

## 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.*

### 7 / PROMOVER LA COOPERACIÓN

En el artículo anterior hablábamos de cómo generar conocimiento mutuo entre los integrantes del equipo y cómo gestionar el ambiente social en busca que estos factores favorecieran la cohesión. En este artículo hablaremos más del trabajo o la actividad que desarrollan los componentes del equipo en la pista, y en concreto, de cómo potenciar formas de cooperación entre ellos.

Cuando hacemos referencia a cooperar entre nosotros, siempre se entiende que lo hacemos con el propósito de ofrecer el mejor rendimiento posible ante el rival. Pero hay otras formas más concretas de interpretar o explicar la cooperación, y por tanto, diferentes vías para conseguirla:

**Cooperación = coordinación en las tareas.** En este sentido, que es el más usado, es muy importante que el entrenador asuma el papel de líder operativo y defina las tareas de forma que cada uno tenga claro que le corresponde, lo acepte y lo cumpla. La claridad en la distribución de tareas o funciones es el primer paso para conseguir una actuación coordinada.

**Cooperación = ayuda.** Es una derivación del punto anterior. Ayudarse en algunas tareas concretas (por ejemplo en defensa) es una forma de coordinarse en el juego. Por lo tanto, si queremos potenciar la cooperación, podemos incidir en conceptos como las ayudas en defensa o el juego sin balón en ataque (ocupar espacios para complicar la tarea defensiva sobre los compañeros). Quiero incidir en un matiz: es cierto que podemos esperar tener unos jugadores que cooperen bien entre sí y gracias a ello que hagan bien estas acciones, pero encuentro mucho más efectivo aprovechar estas situaciones para potenciarlas y convertirlas en recursos habituales del equipo y de esta manera acabar provocando en consecuencia una actitud cooperativa.

**Cooperación = unión hacia el mismo objetivo.** Otra manifestación de la cooperación se ve cuando hay un acuerdo en ir a buscar un objetivo que es común para todos. Por lo tanto, los entrenadores harán bien en marcar correctamente los objetivos (de ejecución o de resultado) de cara a obtener este efecto aglutinador.

**Cooperación = confianza.** Este es un mecanismo que de forma consciente o inconsciente funciona. Cuando hay confianza hacia un compañero, nos es más fácil cooperar con él. Esto se ve mucho en categorías jóvenes, cuando normalmente los jugadores con más talento se asocian (cooperan) entre ellos dejando de lado a los menos talentosos. Sea con jóvenes o adultos, lo que debemos hacer es potenciar al máximo los recursos individuales y de esta manera influir positivamente en la confianza que los jugadores tienen entre ellos. Aparte de esta estrategia general, una cosa específica que podemos hacer es aprovechar tácticamente los puntos fuertes que los diferentes jugadores tienen, y de esta manera propiciamos que los jugadores se reconozcan como "expertos" o "especialistas" en alguna tarea (aunque sea con una tarea "oscura"), lo que favorece que el equipo coopere para buscar aprovechar estos recursos en momentos donde estas aportaciones individuales pueden ser necesarias o beneficiosas para el equipo.

**Cooperación = estilo de juego.** Podemos decir que un equipo que se pasa bien el balón, que juega con el pase extra, que sigue jugando y jugando en busca de la ventaja definitiva, o en busca de provocar el error de la defensa (o el error del ataque si hablamos desde la defensa), podemos decir

que este equipo tiene un estilo de juego cooperativo. Al contrario sería un estilo basado en los individualismos, con abuso de 1 contra 1 o lanzamientos sin contar con la ayuda o la participación de los demás. Por ejemplo, un lanzamiento de tres puntos sin nadie en disposición de ir a rebote ofensivo, podemos decir que es un tiro que tácticamente puede estar mal decidido, y que en este caso el jugador literalmente está "jugando solo". Pero no hay que confundir esto con ir a buscar el lanzamiento de nuestro especialista. En este caso, el equipo trabaja de forma coordinada para ofrecer al lanzador las mejores condiciones posibles, y sabiendo que el trabajo de éste es lanzar (todo el mundo está avisado y además se busca eso), cuando el jugador en cuestión lanza, los demás compañeros seguirán jugando sin balón para mejorar las opciones, por ejemplo, de obtener un rebote ofensivo.

