

Cohesión grupal en el Polo Acuático. Una reflexión teórica necesaria (revisión)

Cohesion grupal in the Aquatic Pole. A necessary theoretical reflection

Danays Ramírez-González, Centro Provincial de Medicina Deportiva de Granma,
cpmd@grannet.grm.sld.cu, Cuba.

Resumen

En la actividad física y el deporte las destrezas sociales se consideran elementos dinamizadores que condicionan el buen funcionamiento de un equipo deportivo. De por sí, al convertirse el deporte en una actividad humana con extraordinarias potencialidades para la formación de valores, habilidades, hábitos, capacidades, entre otras, debe por tanto perfilarse un proceso de preparación en los deportistas cada vez más científico por parte de los técnicos y entrenadores, y especialistas de la psicología del deporte. La cohesión grupal es un factor sociopsicológico fundamental en el deporte de Polo Acuático, donde las actividades y tareas se realizan de forma interrelacionada e intercondicionadas entre sus miembros, requiere por ende, de un favorable tratamiento de todos aquellos factores que garanticen el logro de los objetivos y metas trazadas por los equipos. En este tipo de deporte solo es posible el éxito deportivo si los miembros actúan, sienten y piensan de manera conjunta, basados en objetivos previamente establecidos y necesidades comunes. El presente artículo tiene como base los estudios de maestría en psicología deporte de la autora y la ferviente necesidad de investigaciones e intervenciones en equipos deportivos en la provincia de Granma, específicamente en el deporte de Polo Acuático en las categorías escolares. Este trabajo persigue como objetivo una revisión bibliográfica acerca de la cohesión grupal en los deportes de equipo. Se realizó una búsqueda desde investigaciones de la psicología social como principiante de estos estudios y los trabajos realizados desde la psicología del deporte respecto al tema. Fueron objeto de revisión revistas digitales, datos electrónicos y documentos escritos pertinentes al tema en cuestión. Se ofrece en el trabajo planteamientos y abordajes teóricos de los principales autores sobre la cohesión grupal.

Palabras clave: cohesión grupal/ equipos deportivos/ Polo Acuático/ revisión bibliográfica.

Abstract

In the physical activity and the sport the social dexterities are considered elements dinamizadores that condition the good operation of a sport team. Of for yes, when becoming the

sport a human activity with extraordinary potentialities for the formation of values, abilities, habits, capacities, among other, therefore a preparation process should be profiled in the more and more scientific sportsmen on the part of the technicians and trainers, and specialists of the psychology of the sport. The cohesion grope is a factor fundamental sociopsicológico in the sport of Aquatic Pole, where the activities and tasks are carried out of interrelated form and intercondicionadas among their members, it requires for ends, of a favorable treatment of all those factors that guarantee the achievement of the objectives and goals traced by the teams. In this type of alone sport it is possible the sport success if the members act, they feel and they think in a combined way, based on previously established objectives and common necessities. The present article has like base the master studies in psychology deport of the author and the fervent necessity of investigations and interventions in sport teams in the county of Granma, specifically in the sport of Aquatic Pole in the school categories. This work pursues as objective a bibliographical revision about the cohesion grope in the team sports. He/she was carried out a search from investigations of the social psychology as beginner of these studies and the works carried out from the psychology of the sport regarding the topic. They were object of revision digital magazines, electronic data and pertinent written documents to the topic in question. He/she offers in the work positions and the main authors' theoretical boardings on the cohesion grope.

Key words: cohesion gropes / sport teams / Aquatic Pole / bibliographical revision.

Introducción

En los últimos años la aplicación de la psicología al ámbito deportivo ha experimentado un gran auge debido a los beneficios que esta ciencia aporta al contexto deportivo, es así como a través de la preparación psicológica que se realiza tanto en deportes individuales como en equipo se mejoran destrezas psicológicas necesarias para la práctica del deporte, tales como; la motivación, ansiedad, emoción, agresión, actitudes, hábitos alimenticios, atención, percepción, concentración, entre otras. Sin embargo, en deportes de equipo, destrezas como la comunicación, cohesión, liderazgo y cooperación son determinantes permitiendo realizar intervenciones psicológicas que benefician al equipo, con el fin de conseguir los objetivos planteados por éste. El mejoramiento de las relaciones entre los miembros del grupo y la elevación de los niveles de integración grupal, así como la influencia educativa del entrenador constituyen factores de extraordinaria importancia a tener en cuenta en la preparación

psicológica de los deportistas, sobre todo en las edades escolar y adolescente. (Sánchez, A. 2005)

El equipo deportivo representa a un grupo pequeño, organizado, de pertenencia con todas las características inherentes a la composición, estructura, vínculos y relaciones, objetivos, métodos y formas de comunicación que desde el punto de vista genérico le permiten ubicarse en esa categoría. Pero el equipo es un grupo especial, con características derivadas de la actividad deportiva y su propia dinámica, con una alta proximidad física durante espacios de tiempo. Se conforma sobre la base de la voluntariedad, interesados por la actividad conjunta, teniendo objetivos y tareas comunes que cumplen a través de una interacción física y psíquica (Sánchez, A. 2005).

