

Original

Plan de intervención psicopedagógica para el mejoramiento de las relaciones interpersonales en el equipo escolar de baloncesto

Psychopedagogical intervention plan for the improvement of interpersonal relationships in the school
basketball team.

Lic. María Naylet Regüeiferos Maché Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente.

Dr. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatés. Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente

hrabilero@uo.edu.cu

Recibido: 15 de febrero de 2019

Aceptado: 2 de febrero de 2020

Resumen

Las relaciones interpersonales son asociaciones de largo plazo entre dos o más personas. Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar. Tienen lugar en una gran variedad de contextos, como la familia, los grupos de amigos, el matrimonio, las amistades, los entornos laborales, los clubes sociales y deportivos, los entornos barriales, las comunidades religiosas. Pueden ser reguladas por ley, por costumbre o por acuerdo mutuo, y son una base o un entramado fundamental de los grupos sociales y de la sociedad en su conjunto. Juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas. A través de ellas, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato, lo que favorece su adaptación e integración al mismo. Es importante tomar en cuenta los valores más relevantes para así mejor favorecer las relaciones interpersonales. En la investigación se trata las relaciones interpersonales, basada en criterios de varios autores. Se parte de un psicodiagnóstico por lo que se aplicaron varios instrumentos. Como métodos se emplearon: Histórico- lógico, Inductivo – deductivo, Análisis – síntesis, Observación, Encuesta, Entrevista. La muestra intencional que estará constituida por 10 atletas del equipo de de baloncesto escolar de la EIDE "Capitán Orestes Acosta Herrera" de Santiago de Cuba, estos a su vez constituyen el total de la población. Posteriormente se analizaran los resultados a través de la estadística descriptiva y el tabulador electrónico de Excel y así establecer las acciones psicopedagógicas.

Palabras claves: baloncesto; relaciones interpersonales; formación de equipo

Abstract

Interpersonal relationships are long-term partnerships between two or more people. These associations can be based on emotions and feelings, such as love and artistic taste, interest in business and social activities, interactions and collaborative forms at home. They take place in a wide variety of contexts, such as family, groups of friends, marriage, friendships, work environments, social and sports clubs, neighborhood settings, religious communities. They can be regulated by law, by custom or by mutual agreement, and they are a fundamental base or network of social groups and society as a whole. They play a fundamental role in the integral development of people. Through them, the individual obtains important social reinforcements from the immediate environment, which favors their adaptation and integration to the same. It is important to take into account the most relevant values in order to better favor interpersonal relationships. In the investigation, interpersonal relationships are treated, based on the criteria of several authors. As part of a psychodiagnostic so several instruments were applied. The following methods were used: Historical-Logical, Inductive - Deductive, Analysis - synthesis, Observation, Survey, Interview. The intentional sample that will be constituted by 10 athletes of the EIDE school basketball team "Captain Orestes Acosta Herrera" of Santiago de Cuba, these in turn constitute the total population. Subsequently, the results will be analyzed through the descriptive statistics and the electronic tab of Excel and thus establish the psycho-pedagogical actions.

Keywords: basketball; interpersonal relations; team formation

Introducción

El hombre, a diferencia de los animales superiores, como ser social, ha desarrollado la psiquis, alcanzando su expresión superior: la conciencia. Esta orienta, guía, dirige la actuación del hombre, permite plantearse objetivos. Esto ha sido el resultado de los procesos histórico-sociales.

En la actividad deportiva existen dos componentes muy ligados: el entrenamiento y la competencia. Aquí es pertinente señalar la orientación ideológica de la actividad deportiva, es decir, aquellos objetivos y motivos que impulsan al hombre a la práctica del deporte. El baloncesto es un deporte que requiere de mucha preparación psicológica al igual que otros. Ésta es la disciplina deportiva que se ha escogido para desarrollar este trabajo investigativo.

