

Acciones para el mejoramiento de la cohesión grupal en equipo de baloncesto masculino categoría sub-18

Luis Raúl Ponte de los Reyes Gavilán

Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas, Cuba



Recibido: 2015-02-22 Aprobado: 2015-04-10

Resumen

En el artículo se exponen acciones para el mejoramiento de la cohesión grupal en un equipo de baloncesto masculino categoría sub-18. Se parte del conocimiento de la importancia de la cohesión grupal en los resultados deportivos y las acciones se derivan del estudio realizado a los 14 jugadores del equipo de Baloncesto masculino sub-18 de Matanzas, se incluyen 10 especialistas en el tema y al entrenador del equipo como usuario directo. Se aplican métodos de observación, criterio de especialistas, medición a través del test de identificación emocional y el sociométrico. Los principales resultados permiten constatar un inadecuado clima psicológico que afecta la cohesión grupal, identificado con el sentido de pertenencia e identificación en el equipo entre jugadores.

Palabras clave: cohesión grupal, clima psicológico, baloncesto

Introducción

La Psicología es de las ciencias aplicadas al deporte, de las imprescindibles en la formación de un atleta y particularmente en juegos en equipo, en este caso, de Baloncesto. El análisis del contexto sicosocial es determinante.

Para que las múltiples acciones que caracterizan las jugadas en el Baloncesto sean efectivas, se requiere de una adecuada unión e interrelación entre los jugadores, para que los mismos funcionen en el terreno, no como entidades aisladas, sino como unidad de acción. El sistema de interrelaciones personales actúa en los deportistas como referente para el interés y satisfacción por pertenecer a un colectivo deportivo. La cohesión influye en la disciplina de los entrenamientos, en la cooperación entre los integrantes del equipo en función de lo que se desea alcanzar, estimula y alienta a los jugadores, facilita la comunicación entre ellos. Las dificultades en la cohesión son un obstáculo para que el entrenador transite hacia los objetivos deseados, tanto en el periodo preparatorio como en la temporada competitiva.

La cohesión es producto de la integración de los miembros del grupo en el desarrollo de la actividad conjunta, es consecuencia de su unidad afectiva, valorativa y para la acción. Algunos autores agregan: la satisfacción con la actividad grupal, las particularidades de la interacción entre los miembros, el estilo de liderazgo y la atmósfera grupal.

Stocks for improvement of group cohesion in masculine basketball team sub-18 category

Abstract

Stocks are exposed in this article for improvement of group cohesion in masculine basketball team sub-18 category. It draws out from knowledge of the importance of the group cohesion in sports results and derivates actions from realized study to 14 players from Matanzas masculine basketball team; it was included 10 specialists and the trainer team as blunt user. Methods of observation, specialists' opinion, measurement through emotional identification and the sociometric test are applicable. The main results allow verifying an unsuitable psychological atmosphere that affects the group cohesion, identified with the sense of possession and identification in the team between players.

Keywords: *group cohesion, psychological atmosphere, basketball*

(Crăciun, M y Lnuța C.2009). Para otros: “La cohesión no permanece estática, es dinámica, puede ser espontánea, susceptible de cambio, acorde con las temporadas deportivas, la formación de situaciones tensionantes, conflictivas, y su solución.” (Palmi, 1994, citado por Sainz de la Torre, 2003), Cañizares (2004), Ede, A, Seunghyun H y Feltz, D (2011).

Uno de los aspectos determinantes de la cohesión grupal en un equipo de Baloncesto es la estructura social interna que posea; las relaciones interpersonales creadas de forma espontánea, así como un liderazgo positivo y la ausencia de jugadores rechazados. Elementos estos que consolidan la unión funcional del equipo deportivo, y que asegura las respuestas colectivas de forma más eficiente. También las conductas del director técnico pueden influir positiva o negativamente en el logro de estos fines,

ya que, cuando el entrenador, ignora en su planificación cotidiana esta esfera de trabajo y no sitúa tareas para su desarrollo, propicia con su actuación un clima desfavorable para la unión y el esfuerzo común, igual que cuando su comunicación con los jugadores es ineficaz. Estas formas sientan bases para el deterioro de la cohesión del equipo.

