

## **CURRENT DEVELOPMENTS IN NORTH AMERICAN SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY: TEAM BUILDING IN SPORT**

**Gordon A. Bloom<sup>1</sup> & Todd M. Loughead<sup>2</sup>**

**McGill University, Montreal, Canada<sup>1</sup> and University of Windsor,  
Windsor, Canada<sup>2</sup>**

**ABSTRACT:** Conceptualized as a process intervention, team building strategies have been used in sport to enhance the cohesion or unity of a team through the development of task and social aspects. To date, team building has been utilized in various settings such as physical education classes, exercise settings, recreational sport, and elite sport. Team building interventions have demonstrated improved performance, increased adherence levels, and enhanced interpersonal relationships. This paper will provide an overview of research about team building in sport and will recommend future strategies to sport researchers and practitioners from across the globe who intend on implementing team building activities into their repertoire.

**KEYWORDS:** Team building; Team unity; cohesion; social; task; coach.

## **DESARROLLOS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL EJERCICIO EN NORTEAMÉRICA: LA CONSTRUCCIÓN DE UN EQUIPO EN DEPORTE**

**RESUMEN:** Conceptualizado como un proceso de intervención, las estrategias de construcción de equipos han sido utilizadas en el deporte para fortalecer la cohesión o unidad de un equipo a través del desarrollo de tareas y aspectos sociales. Hasta ahora, la construcción de equipos ha sido utilizada en varias situaciones, tales como las clases de educación física, situaciones de ejercicio, deporte recreacional y deporte de élite. Se ha demostrado que las intervenciones en construcción