerrel, a csapattréningeknek köszönhetően, egy közösséget

alkotnak majd, melyek jellegzetessége lesz a közös lokalitás, a közösségi élmény és a kommunikáció. A közösség fogalmának meghatározásában, azonban nincs közös megegyezés a társadalomtudományokban, sok esetben a modern technológiai változások következtében újra kell definiálni ezen fogalmat. (Depew – Peters 2001).

Az offline csapatépítő tréningek során kialakított személyes interakciók és nonverbális kommunikáció – például a testbeszéd, a mimika és a szemkontaktus – alapvető szerepet játszanak a csapattagok közötti bizalom, empátia és együttműködés erősítésében, amelyek elengedhetetlenek a sikeres csoportdinamika kialakításához (Horányi 2006, Zsolnai 2017). Ezzel szemben a digitális kommunikációs eszközök lehetőséget biztosítanak az azonnali és rugalmas információáramlásra, azonban ezek gyakran hiányosan képesek pótolni azt a személyes, érzelmi alapú kapcsolódást, amely az offline találkozások során valósul meg. Az online kommunikációs eszközök megjelenése ugyanis "a közösségszerveződést teljesen elszakítva a valós térben való találkozások kötöttségeitől, illetve a már létező személyes kapcsolatháló által behatárolt lehetőségektől, az Interneten zajló kommunikáció a társadalomszerveződés korábban nem látott formáit teszi lehetővé" (Rheingold 1994, Vályi 2004: 51)

Mindezek fényében felmerül a kérdés, hogy van-e szükség fizikai jelenlétre ahhoz, hogy egy sportcsapatban közeli kapcsolatokat alakítsanak ki az ágensok egymás között, hiszen napjainkban a különböző kommunikációs eszközöknek köszönhetően bármikor kapcsolatot létesíthetnek és érdeklődhetnek társaik iránt?

A közösségi kommunikáció az Internet és az online technológiai eszközök megjelenésével lehetőséget biztosít az eltolt (non real-time) kommunikációra a valós idejű, real-time kommunikáció mellett, amelyre csak a személyes találkozások alkalmával volt lehetőség korábban. Az online, internetes kommunikáció így felfrissítheti és elősegítheti a már létező, különböző társadalmi csoportok közötti kommunikációt és közösségi életet. „A hálózati kommunikáció lehetővé teszi az interakciót a kommunikáló felek időbeli és térbeli összehangolása nélkül, ami nyilvánvalóan növelheti a kommunikációs aktusok gyakoriságát, ahogyan az üzenetek küldésének minimális költségei és szinte azonnali célba jutása, illetve az Interneten elküldött informális üzenetekkel kapcsolatos formai, terjedelmi és tartalmi elvárások alacsony szintje is.” (Vályi 2004: 54) A modern, digitális kommunikációs eszközök így új lehetőségeket teremtenek a sportban (is), a csapaton belüli interakciók kialakítására és elmélyítésére, de kihívásokat is jelentenek a tagok közötti személyes kapcsolatok, a hatékony kommunikáció és a csoportdinamika fenntartásában. A két kommunikációs mód integrált alkalmazása – ahol az online eszközök támogatják a gyors információcserét, míg az offline interakciók elősegítik a mélyebb, empátián alapuló kapcsolatok kialakulását – elősegíthetik a komplex, többdimenziós csapatkommunikációt, amely hozzájárul a csoporthatékonyosság növeléséhez.

Belbin elmélete szerint a hatékony csoport működésének alapja a tagok képességeinek és személyiségének megfelelő, kiegyensúlyozott szerepeloszlása, amely lehetővé teszi, hogy a csoport átmenjen a formálódás, konfliktuskezelés, normakialakulás és végső teljesítmény fázisain (Belbin 1981). Rudas szerint a csoportdinamika egy folyamatosan változó, interperszonális kapcsolatokon és a konfliktusok konstruktív megoldásán alapuló folyamat, a csoportok fejlődése során a tagok közötti interakciók és az ebből eredő szerepek adaptív eloszlása meghatározó tényező, amely a csoport koherenciáját és eredményességét befolyásolja (Rudas 2004). A hosszútávú siker elérése tehát nagymértékben függ a megfelelő szerepeloszlástól és a dinamikus interperszonális folyamatoktól.

A csapattársak kommunikációjának alapja a bizalom, az elkötelezettség, ami az együttműködés szimbólumaként is értelmezhető. Mindez értelmezhető az ágensok és az általuk játszott szerepek rendszereként is, az egyén viselkedése a csapat sikerére hatással van. A sportcsapatok középpontjában elsősorban a csoportkohézió, a sikerességre való közös törekvés áll, de ezek a megfelelő kommunikáció és tudáskészlet hiányában problematikusként jelenik meg.

A PTC indokoltsága

A szervezet – jelen esetben egy sportcsapat – kultúrája a szervezet tagjai által elfogadott, közös és kölcsönös tudás, értékek, előfeltevések, attitűdök rendszere (Bakacsi 2001). Ez a normatív rendszer, konstitutív alap, meghatározza azt, hogy a szervezet miként mutatkozik meg szervezeten kívül és saját magán belül is. Tagjai egyéni hozzájárulásukkal (sajátos értelmezésükkel) hozzák létre, éltetik, és módosítják a szervezet kultúráját. Ahhoz, hogy a szervezet tagjává váljanak, el kell sajátítaniuk annak a kultúrának az elemeit, amelyet a szervezet képvisel, vagyis azt a módot, ahogy viselkedni, viszonyulni, gondolkodni szükséges a szervezet tagjaként. A PTC fogalomrendszerében ezt kommunikatív alapként értelmezzük, amely által létrejönnek az ágensekben a szervezetre jellemző szignifikációk: a magányos ágensek ezt közösen birtokolják és megosztják egymással – ez maga a participáció – és kitapinthatóvá válik a szervezet (ami kollektívként vagy koalícióként mutatkozik meg) (Kovács 2016).

A szervezet tagja, amit meg tud ragadni a szervezetből, amely által a formálison túl is a szervezet tagjának érzi magát, az mindig közösségi, a nyelvi és kulturális közösségen belüli. Ezeket a látható és láthatatlan szignifikánsokat adottságnak fogja fel, tehát kézenfekvőként, tényként fogadja el: szimbólumok, sajátos terminológiák, mítoszok, ceremóniák stb., amelyeket közvetlen és személyes módon élnek meg. Az már az ágensen – aki ebben az esetben spektátor – múlik, hogy ebből mit ismer fel, mi tudatosodik benne, ám a konstitutív alap és a kommunikatív (állapot) létrejötte nélkül a szervezet üres lesz a tagok számára (is) (Kovács 2016).

Ha idáig elértünk, joggal vetődik fel a kérdés, hogy a PTC sajátos leíró nyelvezete és fogalomrendszere híján is tudunk-e egyértelműen és tömören fogalmazni a sportcsapatok belső szervezeti kommunikációjáról? A PTC azzal az igénnyel jött létre, hogy a kommunikatív alapjait képező fogalmakat kimerítően, definíció-szerűen leírja és a továbbiakban „gazdája” legyen azoknak. Kizárja a többértelműséget, a kontextusfüggőséget, pontosan definiált fogalmakat használ – a tudomány nyelve, és ebben a minőségében nem kínál szinonímákat, választékosságot, poétikus funkciót, nincs benne elfogultság (bias), semleges nyelv, mint a logika, a matematika vagy a fizika leíró nyelve. Érdemes belátni és megemlíteni, hogy az utóbbi tudományágak leíró nyelvezetének elsajátításához, műveléséhez, megértéséhez hossza felkészülésre van szükség, nemkülönben a PTC fogalmainak használatához (Kovács 2016). Röviden, a PTC fogalomrendszere – a formális szabályok vizsgálatán túl – megteremti az értelmezési keretet az együttműködés – a részesedés, a közös és kölcsönös felkészültségek – szervezeti kommunikációs megértéséhez és lehetőséget nyújt a kommunikáció központú sportcsapat ágens fejlesztésére.

