

## **DESARROLLO DE LA COHESIÓN GRUPAL EN DEPORTISTAS DE KARATE-DO MEDIANTE ESPACIOS DE REFLEXIÓN**

### **Development from the group cohesion in sportsmen of Karate-do by means spaces of reflection**

#### **Ángela González Padrón**

Doctora en Ciencias Pedagógicas, Máster en Dirección Educacional,  
Licenciada en Pedagogía y Psicología  
Facultad de Cultura Física, Universidad Central de Las Villas. Villa Clara, Cuba  
angelag@uclv.cu

#### **Ariel Clavelo Rojo**

Licenciado en Cultura Física  
Facultad de Cultura Física, Universidad Central de Las Villas.  
Cuba

#### **Fermín Evidio Martínez López**

Licenciado en Cultura Física  
Combinado Deportivo Julio Antonio Mella. Villa Clara,  
Cuba

#### **Raúl Martínez Valdés**

Licenciado en Cultura Física  
Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Héctor Ruíz Pérez.  
Cuba

### **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 entre el entrenador y los 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 Escuela Integral Deportiva Escolar (EIde) Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara? Su objetivo es: contribuir al desarrollo de la cohesión grupal mediante espacios de reflexión, en el equipo 13-15 años de Karate-do de esa institución, 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.

**PALABRAS CLAVE:** Karate-do, cohesión grupal, espacios de reflexión

### **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 the trainer and the athletes. 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 Hector Ruiz Pérez of Villa Clara? Its objective is: contributing the development of the group cohesion by means of spaces of reflection, in the team 13-15 years of Karate-do of that institution, there for, were 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.

**KEYWORDS:** Karate-do, group cohesion, spaces of reflection

## **INTRODUCCIÓN**

En el mundo moderno los 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 (Martínez, 2015).

Estos deportes son denominados también deportes individuales o deportes sin cooperación y con oposición del contrario según los aportes de Dzahamgarov, T.T. y Puni, A.Z. (1979), quienes afirman que en la inter acción de los deportistas de combate se realiza una contraposición directa, donde además del contacto psíquico se da un contacto físico duro debido a los bloqueos, paradas, hacer que el contrario retroceda, contraataques, patadas y proyecciones. En el caso del Karate-do todas estas acciones se ponen de manifiesto, de ahí que los autores de este trabajo le conceden la calificación de deporte de combate más integral dado que contiene todo tipo de acciones combativas presentes en los restantes deportes de combate en los que hoy se compite en Cuba.

El karate-do practicado en el mundo es una mixtura de varios estilos, el mismo lo representa. La Federación Mundial de Karate-do (FMK). Esta tiene afiliados en más de 173 países y asentados a 123 estilos diferentes, no obstante, en el plano competitivo reconoce a cuatro estilos tradicionales —tienen una base común en sus orígenes— como son: Shotokan-Ryu, Shito-Ryu, Goju-Ryu y Wado-Ryu. Los otros estilos también son importantes.

El karate-do se introdujo en Cuba en 1967. Su práctica se inició en la Sociedad Deportiva Dinamo Capitán San Luis. Desde ese momento hasta la actualidad, el nivel técnico de ese arte en el país ha sido reconocido en el mundo, además, siempre fue considerado un arma de la nación cubana (Martínez, F.E., 2015). Como todos los deportes de alto rendimiento, es atendido por el Inder —Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación—, por ello, se subordina a las orientaciones emanadas de las direcciones del entrenamiento deportivo en Cuba, entre ellas, está la preparación psicológicas.

El deporte de alto rendimiento se caracteriza por el aumento de las exigencias en el entrenamiento y, por tanto, competitivas, por la aplicación de altas cargas, generadoras de estados de estrés, ansiedad y otros, pudiendo hacerse permanentes en la conducta del deportista y afectar su rendimiento (Cañizares, M., 2008).

Al planificar la preparación psicológica, es importante conocer las características — psicológicas y étareas— y exigencias del deporte, así como el nivel de preparación de los practicantes y la situación de sus procesos y estados afectados, objeto de control y optimización, las particularidades del equipo como grupo, las tipicidades y condiciones del desarrollo del entrenamiento y el nivel de preparación y experiencia del entrenador (Cañizares, M., 2008).

