



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

La importancia de lo individual en un equipo deportivo



Lic. Alejandra Florean. Psicóloga (UBA)

Especializada en deportes

Docente del Curso de Postgrado: Psicología del Deporte en Alto Rendimiento; Facultad de Psicología UBA. Docente en la Lic. Alto Rendimiento de la Universidad de Lomas de Zamora. Miembro de la APDA. Psicóloga del Deporte de la ARURBA, durante los torneos de rugby de la URBA, temporadas 2002, 2003 y 2004. Co-Autora del Libro Alto Rendimiento Psicología y Deporte. Capitulo "Arbitraje y juicio deportivo: Las dificultades de arbitrar, una experiencia con referees de rugby", Compiladores: Marcelo Roffé y F.G. Ucha, Lugar editorial, mayo de 2005.

“ El verdadero jugador de rugby es aquel que entendió que el que está al lado de él, con la misma camiseta, es un amigo y debe protegerlo y que el que está enfrente es un adversario y no debe lastimarlo”

(Horacio Pichot Soy un Forward)

Esta frase que extraje del libro de Horacio Pichot, en realidad es un disparador de un tema que me parece interesante a la hora de hablar de rugby.



Cuando pensamos en rugby, la primer imagen que se nos presenta es un equipo, es un scrum armado empujando para ganar metros en el campo de juego. Es inevitable pensar en un equipo, en un grupo consolidado y fuertemente armado para lograr objetivos.

El rugby es un deporte por excelencia de equipo, pero este equipo no se forma de una vez, no se da por juntar individualidades, sino “ llega a serlo moldeado por la voluntad común “ (G.Rioux y R. Chappuis)

Respetando las diferencias Individuales

¿Que es esto de lo individual cuando hablamos de equipo? Respetar las diferencias individuales para potenciar y fortalecer al equipo. Intentar sacar de cada deportista su nivel optimo de rendimiento. No se trata de sumar individualidades sino de explotar individualidades en función del equipo.

Respetar y reconocer las diferencias individuales es un punto de importancia para el entrenador. Tarea esta que para él es cotidiana desde lo físico y desde lo técnico, pero tenemos un pilar mas que es lo emocional.

Las diferencias individuales le permite saber las distintas capacidades de aprendizaje, los diferentes niveles de atención, la capacidad de resolver situaciones de conflicto, fortalezas ante adversidades, nivel de motivación, etc.

Aunque estemos dentro de un mismo grupo con características similares de edad y sexo, no todos tienen los mismos recursos físicos, técnicos, cognitivos y emocionales,



para dar respuestas a las distintas demandas que se presentan a la hora de entrenar y de competir.

Las diferencias individuales pueden orientar al entrenador a la hora de conformar un equipo deportivo competitivo, en tanto que se consideran las diferencias físicas en función de puesto de juego, también se deben considerar las diferencias a nivel aprendizaje, concentración, motivación, y aquellas necesidades cognitivas y emocionales que requiera el puesto de juego.

El rugby requiere considerar mucho las diferencias individuales en tanto cada puesto es específico y requiere de los deportistas ciertas características individuales, que se verán potenciadas en el equipo.

“Jugar al rugby es una cosa, ser jugador de rugby es otra, bastante más difícil”, cita una frase, esto me lleva a pensar en el deporte como forma de desarrollarse de las personas. A través del deporte uno puede ver el desarrollo de diferentes aspectos de la vida de las personas que hacen deporte. La práctica deportiva nos permite ver como es la evolución del deportista dentro de la misma y en todos las demás facetas de su vida, estudio, trabajo, relaciones familiares, amigos, etc. Dicen De Diego y Sagredo (1997) “...además de ser un perfecto espejo de la evolución humana, se puede decir que hay un desarrollo mediante el deporte y para el deporte, en el caso de los deportistas”.

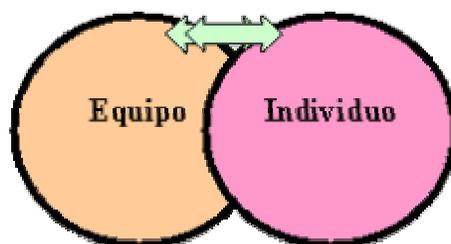
El deporte ofrece:

- Mayor capacidad para focalizar la atención en objetivos
- Ampliar el campo perceptivo, lo que mejora la eficiencia del pensamiento



- Orienta el pensamiento hacia nuevos retos
- Mejora capacidades de anticipación y creatividad
- Desafiar y ser desafiado
- Capacidades para soportar la presión de competir
- Constancia y perseverancia
- Conecta al deportista con su cuerpo, le enseña a comunicarse con él
- El deporte socializa, mejora el comportamiento social
- Conecta al deportista con valores como compartir, ceder, tomar decisiones, igualdad, trabajo en equipo, pertenencia.