Los deportes de equipos, como una de las formas de actividad deportiva sobre la cual se basa el deporte, necesitan acceder desde los medios más eficaces posibles para la preparación individual y colectiva. Por tanto, desde esta perspectiva el estudio de los factores sociopsicológicos se convierte en un tema de obligada referencia, con especial énfasis, en estos tipos de actividad deportiva.

El Polo Acuático deporte de conjunto y que se conforma en equipos, es un deporte que se practica en una piscina, en la cual se enfrentan dos equipos. El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario durante el tiempo que dura el partido. Los equipos cuentan en el agua con 6 jugadores y un portero. El mismo pertenece al grupo de deportes con pelotas, donde las actividades y tareas se realizan de forma interrelacionada e intercondicionadas entre sus miembros, requiere por ende, de un favorable tratamiento de todos aquellos factores que garanticen el logro de los objetivos y metas. Diversas son las exigencias psicológicas que debe cumplir todo atleta de Polo Acuático para lograr un rendimiento satisfactorio y efectivo, que garantice resultados favorables en los momentos de competencia.

Por tanto es imprescindible tener presente que, estos deportes desarrollan la interrelación e interdependencia entre los deportistas de un mismo equipo y con otros deportistas y es necesario que se alcance entre los miembros de un equipo, un alto grado de compatibilidad psicológica, asociado a un nivel elevado de cohesión grupal y de equipo, una buena comunicación entre sus miembros, que pueda lograrse sobre la base de una armonía en la dinámica relacional, que involucre tanto el papel o trabajo que debe desarrollar el entrenador de forma integral, como también las funciones que ejercerá el líder general del equipo, o los

diferentes líderes que puedan existir y actuar en cada uno de los eslabones del juego, en las acciones ofensivas y defensivas del equipo .(Sánchez, M. 2005).

Como se acaba de referir, en estos tipos de deportes solo es posible el éxito deportivo si los miembros actúan, sienten y piensan de manera conjunta, basados en objetivos previamente establecidos y necesidades comunes, aspectos que logran en su interior la unidad de acción. En este sentido, se hace necesario puntualizar que uno de los aspectos sociopsicológicos de gran importancia, lo es sin dudas, la cohesión grupal. Dicho proceso guarda significativo papel en la eficiencia grupal, debido a que cada uno de los miembros logra aportar e influir de manera precisa en la estabilidad del equipo.

Cañizares, M. (2004) como una de las investigadoras que más ha estudiado la cohesión grupal en el Polo Acuático en nuestro país, refiere que este es un factor importante dentro del clima sociopsicológico y que matiza el ambiente del grupo, pues es el sello y las características de la unidad grupal influyen en los estados emocionales predominantes. La cohesión grupal es la expresión del acercamiento y la coincidencia de las opiniones, de los puntos de vista, de la igualdad en el plano afectivo, valorativo de la actividad conjunta que el equipo realiza, no es más que el nivel comunitario entre los miembros en relación con los objetivos generales de importancia. Aquí contamos además con la asimilación que cada uno hace de su papel y de la concientización del porqué está en el conjunto, además de la interpretación personal de los resultados del equipo.

Una de las experiencias más satisfactorias en el deporte y en el trabajo es la de pertenecer a un equipo de personas que se llevan bien y trabajan como una unidad cohesionada. Cuando vivimos y trabajamos juntos y en armonía, las posibilidades de disfrutar y de conseguir nuestros objetivos aumentan considerablemente. El simple hecho de hacer que los compañeros de equipo se sientan apreciados, respetados y aceptados puede ser muy importante para mejorar la armonía y el rendimiento del grupo. Esto se puede lograr a través de la comunicación positiva, la aceptación mutua y el darse ánimos de forma sincera. Cuando trabajamos juntos para crear un clima positivo y un sentimiento de unidad, el resultado es la mejora de la calidad del trabajo y el rendimiento general (Orlick, T. 2003).

