

ΕΠΕΑΕΚ : ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ (ΜΚ 108)

Θέμα διάλεξης 7
Το άτομο και η ομάδα

Μάριος Γούδας

ΤΙΤΛΟΙ ΘΕΜΑΤΩΝ ΔΙΑΛΕΞΗΣ

- **Η έννοια της ομάδας**
 - τι χαρακτηρίζει την ομάδα
 - γιατί μελετάμε τις ομάδες
- **Η ομοιογένεια της ομάδας**
 - φάσεις σχηματισμού
 - οι ρόλοι στην ομάδα
 - οι κανόνες στην ομάδα
 - η συμμόρφωση των μελών
- **Οι σχέσεις των μελών της ομάδας**
- **Η συνοχή της ομάδας**
 - η φύση της συνοχής
 - πώς μετράμε τη συνοχή
 - παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή
 - συνοχή και απόδοση
 - Πρακτικές υποδείξεις σε προπονητές
- **Θέματα για συζήτηση**
- **Προτεινόμενη Βιβλιογραφία**
- **Έξι σημαντικές λέξεις**

Η έννοια της ομάδας

• **Τι χαρακτηρίζει την ομάδα**

- ✓ Η συχνότητα των αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μελών
- ✓ Η αποδοχή της ιδιότητας του μέλους της ομάδας
- ✓ Η αναγνώριση της ιδιότητας του μέλους από τρίτους

Η έννοια της ομάδας

Γιατί μελετάμε τις ομάδες

- ✓ Πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή
- ✓ Μικρογραφία του κοινωνικού συστήματος
- ✓ Στον αθλητισμό, χώρος εφαρμογής προπονητικών προγραμμάτων

Η ομοιογένεια στην ομάδα

- ✓ Η ομοιογένεια στις φυσικές ικανότητες **δεν** εγγυάται επιτυχία
- ✓ Η ομοιογένεια στα κοινωνικά χαρακτηριστικά αυξάνει την πιθανότητα επιτυχίας και αποτρέπει τη δημιουργία «κλίκας»
- ✓ Η «συναίνεση για το κύρος» αυξάνει την πιθανότητα επιτυχίας

Ο σχηματισμός και η λειτουργία της ομάδας

- Φάσεις σχηματισμού
- Οι ρόλοι στην ομάδα
- Οι κανόνες στην ομάδα
- Η συμμόρφωση των μελών

Ο σχηματισμός και η λειτουργία της ομάδας

• Φάσεις σχηματισμού

- Συγκρότηση
- Σύγκρουση
- Συνοχή
- Απόδοση
- Διάλυση

Ο σχηματισμός και η λειτουργία της ομάδας

Οι ρόλοι στην ομάδα

- ✓ Οι ρόλοι πρέπει να είναι αποδεκτοί
- ✓ Να είναι κατανοητοί
- ✓ Να μην υπάρχει διαφορά στο κύρος τους
- ✓ Εκτός από τους προσωπικούς ρόλους, κάθε ομάδα πρέπει να έχει την **ταυτότητά της**

Ο σχηματισμός και η λειτουργία της ομάδας

Οι κανόνες στην ομάδα

- ✓ Δείξε στα μέλη της ομάδας ότι η ύπαρξη κανόνων συνεισφέρει στην απόδοση της ομάδας
- ✓ Τόνισε ότι η συμπεριφορά του καθενός συντελεί στην επιτυχία της ομάδας
- ✓ Αντάμειψε τα μέλη που ανταποκρίνονται στους κανόνες

Ο σχηματισμός και η λειτουργία της ομάδας

Η συμμόρφωση των μελών

Η συμμόρφωση εξαρτάται

- ✓ από το αντιλαμβανόμενο **«κύρος»** των καθοδηγητών
- ✓ από τον αριθμό των **ατόμων** που ασκούν κοινωνική επίδραση
- ✓ από τη **συνοχή** της ομάδας

Οι σχέσεις των μελών της ομάδας

- Ο υπερβολικός ανταγωνισμός σε μια ομάδα για την αναγνώριση επιδρά αρνητικά στην απόδοση
- Ανταγωνισμός αναπτύσσεται πιο συχνά όταν τα μέλη της ομάδας δεν διαφέρουν ως προς τις ικανότητές τους

Η συνοχή της ομάδας

- ✓ Τι είναι η συνοχή
- ✓ Πώς μετράμε τη συνοχή
- ✓ Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τη συνοχή
- ✓ Επηρεάζει η συνοχή την απόδοση;
- ✓ Μπορώ να επηρεάσω τη συνοχή και πώς;

Η συνοχή της ομάδας

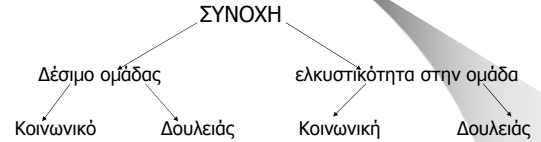
Η φύση της συνοχής

- Η διαπροσωπική έλξη των μελών
- Η ελκυστικότητα της ομάδας
- Η επιδίωξη κοινών στόχων
- Η επιθυμία παραμονής στην ομάδα
- Η αίσθηση του να ανήκει κανείς στην ομάδα
- **Η σύνθεση των παραπάνω περιπτώσεων**