Teniendo en cuenta que la practica deportiva hace grandes aportes al desarrollo de la persona y del deportista es que podemos concluir que los recursos individuales y colectivos se potencian, multiplican la fuerza del equipo.



Aportes Individuales a la conformación de un equipo deportivo



A continuación detallamos algunas aportaciones mutuas entre el deportista y el equipo, donde se supone se enriquecen mutuamente. Se enriquecen aportándose aquello que uno u otro es incapaz de lograr por si solo. El deportista debería darse cuenta de que lo mas inteligente para el, es trabajar por el éxito del equipo. Y el entrenador debería lograr que cada deportista ofrezca al equipo lo mejor de si, según sus cualidades, capacidades y fortalezas. Haciendo explotar aquellas fortalezas individuales positivas y convirtiendo las debilidades en desafíos.

<i>Deportista</i>	<i>Equipo</i>
Esfuerzo Físico	Aprendizaje
Calidad Técnica	Rendimiento
Creatividad	Mayor disfrute, Satisfacción
Motivación	Relaciones Personales
Experiencia	Afecto
Función en el juego	Logros
Saber competir	Reconocimiento Social

Estas palabras suenan bonitas pero lograr un equipo deportivo conlleva tiempo, dedicación, perseverancia, observación, comunicación, concentración, control de emociones, motivación, casi las mismas aptitudes que se le pide a un deportista, son las que necesita un entrenador para consolidar un equipo deportivo eficaz.



Equipo

La característica que define al equipo es la **COHESION INTERNA**. Además de:

- Objetivos Comunes
- Mayor grado de organización que en un grupo
- División de funciones y tareas
- Existe afinidad y coincidencias
- Existe clima de comunicación
- Existe sentimiento de identidad y de unidad
- Existe conciencia de ser diferentes respecto de otros equipos. Pertenencia.
- Hay cohesión

Cuando nos referimos a equipo pensamos en deportistas, me gustaría ampliar estos conceptos al equipo interdisciplinario que trabaja para ellos, formado por entrenador/res, preparadores físicos, médicos, kinesiólogos, y demás colaboradores. ¿Porqué resalto la importancia de EQUIPO para ellos? Porque valen también las mismas reglas, en tanto que se cumplan las condiciones de “equipo de trabajo” será más eficaz, se respetarán las decisiones, los roles y se compartirán objetivos comunes que facilitarán los canales de comunicación necesarios para el mejor funcionamiento del equipo deportivo.

Festinger, Schacter y Back (1950) definen la cohesión interna como “el campo total de fuerzas que actúa sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él”

Y Carron (1982) la define como “proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y permanecer unidos en la persecución de sus objetivos y metas”



Si tomamos en cuenta estas definiciones la cohesión se verá acompañada por algunas características como:



- **Aceptación de los objetivos grupales.** Estos no responden a intereses individuales.
- **Comunicación.** Se enriquece la comunicación interna. Mayor interacción
- **Conformidad de las normas.** Se aceptan de mayor grado las pautas internas de trabajo y convivencia.
- **Perseverancia ante la dificultad.** Se buscan mas soluciones cuando se trabaja con relación al equipo.
- **El rendimiento aumenta.** La eficacia se multiplica cuando se trabaja en equipo.
- **La percepción que el equipo tiene de sí mismo.** Se valora y se aceptan mas las propias características que definen al equipo.
- **Satisfacción personal.** La cohesión interna en si es fuente de disfrute.
- **Motivación.** Los miembros de un equipo se sienten mas motivados al esfuerzo y al trabajo.

Por todo esto insisto que en tanto estas mismas características se logren en el equipo de trabajo serán reflejadas en el equipo deportivo. Siempre partiendo de la concepción de que cohesión y rendimiento se alimentan mutuamente. La cohesión incrementa el rendimiento y este a su vez potencia la cohesión interna.