Por ello, una línea importante de investigación en el ámbito de la Psicología del Deporte es analizar el trabajo eficaz en equipo, la eficacia individual y colectiva, la cohesión grupal y la

decisión de los jugadores de cooperar o no en la consecución de los objetivos grupales, ya que contribuye en gran medida al rendimiento del equipo y a mejorar sus resultados deportivos. Por tanto, aludiendo al significativo papel que juega la cohesión grupal en deporte de Polo Acuático de forma general en nuestro país y en especial en nuestra provincia y por la necesidad imperante que existe de diseñar programas de intervención mucho más amplios en deportes colectivos, nos proponemos como objetivo efectuar una búsqueda bibliográfica acerca del tema, que nos brinde información propicia teórica y metodológica como sustento para intervenciones psicosociales en los deportes colectivos.

Desarrollo

Consideraciones teóricas acerca de la cohesión grupal desde la Psicología Social y la Psicología del deporte.

El grupo, la sociedad han sido elementos importantes en el desarrollo del ser humano. En el ámbito deportivo, tanto en los deportes individuales, como en los colectivos, se encuentran mediados por aspectos de indudable calado social. La Psicología de Deporte, como ciencia aplicada, se nutre, de otras ramas de la Psicología General, como por ejemplo de la Psicología Social, con el fin de estudiar y explicar la naturaleza y causas del comportamiento y del pensamiento de los deportistas durante las situaciones sociales que se desarrollan en el contexto del ejercicio físico-deportivo en los entrenamientos, así como en los contextos de las competiciones deportivas.

En la Psicología del Deporte se desarrollan múltiples investigaciones para contribuir a la elevación del rendimiento deportivo y a la vez contribuir al éxito de la dirección y funcionamiento de los equipos dígame, todos aquellos procesos sociopsicológicos que se dan al interno del grupo y que se interrelacionan entre ellos para dar vida y efectividad a los resultados de un equipo deportivo. Para los cuales se dedican extensos estudios y prácticas experimentales por disímiles investigadores de esta rama.

Mediante el estudio documental se encontró que los antecedentes de estudio de la cohesión grupal se remontan desde la psicología social a partir de 1940 con las investigaciones de psicólogos norteamericanos como Festinger, Back (1951), Gross y Martin (1952), Lott (1965), Schachter (1951), Heider (1946), Newcomb (1953, 1956, 1958) citados en Fuentes, M. (2004), entre otros, los cuales analizaron la cohesión únicamente como resultado de las relaciones interpersonales de carácter emocional que se dan en el grupo, definían a la cohesión como atracción interpersonal. Desde la psicología soviética representada por Duberman, spanlinsky y

Neimer (1970) los mismos consideraron a la cohesión como la unidad valorativa entre los miembros del grupo y además las investigaciones del ruso Dontsov (1979), también aportaron pautas importantes sobre el tema (Fuentes, M. (2004).

Como se alega anteriormente el concepto de cohesión de grupo fue un concepto buscado y anhelado por la psicología social dedicada a la dinámica del grupo en los años 40, para rendir cuentas de la cualidad esencial del grupo que lo diferenciara de la mera agregación de individuos o simple categoría social. El origen del término se debe a Lewin y quien lo utilizó por vez primera desde una perspectiva lewiniana fue French, asociándolo al concepto de interdependencia. Fueron Festinger, Schachter y Back (1950) quienes consolidaron el concepto de cohesión grupal. Festinger (1950) lo definió como la resultante de todas las fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan en el grupo. En esa misma década, Gross y Martin (1952) asumieron una definición en la que resaltaban en el concepto de cohesión la resistencia del grupo contra las fuerzas disruptivas que pretenden su desintegración (citado en Canto, J. 1998). En la investigación llevada a cabo por Festinger y cols., (citado en Canto, J. 1998) definieron operativamente la cohesión como atracción interpersonal a través de técnicas de elección sociométrica.

Spalinski, V., Duberman, L., Dontsov. (citado en Cañizares, 2004) a pesar de sus limitaciones relacionadas con la inconsistencia entre el nivel, realizan importantes aportes teóricos y metodológicos al considerar la cohesión como la unidad de orientaciones valorativas del grupo en relación a objetos, metas y hechos de importancia para el grupo.