**Cooperación = comunicación.** Otra señal de que los integrantes del equipo cooperan entre sí se ve con la cantidad y calidad de la comunicación, hasta el punto de que "hablar en la pista" acaba siendo una demanda habitual de los entrenadores. Los mensajes en la pista pueden ser operativos (cómo jugar) o emocionales (relacionados con la activación, la actitud...). Pero hay que tener en cuenta que obligar a hablar por hablar no es útil; al final los jugadores se cansan. En cambio, cuando hablar es útil porque nos sirve de ayuda y nos hace jugar mejor, entonces sí tiene sentido por sí solo mantener esta comunicación a lo largo del partido. Por lo tanto, la comunicación que hay que potenciar es sobre todo la comunicación operativa, la que está conectada con la forma de jugar. Si los jugadores hablan entre ellos de cómo jugar significa que se están coordinando. Si a esta comunicación le sumamos la emocional (los ánimos), perfecto. Pero en cambio, no sirve de mucho que haya mucha comunicación anímica ("¡Va, que podemos! ¡Venga, venga!") y poca coordinación. Un consejo: si tiene un equipo poco "charlatán" y desea inculcar la comunicación en la pista, empiece por hacerlo de forma operativa, asignando a jugadores concretos y/o en situaciones concretas de juego, la tarea de dar instrucciones concretas a los compañeros. Ah! Por cierto... Esto es más fácil hacerlo en defensa que en ataque.

### Actividades para trabajar la cooperación

Como veis, podemos aprovechar la actividad misma en entrenamientos y partidos para generar conciencia sobre el valor que tiene el trabajo cooperativo. De todas formas, si en algún momento se considera adecuado hacer alguna actividad diferente a la habitual para inculcar este valor, hay que tener en cuenta estos puntos:

- Hay que plantear un objetivo común
- Hay que repartir las tareas (o al menos dar opción a que se haga de forma espontánea)
- Hay que generar situaciones donde la ayuda entre jugadores aporte valor extra o haga hacer mejor la tarea planteada
- Hay que provocar situaciones donde los jugadores se den cuenta de la importancia de confiar en los compañeros, independientemente de las diferencias de talento o físicas
- La realización de la actividad debe permitir mostrar a los grupos de trabajo un "sello" especial, una forma de hacer propia y por la que se puedan sentir orgullosos o identificados
- Hay que diseñar actividades donde la comunicación operativa tenga una gran relevancia en el resultado final

#### Actividad 1: La torre más alta

Distribución en grupos de trabajo	Grupos de 3-4 jugadores
Tiempo de realización	15 minutos
Mobiliario	Una mesa donde hacer el trabajo y sillas para sentarse alrededor
Material	Un puñado de espaguetis y unas 5-6 unidades del dulce llamado "nube"
Instrucciones	En el tiempo determinado, cada grupo tiene que construir la torre más alta posible de forma que se aguante de pie por sí sola. Se puede utilizar sólo el material proporcionado, que se puede manipular libremente (romper, partir, etc.).



### Actividad 2: El dibujo más preciso

Distribución en grupos de trabajo	Grupos de 6-8 jugadores
Tiempo de realización	15 minutos
Mobiliario	Una mesa donde hacer el trabajo y espacio suficiente alrededor
Material	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una hoja grande (cartulina) pegado a la mesa</li> <li>• Un rotulador tipo Velleda lastrado con peso y sujetado por 6-8 cordeles de un metro de largo (o algo equivalente, como se ve en la foto)</li> </ul>
Instrucciones	En el tiempo determinado, el grupo debe dibujar o escribir lo que el entrenador haya pedido (por ejemplo, la palabra "TEAM"), de la forma más precisa o similar al modelo propuesto, utilizando el lápiz lastrado, tomando sólo el extremo de la cuerda que le corresponde a cada uno, con una sola mano.

### Aspectos que se pueden observar en ambas actividades:

- ¿Trabajan como grupo o como equipo?
- ¿Trabajan de forma coordinada?
- ¿Se reparten formalmente las tareas?
- ¿Qué líderes aparecen? ¿Qué otros roles aparecen?
- ¿Cómo es la comunicación?
- ¿Qué conflictos aparecen y cómo se resuelven?
- ¿Es efectiva la metodología del grupo?
- ¿El resultado final es satisfactorio?

Estos aspectos, y otros que aparezcan espontáneamente, se comentan entre todos al finalizar la actividad y se sacan conclusiones a partir de analizar cómo ha funcionado el grupo que ha hecho mejor el trabajo, y cómo han funcionado los demás grupos. Las conclusiones que se saquen se pueden transferir a lo que pueda pasar en la pista, en busca de conseguir mejorar la cooperación.



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](#).