Durante la investigación se ha observado que el equipo de baloncesto , no se llevan a cabo acciones de cooperación durante el entrenamiento y en las competencias, se evidencia la necesidad de resaltar de manera individual, en el programa de formación integral del deportista el tratamiento a este aspecto no precisa acciones que estén directamente relacionadas con la educación de algunas cualidades de su personalidad que limita su nivel de actuación en competencias nacionales y no ha obtenido los resultados esperados ,si se considera que este equipo, comparado con los demás adversarios a los que han enfrentado, posee condiciones físicas, técnicas y tácticas para imponerse en estas competiciones. Vale señalar que no se han tenido en cuenta elementos esenciales de la preparación psicológica relacionados con lo físico, técnico y táctico, además de que no se ha llevado a cabo un plan de preparación psicológica que modifique sus patrones conductuales y sienta las bases para potenciar un pensamiento colectivo y lograr resultados relevantes de este deporte.

Se distingue como objetivo: Elaborar un plan de intervención psicopedagógica para el mejoramiento relaciones interpersonales atleta-atleta del equipo masculino de baloncesto escolar de EIDE "Capitán Orestes Acosta Herrera" de Santiago de Cuba

Fuente de información

Para la investigación, se aplicó una encuesta a los 10 atletas del equipo de de baloncesto escolar de EIDE "Capitán Orestes Acosta Herrera" que constituye la muestra de Santiago de Cuba representando así al 100% de la fuente de información.

Aportes de la investigación

Radica en las nuevas relaciones que se establecen entre lo concebido en el programa de formación integral para la atención al proceso de formación y desarrollo de equipo a partir de la potenciación de las relaciones interpersonales atleta-atleta, teniendo en cuenta el reconocimiento y concientización de sus virtudes y defectos en función de elevar su desempeño como atletas y favorecer así el éxito deportivo del equipo.

Según los resultados de las entrevistas realizadas, ésta es una investigación en cuyo tema no habían profundizado anteriormente, los entrenadores que dirigieron el equipo en cuanto a la preparación psicológica de sus atletas. De ahí la novedad de esta investigación y los aportes pueden ser de gran utilidad para todo profesional o dirigente de equipos deportivos del mismo

centro o de la provincia hasta al nivel nacional sobre la planificación desde el punto de vista psicopedagógico de diferentes sistemas de trabajo.

Desarrollo

La personalidad y la actividad deportiva.

El hombre al nacer es un individuo y luego deviene ser social al interactuar en las relaciones sociales, donde no sólo conoce el mundo y lo transforma, sino que en la misma medida se transforma a sí mismo. La personalidad es única e irrepetible.

La personalidad no nace, se hace, se forma, a través de todo el sistema de educación e instrucción, donde la familia, la escuela y la comunidad en general juegan un papel decisivo. La esencia de la personalidad es un fenómeno biosocial.

La actividad deportiva en general, así como el deporte en particular constituye formas de actividad humana importantes para la formación de la personalidad.

En la actividad deportiva el objetivo está orientado al perfeccionamiento de las potencialidades físicas y espirituales en función de alcanzar un nivel óptimo de perfeccionamiento psíquico. El protagonista principal es el deportista o el propio equipo, participando como objeto y sujeto de la actividad. El objetivo superior es el perfeccionamiento de la personalidad en su sentido general, mientras que en lo particular su objetivo es el logro deportivo. El proceso de enseñanza y educación no sólo se orienta a la adquisición de las habilidades, hábitos motores, cualidades físicas y capacidades deportivas, sino además a la formación de la personalidad del practicante.

El deporte en particular tiene como componente principal la competencia, esta es una lucha de la inteligencia, de los sentidos, de la voluntad, del perfeccionamiento físico, técnico-táctico de los deportistas en lo esencial, además lo psíquico. La competencia se caracteriza por su alta significación, ya sea en lo social como en lo personal que contribuye al logro del objetivo. Estos elementos, entre otros, caracterizan a la competencia deportiva y para que sea productiva, los equipos y deportistas necesitan de una buena preparación para la competencia en todos los aspectos; en especial en lo psicológico.

