

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física
y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Villa Clara.**



Título: Espacios de reflexión para estimular la cohesión grupal en el equipo de Karate-do escolar de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara

Autor: Fermín E. Martínez López

**Tutores: Dr.C. Ángela González Padrón
Lic. Ariel Clavelo Rojo**

**Santa Clara
2015**

Dedicatoria

A DIOS por darme la vida y cuidarme en el camino para hacer realidad este momento.

A mis padres por tener su apoyo, comprensión y por guiarme a pesar de todo para poder convertirme en lo que soy hoy.

A los que han impulsado desde la dirección de la Revolución cubana la práctica del Karate-do.

A los niños del C/D Julio Antonio Mella porque ellos me motivan a seguir superándome.

Agradecimientos:

A DIOS por haberme dado el privilegio de practicar deportes y haberme acompañado siempre.

A mi familia por la entrega sin límites, por el apoyo, el sacrificio, los desvelos, por enseñarme a ser fuerte sin perder la ternura y caminar sin miedo con humildad.

A mi tutor Ariel Clavelo Rojo por haberme apoyado durante el transcurso de mi carrera y ayudado en los momentos difíciles.

A mi tutora Ángela González Padrón por apoyarme en esta última etapa de mi carrera y permitirme formar parte de su proyecto.

A mis profesores de la carrera que con sus exigencias contribuyeron a hacer de mí un mejor profesional.

A mis compañeros de aula con los cuales pasé inolvidables momentos.

Abstract:

The work responds to the Project of investigation that undertakes the necessity of attending to the group cohesion of the athletes of Karate-do from the communication between trainer and athlete. Starting from the scientific problem: how contribute to the development of the group cohesion in the team 13-15 years of karate-do of the EIDE Héctor Ruíz Pérez of Villa Clara? In order to give you answer we go the investigation to the objective: contributing the development of the group cohesion by means of spaces of reflection, in the team 13-15 years of karate-do of the EIDE Héctor Ruíz Pérez of Villa Clara, there for we used theoretical methods, empiric and statistics and psychological techniques in order to get information on the initial state and final of the group cohesion in the team. The spaces of reflection were designed and applied, proving that it make an influences in the development of the group cohesion, given in the integration of the team and the reach of the team goals foreseen in each stage of the preparation.

Resumen:

El trabajo responde al Proyecto de investigación que aborda la necesidad de atender la cohesión grupal de los atletas de Karate-do desde la comunicación entrenador-atletas. Se parte del problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la cohesión grupal en el equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara?, para darle respuesta se dirige la investigación al objetivo: contribuir al desarrollo de la cohesión grupal mediante espacios de reflexión, en el equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara, para ello se aplican métodos teóricos, empíricos y estadísticos y técnicas psicológicas para obtener información sobre el estado inicial y final de la cohesión en el equipo. Se diseñan los espacios de reflexión y se aplican con sistematicidad, constatándose que estos influyen en el desarrollo de la cohesión grupal, dado en la integración del equipo y el alcance de las metas grupales previstas en cada etapa de la preparación.

Índice

Introducción:	1
Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la cohesión grupal dentro de la preparación psicológica en el Karate-do.	7
1.1-El entrenamiento deportivo en el Karate-do en la etapa escolar.	7
1.2- La preparación psicológica en el Karate-do.....	9
1.3- La cohesión grupal en el deporte.....	12
1.3.1- Estrategias específicas para el desarrollo de la cohesión de los equipos.....	14
1.4-Relación entre la cohesión grupal y otros aspectos de la preparación del deportista en los espacios de reflexión.	18
1.5- Características psicológicas de los adolescentes	19
Capítulo II: Marco metodológico	21
Capítulo III: Espacios de reflexión para la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.	26
3.1- Estructura de los espacios de reflexión.	26
3.2- Resultados de la aplicación de los espacios de reflexión.	30
Conclusiones	32
Recomendaciones	33
Bibliografía	34
Anexos	

Introducción:

En el mundo entero los llamados deportes de combate han ido escalando peldaños entre las modalidades olímpicas, tal como ha sucedido con la lucha libre y greco, la esgrima, el judo, el taekwondo, el boxeo y otras. Con los cambios económicos y políticos las federaciones deportivas han tomado sus decisiones para conservar la esencia de los deportes que, en su gran mayoría, provienen de legendarias artes marciales.

Estos deportes son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario según los aportes de A. Z. Puni, J. Riera, A. Thomas y otros, de los cuales se realiza una caracterización psicológica por L. Russell González, J. Portuondo Silva y M.O. Martínez Rangel en el año 1997.

El Karate-do que se practica a nivel mundial es una mixtura de varios estilos, el mismo lo representa La Federación Mundial de Karate-do(F.M.K), la cual tiene afiliados hasta la actualidad a más de 173 países, y asentados a 123 estilos diferentes, no obstante en el plano competitivo reconoce a cuatro estilos, estos son los denominados estilos tradicionales, que tienen una base común en cuanto a su origen, ellos son: ShotokanRyu, ShitoRyu, GojuRyu, WadoRyu, esto no quiere decir que los demás estilos carezcan de importancia. Reglamento Competitivo Internacional, Diciembre 2005 (Versión 5.5) <http://www.wkf.net>.

Este arte marcial se introduce en Cuba en el año 1967, siendo el estilo Joshimon Shorin Ryu, introducido por el maestro Hioshi Ikeda, el primero que sienta las bases para la práctica del Karate-do, práctica que inicialmente era limitada ya que el deporte respondía al Ministerio del Interior.

En Cuba se inicia la práctica del Karate-do en la Sociedad Deportiva DINAMO "Capitán San Luís", el desarrollo del nivel técnico del Karate-do cubano ha sido reconocido por prestigiosos karatecas del mundo, teniendo en su base los

principios ideológicos de la Revolución, ya que desde siempre se consideró un arma de esta, apadrinado por el MINFAR y el MININT.

A partir de las coordinaciones con la Asociación de Amistad Cuba-Japón, se logra establecer contacto con la escuela de Karate-do del maestro Hoshi Ikeda. Se introducen varios estilos y se alcanza gracias a la Revolución y las acciones del INDER, un alto desarrollo que hoy nos permite ser una de las naciones latinoamericanas más destacadas en esta disciplina deportiva.

A pesar de los prejuicios por la rudeza del deporte, Cuba formó karatecas femeninas muy destacadas como Nilda Neyra en los primeros años de la Revolución, más adelante Carmen Aspuría y otras formaron parte de la selección nacional que aportó lauros a la patria.

La práctica del Karate-do, estilo Joshimon se comenzó en la provincia de Villa Clara en 1979, bajo la dirección y control de la Sociedad Dinamo “Capitán San Luis”, del Ministerio del Interior. En esos momentos sesionaba en la Comisión Provincial José Guillén Marichal como presidente de la misma, Pastor Martín Hernández como organizador, Leonel Espinosa Valdés como jefe técnico, Jorge Luis Gómez Alba atendía lo relacionado con la disciplina y Armando Gómez Martínez se encargaba de la categoría infantil.

En 1979 solamente se practicaba en el Gimnasio de la Delegación Provincial del MININT, en la cual se reunían simultáneamente todas las categorías. En el año 1980 se prepara a un grupo de compañeros con el propósito de ponerlos al frente de varios Dojos en el territorio, y de esa forma ganar en masificación, esto fue posible después de hacer un riguroso examen técnico a los practicantes propuestos para este desempeño, los cuales alcanzaron buenos resultados en el mismo, lo que se evidenció en la obtención de diferentes grados KIU y cinturones negros, así se garantizó la base para comenzar la práctica de este deporte de forma masiva, pero, a la vez, controlada debido al carácter de la práctica y la disposición y comprometimiento de los practicantes en la defensa de la Revolución

y en el establecimiento del orden y la paz ciudadana de ser necesario, ya que el karate-do respondía al MININT.