Otros autores como Sheriff (1966) y Deutsch (1949, 1973) citado por Michael Hogg (2004) proponen que la cohesión caracteriza a los grupos sociales, y es una cualidad emergente de la interacción cooperativa estabilizada para lograr metas compartidas, que no pueden ser logradas por un individuo sólo, lo cual lleva a la interacción repetida y a la evolución de una estructura de grupo para lograr mejor las metas. Por lo tanto, estos autores son de la opinión que las metas compartidas que requieren interacción cooperativa para su consecución motivan a las personas a interactuar y a satisfacer mutuamente las necesidades. La interacción y la satisfacción mutua de necesidades son bases para la atracción interpersonal o de la atracción al grupo, y por lo tanto, es la cohesión como atracción interpersonal lo que mantiene unido al grupo y permite que exista la estructura de grupo y la interdependencia interindividual.

Autores como Heider (1958), Newcomb (1968), Lott y Lotf (1961), también dirigen sus concepciones sobre la cohesión grupal, a aspectos meramente afectivos direccionando operacionalmente este término como la atracción interpersonal entre los miembros de un grupo.

Andreeva, G.M. (citado en Cañizares, 2004) ofrece interesantes reflexiones donde destaca que en un grupo cohesionado sus integrantes "respiran al unísono", es decir, que todos los miembros del grupo son guiados por un único y máximo objetivo, por la obtención de ciertos valores significativos para el grupo y para cada uno de ellos, valores estrechamente ligados a su actividad conjunta, la cual es el núcleo de existencia del grupo.

Aunque en el decursar de estas investigaciones, la definición de la cohesión grupal fue integrándose mejor, los primeros investigadores, centran sus definiciones en resaltar los aspectos emocionales de la cohesión como factor sociopsicológico determinante en la eficacia y desarrollo de un grupo, por tanto, su tendencia se basaba en que la cohesión grupal era determinada por la atracción interpersonal que pudiera existir entre los miembros de un grupo. Posteriormente, otros autores como Andreeva, visualizan la participación de la existencia de un objetivo en común y la unión de los miembros del grupo en colaboración por alcanzarlo.

Han sido muchas las definiciones que la psicología de los grupos ha proporcionado en su intento de comprender el concepto de cohesión. Los psicólogos deportivos han utilizado estas definiciones y las han aplicado a su ámbito, ofreciendo ciertas concreciones relativas a su especialidad. La aportación de la psicología del deporte queda reflejada en matizaciones que conlleva la práctica deportiva, con sus características y peculiaridades. Los grupos deportivos poseen una serie de rasgos, derivados de su continua exigencia de resultados en base a la competición deportiva y del tipo de deporte practicado, que enriquecen los conocimientos desarrollados para comprender el concepto de cohesión grupal, según refiere Canto, J. (1998).

Además siguiendo el desarrollo teórico y metodológico de la cohesión grupal pero ya en el ámbito del deporte se encuentran los trabajos de A.V Carron, el cual nos recuerda que el término cohesión proviene del vocablo latino *cohaesus*, que significa adherirse, estar juntos. Para Carron (1982) la cohesión podría entenderse como "un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros" (citado en Dosil, J. 2004).

En base a esta definición, Carron y cols. (citado en Dosil, 2004) elaboraron un modelo conceptual donde sugerían la existencia de dos focos fundamentales en las percepciones de los miembros de un grupo. Por un lado, la cohesión orientada a la tarea que refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes y, por otro, la cohesión social, que refleja el grado en que los miembros de un equipo empatizan unos con otros y disfrutan del compañerismo del grupo (Carron y Ball, 1977; Carron, Widmeyer, y Brawley, 1985; Carron y col., 1998). De esta manera, los jugadores crearán una percepción de la unidad del equipo en base a una serie de factores que afectan al desarrollo de la cohesión en el ámbito deportivo, como son los factores ambientales, los factores personales, los factores de liderazgo y los factores de equipo, y que van a provocar una serie de consecuencias a nivel individual y colectivo como puede ser el aumento de la eficacia y el rendimiento (Carron y cols., 2002; Heuzé y cols., 2006).

La aportación de Carron a la temática de la cohesión grupal no queda reducida tan sólo a una delimitación conceptual y al desarrollo de medidas, sino también a la aportación de un modelo conceptual que precisa el fenómeno de la cohesión grupal. En su modelo, Carron propone cuatro antecedentes que afectan al desarrollo de la cohesión grupal en el ámbito del deporte y el ejercicio físico (Canto, J. (1998).

