

# LA IMPORTANCIA DE ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y LAS DINÁMICAS GRUPALES EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

López-Gajardo, Miguel A.

¿Solo hay que prestar atención a los conceptos técnicos, tácticos o físicos para configurar una sesión de entrenamiento? ¿Sería conveniente incluir los procesos de grupo en la planificación semanal? Si prestamos atención a lo que nos ofrece la literatura científica, la respuesta es bastante clara. En este sentido, varios autores han evidenciado que las dinámicas grupales (p.e., cohesión grupal, eficacia colectiva, resiliencia de equipo, etc.) pueden conseguir mejorar el funcionamiento colectivo del equipo y aumentar el rendimiento (Eys *et al.*, 2015; Fransen *et al.*, 2015). Además, teniendo en cuenta el aumento de investigaciones sobre el análisis del rendimiento en fútbol (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva, Amado y García-Calvo, 2013), los procesos psicológicos de grupo pueden ser uno de los desencadenantes para mejorar el funcionamiento colectivo y conseguir los objetivos deportivos propuestos (Carron, Colman, Wheeler y Stevens, 2002).

## 1. Procesos grupales

Para analizar las variables psicológicas que tienen una relación con el rendimiento de equipo, Carron y Eys (2012) elaboraron un marco conceptual para investigar y analizar a los equipos deportivos. Estos autores lo estructuraron en tres grandes bloques relacionados entre sí: “*inputs*”, “*throughputs*” and “*outputs*”. Los “*inputs*” hacen referencia a las características individuales que presentan cada miembro del equipo. Entre estos factores, algunos de los que han recibido mayor atención por estar asociado a un mejor funcionamiento colectivo han sido las características individuales de los componentes del colectivo (Gastin, Fahrner, Meyer, Robinson y Cook, 2013) o el mantenimiento del bloque de jugadores en varias temporadas (Benson, Evans y Eys, 2016). Por otro lado, atendiendo a los “*throughputs*” se pueden observar tres grandes bloques de constructos psicológicos. El primer bloque, denominado estructura de grupo, hace mención a diferentes elementos como los roles de cada jugador dentro del equipo (Leo, González-Ponce, Sánchez-Miguel, Ivarsson y García-Calvo, 2015) o el liderazgo entre compañeros (Fransen *et al.*, 2017). En este sentido, la claridad en roles a desempeñar y la falta de conflicto en esos roles se ha vinculado a un mejor funcionamiento del grupo (Eys y Carron, 2001; Leo *et al.*, 2015). Igualmente, una estructura compartida de

liderazgo en el equipo y una alta calidad de ese liderazgo ha sido relacionada con mayor rendimiento deportivo (Leo, García-Calvo, González-Ponce, Pulido y Fransen, 2019).

El segundo bloque, conocido como ambiente de grupo, contiene como elemento central a la cohesión grupal. Ésta hace referencia a las relaciones que se establecen entre los jugadores dentro (ej., cohesión tarea) y fuera del campo (ej., cohesión social) y ha sido una de las variables con mayor vinculación al rendimiento del equipo (Carron *et al.*, 2002; Filho, Dobersek, Gershgoren, Becker y Tenenbaum, 2014). A su vez, dentro de este ambiente de grupo, en los últimos años se han examinado los conflictos de equipo como una variable antagónica a la cohesión y que puede reflejar la parte negativa en las relaciones de un grupo (Paradis, Carron y Martin, 2014). Igualmente, tanto los conflictos dentro como fuera del terreno de juego (ej., conflictos sociales y de tarea) se han vinculado a un peor funcionamiento del grupo (Leo *et al.*, 2015; Paradis *et al.*, 2014).

Prestando atención al tercer bloque denominado como procesos de grupo, han destacado variables como la eficacia colectiva (Myers, Feltz, y Short, 2004), aspectos coordinativos representados por conocimientos compartidos o el trabajo en equipo (Leo, González-Ponce, García-Calvo y Sánchez-Oliva, 2019) o la resiliencia grupal (Meneghel, Salanova y Martínez, 2016; Sarkar y Fletcher, 2014). Cada una de estas variables ha tenido un gran protagonismo asociado a un mejor rendimiento en diferentes contextos, ya que los equipos que más confían en las habilidades del grupo para afrontar la competición (Fransen *et al.*, 2015), mejor se organizan, coordinan y trabajan en equipo (Leo, González-Ponce *et al.*, 2019) y están más preparados para solventar situaciones adversas (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2013) van a estar más cerca de alcanzar mayor rendimiento.

Por último, los “*outputs*” del modelo aluden a las principales consecuencias que se pueden obtener como resultado de las interacciones que se producen entre los constructos psicológicos mencionados anteriormente. Sobre todo, el rendimiento grupal es el “*outputs*” que ha recibido la mayor atención en los deportes de equipo (Filho *et al.*, 2014; Leo, García-Calvo *et al.*, 2019).

