

Original Recibido: 26/12/2022 | Aceptado: 23/03/2023

El trabajo en equipo del relevo 4x400 m femenino cubano del 2021: Algunas consideraciones

The work in equipment of the relay 4x400 feminine cuban of the 2021: Some considerations

Luis Felipe Quesada González. *Licenciado en Cultura Física. Profesor Instructor. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba.* [luifo94@gmail.com] 

Marta Cañizares Hernández. *Licenciada en Psicología. Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana. Cuba.* [marticainder@gmail.com] 

Larién López-Rodríguez. *Licenciada en Psicología. Psicóloga de Equipo Nacional de Atletismo. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Asistente. Instituto de Medicina Deportiva. La Habana. Cuba.* [larien1231@gmail.com] 

Resumen

En las escasas investigaciones cubanas referidas al trabajo en equipo de los relevos 4x400 m del país y teniendo en cuenta los recientes resultados relevantes de las carreras de dichos equipos, se consideró necesaria la aplicación de las investigaciones científicas para continuar obteniendo óptimos resultados en las competencias futuras. Uno de los factores fundamentales que desde el punto de vista psicológico resalta, es la necesidad de valorar el trabajo en equipo, caracterizado no solo por los rendimientos individuales, sino también por las necesarias relaciones de ayuda mutua y colaboración; es decir, en la potenciación de su grupalidad. El objetivo de este trabajo consiste en determinar el comportamiento de los indicadores del trabajo en equipo, manifestados por el relevo 4x400 m femenino cubano durante el 2021. Para su cumplimiento se emplearon métodos como el análisis de documentos, las entrevistas a las atletas, a los entrenadores y al metodólogo nacional, así como el cuestionario de trabajo en equipo. Los métodos estadístico-matemáticos utilizados fueron: la media, el porcentaje y el coeficiente de correlación de



Pearson. El resultado obtenido radicó en la profundización en el estudio del trabajo en equipo de los relevos, aspecto de gran importancia para mejorar la actuación de las cuartetos en eventos futuros. De esta manera, se conocen las variables que influyen en la dinámica del trabajo en equipo y se revelan elementos importantes como la necesidad de potenciar el liderazgo, la complementariedad, así como el rol y el compromiso.

Palabras clave: atletismo; relevo 4 x400 m; trabajo en equipo; equipo femenino.

Abstract

The careers of relay constitute the only collective disciplines inside the athletics, for that reason, to achieve good results in the competitions, a high work is needed in team which presents an outstanding result not characterized alone for them for the individual yields, but also for appropriate the interpersonal relationships based on the mutual help and the collaboration; the prevalence of respect, and the reciprocal demands among its members. Of the 7 participations that he/she has had this in Olympic games, alone in four occasions he/she has been able to arrive to the final one. Soon after the scarce investigations of the work in team in these relay and of the outstanding results in this discipline, the necessity arises of determining the indicators of the work in team manifested in the relay 4x400m feminine Cuban of the 2021. To complete these objective methods like the analysis of documents they are applied, they are carried out interviews to the athletes, trainers, and national methodologist, and a work questionnaire, media, the porcentaje, correlation coefficient of Pearson, is also applied, and Statistical Package for Social Sciences (SSPS) 20.0. The prospective result resides in deepening about the study of the work in team of this team of relay, that which would be of great importance to improve the performance of these and other women's relay in future events. This way they know each other the variables that influence in



the dynamics of the work in team and it is contributed to plan actions for their optimization.

Keywords: athletics; relay 4x400m; teamwork; female team.

Introducción

La presente investigación estudió el relevo 4x400 metros femeninos, evento o disciplina de las carreras planas. Esta es una manifestación de la velocidad, capacidad física elemental que forma parte del rendimiento deportivo pues está presente en la mayoría de las expresiones de la [actividad física](#) (correr, lanzar, etcétera). La velocidad es la capacidad que se manifiesta por completo en aquellas acciones motrices donde el rendimiento máximo no queda limitado por el [cansancio](#) (Harre, 1983) y que pueden ser realizadas con una intensidad máxima en el menor tiempo posible.