Lograr la disposición psicológica del karateka y de su equipo, pasa por la figura del entrenador, quien necesitará de la utilización racional de estrategias, métodos y técnicas psicológicas, así como alternativas psico-educativas, de acuerdo con las necesidades del deportista (Cañizares, M., 2008). Por consiguiente, tal preparación psicológica puede y debe estar orientada al sujeto de transformación, al equipo, al entrenador y a los árbitros, porque ellos conforman la dinámica socio-psicológica del contexto deportivo, donde se incluyen aspectos como la comunicación y las relaciones interpersonales entre los karatecas y entre estos y su entrenador, el clima socio-psicológico y la cohesión grupal (González, A. y Castro, A., 2014), relacionados con la eficiencia grupal (Cañizares, M., 2008). Esos aspectos bien orientados por el entrenador, asesorado por el psicólogo, contribuyen de forma proporcional a la eficiencia grupal en el logro de las metas.

Sin embargo, en muchos casos, los entrenadores no tienen en cuenta esos aspectos y se limitan a trabajar la técnica, la táctica, la voluntad del atleta o su concentración de la atención de forma individual, cuando existen evidentes problemas de carácter socio-psicológico relacionados por ejemplo con el clima socio psicológico, la comunicación entre los miembros del equipo, la conducta del líder o de los populares del equipo o con la cohesión grupal, aspectos que afectan la eficiencia del grupo y el cumplimiento de las metas deportivas.

Por tales razones en particular la cohesión grupal debe ser estudiada, por su influencia en la vida del equipo, sobre todo cuando se trabaja con adolescentes, cuya principal actividad psicológica es la comunicación con sus coetáneos, por lo tanto, la relación de unidad entre los miembros de un equipo les ayudará o les afectará al compartir muchas horas al día y necesitan sentirse apoyados por sus compañeros, los cuales se van convirtiendo en parte de sus vínculos afectivos más significativos en esta etapa de sus vidas.

El karate-do es un arte con predominio de la táctica, donde el karateca debe preparar su ataque teniendo en cuenta las diferentes situaciones surgidas en el combate, tomando en consideración las características del 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 directamente sus resultados, influye en las conductas de los practicantes e incide indirecta o directamente en su desempeño y rendimiento deportivo (González, A. y Castro, A., 2014). También para ellos es importante la influencia del medioambiente y en específico su entorno social —familia, grupo escolar, profesores y su equipo deportivo—. Es de vital importancia ponderar un equipo unido, donde los atletas puedan

apoyarse los unos a los otros en determinadas situaciones, permitiendo elevar la autoestima y la confianza de sus compañeros, para enfrentar una competencia, un combate o un adversario (González, A. y Castro, A., 2014).

Este trabajo da continuidad a una investigación comenzada en el curso escolar 2013-2014, cuando la comisión provincial de karate-do de Villa Clara, solicitó la asesoría científica del Centro de Estudios de Psicología del Deporte de la Facultad de Cultura Física de este mismo territorio, para estudiar y dar solución al problema de las relaciones interpersonales y comunicación existente en el equipo escolar. Las dificultades detectadas y su funcionamiento se atendieron en ese momento, pero aún la cohesión grupal no resultaba óptima. Al continuar este trabajo, ahora dentro del proyecto “Mecanismos Psicológicos de la Comunicación en el Contexto de la Relación Interpersonal Entrenador-A atleta-Equipo Deportivo”, que activan el incremento del desempeño del atleta durante el entrenamiento y la competencia, queda explícito el insuficiente desarrollo de la cohesión grupal a partir de lo cual se infirió este 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?, y se propuso el objetivo de contribuir al desarrollo de la cohesión grupal en el equipo de karate-do escolar mediante espacios de reflexión.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se utilizaron los materiales propios del deporte: tatami, karatejis, silbatos, hojas de papel para realizar técnicas de grupo, videos, libros sobre la historia del karate-do y otros.

Entre los métodos empleados están: teóricos: analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis histórico-lógico; empíricos: observación, entrevista y pre-experimento. Estos permitieron extraer las ideas esenciales respecto al tema, establecer relaciones teóricas, realizar deducciones e inferencias desde lo conceptual y lo metodológico, hacer comparaciones para comprender los cambios en la historia del equipo antes y después de aplicados los espacios de reflexión, mediante los indicadores establecidos, además, se aplicaron tests psicológicos como: instrumento de las metas grupales, escala valorativa para la integración grupal y dibujo del equipo. Método estadístico: distribución empírica de frecuencia.

