



Teambuilding für Sportteams

NTB-KONGRESS 2022



Organisatorisches

Sportliches Du?

Corona

2 LE, thematischer Einblick

Fragen, Anregungen, Kritik, Wünsche

Erfahrungsberichte

Sportpsychologie auf ALLE Sportarten beziehbar

Anne Lenz (28)

B.A. Sportwissenschaften

M.A. Sportpsychologie

Be-zertifizierte Erlebnispädagogin

Sportreferentin

Aktuell:

- Sportpsychologin am Olympiastützpunkt Niedersachsen
- Bewegungspotenzial (selbstständig)

Praxis-Phase 1

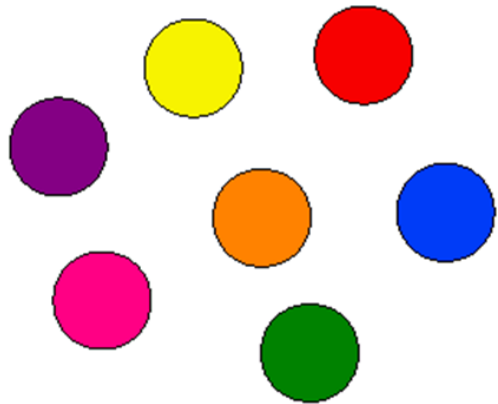
Obstsalat-Deluxe

Klatschlaolawelle

Leuchtturm

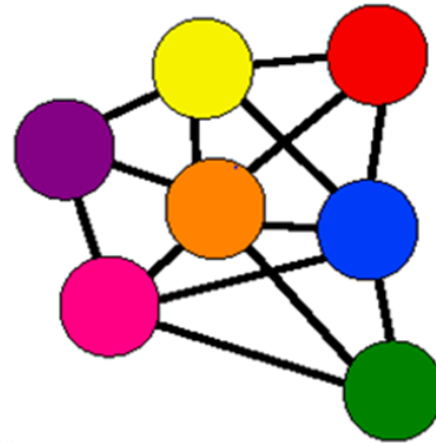
Unterschied: Menge & Gruppe

Menge



- Zufälliges aufeinander Treffen
- Keine Beziehung unter den TN

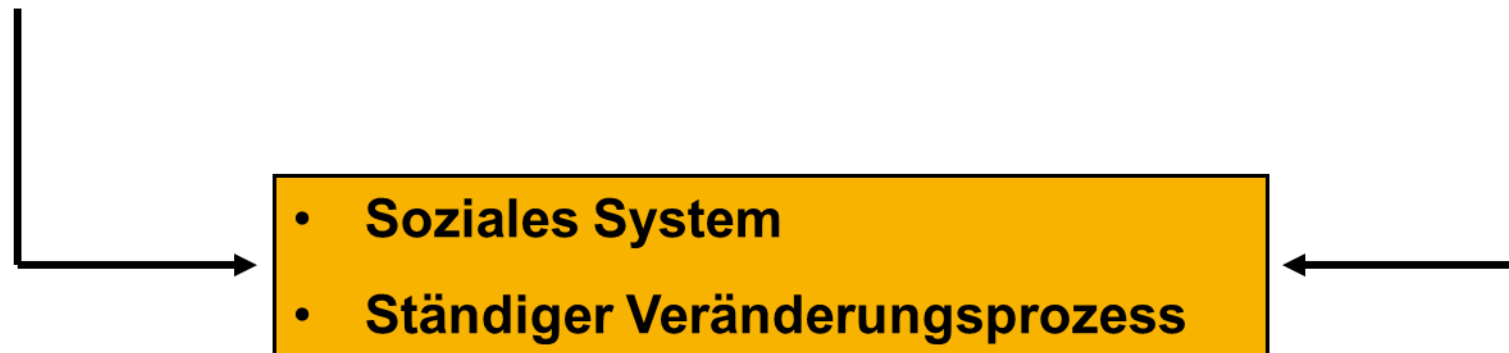
Gruppe



- Geplantes Treffen
- Beziehungen unter den TN

Kennzeichen einer Gruppe

- Zwei oder mehr Personen
- Gemeinsames Ziel
- Gleiche Normen
- Eine Gruppenstruktur
- Rollenstruktur
- Gruppenbewusstsein
- Zusammengehörigkeitsgefühl

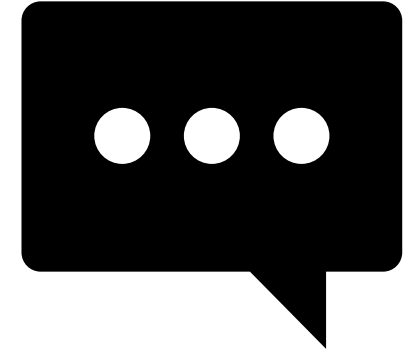


„Special-Effects“ eines Teams

3 min Murmelphase mit eurem Partner/ eurer Partnerin.

Was kann ein Team mehr/besser als eine einfache Gruppe?

Notiert 1-3 Aspekte auf Moderationskarten.