La preparación psicológica en el deporte.

La preparación psicológica se realiza durante el entrenamiento deportivo, formando parte del contenido de todos los periodos y etapas que comprende, y se orienta a la creación, mantenimiento y recuperación del estado de disposición psíquica del deportista para participar en la competencia y luchar por alcanzar el mejor resultado.

El estado de disposición debe desarrollarse y perfeccionarse en la marcha del propio entrenamiento, por eso es importante garantizar la creación, el desarrollo y el perfeccionamiento de la motivación por el entrenamiento deportivo, y al mismo tiempo crear actitudes favorables hacia el proceso de preparación en el entrenamiento.

La preparación psicológica del deportista constituye un problema pedagógico y psicológico a la vez. Desde el punto de vista pedagógico, se trata de la creación del estado de disposición, el cual se relaciona con la determinación de tareas, medios, métodos, procedimientos metodológicos y la organización del proceso de preparación psicológica para la competencia.

Psicológicamente, representa en sí el proceso dirigido a la organización de la conciencia y las acciones del deportista, a partir de las supuestas condiciones de la competencia futura. La organización de la conciencia en esencia es crear un reflejo tal, de las condiciones futuras, que provoque una actitud positiva hacia la participación en la competencia.

La preparación psicológica tiene dos objetivos centrales:

- El aprovechamiento óptimo del nivel de preparación deportiva para lograr el máximo resultado posible, siendo capaz de ejecutar movimientos y operaciones con alto grado de exactitud, haciendo posible reducir al mínimo los errores y evaluar correctamente y rápidamente la situación competitiva, tomar decisiones y realizarlas sin vacilar.
- Resistir a los factores precompetitivos y competitivos siendo capaces de actuar en las condiciones más variadas, contrarrestando también las influencias sugestivas de otras personas.

Según de varios autores, la preparación del deportista ha de interpretarse como un proceso instructivo-educativo. A través de las tareas del entrenamiento se hace posible lograr realmente una preparación destacando los contenidos psicológicos de la preparación física, técnica y táctica para la competición. Se comparte la opinión de esos autores, pues en esencia, la preparación

psicológica está orientada a crear, desarrollar y perfeccionar los procesos y cualidades psíquicas del deportista indispensables para la victoria, les aporta métodos y técnicas que les permite asegurar la disposición psicológica para actuar en condiciones competitivas.

Desarrollar equipos exitosos es un desafío único, tanto para entrenadores e integrantes de cuerpos técnicos como para los jugadores mismos. La infinidad de factores involucrados hace que su análisis y puesta en práctica sean de una riqueza y complejidad extraordinaria. Para que auténticamente se genere el *espíritu de equipo* la combinación debe tener la química necesaria para actuar verdaderamente como una unidad cohesionada, integrando los aportes de cada miembro de modo que tengan un propósito compartido.

Toda buena estructura en los equipos de formación se sostiene en tres pilares:

Selección de jugadores: ampliar la base y el camino de llegada al club a través de múltiples actividades (visitar colegios, organizar torneos y selección de talentos)

Es muy importante el proceso de captación para mejorar continuamente los equipos. Sería conveniente tratar de tener equipos en todas las edades para tener una continuidad independientemente de la calidad de cada generación.

Entrenadores: En su elección se ha de tener en cuenta su capacidad para enseñar técnica y táctica individual a la vez que ser capaz de comunicar pasión por el baloncesto. Considero importante añadir a estos tres requisitos dedicación e implicación en el club. Hay que priorizar la calidad en los entrenadores, pero teniendo en cuenta que el trabajo de formación es a largo plazo me parece interesante la formación de entrenadores en el propio club.

Instalaciones: Tener unas instalaciones adecuadas y en las cuales se pueda entrenar los días y tiempo suficientes.

