



BE YOUR BEST



COHESIÓN GRUPAL

TODOS LOS ENTRENADORES/AS QUIEREN TENER UN EQUIPO COHESIONADO, PERO NO TODOS PLANIFICAN Y PREPARAN LAS ACCIONES NECESARIAS PARA ENTRENAR ESTA VARIABLE PSICOLÓGICA ESPECÍFICA PARA TRABAJAR EL MANEJO DE LOS GRUPOS.

SEPTIEMBRE 2020 | ISSUE 30

EN ESTA NEWSLETTER:

¿QUÉ ES LA COHESIÓN GRUPAL?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

TIPOS DE COHESIÓN GRUPAL

COMO TRABAJARLA

EJEMPLOS PRÁCTICOS CON LA APP

¿QUÉ ES LA COHESIÓN GRUPAL?

La cohesión grupal es la tendencia que tienen los miembros de un grupo a permanecer unidos en la búsqueda de sus metas/objetivos (Carron, 1982). La cohesión es el término que mejor define la fuerza de un equipo para alcanzar su objetivo. 3 conceptos claves:

- Es un proceso **DINÁMICO**, es decir, no es fijo, cambia continuamente. La cohesión aumenta o disminuye en función de lo que ocurre en el grupo, de las acciones que se llevan a cabo a su alrededor. Y los/as entrenadores/as influyen en ese proceso.
- **TENDENCIA** del grupo a trabajar **UNIDOS**, a no separarse, sobre todo en momentos de dificultad.
- Búsqueda de **METAS/OBJETIVOS**. Como vimos en anteriores newsletters (17 y 26), este es un punto fundamental. Si como entrenadores/as queréis favorecer la cohesión grupal es recomendable que se trabajen, por escrito y con continuidad, sobre los objetivos individuales de cada jugador/a y los objetivos comunes del grupo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJARLA?

PROBLEMAS: Algunos problemas que suelen aparecer cuando no se trabaja adecuadamente la cohesión grupal son:

- Mayor número de **conflictos** dentro del grupo.
- Jugadores/as que se enfocan en **exceso** en su situación personal, mucho más que por la del equipo.
- **Baja implicación** en algunos miembros del grupo.
- No conseguir que un grupo de personas actúen como un equipo, unidos y en pro de un objetivo común.

BENEFICIOS: Sin embargo, si se planifican acciones concretas, y se incorporan en el día a día será mucho más probable que:

- Exista una **buena relación** entre los miembros del grupo.
- **Disfruten** entrenando y **colaborando** con sus compañeros/as.
- **Mayor unión** en tareas relacionadas con el rendimiento y la competición, con aquello que se entrena.
- **Mayor compromiso e implicación** en sus roles individuales en beneficio del equipo.
- En general, que exista una mayor **satisfacción** y mayor **rendimiento**.

TIPOS DE COHESIÓN GRUPAL

Vamos a hablar de los dos tipos de cohesión grupal que es preciso distinguir: la cohesión social y la cohesión a la tarea. Habrá que potenciar más una u otra en función de los objetivos y motivaciones del grupo, de sus necesidades. Pero ambas son NECESARIAS y COMPLEMENTARIAS.

COHESIÓN SOCIAL:

- Se refiere al grado de afinidad personal que tienen los miembros del grupo, a la calidad de sus relaciones.
- La más conocida y la más buscada.
- Objetivo: Mejorar el vínculo entre las personas y generar un buen ambiente.

COHESIÓN A LA TAREA:

- Se refiere al grado en el que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes.
- Se busca una mayor implicación para el rendimiento deportivo.
- Objetivo: Mejorar la productividad del grupo, ayuda a competir mejor.

Algunos aspectos que pueden dificultar el trabajo de la cohesión grupal son:

- Que se confundan o, incluso se desconozcan, los diferentes tipos de cohesión (cohesión de tarea y la cohesión social).
- No saber cómo estimular o trabajar los distintos tipos de cohesión de manera continua, y no con acciones puntuales o aisladas.
- Ser reactivos, es decir, esperar a que haya problemas visibles de cohesión grupal, para comenzar a trabajarla. Una de las funciones del líder es anticiparse a las situaciones o posibles problemas que puedan aparecer.
- Tratar de fomentar la cohesión cuando hay algún conflicto reciente sin resolver.

COMO TRABAJAR LA COHESIÓN

Para trabajar la cohesión de manera útil es fundamental planificar y programar las acciones/actividades que se van a llevar a cabo en el día a día del grupo.