A sportcsapat kollektív komplexe

A csapat fogalma a sportban „azt jelenti, hogy az szociális egységként egyértelműen különbözik egy másik csapattól. Kívülről például a közös mez vagy a csapatnév rögzítése hangsúlyozza az elhatárolódást. A szociális egység belső tényezői a csapattagok közös elvárásai” (Sigurd 2006: 22), amiket közösen hoznak létre, és amelyeket egyedül nem lehet elérni, csak csapatban. A belső kommunikáció sajátossága, hogy párhuzamosan zajlik a különböző szinteken (interszociális, csoport stb.) és helyzetekben zajló kommunikációval, illetve hatással is van rájuk. Az önkommunikáció felelős az attitűdökért, a személyiség önfelfogásáért, a koncentráció fenntartásáért, melynek szerepét a sportban a szorongás és figyelem kérdésköréhez társítjuk (H. Tomes 2021). A csoport tagjai a csoport viselkedési normáit interakciók sorozatán keresztül a kommunikáció különböző formáival teremtik meg, a kitűzött cél elérése érdekében értékeket hoznak létre, megteremtik a közös konstitutív alapot és szabályozzák azt. A sportban a csapat

a kommunikáció segítségével jön létre, fejlődik, konfliktusok megoldásában játszik szerepet és segít fenntartani az egyének közötti kapcsolatot. A kommunikáció hatással van a közösség tagjainak motivációjára, a csapatdinamika kialakulására és fennmaradására, az egyéni- és csapatcélok meghatározására, az identitástudat kialakulására (Gyömbér – Kovács 2012). A célok a sportolók teljesítmény-szituációkban jellemző törekvését fejezik ki, két típusuk különböztethető meg: az elsajátítási cél alatt önfejlesztésre való törekvés értendő (egyéni érdekek), míg van a mások túlteljesítésére irányuló törekvések (csapat közös céljai, ellenfél legyőzése) (Fejes 2012).

A csapatsportok ágenseinek kiemelten fontos rendelkezniük a közös problémamegoldó „készséggel” (nélkülözhetetlen a játék szabályainak ismerete, létfontosságú a közös nyelv stb.), annak érdekében, hogy egy kommunikációs közösséget alkothassanak, melynek köszönhetően képesek lesznek a közös, hosszú távú sikeres együttműködésre. Mindez akkor valósul meg, ha csoport tagjai felismerik az előttük álló problémákat és azok megoldása érdekében tesznek is lépéseket: „munkán” kívüli csapatépítő programokat szerveznek, edzésekre járnak, hogy csak néhányat említsünk. A sportban, főleg a csapatsportok esetében „az emberek közötti kommunikáció eseteit mindig több ágens együttműködése jellemzi” (Horányi 2006: 121).

Egy sportcsapat kollektív komplex, ami akkor lehet sikeres, ha a csapatot alkotó magányos ágensek felkészültségei közös felkészültségként reprezentálódnak, amelyek ezáltal minőségi többletfelkészültség hordozójává tehetik. A csapatsport munkamegosztáson alapszik, ahol a komplexet alkotó magányos ágensek „egymástól funkcionálisan különböző állapotokat vehetnek fel” (Horányi 2006: 141). Így a csapat felkészültségét a csapat hordozza, amelyben a játékosok mellett más magányos ágensek is csoporttagként jelennek meg: edzők, gazdasági szakemberek, orvos, gyúró, dietetikus és sokan mások. Könnyen belátható, hogy az egyes - különösen a speciális - felkészültségek egyik vagy másik ágensnél lesznek, és a csapat egésze foglalja magába azt a felkészültséget, amelyet a csapatot alkotó magányos ágensek egyedül nem birtokolnak. A kollektív komplex közös tudása lehetőséget nyújt olyan problémák megoldására, amelyekben egyénileg nem lennének sikeresek – a *siker* lehetőség, nem szükségszerűség.

A sportcsapat kollektív komplexe a magányos ágensek sajátvilágának (részbeni) összerendeződése által konstituálódik, és ha az így létrejött közös és kölcsönös tudások magától értetődővé (rutinná) válnak, akkor a kollektív sajátviláguk által kollektív ágenset alkotnak („összeszokott csapat”). A magányos ágensek (a csapattagok) a kollektív ágens (a csapat) sajátvilágával kapcsolatban korlátozott szabadsággal rendelkeznek, ezt a kollektív ágens szabályozza. A szabályozás kiterjed arra is, hogy ki tehet javaslatot a felkészültségek megváltoztatására, egyáltalán, legitim-e bármilyen javaslatot tenni a kollektív ágensen belül a csapatot képviselő delegált(ak)on kívül. Ez sarkalatos kérdés egy sportcsapatban, ahol a tagok nem bírnak azonos súllyal, ebből kifolyólag a belső nyilvánossága korlátozott.

A sportcsapatban meglévő közös tudás a problémamegoldás során (edzésen, mérkőzésen) aktualizálódhat. Nem szükségszerű a siker, mert vannak olyan esetek, amikor közös tudás nem hozzáférhető – „nem ment a játék...”. Ehhez elég, ha egy, a kollektív ágens tagjaként működő magányos ágensnek (játékosnak) az a felkészültsége nem hozzáférhető, ami a közös tudás részét képezi: eltört a lába – eredendő felkészültsége hiányzik, másnapos – nem eredendő felkészültsége (mentális, kognitív) felkészültsége korlátozott. A csapattá szerveződés feltétele, hogy a tagok egymás, a közös tudás részét képező felkészültségeit helyesen és kölcsönösen reprezentálják, és ezáltal tudásközösséget hozzanak létre. A tudásközösség az egyéni szocializáción túlmutatva a csoporton belüli szocializáció során, közös koordináció által jön létre. Kialakul a közös kódrendszer, a csapatjáték komplexe, a csapattagok egymásról alkotott reprezentációi, annak térbeli, időbeli és alkalmi aktualizálhatósága. Ha a komplexet alkotó tagok egymás számára többletfelkészültség birtokosai, akkor a komplex felkészültsége több,

mint a tagjainak egyéni problémamegoldó felkészültege. A létrehozott kollektív ágens a sport által alkotott szintéren önálló problémamegoldó ágensként mutatkozik: létrejött kollektív komplex objektiválódik és ez a sport esetében a „csapat” – Barcelona, FTC stb. (Horányi 2006).

Mint az eddig is érzékelhető volt, kutatásunk elméleti keretét Horányi Özséb participációs elmélete (PTC) határozza meg. A PTC a kommunikációt problémamegoldó állapotnak tekinti, amelynek alapja a kommunikációt lehetővé tevő problémamegoldó felkészültség. A participációs kifejezés magában foglalja a problémamegoldás sajátosságait, annak módját, időbeni és helybeni feltételeit, az elérhető és kívánatos tudásokat, képességeket és készségeket, attitűdöket és tulajdonképpen mindent, ami az ágens kommunikatív állapotba való kerüléséhez szükséges. A probléma (az ágens saját felkészültségeinek tükrében megjelenő) felismerése nem a külső tényezők kizárólagos következménye, nagyban függ a felkészültség/készlet és az adott helyzet (az ágens valamikori állapota) együttes eredményétől. A sikerhez vezető kommunikatív helyzetek megteremtéséhez azonban a kommunikációban résztvevőknek ugyanazon, vagy részben azonos konstitutív alappal, közös és kölcsönös tudással kell rendelkezniük (felkészültségi szintjük tudatában kell lenniük).

A különböző kommunikációs színterek vizsgálatánál (esetünkben a csapatépítő programok által nyújtotta interakciós lehetőségeknél) fontos a résztvevők integráltsága, tehát hogy milyen mértékben képesek a másik megismerésére, de ennek körülményeit meghatározza az egyes egyének motivációja, érzelmi reakciója, vagy akár elégedettsége, összességében a felkészültsége.

Összefoglalva, a participációs elmélet remek lehetőséget nyújt arra, hogy megvizsgáljuk a csapatépítő programok felkészültség-rendszer teremtő szerepét, illetve, hogy a közös tudáskészlet esetleges hiánya miként befolyásolja a megfelelő kommunikációt.

A kutatás hipotézisei és alapfelvetései

Jelen kutatás három irányból¹ közelíti meg azon kérdéskört, miszerint a csapatsportágakban a csapatépítő programok jelentőségét, rendszerességét és megítélését a modern kommunikációs eszközök meglete befolyásolhatja. A tanulmány egyik feltevése, hogy a sikeres teljesítmény a csapatépítésben rejlik, mely meghatározza a csapat kommunikációját és csoportkohézióját. Hipotézisünk ezzel kapcsolatban még az, hogy minél kevesebb ideje sportol valaki csapatban, annál nagyobb szüksége van a csapatépítő programokra. Három tételt fogalmaztunk meg annak ismeretében, hogy milyen érzelmi hatásokról beszélhetünk a csapatépítő programok fontosságának tekintetében. Hipotéziseink a következők: (H1) Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az motiváltabbnak érzi magát a csapatmunkában. (H2) Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az nagyobb elégedettséggel tekint a csapatmunkára. (H3) Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az kevésbé érzi magát stresszesnek. Egy csapat győzelmét a legtöbb esetben, az együttműködés mértéke határozza meg, melynek megteremtéséhez a csapatépítő programok egy kiváló eszközt nyújtanak, de ezen eszközök jelenlétét a fejlett technológia-és kommunikációs eszközök befolyásolják. Ennek értelmében a kutatás kísérletet tesz, azon állítás alátámasztására, vagy éppenséggel megcáfolására, miszerint az online kommunikációs lehetőségek meglete, a csapattréningek elhalasztásához vezetnek, ezáltal befolyással bírnak egy sportcsapat kohéziójára és felkészültség-rendszerére.