En el municipio de Santa Clara, la práctica del Karate-do se realizaba inicialmente en la delegación provincial del MIMINT, frente a la cual se encontraba el compañero Leonel Espinosa, por otra parte en dicha instalación se atendían a los monitores y atletas que conformarían el equipo para los eventos planificados en la primera categoría. El compañero Armando Gómez Martínez se encargaba de la atención a los atletas de la categoría infantil con perspectivas y el compañero Jorge Luís Gómez, tenía la tarea de atender a los miembros del MININT con aptitudes para competir.

A medida que se fue adquiriendo experiencia por parte de los técnicos, e incrementándose los niveles y grados en el Karate-do, se amplió la práctica a otros municipios y Dojos de la provincia, como fue el de la Universidad Central de las Villas, en la DAAFAR, en la Escuela Militar Camilo Cienfuegos B, en la Facultad de Cultura Física Manuel Fajardo en Santa Clara y en municipios como Esperanza, Camajuaní, Placetas, Remedios, Manicaragua y otros.

Con las nuevas investigaciones realizadas en cuanto a la preparación deportiva se refiere, se deja ver muy claro la importancia que tiene conducir el proceso de preparación del deportista de manera tal que los componentes de la preparación tengan el tratamiento adecuado y en el caso que ocupa esta investigación, la preparación psicológica del karateca, ya que al ser este deporte de combate y por tanto de contacto, exige del practicante la preparación psicológica necesaria para enfrentarse a un contrario el cual tiene como objetivo obtener la victoria a través de técnicas de golpeo que en ciertas ocasiones puedan provocar daños físicos en él.

Además el Karate-do es un deporte eminentemente táctico donde el karateca debe preparar su ataque teniendo en cuenta las diferentes situaciones que se le puedan presentar en el combate, así como las características específicas de su contrario para poder obtener la victoria. En este sentido las relaciones entre los

atletas, la comunicación respecto a las metas, el sentimiento de amistad y respeto así como la aceptación entre ellos, si bien no definen resultados, es evidente que influye en las conductas de los karatecas e incide indirecta o directamente en su desempeño y rendimiento deportivo, cuestión que debe continuarse investigando.

En el practicante de Karate-do no deja de tener importancia la influencia del medio que lo rodea y específicamente el entorno social en que se desenvuelve, dentro del cual están su familia, el grupo de la escolaridad, sus profesores y el propio equipo del deporte al cual pertenece. Es de vital importancia ponderar un equipo unido en el que los atletas se apoyen el uno al otro en situaciones determinadas, permitiendo elevar la autoestima y la confianza de sus compañeros para enfrentar una competencia, un combate o un adversario determinado.

En el curso escolar 13-14 la Comisionada provincial de Karate-do solicita la asesoría científica del Centro de Estudios de Psicología del Deporte para dar solución a un problema de relaciones interpersonales y comunicación en el equipo de Karate-do escolar, provocado entre otras causas por la inadecuada dirección pedagógica y deportiva del entonces entrenador del equipo, el cual por su actuación negativa y moralmente inaceptable fue sancionado y retirado de sus funciones. Quedó un equipo lacerado en sus resultados y funcionamiento, en ese momento ocupaban el quinto lugar nacional por sus resultados competitivos.

Lo anteriormente planteado lleva a la siguiente **situación problemática**: Insuficiente desarrollo de la cohesión grupal visto en el bajo sentido de pertenencia y pobre responsabilidad por el resultado del equipo en los atletas de karate-do escolares.

Como **Problema Científico** al cual se le da respuesta en el transcurso de esta investigación: ¿Cómo contribuir al desarrollo de la cohesión grupal en el equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara?

Objeto: La cohesión grupal en la preparación psicológica.

Objetivo General: Contribuir al desarrollo de la cohesión grupal mediante espacios de reflexión, en el equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.

Campo de acción: La cohesión grupal del equipo de Karate-do escolar.

Objetivos específicos:

1-Diagnosticar el estado de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.

2-Diseñar espacios de reflexión para el mejoramiento de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.

3-Evaluar la implementación de los espacios de reflexión para el mejoramiento de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.

Metodología:

De los **métodos teóricos:** el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el análisis histórico lógico, permitieron extraer las ideas esenciales respecto al tema, establecer relaciones teóricas, realizar deducciones e inferencias desde lo conceptual y lo metodológico sobre el deporte, los atletas y el tránsito por las etapas de la investigación y comprender los cambios en la historia del equipo antes y después de aplicados los espacios de reflexión.

De los empíricos: la observación, la entrevista y el pre experimento. Además se emplean Test psicológicos como: el instrumento de las metas grupales, la escala valorativa para la integración grupal, el test sociométrico y el dibujo del equipo. Estos permitieron obtener información sobre los indicadores establecidos antes y después de aplicar los espacios de reflexión, hacer comparaciones y llegar a conclusiones.

De los métodos estadísticos se emplea la distribución empírica de frecuencia.

Para realizar el estudio se toman como población: 12 atletas del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara. Se considera todo el equipo en la investigación ya que estos atletas entrenan unidos sin diferenciación de sexos, variante adoptada por los entrenadores que se acepta en la EIDE.

En esta investigación se pretende obtener como resultados fundamentales: el diagnóstico inicial y sistemático del equipo, desarrollar la cohesión grupal en un ascenso sistemático, mediante el análisis y la reflexión de atletas y entrenadores.

Lo novedoso de este estudio radica en los espacios de reflexión que permiten el intercambio, la comunicación comprensiva y las transformaciones en las relaciones interpersonales de los atletas tanto dentro como fuera del entrenamiento.

La tesis está estructurada en: capítulo 1 donde se exponen los fundamentos teóricos sobre el tema investigado, capítulo 2 en el cual se explica la metodología utilizada en la investigación y se ofrecen los resultados del diagnóstico inicial. Y un capítulo 3 donde se exponen los espacios de reflexión y los resultados obtenidos después de la implementación de los mismos. Además las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo I: Fundamentos teóricos sobre la cohesión grupal dentro de la preparación psicológica en el Karate-do.

En este capítulo se abordan elementos sobre el entrenamiento deportivo en el Karate-do en la etapa escolar, los principales aspectos teóricos que sustentan la preparación deportiva en diferentes direcciones y en particular la preparación psicológica, se explica la cohesión grupal desde su connotación para el equipo.

1.1-El entrenamiento deportivo en el Karate-do en la etapa escolar.

Actualmente existen tres tendencias fundamentales en el desarrollo de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo (TMED), una de ellas es la pedagógica, desarrollada en gran medida por los pedagogos deportivos a partir de conclusiones lógicas extraídas de su experiencia en la práctica deportiva. Se vale de recomendaciones para entrenadores del tipo: ¿Qué hay que hacer en los entrenamientos? ¿Cómo hay que hacerlo? ¿Y cuándo? Las bases de este enfoque las aportó el teórico soviético de la educación física L. Matveev (1977), quien sintetizó sus cincuenta años de experiencia como entrenador de la URSS, formuló sus teorías y acuñó conceptos tales como el de «periodización» del entrenamiento.

Esta «periodización» despertó interés y cobró popularidad más allá de sus fronteras iniciales. La esencia de este concepto radica en dividir el proceso de entrenamiento en pequeñas partes o «microciclos» y formalizar de manera lógica y especulativa sus contenidos, para después construir a partir de ellos unas divisiones más grandes del proceso conocidas como «mesociclos» o «macrociclos». En el marco de esta tendencia destacan las obras de N. Ozolin (1970), L. Matveev (1977), V. Platonov (1980; 1986), T. Zheliazov (1988), D. Harre (1983), A. Bondarchuk (1985), M. Portman (1986), T. Ulatovski (1971), y otros.