Cañizares, M. (2008), plantea: que existen equipos que, aún teniendo una buena preparación física, técnica, táctica y teórica, carecen de un adecuado clima, compatibilidad y cohesión grupal: en los entrenamientos y en las competencias predominan el individualismo, las malas relaciones interpersonales e indisciplinas, no solo entre atletas , sino también con sus entrenadores y a la vez

estos entre ellos, por lo que necesitan de apoyo psicológico y pedagógico para reducir los efectos negativos de estas influencias y dotarlos de técnicas de aprendizaje grupal, es decir, aprender a trabajar en grupos para mejorar su eficiencia deportiva, tanto dentro como fuera del terreno.

En deportes colectivos como el Baloncesto se siguen las reglas a las que se hizo referencia anteriormente, en él es muy propicio el trabajo de comprensión durante los partidos en las acciones de grupo, ya sea a la defensiva como a la ofensiva, por lo que resulta importante desde el punto de vista educativo, desarrollar valores y cualidades positivas en las relaciones interpersonales de los jugadores del equipo, creando un clima psicológico donde se manifiesten los distintos estados emocionales del grupo, lo que influye de alguna manera en la disposición que experimentan los jugadores para enfrentar al contrario.

Dentro del equipo todo jugador hace su aporte al clima psicológico; percibe sobre sí su influencia de acuerdo con el estado de ánimo en que se encuentre y en correspondencia con el nivel de satisfacción que le produce la posición que ocupa en el grupo. Las interrelaciones con los compañeros y entrenador, se incorporan a su estado emocional.

Indicadores de exigencias psicológicas del baloncesto.

Constituye una actividad de grupo donde el baloncestista tiene que saber valorar de forma precisa y rápida las acciones y combinaciones. ¿Qué ha pasado? y ¿Qué debo hacer? Estas interrogantes referidas tanto a los adversarios como a sus compañeros de equipo, con el balón o sin el balón, a la defensiva o a la ofensiva, en fin las múltiples situaciones pueden aparecer indistintamente. Por lo que el deportista debe saber gobernar sus movimientos en cualquiera de ellas.

- Percepciones precisas de: espacio, dirección de los objetos que se alejan o acercan con respecto al tablero.
- Saber regular sus esfuerzos en función del tiempo y desplazamientos, dribbling, tiros, pases, jugadas de engaño. Para esto debe saber frenar o acelerar sus acciones, al ritmo de sus compañeros.
- Buen dominio técnico en todo lo concerniente al manejo del balón.
- Agudeza del campo visual para desplegar todo el arsenal táctico ofensivo o defensivo en acciones individuales, de grupo o del equipo completo. Esto a su vez, implica la distribución y

la velocidad en el cambio de la atención. Tener ubicación de todos los elementos que están en el terreno.

- Saber orientar su conciencia y todo su comportamiento al pasar de una acción a otra.
- Saber concentrarse en el juego y en algunas acciones ejemplo: tiro libres, por ser este un elemento que requiere de la concentración en la acción que se ejecuta. Aquí el deportista tiene que realizar la representación en la preparación inmediata para el tiro.
- Perfeccionamiento de las reacciones, fundamentalmente complejas, por su anticipación, en engaños y contra ataques entre otras acciones.
- Alta motivación y atención para habilidades que necesitan ejercitarse y ensayarse constantemente. Establecer objetivos para cada una de ellas, registrar los resultados, emular y desarrollar la rivalidad dentro en el equipo y luego en el enfrentamiento con los contrarios.
- Desarrollo del pensamiento táctico creador, la imaginación, pensamiento operativo por la exigencia de soluciones tácticas acertadas y la toma de decisión en el menor tiempo posible.
- Lograr una anticipación adecuada a la situación probable.
- Cooperación y coordinación con los demás, por lo que se debe desarrollar la compatibilidad en las relaciones interpersonales durante la táctica de grupo o de equipo para elevar la cohesión grupal.
- Establecer objetivos realistas y planes que permitan prever individualmente o grupal, las acciones de los contrarios y las posibles respuestas, de manera que contribuya a movilizar a los baloncestistas hacia el rendimiento con los que deben desarrollarse esfuerzos volitivos, entre los que se encuentran: iniciativa, auto-control, espíritu de lucha, orientación hacia el objetivo, perseverancia, decisión, valor y otros.
- Analizar el comportamiento individual y del equipo en su rendimiento y darlo a conocer periódicamente. Estimular los mejores resultados.

