

Att bygga ett team

Emelie Lindström

Malmö 14/9 2018

Vem är jag?

- Idrottsaktiv hela livet
- Seglingsgymnasiet Ängelholm (RIG)
- Idrottsvetenskapliga programmet inr. Psykologi i Halmstad
- Magister i Idrottspsykologi /European Master Sport and Exercise Psychology

- Klubbstödsansvarig, Seglarförbundet
- Mental tränare, bl.a. i samarbete med Svenska Olympiska Kommittén

Tävlrar för Malmö SS i Allsvenskan och är tränare i segling



Vad är ett team?

- En förening
- Ett lag
- En träningsgrupp
- En aktiv och dess tränare

Vad är skillnaden mellan ett team och en samling människor?

- Gemensamma mål
- Gemensam kollektiv identitet
- Beroende av varandra
- Speciellt kommunikationssätt

Teamets utveckling

Fem faser:

- Formning av teamet
- Upprättande av normer och rutiner
- Stormning
- Prestation
- Avslutning



Formning av teamet: teamets första tid ihop

- Gemensamma mål och ambitioner
- Urvalskriterier
 - Kunskap
 - Personlighet
 - Ambition
- Vi har alla olika
 - Bakgrund
 - Ekonomi
 - Tid
 - Mål
- Alla måna om att vara med = kompromissas mycket
- Lära känna varandra

Tips

- Värva/sammansätt smart
- Inventera
 - Kunskap
 - Beteende
 - Ekonomi
 - TID
- Sätt upp tydliga mål, utveckling- prestations- och resultatmål
- Planera
- Dokumentera, vad är sagt och vad har vi beslutat

Inte att förringa:

- Ge teamet ett namn
- Skaffa enhetlig klädsel – till alla!
- Planera in ”trevligheter”

Ge detta stadie tid!



Fallgropar:

- Otydliga mål
- Ojämn ambitionsnivå
- Målen är inte i proportion till förutsättningarna
- Förutsättningarna inte tydliga från början
- Dålig planering



Upprättande av normer och rutiner

Låta dem växa fram

vs.

sätta sig ner och diskutera

- + De kommer naturligt
- + Mer lättsamt

- + Tydligt från början
- + Alla vet vad som gäller

- Det tar tid
- Missförstånd uppstår → konflikter
- Medlemmar hoppar av efter en tid
- "det blir som det blir"

- Potentiella medlemmar väljer att inte gå med i teamet
- Kan upplevas strikt och fyrkantigt

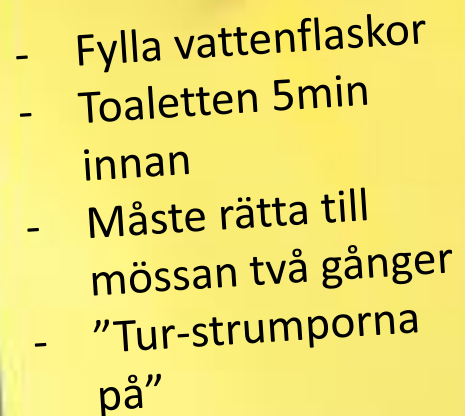
Hur medlemmarna i teamet förväntas bete sig

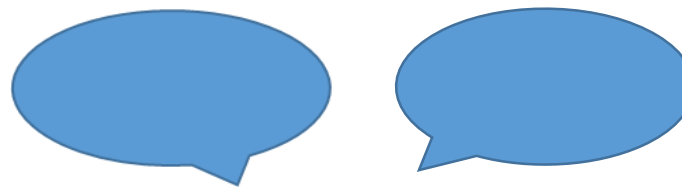
- Tider
- Ordningsfrågor
- Misstags-/konflikthantering
- Kommunikation
 - Börja med att "prata om allt" och sedan minska
 - Utgå ifrån att ni INTE tänker lika och att ingen kan läsa tankar
 - Prata i jag-form



Teamets rutiner

- Vilka har var och en av era aktiva?
- Vilka rutiner har ni i teamet?
- Vilka rutiner bidrar till en bra prestation?
- Vilka rutiner hämmar er?
- Vilka bör veta om era individuella och teamets rutiner?