El autor comparte esta definición ya que en la actividad deportiva, se integran elementos de las Ciencias Sociales tales como: Sociología, Psicología, Pedagogía y otras.

Se conocen dos vertientes de entrenamiento deportivo empleadas en Cuba y otros países, uno sigue un modelo integrado donde se pondera la reflexión crítica por parte del atleta, es decir, se estimulan las potencialidades de su pensamiento, el razonamiento de lo que hace.

Otra vertiente es la que sigue un modelo aislado donde se pondera la repetición técnica de las ejecuciones del atleta,

En el entrenamiento actual del Karate-do escolar se aplican ambos modelos de manera empírica aunque a veces se abusa de las repeticiones técnicas y se deja la reflexión a un lado.

En cuanto a la cohesión grupal, en ninguno de los modelos este fenómeno psicológico se pondera, lo cual se ve en el PIPD (Programa integral de preparación del deportista, 2013), donde se aprecian aspectos psicológicos pero tratados de forma muy general, sin orientaciones respecto a la etapa de la vida (adolescencia) que viven los atletas y que se debe tener en cuenta para dirigir el entrenamiento y lograr la cohesión del equipo deportivo.

En esta tesis se defiende la idea de la integración en la preparación deportiva, es decir, el autor no separa los elementos en que tiene que alcanzar su máximo desarrollo un atleta, dígame teórica, física, técnica, táctica y psicológica, porque considera que todos y cada uno de estos son imprescindibles para llegar a la maestría deportiva. De hecho todos se integran para ser observables en el desempeño del karateca.

Hay autores que ponderan la preparación física, otros la teórica, otros la técnica, incluso se llega a afirmar que un buen atleta de combate físicamente o técnicamente preparado, puede vencer a su adversario, pero si no está bien preparado psicológicamente, no cuenta con un equipo cohesionado que asegura el apoyo emocional, con el cual se siente comprometido por obtener resultados positivos, le será difícil asegurar la victoria.

En un equipo cohesionado, cada deportista siente como parte intrínseca de su persona al resto del equipo, tiene un fuerte sentimiento de pertenencia al mismo o identidad con él, surge en cada uno la sensación de unidad con el resto de los atletas, es decir, aparece el sentimiento de nosotros (Cañizares Hernández, 2004).

El Karate-do hace que el atleta combata bajo un clima de alta tensión emocional, por cuanto el deportista individualmente tiene toda la responsabilidad para intentar alcanzar la victoria, sobreponiéndose a cualquiera de las barreras psicológicas que le imponen la situación y específicamente el contrario (Sánchez Acosta, 2005).

Pero lo antes expuesto no resta importancia al estado de las relaciones interpersonales que existan entre los atletas del equipo ya que el apoyo emocional que le brindan los compañeros de equipo a un atleta puede influir de manera positiva o negativa en la confianza con que este atleta pueda enfrentar una competencia o un combate, de ahí el valor de una buena cohesión grupal entre los individuos de ese grupo social (Cañizares Hernández, 2004).

1.2 La preparación psicológica en el Karate-do.

El problema de la preparación psicológica ha demandado no sólo soluciones teóricas, sino prácticas. Sin embargo, al analizar la experiencia adquirida se detecta la persistencia de dificultades que merman el desarrollo y cumplimiento del proceso. Estas dificultades están relacionadas con el papel de la preparación psicológica, definición, objetivo esencial y tareas, planificación de la preparación psicológica, si se limita al campo de la competencia y no del entrenamiento, y su contexto a partir de la esencia.

La competencia es el polígono de manifestación de las posibilidades del atleta, que genera una alta tensión emocional y tiene un carácter único e irrepetible, por lo que el factor psicológico al ser una de las causas influyentes en el rendimiento, se torna un problema de marcado interés.

En tal sentido, y refiriéndose especialmente al rendimiento en el deporte Larriaga, S. expresa: "... los records y las hazañas alcanzadas por los

deportistas en la actualidad no son únicamente el resultado de un alto desarrollo técnico o físico, sino también obedecen al alto nivel de preparación psíquica que logran para competir. Consideraciones teóricas al respecto se reflejan igualmente en las obras de Castro, F. cuando plantea: " El deporte no sólo es técnica ni condiciones físicas, requiere condiciones morales, condiciones de carácter, condiciones espirituales, porque entre dos atletas que tengan las mismas aptitudes físicas, vence el que tiene más espíritu, más carácter, más voluntad para la preparación en los entrenamientos y sea capaz de realizar un esfuerzo supremo en el momento de la competencia."

En la práctica deportiva, si bien es cierto que nos hemos encontrado con entrenadores que tratan de minimizar la importancia de la preparación psicológica, lo cual ha constituido un principio de su trabajo, no es menos cierto que muchos lo hacen porque desconocen aspectos inherentes a ella, tales como la esencia, objetivo principal y tareas.

Según Morales Águila A. (S.F) La preparación psicológica es el proceso pedagógico que garantiza el desarrollo de cualidades y propiedades psíquicas en la personalidad del deportista, las cuales determinan su adaptación a las condiciones del entrenamiento y el alto nivel de perfeccionamiento deportivo para la intervención en competencias de envergadura.

Cuando se vaya a hablar de preparación psicológica le recomendamos tener en cuenta la siguiente clasificación:

I. Por el carácter objetivo:

- a) Preparación psicológica general.
- b) Preparación psicológica especial.

II. Por el carácter subjetivo:

- a) Preparación psicológica del entrenador.
- b) Preparación psicológica del atleta.

III. Por el carácter del medio para el que se prepara:

- a) Preparación psicológica del entrenamiento.
- b) Preparación psicológica de la competencia.

Preparación Psicológica General: consiste en el desarrollo y perfeccionamiento de aquellas cualidades psíquicas y propiedades de la personalidad de atleta, las cuales le permiten fortalecer su maestría deportiva.

Preparación Psicológica Especial: consiste en el desarrollo y perfeccionamiento de aquellas cualidades y propiedades psíquicas del atleta que responden a las exigencias psicológicas del deporte en cuestión.

Preparación Psicológica del Entrenador: para influir positivamente sobre el deportista el entrenador debe estar preparado psicológicamente. De acuerdo con los criterios de Gorbunov, G. el entrenador debe dominarse a sí mismo en los períodos de carga intensa durante los entrenamientos y las competencias. El entrenador debe tener "afición fanática" para poder alcanzar las alturas.

Los resultados de los alumnos constituyen un importante criterio de la maestría pedagógica del entrenador, pero los elementos secundarios como aseguramiento material del entrenamiento deportivo y las competencias, correlación racional entre los estímulos y las sanciones, otorgamiento de determinados privilegios y bienes son componentes no menos importante de la preparación psicológica del entrenador para la actividad deportiva (Morales Águila, (S.F).

Preparación Psicológica del Atleta: la tarea fundamental consiste en formar y perfeccionar las propiedades del individuo que condicionan el éxito del entrenamiento y la competencia, es decir, el carácter deportivo cuyos rasgos son: la tranquilidad, seguridad y espíritu combativo.

Preparación Psicológica del Entrenamiento: el entrenamiento es un proceso difícil, largo, monótono, y a veces extenuante y deprimente. Son muchos los sacrificios que exige por lo que es necesaria para ello una buena preparación psicológica que debe estar dirigida a la creación de motivaciones y actitudes.