¹ A kutatás három iránya: (1) A csapatteljesítmény és kommunikáció viszonya, (2) A csapatmunka és érzelmi reakciók összefüggése, (3) A győzelemhez vezető tényezők.

Kutatási módszerek bemutatása

Az empirikus kutatás során a minél pontosabb eredmények elérésének érdekében kvalitatív és kvantitatív megközelítést is alkalmaztunk a hipotézisek alátámasztásának érdekében. A felmérés során egy, a már korábban elvégzett keresztmetszeti vizsgálat került megismétlésre további kérdésekkel kiegészítve. A kutatás törzsét egy online survey alkotta, mely 22 kérdésből állt, ahol a kérdések hat témacsoportban² különültek el, és melyet 2024.02.20 és 2024.03.31 között lehetett kitölteni. A kérdőívben többségben szerepeltek a feleletválasztós kérdések, de emellett rövid választ igénylő, rangsoroló és több válaszlehetőséget felajánló kérdések is alkalmazásra kerültek. A szubjektív vélemények és személyes érzések megértésének céljából 2024. szeptember 19-én, Dunaújvárosban egy mini-fókuszcsoporthoz interjú került megszervezésre, melyen személyes formában négy fő vett részt. A résztvevők adatai az 1. táblázatban láthatók, akiknek kiválasztására két szempont alapján került sor: beletartoznak a kutatás célcsoportjának meghatározott életkori generációba, illetve igazolt játékosok egy sportcsapatban, tehát versenyszerűen csapatban sportolnak.

1. táblázat

A fókuszcsoporthoz interjúban résztvevők adatai

Sorszám	Nem	Életkor	Sportág	Azonosítás
1.	Nő	23	Kézilabda	N23K
2.	Férfi	18	Focilabda	F18F
3.	Nő	17	Kézilabda	N17K
4.	Nő	26	Vízilabda	N26V

Forrás: saját szerkesztés

A kutatás célcsoportja

A kutatás szempontjából a populáció olyan sportolók alapsokasága, akik versenyszerűen, csapatban sportolnak, és a vizsgálandó elemek elméletileg meghatározott összességét jelentik. A minta ezen alapsokaság alcsoportját képezi, amely a 15-30 éves kor közötti, csapatban sportolók korosztályát foglalja magába. Az életkor és sportban eltöltött évek száma pozitív korrelációban áll a sportolói identitás indexével, azzal miként és milyen mértékben kötődik saját sportágához és esetleges csapattársaihoz egy adott ágens (Berki – Pikó 2020). Mindezek alapján feltételezzük, hogy az általunk meghatározott populáció az, amely legalább egy éve csapatban sportol, és amelynek mindennapjait szignifikánsan meghatározza a társakkal való együttműködésre és megértésre fordított energia, valamint kommunikáció. A kutatás résztvevői így olyan csapatban sportoló egyének (kézilabdázók, vízilabdázók, jégkorongosok, stb.), akik rendszeresen versenyeznek más csapatok ellen, és mindennap szembesülnek a sport nyújtotta kihívásokkal és helyzetekkel, melyek formálják felkészültség-rendszerüket és identitástudatukat. A célcsoport alanyai kényelmi módszer segítségével kerültek kiválasztásra, a tanulmány egyik szerzőjének, a csapatsportokban szerzett kapcsolatai révén, összesen 138 versenyszerűen csapatban sportoló vett részt a kutatásban.

² Témacsoportok: (1) Szorongás/izgalom; (2) Figyelem és koncentráció; (3) Motiváció; (4) Együttműködés; (5) Versengés; (6) Győzelem.

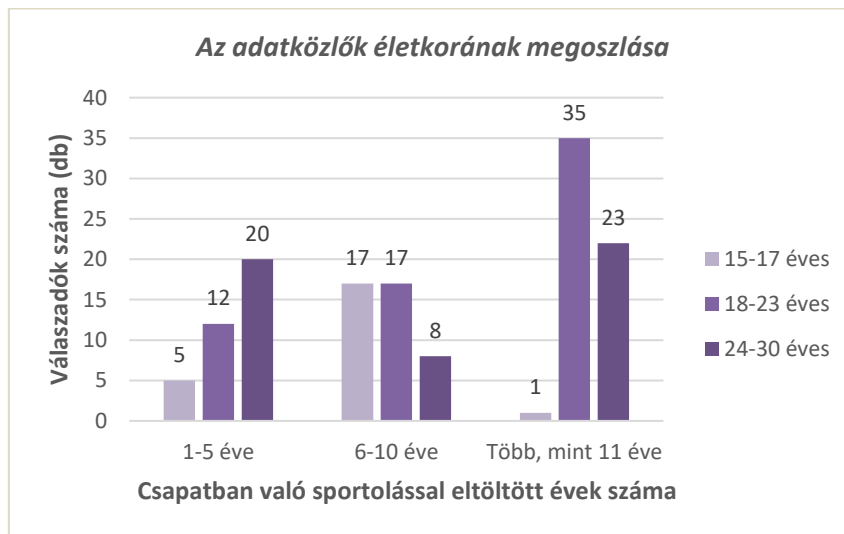
Az alapsokaság szocio-demográfiai jellemzői

A kutatásban 138 válaszadó vett részt, a sportolók neme tekintetében jelentős eltérés tapasztalható (83 fő nő, 55 fő férfi). Korcsoportok szerint a mintában megkérdezettek aránya megoszló, legnagyobb arányban a 18-23 éves korosztály van jelen.

A sportolók életkorának megoszlását érdemes megvizsgálni a csapatban való sportolással eltöltött évek számával. A keresztmetszeti vizsgálat eredményei az 1. ábráról olvashatók le.

1. ábra

Az adatközlők életkorának és sportolásban eltöltött idejének keresztmetszeti vizsgálata (N=138)



Forrás: saját szerkesztés

A válaszadók többsége (59 fő) már több mint 11 éve sportol, illetve életkorát tekintve is abban az életszakaszban van, ahol feltételezhetjük, hogy az egyéni érdekek helyett a csapat célja, a csapattal való együttműködés kerül előtérbe.

Az eredmények elemzése

A csapatépítő tréningek és programok, függetlenül attól, hogy az élet mely területén zajlanak (pl.: munkahelyen, iskolában, akár sportcsapatban) ugyan azon célt szolgálják, vagyis az egyén és csoport közötti viszonyra való hatásgyakorlást helyezik előtérbe.

Ezen tréningek céljuk szerint szolgálhatják a teljesítőképesség növelését (például: konfliktuskezelő tréningek, kommunikációs tréningek), a munka minőségének javítását (vezetői tréningek, önismereti tréningek), a közös csoport-kultúra és hovatartozás kialakítását (csapatépítő tréningek). A csapatsportokban a tréningek elsősorban a belső kommunikáció fejlesztését és elősegítését, valamint a csapatmunka javítását, a közös csoport-kultúra felépítését szolgálják az eredményesség fényében és érdekében. A szakirodalmak szerint a csapatépítések eltarthatnak hosszabb ideig, amelyek akár hetekig, többszöri rendszerességgel is megrendezésre kerülhetnek, de lehetnek intenzív programok is, amelyek egy napon, akár 12 órát is magukba foglalhatnak. Külső, outdoor helyszínek, de a közösség mindennapjait meghatározó helyek is otthont adhatnak a különböző tréningeknek. A különböző sportcsapatok életében, a csoporthoz tartozó ágensek az adott közösséghez való csatlakozásuktól kezdve egy hosszú távú csapatépítésben vesznek részt, annak érdekében, hogy a csoport teljes értékű tagjává váljanak. A csapatépítés a sport esetében így „egy folyamatnak is mondható, amely

során a csapatok tevékenyen közreműködnek az egység létrehozásának érdekében. A csoport munkáját, azonban befolyásolja az, hogy a tagok személyisége milyen, az egyéni gyengeségek, erősségek, valamint a csoportban rejlő lehetőségek, miként oszlanak meg” (Váradí 2015: 13).

Így, az ágensek eltérő személyiségének, és érzelmi állapotának köszönhetően a csapatépítő programok jelentőségét a csapatsportokban, az adatok alapján többféleképpen lehet megvizsgálni: (1) *Csapatteljesítmény és kommunikáció*: Elemezhetjük azokat a válaszokat, amelyek a kommunikáció és a csapat összteljesítményére vonatkoznak, hiszen ezek szorosan kapcsolódnak a csapatépítéshez. (2) *Csapatmunka és érzelmi reakciók*: Vizsgálhatjuk, hogy milyen érzelmi reakciók jelentkeznek a válaszadók körében a csapatmunka során, például győzelmek után, mivel ezek is kapcsolódhatnak a csapatépítő tevékenységek hatékonyságához. (3) *A győzelemhez vezető tényezők*: Felmérhetjük, hogy a válaszadók szerint mi a legfontosabb a csapat győzelméhez (pl. kommunikáció, csapatteljesítmény stb.), és hogyan járulhat hozzá ehhez egy jól működő csapatépítő program az online kommunikációs eszközök jelenlétében.