1. Los factores ambientales o situacionales. Son los factores más generales que contribuyen a la cohesión grupal. Carron cita las responsabilidades de contrato (que obligan a permanecer en un equipo), las presiones normativas, la orientación de la organización, los factores geográficos y el tamaño del grupo.
2. Los factores personales. Son las características de los miembros del grupo. Se ha destacado la similitud en atributos personales de los miembros y en percepciones compatibles (actitudes, creencias y motivos), el sexo de los participantes, la satisfacción individual, etc.
3. Los factores de liderazgo. Carron destaca la conducta del líder, el estilo de decisión, las relaciones entre el líder y los miembros del grupo, etc. El análisis de la interrelación entre el líder y los subordinados, la cohesión y el rendimiento grupal es complejo.

4. Los factores de equipo. El modelo de Carron distingue entre los factores de equipo y las características de la tarea de grupo (deportes individuales versus de equipo), normas de productividad de grupo, deseo de éxito del grupo y estabilidad del equipo. La cohesión es más importante en los grupos cooperativos, en los que la coordinación es primordial. La mejora y consolidación de la estructura grupal, la optimización de la comunicación, la estabilidad en los roles, etc., son todos factores de la dinámica grupal que inciden de forma directa en la cohesión grupal.

El modelo de Carron especificaba los antecedentes de la cohesión grupal. Una de las principales consecuencias estimadas de la cohesión grupal ha sido sobre el rendimiento del grupo. A los psicólogos, deportistas y entrenadores les ha interesado mucho esta relación. Carron realizó además una revisión sobre la relación entre cohesión grupal y el rendimiento de los equipos deportivos y precisó que tal relación depende de tres tipos de factores, como son: el tipo de medición, las exigencias de la tarea y la dirección de causalidad.

La cohesión de grupo es una característica fundamental para el buen funcionamiento de los deportes de equipo, así como para los entrenamientos y el bienestar de los deportistas de modalidades individuales. El liderazgo y la comunicación ayudarán a fomentar una correcta cohesión grupal, en la que todos los deportistas asuman su rol dentro del equipo o grupo, con el que estén satisfechos y con el que se sientan como una unidad relevante en todo que busca unos objetivos comunes (Dasil, J. (2004).

Enfoque que se que proporcionó la definición de Carron en el que se destacan cuatro dimensiones de la cohesión: la multidimensional, dinámica, instrumental y afectiva.

Multidimensional: hace referencia a los numerosos factores que pueden hacer que un grupo, permanezca unido ante de diferentes metas, pudiendo variar dentro del grupo o de un grupo a otro.

Dinámica: la cohesión puede cambiar a lo largo del tiempo por lo que los factores que son importantes en un principio pueden no serlo posteriormente.

Instrumental: significa que todos los grupos se forman con un propósito instrumental, por motivos orientados hacia la tarea, hacia un objetivo o hacia la consecución de algo.

Afectiva: las relaciones sociales entre los miembros de un grupo pueden estar presentes desde su formación y pueden evolucionar a lo largo del tiempo. En equipos enfocados hacia el alto rendimiento suelen ser tres factores los que configuran la cohesión social: tarea de los miembros, las interacciones sociales y la comunicación (Dasil, J. 2004).

El hecho es que la cohesión grupal es un estado anhelado por los entrenadores y psicólogos deportivos, ya que, aunque no siempre potencia y mejora el rendimiento, puede provocar un entorno positivo que potencia interacciones provechosas para el equipo. El grupo deportivo necesita para ser eficaz y desarrollar altas cotas de cohesión una buena comunicación en el seno del mismo. De hecho, los aumentos en el nivel de comunicación mantienen una relación circular con el incremento de la cohesión grupal.

En el ámbito nacional diverso han sido los autores que han trabajado e investigado sobre este fenómeno, dentro de ellos tenemos a Sánchez (2005), Rodríguez (1983), Cañizares (2004), Gutiérrez (1984), Sabas y Del Pino (1994) y Russell (1997), Pérez y cols. (2012) y otros, los cuales consideran que en los equipos deportivos el éxito no depende solamente de las cualidades y acciones individuales de los diferentes jugadores, sino también del ambiente de interrelación e interpenetración con que los miembros del equipo se relacionen y accionen como un conjunto.

De las investigaciones antes mencionadas, y acercándonos aún más al deporte de Polo Acuático, en los estudios e investigaciones más recientes en el ámbito deportivo en nuestro país, la Doctora Marta Cañizares Hernández, nos demuestran la significación de la cohesión grupal dentro de la dinámica del equipo deportivo, específicamente en un equipo de la selección nacional de Polo Acuático, en su Tesis Doctoral, nos aporta un programa de entrenamiento sociopsicológico con vista al mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo abordando además otros elementos sustanciales en la dinámica grupal como son las metas, y el clima sociopsicológico. Alegando también que estos factores deben consolidarse y regularse en el equipo deportivo, por parte de los entrenadores, para lograr un crecimiento cualitativa y cuantitativamente en el equipo así como una favorable eficiencia grupal.