Entre las características del equipo de baloncesto investigado se constata que posee una adecuada preparación física y técnica de acuerdo con la edad y la etapa en la categoría y niveles deportivos alcanzados. Para ello se aplicaron test al colectivo de dirección del equipo y realizaron topes durante el periodo de preparación y en los juegos de la competencia. Los resultados del Campeonato Nacional Juvenil de acuerdo con el análisis realizado por la dirección técnica arrojaron que los sistemas tácticos, tanto ofensivos como defensivos, no fueron satisfactorios, se observaron discusiones entre los jugadores cuando se desempeñaba mal alguna jugada a saber: gestos de desaprobación hacia algunos compañeros, acciones de individualismo dentro del terreno como no realizar pases a jugadores desmarcados, falta de sacrificio a la defensa, en ocasiones falta de comunicación. Estos errores se analizan como causantes de la frustración de varias jugadas tácticas. El estudio va dirigido a dar respuesta a la interrogante de cómo contribuir al mejoramiento de la cohesión grupal de este equipo. De ahí el objetivo de elaborar acciones para el mejoramiento de la cohesión grupal en el equipo de Baloncesto masculino sub-18 de Matanzas.

Materiales y métodos

De los métodos de investigación teóricos: el analítico – sintético, el inductivo – deductivo, el histórico – lógico, y dentro de los métodos empíricos: la observación, criterio de especialistas y de usuario, medición, a través del test de identificación emocional y el test sociométrico.

Resultados y Discusión

El diagnóstico confluye hacia la existencia de dificultades en cuanto al sentido de pertenencia de los jugadores por su equipo ya que solo el 14 % de ellos expresan que se sienten identificados totalmente con el equipo. Y en consecuencia no existe un clima psicológico adecuado dentro del equipo.

La estructura social interna del equipo muestra que los jugadores más aceptados para compartir los entrenamientos son también los preferidos por el equipo para participar en las competencias y ser protagonistas de las jugadas decisivas en los segundos finales de los partidos. Lo anterior se debe, fundamentalmente, a que estos jugadores se sienten líderes del equipo, aspecto este, que el entrenador debe tomar en cuenta para convertirlos en sujetos agentes, para el mejoramiento de la cohesión grupal del equipo. Lo que se confirma en estudios y resultados sistematizados por Cañizares (2004) y Crăciun, M y Lnuța C. (2009).

La encuesta aplicada a especialistas con más de 10 años de experiencia, entre ellos entrenadores de baloncesto y psicólogos, y específicamente al entrenador del equipo como usuario, permitió determinar la pertinencia de las acciones ya que la valoración resultó positiva.

Acciones para mejorar la cohesión grupal en el equipo de Baloncesto masculino sub-18 de Matanzas. Concepción y objetivos.

La concepción de las acciones se estructuró tomando referencias del modelo del Plan de intervención psicológica de Cañizares, M. (2004, 2009).

El **objetivo general**: mejorar la cohesión grupal en el equipo de Baloncesto masculino sub-18 de Matanzas.

Objetivos específicos:

- Identificar en el equipo situaciones y experiencias que afectan su desarrollo como grupo.
- Motivar a los miembros del equipo deportivo en la búsqueda de soluciones a problemáticas que se presenten y afecten su funcionamiento.
- Potenciar la integración grupal entre los miembros del equipo.
- Facilitar nuevas formas de enfrentamiento ante los problemas y las situaciones presentadas en el equipo.
- Estimular la existencia de metas comunes en concordancia con las posibilidades reales del equipo.
- Promover estados emocionales favorecedores de un clima grupal positivo.

Papel del investigador:

- El investigador debe desarrollar empatía para posibilitar su aceptación en el grupo y de esta manera poder realizar el diagnóstico.
- Derivar del diagnóstico realizado, la elaboración de las acciones, el asesoramiento e intercambio con el entrenador y el enriquecimiento del proceso de mejoramiento de la cohesión grupal del equipo.