Trabajar en equipo, favorece y enriquece el análisis, incrementa la calidad y cantidad de toma de decisiones, favorece el clima emocional positivo, multiplica el rendimiento respecto del trabajo individual, favorece el logro de objetivos.



Retomando entonces los aportes individuales al equipo, podemos resumir como dice J.Carrascosa Oltra “Recursos individuales y colectivos multiplican la fuerza del equipo. Cuando ambos se suman la potencialidad del equipo se multiplica. El talento o la calidad individual es más rentable en una estructura de trabajo en equipo.”

Aptitudes individuales que pueden mejorar el rendimiento en equipo

Las Individualidades... es fácil que se sacrifiquen por el bien común? No creo que sea fácil, pero tampoco es imposible si se parte de “es importante que se entienda y se comparta desde un comienzo

el proyecto del cual se formará parte”.

Un deporte como el rugby exige actualmente, gran capacidad de sacrificio en todos los aspectos, estar preparados y dispuestos a aprender constantemente con el fin de sacar provecho de las capacidades y experiencia de todos los miembros. También el deportista tiene que poder compartir sueños, pensamientos, espacios de comunicación, que permitan una relación alineada, clara y constructiva.

**El día que crees que el éxito va a llegar solo,
sin trabajo, ese día... pierdes, seguro
Iñaki Urdangarín (Zumarraga,1986)**



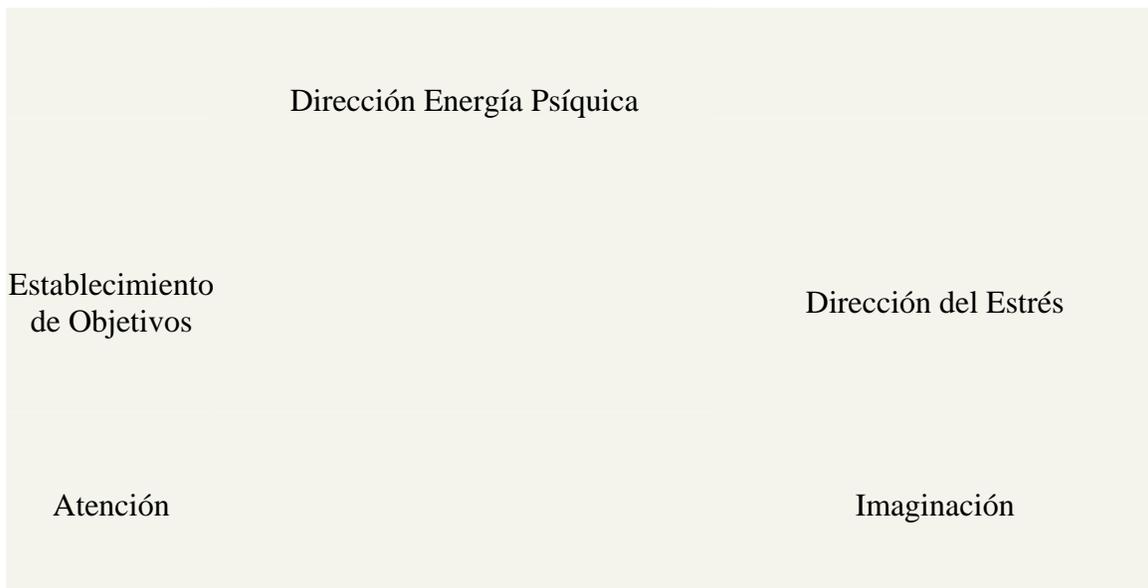
Creo que es muy posible conjugar las ambiciones, motivaciones y deseos personales, individuales con los del equipo, esto es posible manteniendo el compromiso con el equipo. Al asumir que se es parte de un equipo, se deja de lado algunos logros personales en beneficio del equipo. También se crece individualmente en equipo.



Entonces que trabajamos individualmente?

Se puede trabajar motivación, concentración, control de presiones, autoconfianza, comunicación, control de estrés, Porque? Por que todas tienen una valoración subjetiva, porque no todos nos concentramos de la misma manera, porque no todos los distractores influyen igual a todos los deportistas, porque existen distintas situaciones y factores que pueden elevar el nivel de estrés en forma individual, porque todos tenemos motivación y energía dirigida a determinados objetivos personales y podemos también potenciar así los objetivos grupales. Además que todas estas habilidades están relacionadas entre sí.

