



Universidad  
**Tecmilenio**®



# Psicología del Deporte

Perfil de los equipos  
deportivos

Semana 5





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

[https://youtu.be/upb0B\\_Ax8Jo](https://youtu.be/upb0B_Ax8Jo)





Todos los equipos deportivos tienen un perfil que podemos identificar como único y que es muy conveniente estudiarlo, entenderlo y describirlo de la mejor manera antes de comenzar cualquier intervención psicológica. El entrenador comienza a observar, a través de ejercicios que le pone al equipo, cómo están físicamente, sus destrezas técnicas en lo individual, cómo se comunican, cómo cooperan, y cómo resuelven dificultades apoyándose entre sí.

Cada equipo tiene una forma distinta y muy particular de constituirse que depende de la calidad y experiencia de los deportistas, de sus actitudes, sus costumbres y, sobre todo, de su disposición para trabajar de un modo en particular, que a lo largo del tiempo produce también una forma de funcionar frente a los rivales. Estos elementos son objeto de estudio por parte de los psicólogos del deporte, ya que permiten diseñar de una manera más precisa los procedimientos de intervención hacia la mejora y el logro de objetivos.

## Equipos deportivos de rendimiento bajo

En un equipo deportivo el equilibrio psicológico depende de diversos factores interrelacionados, podríamos decir que existe un estado psicológico de equipo que desde luego se compone de expresiones y comportamientos de los diversos actores que lo conforman.

### Algunas pautas para la evaluación de equipos deportivos



- Identificar las conductas problema.
- Lograr claridad del panorama general del equipo.
- Identificar los objetivos grupales e individuales que se tienen.

### Condiciones necesarias para utilizar la observación



- Debe poseer un objetivo y estar planificada para el mismo.
- Debe ser sistemática.
- Deber ser objetiva, válida y fiable.
- Debe estar relacionada en su cometido concreto con un marco de conocimientos o proposiciones más generales.

## Equipos deportivos basados en el talento individual

Como en todo contexto del deporte, existen cuatro ejes que constituyen el bloque de preparación de un deportista, estos ejes son los aspectos físico, técnico, táctico y psicológico.

Los psicólogos del deporte deben trabajar en equipos que estén enfocados y basados en el talento individual, buscando siempre que el deportista se mantenga en un nivel psicológico, individualmente, de acuerdo con las siguientes variables:

1. Disposición al esfuerzo físico
2. Calidad de la técnica
3. Talento táctico
4. Creatividad
5. Habilidades para competir
6. Niveles de motivación altos
7. Utilizar su experiencia
8. Disposición al apoyo de compañeros
9. Identificación positiva de su rol en el equipo



## Equipos deportivos basados en el talento colectivo

Tal vez la idea más generalizada por parte de los psicólogos deportivos, sobre los equipos deportivos que logran un mayor nivel de rendimiento, es que, sin importar el talento individual, el funcionamiento colectivo puede llegar a cobrar mayor importancia y a representar una mayor ventaja de competencia.

Weinberg y Gould (1986) señalan que todo grupo puede llegar a convertirse en un equipo, pero esto es un proceso evolutivo en el cual se presentan cuatro etapas:

Constitución

Conflicto

Normalización

Ejecución



El proceso de convertir un grupo en un equipo, según Weinberg y Gould (1986), se compone de cuatro etapas: constitución, conflicto, normalización y ejecución.

Para intervenir en este proceso, los psicólogos del deporte deben evaluar el funcionamiento de los equipos utilizando entrevistas, observación y pruebas psicológicas para obtener los perfiles de los equipos y diseñar una intervención psicológica más eficiente.





Responde las siguientes preguntas:

1. Menciona las características que debe tener el talento individual.
2. Menciona las etapas para que todo grupo pueda llegar a convertirse en un equipo.

- Weinberg, R., y Gould, D. (1986). *Fundamentos de Psicología del deporte*. España: Ariel.



# Psicología del Deporte

Variables psicológicas  
de grupo

Semana 5



En 1999, Paul McGuiness, coordinador de los equipos inferiores del Manchester United, describió cómo creó la cohesión de equipo en las divisiones sub-12 y cómo fue su participación en un importante torneo en Dallas.