Elemzésünk alapján a válaszadók a csapat győzelmének kulcsfontosságú tényezőit a csapat összteljesítménye, az edző és csapat viszonya, a saját teljesítmény, valamint a kommunikáció szerepe alapján a következőképpen értékelték: A válaszadók 108 esetben jelölték meg a csapat összteljesítményét a győzelemhez vezető út legfontosabb tényezőjeként, míg sokkal kevesebben (csak 6 válaszadó) tartotta a saját egyéni teljesítményüket döntő tényezőnek. Kijelenthető, hogy a válaszadók a csapatmunkát az egyéni teljesítménynél fontosabbnak tartják, és ez alátámasztja, hogy a csapatépítés (amely a közös célok elérésére és az együttműködésre fókuszál) kritikus tényező lehet a sikeres teljesítményben. 20 válaszadó szerint a győzelem kulcsa az edző és a csapat viszonyában nyilvánul meg, ami ugyan kevésbé domináns tényező a többihez képest, de a csapatépítő programok során az edzők és a csapat közötti kapcsolat is javulhat, ami közvetetten befolyásolhatja a teljesítményt. 136 válaszadó (a válaszadók túlnyomó többsége) gondolta úgy, hogy a kommunikáció meghatározó szerepet játszik a győzelemben, míg csak 2 válaszadó gondolta ezt hamisnak. Statisztikailag kijelenthető, hogy a válaszadók nagy többsége úgy véli, a sikeres kommunikáció központi elem, amelyet a csapatépítő programok jelentősen javíthatnak. Kisebb jelentőségű tényezőként jelentkezett az ellenfél teljesítményének megítélése (mindössze 4 válaszadó szerint), mint a csapat győzelmének kulcseleme, ami arra utal, hogy a válaszadók inkább a belső tényezőket - csapatmunka, kommunikáció – tartják fontosnak. Ez tovább erősíti azt a hipotézisünket, miszerint a sikeres teljesítmény egyik legfontosabb eszköze a csapatépítésben rejlik (amelyek a kommunikációt és a csapatszellemet erősítik).

A fentiek ismeretében megvizsgáltuk, hogy a válaszadók szerint mennyire fontos, hogy csapatépítő programokat szervezzenek (2. táblázat).

A gyakorisági vizsgálatból is látszik, hogy a válaszadók túlnyomó többsége (átlagérték 4,01) számára nagyon fontos, hogy csapatépítő program szervezésre kerüljön.

Keresztábra segítségével megvizsgáltuk a csapatépítő programok fontosságát mérő változó és a sportolással eltöltött idő összefüggését. Független változónk ordinális, az elemzéskor beszélhetünk tendenciákról. Hipotézisünk ezzel kapcsolatban az, hogy minél kevesebb ideje sportol valaki csapatban, annál nagyobb szüksége van a csapatépítő programokra (3. táblázat).

2. táblázat

Csapatépítő programok fontossága (statisztikai elemzés)

		Válasz gyakorisága	Válaszok százalékos megoszlása(%)	Valós százalékos (%) megoszlás	Válaszok kumulált százaléka
5 fokozatú skála	1. egyáltalán nem fontos	4	2,9	2,9	2,9
	2. nem nagyon fontos	8	5,8	5,8	8,7
	3. eléggé fontos	29	21,0	21,0	29,7
	4. szinte mindig fontos	39	28,3	28,3	58,0
	5. teljesen fontos	58	42,0	42,0	100,0
	Összesen	138	100,0	100,0	

Forrás: saját szerkesztés

3. táblázat

Csapatépítő programok fontossága (3 fokozatú skála) és a sportolással eltöltött évek keresztmetszeti vizsgálata

			Hány éve sportolsz csapatban?			
			1-5 éve	6-10 éve	Több, mint 11 éve	Összesen
Csapatépítő programok fontossága 3 fokozatú skála	Kevésbé fontos	Válaszok száma	2	3	7	12
		Válaszok %-os megoszlás (Hány éve sportolsz csapatban?)	5,4%	7,1%	11,9%	8,7%
	Közepesen fontos	Válaszok száma	8	7	14	29
		Válaszok %-os megoszlás (Hány éve sportolsz csapatban?)	21,6%	16,7%	23,7%	21,0%
	Nagyon fontos	Válaszok száma	27	32	38	97
		Válaszok %-os megoszlás (Hány éve sportolsz csapatban?)	73,0%	76,2%	64,4%	70,3%
	Összesen	Válaszok száma	37	42	59	138
		Válaszok %-os megoszlás (Hány éve sportolsz csapatban?)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Forrás: saját szerkesztés

Mivel a khí-négyzet szignifikanciája 0,002, ezért elvetjük a khí-négyzet próba null-hipotézisét, vagyis van összefüggés a változók között. Az összefüggés erősségét vizsgálva a Cramer's V érték 0,20 a változók között gyenge erősségű összefüggést találtunk. Elemzésünk eredményeként megállapítható, hogy míg az 1-5 éve csapatban sportolók 5,4%-a kevésbé tartja fontosnak a csapatépítő programokat, addig a több, mint 11 éve sportolók között ez az arány 11,9% és a kettő között növekedést láthatunk (7,1%). Tehát a régebb óta csapatban játszó körében kevésbé fontos a csapatépítő programon való részvétel. Az 1-5 éve sportolók körében 21,6%-os arány figyelhető meg a közepes fontosság esetében, a 6-10 éve sportolók esetében 16,7%, míg a több mint 11 éve sportolók esetében 23,7%. Tehát minél kevesebb ideje játszik valaki csapatsportban, annál fontosabb számára a csapatépítés. Míg az 1-5 éve sportolók esetében 73% nagyon fontosnak tartja, a 6-10 éve sportolók kissé magasabb 76,2%-os arányban, a több, mint 11 éve sportolók pedig 64,4%-ban tartják nagyon fontosnak a programokon való részvételt.

A 3. táblázat elemzése alapján tehát azt mondhatjuk, hogy csapatsportban való játék elején az adatközlők nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a csapatépítő programokra, kb. 10 év után az igényük – nem radikálisan – de csökkenő tendenciát mutat.

A csapatépítő programok fontossága mellett, azok rendszerességének megvizsgálására is sor került, annak fényében, hogy egy olyan világban élünk, ahol a modern kommunikációs eszközök lehetőséget biztosítanak fizikai jelenlét nélkül is a csoporttagok közötti kapcsolatok kialakítására.

A csapatok életében meg kell különböztetnünk hivatalos, illetve nem hivatalos szervezésű, a csapat fejlődését szolgáló csapatépítő programokat. A két szervezési típus között a különbség az, hogy míg a hivatalos programokon minden csapatnak kötelezően részt kell vennie és előre megszervezett időpontban zajlik, addig ezzel szemben a nem hivatalos szervezésű csapatprogramok spontán módon jönnek létre, és nem kötelező minden csoporttag számára a részvétel.

„Szezononként kb. 1 kötelező program van, eddig a többi ajánlott volt, amin így nem vett részt mindenki.” N23K

Ennek tekintetében a sportcsapatok különböző rendszerességgel szerveznek kötelező csapatépítő tréningeket. Egyes csapatok havi rendszerességgel találkoznak ilyen programok keretei között, míg mások évente egy csapatprogramot szerveznek meg előírt jelleggel:

„(...) általában, kötelező program egy évben egyszer van, amit a csapat közösen szavaz meg és jelöl ki rá egy időpontot.” N17K

„Nálunk az évi 3 csapatépítőprogram meg szokott valósulni, de ha a meccsek utáni közös izgatásokat is ide számoljuk, akkor havonta több alkalommal is találkozunk és megismerjük egymást a pályán kívül.” N26V

A fókuszcsoporthoz tartozó interjú során kiderült, hogy a kötelezőnek nevezett csapatépítések megvalósuló tevékenységek széles skálán mozognak, minden csapatban és csapatsportágban más és más programokat szerveznek ezen alkalmakor:

„Legutóbb Gárdonyban voltunk, ahol az edzőmeccs után strandoltunk egyet, majd egy apartmanban töltöttük az estét és az éjszakát. Az esti program egy közös sütögetés volt, ami közben beszélgettünk, táncoltunk, pingpongoztunk” N23K

„A mi csapatunknál a csapatépítők egybe vannak kötve "nagyobb" eseményekkel, ünnepekkel. A szezon elején mindig tartunk egy közös társasjáték estét, karácsonykor általában elmegyünk egy közös vacsorára, ahol megajándékozzuk egymást, tavasszal a szezon végén pedig grillezni szoktunk egyet a klub teraszán. Győztes meccsek után sokszor megiszunk valamit, ezek nincsenek csapatépítőknak titulálva, de abszolút formálják a csapatot.” N26V