Begriffsbestimmung

Das Team (im Gegensatz zur Gruppe):

Lau & Plessner (2016)

- Leistungsziele stehen im Vordergrund
- Verteilung von Rollen und speziellen Aufgaben deutlicher
- zeitlich langfristige Verbindung
- geringere Mitgliederfluktuation
- **Gruppenzusammenhalt stärker ausgeprägt**
- **Vor allem aber ist ein Team in Problemsituationen und bei Konflikten in der Lage sich selbst zu regulieren.**

Gruppenkohäsion (Gruppenzusammenhalt)

dynamischer Prozess, der sich im Bestreben einer Gruppe widerspiegelt, zusammenzuhalten und vereint zu bleiben

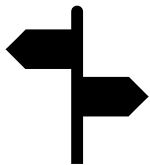
Gruppenkohäsion - Dimensionen

Aufgabenbezogene Kohäsion

- Zusammenhalt in Bezug auf das Erreichen eines gemeinsamen Ziels
- Anstrengungsbereitschaft der Gruppenmitglieder zugunsten eines Gruppenziels

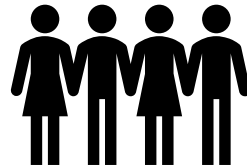
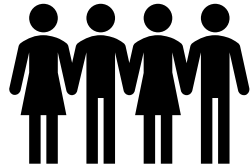
Soziale Kohäsion

- Sympathie unter den einzelnen Gruppenmitgliedern
- gemeinsame Erlebnisse und emotionale Bindungen (auch außerhalb des Sports)



Praxis-Phase 2

Schwingendes Tor
Reflexion



Teambuilding-Ablauf

„soziales warm-up“

- Kleines Interaktionsspiel oder soziale Erwärmung
- Mit TN in Kontakt kommen
- Kurz
- Atmosphäre auflockern
- Spaß haben
- Ice-Breaker
- Vorbereitung auf intensive Kooperationsphase

Kooperationsaufgabe

- Gruppe vor vermeintliches Problem stellen
- Problem kann nur **gemeinsam** gelöst werden
- Gruppe benötigt keine Führung zur Lösung des Problems
- Gruppe herausfordern
- Jeder verantwortlich

Reflektion

- vers. Methoden
- Emotionen & Gedanken
- Gruppenleistung reflektieren
- Rolleneinnahme
- Stärken & Schwächen
- Moderation ÜL
- Keine Bewertung ÜL
- Team reflektiert sich selbst (höhere Identifikation mit Ergebnis & höherer Bereitschaft am Prozess zu arbeiten)

Teambuilding-Ablauf

Aufgabenbezogenen Kohäsion

Soziale Kohäsion

„soziales warm-up“

- Kleines Interaktionsspiel oder soziale Erwärmung
- Mit TN in Kontakt kommen
- Kurz
- Atmosphäre auflockern
- Spaß haben
- Ice-Breaker
- Vorbereitung auf intensive Kooperationsphase

Kooperationsaufgabe

- Gruppe vor vermeintliches Problem stellen
- Problem kann nur gemeinsam gelöst werden
- Gruppe benötigt keine Führung zur Lösung des Problems
- Gruppe herausfordern
- Jeder verantwortlich

Reflektion

- vers. Methoden
- Emotionen & Gedanken
- Gruppenleistung reflektieren
- Rolleneinnahme
- Stärken & Schwächen
- Moderation ÜL
- Keine Bewertung ÜL
- Team reflektiert sich selbst (höhere Identifikation mit Ergebnis & höherer Bereitschaft am Prozess zu arbeiten)

> Selbstregulation der Gruppe fördern!!!

Rolle des Coaches?!

Rolle des Coaches?!

Klare Regeln formulieren; Rahmen geben

„Fragen?!“

Regeleinhaltung kontrollieren

Streng

Passiv (z.T. räumliche Distanz)

Neutral

Keine Hilfe & Tipps

Kein externes Motivieren

Keine Kritik / Bewertung

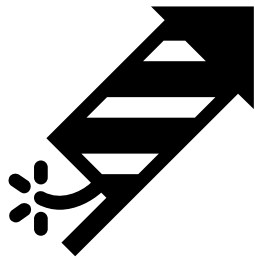
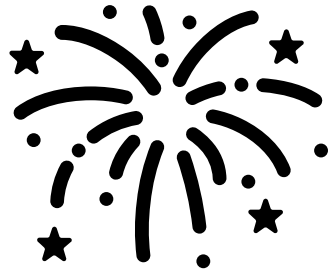
Reflektiert nicht mit

Zusammenfassung

- Unterschied: Menge, Gruppe, Team
- Gruppenkohäsion Definition
- Aufgabenbezogene VS. Soziale Kohäsion
- „soziale warm-ups“: Praxis & Theorie
- Kooperationsaufgabe: Praxis & Theorie
- Teamreflexionen: Praxis & Theorie
- Rolle des Coaches

Ausblick

- Möglichkeiten Kooperationsaufgaben für die individuelle Teamstärke zu differenzieren
- Reflexionsmethoden: Einsatz, Fragestellungen, Atmosphäre
- gemeinsame Zielsetzung im Team
- Teamkrisen vorbeugen: Werte, Regeln & Normen
- Teamkrisen vorbeugen: Erwartungen transparent machen
- Teambuilding auf Basis der Teamentwicklungsphasen nach Tuckmann



Das war mein
Highlight-Moment...

Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!



Anne Lenz

B.A. Sportwissenschaften

M.A. Sportpsychologie

Erlebnispädagogin

Sportreferentin