Las carreras de relevo, al ser las únicas disciplinas colectivas dentro del atletismo, representan pruebas de velocidad que se disputan por equipos y que consisten en la transmisión de un objetivo (batón, estafeta o testigo) a través de cuatro atletas, a lo largo de una distancia determinada y de forma veloz, que se encuentran dispuestos(as) a recibirlo con el fin de llegar a la meta lo antes posible.

Esta investigación resulta de gran importancia e interés en el contexto científico del atletismo cubano actual, específicamente en los estudios de la carrera de relevos 4x400 m femenino, teniendo en cuenta los resultados relevantes de este deporte en la trayectoria mundial y olímpica durante el año 2021. Asimismo, permite el análisis y la profundización en los indicadores del trabajo en equipo que influyeron en los rendimientos deportivos obtenidos por dicha cuarteta.

La utilidad del estudio radica en que constituye uno de los primeros sobre la caracterización de los indicadores del trabajo en equipo en la carrera de relevos 4x400 m, lo cual es de gran significación para la planificación de la preparación psicológica grupal en aras de potenciar los resultados de las cuartetas en



eventos competitivos futuros. Por eso, este trabajo tiene el objetivo de exponer los resultados del comportamiento de los indicadores del trabajo en equipo, manifestados en el relevo 4x400 m femenino cubano del 2021.

De acuerdo con Puma (2009), la carrera de 4x400 m es una disciplina perteneciente al área de las carreras de distancias cortas planas, donde se aprecia una manifestación de cooperación-oposición entre los competidores. Tiene la particularidad de que constituye una de las excepciones dentro del programa atlético formado por deportes individuales por excelencia. Al igual que las carreras de velocidad, la estructura del movimiento es cíclica, aunque existe una fase acíclica que debe minimizarse todo lo posible y es la acción de entrega y recepción del batón.

La carrera atlética se puede considerar como algo natural y sencillo, ya sea o no deportista quien la ejecute, pero desde el punto de vista competitivo es complejo realizar su estructura técnica, la cual solo se consigue con un aprendizaje específico (Sotomayor, 2012).

Las carreras de velocidad pueden considerarse la forma de correr en la cual se exagera en todas sus fases y en el atletismo, las pruebas de velocidad plana son consideradas como pruebas de máxima potencia, ya que el deportista tiene que manifestar sus máximas posibilidades en períodos de tiempo muy breves, por lo que los sistemas energéticos predominantes son el anaerobio aláctico y el anaerobio láctico. También, se establecen relaciones entre las capacidades físicas de la velocidad, la fuerza, la flexibilidad y la coordinación (Bompa, 2016) con los elementos biomecánicos y cinemáticos de la técnica del movimiento, aplicados en las diferentes fases de las carreras como: la partida o arrancada, la aceleración, la velocidad máxima y la desaceleración o aceleración negativa (Huanaco, 2019).



Según Ferreiro (2020), es evidente que la condición física del deportista, el entrenamiento, su genética, su alimentación, entre otros indicadores, resultan claves en su rendimiento deportivo; sin embargo, cumpliendo otro papel importante, también se encuentran las variables psicológicas. Tanto el éxito como el fracaso dependerán de la combinación acertada de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas del atleta.

Russell *et al.* (1997) destaca que las carreras de relevo, por sus exigencias psicológicas, se insertan en los deportes de fuerza rápida. Entre las características más relevantes de este grupo de eventos, están la fuerza y rapidez para la ejecución de cada una de las acciones que conforman la estructura de la actividad.

Según Vealey (2005), las habilidades psicológicas se pueden clasificar en: básicas, teniendo en cuenta la motivación de logro, el autoconocimiento, el pensamiento productivo y la autoconfianza; de rendimiento, si el atleta manifiesta las habilidades perceptivo-cognitivas, el foco de atención y la regulación de la energía; de desarrollo personal, con el establecimiento de la identidad personal y la competencia interpersonal; así como de grupo, en presencia del liderazgo, la comunicación, la cohesión y la confianza grupal.