Decidió aplicar un proceso de cinco pasos que involucraban la preparación en conjunto para entrenadores y jugadores, donde se buscaba el trabajo en equipo, la disciplina y el espíritu:

1. El grupo analizó el video del equipo de rugby, British Lions, durante su exitoso tour por Sudáfrica.
2. Decidieron en conjunto los objetivos del tour en Dallas.
3. Establecieron estrategias para alcanzar los objetivos.
4. El grupo discutió sobre la calidad de líderes con los que contaban e identificaron cuáles eran los que se requerirían.
5. Todos coincidieron en utilizar la “cadena” como símbolo de unidad.

El equipo ganó el torneo y Paul se dio cuenta de que la estrategia de la cadena había servido para la cohesión del equipo.

Considerando el relato anterior en este tema se identificarán los conceptos fundamentales implicados en la consolidación de un equipo deportivo para un mejor desempeño colectivo desde el desarrollo de talentos individuales, mejorando la comunicación, cohesión y autoconocimiento dentro del mismo.

## Autoconocimiento de los miembros del grupo

Beneficios de aumentar el autoconocimiento de un equipo

Estrategias para beneficiar el autoconocimiento en los equipos deportivos

Instrumento para establecer objetivos en los equipos deportivos y que puede ser de utilidad para beneficiar el autoconocimiento:

- Mi objetivo principal para esta temporada es
- Este objetivo puede estructurarse en subobjetivos a corto y largo plazo, así como a mediano plazo
- Los objetivos adicionales relacionados con mi objetivo principal son
- Mis objetivos pueden ser evaluados en la forma siguiente
- Plan para alcanzar mis objetivos: procedimientos y tareas
- Técnicas, conocimientos, oportunidades, preocupaciones, etcétera (aspectos que debo considerar para alcanzar mis objetivos)

## Comunicación grupal

La comunicación dentro de un equipo deportivo sigue un proceso que puede sintetizarse de esta forma:



1. Decisión de enviar un mensaje sobre algo.
2. Codificación del mensaje por parte del emisor.
3. Canal a través del cual el mensaje es transmitido para su recepción.
4. Decodificación del mensaje por parte del receptor.
5. Respuesta interna al mensaje por parte del receptor.

Tipos de comunicación:



- Comunicación interpersonal.
- Comunicación intrapersonal.
- Comunicación no verbal.

Los psicólogos del deporte pueden trabajar al interior de los equipos para mejorar la comunicación con acciones como las siguientes:



- Aprender a escuchar.
- Comunicar con un enfoque positivo.
- Transmitir mensajes ricos en información.
- Comunicar con coherencia.
- Mejorar las habilidades de comunicación no verbal.
- Mejorar la comunicación durante la competición.

## Cohesión grupal

La cohesión de la tarea refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes, y esta es la principal razón por la cual se volvió objeto de estudio para los psicólogos deportivos. La cohesión de un equipo se fundamenta en dos cuestiones clave: cohesión a la tarea y cohesión social.

Los psicólogos deportivos realizan distintas tareas para beneficiar la cohesión de un equipo, entre ellas, las siguientes:

1. La construcción de una ideología del equipo. Describirlo para que todos lo entiendan por igual.
2. Provocar que los miembros de un equipo compartan objetivos comunes y enseñarles a creer que son capaces de lograrlos.
3. Establecer como norma el respeto y la honestidad.
4. Desarrollar habilidades para mostrar compostura y equilibrio emocional ante cualquier problema.
5. Enseñarles a mantenerse positivos ante la adversidad.
6. Incrementar la comunicación y disminuir la ansiedad.

Un grupo se convierte en equipo cuando los jugadores se unen para alcanzar un propósito y trabajan hombro a hombro, cohesionados. Este desarrollo nunca es sencillo en el ambiente de un equipo deportivo, depende fuertemente de la estabilidad mental y emocional de los integrantes del mismo.

Los entrenadores y jugadores deben tener el reto de trabajar en cohesión, haciendo bien su trabajo; la cohesión social permite la integración del equipo para que éste tenga mejores relaciones interpersonales.

Es por eso que los psicólogos del deporte apoyan a los equipos a mejorar sus procesos de cohesión y de comunicación.

El proceso de comunicación es fundamental y ofrece grandes ventajas para el rendimiento de un equipo deportivo cuando se presenta una escucha activa y los mensajes enviados entre sus miembros son correctamente codificados. Existen tres tipos de comunicación: la interpersonal, la intrapersonal y la comunicación no verbal.





