



Modulo 5

TECNICAS Y HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS APLICADAS AL DEPORTE I

Clase N°3 09/10/23

Lic. Luis Gómez Correa

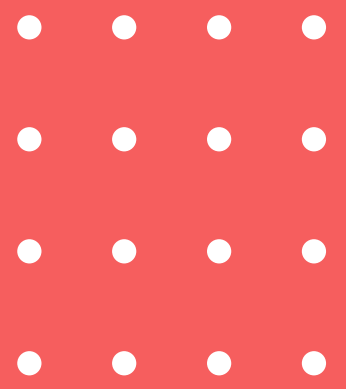


#ElPoderDeUnaGranDecisión





Dinámicas de Equipo en el Deporte –Cohesión y Cooperación



Introducción

- ❑ Las personas somos seres sociales y a medida que evolucionamos nos damos cuenta de que se consigue mucho más colaborando con otras personas que solos.

Walt Disney decía: Los grandes logros de cualquier persona generalmente dependen de muchas manos, corazones y mentes.

- ❑ Las dinámicas de grupo en la escuela son una oportunidad para que los niños se comuniquen, transmitan ideas, se escuchen entre ellos y generen un debate en el que todos puedan participar para encontrar soluciones consensuadas.



¿Cuál es la importancia de la dinámica en equipo?

- ❑ Una buena dinámica de grupo favorece la colaboración y las comunicaciones porque reduce los obstáculos que se interponen e impiden el trabajo en equipo.
- ❑ Las conversaciones se producen con fluidez y trabajar juntos puede resultar muy sencillo.



¿Qué es la dinámica en el deporte?

- ❑ Son un conjunto de actividades de rendimiento, pero que tienen fines y objetivos diferentes.
- ❑ Es decir, se incluye toda clase de ejercicios par a la obtención de un resultado.
- ❑ Por ejemplo, la dinámica de equipo es la forma en que los equipos funcionan entre ellos en diferentes circunstancias.



¿Qué es la dinámica y su importancia?

- ❑ La dinámica es la rama de la física que describe la evolución en el tiempo de un sistema físico en relación con los motivos o causas que provocan los cambios de estado físico o estado de movimiento.



¿Qué aporta la dinámica deportiva?

- ❑ Mantenerse dinámico y hacer ejercicio de forma regular

- ❑ Previene alteraciones cardiovasculares como:
 - la hipertensión
 - la diabetes,
 - la artritis,
 - la depresión o incluso, algunos tipos de cáncer.



¿Qué aporta la dinámica deportiva?

- ❑ El deporte en equipo nos ayuda a evadirnos de pensamientos negativos y hace que vayamos creando una dinámica de energía positiva en nuestro interior que se la transmitimos al resto.
- ❑ Como en cualquier faceta de nuestra vida, a veces tenemos situaciones en las que ganamos y otras en las que perdemos.



¿Cuál es el objetivo de las dinámicas de grupo?

- ❑ Las dinámicas de grupos son actividades colectivas que tienen como objetivo promover la integración entre los miembros de un equipo y afianzar la confianza entre ellos.
- ❑ Que salga a relucir la verdadera personalidad de los deportistas y que cada uno se ponga en el lugar de los otros.
- ❑ Son ejercicios atractivos, siempre adaptados a las edades y circunstancias de las personas participantes.



¿Qué es una dinámica de grupo y cuando se utiliza?

- ❑ Las dinámicas de grupo son procesos en los que se produce una interacción entre personas en situaciones ficticias para lograr un fin determinado.
- ❑ Se suelen utilizar en procesos de selección de personal, en grupos de apoyo psicológico y también son una herramienta de aprendizaje en la escuela.



¿Cuáles son los tipos de dinámica?

¿Cuáles son las dinámicas grupales más comunes?

- Dinámica de la isla desierta.
- Dinámica del desafío.
- Dinámica de darse las manos.
- Dinámica del globo.
- Dinámica de similitudes.
- Dinámica de la observación.



¿Cómo benefician las dinámicas en un equipo?

- ❑ Se mejoran las relaciones interpersonales entre compañeros.
- ❑ La confianza y la cooperación que se precisan para realizar las dinámicas ayudan a formar grupos más cohesionado,
- ❑ Ayuda a instaurar en el equipo, que el trabajo en grupo es vital para conseguir superar cualquier desafío.



¿Qué beneficios aporta las dinámicas de grupo?

- ❑ El uso de **dinámicas de grupo** no solo favorece el aprendizaje, sino que aporta los siguientes beneficios como:
 - **Sentido de pertenencia:** Con las **dinámicas de grupo** los deportistas aprenden a ver la importancia de colaborar y de trabajar en equipo para lograr objetivos comunes, esto genera un sentido de pertenencia de manera que los deportistas se sienten aceptados y pueden desarrollar todas sus capacidades.



- **Autoconocimiento.** Las **dinámicas grupales** permiten a cada deportista conocerse, controlar sus emociones y comprender las de los demás.
- **Comunicación.** El hecho de que en las **dinámicas de grupo** cada deportista sea el mismo y ayuda a que la comunicación sea más fluida y se eviten conflictos.
- **Aumento de la motivación.** La motivación a la hora de aprender es fundamental para adquirir nuevos conocimientos.



- **Las dinámicas en campo** impulsan la motivación de los deportistas porque son vistos como juegos divertidos en los que pueden ser ellos mismos.
- **Solución de conflictos.** En el equipo pueden surgir conflictos y las **dinámicas de grupo** son una herramienta para que los deportistas se conozcan y descubran las motivaciones de cada uno.