1.3 La cohesión grupal en el deporte.

Un grupo alcanza lo que se propone cuando está cohesionado, de allí que la unidad de esfuerzos y objetivos comunes lo fortifica, le facilita sus logros y lo lleva a altos niveles de desarrollo, de manera que la cohesión es imprescindible, de ella depende la ponderación que tiene la membresía de su imagen, su atractivo e incluso su fuerza de pertenencia o el deseo de mantenerse en él.

En 1950, muchos investigadores definieron el término **cohesión** como “el campo total de fuerzas que actúan sobre los miembros de un grupo para que permanezcan en él”. Definición que influyó posteriormente en las ideas del mundo del deporte.

Creyeron que había dos fuerzas distintas que actúan sobre los miembros para pertenecer a un grupo.

- La primera atracción del grupo, el deseo individual de interacciones interpersonales con otros miembros del grupo y un afán por estar implicado en actividades grupales.
- La segunda el control de recursos y las ventajas que cada miembro puede obtener de su integración en el grupo.

Entre 1950 y 1970, definieron cohesión, pero siempre siendo el eje común a todas ellas las dos dimensiones básicas de que consta: la cohesión de tarea y la cohesión social. La cohesión de la tarea refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. La cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo del grupo.

La distinción entre cohesión de tarea y cohesión social es importante desde el punto de vista conceptual, ayuda a explicar el modo en que los equipos pueden superar los conflictos para lograr éxitos.

En 1991, Carron perfeccionó la definición de cohesión como “Un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”, donde definía los dos términos en un fin común.

La cohesión es una de las características que le brinda a un grupo mayores ventajas, tanto en estructura como en funcionalidad, le permite alcanzar sus metas más rápida y satisfactoriamente, de modo que su membresía manifiesta sentimientos de pertenencia, los esfuerzos para alcanzar sus logros son compartidos, resulta fácil la identificación con sus objetivos y se establece una atracción hacia y dentro de él.

"Cohesión es el grado con que los miembros de un grupo se sienten atraídos mutuamente.", además se relaciona con la atracción hacia el grupo y resistencia a abandonarlo, la moral o nivel de motivación que muestran sus miembros y la coordinación de esfuerzo para obtener objetivos comunes. Así lo expresa Shaw (1983).

Se hace una definición de indicadores para la cohesión grupal que son aquellos elementos de análisis considerados para registrar la presencia de cohesión grupal, de manera que representen el punto focal en cada uno de los instrumentos aplicados, estos son:

- a. **Atracción entre los miembros del grupo:** se refiere al grado de vinculación que sienten hacia los otros miembros, su preocupación por ellos, su semejanza con los demás y su interés por relacionarse amistosamente.
- b. **Atracción hacia el grupo:** fuerza que actúa sobre los miembros en dirección al grupo, es la semejanza de cada uno con el conjunto, la identificación con los objetivos grupales y la resistencia a abandonarlo.
- c. **Motivación de los miembros para trabajar en grupo:** disposición para efectuar actividades con energía, preocupación por su ejecución y participación en las reuniones.
- d. **Coordinación de esfuerzos para obtener el logro de los objetivos comunes del grupo:** preocupación por la unión de fuerzas para compartir, decidir, ejecutar y lograr sus metas.

1.3.1 Estrategias específicas para el desarrollo de la cohesión de los equipos.

La cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, pero sin duda puede crear un entorno positivo que provoque interacciones provechosas entre sus miembros.

Por lo que se establecen variadas estrategias específicas sugeridas por instructores de cursos deportivos para el acondicionamiento físico y así aumentar la cohesión de grupo:

- Distintividad
- Posiciones individuales
- Normas de grupo
- Sacrificios individuales
- Interacción y comunicación

Estos autores ofrecen estrategias específicas para que los entrenadores desarrollen la cohesión de equipo:

1- Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo:

Los entrenadores deberían perfilar con claridad los papeles individuales de los miembros del equipo, haciendo hincapié en la importancia del papel de cada atleta en el éxito colectivo.

Cuando los atletas entienden lo que se les exige a sus compañeros, pueden empezar a desarrollar el apoyo y la empatía entre ellos. El entrenador puede ayudar en este proceso haciendo que los atletas observen y registren los esfuerzos de sus compañeros en el equipo.

2- Desarrollar el sentimiento de orgullo dentro de subunidades:

En deportes en los que existen subunidades de forma natural, los entrenadores han de favorecer el orgullo en el seno de esos grupos. Los atletas necesitan el respaldo de sus compañeros.

3- Establecer objetivos de equipo estimulantes:

La fijación de objetivos específicos y estimuladores tiene un impacto positivo en la ejecución individual y grupal. Los objetivos conllevan un estándar elevado de productividad, y hacen que el equipo permanezca concentrado en lo que tiene que llevar a cabo. Los objetivos han de estar basados en el rendimiento más que en el resultado.

4- Estimular la identidad del equipo:

Un entrenador puede fomentar la identidad del equipo, si bien ello no debería obstaculizar el desarrollo de la identidad de las subunidades. Ambas identidades tendrían que funcionar en estrecha relación. Debería hacerse lo posible para que los equipos se sintieran especiales, y, en cierto sentido, diferentes de otros grupos.

5- Evitar la formación de subgrupos aislados:

En comparación con las subunidades, los subgrupos aislados benefician, por lo general, sólo a unos pocos integrantes del equipo, a costa de alienar a la mayoría. En un equipo, estos suelen ser perjudiciales, y los entrenadores deben determinar con rapidez las causas de su formación y dar pasos necesarios para disolverlas.

6- Evitar la rotación excesiva:

La rotación y movilidad excesivas reducen la cohesión y dificultan la compenetración de los miembros, éstos se sienten poco familiarizados unos con otros e indecisos acerca de la longevidad del grupo. Se debería pedir a los jugadores más veteranos que ayudaran a los nuevos a integrarse en el equipo. Las perspectivas de éste pueden compartirse de una manera abierta, haciendo que el nuevo deportista se sienta cómodo en el nuevo grupo y con sus nuevos compañeros.

7- Celebrar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos:

Los entrenadores deberían llevar a cabo reuniones de equipo para posibilitar la expresión sincera, franca y constructiva de sentimientos tanto positivos como negativos. Los equipos pueden hablar sobre aprendizaje a partir de los errores, redefinición de objetivos y mantenimiento de la deportividad, o simplemente expresar opiniones positivas o negativas.

8- Permanecer en contacto con el ambiente del equipo:

En el seno de una organización formal, se halla una red informal e interpersonal que puede afectar en un alto grado al funcionamiento de la organización. El entrenador puede identificar a las personas cuya posición y prestigio dentro del equipo sean elevados. Pueden existir lazos de comunicación entre el cuadro técnico y los atletas.

9- Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo:

El deportista valora mucho que el entrenador haga un esfuerzo especial por conocer su vida fuera del contexto del equipo. El ser consciente de hechos

personales potencialmente negativos y la disposición a escuchar ponen también de relieve el interés y la atención que se tiene hacia los atletas.

También existen estrategias específicas sugeridas para los miembros del grupo en el desarrollo de la cohesión de equipo, tales como:

1- Conocer a los compañeros del equipo:

Los atletas deberían tomarse el tiempo necesario para conocerse, sobre todo cuando hay nuevas incorporaciones.

2- Ayudar a los compañeros siempre que sea posible:

Ayudarse recíprocamente crea un espíritu de equipo y hace que todos se sientan más unidos.

3- Proporcionar a los compañeros refuerzos positivos:

Los miembros del equipo deberían ser especialmente sensibles, positivos y constructivos cuando un compañero tiene algún infortunio. La ayuda y el apoyo suministrados a este último le sirven también al equipo.

