

IDEAS Y ACTIVIDADES PARA CONSTRUIR EQUIPO

Joan Vives Ribó

Psicólogo del deporte y del rendimiento

Entrenador Superior de Baloncesto

<http://joanvives.wordpress.com>



Con este artículo iniciamos una serie de 10 artículos dedicados a la construcción de equipos. Lo haremos desde una perspectiva práctica y aplicable para todos los niveles, de deporte escolar en ligas profesionales (utilizando ejemplos de baloncesto), presentando los conceptos a tener en cuenta y enseñando actividades o juegos útiles para trabajar los diferentes procesos presentes dentro de la vida del equipo.

6 / MEJORAR EL CONOCIMIENTO MUTUO Y GENERAR AMBIENTE DE EQUIPO

Creo que todo el mundo estará de acuerdo en afirmar que cuanto más se conozcan los jugadores de un equipo entre ellos, más fácil será que cooperen de forma eficaz. Hasta ahora hemos repasado lo importante que es tener objetivos comunes y las tareas bien organizadas. Pero también necesitamos que los jugadores se reconozcan entre sí como personas, que se conozcan mutuamente, y de esta manera, creando vínculos emocionales y de intereses personales, potenciar la cooperación y la productividad.

Una actividad que podemos hacer en pretemporada para romper el hielo entre jugadores nuevos y buscar crear vínculos es el FORMULARIO DE EQUIPO.

Hay que tener en cuenta las siguientes instrucciones:

- Todos los jugadores deben tener una hoja con las preguntas a contestar (como la tabla siguiente) y un bolígrafo. Durante un máximo de 5-10 minutos (depende del número de preguntas) deberán encontrar de entre el grupo al menos una persona que cumpla cada condición. Es mejor que estén derechos durante la actividad, y vayan encontrándose por la sala para hacerse las preguntas.
- No se puede hacer más de una pregunta seguida a un jugador en concreto; es decir, después de preguntar algo a alguien, hay que cambiar de persona y seguir preguntando a otros. Se puede volver a hablar con aquel jugador, pero después de haber pasado por otros. Así promovemos la movilidad en el transcurso de la actividad.
- No se pueden hacer preguntas dirigidas a "todos". Las preguntas se deben hacer de jugador a jugador. Si ese jugador no cumple con la condición, hay que seguir buscando hasta encontrar a alguien que cumpla la condición o hasta saber con certeza que no hay nadie en el equipo que la cumpla.
- Las preguntas (y el número de preguntas, que pueden oscilar entre 20-25) las puede elegir según lo que le interese potenciar.

Ejemplo de preguntas:

Busca a alguien del equipo que...	Jugador
Nunca haya salido de Europa	
Haya leído el mismo libro que tú	
Tenga el mismo "hobby" que tú	
Le guste el mismo programa de TV que tú	
Sea un fanático de las redes sociales	
Le guste ir a bailar	
Te deje 100 euros sin poner mala cara	
No tenga pareja	
Etc.	

Con esta actividad, los jugadores pueden descubrir afinidades compartidas o, sencillamente, tener conocimiento de aficiones, gustos, o circunstancias personales y familiares de sus compañeros. Este

descubrimiento nos puede ayudar a conseguir crear lazos, lo que es fundamental cuando tenemos jugadores nuevos y especialmente cuando tenemos jugadores de fuera o extranjeros.

Otra actividad sencilla que nos puede servir para mejorar el conocimiento mutuo es tan sencilla como HACER UNA EXCURSIÓN.

Lo que hay que tener en cuenta para que esta excursión tenga los efectos que queremos es el siguiente:

- Podéis elegir un lugar emblemático o sencillamente una ruta bonita de hacer, que pueda ser motivante o bien que nos ayude a conectar los jugadores con el paisaje o la historia propias de la tierra.
- Es necesario que la ruta a hacer a pie se ajuste en duración y dificultad a lo que sea recomendable desde el punto de vista de la preparación física.
- Uno de los responsables (entrenador, preparador físico, delegado o capitán) es quien marca el ritmo y todo el mundo debe seguirlo.
- El grupo debe ir más o menos junto, que no se estire ni se creen grupos descolgados.
- Los jugadores tienen que ir cambiando de interlocutores a menudo (así evitamos que haya gente que no se relacione con nadie, o siempre con los mismos).



Otra actividad de la que se saca mucha información, es organizar una SALIDA NOCTURNA (con mayores de edad).

Si tenemos un día en que el equipo descansa, podemos aprovechar la noche anterior para salir por la noche. Para realizar esta actividad hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

- Buscar un local que sea adecuado, que no sea una discoteca, sino una especie de bar o pub donde los jugadores puedan hablar entre ellos sin que la música elevada o la excesiva distracción lo dificulte.
- El local debe ofrecer actividades lúdicas (billar, dardos, fútbolín, máquinas de juego simulado, juegos de mesa, cartas, etc.). De esta manera también podemos observar de qué forma se agrupan los jugadores para hacer estas actividades, y cómo se desarrollan los roles informales y las actitudes a la hora de jugar.
- Se pueden marcar límites en número (o tipos) de bebidas, o poner un límite horario. De todas formas, una de las cosas de las que tengo mejor recuerdo, es de cómo han respondido los equipos a los que les hemos dejado libertad absoluta. Mi experiencia es que si los jugadores ven que confiamos en ellos, los jugadores te devuelven esa confianza con responsabilidad. Sea como sea, es un muy buen test para ver si el equipo tiene las cosas claras. Y en caso de

que los jugadores se "pasen", lo podemos aprovechar para educar y marcar las líneas de actuación en este sentido.