Proceso de formación de equipos

Un equipo de trabajo consiste en un grupo de personas trabajando juntas que “comparten percepciones, tienen una propuesta en común, están de acuerdo con los procedimientos de trabajo, cooperan entre sí, aceptan un compromiso, resuelven sus desacuerdos en discusiones abiertas y que todo eso no aparece automáticamente, sino que debe irse construyendo poco a poco”.

Múltiples estudios señalan con claridad y contundencia que el trabajo colaborativo entre profesores constituye uno de los más determinantes criterios de calidad. Se expresa mediante diversos factores, entre ellos: «planificación y ejecución del trabajo de manera colegiada e interacción estructurada de los profesores»; «procesos de colaboración, cohesión y apoyo»; o «consenso y trabajo en equipo del profesorado»

Beneficios de trabajar en equipo.

La acción sinérgica suele ser más efectiva y eficaz que la acción individual o que la simple suma de acciones individuales. Mediante la colaboración parece más factible mejorar las ayudas pedagógicas que se proporcionan a los estudiantes, ofrecer una oferta educativa más completa y una educación más justa.

- La colaboración mediante el trabajo en equipo permite analizar en conjunto problemas que son comunes, con mayores y mejores criterios.
- Proporcionar educación de calidad exige que entre los docentes existan ciertos planteamientos comunes y también criterios y principios de actuación suficientemente coherentes. Esos requisitos no son posibles sin la adecuada coordinación que proporciona la colaboración mediante el trabajo en equipo.
- Mejora el autoconcepto y la autoestima entre los profesores, y su sentimiento de propiedad y de pertenencia respecto al establecimiento.
- Sirve de mecanismo para proporcionar una atmósfera que anime a los alumnos a trabajar con entusiasmo.
- Colaborar no implica “hacerle el trabajo al otro”, ni descansar en que el resto se hará cargo. El trabajo colaborativo, no resta responsabilidad a los actores, sino más bien hace esa responsabilidad más abordable al ser asumida como una misión en la que todos están comprometido a planificar, analizar y evaluar conjuntamente, cumpliendo cada quien lo que se requiere de su rol, fuera del trabajo conjunto

Etapas de desarrollo de un equipo

- **Conformación:** las personas se consideran parte de un grupo, pero no conocen bien la finalidad, estructura y liderazgo que los une y organiza.
- **Formación de subgrupos:** se tienden a formar subgrupos para reducir la inseguridad e incertidumbre. Durante esta etapa es muy relevante procurar que los subgrupos no perjudiquen la búsqueda de una misión común, sino que contribuyan al desarrollo de una comunidad con distintas miradas dialogantes y colaborativas.
- **Conflicto y confrontación:** etapa de gran riqueza y diversidad. Es común, como parte del desarrollo de un equipo, que emerjan conflictos. Ellos se abren cuando las personas se sienten más seguras, por lo que su expresión es la base del clima de relaciones interpersonales y permite establecer una forma de resolver conflictos que sea favorable para el crecimiento, y perfeccionamiento del equipo.
- **Cohesión en la diferencia:** en equipos que han sabido resolver los conflictos de manera saludable, las relaciones se estrechan y se muestra cohesión. Junto con ello, quedan sentadas las bases sobre el modo deseable para enfrentar conflictos venideros y superar las tensiones.
- **Responsabilidad compartida:** corresponde a la etapa de consolidación del equipo. La energía se centra en la ejecución de la tarea común. Cada uno se hace cargo de sus tareas, pero asume responsabilidad por el éxito del conjunto.