A fent említett mérkőzések utáni „közös iszogatásokat”, de az öltözőben lévő beszélgetéseket, vagy a mérkőzések előtti kávézásokat a nem hivatalos csapatprogramok közé sorolhatjuk a fókuszcsoportos interjún részt vevő sportolók válaszai alapján:

„(...) mindig összeül a csapat, ha más nem edzés után az öltözőben beszélgetni egy kicsit, de törekszünk arra, hogy a sportszarnok keretein kívül szervezzünk csapatépítő programokat” F18F

„Havonta egyszer-kétszer mérkőzések előtt megszokott inni közösen a csapat egy kávé, vagy egy limonádét, de ezeken nem vesz részt mindenki.” N17K

Megállapíthatjuk, hogy a csapatprogram hivatalosnak/nem hivatalosnak való titulálásától függetlenül a csapattréningek fontos szerepet játszanak a csapatok életében. A programok célja, hogy a csoport tagjai jobban megismerjék egymást, erősítsék a csapatszellemet, fenntartsák a játékosok közötti kapcsolatokat. Rendszerességük azonban a sportolók szerint nem az online kommunikációs lehetőségek meglététől és használatától függ, hanem attól, hogy az érintett tagok mennyire tartanak igényt az edzéseken kívüli találkozásokra (pozitív érzéseket társítanak az együttműködéshez), illetve mennyi szabad idejük van:

„Lényegesen nem befolyásolja a programok rendszerességét az online kommunikáció, mert ez sokkal inkább függ attól, hogy a csapattagoknak mekkora igénye van az edzéseken kívüli találkozásra, mennyire vannak leterhelve, mennyi szabadidejük van.” N23K

A csapatprogramok rendszeressége tehát nem csak a tréningek fontosságával, hanem a csapat tagjainak érzelmeivel is összhangban áll, ugyanis az érzelmek meghatározhatják a csapatépítő programok hatékonyságát.

Az érzelmi reakciók elemzése és a csapatépítő programok jelentősége közötti összefüggések feltárása kulcsfontosságú lehet a csapatszellem és teljesítmény megértésében. A kutatás során az alábbi érzelmi reakció indexeket azonosítottuk: motiváció, elégedettség és stressz.

1. Motiváció: Mennyire érzik magukat motiváltként a csapatépítő programok által?
2. Elégedettség: Mennyire elégedettek a válaszaikkal a csapatépítő programokkal?
3. Stresszszint: Mennyire érzik stresszesnek a csapatépítő programokat?

A vizsgálatból kiderült, hogy a résztvevők 35%-a magas (4-5), 25%-a közepes (3), 10%-a alacsony (1-2) motivációval rendelkezik. Elégedettség szempontjából a résztvevők 40%-a magas, 20%-a közepes, 10%-a alacsony, míg a résztvevők többsége alacsony stresszt (3-5) él meg.

Az érzelmi ellenhatások és intuíciók, tehát szoros kapcsolatban állnak egy közösség csapatépítő programokról megalkotott képével.

„Sandra Jovchelovitch (1998) azt állítja, hogy minden emberi tapasztalat kifejezhető elbeszélő (narratív) formában: történetek segítségével idézzük fel és állítjuk időrendbe tapasztalatainkat, lehetséges magyarázatokat találunk rájuk, és eljátszhatunk az egyéni és társas életünket formáló események láncolatával.” (Nyíri 2008: 77.)

A csapatépítő tréningekről kialakított mentális reprezentációnak köszönhetően, ennek értelmében a csapatprogramok által nyújtotta közösségi érzések és narratívumok összefüggésbe kerülnek az egyén és a csoport között fennálló viszonyal, érdekekkel, az együttműködés igényének mértékével, e kapcsolat határozza meg sok esetben a csapatépítő tréningek jelentőségéről kialakított képét egy-egy ágenseben.

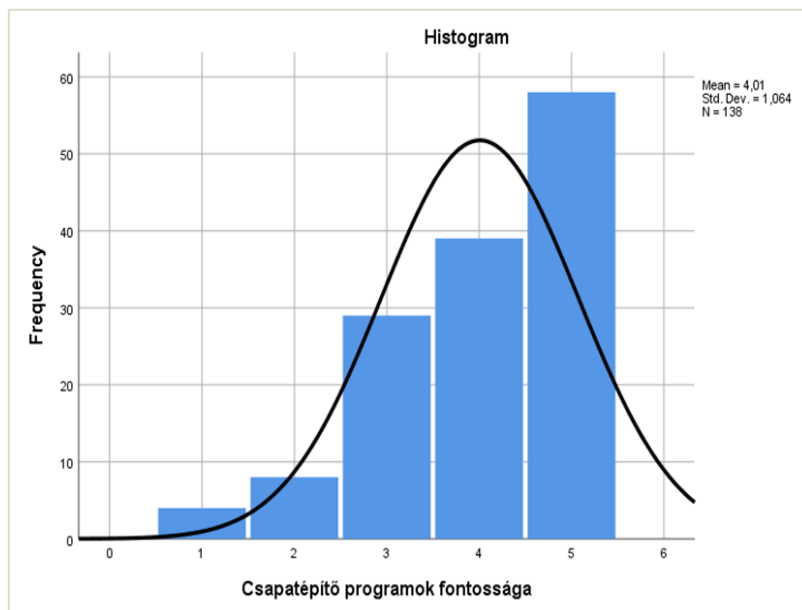
A csapatépítő programok fontosságát függő változóként tekintve három hipotézist vizsgáltunk, hogy a válaszadók milyen szempontok érvényesülését kapcsolják hozzájuk:

H1 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az motiváltabbnak érzi magát a csapatomunkában.

H2 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az nagyobb elégedettséggel tekint a csapatomunkára.

H3 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az kevésbé érzi magát stresszesnek.

2. ábra
Csapatépítő programok fontossága



Forrás: saját szerkesztés

Az adatok eloszlását mutató hisztogram (2.ábra), valamint az alábbi korrelációs táblázat (4. táblázat) megmutatja a vizsgált hipotéziseink változói közötti korrelációt. A legerősebb korreláció az elégedettség, valamint a stressz és a csapatépítő programok fontossága között áll fenn. Az értékek között szignifikáns kapcsolat van.

4. táblázat

A csapatépítő programok fontossága és az érzelmi reakciók (elégedettség, motiváció, stressz) korrelációja

		Stressz	Motiváció	Csapatépítő programok fontossága	Elégedettség
Stressz	Pearson-féle korreláció	1	,019	,220	,145
	Sig.(2-irányú)		,827	,000	,091
	N	138	138	138	138
Motiváció	Pearson-féle korreláció	,019	1	,172*	-,086
	Sig.(2-irányú)	,827		,044	,316
	N	138	138	138	138

Csapatépítő programok fontossága	Pearson-féle korréláció	,220	,172*	1	,230**
	Sig.(2-irányú)	,000	,044		,007
	N	138	138	138	138
Elégedettség	Pearson-féle korréláció	,145	-,086	,230**	1
	Sig.(2-irányú)	,091	,316	,007	
	N	138	138	138	138

*. A korreláció szignifikáns a 0,05-ös szinten (2-irányú)

**. A korreláció szignifikáns a 0,01-es szinten (2-irányú)

Az alábbiakban a hipotéziseinkhez tartozó lineáris regressziók eredményeit ismertetjük összevont formában (5. táblázat).

H1 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az motiváltabbnak érzi magát a csapatmunkában. (eredmény: szignifikáns pozitív interakció)

H2 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az nagyobb elégedettséggel tekint a csapatmunkára. (eredmény: szignifikáns pozitív interakció)

H3 Aki a csapatépítő program fontosságát magasra értékeli, az kevésbé érzi magát stresszesnek. (eredmény: szignifikáns pozitív interakció)

5. táblázat

A hipotézisek lineáris regresszió vizsgálata

Hipotézis	R ²	β
H1	.030**	.172**
H2	0,53**	,230**
H3	.022**	.220**

** = az eredmény szignifikáns p<0.001 mellett

A vizsgálat eredményeiből kimutatható, hogy aki a csapatépítő programok fontosságát magasra értékeli, az nagyobb elégedettséggel tekint a csapatban elért eredményekre és kevésbé érzi magát stresszesnek a csapaton belül.