- 
- Fylla vattenflaskor
 - Toaletten 5min innan
 - Måste rätta till mössan två gånger
 - "Tur-strumporna på"



Identifiera var teamet står

- Alla vet att ingen vet Nystartarteamet
- Ingen vet, men ingen säger något Rookie-teamet
- Alla tror att alla vet Illution-teamet
- Alla vet att alla vet Proffsteamet

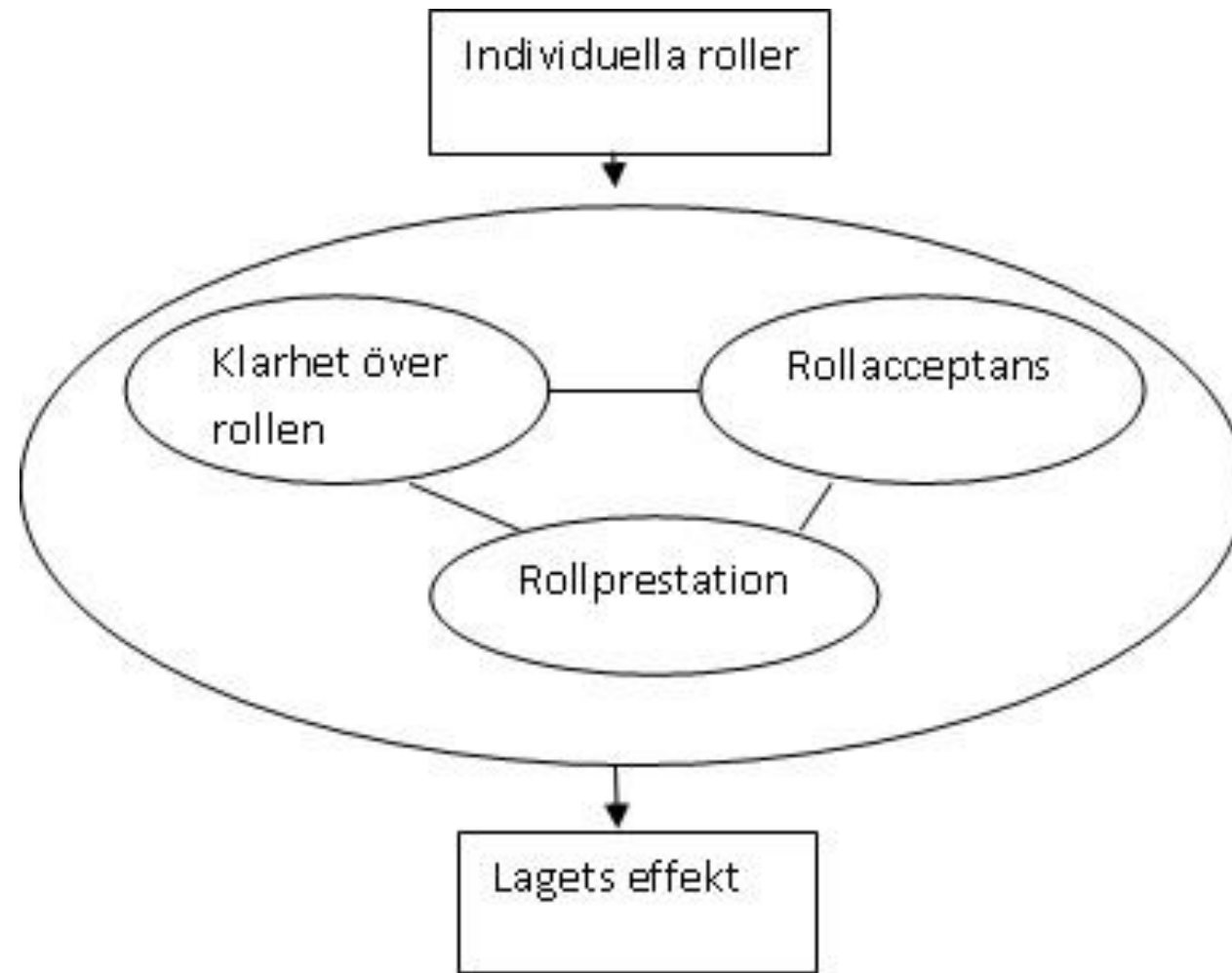
Stormning

- när smekmånaden är över

Konflikter uppstår ofta kring roller, upplägg och normer

Roller

- Rollen beskriver vad som förväntas av personen och hur den står i relation till de andra i teamet.
- ***Formella roller***
Oftast genom kunskap och intresse
- ***Informella roller***



Tips

- Gör en grundlig inventering av kunskap och intresse i teamet
- Dela tydligt upp rollerna
 - Vem gör vad?
 - Vem har ansvar för vad?
 - Vem tar vilka beslut?
 - Vem är *någon*?
- Gör ett flödesschema/projektplan, från innan start till mål för alla delar

Nycklar:

- Rollerna ska vara tydligt specificerade, så att varje roll är tydlig både för den som innehar rollen, men också för alla andra i teamet.
- Byt platser och prova varandras roller med jämna mellanrum
- Turas om att vara "observer"
- Ett alternativ är att bjuda med en "observer" som kan hjälpa er att optimera arbetet i teamet.

Fallgrop:

När vi vet vad som ska göras och vem som ska göra det...

Hur ska saker göras? Och får den som har ansvar lov att göra det på sitt sätt?

Och hur gör vi med de som är "utanför" teamet med ändå påverkar?