4. Bases para la constitución de un trabajo en equipo colaborativo:

- **Comprensión y aceptación de la meta común:** los miembros de un equipo pueden comprometerse con un objetivo cuando éste es bien comprendido y aceptado. El compromiso con una meta común es la base para la construcción de cualquier comunidad de trabajo colaborativo. Ello además es central para superar el modelo que concibe la labor docente como responsabilidad de cada profesor, como una práctica aislada, hacia un modelo que entiende la necesidad de colaboración para su efectividad.
- **Clima organizacional apropiado:** las personas deben sentirse libres para expresar sus sentimientos e ideas, y los miembros deben escucharse, atendiendo a todas las ideas. La capacidad de crítica es relevante para el desarrollo y crecimiento del equipo, pero ésta debe ser franca, constructiva y respetuosa, orientándose a superar obstáculos.

La lealtad y la confianza recíprocas son básicas para el trabajo colaborativo; pero dichas condiciones no surgen necesariamente de forma espontánea, deben construirse y trabajarse intencionadamente para asegurarlas. Se debe construir un acuerdo de compromiso frente al trabajo, de respeto, responsabilidad, participación activa, apoyo, entre otras.

Junto con ello, es central para cuidar este clima, que el trabajo sea establecido en términos de colegialidad, entre iguales; sin predominio por parte de ninguno de los agentes, independientemente de rangos jerárquicos o situaciones administrativas.

- Transmisión de información efectiva: debe existir una buena comunicación entre los miembros del equipo. Se debe difundir información clara, oportuna y accesible, para que cada uno desarrolle su tarea y se sienta parte relevante y activa en el desarrollo y quehacer grupal.
- Toma de decisiones por consenso: se requiere de un buen nivel de discusión, donde todos participan en forma pertinente con la tarea, se tolera el desacuerdo y no se evita el conflicto, pero este se resuelve de forma pacífica. El trabajo colaborativo va más allá de la simple cooperación; supone el desarrollo de un trabajo y proyecto entendido como común (vs. uno entendido como apoyar a otro, sin tener responsabilidad real).
- Liderazgo: Incluye tanto la reacción del equipo frente al liderazgo como la capacidad del líder para legitimarse frente al equipo.
- Atención a la forma de trabajo del equipo: Preocupación por la autoevaluación. El equipo se detiene a observar cómo lo está haciendo y qué dificulta su accionar.
- Creación de condiciones básicas necesarias: Para favorecer el trabajo colaborativo es necesario tomar medidas para reducir la rigidez en las estructuras y sistemas de trabajo escolar, que muchas veces dificultan el intercambio entre los docentes de diferentes unidades y niveles. Entre ellas, es necesario procurar el diseño de los tiempos requeridos como condición básica para el trabajo colaborativo.

Referencias bibliográficas

Cañizares, M. (2008). *La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, el deporte, la recreación y la rehabilitación*. Ciudad de La Habana: Cuba. Deportes.

- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. (4ta. Ed.). México: McGraw Hill.
- Loforte, I. (2007). *Acciones psicopedagógicas para incrementar el estado de disposición psíquica del equipo masculino de baloncesto de la Facultad de Cultura Física en Santiago de Cuba*. Santiago de Cuba: Cuba. ISCF.
- Russel, L. (2010). *Consideraciones acerca del carácter sistémico de la preparación psicológica y su planificación*. Ciudad de La Habana: Cuba. UCCFD.
- Sánchez, M. (2005). *Psicología del entrenamiento y las competencias deportivas*. Cuba. Deportes.
- Sierra, R. (1995). *Técnicas de investigación social: teoría y ejercicios*. (10ª ed.). Madrid: España. Paraninfo.