- Los entrenadores pueden compartir un rato con los jugadores y luego dejarlos solos. Si se considera oportuno, alguien del equipo técnico que conecte más con los jugadores (físico, delegado...) se puede quedar y servirnos después como "informador", para explicarnos cómo ha ido todo. Esto también lo puede hacer un jugador veterano o el capitán, si hay suficiente confianza con el entrenador.

Otra actividad que podemos hacer al inicio de la temporada es CREAR LA BANDA SONORA DEL CALENTAMIENTO PARA LOS PARTIDOS.

Se trata de pedir a cada jugador que elija una canción que le guste, que lo motive, que sea significativa para él... para incorporarla a la banda sonora durante el calentamiento antes del partido (sí es que nuestra cancha cuenta con megafonía).

Para esta actividad, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Hay que recordar que las músicas o canciones deben tener cierto ritmo, deben fomentar la activación. Si son melódicas o lentas, tal vez no las podremos utilizar, ya que uno de los objetivos del calentamiento es activarnos.
- Una vez hayan escogido la canción, los jugadores tienen que entregarlas al delegado en MP3 (quien puede comprobar la validez de la condición anterior), o bien dar la referencia para poder buscarla en Youtube y utilizarla.
- Elegir un momento para que los jugadores puedan mostrar (y reproducir) la canción elegida a los demás y explicar porque la han elegido. Este punto también nos ayuda a conocernos entre todos un poco mejor.
- Un voluntario o alguien que entienda de eso, puede montar la banda sonora con las canciones escogidas, ajustándolo al tiempo que dura el calentamiento, y escogiendo el orden de las canciones de acuerdo con la activación que necesitamos (normalmente, de menos a más, poniendo las más "cañeras" al final).
- También puede ser divertido e interesante editar un CD y repartirlo entre los padres o seguidores, buscando así complicidades entre el equipo y el entorno.

En este link podéis acceder a un artículo que presenta las canciones escogidas por un equipo de Liga Endesa: <http://www.acb.com/redaccion.php?id=110228>



Aparte de actividades organizadas, como las que hemos repasado hasta ahora, otras cosas que se pueden hacer también para favorecer el conocimiento mutuo y al mismo tiempo ayudar a generar buen ambiente entre los miembros del equipo son:

- Hacer que en la primera comida conjunta (el primer día que se conocen) los jugadores (y técnicos) cambien de lugar a cada plato. Es decir, después del primer plato, cambiar de lugar y de compañeros de mesa; hacer lo mismo después del segundo; y hacer lo mismo después del postre. Así fomentamos que todos hablen con todos.
- En caso de que estemos de *stage* de pretemporada, poner como norma que en cada comida los jugadores deben cambiar de lugar y de compañeros de mesa. Es decir, que no tengan un lugar fijo asignado, y así promover que todos tengan contacto con todos.
- En caso de desplazamiento (por ejemplo en autocar), poner como norma que la gente no se sienta ni en el mismo lugar ni con los mismos compañeros.
- Igualmente en caso de *stage* en un hotel. Ir variando los componentes de las habitaciones en función de lo que nos pueda interesar:
 - Conectar jugadores nuevos con jugadores del "núcleo duro" del equipo
 - Conectar veteranos con jóvenes
 - Conectar jugadores por posición de juego
 - Conectar jugadores "aislados" con jugadores que forman parte del núcleo del equipo
 - Etc.

- Aprovechar cualquier iniciativa espontánea de los miembros del equipo y que pueda ayudar a generar ambiente y a promover el conocimiento mutuo fuera de la pista: celebraciones, aniversarios, cenas, salidas conjuntas, etc.
- Aprovechar momentos puntuales para organizar actividades tipo *outdoor training*, que pueden tener un objetivo concreto (trabajar la cooperación, competitividad, liderazgo, comunicación, confianza, etc.), o bien, sencillamente, un objetivo lúdico, de pasarlo bien (cosa que siempre pasa). Una de las actividades más típicas y asequibles es el *paintball*. En este tipo de actividades, aparte de trabajar ciertas cosas a nivel de trabajo de equipo y cohesión, siempre conseguimos que la gente se lo pase bien, que se crea buen ambiente y que mejore el conocimiento mutuo.
- Valorar la oportunidad o promoverla, para crear algún símbolo o ritual que nos identifique como equipo. Puede ser un himno (una canción con una letra que haga referencia a cosas o en la vida del equipo), un ritual pre-competitivo (una danza, unos frases motivadoras...), un equipaje especial (camisetas hechas especialmente), la decoración del vestuario (si siempre tenemos el mismo y no la usa nadie más), etc.

Como se puede comprobar, todas las propuestas que hemos comentado en este artículo son muy económicas o incluso gratuitas. Esto permite que clubes y equipos de cualquier nivel y condición económica las puedan llevar a cabo.

Sea como sea, lo más importante es que los entrenadores tengan clara la importancia de trabajar estos aspectos, como un factor más que suma a la hora de hacer que el equipo pueda rendir al máximo. Aquí os he ofrecido una degustación de cosas que se pueden hacer, pero en definitiva se trata de aprovechar todas las oportunidades posibles en busca de generar las máximas complicidades y confianzas entre los miembros del equipo. Buscar que la gente esté bien con el resto de gente, y buscar que la gente esté bien en el seno del equipo, por el hecho de compartir un espacio que reconozcan como propio y que sientan que es especial.



Si le ha interesado este artículo, quizás le pueda interesar este libro:

“Entrenando al entrenador. Ideas y trucos para una comunicación constructiva y eficaz”,
de Joan Vives Ribó

Más información sobre el libro y venta *on line* (en papel o en formato electrónico) siguiendo este [enlace](#).