Se tomó una población de 12 deportistas del equipo 13-15 años de karate-do de la Eide de Villa Clara. Se consideró todo el equipo en la investigación, pues sus miembros entrenan unidos sin diferenciación de sexos. Esta variante se adoptó por los entrenadores de esa institución, aspecto muy bien valorado en esta investigación, por las características de esos adolescentes, que facilitó la acción paralela sobre los entrenadores, de estos sobre los deportistas y entre estos tanto las femeninas como los masculinos.

## **DESARROLLO**

En la actualidad se continúan tomando como bases teóricas para el entrenamiento deportivo, las que aportó Matveev, L. (1988), quien formuló teorías y acuñó conceptos como el de «periodización» del entrenamiento. Para los autores de este artículo en el concepto de entrenamiento deportivo se integran elementos de las Ciencias Sociales: Sociología, Psicología,

Pedagogía y otras, que aún deben continuarse aprovechando en la búsqueda de mejores prácticas en la preparación del deportista y la obtención de resultados.

En Cuba y otros países se conocen y emplean dos vertientes de entrenamiento deportivo: el modelo integrado, donde se pondera la reflexión crítica por parte del atleta, es decir, se estimulan las potencialidades de su pensamiento y el razonamiento sobre su práctica. Otra vertiente sigue un modelo aislado, donde se pondera la repetición técnica de sus ejecuciones (Martínez, F.E., 2015). En el actual karate-do escolar nacional 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 estimula explícitamente, lo cual se ve en el PIPD —Programa integral de preparación del deportista: 2013, 2014, 2015—, donde se aprecian aspectos psicológicos, pero tratados de forma muy general, sin orientaciones respecto a la etapa de la vida —adolescencia— de los atletas y qué se debe tener en cuenta para dirigir el entrenamiento y lograr la cohesión del equipo deportivo.

Estos autores defienden la idea de la integración en la preparación deportiva, es decir, no separan las áreas donde los atletas pueden alcanzar su máximo desarrollo: teórica, física, técnica, táctica y psicológica, al considerar a las mismas imprescindibles para llegar a la maestría deportiva. De hecho todos se integran para ser observables en el desempeño del deportista.

Hay quienes ponderan la preparación física, otros la teórica o la técnica, incluso según las opiniones de Urdaneta, E. (2011) y Martínez, F.E. (2015), un buen atleta de combate, física o técnicamente preparado puede vencer a su adversario, pero si no tiene suficiente preparación psicológica, no dispone de un equipo cohesionado para asegurar su apoyo emocional, comprometido con la obtención de resultados positivos, le será difícil obtener 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 este, surge en cada uno la sensación de unidad con el resto de los atletas, es decir, aparece el sentimiento de “nosotros” (Cañizares, M., 2004).

No puede negarse la importancia de las relaciones interpersonales dadas entre los componentes del equipo, pues apoyo emocional brindado por los compañeros a un atleta, puede influir de manera positiva o negativa su confianza para enfrentar un combate o una competencia, de ahí el valor de una buena cohesión grupal entre los individuos de ese grupo social (Cañizares, M, 2004).

Un grupo alcanza su meta si se lo propone cuando está cohesionado; la unidad de esfuerzos y objetivos comunes lo fortifica, facilita sus logros y lo lleva a altos niveles de desarrollo. Por eso, la cohesión es imprescindible, de ella depende la ponderación de su membresía sobre su imagen, su atractivo e incluso su fuerza de pertenencia o el deseo de mantenerse en este (Mederos, R.A., 2013).

En 1950, algunos investigadores definieron el término cohesión como el campo total de fuerzas actuante sobre los miembros de un grupo para lograr su permanencia en el mismo. Ese pensamiento influyó luego en las ideas del mundo del deporte (Mederos, R.A., 2013).

Entre 1950 y 1970, los estudios sobre cohesión establecen como eje común a todas ellas dos dimensiones básicas: cohesión de tarea y la cohesión social. Ambas se miden por su nivel o grado y atienden diferentes aspectos, la primera: los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. La segunda: los miembros de un equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo del grupo (Mederos, R.A., 2013). Los autores se adscriben a la definición de cohesión grupal dada por Cañizares, M. (2004), asumiendo su estructura desde la presencia y participación de sus miembros, teniendo como base la actividad conjunta, donde entretejen un sistema de vínculos interpersonales.