COHESIÓN SOCIAL - Acciones y actividades que ayuden a mejorar/fortalecer las relaciones y a crear un buen ambiente pueden ser:

- Potenciar la identidad colectiva con acciones, momentos... que generen un sentimiento de pertenencia.
- Programar la realización conjunta de actividades extradeportivas, en las que se facilite que los/las jugadores/as interactúen y se conozcan entre sí, fuera del entorno de trabajo y dónde se ponga más énfasis en la parte personal. Desde celebrar cumpleaños, comidas/cenas, ir a ver a otros equipos del club, otros eventos deportivos o actividades que no estén relacionadas con el deporte. Para ello, es muy importante conocer al grupo y cuáles pueden adaptarse mejor a su forma de ser y a sus necesidades.
- Mejorar las habilidades de comunicación de los miembros del equipo.
- Realzar la importancia de todos los miembros del equipo, sobre todo de los que están teniendo menos protagonismo.
- Demostrar apoyo al jugador/a: Los/as jugadores/as necesitan su espacio con el entrenador, necesitan sentir que su entrenador/a les conoce, se preocupa y cuida en la medida de lo posible de ellos/as.

COHESIÓN A LA TAREA - Algunas acciones y dinámicas orientadas al contexto deportivo, a aquello que se está entrenando son:

- Clarificar roles y funciones de cada jugador/a.
- Establecer unas normas internas claras y útiles.
- Trabajar la comunicación en el terreno de juego.
- Programar objetivos, tanto individuales como grupales, y conseguir que vayan en la misma dirección.
- Entrenar conductas de rendimiento que afectan a la cohesión.
- Tareas y ejercicios de entrenamiento en condiciones de competición que requieran colaboración y cooperación.
- Manejar la influencia de los líderes del equipo: Es clave identificar pronto a los líderes del grupo, canalizar su influencia en el grupo y su capacidad de liderar en beneficio del grupo.
- Adaptar el estilo de comunicación a las exigencias de la situación.

EJEMPLOS PRÁCTICOS CON LA APP 360

Ahora vamos a ver como podemos introducir e incorporar la cohesión grupal con la aplicación 360°TEAMPLAYER en la preparación diaria. Podemos crear ejercicios, incorporarlos al plan de entrenamiento e incluirlos en nuestra biblioteca de ejercicios para futuras ocasiones.



BASES DE DATOS

- Personal
- Club
- Pública

CARPETAS

- Todos
- Calentamientos porteros
- Cohesión grupal
- Curso nivel 2
- Fuerza porteros
- Juego aereo
- Juego aereo
- Pies Porteros
- Reaccion
- Tecnica
- Varios porteros
- Velocidad
- Desclasificados

ETIQUETAS

- Calentamiento
- Ejercicio técnico
- Rondo
- Posesión
- Jugada posicional

El futbolista 10

Info Detalles Diseño

El futbolista 10

> Opciones

DETALLES

Descripción

- Se divide al equipo en grupos de 4-5 miembros (miembros de distinto perfil) y se nombra un portavoz (pueden ser jugadores mas tímidos o con menos participación).
- Hay 10 postas. En cada una de ellas habrá una situación relevante en el día a día de los futbolistas.
- Cada una de ellas ha de responderse bajo la premisa "¿Que crees que haría el futbolista que mas admiras en cada una de las situaciones?"

Objetivos

DEFINIR EL FUTBOLISTA IDEAL:
Cohesión a la tarea: El propio grupo establece principios básicos de comportamiento.
Cohesión social: Se facilita la escucha, la integración y la interacción de los miembros del grupo.

Reglas

Cada grupo ha de responder en todas las postas.
Una vez han respondido, cada grupo expone sus respuestas.
Finalmente se alcanza un consenso y se establece el perfil del futbolista 10.

Notas

Se puede realizar un mural grupal o algún documento que pueda servir como recordatorio durante la temporada. Seguro que será muy útil.



Este ejercicio, puede hacerse en campo, en el vestuario o en una sala.

Las **situaciones** elegidas son sólo una muestra de muchas posibles. Cada equipo puede tener las suyas, en función de la edad, el nivel, etc.



Hay multitud de bibliografía, videos y ejemplos sobre actividades o dinámicas para trabajar la cohesión grupal, tanto dentro como fuera del terreno de juego. Lo importante es saber adaptar dichas actividades y ejercicios a las necesidades reales del equipo, a su situación y sus circunstancias. No se trata de copiar. Y sobre todo, darle un espacio en el trabajo semanal del equipo, darle continuidad y coherencia para conseguir un equipo unido y con una gran implicación.

DRAFT RUBEN SARVISÉ
PSICÓLOGO DEPORTIVO



¡GANAMOS JUNTOS!



31€
/ AÑO
POR EQUIPO