4- Ser responsable:

Los miembros no deberían adquirir la costumbre de atribuir su bajo rendimiento a los demás. Cuando las cosas no salen bien, los atletas han de intentar hacer cambios positivos y constructivos y recuperar la línea adecuada.

5- Comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad:

El equipo debería entenderse con el entrenador de forma sincera y abiertamente. Cuanto mejor se conocen unos a otros, mayores son las posibilidades de éxito y armonía en el equipo.

6- Resolver los conflictos de inmediato:

Si uno de los miembros del equipo tiene una queja o un conflicto con el entrenador o con otro compañero, tiene que tomar la iniciativa de resolver la situación y

aclarar las cosas. Es importante que reaccionen ante el problema con rapidez para que estos sentimientos negativos no crezcan y exploten más adelante.

1.4-Relación entre la cohesión grupal y otros aspectos de la preparación del deportista en los espacios de reflexión.

En la preparación psicológica de los atletas son varios los aspectos a considerar, en este caso la cohesión grupal constituye un aspecto esencial aunque sea el Karate-do un deporte donde el combate es sólo entre dos atletas.

Cuando existe cohesión, como resultado del desarrollo del proceso grupal, los éxitos se convierten en objeto de orgullo personal, el logro del objetivo cobra un sentido profundamente personal, "se siente la necesidad del colectivo", existe satisfacción por la necesidad de afiliación, contribución, las relaciones se basa en el respeto a la individualidad, la crítica constructiva y autocrítica (Cañizares Hernández, 2004).

Cuando en el establecimiento de las metas grupales participan los miembros del equipo, existe más posibilidad de que las mismas se acerquen y se adecuen a la realidad del equipo, adquiriendo sentido para sus integrantes. El carácter de esta interrelación debe posibilitar la satisfacción de cada uno de ellos, en tanto las metas generan expectativas para su logro (Cañizares Hernández, 2004).

En este caso los espacios de reflexión constituyen una manera de concretar la interrelación de los atletas de ambos sexos no sólo en el establecimiento de las metas grupales, sino también en la discusión sobre los errores técnico tácticos, cómo resolverlos, cómo hacer para superar las lesiones de algunos atletas que aún con dolor, se mantienen entrenando y mejoran cada día más, así mismo estos espacios permiten la crítica y la auto crítica en cuanto a las relaciones interpersonales y en el desempeño en los combates. De esta forma todo lo que se conversa a nivel grupal, influye sobre los atletas en particular, según sea su nivel de análisis y reflexión ante estos y otros temas.

El carácter participativo de los espacios de reflexión supone estados emocionales grupales positivos, al actuar sobre cada miembro e incentivarlo a desplegar esfuerzos conjuntos, establecer compromisos y estimular la participación individual a favor del equipo (Cañizares Hernández, 2004).

Los espacios de reflexión bien orientados por el entrenador, permiten que los atletas razonen sus ataques y defensas, las combinaciones tácticas que realizan y por qué las hacen. Esto se enmarca en el tratamiento educativo de la cohesión grupal, para enfrentar y resolver con éxito las tareas planteadas en los actos competitivos ya sea en los combates como en las Kata y los Bunkai.

Al realizar los espacios de reflexión al finalizar los entrenamientos se consolidan las relaciones inter personales y la comunicación entre los atletas, se reflexiona sobre el dominio teórico, técnico y su proyección mental de carácter táctico, según las situaciones del combate en que puedan encontrarse los karatecas durante el entrenamiento. Así la cohesión grupal contribuye a la mejora del trabajo individual y colectivo en el perfeccionamiento de la ejecución técnico táctica de los movimientos básicos de ataque y contraataque en el Karate-do.

1.5 Características psicológicas de los adolescentes

La etapa de la adolescencia está considerada como el período psíquico de mayor complejidad en la formación de la personalidad, comprende desde los 12-20 años, de 12-15 años la adolescencia temprana, de 15-20 años la adolescencia tardía. Los adolescentes viven grandes cambios en su anatomía y fisiología, se desarrollan sexualmente y van adquiriendo poco a poco las figuras del futuro joven. Desde el punto de vista psicológico se producen crisis internas respecto a su autovaloración, a veces se autovaloran, a veces se subvaloran, sus vivencias afectivas, en este caso, sus emociones, sentimientos y estados de ánimo. Dependen mucho de la opinión de sus compañeros de la misma edad, por ello tienen la necesidad de ser aceptados y tener un estatus adecuado en el grupo (equipo).

El equipo de Karate-do escolar está integrado por adolescentes desde los 12-14 años, son diferentes edades con diferentes niveles de desarrollo, sin embargo los identifica un elemento común que es la práctica del deporte mediante la cuál expresan sus características individuales y grupales.

Los entrenadores de Karate-do deben conocer las características de los adolescentes para orientarlos en esta etapa de la vida, aprovechar este deporte de combate que contribuye al desarrollo de los valores morales en particular la responsabilidad y la amistad. Atenuar las contradicciones entre los miembros del equipo, ayudarlos a resolver sus problemas de adolescentes con el apoyo del psicólogo constituye una premisa para el proceso de enseñanza-aprendizaje del Karate-do. (Cañizares Hernández, 2008; Pérez Martín, 2004)

Capítulo II: Marco metodológico

Se realiza una Investigación orientada a la búsqueda de los significados que los sujetos otorgan a sus experiencias en cuanto a intereses personales, físico recreativos basada en la subjetividad (vivencias, sentimientos) inmediata, como fuente de conocimiento de los atletas.

Se considera el estudio de la cohesión grupal, desde la perspectiva de los sujetos, con un marcado interés por conocer cómo los atletas experimentan e interpretan las acciones que se llevan a cabo, al mismo tiempo que se transforman a través de las actividades que se programan mediante el entrenamiento deportivo.

Para el diagnóstico inicial se tomaron métodos teóricos como: el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el análisis histórico lógico.

De los empíricos:

-Análisis de documentos.

-La observación.

-La entrevista.

Se emplean Test psicológicos tales como:

-Instrumento de metas grupales.

-Integración grupal.

-Dibujo del equipo.

-Test de integración grupal: Este test se aplicó con el objetivo de conocer el grado de ajuste que cada sujeto o atleta, tiene con su equipo deportivo y el estado en que se encuentra la integración del grupo, que es expresada por la clasificación que los modelos de valoración grupal permiten reconocer si existen o no los indicadores que la técnica desarrolla, estos son:

- Aceptación social.
- Amplitud de interacción.
- Cooperatividad.
- Armonía de la relación.

Todas estas técnicas nos permiten poder determinar cuáles son los atletas que poseen las características de los líderes de equipo para aprovechar su liderazgo en las acciones que se van a realizar en los entrenamientos y posteriormente planificar los espacios de reflexión para el desarrollo de la cohesión grupal

Operacionalización de las variables

Variable independiente: espacios de reflexión dirigidos al desarrollo de la cohesión grupal en el equipo de Karate-do escolar, se conceptualiza como el momento en que se reúnen los entrenadores, la psicóloga, el investigador y los atletas para dialogar sobre lo realizado en el entrenamiento sobre diferentes temas como: los comportamientos de los atletas, las relaciones entre ellos, se realizan preguntas para analizar lo realizado, los errores o comportamientos inadecuados, se estimula la crítica y la auto crítica, se estimula la reflexión por parte de los atletas. Predomina el diálogo comprensivo, el carácter analítico de este espacio permite la relación entre lo pensado y la práctica.