A csapatépítő programok fontosságának növekedésével párhuzamosan a résztvevők érzelmi reakciói – mint például a motiváció, elégedettség vagy stresszszint – kedvezőbb irányban változnak. Ha a csapatépítő programok fontosságát a résztvevők magasra értékelik, valószínű, hogy motiváltabbnak érzik magukat a munkájukban, mivel úgy érzik, hogy a csapatban való együttműködés és a közös célok elérése fontos (*motiváció*). A programok sikeressége és hasznossága növeli az elégedettséget. Ha a résztvevők úgy érzik, hogy a csapatépítő programok értéket adnak hozzá a munkájukhoz, nagyobb elégedettséggel tekintenek a munkájukra és a csapatukra (*elégedettség*). A csapatépítő programok javíthatják a

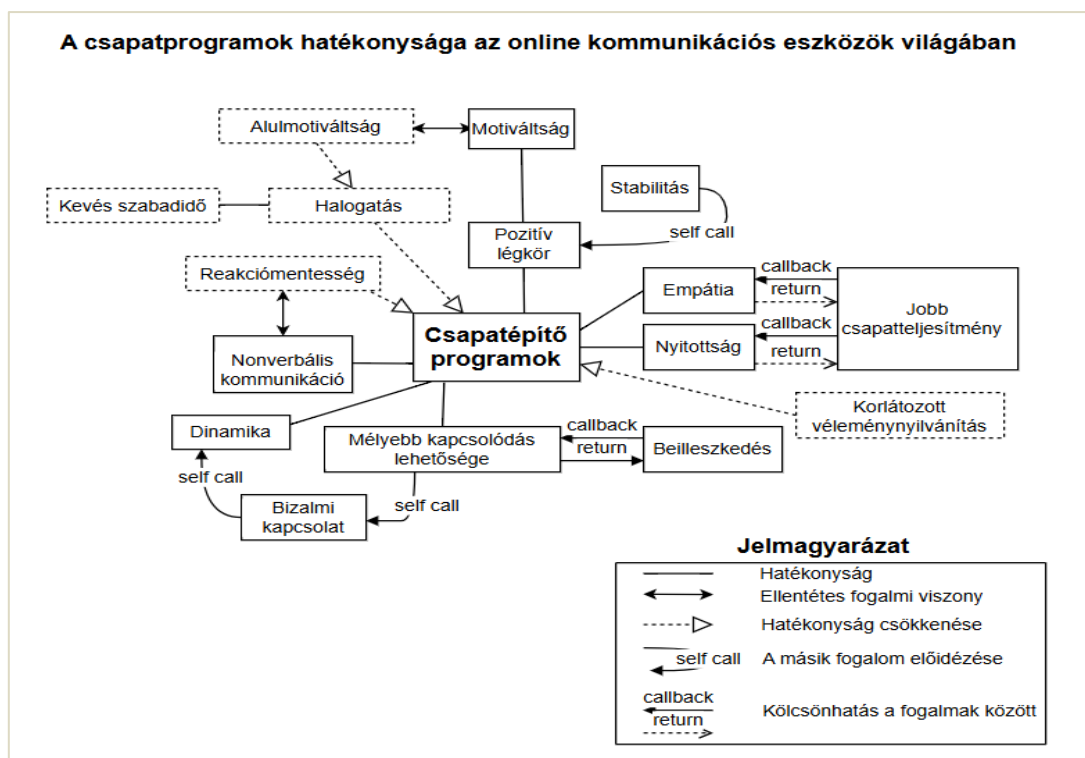
munkahelyi légkört, ami csökkentheti a stressz szintjét. Ha a csapat jól működik együtt, a munkafolyamatok gördülékenyebbek lehetnek, így a résztvevők kevésbé érzik magukat stresszesnek (*stressz*). A három érték közötti korreláció pozitív, ezek a változók együtt mozognak. Tehát ha a csapatépítő programok fontosságát a résztvevők növekvő mértékben érzékelik, akkor a motiváció és az elégedettség szintje is növekedhet, míg a stressz szintje csökkenhet. Ez a jelenség gyakran megfigyelhető a munkahelyi környezetekben is, ahol a csapatépítő tevékenységek segítenek a csapatkohézió, a kommunikáció és az általános morál javításában.

Az online kommunikáció megléte, azonban befolyásolhatja a különböző érzelmi reakciók közvetítését, ezáltal pedig hatást gyakorolhatnak a csoport tagjainak motivációjára, kommunikációjára, együttműködésére, a csapat egészének dinamikájára. A társak közötti internetes-online kommunikáció sok esetben gátolhatja, hogy az ágens az adott sportcsapatra jellemző szociális készségeket és érzéseket a fizikai jelenlét során, tanulás útján sajátítsa el, mint például: a speciális nem verbális és verbális csapatbeli viselkedési formákat (például: a mutatóujj felmutatása egy adott, a mérkőzések során használt taktikai játék jelzésére szolgál a csapat tagjai között) (Zsolnai 2017). A csoportra jellemző szociális készségeket így „azon képességek birtoklásával és használatával definiálhatjuk, amelyek segítségével a személy integrálja gondolatait, érzéseit és viselkedését, hogy adott kontextusban és kultúrában értékelt társas viselkedéseket hajtson végre”, tehát esetünkben, a sportcsapat teljes értékű tagjává váljon, és ismerje a közösséget meghatározó és fenntartó közös felkészültség-rendszert (Topping – Bremner – Holmes 2000: 32).

A fókuszcsoporthoz interjú alapján készült fogalmi háló (ld. 3. ábra) segítségével megvizsgáltuk, hogy a csapatépítő programok milyen pozitív, illetve negatív tényezőket hordoznak magukban az online kommunikációs lehetőségek tudatában, illetve miként befolyásolják a csapattréningek hatékonyságát, milyen hatást gyakorolhatnak a csoportegységre.

3. ábra

A csapatépítő programok hatékonysága az online kommunikációs eszközök világában (fogalmi háló)



Forrás: saját szerkesztés

A fogalmi ábra segítségével értelmezhetjük, hogy a csapatépítő programokhoz társított, a csapatkohézió létrejöttéhez kapcsolható különböző jelentéstartammal bíró fogalmak (pl. nyitottság, alulmotiváltság, pozitív légkör, stb.) milyen viszonyban állnak a csoporttréningekkel, annak hatékonyságát hordozzák magukban, korreláló viszonyban állnak, vagy arra negatívan hatnak, ezáltal befolyásolva a közösségépítés megítélését.

A közös élményeknek köszönhetően a csapattagok jobban megismerik egymást, bizalmi kapcsolatot alakíthatnak ki, akár posztársaikkal, mindezek által pedig növekedik a csoport dinamikája a pályán:

„Szerintem mindenképp elősegíti a csapat működését, mert ilyenkor van tér egymás mélyebb megismerésére és a másik pályán kívüli oldalát is picivel jobban megismerni. Ez a megismerés más megvilágításba helyezheti a másik személy viselkedését, megmagyarázhatja pl. a hangulatát, jobban megismerhetjük a motivációját, a mindennapi nehézségeit, így empátikusabbak lehetünk felé.” N23K

„(...) a közösen megszervezett programok sok előnyt hordoznak magukban. Jobban megismerhetjük egymást, erősíthetjük a posztársunkkal a bizalmi kapcsolatot, de azt is megtanulhatjuk hogyan kell kommunikálni egyes csoporttagoknál.” N26V

A csapatprogramok és a csapat tagjai között kialakítható kapcsolódási pontok tekintetében (mélyebb kapcsolódási lehetőségek) kijelenthetjük, hogy a fogalmak között egy hatékony, pozitív fogalmi viszony áll fent, melyek előidézik, a bizalmi kapcsolat és az általa megvalósuló csoportdinamika értelmezését.

A fogalmi háló értelmében csapattréningek növelhetik az egymás felé irányuló nyitottságot és empátiát (hatékony kapcsolat lép fel), általuk pedig nőhet a csapat teljesítménye a pályán, előidézik a csapatprogramok után feltételezhető jobb csapatteljesítmény képét. A jobb csapatteljesítmény azonban önmagában is hordozhatja az együttérzés és közvetlenség fogalmát, így kölcsönös korrelációról beszélhetünk a fogalmi meghatározások között:

„A kölcsönös nyitottság és empátia segíti a csoportdinamikák pozitív alakulását, ami kihat a csapat egységességére, ezáltal hosszabb távon hozzájárul a pályán a jobb csapatteljesítményhez.” N23K

Az új információk megosztásának és az esetleges konfliktushelyzetek megoldásának remek kereteket adhatnak a csapatépítő programok, mivel egy-egy nézeteltérés megvitatása hatékonyan hathat a csapaton belül kialakult légkörre:

„Jó, hogy edzésen kívül is van lehetőség találkozni különböző programok keretei között, de mivel hosszabb ideje van együtt a csapat, így új információkkal nem szolgálnak a másiktól ezek a beszélgetések. Viszont, ha sikerül egy-egy konfliktushelyzetet vagy nézeteltérést megvitatni, akkor a légkör sokkal jobb utána.” F18F

Mindezek tekintetében a csapatépítő programok lehetőséget teremtenek a pozitív légkör kialakítására, mely az egyének motivációját is befolyásolhatja, így ezen fogalmak között is korreláló viszony figyelhető meg.