Balagué (2010) manifiesta que las tareas de preparación psicológica varían según el ciclo de entrenamiento. Al principio, en el periodo preparatorio general, se establecen las condiciones básicas para ejecutar la tarea. En la siguiente fase, durante la preparación específica, lo que se busca es aprender la técnica y más tarde, en el periodo precompetitivo, se trata de aprender a competir. Ya en la competición se pretende que el deportista se haga consciente de su rendimiento y en la última etapa del ciclo de entrenamiento, durante la transición, las tareas se dirigen a evaluar, descansar, así como a plantear nuevos



objetivos. Todas estas regularidades en el trabajo de preparación psicológica, entre otras tareas específicas, también se pueden realizar en las carreras de relevo del atletismo.

La optimización de los recursos psicológicos en función de la actividad deportiva, desarrolla procesos y habilidades psicológicas en el atleta que le permiten desempeñarse con éxito en las competencias de relevo. El control del comportamiento de los procesos motivacionales, los procesos de asimilación de las cargas y de las percepciones especializadas, así como los estados de ánimos y disposición para entrenar son algunos de los aspectos a tratar en la preparación psicológica en los equipos de relevo (López, 2021).

Varias resultan las definiciones de equipo; entre las más refrendadas por la bibliografía, se encuentra la siguiente: “Número reducido de personas con capacidades complementarias, comprometidas con un propósito, un objetivo de trabajo y un planteamiento comunes y con responsabilidad mutua compartida” (Katzenbac y Smith, 2004, p. 6). A esto otros autores añaden el carácter de conjunto en la realización una tarea y la finalidad de alcanzar resultados.

Es importante diferenciar entre un grupo y un equipo. Un grupo deportivo hace referencia a un conjunto de personas sin tener en cuenta la tarea por la cual se han unido; es decir, el conjunto de personas en sí, sin un objetivo específico y concreto. En cambio, un equipo deportivo sí tiene una tarea determinada a realizar, en la cual sus miembros se organizan para llevarla a cabo y existe una identidad y una necesidad del otro, esto se define como una interdependencia entre los integrantes, en la que cada uno asume un rol que complementa al resto del equipo (Losada y Rocha, 2012).



García-Más *et al.* (2006) definen al equipo deportivo como un conjunto de personas que trabajan conjuntamente para realizar una tarea y que comparten responsabilidades en cuanto a los resultados colectivos, viéndose a sí mismos y siendo vistos por los demás como entidades sociales. Cada uno de los miembros de equipo es responsable de dirigir e involucrar su rol hacia la consecución del objetivo en cuanto al beneficio colectivo.

En la actividad deportiva, la palabra equipo se asocia al conjunto de personas que realizan una actividad física en común, mediante la cual se pretende obtener la victoria ante un adversario. Por eso es importante identificar la fortaleza de cada uno de sus miembros y en la medida que cada uno lo entienda, asimile, respete y asuma el rol correspondiente, se puede lograr un mejor funcionamiento del conjunto: en esa medida será más fuerte la posibilidad de alcanzar los objetivos planificados.

Indicadores de influencia en el trabajo en equipo

Williams y James (2001) apuntan que el rendimiento de un deportista es una cuestión multifactorial. Su éxito o su fracaso (propio o del equipo) procederán de una combinación de capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, etc.); capacidades técnicas; capacidades tácticas y capacidades psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento, etc.), al igual que de otras variables ajenas al deportista (árbitro, terreno de juego, rival, etc.). Es decir, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla *et al.*, 2003).

Por su parte, el equipo es considerado por Ayoví (2019) como dos o más personas que interactúan y se influyen entre sí, con el propósito de alcanzar un objetivo común en las organizaciones; mientras que, para Ceneval, (2006) no es más que la resultante de integrar ayuda a terceros, intercambio de información,



integración al logro de objetivos grupales, fomento de la colaboración en el equipo, mantenimiento de su armonía, trabajo en equipo y espíritu de grupo.