En nuestro país, también se destaca desde la rama de la psicología social, la psicóloga Mara Fuentes Ávila con importantes estudios de los grupos y la intervención en los mismos. Fuentes estudia la cohesión, partiendo de la definición de Spalinsky y en los niveles definidos por

Petrovski; un primer nivel o superficial donde la cohesión expresa las simpatías y antipatías de corte emocional; un segundo nivel o intermedio determinado por la unidad de juicios o valoraciones entre los miembros del grupo y un alto nivel o nuclear que depende de la actividad conjunta.

Fuentes, M. y cols. (2004) alega que la cohesión grupal debe ser entendida como una emergencia de la propia dinámica grupal, un fenómeno complejo, plurideterminado y consustancial a la propia existencia del grupo.

Según Fuentes, M. y cols. (2004), la cohesión de un grupo se estructura desde la presencia y participación de sus miembros, quienes sobre la base de la actividad conjunta, entretejen un sistema de vínculos interpersonales que no puede ser entendido como una simple reproducción de la individualidad de cada miembro, sino como portador de un individual redimensionado desde su ubicación física y presencia psicológica en un contexto grupal específico.

Por tanto no cabe duda que al estudiar los equipos deportivos como grupos que son y a los procesos sociopsicológicos al interno de la dinámica grupal, dígase entre otros la cohesión grupal, es necesario remitirse al estudio de los grupos desde la Psicología Social por los significativos aportes teóricos y prácticos que han sido fruto de valiosas investigaciones y de los cuales los psicólogos deportivos han materializado y concretado en la actividad deportiva y por ende en los grupos deportivos.

Conclusiones

-Los estudios sobre la cohesión grupal en el Polo Acuático tiene sus basamentos fundamentalmente en la psicología social.

-En nuestro país, existe una necesidad imperante de emprender investigaciones e intervenciones en la psicología del deporte, desde los equipos deportivos, pues existe muy poco bagaje bibliográfico acerca de este tema.

-Es necesario la implementación de programas, estrategias y planes de entrenamiento sociopsicológico que potencien mejores resultados y se logre una mejor eficacia en los equipos deportivos.

Bibliografía

1. Canto, J. M. (1998). Psicología de los grupos. Estructura y procesos. Málaga: Ajibe.

2. Cañizares, M (2008). La psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación
3. Cañizares, M. (2004): Psicología y Equipo Deportivo, Editorial Deportes, Ciudad Habana.
4. Del Pino, M. y Sabas, G. (2005). El perfil de rendimiento: su empleo en la preparación psicológica de voleibolistas de alto rendimiento. Revista digital Efdeportes (<http://www.efdeportes.com/efd82/perfil.htm>).
5. Dosil, J (2004): Psicología de la actividad física y el deporte. Universidad de Vigo de Yucatán. física, el deporte, la recreación y la rehabilitación. Editorial deportes, Ciudad de La
6. Fuentes, M., Vasallo, N., Álvarez, L. (2004). Selección de lecturas. Psicología Social II. La Habana.
7. García Ucha, F. (2004) Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas. La Habana, Editorial Deportes.
8. Gutiérrez, P. (1998) La Preparación psicológica en los deportes de equipo de juegos con pelotas. Revista Antioqueña de Medicina Deportiva Vol. 1. Habana- Cuba.
9. Losada, E. y cols. (2008). *Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos*. Cuadernos de Psicología del deporte, vol.12. Extraído desde <http://revistas.um.es>
10. Orlick, T. (2003). Entrenamiento mental. Como vencer en el deporte y en la vida gracias al entrenamiento mental. Editorial Paidoleibo.
11. Rey, J. (2009). el grupo y el equipo deportivo. Conceptos y semejanzas. Revista digital, Buenos Aires, vol.14. Extraído desde <http://www.efdeportes.com>
12. Russel, L (2010). Consideraciones acerca del carácter sistémico de la preparación psicológica y su planificación. UCCFD. Ciudad de La Habana. Publicado Universidad Pamplona Colombia.
13. Sánchez, Acosta, María. L (2005): Psicología del Entrenamiento y la Competencia deportiva. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.

Recibido: 7/09/15

Aceptado: 19/10/15