Responde las siguientes preguntas:

1. Explica en qué consiste el instrumento para establecer objetivos en los equipos deportivos propuesto por Cantón (1995).
2. Define los pasos del proceso de comunicación dentro de un equipo deportivo.

# Psicología del Deporte

Esquemas de  
pensamiento grupales

Semana 5



Normalmente, cuando los aficionados al deporte ven en la televisión o en los estadios a sus atletas favoritos, siempre los ven con la expectativa de que jueguen con un alto nivel, pero rara vez se detienen a reflexionar si, cuando estos salen al campo de juego, cuentan con un esquema de pensamiento positivo o creencias unificadas al éxito. Normalmente, los aficionados pensarían que al ser deportistas profesionales ese aspecto no tiene relevancia.

Los aspectos psicológicos son, en muchas ocasiones, invisibles, pero tienen un gran nivel de influencia para los psicólogos del deporte, principalmente cuando estos apoyan a algún equipo que se encuentra en descenso en esa temporada. El psicólogo del deporte hace una gran labor en ese momento.

El factor cognitivo cobra importancia en el funcionamiento de un equipo deportivo. Estudiar los pensamientos y cómo pueden irse relacionando, hasta formar sistemas negativos o positivos de creencias, es la principal tarea de la psicología del deporte. Por ello, aprenderás a identificar estos sistemas de creencias en los deportistas y la forma de intervenir adecuadamente en el equipo deportivo.

## Las creencias en el interior del equipo

Las creencias son unidades de pensamiento que los deportistas validan, y sobre ellas crean convicción de certeza. Estos contenidos de pensamiento son generados muchas veces por los propios deportistas, o son externos, producto de pláticas, observaciones o conjeturas.

### Se recomiendan cuatro aspectos que se deben trabajar con los deportistas



- Tener una inquebrantable creencia en uno mismo, como resultado de una conciencia plena del camino que se siguió para llegar a donde se está ahora.
- Tener arrogancia para creer que se puede conseguir cualquier objetivo que se plantee.
- Tener la creencia de que se puede superar cualquier obstáculo que otros pongan.
- Creer que tu deseo y hambre de conseguir la meta resultarán si alcanzas todo tu potencial.

### La formación de creencias



- Creer en lo mismo.
- Los equipos reciben información.
- La asimilan y crean barreras.
- Encuentran el ritmo de trabajo que logra convencimiento.
- Se automatiza y se instala.

## Manejo de las expectativas de rendimiento

Algunas de las variables psicológicas que se pueden trabajar para beneficiar que los atletas se mantengan ordenados psicológicamente durante una competencia son las siguientes:

- Activación
- Concentración de la atención
- Control emocional
- Atribución
- Fortaleza mental

Control de pensamiento (o pensamiento tipo rumiante). Es el pensamiento que pasa por la mente de una persona y que aparece constantemente en la misma; en el caso de los deportistas, este tipo de pensamiento es el que está en su mente antes, durante y después de una competencia.



## Autoeficacia grupal

Según Bandura (1977), la autoeficacia es el conjunto de creencias que tiene la persona sobre sus propias habilidades para alcanzar determinados objetivos. Esta variable afecta tanto a la ejecución presente, como a la futura y hace una función reguladora entre la cantidad de esfuerzo que se invierte y la persistencia en la tarea.



Intentando contribuir con la preparación mental de los deportistas, para mejorar su desempeño, los psicólogos del deporte buscan mejorar en los equipos deportivos la orientación del sistema de creencias, enseñándoles a controlar las expectativas de resultado y a mejorar su nivel de autoeficacia percibida ante los retos deportivos.

Esto se logra a través de la planificación de sesiones de intervención que mejoran gradualmente la orientación de los equipos hacia el éxito. Cuando un deportista o un equipo deportivo se encuentra motivado al logro, pueden ocurrir dos fenómenos: la orientación al éxito o la evitación al fracaso.

La orientación al éxito es un rasgo de personalidad que distingue a algunos atletas, pero que también puede ser un factor aprendido. Las investigaciones en este sentido demuestran que los deportistas orientados al éxito tienden a ser competentes y se esfuerzan más, de tal forma que se plantean metas que frecuentemente están por encima de sus habilidades y competencias.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es el proceso para formar creencias en las personas?
2. Menciona algunas de las variables psicológicas que se pueden trabajar para beneficiar que los atletas se mantengan ordenados psicológicamente durante una competencia.

- Bandura, A. (1977). Self: efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2).