Variable dependiente: desarrollo de la cohesión grupal en el equipo de Karate-do escolar visto en el desempeño de los atletas. Se conceptualiza como el análisis y la reflexión por parte de los atletas, predomina el diálogo colectivo, existe sentido de pertenencia y responsabilidad por el resultado del equipo, se sienten atraídos mutuamente en la práctica de su deporte.

Indicadores:

- análisis.

- reflexión
- sentido de pertenencia
- responsabilidad por el resultado

Resultados del diagnóstico inicial:

El **análisis documental** tuvo gran importancia en todo el proceso de investigación, ya que aportó los antecedentes bibliográficos existentes sobre tema en estudio, tales como, los conceptos establecidos por diversos autores, las características psicológicas de los adolescentes así como las diferentes vías para trabajar la cohesión grupal en estos atletas. Se analizaron diversos documentos como el Programa Integral de Preparación del Deportista, el plan de entrenamiento del año en curso y las Orientaciones Metodológicas implícitas en el mismo. En ellos se infiere que todos se planifican sobre la base del rendimiento deportivo y del cumplimiento de los objetivos para las etapas del entrenamiento, por lo que no existen orientaciones para el desarrollo de la cohesión grupal de los atletas desde los documentos. Todo ello permitió obtener los cimientos teóricos necesarios para enfrentar el proceso investigativo.

Se aplica la **observación** durante los entrenamientos, los topes y en la beca. En este sentido se evidenció que los atletas del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara presentan afectaciones en la comunicación dentro del equipo por diferentes maneras de pensar y actuar respecto al deporte, a la convivencia en la beca y por manifestaciones de egoísmo entre ellos, una de las cuales hace constantemente llamados de atención para lograr ser el centro de atención de sus compañeros de equipo. Revela una pobre cohesión grupal, falta claridad de las metas deportivas, porque no las establecen grupalmente, así como los intereses no siempre son colectivos, las relaciones interpersonales son aceptables pero no lo suficiente como para lograr la efectividad a nivel de equipo. (Anexo 1)

Entrevista: Se realizó a los atletas, con el objetivo de constatar cuáles son las expectativas de los atletas de Karate-do en relación con los topes que realizan, pudiendo determinar cuáles eran las metas colectivas del equipo. (Anexo 2)

Dibujo del equipo: Octubre de 2014, revela que predominan las relaciones entre 3 ó 4 atletas pero no con todos los miembros del equipo.

Instrumento de metas grupales: (Anexo 3) Este instrumento planteaba 24 interrogantes sobre las metas comunes del equipo, después de aplicada se evidenció que las respuestas más comunes eran:

- Rara vez con un 50%
- A veces con un 30%
- Nunca con un 15%
- Casi siempre con un 5%

Test de integración grupal: (Anexo 4) Por las características del Karate-do de esta técnica se hace una adaptación en forma de entrevista individual, en los espacios de reflexión iniciales, Octubre a Noviembre de 2014 y luego en los espacios de reflexión posteriores a la Copa de la Habana, Mayo de 2015.

A continuación mostramos cuales fueron las respuestas que más prevalecieron en cada escala de evaluación.

Escala de armonía de la relación

Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos. Tiene problemas cuando lo buscan.

Escala de cooperatividad

No es egoísta, coopera con sus compañeros de equipo que son sus amigos, prestándoles su ayuda de buena forma.

Escala de aceptación social

No me cae bien ni mal, podría andar con él, pero prefiero andar con otros compañeros del equipo.

Escala de amplitud de la interacción

Casi siempre anda con dos o tres compañeros del equipo que son sus amigos.

Las preguntas de la entrevista y de los test, así como los aspectos a observar mediante la guía de observación, permitieron evaluar estos indicadores y ofrecieron las deficiencias y necesidades del equipo las cuales se tuvieron en cuenta a la hora de planificar los espacios de reflexión los cuales se mostrarán en el siguiente capítulo.

Capítulo III: Espacios de reflexión para la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara.

En este capítulo se hará referencia a la estructura de los espacios de reflexión para lograr el desarrollo de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara, y se expondrán los resultados de su implementación a través de la información recopilada por los test aplicados.

3.1 Estructura de los espacios de reflexión.

Objetivos:

Desarrollar la cohesión grupal en un marco de amistad y respeto mutuo.

Asesorar metodológicamente a los entrenadores.

Otras direcciones que se puedan ir trabajando durante el proceso de entrenamiento.

En los espacios de reflexión se realizan diferentes actividades como las que se describen a continuación:

1-Título: El rumor

Objetivo: Desarrollar la cohesión grupal mediante la técnica del mensaje que se emplea aprovechando el fenómeno socio psicológico del rumor.

Actividad: Se orienta sentarse en el tatami en forma de círculo, la psicóloga le dice al oído una frase relacionada con el Karate-do al atleta de su izquierda y este debe hacer lo mismo con quien tiene a su lado y así hasta que llegue al atleta sentado a la derecha de la psicóloga.

Desarrollo: Con esta sencilla forma de transmitir un mensaje, el cual llega tergiversado al final, se provocan risas y se aprovecha para debatir sobre las cosas que suceden entre ellos, cuando se comunican sobre algo que dijo otro y se cambia el contenido del mensaje generalmente para mal. Se les explica lo importante de que entre ellos se comuniquen de forma clara, sin exageraciones,

que sean justos al opinar sobre sus compañeros de equipos para que se respeten y sus relaciones interpersonales sean positivas.

Métodos: El diálogo, el debate y la ejemplificación.

Se concluye preguntándoles sobre el valor de la sinceridad y la amistad entre ellos.

2-Título: El caracol.

Objetivos: Desarrollar la cohesión grupal mediante una técnica de trabajo en grupo.

Desarrollar niveles de afectividad y aceptación entre los miembros del equipo.

Actividad: Se orienta darse las manos y ante una orden organizarse en forma de espirar como si estuvieran dentro de un caracol, en el menor tiempo posible, tres veces. Si logran bajar el tiempo de realización se les gratifican con aplausos.

Desarrollo: Al caminar en forma de espirar alrededor de uno de los atletas se van pegando y al hacerlo en el menor tiempo posible, todos deben cooperar. Esto trae risas, algunos se acercan bien pero otros no quieren hacerlo así, se forma un ambiente de juego y de acercamiento físico para darle la forma al caracol.

Métodos: El diálogo, el estímulo y el debate.

Se concluye debatiendo por que es necesario que todos cooperen cuando se trata de algo grupal. Se estimula a los que mejor se comportaron porque entendieron que lo individual se subordina a lo grupal.

3-Título: ¿Quién es?

Objetivo: Constatar cómo son las relaciones interpersonales del equipo.

Actividad: Se reúne el equipo, primero se hace una técnica de respiración con el objetivo de lograr la concentración. Nos sentamos en círculo con los atletas y le explicamos el desarrollo de la actividad, luego les preguntamos:

- 1- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que siempre están apoyando a sus compañeros?
- 2- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que todo el tiempo está apoyando a sus compañeros?
- 3- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo con que se puede contar para que nos ayude a resolver un problema personal?
- 4- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo a quien no se le puede contar nunca ningún secreto?
- 5- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que te ayudan a mejorar la técnica?
- 6- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que siempre interrumpen al entrenador?
- 7- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que se sienten orgullosos de pertenecer a su equipo?
- 8- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que no se sienten orgullosos de pertenecer a su equipo?
- 9- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que es responsable por obtener buenos resultados en los topes y las copas deportivas?
- 10- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que no se siente responsable por obtener buenos resultados en los topes y las copas deportivas?
- 11- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que apoyan el trabajo del entrenador?
- 12- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que tratan siempre de que todo el equipo esté unido?
- 13- ¿Quién es el atleta o los atletas del equipo que no se interesan por que el equipo esté unido?