Los mejores equipos son los que se estructuran correctamente, saben comunicarse e interaccionan entre sí. Motivación, participación, organización, compromiso, confianza, objetivos comunes y resolución de problemas constituyen características fundamentales del trabajo en equipo. La participación en el establecimiento de las metas es un compromiso mental y emocional del deportista, resulta una reflexión personalizada que permite compartir responsabilidades para el logro de los objetivos. La participación implica tres aspectos centrales: compromiso, contribución y responsabilidad. El atleta insertado en la participación reflexiva está comprometido con la tarea, con el grupo y consigo mismo (Cañizares *et al.*, 2018).

A lo largo del tiempo han sido cuestionados tanto los factores que pueden influir en la construcción del trabajo en equipo, como aquellos que sirven para determinar si el equipo afecta positivamente al rendimiento deportivo. Al respecto, en los trabajos de Carron y sus colaboradores (Carron, 1982; Carron y Dennis, 2001 y Carron y Hausenblas, 1998) se distinguen cuatro factores:

- Factores situacionales/ambientales: hacen referencia a la proximidad física de los integrantes de un equipo y a la diferenciación de sus miembros.



- Factores personales: la similitud en actitudes, aspiraciones, compromisos y habilidades; la satisfacción individual por la actuación en la competición y/o por las relaciones con los compañeros del equipo; así como el compromiso con la tarea, con los objetivos, con los entrenamientos y con los compañeros, se consideran tres factores personales que mejoran el trabajo en equipo.
- Factores de liderazgo: tanto el estilo en la toma de decisiones (democrático o autocrático), la compatibilidad, como las relaciones entre el líder (entrenador o atleta) y los demás miembros del grupo, son fundamentales para crear un buen trabajo en equipo.
- Factores de equipo: las posiciones del grupo; los roles formales e informales, establecidos como las conductas esperadas por los miembros del equipo, siendo las formales aquellas asignadas específicamente por el grupo o directiva técnica (entrenador, capitán); las normas, entendidas como las pautas de conducta que tienen que cumplir los miembros de ese equipo o grupo; así como el establecimiento de metas y objetivos de equipo compartidas por sus miembros.

Por tanto, para contar con un adecuado trabajo en equipo, se debe aplicar la teoría de las 5 C propuesta por Roffé y Rivas (2013). En su libro *El partido mental en 400 frases y 45 temas*, los autores



identifican a las 5 C como la comunicación, la coordinación, la complementariedad, la confianza y el compromiso.

A juicio de los autores del presente estudio, estos cinco indicadores de Roffé y Rivas (2013) determinan el comportamiento del trabajo en equipo en función de la actividad deportiva, la cual contiene características especiales para la consecución de los objetivos propuestos por el equipo. Por su importancia, la investigación actual asume dichos indicadores pues permiten indagar en la dinámica y en las relaciones de cooperación en la carrera de relevo 4x400 m. No obstante, autores como Cañizares (2004) destacan la importancia del rol individual que debe realizar el atleta en función del equipo como parte del compromiso asumido para la obtención de los resultados planificados.

Materiales y métodos

En este trabajo investigativo descriptivo exploratorio, se ha empleado el diseño no experimental, según el alcance de los resultados a esperar, ya que no se manipulan deliberadamente las variables, sino que solamente se llega a la descripción del fenómeno a estudiar, que en este caso son los indicadores del trabajo en equipo. Se determinó como variable el trabajo en equipo y como sus indicadores: la comunicación, la coordinación, la complementariedad, la confianza, el rol y el compromiso.

Como método teórico se utilizó el inductivo-deductivo; como métodos empíricos y técnicas, el análisis de documentos, la entrevista y el cuestionario de trabajo en equipo, al igual que como métodos matemáticos estadísticos, la estadística descriptiva, el porcentaje y el coeficiente de correlación de Pearson.