Papel del entrenador:

- Utilizar las acciones para promover un clima sociopsicológico favorable en el equipo.
- Depurar los elementos socio-afectivos de la vida grupal en relación con las metas propuestas, facilitando el proceso mediante el cual sus jugadores puedan descubrir por sí mismos el modo de desplegar sus potencialidades de la manera más auténtica.

Las acciones contienen ejercicios propios del deporte que coadyuvan a una mejor interrelación entre los jugadores desde el punto de vista táctico y a un espíritu colectivista dentro de la cancha, además de acciones de socialización entre las cuales se realizan técnicas y dinámicas grupales.

Acciones

Acciones tácticas de grupo: Se utilizarán ejercicios propios del Baloncesto.

Ejercicio # 1**Objetivos**

- Crear un ambiente de tensión psíquica donde el jugador que lanza sienta que sus compañeros dependen de él.
- Incentivar que los compañeros apoyen y brinden su confianza al jugador que le toque lanzar.
- Crear un ambiente de solidaridad y colectivismo en el equipo.

Procedimiento

Al finalizar el entrenamiento los jugadores se dividen en dos equipos (A y B) y se colocan en una fila en la línea final de manera que se alternen cada uno de sus jugadores y seleccionen los dos capitanes. Comienza lanzando un tiro libre un jugador del equipo A. Si anota, los jugadores del equipo B, tienen que correr hasta la línea media de la cancha y regresar, si falla, entonces sus compañeros son los que corren. Después lanza un jugador del equipo B y así sucesivamente hasta que lancen todos los jugadores.

Frecuencia

Dos veces en la semana

Indicaciones metodológicas: Los equipos deben estar integrados por jugadores que tienen problemas de aceptación entre ellos.

Ejercicio # 2**Objetivo**

- Crear un ambiente de solidaridad y colectivismo en el equipo.

Procedimiento

Se forman dúos y se seleccionan dos para competir entre ellos. El juego consiste en lanzar de tres puntos desde las 3 áreas básicas para los lanzamientos; Área 1: donde organiza el juego el Base, Área 2 (Derecha e Izquierda): donde generalmente inician los escoltas, Área 3 (Derecha e Izquierda): ángulo que forma la línea final y la lateral, en total son 5 puntos para los lanzamientos. Se sitúan con un balón uno de cada dúo en el Área 3, uno en el punto derecho y el otro en el izquierdo en posición de tiro. Al silbatazo del entrenador comienzan a lanzar hasta anotar, un jugador rota por los 5 puntos a favor de las manecillas del reloj y el contrario gira en contra de las mismas, para poder trasladarse de un punto hacia otro es obligatorio haber anotado, el compañero es quien rebotea y pasa, al anotar en los 5 puntos se cambia a lanzar al otro compañero y este regresa en sentido contrario hasta finalizar en el punto inicial. Gana el dúo que termine primero el recorrido y continúa en el juego, el que pierde sale y entra otro.

Frecuencia

Todos los días, después del calentamiento o al final de la parte principal del entrenamiento.

Indicaciones metodológicas

Los dúos deben estar integrados por jugadores que tienen problemas de aceptación entre ellos. Se puede utilizar como variante del ejercicio la integración de tríos.

Ejercicio # 3**Objetivo**

Crear un ambiente de solidaridad y colectivismo en el equipo.

Procedimiento

Se forman cuartetos. Se enfrentan dos cuartetos (A y B) en un juego de baloncesto (4 vs 4) en un solo aro con límite en la mitad de la cancha. Al comenzar el juego el entrenador nombra a un jugador (A1) del equipo A y este tiene que salir del juego y realizar dos vueltas por fuera de la cancha. Mientras los dos equipos continúan su juego con ventaja de 4 vs 3 del equipo B. Al completar las dos vueltas el jugador (A1) se incorpora al juego y el entrenador nombra a un jugador (B1) del equipo B y este realiza la misma operación que realizó (A1), sucesivamente el entrenador va alternando la salida de un jugador de cada equipo. El juego termina cuando todos los jugadores de ambos equipos hayan realizado las dos vueltas a la cancha. Gana el equipo que más puntos anote.