A csapatprogramok által feltételezett pozitív légkör és motiváció, azonban szoros összefüggésben áll az online kommunikációs lehetőségek és a csapattréningek hatékonyságának vizsgálatával, ugyanis az alulmotiváltság a csapatprogramok hatékonyságának és egyben rendszerességének csökkenéséhez vezethetnek:

„A programok rendszeressége meg attól függ szerintem, hogy kinek mennyi, szabad ideje van, és akarnak-e az egyes tagok energiát fordítani arra, hogy edzésen kívül is megismerjék társaikat.” N17K

„Sokszor előfordult már nálunk is, hogy elhalasztottunk egy találkozót, ahol fontos dolgokat, problémákat akartunk megbeszélni, csak azért, mert online egyszerűbb volt "kiírni" magunkból. Úgy gondolom ez nem jó megoldás, mivel fontos lenne látni egymás reakciót, illetve nem mindenki tudja így kifejezni a véleményét.” N26V

Az online kommunikációs lehetőségek jelenlétében a motiváció, mint az emberi cselekedetek mozgatórugója jelentős szerepet tölt be, a motiváció határozza meg azt, jelen esetben a csapatos sportágakban, hogy az ágensek közreműködésével kialakult csoport milyen szinten, milyen minőségben marad fenn offline - fizikai valójában, mivel az online kapcsolattartás nem helyettesíti a személyes találkozásokat, befolyásolják a csoport működését. Például, ha egy csapat csak online kommunikál az félreértésekhez vezethet, mert a csoport tagjai nem látják egymás reakcióit, nem tudják részletesen kifejtetni a véleményüket egy adott jelenséggel kapcsolatban, ezáltal a későbbiekben konfliktusok alakulhatnak ki a csapaton belül, melyek hosszútávon befolyásolják a csoport dinamikáját. „Egyes kutatók szerint a virtuális társulások nem tekinthetők valódi közösségeknek, mert az ezen belül zajló interakciók során nem teljes értékű az információáramlás. Az emberi kommunikáció lényege, hogy egyszerre több érzékszerven át történik a közlés és befogadás folyamata, ezt azonban egy online környezetben – bármilyen fejlett is az – nem lehet megvalósítani. Ennek ellenére azonban a hagyományos értelemben vett közösségek és az online hálózati közösségek számos szociológiai jellemvonása azonos.” (Kondás 2010: 15) A fogalmi háló vizsgálata során így a reakciómentesség és a nonverbális kommunikáció fogalma között ellentétes viszonyt fedezhetünk fel a csapatprogramokra vonatkozóan.

A csapatsportokban, ahol az egymással való egyidejű kommunikáció nélkülözhetetlen, ott a nonverbális kommunikáció megléte elengedhetetlen, hiánya révén a csapatépítő programok alkalmával csökkenhet a csapat későbbi teljesítménye. A nonverbális kommunikáció megléte viszont nem csak a csapatépítő programok hatékonyságához, hanem a kommunikáció gyakoriságának növekedéséhez is vezethet:

„A programok által megismerjük egymás nonverbális kommunikációját, ami a pályán segíthet abban, hogy ismerjük a társaink minden rezdülését.” F18F

„Ha megtudok valami új információt, akkor arra a későbbiekben vissza szoktam térni, ezzel elindítva vele egy beszélgetést, adott esetben jobban odafigyelek rá, ha valami problémája van, vagy csak megkérdezem, hogyan van, hogy érezzen egy kicsivel több törődést. A kommunikáció gyakoriságának növekedése hatékonyabbá teszi a kommunikációt.” N23K

A csapatsportok világában a játékosok közötti kapcsolat és rendszeres kommunikáció a verbális (hangok, beszéd segítségével, stb.) és nonverbális jelek (közös mez, csapatszimbólumok, stb.) használatával jön létre, annak érdekében, hogy másoknál (csapattársaiknál, ellenfeleiknél) valamilyen hatást érjenek el. A kommunikáció és az általa kialakult interakciók során, a célkitűzés érdekében a csoport tagjai a kommunikáció különböző formáival értékeket hoznak létre (ld. csapatépítő programok), megteremtik a közös konstitutív alapot, ezáltal meghatározzák és szabályozzák a csoport viselkedési normáit. Ámde a korábban említett online kommunikációs technológiák befolyásolhatják a kommunikációs helyzetek jelentését, azt, hogy egy adott ágens ismeretében és tudatában van-e saját csoportjának társas készségeivel, jellemvonásával, verbális és nonverbális jeleivel. Végül soron, azonban egy sportcsapatnak arra kell törekednie, hogy a kölcsönös támogatás és lelkesítés, az egymás felé irányuló kommunikáció a szociális összetartozás érzését növelje az egységen belül, mind a csapatépítés, mind a digitális-online kapcsolattartás során, hiszen egy csapat sikere végeredményként a győzelemben rajzolódik ki, mely kifejezi a csoportban kialakult „mi-tudatot” (Sigurd 2006).

Összegzés

Összefoglalva, a csapatépítő programok lehetőséget nyújtanak a csoportkohézió erősítésére, arra, hogy a tagok olyan emberekkel is kapcsolatba kerüljenek az adott csapaton belül, akikkel az edzéseken és mérkőzéseken nincs erre lehetőségük, ezáltal megelőzhető a csoportból való kirekesztés, exkommunikáció. Mindez az elfogadással, az empátiával van összhangban, amely

pozitív érzelmi odafordulást jelent a csapattárs felé, melynek során nem a teljesítmény áll a középpontban, hanem a csoporttárs személye.

A csapat kohéziója függ a társak közötti interakcióktól, amelyet a korszerű kommunikációs eszközök befolyásolhatnak a csapatépítő programokon keresztül. Egyes esetekben a gyors, fizikai jelenléthez nem kötött kommunikáció gyorsabbá és rugalmasabbá teheti az információk közlését és áramlását, lehetőséget teremt az esetlegesen kialakult csapatbéli nézeteltérések, diszkrepanciák megvitatására.

A technológiai alapú kommunikáció új, és eltérő az eddig ismert valós, face-to-face kommunikációtól és személyközi kapcsolatoktól, de a csapatsportok esetében nem beszélhetünk a közösségre gyakorolt teljesen negatív hatásáról, ugyanis a csoport tagjai az online térben, a már előzetesen és közösen kialakított felkészültség-rendszerrel működnek és kommunikálnak, ugyanazon szociológia jellemvonásokkal rendelkeznek. Mindezek ellenér viszont igaz, hogy a kommunikációs eszközök jelenléte a csapattréningek elhalasztásához és látszólagos szükségtelenségéhez vezethet, pedig a csapatsportokban teret és időt kell szánni arra, hogy a csapat tagjai összehangolódnak és megtanuljanak együttműködni.

Irodalom

Alexander, Jeffrey C. (2009) A társadalmi performansz kulturális pragmatikája: ritualitás és racionalitás között (fordította: Gagyi Ágnes) In: Horváth Kata – Deme János (2009 szerk.) *Társadalmi performansz*. (Színház és pedagógia: Elméleti és módszertani füzetek) Budapest, Káva Kulturális Műhely anBlok Egyesület. 26–69.

Aronson, Elliot (1978) *A társas lény*. Budapest, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

Balogh, László (2015 szerk.) *Bevezetés a sportdiagnosztikába*. Debrecen, Campus Kiadó.

Bakacsi, Gyula (2001) *Szervezeti magatartás és vezetés*. Budapest, KJK–Kerszöv Kiadó.

Baumeister, Roy F. – Leary, Mark R. (1995) The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3). 497– 529.

Berki, Tamás – Pikó, Bettina (2020) A sportolói identitás és a sport-elköteleződés összefüggései serdülő sportolók körében. *Neveléstudomány| Oktatás–Kutatás–Innováció*, 8(3). 18–31.

Boross, Ottilia – Pléh, Csaba (2019) Versengés és együttműködés az emberi viselkedésben. *Iskola-világ*, 2019/11-12. 114–133.

Depew, David – Peters, John Durham (2001) Community and Communication: The Conceptual Background. In: Shepher, Gregory J. – Rothenbuhler, Eric W. (2001 eds.): *Communication and Community*. London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 3–21.

Dr. Budavári, Ágota (2007) *Sportpszichológia*. Budapest, Medicina Könyvkiadó.

Fülöp, Márta (2001) A versengés szerepe. *Pedagógiai folyóiratok* 30.

<https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-versenges-szerepe> [2023.10.25.]

Gyömbér, Noémi – Kovács, Krisztina (2012) *Fejben dől el. Sportpszichológia mindenkinek*. Budapest, Noran Libro.

Horányi, Özséb (2006) *A kommunikáció mint participáció*. Budapest, AKTI-Typotex.

H.Tomesz, Tímea (2021) *Bevezetés a sportkommunikációba*. Eger, Líceum Kiadó.