Η συνοχή της ομάδας

Πώς μετράμε τη συνοχή

- ερωτηματολόγιο του περιβάλλοντος της ομάδας



- Κοινωνιογράμματα συμπάθειας – αντιπάθειας μεταξύ των μελών

Η συνοχή της ομάδας

Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή

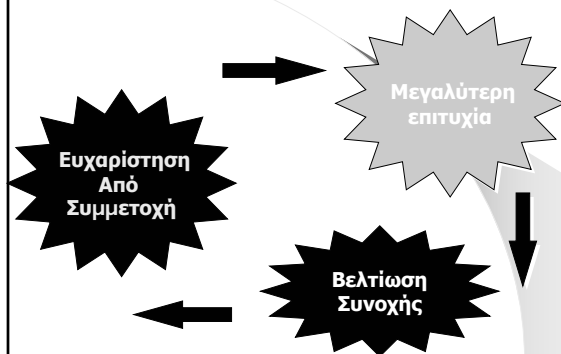
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες
 - υποχρεώσεις προς την ομάδα
 - ύπαρξη συμβολαίου
- Αξίες της ομάδας
 - προσωπικοί παράγοντες
 - ικανοποίηση αναγκών
 - επιθυμία για διαπροσωπικές σχέσεις

Η συνοχή της ομάδας

Παράγοντες που επηρεάζουν τη συνοχή

- συμπεριφορά ηγέτη
- συλλ ηγεσίες
- σχέσεις του ηγέτη με την ομάδα
- Ομαδικοί παράγοντες
 - είδος αθλήματος
- Παράγοντες ηγεσίας
 - προσανατολισμός ομάδας

Συνοχή και απόδοση



Συνοχή και απόδοση

- ✓ Η σχέση μεταξύ συνοχής και απόδοσης είναι **αμφίδρομη**
- ✓ Η επίδραση **της απόδοσης στη συνοχή** είναι μεγαλύτερη από εκείνη της συνοχής στην απόδοση
- ✓ Η συνοχή επηρεάζει την απόδοση σε αθλήματα **αλληλοεξάρτησης των ενεργειών** των μελών

Συνοχή και απόδοση

Το φαινόμενο της «λούφας»

- Παρουσιάζεται σε καταστάσεις όπου δε φαίνεται εύκολα το πόσο προσπαθεί κανείς

Για αποφυγή του...

- αξιολόγηση και ανατροφοδότηση για κάθε αθλητή
- κατανόηση της σημασίας του ρόλου των αθλητών από τους ίδιους
- αίσθηση σιγουριάς των αθλητών για αντικειμενική κρίση του προπονητή τους

Η συνοχή της ομάδας Πρακτικές υποδείξεις για τη αύξηση της συνοχής

- ✓ Δώστε ευκαιρίες στους αθλητές για να πάρουν πρωτοβουλίες
- ✓ Αναπτύξτε την υπερηφάνεια και την αίσθηση του «ανήκειν» στην ομάδα
- ✓ Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους απόδοσης
- ✓ εξηγήστε τη συνεισφορά του κάθε ρόλου στην επιτυχία της ομάδας

Η συνοχή της ομάδας Πρακτικές υποδείξεις για τη αύξηση της συνοχής

- ✓ καθιερώστε περιοδικές συναντήσεις για να επιλύσετε συγκρούσεις που πιθανόν υπάρχουν
- ✓ Αποφύγετε το υπερβολικά δύσκολο πρόγραμμα στην αρχή της προετοιμασίας
- ✓ Ενθαρρύνετε την κοινωνική συνοχή
- ✓ Χρησιμοποιείστε ανοιχτή επικοινωνία

Θέματα για συζήτηση

1. Αναλαμβάνετε ως προπονητής μια ομάδα μικρής κατηγορίας στην επαρχία στην οποία αντιλαμβάνεστε ότι υπάρχουν κλίκες. Η ομάδα αποτελείται από παίκτες ντόπιους και από παίκτες που προέρχονται από άλλες περιοχές, αλλά είναι οι φίρμες στην ομάδα. Τι τρόπους θα χρησιμοποιήσετε για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα;

Θέματα για συζήτηση

1. Είστε προπονητής σε μια ομάδα και αντιλαμβάνεστε ότι κατά τη διάρκεια ενός σημαντικού παιχνιδιού κάποιοι από τους παίκτες αποδίδουν λιγότερο από τις ικανότητές τους χωρίς αυτό να οφείλεται σε έλλειψη συντονισμού, αλλά σε σκόπιμη μείωση της προσπάθειας. Η ομάδα χάνει τον αγώνα, και οι παίκτες αλληλοκατηγορούνται για την ευθύνη της ήττας. Πώς αντιμετωπίζετε το πρόβλημα;

Προτεινόμενη βιβλιογραφία

- Θεοδωράκης Γ., Γούδας Μ., Παπαϊωάννου Α. (2001). Ψυχολογική Υπεροχή στον Αθλητισμό. Κεφάλαιο 13. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Weinberg, S., & Gould, D. (1999). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Κεφάλαια 7,8,9,10. Human Kinetics

Η συνοχή της ομάδας

- Οι έξι πιο σημαντικές λέξεις
 - Παραδέχομαι ότι ήταν δικό μου λάθος
 - Οι πέντε πιο σημαντικές λέξεις
 - Μπράβο, έκανες πολύ καλή δουλειά
 - Οι τέσσερις πιο σημαντικές λέξεις
 - Εσύ, τι γνώμη έχεις ;
 - Οι τρεις πιο σημαντικές λέξεις
 - Σε ευχαριστώ πολύ
 - Οι δύο πιο σημαντικές λέξεις
 - Εγώ φταίω
 - Η πιο σημαντική λέξη
 - **Εμείς**