Frecuencia

Dos veces en la semana

Indicaciones metodológicas

Los cuartetos deben estar integrados por jugadores que tienen problemas de aceptación entre ellos. Se puede utilizar como variante del ejercicio la integración de tríos o quintetos.

Acciones de sociabilización:

Se utilizarán técnicas participativas, dinámicas de grupos y actividades docentes y recreativas.

Acción #1**Objetivo**

-Incentivar al mejoramiento del clima sociopsicológico del equipo.

Procedimientos: Reunir al equipo y que los jugadores le digan a cada uno de sus compañeros lo que más admiran de ellos en cuanto a sus cualidades como atletas y como seres humanos. Esta actividad se puede realizar por grupos de cinco o seis jugadores, aunque siempre en presencia de todo el equipo.

Frecuencia

Una vez durante el macrociclo

Indicaciones metodológicas: Los grupos deben estar integrados por jugadores que tengan dificultades de aceptación entre ellos.

Acción # 2**Objetivo**

-Incentivar al mejoramiento del clima sociopsicológico del equipo.

Procedimientos: Confeccionar dúos o tríos e indicarles que se aprendan los gustos, preferencias y aspiraciones tanto en su vida personal como deportiva, en esta última especificar las jugadas tácticas que más le gustan y cuáles no. El entrenador al finalizar una sesión de entrenamiento determinada seleccionará a diferentes jugadores y entonces los integrantes de su dúo o trío responderán las preguntas relacionadas con los gustos, preferencias y aspiraciones. Estimular moralmente al equipo que más información pueda brindar de su compañero.

Frecuencia

Una vez durante el macrociclo

Indicaciones metodológicas: Los dúos y los tríos deben estar conformados por jugadores con dificultades en su aceptación entre ellos.

Acción # 3**Objetivos**

-Contribuir al espíritu de cooperación entre los jugadores.

-Incentivar al mejoramiento del clima sociopsicológico del equipo.

Procedimientos: Coordinar con los profesores docentes la realización de tareas en las diferentes asignaturas por equipos.

Frecuencia

Durante todo el semestre

Indicaciones metodológicas: Los equipos deben estar integrados por jugadores que tengan dificultades de aceptación entre ellos. La información se coordinará previamente con los profesores docentes.

Conclusiones

Las acciones para el mejoramiento de la cohesión grupal en el equipo de Baloncesto masculino sub-18 de Matanzas se estructuran teniendo en cuenta que las dificultades en el clima psicológico del equipo tienen que ver con el bajo sentido de pertenencia de los jugadores, y que las dificultades para la realización efectiva de las acciones tácticas, se derivan de problemas de cohesión grupal que fueron identificados en la caracterización de la estructura social interna del equipo.

Las acciones para el mejoramiento de la cohesión grupal contienen ejercicios propios del deporte que coadyuvan a una mejor interrelación entre los jugadores desde el punto de vista táctico y a un espíritu colectivista dentro de la cancha. Hay propuestas de acciones de sociabilización con técnicas y dinámicas grupales para incentivar la unidad y la cohesión de grupo.

Referencias bibliográficas

Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana. Editorial Deportes.

Cañizares, M. (2009). Psicología y Actividad Física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la rehabilitación y la recreación. La Habana. Editorial Deportes.

Crăciun, M y Lnuța C.(2009).The relationship between perceived coach behaviours and team cohesion among a sample of romanian athletes Babes-bolyai University, Department of Psychology, Cluj- napoca, Romania. Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte. Vol. 4, no 2.2009 p.217-232.

Ede, A, Seunghyun H y Feltz, D(2011). Current directions in self-efficacy research in Sport. Revista Iberoamericana de Psicología del Deporte. VoL 6 no2 .2011.p 181-203.

Sainz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito: Preparación psicológica para el triunfo deportivo. México. Editorial Siena.

Bibliografía

García, U. (2004). Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana. Editorial Científico Técnica.

González Maura, V., López Rodríguez, A. y otros (2007). Educación de la Responsabilidad en la Práctica Profesional. La Habana. Editorial Deportes.

Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana. Editorial José Martí.