Desarrollo: Se empleó esta técnica con el objetivo de influir positivamente en la cohesión grupal del equipo, se realizaban las preguntas y las respuestas de las mismas eran analizadas en el colectivo para que ellos dijeran como resolver las formas inadecuadas de comportarse.

Métodos: El diálogo, el debate.

Se concluye preguntándoles sobre el valor de la sinceridad y la amistad entre ellos.

4-Título: Video debate

Objetivos:

- Fomentar el intercambio de opiniones con respecto a una situación determinada.
- Fomentar el respeto por los compañeros de equipo con respecto a sus puntos de vista.

Actividad: Se realizarán video debates de competencias internacionales donde los atletas reflexionen e impartan criterios sobre las situaciones tácticas que se presentan en los combates y ofrecen soluciones a las mismas.

Desarrollo: Al propiciar el debate los atletas expresan sus criterios personales ante lo visto en el video lo que permite el dialogo entre ello en cuanto a distintos puntos de vista pero a la vez se tiene que ponderar el respeto por el criterio del compañero.

Métodos: El diálogo y el debate.

Se concluye debatiendo sobre cuáles fueron los criterios más acertados sin menospreciar los demás emitidos por los otros compañeros.

Sistematización de las actividades:

Las actividades se realizaron con una frecuencia de dos veces por semana, con una duración de aproximadamente media hora.

Lugar: Tatami de Karate-do, pista de atletismo, centro de estudio de psicología.

3.2 Resultados de la aplicación de los espacios de reflexión.

Después de ocho meses de aplicación de los espacios de reflexión se evaluó la influencia de estos sobre la cohesión grupal del equipo. A través de los test aplicados en un primer momento de la investigación se obtuvieron los siguientes resultados.

Observación: Se evidencian mejores relaciones interpersonales entre ellos demostrado en la tolerancia y la aceptación por las diferencias individuales, la convivencia en la beca se ha mejorado significativamente ya que no existen conflictos entre ellos lo que se ve reflejado también en el entrenamiento. Se evidencia una buena cohesión grupal, con claridad de las metas deportivas, ya que las establecen de forma colectiva, existe una unidad de intereses, las relaciones interpersonales son buenas lo cual influye de manera positiva durante el proceso de entrenamiento ya que los atletas cooperan entre sí para alcanzar los objetivos propuestos lo que se evidencia también en el creciente apoyo emocional que se da en las últimas competencias realizadas.

Entrevista: Sobre las expectativas sobre el tope en Matanzas (13 y 14 de Marzo, 2015): revela que todos tienen el interés de ganar sus combates, ganar experiencia, conocer a sus contrincantes, relacionarse más con sus compañeros de equipo, disfrutar y conocer lugares nuevos. El resultado de este tope así lo confirma, más aún el tope de Santiago de Cuba.

Instrumento de metas grupales: Después de aplicados los espacios de reflexión durante un período de ocho meses se vuelve a aplicar este instrumento donde se ve reflejado el creciente compromiso por las metas grupales principalmente por el resultado deportivo y el sentido de pertenencia hacia el equipo.

- Casi siempre con un 73%
- Siempre con un 19%
- A veces con un 8%

Test de integración grupal:

A continuación mostramos cuales fueron las respuestas que más prevalecieron en cada escala de evaluación.

Escala de armonía de la relación

Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos y con algunos otros compañeros de equipo.

Escala de cooperatividad

Es muy desprendido, coopera con todos sus compañeros de equipo y se preocupa por ayudarlos en todo cuanto necesitan.

Escala de aceptación social

Es mi amigo, andamos juntos con frecuencia, aunque no es de mis mejores amigos.

Escala de amplitud de la interacción

Anda con sus amigos y con la mayoría de sus compañeros.

En la valoración cualitativa de las respuestas de los atletas se evidencia la tendencia del equipo a manifestar amplitud de la interacción, ya que extienden sus relaciones en el equipo, se aprecia cooperatividad visto en la calidad de las relaciones de colaboración que establecen en el equipo así como una evidente armonía de las relaciones porque aumentó el grado de reciprocidad y disminuyen los conflictos en el equipo o los que se manifiestan, se resuelven rápidamente.

Conclusiones

1. Se diagnostica inicialmente el estado de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara y se evidencia una baja cohesión grupal que se ve reflejada con un bajo sentido de pertenencia, pobre responsabilidad por el resultado, bajos niveles de análisis y reflexiones colectivas.
2. Se diseñan espacios de reflexión para el mejoramiento de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara, que se caracterizan por el debate y la reflexión de las diferencias que existen entre los miembros del equipo así como los diferentes conflictos que militan entre ellos.
3. Al evaluar la implementación de los espacios de reflexión se logra la elevación de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la EIDE Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara, dada en la definición de metas grupales para el cumplimiento de los objetivos a alcanzar y en la mejoría de las relaciones interpersonales de los atletas.

Recomendaciones

1. Continuar con el trabajo realizado hasta el momento debido a la incorporación de nuevos atletas al equipo todos los años.
2. Profundizar este estudio psicológico y su relación con los demás aspectos de la preparación del deportista.

Bibliografía

- Álvarez, M. (2009). *Modelo teórico-metodológico para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores escolares*. (Tesis de Doctorado). Villa Clara: ISCF "Manuel Fajardo".
- Calviño, M. (2002). *Análisis dinámico del comportamiento*. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Cañizares, M. (1999). *Entrenamiento socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo*. (Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas) La Habana: Universidad de la Habana).
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y Equipo Deportivo*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
- Cancio, V. (1991). *Análisis de las diferencias técnicas entre el Gyaku Tsuki clásico y sus variantes empleadas en los kumites*. (Trabajo de Diploma). Villa Clara: ISCF "Manuel Fajardo".
- Carron, A. V. (1991). *Cuestionario sobre el ambiente del equipo*. En *Psicología aplicada del deporte*. Williams, J. España: Editorial Almagro.
- Programa Integral de Preparación del deportista de Karate-do. (2014). La Habana: INDER.
- Estévez, M., Arroyo, M., González, C. (2006). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana: Editorial Deportes.
- García Ucha, F. (2004). *¿Hacia dónde se dirige la Psicología del deporte en Cuba? Revista Actualización en Psicología del deporte*.
- González, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. La Habana: Editorial Deportes.
- Gonzales Maura, Viviana y col. (2007). *Educación de la responsabilidad en la práctica profesional*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

- Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico- Técnica.
- Los valores con que defendemos la Revolución y la especie Humana. (2007). Material de estudio del PCC. La Habana.
- Matveev, L. (1977). *Fundamentos del entrenamiento Deportivo*. Moscú: Editorial Fiz. Koul't y Sport.
- Matveev, L. P. (1988). *Fundamentos generales de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Morales, A., Álvarez, M.E. (S.F). *Entrenamiento deportivo, dirección y rendimiento*. Villa Clara: ISCF Manuel Fajardo
- Morales, A. (2005). La preparación del deportista: control y evaluación de la unidad de entrenamiento. *Revista digital efdeportes*, 10. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Mederos, R.A. (2013). *Propuesta de actividades educativas para el desarrollo de la cohesión grupal de Tiro con Arco*. (Trabajo de Diploma). Villa Clara: ISCF."Manuel Fajardo"
- Metodología de la investigación. Desafíos y polémicas actuales. (2005). La Habana: Editorial Pueblo y Educación,
- Ozolin, N.G. (1970) *Sistema contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Editorial Científico –Técnica.
- Pérez, S. (2008). *Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento*. (Tesis de Doctorado) Villa Clara: ISCF "Manuel Fajardo".
- Pérez, L.M. y col. (2004). *La personalidad, su diagnóstico y su desarrollo*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Reglamento Competitivo Internacional*. (2005). Recuperado de <http://www.wkf.net>.
- Sánchez Acosta, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

Urdaneta, E. (2011). *Propuesta de contenidos psicológicos determinantes para la individualización en la planificación del entrenamiento deportivo en nadadores de 15-17 años.* (Tesis de Especialidad) Villa Clara: ISCF “Manuel Fajardo”

Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Editorial Paidotribo,

Anexos

Anexo 1

Guía de observación

Objetivo: Constatar las manifestaciones interpersonales de los atletas y con el entrenador, así como la selección y la afinidad entre ellos.