En la población y muestra, para dar cumplimiento a los objetivos trazados, se trabajó con las cinco atletas de la disciplina de relevo 4x400 m femenino cubano del 2021, cuya edad promedio era de 26 años. También formaron parte de la muestra, el entrenador con más de 20 años de experiencia; la psicóloga del equipo con 17 años de experiencia laboral y el metodólogo nacional con más de 20 años de experiencia en el deporte.

Las técnicas aplicadas se describen a continuación:

Entrevistas: se utilizaron para indagar los indicadores de trabajo en equipo que influyeron en el resultado obtenido y su manifestación en las competencias. Fueron realizadas a las diferentes atletas, a la psicóloga, al entrenador y al metodólogo estudiados en esta investigación.

Cuestionario de trabajo de equipo: la variante del cuestionario de trabajo en equipo que se empleó fue elaborado por Cañizares (2004); está diseñada para evaluar los cinco indicadores básicos del trabajo en equipo de Marcelo Roffé. Este cuestionario se encuentra conformado por 10 ítems que evalúan los estilos de afrontamiento a los problemas y a las situaciones estresantes o estratégicas del relevo que se desarrollan tanto en el entrenamiento como en la competencia. Es puntuado con una escala de tipo Likert de 4 puntos, donde 0 es nunca, pocas veces (1), a veces (2), casi siempre (3) y siempre (4).

La primera fase del procedimiento estuvo dirigida fundamentalmente a la solicitud del consentimiento informado para poder llevar a cabo el estudio. Se aplicaron las técnicas previstas en el diagnóstico inicial: la entrevista a los sujetos de dicha investigación y el cuestionario de trabajo en equipo



a las atletas. Los datos fueron procesados mediante el *Statistical Package for Social Sciences (SSPS)*, versión 20.0 para Windows.

Análisis y discusión de los resultados

De la entrevista realizada al entrenador, se pudo afirmar que el mismo se trazó como objetivo que sus atletas clasificaran para la Olimpiada; con ese fin se planteó la estrategia de competir en el Mundial de relevos de Silesia (Polonia 2021), de su clasificación a la final (lo que otorgaba el cupo directo) y el trabajo para que no cometieran errores técnicos. Basado en su experiencia y constancia en el entrenamiento, aseguró que el éxito radicó tanto en la unidad como en el trabajo en equipo. De esta forma, consideró que no hubo un líder y que todas se apoyaron y dieron ánimo por igual. Estableció que la seguridad en sus fuerzas fue lo que las potenció psicológicamente.

En la entrevista a la psicóloga, además de analizar el plan de preparación psicológica para estos eventos, se destacó que el objetivo fundamental de dicha preparación consistió en la optimización de los recursos psicológicos en función de la actividad deportiva y en el desarrollo de los procesos y de las habilidades psicológicas que les permitiesen a las deportistas desempeñarse con éxito en las competencias del Mundial de relevo de Silesia y en Tokio 2020.

Se realizaron las pruebas de terreno de autoeficacia, concentración, asimilación psicofisiológica y subjetiva, así como de adecuación autovalorativa en los entrenamientos de los tramos de carreras en la pista. Este es el medio por excelencia para trabajar las exigencias más representativas de la carrera: la arrancada, los pasos hasta la primera valla, el cambio de pierna, el ritmo entre vallas, la técnica para el



pasaje de las vallas, de la 10ma a la meta, entre otras (400 cv), la aceleración, los elementos técnicos de las zancadas, el braceo, los pasajes o ritmos y los cambios, etcétera (400 mp). Todas estas exigencias o dominios se trabajan a lo largo del mesociclo, en diferentes momentos y según las necesidades.