En cuanto a la comunicación esta es considerada como el fenómeno externo de las interrelaciones personales (Pérez, 2011), es el proceso de su realización y modo de manifestarse, además, constituye el mecanismo interno de la vida social en grupo. Parte del éxito en el entrenamiento, depende de la capacidad del entrenador para comunicarse con eficacia en variadas situaciones, con personas diversas y de diferentes edades (Sánchez, M.E., 2005). De su forma va a depender el clima psicológico y las relaciones interpersonales entre él y el grupo deportivo, por eso, debe propiciar una forma de comunicación donde tome en cuenta las diferencias individuales (Urdaneta, E., 2011).

En el karate-do la base de toda comunicación descansa en el respeto y la mutua confianza, para el entrenador será importante crear una atmósfera, donde los deportistas sientan libertad de expresar sus ideas, las críticas e instrucciones manejadas estén precedidas de comprensión (Mederos, R.A., 2013, Larquin, M., 2014, y Martínez, F.E., 2015).

La etapa de la adolescencia está considerada como el período psíquico de mayor complejidad en la formación de la personalidad, comprende desde los 12-19 años, de 12-15 años la adolescencia temprana, de 15-19 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 de los futuros jóvenes. Desde el punto de vista psicológico se producen crisis internas respecto a su autovaloración, a veces se sobrevaloran, otras se subvaloran, según sean sus vivencias afectivas, en este caso, sus emociones, sentimientos y estados de ánimo (Pérez, 2004). 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 deportivo).

Los espacios de reflexión grupal se conceptualizan como aquellos momentos durante o después del entrenamiento de karate-do donde, mediante técnicas psicológicas y diferentes métodos se contribuye a mejorar la aceptación entre los atletas, se eleva el sentido de pertenencia al equipo y la responsabilidad por el resultado, dado en los análisis donde se desglosan las situaciones ocurridas entre ellos durante los entrenamientos y se valoran, se estimula la reflexión dada en la crítica y la auto crítica de lo realizado, así se estimula la unidad del equipo.

En la estructura de los espacios de reflexión se siguió un criterio flexible, sus objetivos se centraron en desarrollar la cohesión grupal en un marco de amistad y respeto mutuo, asesorar

metodológicamente a los entrenadores, trabajar en la formación integral de los atletas, en sus modos de comunicarse, su educación formal y otras necesidades como las de carácter técnico-táctico y las propias de su evolución como adolescentes, cuando afloraron durante los ciclos de preparación del karateka. Las estructuras de las actividades realizadas fueron: título, objetivo, orientaciones para su desarrollo, métodos y técnicas a aplicar y aspectos a concluir, las mismas se llevaron a cabo hasta julio de 2015 y comprendieron diferentes técnicas como: rumor, caracol, ¿Quién es?, tienda de los regalos, dos video debates de competencias internacionales (Open de París-2012), para propiciar la reflexión sobre situaciones tácticas en los combates.

Se trabajó dos veces por semana, con una duración de aproximadamente media hora (30 minutos), en el tatami de karate-do, en la pista de atletismo, en el centro de estudio y otros lugares apropiados para el intercambio. También se atendió de forma individual a los deportistas necesitados de alguna consulta para orientarlos en sus relaciones dentro del equipo, uno que desea pasar los exámenes para ingresar a la Escuela Militar Camilo Cienfuegos sin dejar su deporte y una que tenía problemas de autoestima.

El diseño de los espacios de reflexión depende de los entrenadores, los investigadores, la psicóloga y los propios atletas, es un proceso de construcción colectiva, sin dejar de intencionar la unidad, el respeto, la amistad, el análisis de los problemas entre los atletas, el análisis de las situaciones técnico tácticas del entrenamiento, los errores cometidos, las indisciplinas, alguna cuestión muy particular durante el entrenamiento y otros aspectos.

Cuando los karatecas solicitan se les hable de un tema determinado, como por ejemplo, el de las enfermedades sexuales y las relaciones de novios en esta etapa de sus vidas, el espacio se dedica a estos temas, tomando en cuenta ese requerimiento.

## **RESULTADOS**

En el diagnóstico inicial del PIPD se constató cómo el plan de entrenamiento del año en curso y las orientaciones metodológicas implícitas en el mismo, se planifican sobre la base del rendimiento deportivo y el cumplimiento de los objetivos para las etapas, no existiendo orientaciones para el trabajo de la cohesión grupal en ese documento.