Martens R. (1987) nos propone el entrenamiento de cinco habilidades psicológicas relacionadas entre sí:



Extraído de J.G.Martinez(1991) .Tomado de Martens (1987)



J.G. Martinez nos dice el nivel de activación o energía optima para el rendimiento es un concepto fundamental para la psicología del deporte, la ansiedad antes, durante y después de la competencia, las diferencias individuales en los deportistas, su personalidad, así como las características de la tarea son factores importantes a valorar.

Existen jugadores más ansiosos que otros, no necesita el mismo nivel de activación un forward que un win, no necesita el mismo foco atencional un apertura que un pilar. De la misma manera que los requerimientos físicos difieren con relación al puesto de juego, las habilidades psicológicas y el entrenamiento de las mismas requieren una diferenciación, una camiseta a medida de cada deportista.

Cada deportista va a responder a las exigencias con conductas que tienen antecedentes, y consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos, con un organismo con determinadas características físicas, habilidades motoras, y se dan en un determinado contexto físico (cancha, vestuario) y social (familia, entrenador, árbitros, directivos, publico)

Hernandez Miguel A. nos habla en Rugby para pensar de “momentos clave” en una competencia, expresión interesante y por demás certera. Esos momentos clave que define como “partes de un encuentro que siempre es necesario tener en consideración especial, y en las que nuestro nivel de atención y concentración debe ser máximo”, son justamente los momentos de una competencia donde se puede detectar aquellas variables que influyen en forma individual y los recursos con los que cuentan tanto cada uno de los deportistas como el grupo, para poder afrontar diferentes situaciones adversas o no, que se puedan plantear en una competencia.

Son distintas las emociones que se ponen en juego durante los 80 minutos de competencia, y distintas las intensidades de las mismas para cada deportista. Cada uno hará una interpretación diferente de la situación que desencadenara determinada conducta de enfrentamiento.

Los métodos para abordar todas éstas y más situaciones que se ponen en juego, en los entrenamientos, antes, durante y después de una competencia se podrían resumir desde la psicología del deporte en:

- Entrevistas con deportistas y entrenadores
- Evaluaciones individuales y grupales



- Autoinformes
- Observación de entrenamientos y competencias

Siempre se debe considerar la importancia del trabajo interdisciplinario, tanto para lo individual como para lo grupal. Los objetivos planteados por el entrenador, el preparador físico, para el equipo y para cada deportista, son también para nosotros los objetivos, además de nuestro primer paso para el planeamiento de nuestro trabajo en general a corto, mediano y largo plazo, yendo desde lo individual a lo grupal, acorde a las demandas físicas, técnicas y de competencias.

En resumen, considero de importancia el trabajo grupal en deportes de equipo, pero resalto también la consideración del gran aporte de las aptitudes y características individuales para potenciar el trabajo de equipo.

"Todas las personas exitosas tienen fe en alcanzar sus propias metas, porque creen, pueden. Y así logran lo que se proponen..Si tropiezan vuelven a ponerse de pie y cuanto más abajo caen mas alto se elevan después. Porque no importa que te suceda sino como reaccionas ante lo que te sucede"

"El mundo esta en manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y de correr el riesgo de vivir sus sueños" (Paulo Coelho)

Bibliografía

Balaguer Isabel. Entrenamiento Psicológico en el deporte.1994. Artes Gráficas Soler SA

Carrascosa J. ¿Dirigir o Liderar? Claves para la cohesión del grupo.. Editorial Gymnos.



De Diego S. Sagredo C.: Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo. 1992,1997. Alianza Editorial SA. Madrid.

Eberspacher Hans. Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas. 1995. Inde Publicaciones.

Hernández Miguel A. Rugby para pensar. 2004. Editorial Dunken

Loehr James. El juego mental. 1990. Ed.Tutor SA

Martínez José G. Entrenamiento Mental para deportistas y entrenadores de elite. 1995. Invesco

Masfurroll Gabriel. Aprender de los mejores. El éxito de la empresa y en el deporte. 2005. Ed.Planeta

Roffe Marcelo. Con la Cabeza hecha pelota. 1999. Lugar Editorial.

Roffe Marcelo. Fútbol de Presión. 2001. Lugar Editorial

Roffe M./García Ucha F.(Compiladores) Alto Rendimiento. Psicología y Deporte.2005. Lugar Editorial

Weinberg R. y Gould D. Fundamentos de la Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. 1996.Ariel Psicología.

Williams J. Psicología aplicada al Deporte. 1991. Biblioteca Nueva.