Por lo tanto, conociendo los beneficios que poseen las variables psicológicas nombradas con anterioridad sobre la consecución de mejoras en el funcionamiento colectivo, se recomienda a los cuerpos técnicos y psicólogos deportivos que tengan en cuenta esta serie de procesos a la hora de elaborar la planificación de una temporada. En este sentido, los profesionales de estos deportes grupales deberían inculcar a sus

jugadores el significado de la palabra equipo para superar los momentos de debilidad con mayor facilidad, para crear el sentimiento de unión y conseguir con ello los objetivos deseados.

## REFERENCIAS

- Benson, A. J., Evans, M. B. y Eys, M. A. (2016). Organizational socialization in team sport environments. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 26(4), 463–473. doi:10.1111/sms.12460
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. y Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168–188. doi:10.1123/jsep.24.2.168
- Carron, A.V. y Eys, M. A. (2012). *Group dynamics in sport* (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Eys, M. A. y Carron, A. V. (2001). Role ambiguity, task cohesion, and task self-efficacy. *Small Group Research*, 32(3), 356–373. doi:10.1177/104649640103200305
- Eys, M., Evans, M. B., Martin, L. J., Ohlert, J., Wolf, S. A., Van Bussel, M. y Steins, C. (2015). Cohesion and Performance for Female and Male Sport Teams. *The Sport Psychologist*, 29(2), 97–109. doi:10.1123/tsp.2014-0027
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B. y Tenenbaum, G. (2014). The cohesion–performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 10(3), 165–177. doi:10.1007/s11332-014-0188-7
- Fransen, K., Decroos, S., Vanbeselaere, N., Vande Broek, G., De Cuyper, B., Vanroy, J. y Boen, F. (2015). Is team confidence the key to success? The reciprocal relation between collective efficacy, team outcome confidence, and perceptions of team performance during soccer games. *Journal of Sports Sciences*, 33(3), 219–231. doi:10.1080/02640414.2014.942689
- Fransen, K., Haslam, S. A., Mallett, C. J., Steffens, N. K., Peters, K. y Boen, F. (2017). Is perceived athlete leadership quality related to team effectiveness? A comparison of three professional sports teams. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 800–806. doi:10.1016/j.jsams.2016.11.024
- Gastin, P. B., Fahrner, B., Meyer, D., Robinson, D. y Cook, J. L. (2013). Influence of Physical Fitness, Age, Experience, and Weekly Training Load on Match Performance in Elite Australian Football. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), 1272–1279. doi:10.1519/jsc.0b013e318267925f
- Leo, F. M., García-Calvo, T., González-Ponce, I., Pulido, J. J. y Fransen, K. (2019). How many leaders does it take to lead a sports team? The relationship between the number of leaders and the effectiveness of professional sports teams. *PLoS ONE*, 14(6), e0218167. doi:10.1371/journal.pone.0218167
- Leo, F.M., González-Ponce, I., García-Calvo, T. y Sánchez-Oliva, D. (2019). The relationship among cohesion, transactive memory systems, and collective efficacy in professional soccer teams: A multilevel structural equation analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 23(1), 44–56. doi:10.1037/gdn0000097
- Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Ivarsson, A. y García-Calvo, T. (2015). Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion and collective efficacy in sport teams: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 60–66. doi:10.1016/j.psychsport.2015.04.009

- Leo, F. M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D., Amado, D. y García-Calvo, T. (2013). Analysis of Cohesion and Collective Efficacy Profiles for the Performance of Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 39(1), 221–229. doi:10.2478/hukin-2013-0085
- Myers, N. D., Feltz, D. L. y Short, S. E. (2004). Collective efficacy and team performance: A longitudinal study of collegiate football teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 8(2), 126–138. doi:10.1037/1089-2699.8.2.126
- Meneghel, I., Salanova, M. y Martínez, I. M. (2016). Feeling Good Makes Us Stronger: How Team Resilience Mediates the Effect of Positive Emotions on Team Performance. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 239-255. doi:10.1007/s10902-014-9592-6
- Morgan, P. B. C., Fletcher, D. y Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. doi:10.1016/J.PSYCHSPORT.2013.01.004
- Paradis, K. F., Carron, A. V. y Martin, L. J. (2014). Athlete perceptions of intra-group conflict in sport teams. *Sport and Exercise Psychology Review*, 10(3), 4–18.
- Sarkar, M. y Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: A review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434. doi:10.1080/02640414.2014.901551

## APUNTES BIOGRÁFICOS

**Miguel Ángel López Gajardo** (Calamonte, 2 de Enero de 1992) es Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Además, posee el Máster en Preparación Física y Readaptación en Fútbol, el Máster Universitario de Iniciación y Rendimiento Deportivo y el Máster Universitario de Formación del Profesorado en Educación Secundaria. También, es Técnico Deportivo Superior en Fútbol. Actualmente es estudiante de Doctorado de Ciencias del Deporte cuyo tema central de la Tesis se ha presentado en este trabajo.

Email: [malopezgajardo@unex.es](mailto:malopezgajardo@unex.es)