Jászi, Éva (2015) *Kapcsolati készségek*. Eger, Eszterházy Károly Egyetem nyomdája.

Kondás, Renáta (2010) *Összehoznak, vagy megosztanak a közösségi oldalak? az online kapcsolatépítés előnyei és hátrányai*. Budapest, Budapesti Gazdasági Főiskola Külkereskedelmi Főiskolai Kar.

Linnenbrink, Elizabeth A. – Pintrich, Paul R. (2001) Multiple goals, multiple contexts: The dynamic interplay between personal goals and contextual goal stresses. In: Volet, Simone – Järvelä, Sanna (2001 eds.) *Motivation in learning contexts: Theoretical and methodological implications*. Amsterdam, Elsevier. 251–269.

Nyíri, Zoltán (2008) Tréningek és eredményességük mérésének problémái-kutatás narratív módszerrel. *Vezetéstudomány*, 2008/7-8. 73–82.

Sigurd, Baumann (2006) *Csapatpszichológia- Módszerek és technikák*. Budapest, Ludovika Egyetemi Kiadó Zrt.

Topping, Keith – Bremner, William – Holmes, Elizabeth A. (2000) Social Competence: The Social Construction of the Concept. In: Reuven Bar-On – James D. A. Parker (2000 eds) *The Handbook of Emotional Intelligence*. New York, Jossey-Bass. pp. 29–39.

Tóth, Krisztina (1999) Kettőről az egyre: Összeolvadások és szinergia. *Vezetéstudomány*, 1999/2. 25–34.

Vályi, Gábor (2004) Közösségek hálózati kommunikációja. *Szociológiai Szemle* 2004/4. 47–60. <https://szociologia.hu/dynamic/0404valyi.pdf> [2025.01.20.]

Váradi, Orsolya Eszter (2015) *A csapatépítő tréningek bevételnövelő szerepe a turisztikai szolgáltatóknál*, Budapest, Budapesti Gazdasági Főiskola Kereskedelmi, Vendéglátóipari és Idegenforgalmi Kar. Szakdolgozat.
https://dolgozattar.uni-bge.hu/4262/1/V%C3%A1radi%20Orsolya%20Eszter_A%20csapat%C3%A9p%C3%ADt%C5%91%20tr%C3%A9ningek%20bev%C3%A9tel%C3%B6vel%C5%91%20szerepe%20a%20turisztikai%20szolg%C3%A1ltat%C3%B3kn%C3%A1l.pdf [2025.01.20]

Zörgő, Benjámín (1961) *A győzelem és vereség lélektana* (pp. 985–993.) Korunk_EPA00458_1972_07_0985-0993.pdf (oszk.hu) [2023.10.26.]

Zsolnai, Anikó (2017) A média hatása a szociális viselkedésre és a társas kapcsolatok alakulására serdülőkorban. *Educatio* 26 (2). 246–256 DOI: 10.1556/2063.26.2017.2.7

MELLÉKLET

Kérdőív

SZOCIO-DEMOGRÁFIAI JELLEMZŐK

1. Nem
2. Életkor
3. Sportág

KÉRDÉSEK TÉMAKÖRÖNKÉNT

1. Szorongás VS Izgalom

a) Döntsd el, hogy igazak vagy nem igazak rád a következő állítások.

- Ha izgulok egy mérkőzés előtt gyakran fáj a fejem, rossz a közérzetem
- Tétmérkőzések előtt gyakran járnak negatív gondolatok a fejemben
- Szorongó típus vagyok
- A szorongás negatív hatással van rám
- A szorongás pozitív hatással van rám
- Sportolás során tartok a sérülés veszélyétől
- Ha győzelemre áll a csapatom egy mérkőzésen, az izgalommal tölt el
- Motivál, ha egy erősebb ellenféllel kell megküzdenem
- Magas izgalmi állapotban jobban tudok teljesíteni

2. Figyelem és koncentráció

a) Kire fordítasz több figyelmet a mérkőzések során?

- Saját magamra - Társaimra és a velük való együttműködésre
- Ellenfeleimre

b) Milyen a koncentrációs képességed? (feleletválasztás)

- Következtesen hajtom végre a feladataimat
- Gyakran lankad a figyelmem az edzések és mérkőzések során

c) Melyik állítás a legjellemzőbb rád egy mérkőzés során?

- Egy mérkőzés/edzés során először a külső tényezőket figyelem meg (pálya viszonyai, ellenfél kinézete, stb.)
- A múltbéli tapasztalatok alapján mérem fel a szituációkat (pl: hova löjem a gólt, az ellenfél játékosa merre fog mozogni, stb.)
- A mérkőzések és edzések során magamra figyelek, és nem a körülöttem zajló eseményekre - Egyszerre egy dologra tudok koncentrálni

3. Motiváció

a) Mi motivál téged a mindennapi edzések és mérkőzések során?

- Saját feladataim
- Csapattársaim felülmúlása
- Ellenfeleim legyőzése

b) Melyik a fontosabb számodra?

- Saját teljesítményem

- Csapat győzelme

4. Együttműködés

a) 1-től 3-ig értékeld a következő állításokat (1- egyáltalán nem; 2-nem ; teljesen igaz)

- A csapatban jó a kommunikáció a csapattársak között
- Rendszeresen beszélgetek minden csapattársammal
- Fontos, hogy csapatépítő programokat szervezzünk
- A mérkőzések/edzések során motiválom társaim
- Megkérdőjelezem a másik teljesítményét egy mérkőzés/edzés után
- Összehasonlítom magam a csapattársaimmal
- Ha jobb vagyok a csapattársamnál, az boldogsággal tölt el
- A csapat érdekeit a sajátom elé helyezem
- A sikereimet magamnak köszönhetem, nem a csapattársaimnak
- Akkor járunk sikerrel, ha mindenki a legjobb tudását nyújtja e mérkőzése

b) Hogyan nyilvánulsz meg a csapattársaid cselekvéseiről, tetteiről?(feleletválasztós)

- Objektíven elmondom a véleményem
- Megosztom, hogy a cselekvés milyen hatással volt rám
- Szavaimmal, ha kell megbántom a társam

c) Hogyan viselkedsz a csapaton belül kialakuló konfliktushelyzetekben?

- Elkerülöm a konfrontálódást
- Csak a saját igazamat hajtom
- Fontosabb a saját véleményemnél az, hogy mindenkivel jó viszonyt ápoljak
- Kompromisszumokat kötök
- Megvalósítom a saját és a másik fél elképzelését

5. Versengés

a) Hogyan viszonyulsz a versengéshez?

- Örömteli tevékenységnek tartom
- Motivál engem
- Feszültséget kelt bennem

b) Mi lebeg a szemed előtt a versengés során?

- Saját célom
- A csapat sikere
- Az ellenfél „elhárítása”

c) Mi szükséges a versengéshez? (több válasz jelölhető)

- Szorongás kezelésének képessége - Fókuszálás - Motiváció - Küzdőszellem - Kihívás -

Rugalmasság

d) Milyen versengő típusnak tartod magad az edzéseken?

- Magas önbecsülésű
- Magas szorong szintű
- Sokszor bekerít a tehetetlenség érzése

e) Milyen versengő típusnak tartod magad a mérkőzések során?

- Magas önbecsülésű
- Magas szorongásszintű

- Sokszor bekerít a tehetetlenség érzése

6. Győzelem

a) Jelölj meg három érzést, amelyet leggyakrabban érzel egygyőzelem után! - Felszabadultság - Higgadtság - Büszkeség - Kiteljesedés - Elégedetlenség - Közömbösség - Magabiztosság

b) Min múlik a csapat győzelme?

- Saját teljesítményemen

- Csapat összteljesítményén

- Edző és csapat viszonyán

- Ellenfél teljesítményén

c) Igaz vagy hamis? - A kommunikációnak meghatározó szerepe van egy mérkőzés során

Vezérfonal

1. Milyen csapatépítő programokat szerveznek számotokra?
2. Milyen gyakran vesztek részt csapatépítő programokon a csapattal?
3. Véleményed szerint elősegíti-e a csapatépítő program a csapat működését? Ha igen, miben látod ezt? Ha nem, akkor miért gondolod így?
4. Hatékonyabb a kommunikáció közted és társaid között egy-egy csapatépítő program után?
5. Mit gondolsz, befolyásolja a programok rendszerességét az, hogy már online/telefonon keresztül is elérhetitek egymást bármelyik pillanatban? Miért igen/miért nem?
6. Az edzéseken kívül minden csapattaggal kommunikálsz valamilyen erre szolgáló kommunikációs eszközön keresztül (telefon, laptop, stb.)? Miért, hogyan?
7. Mit gondolsz, elvesz-e a kommunikáció értékéből és hatékonyságából az, ha csak online tudsz kommunikálni csapattal?