Consejos para desarrollar una dinámica de grupo

- ❑ El desarrollo de una **dinámica de grupo** es sencillo, basta con seguir algunos pasos como los siguientes:
- ❑ **Preparación.** En esta fase se van a definir varios parámetros importantes para que la actividad tenga éxito:
 - **El objetivo que se desea alcanzar.** Consiste en la resolución de un problema o en que los deportistas se conozcan o colaboren.

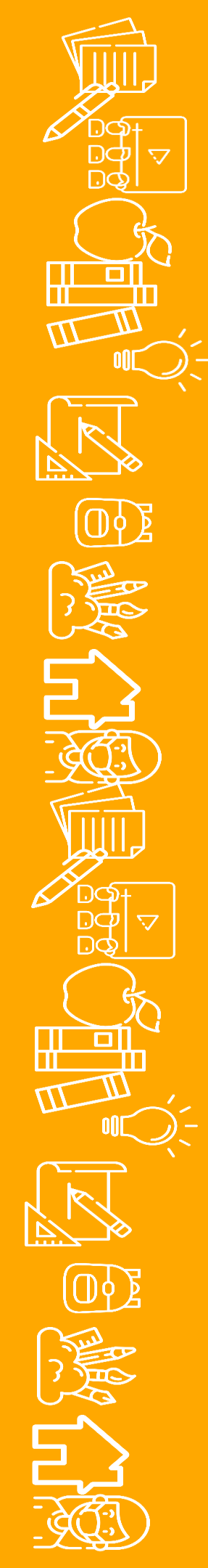


□ **El tipo de juego que se va a utilizar.** En este sentido en las dinámicas de grupo podemos destacar varios tipos:

- **Juegos de presentación.** Son actividades que tienen como objetivo conocer entre si.
- **Juegos para resolver conflictos.** La resolución pacífica de conflictos se basa en la aplicación de valores como el respeto, la tolerancia, la paz o la igualdad.
- **Juegos para liberar tensiones.** Son aquellos que utilizan la voz o la risa para dejar salir la energía acumulada.



- ❑ **El material necesario.** Es importante, en función del tipo de dinámica que se elija verificar los materiales necesarios para desarrollarla.
- ❑ **Las normas del juego.** Deben quedar bien definidas para que todos los deportistas las respeten.
- ❑ **La forma en la que se van a medir los resultados.** En la fase de preparación se tendrán que determinar cómo se van a medir los resultados para ver si se ha alcanzado el objetivo fijado.



❑ **Aplicación.** Es el momento en el que la dinámica de grupo se pone en marcha. Aquí algunas ideas:

- Una de las formas más sencillas de hacer una **dinámica de grupo**, consiste en visualizar un vídeo sobre un tema determinado y, a continuación, generar un debate para saber qué piensa cada deportista del tema del vídeo.



- Si en el grupo existe un conflicto se pueden utilizar una **dinámica de grupo** que consista en un juego de roles.
- En este caso se parte de una situación real y cada deportista deberá asumir un rol que puede cambiar..
- Otra buena forma de aplicar las **dinámicas de grupo** para aprender son las lluvias de ideas.

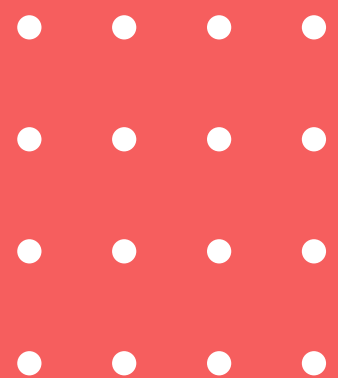


- ❑ **Medición.** Una vez terminada la dinámica de grupo se deberá verificar si se ha alcanzado el objetivo previsto.
 - Para ello se compararán la situación inicial y la final, por ejemplo, en caso de que exista un conflicto en el grupo se verá si se ha solucionado.
 - Puede ocurrir que se necesite otra dinámica de grupo para alcanzar el resultado deseado.
- ❑ **En definitiva, las dinámicas de grupo** son una forma de aprender jugando, de descubrir a los compañeros y de conocerse a uno mismo,





Ejemplos de algunas Dinámicas de Equipo en el Deporte –Cohesión y Cooperación



¿Cómo crear una buena dinámica de grupo?

❑ Consejos para mantener una buena dinámica en tu grupo de estudio:

1. Define las funciones y responsabilidades de cada miembro del grupo.
2. Identificar los objetivos como grupo.
3. Organización y concentración del grupo
4. Haz que la experiencia sea lo más personalizada posible
5. No tengas miedo de hacer preguntas.



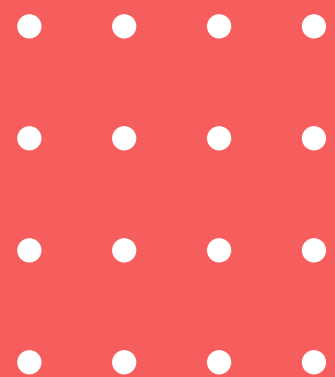
Recomendaciones adicionales:

- Realiza pausas activas.
- Separa de 5 a 10 minutos para socializar al principio y/o al final de cada sesión.
- Escucha activamente a todos los miembros del grupo, independientemente de su experiencia previa.
- Recuerda siempre hacer una pequeña recapitulación al final de la sesión para revisar cualquier cosa que no haya quedado clara para todos y establecer la agenda para la próxima vez.
- Diviértete.





Tarea Crear una Dinámicas de Equipo





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