Como resultado de las entrevistas realizadas a las diferentes atletas, se pudieron mostrar los porcentajes en los indicadores identificados por estas y se conocieron aspectos relacionados con la actividad deportiva en la competición de 4x400 m. Según lo expresado en las entrevistas, los indicadores de trabajo en equipo reconocidos por las atletas fueron: la comunicación y coordinación con un 69%, necesarias para conocerse a fondo y poder realizar sus labores de manera correcta y eficiente; la complementariedad, señalada en un 75%, que habla del conocimiento y las habilidades para dar respuestas a situaciones adversas; la confianza sobresale con un 78% y muestra que los miembros del equipo se conocen, aspecto importante en pos de un buen ambiente. Por último, el rol y compromiso despunta con un 97%, lo que deja claro el conocimiento de la labor que cada miembro debe realizar para alcanzar los objetivos propuestos. Estos valores se ilustran en la figura 2.

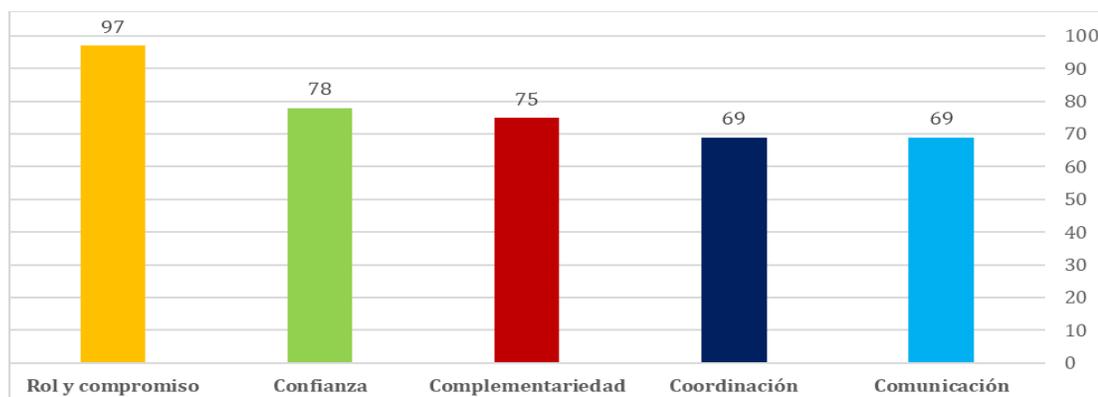


Figura 2. Gráfico con el resultado de los indicadores de trabajo en equipo de las atletas. Fuente de elaboración propia.

Las atletas también expresaron la presencia de relaciones interpersonales poco afectivas (80%); la representación del entrenador como la piedra angular y el principal artífice de sus logros (100%), así como la atribución del éxito a la unidad, a la comunicación y a tener el mismo objetivo (100%). Más de la mitad (60%) considera la final olímpica un mayor logro que el título mundial y lo más importante desde el punto de vista psicológico, poseen confianza y concentración (80%).

Los resultados de la entrevista al metodólogo arrojan que a esta instancia tenían como objetivo lograr que el equipo de relevo clasificara para los Juegos Olímpicos de Tokio, por lo que realizaban un seguimiento continuado, conocían cuáles eran sus planes y sesiones de entrenamientos y se mantuvieron atentos a la realización de los diferentes test planificados. La valoración fue excelente en el Mundial de Polonia. Consideran que la disciplina y entrega en los entrenamientos junto con la maestría técnica de las integrantes del equipo, constituyen, entre otros, los factores principales para la obtención de los resultados.

Los ítems 1 y 6 relacionan al indicador de comunicación, el cual presenta una fuerte correlación por las atletas, con un valor de 0,76. Los ítems 2 y 4 relacionan al indicador de coordinación con las atletas, el cual muestra una correlación considerable, con 0,64. Sin embargo, el indicador de complementariedad, que se refleja en los ítems 3 y 5, presenta un coeficiente débil de correlación por parte de las mismas, con solo un 0,30. También, el indicador de confianza se correlaciona como fuerte, con un valor de 0,74 para los sujetos de esta investigación. Por su parte, el indicador de rol y compromiso no correlaciona, pues el coeficiente es 0.



Tabla 1. Leyenda para la clasificación de la correlación según Broglie.