La observación durante los entrenamientos, los topes y en la beca, evidenció la presencia entre los karatecas de afectaciones en la comunicación por diferentes maneras de pensar y actuar respecto al deporte, a la convivencia en la beca y por manifestaciones de egoísmo entre ellos. También se manifiestan barreras comunicativas por la diferencia en la calidad de las ejecuciones técnicas resaltadas por los mismos deportistas, que, a pesar de ser en forma de broma, algunos se lo toman en serio por sus características individuales.

El instrumento de metas grupales y el test de integración grupal, 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. Esto se comprueba con la entrevista y el dibujo del equipo, donde se ve que predominan las relaciones afectivas entre tres o cuatro atletas, pero no con todos los miembros del equipo.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, enero-julio 2016, Vol. 16 No. 28 (2016) pp. 96-105

Se reveló la baja armonía de las relaciones, baja cooperatividad y baja aceptación social entre los miembros del equipo, así como pobre amplitud social.

La técnica psicológica aplicada a los entrenadores estilos de conducta en el liderazgo del entrenador elaborada por Sánchez, M.E. (2005), se halló un estilo de comunicación democrático predominante en ambos entrenadores, porque aunque elaboran los planes de clase y toman decisiones durante el entrenamiento, ellos le dan participación a los karatecas, y a pesar de las exigencias, sus deportistas disfrutaron el entrenamiento y las competencias realizadas el curso.

Ambos animan a sus atletas para hablar abiertamente de sus problemas en los espacios de reflexión, evidenciándose su confianza en ellos. Además, son generosos en el elogio y cautelosos al expresar la crítica a sus karatecas, cada uno con sus características personales, a veces se hacen bromas generales, pero no hay burla, sino buen humor y familiaridad. Uno de ellos tiene más experiencia como entrenador y el otro hace cuatro años cesó su actividad en el alto rendimiento en La Habana.

Después de nueve meses de aplicación de los espacios de reflexión se evaluó la influencia de estos sobre la cohesión grupal del equipo. Por ello, en el diagnóstico final mediante la observación se constataron mejores relaciones interpersonales entre los karatecas, demostrado en la tolerancia y la aceptación por las diferencias individuales, la convivencia en la beca ha mejorado de manera significativa, pues no existen conflictos entre ellos, reflejándose también en el entrenamiento. También se evidenció claridad en las metas deportivas, estas tienden a establecerse en el colectivo, existe unidad de intereses, las relaciones interpersonales son buenas, influyendo de modo positivo en el entrenamiento —los karatecas estudiados cooperan entre sí para alcanzar los objetivos propuestos—, evidenciándose en el creciente apoyo emocional dado en las últimas competencias realizadas.

En la entrevista realizada sobre las expectativas del equipo en el tope con sus similares de Matanzas y Santiago de Cuba (marzo y abril de 2015), todos tuvieron 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 estos así lo confirmó, unido al logro del primer lugar.

El instrumento de metas grupales refleja el creciente compromiso por las metas del equipo principalmente por el resultado deportivo y el sentido de pertenencia hacia el equipo, visto en un criterio de casi siempre (73%), siempre (19%) y a veces (8%).

En el test de integración grupal las respuestas que más prevalecieron fueron en la escala de armonía de la relación: Es sociable, se lleva bien y comparte con sus amigos y con algunos otros compañeros de equipo. En la escala de cooperatividad: es muy desprendido, coopera con todos sus compañeros de equipo y se preocupa por ayudarlos en todo cuanto necesitan. En la escala de aceptación social: es mi amigo, “andamos” juntos con frecuencia, aunque no es de mis mejores amigos y en la escala de amplitud de la interacción: anda con sus amigos y con la mayoría de sus compañeros de equipo.

ARRANCADA, ISSN 1810-5882, enero-julio 2016, Vol. 16 No. 28 (2016) pp. 96-105

En la valoración cualitativa de las respuestas de los atletas se evidenció la tendencia del equipo a manifestar amplitud de la interacción, al extender sus relaciones en el equipo, se apreció cooperatividad, visto en la calidad de las relaciones de colaboración establecidas en el equipo, así como una evidente armonía de las relaciones, porque aumentó el grado de reciprocidad y disminuyeron los conflictos en el equipo o, los manifestados se resolvieron con rapidez.

Un elemento importante logrado por los entrenadores fue su manera de resolver los conflictos con inmediatez, así los sentimientos negativos no crecen y explotan más adelante.

