



» Vi har elva kungar på plan.«

TOMMY SVENSSON¹

¹ Svenning, 1994, s.12

KAPITEL 4

Gruppmedlemmarnas egenskaper/resurser

»Jag tycker att vi är en grupp med många härliga personligheter och många som har sitt sätt att ta plats och vilja ta plats. Så det är klart att det sprider en positiv känsla i gruppen när vi har många individer som vill vara här och ta ansvar. Det tror jag är viktigt.«

OSCAR HILJEMARK, INFÖR EM SLUTSPELET FÖR U21-LANDSLAGET I FOTBOLL 2015.¹

Förutom gruppens miljö är gruppens medlemmar och deras egenskaper en avgörande faktor för gruppens samlade effektivitet. Hur gruppen är sammansatt (komponerad) kommer alltså att spela en avgörande roll för dess effektivitet och prestation. En grupp med kompetenta medlemmar är sannolikt effektivare och presterar bättre än en grupp med mindre kompetenta medlemmar. Detta gäller såväl för arbetsgrupper som för idrottsgrupper. Skillnaden är dock att inom idrottsgruppen, eller laget, värdesätts andra egenskaper och resurser hos individen jämfört med till exempel arbetsgruppen.

I detta kapitel ska vi titta närmare på vad varje gruppmedlem har med sig i ryggsäcken och hur detta påverkar gruppens effektivitet. Frågor som ställs och som vi försöker besvara är: Vilka personliga egenskaper är mest fördelaktiga inom idrotten? Ska gruppmedlemmarna vara lika eller olika varandra? Hur kompletterar gruppmedlemmar varandra bäst?

Gruppens resurser eller egenskaper inkluderar fysik (kondition, snabbhet, styrka, spänst), kroppsstorlek, attityd, motivation, mentala och motoriska förmågor samt personlighetsdrag. Dessutom skiljer sig gruppmedlemmarna åt när det gäller ålder, erfarenhet, utbildning, kön samt social status.

Hur gruppen bäst komponeras avseende dessa resurser kan ses utifrån tre perspektiv: 1) Mängden gruppresurser, 2) Variation i gruppresurser, och 3) Hur väl gruppens medlemmar kompletterar varandra.²

¹ Sundberg, 2015.

² Kleinert et al., 2012; Widmeyer & Loy, 1981.



Den idrottspsykologiske rådgivaren i laget/gruppen

»Vi arbetar mycket med det mentala.

Vi måste fungera ihop, som ett kollektiv. Däri ligger vår styrka.«

TOMMY SVENSSON¹

I föregående kapitel har flera exempel visat att tränaren kan göra mycket själv för att utveckla lagets gruppdynamiska status och därmed göra laget och dess individer än mer effektiva.² Dock finns det alltid tillfällen då man bör ta hjälp av någon utifrån, vilket vi har gett exempel på i föregående kapitel.

Oftast finns denna kompetens inom tränarteamet, men i vissa sammanhang, när det saknas eller efterfrågas specifika kvaliteter från till exempel spelarna, är det värdefullt att anlita ytterligare expertkompetens för att stärka lagets identitet och prestationsförmåga. I detta kapitel ska vi beröra hur den idrottspsykologiske rådgivaren kan jobba med lagets utveckling på kort och lång sikt.

IDROTTSPSYKOLOGIN I SVERIGE

Idrottspsykologi kan definieras som »det vetenskapliga studiet av människans tankar, känslor och beteenden inom idrotten och den praktiska tillämpningen av denna kunskap«.³ Idrottspsykologi är idag en vetenskapligt erkänd disciplin och finns på många högskolor och universitet runt om i världen. Även i Sverige har området vuxit och utvecklats avsevärt på alla plan under de senaste 20–25 åren. Detta avspeglas bland annat i

- allt större intresse för idrottspsykologiska frågeställningar från media vid stora tävlingar men i ökad utsträckning även i lokala och nationella sammanhang (fundera på hur ofta psykologiska eller mentala faktorer nämns i dagspressen)

¹ Svenning, 1994, s. 14.

² Jfr Carrons modell för studiet av idrottsgrupper, s. 33.

³ Weinberg & Gould, 2015. 6 ed.