Aspectos a observar:

- 1- Relaciones entre los atletas, se comunican entre todos o solo entre 2 o 3 de ellos.
- 2- Cómo realizan los análisis, son superficiales, más profundos, tienen pobres criterios de sus compañeros, exponen muchas ideas de sus compañeros, se apoyan unos a otros o no, hay contradicción o entendimiento entre ellos.
- 3- Manifiestan conocimiento de sus propósitos como equipo o no.
- 4- La capitana constituye una líder o no, los compañeros la tienen en cuenta y la respetan o no.
- 5- Forma en que el entrenador atiende a los atletas más indisciplinados, reacciones de los demás atletas ante el estilo pedagógico que emplea el entrenador.
- 6- Los atletas son críticos y autocríticos o necesitan orientación para hacerlo de forma constructiva.
- 7- En los topes y en las copas: Se apoyan independientemente del resultado, el entrenador también, (forma en que lo hacen, abrazos, se dan la mano, les pasa la mano por la cabeza)
- 8- Se aceptan entre ellos o se rechazan en algunas de sus cualidades personales, les cuesta trabajo tolerarse o les cuesta tolerarse (en las parejas de ejercicios).
- 9- Cuando se golpean entre ellos se disculpan o no, como son las reacciones cuando el que golpea no se disculpa.
- 10- Manifiestan disposición a ganar sus competencias, o no expresan su disposición abiertamente.

Anexo 2

Guía de entrevista

A atletas de Karate-do sobre las expectativas en relación con los tope:

Consigna: deseamos conocer qué esperan del próximo tope en...., pues nos interesa investigar si esos deseos los ayudan a tener un mejor desempeño en sus combates.

Objetivo: Constatar cuáles son las expectativas de los atletas de Karate-do en relación con los tope que realizan.

Interrogantes:

1-¿Piensas que vas a ganar tus combates?

2-¿Por qué afirmas lo anterior?

3-Si te comparas contigo mismo(a) teniendo en cuenta tus resultados del tope anterior, ¿cómo te ves para el próximo?

4-¿Te imaginas cómo vas a combatir en el tope? Explica.

5-¿Cuáles son tus mejores combinaciones tácticas que te podrán ayudar a ganar los combates?

6-¿Sólo piensas en tu desempeño deportivo para el próximo tope?

7-¿Piensas también en los resultados que obtengan tus compañeros de equipo?

8- ¿Qué otras actividades podrás realizar allá con tus compañeros de equipo?

Anexo 3

Instrumento de Metas Grupales

A continuación te presentamos un conjunto de interrogantes con relación a las metas de tu equipo.

Lee cuidadosamente cada una de ellas y marca con una cruz la respuesta que creas que más se ajusta a cada pregunta planteada. Debes fijarte bien al responder, pues algunas preguntas tienen relación con otras, pero no son las mismas.

1) ¿Te sientes comprometido con el logro de los objetivos de tu equipo?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

2) ¿Aportas ideas prácticas e iniciativas que contribuyan al cumplimiento de las metas de tu equipo?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

3) ¿Intervienen los integrantes de tu equipo en el establecimiento de las metas grupales?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

4) ¿Te sientes satisfecho con las metas trazadas en tu equipo?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

5) ¿Coinciden tus aspiraciones con las metas que tu equipo se propone alcanzar?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

6) ¿Coinciden las aspiraciones de tus compañeros con los objetivos de tu equipo?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

7) ¿Te trazas metas que puedas cumplir de acuerdo a tus posibilidades?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

8) ¿Existe correspondencia entre tus metas y las del equipo?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

9) ¿Se establecen actualmente en el equipo metas con posibilidades reales de cumplimiento?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

10) ¿Aceptas realmente las metas que te trazas?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

11) ¿Aceptas las metas planteadas en el equipo?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

12) ¿Acepta el grupo las metas establecidas?

----- Mucho ----- Bastante ----- En alguna medida ----- Poco ----- Nada

13) ¿Te trazas metas parciales para alcanzar metas finales?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

14) ¿Tus metas parciales contribuyen a alcanzar las metas finales del equipo?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

15) ¿Se trazan en el equipo metas parciales que contribuyan a alcanzar la meta final?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

16) ¿Conoces las vías para alcanzar tus metas?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

17) ¿Crees que tus metas contribuyen a alcanzar los objetivos del equipo?

----- Siempre ----- Casi siempre ----- A veces ----- Rara vez ----- Nunca

Anexo 4

Test de integración grupal:

Integración grupal. Escala Valorativa. (Adaptación Disciplina Psicología “Manuel Fajardo” C. Habana).

Nota aclaratoria: Por las características del Karate-do de esta técnica se hace una adaptación en forma de entrevista individual, en los espacios de reflexión iniciales, Octubre a Noviembre de 2014 y luego en los espacios de reflexión posteriores a la Copa de la Habana, Mayo de 2015.

Instrucciones:

Analice bien la personalidad de cada uno de sus compañeros que está evaluando y diga cuál es el juicio que más se ajusta de las propuestas en cada una de las escalas siguientes.

Escala de armonía de la relación

1. Es muy entrometido, no se lleva bien con nadie en el equipo y siempre está buscando problemas.
2. Es entrometido, se lleva bien con pocos compañeros y cada vez que hay oportunidad busca problemas.
3. Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos. Tiene problemas cuando lo buscan.
4. Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos y con algunos otros compañeros de equipo.
5. Es muy sociable, se lleva bien con sus amigos y con la mayoría del equipo. Nunca tiene problemas con los compañeros del equipo.

Escala de cooperatividad

1. Es muy egoísta, no coopera con sus compañeros, ni los ayuda en nada aunque se lo pidan.

2. Es egoísta, coopera y ayuda a sus compañeros sólo cuando se lo piden.
3. No es egoísta, coopera con sus compañeros de equipo que son sus amigos, prestándoles su ayuda de buena forma.
4. Es más bien desprendido, coopera con sus compañeros de equipo, que son sus amigos, prestándoles su ayuda de buena forma.
5. Es muy desprendido, coopera con todos sus compañeros de equipo y se preocupa por ayudarlos en todo cuanto necesitan.

Escala de aceptación social

1. Me desagrada, le hablo sólo cuando es necesario.
2. No me cae bien ni mal, podría andar con él, pero prefiero andar con otros compañeros del equipo.
3. No somos amigos, pero me cae bien.
4. Es mi amigo, andamos juntos con frecuencia, aunque no es de mis mejores amigos.
5. Es uno de mis mejores amigos, salgo con él, y me gusta conversar con él.

Escala de amplitud de la interacción

1. Anda sólo, evita reunirse con los otros compañeros del equipo.
2. Casi siempre anda sólo, no tiene amigos en el equipo, aunque a veces se reúne con algunos compañeros.
3. Casi siempre anda con dos o tres compañeros del equipo que son sus amigos.
4. Por lo general está con sus amigos, aunque a veces se reúne también con algunos compañeros del equipo.
5. Anda con sus amigos y con la mayoría de sus compañeros.