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 —con dolor en sus cuerpos—, se mantienen entrenando y mejoran cada día más, así mismo estos espacios permitieron la crítica y la auto-crítica en cuanto a las relaciones interpersonales y en el desempeño en los combates. De esta forma lo conversado en el grupo, influyó sobre los atletas en particular, según sea su nivel de análisis y reflexión ante estos y otros temas.

Los espacios de reflexión bien orientados por el entrenador, permitieron a los atletas razonar sobre sus ataques y defensas, las combinaciones tácticas realizadas y por qué las hicieron. Esto se enmarcó 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. Es válido señalar que en cuanto a su educación formal y los valores que van formando en su personalidad a partir de la práctica del Karate-do, se evidencian rasgos positivos en ascenso relacionados con la amistad, la solidaridad, la valentía y la toma de decisiones.

Los resultados deportivos más significativos se dieron posterior a la celebración de la Copa de La Habana-2015 (mayo), de la cual regresaron con el segundo lugar, y se ratificaron en ese puesto por provincias en los juegos escolares en Sancti Spíritus-2015 (julio).

## **DISCUSIÓN**

Al analizar investigaciones como las de González, L.G. (2004) sobre la respuesta emocional del deportista y la de Mederos, R.A. (2013) sobre la cohesión grupal se evidenció un análisis de la personalidad de los deportistas desde su configuración psicológica, dándole a los aspectos motivacionales y afectivos un papel fundamental en su desempeño. En ello los autores de este trabajo expresan su coincidencia. Sin embargo, se advirtió aún una tendencia a separar los aspectos de la personalidad y así mismo las direcciones del entrenamiento deportivo, discrepándose al respecto, porque en opinión de los autores de este artículo, la personalidad del deportista es única, se configura en la medida en que el sujeto participa en los diferentes contextos de actuación, en especial en el deportivo. En el entrenamiento se entrelazan lo teórico, lo físico, lo técnico, lo táctico y lo psicológico, expresándose en los resultados alcanzados por cada sujeto y proyectados en el desempeño del equipo como grupo social.

## **CONCLUSIONES**

1. El estado de la cohesión grupal del equipo 13-15 años de Karate-do de la Eide Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara en un inicio era pobre, por bajo: sentido de pertenencia, nivel de responsabilidad por el resultado, aceptación entre los atletas, nivel de análisis y reflexión colectiva
2. Los espacios de reflexión constituyen se realizan de forma colectiva, participando en estos los entrenadores, los investigadores, la psicóloga y los atletas, permitiendo la elevación de la cohesión grupal, dada en la definición de metas grupales para el cumplimiento de los objetivos, el desarrollo del análisis y la reflexión de los atletas, se eleva el sentido de pertenencia al equipo y su compromiso por el resultado

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cañizares, M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física*. La Habana: Deportes
2. Dzahamgarov T.T. y Puni, A.Z. (1979). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Científico-Técnica
3. Inder. Cuba. (2014). Programa Integral de Preparación del Deportista (Karate-do). La Habana
4. González, L.G. (2004). *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. La Habana: Deportes
5. González, A. y Castro, A. (2014). Cohesión grupal en el Karate-do: una experiencia integral. [Revista digital Arrancada]. Santiago de Cuba
6. Larquin, M., González A. y Rodríguez B.C. (2015). Intervenciones Placebo para incrementar el rendimiento deportivo: un tema revisitado. [Revista Colombiana de Psicología]
7. Martínez, F.E. (2015). Espacios de reflexión para estimular la cohesión grupal en el equipo de Karate-do escolar de la Eide Héctor Ruíz Pérez de Villa Clara. [Trabajo de diploma no publicado]. Villa Clara
8. Matveev, L.P. (1988). *Fundamentos generales de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Raduga
9. Mederos, R.A. (2013). Propuesta de actividades educativas para el desarrollo de la cohesión grupal de Tiro con Arco. [Trabajo de diploma no publicado]. Villa Clara. Iscf Manuel Fajardo
10. Pérez, L.M. y col. (2004). *La personalidad, su diagnóstico y su desarrollo*. La Habana: Pueblo y Educación
11. Pérez Guerra E. (2011). La comunicación en el deporte de alto rendimiento. Fundamentos generales. [Revista Digital EFDeportes]. Buenos Aires - Año 16 - N° 157 - Junio de 2011.
12. Sánchez, M.E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Deportes
13. 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 no publicada]. Villa Clara. Iscf Manuel Fajardo