Ny medlem i teamet

Allt börjar om från början!



Prestation

Prestationen blir resultatet av förarbetet

Under tävling: Tips & trix

- Skapa "key-words"
- Skapa en "tigger"
- Formulera tre "back to basics"
- Bestäm feedback i förväg
- Välj en i teamet som är stämnings- och fokusreglerare



Undvik

- Tekniska tips
- Ändra teknik/taktik
- För mycket feedback på tävling

I stressade tillstånd kan vår hjärna bara ta emot och processa en begränsad mängd information. Keep it simple!

Efter lopp/tävling/match: Utvärdering av prestationen - Skapa en rutin för utvärdering

Exempel:

- Tid för känslor
När loppet/matchen är slut är det okej att fira/sura i ____ min
- Tid för egen-tanke
Sedan har vi ____ min att själva gå igenom racet och formulera oss. Vad är konstruktivt att ta upp? Sådant som skulle göra att vi presterar ännu bättre nästa lopp/match.
- Återsamling med kort genomgång. En i taget "laget runt" talar. Varje person tar upp en sak var. Sammanfattar sedan tillsammans.
- 5:1 (kom överens om 5 saker som ni gjort bra/lärt er/vill ta med er till nästa lopp/match och 1-2 saker som ni vill förbättra till nästa lopp/match)
 - Sedan "stänger vi matchen" och fokuserar på nästa

Typer av misstag:

- *misstag på grund av oerfarenhet*
- *misstag vi gör när vi avancerar från en nivå till en annan*
- *misstag när vi tränar in något nytt*
- *misstag på grund av dålig planering eller dålig förberedelse*
- *misstag på grund av brist i kommunikationen*
- *misstag som grundar sig i brister vid utförandet (slarv)*
- *De enda misstag vi ska undvika är de som vi redan har gjort en gång!*

Avslutning

Teamets medlemmar förbereder sig på säsongens slut...

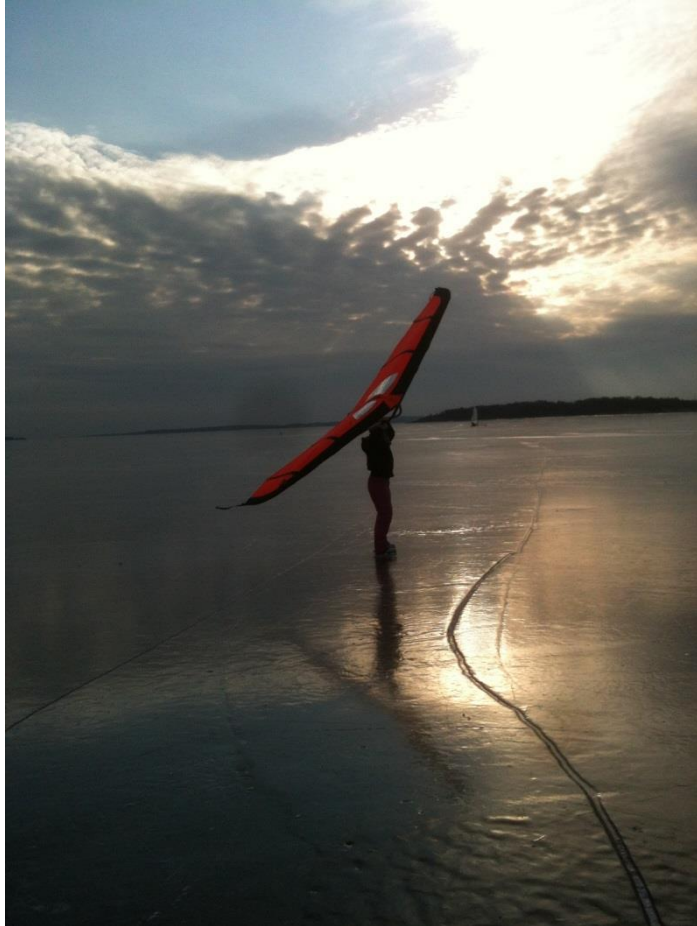
Någon drar sig undan, någon vill hålla ihop teamet till varje pris, någon slutar att komma eller har svårt att engagera sig i träningen.

Planera för avslutet och låt det vara en del av cykeln. Förra säsongens avslut bäddar för nästa säongs uppstartsfas.



Sista råd:

- Välj noga vilka du ha med i ditt team
- Sätt en lagom (rimlig) ambitionsnivå
- Se till att ha roligt!



Lycka till!

www.sportsmind.se

Referenser:

Världens bästa lag; Lindwall, Johnson & Åström

Gruppdynamik inom idrotten; Lindwall, Johnson & Rylander

Foundations of Sport and Exercise Psychology, Weinberg & Gould

Att skapa effektiva team; S Wheelan

Developmental sequence in small groups; Tuckman