Clasificación de la correlación según Broglie	
Magnitud	Relación
0.00	No hay
Hasta 0.3	Débil
de 0.3 a 0.5	Moderada



de 0.5 a 0.7	Considerable
de 0.7 a 0.9	Fuerte
1.00	Funcional

La figura 3 muestra la correlación entre los indicadores del trabajo en equipo obtenidos:

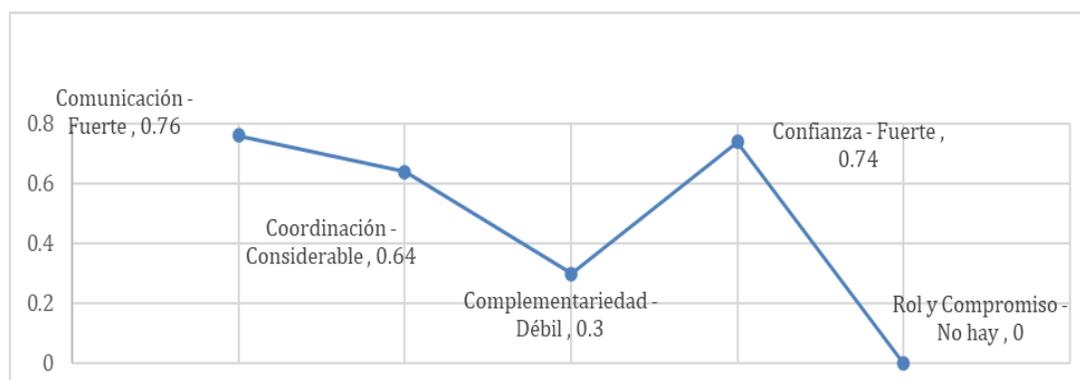


Figura 3. Gráfico de la correlación de los indicadores del trabajo en equipo. Fuente de elaboración propia.



El análisis de la correlación arrojó que:

- ✓ La comunicación en el equipo es fuerte, con una correlación de 0.76, lo que indica que cuando el equipo cuenta con la información necesaria o que no existen fallas en la comunicación, las indicaciones son bien comprendidas.
- ✓ La coordinación es considerable, lo que significa que las atletas se coordinan las tareas para realizar las acciones en la competencia teniendo en cuenta el nivel de preparación de cada una.
- ✓ La complementariedad es débil, lo que indica que la preparación y experiencia de las atletas influye muy poco en el conocimiento de las fortalezas y debilidades de cada una.
- ✓ La confianza es fuerte, lo que refleja que cuando existe confianza en las cinco atletas aumenta la preparación de las mismas.
- ✓ En el rol y compromiso no hay correlación, esto muestra que a pesar que todas conocen su papel y objetivo a cumplir en la competencia, esto no influye en su compromiso y motivación por la misma.

En el análisis de las entrevistas y del cuestionario aplicados, se apreciaron las manifestaciones del trabajo en equipo en el relevo cubano 4x400 m femenino del 2021, los que coinciden con los planteados por Roffé (2008): la comunicación, la coordinación, la complementariedad, la confianza y el compromiso.



A partir de los resultados de las entrevistas a las atletas, se constató que en las competencias estas manifestaban una actitud donde preponderaba el compañerismo y los objetivos en común; es decir, se estimuló el cumplimiento de las metas grupales, existió participación para alcanzar las metas, así como se produjo una satisfactoria comunicación y cooperación. Se apreció la manifestación de algunas habilidades psicológicas del grupo que plantea Vealey (2005) como la comunicación y la confianza grupal.

Asimismo, se demuestra que los factores psicosociales son indispensables dentro de los deportes colectivos porque cuando en el equipo aparecen los conflictos y no son manejados apropiadamente, pueden afectar de forma directa la cohesión, la comunicación, la estructura del grupo y los roles de los atletas (Cañizares, 2004 y Aybar *et al.*, 2020).

Además, en la entrevista se aprecia el conocimiento, por parte del entrenador, de las fortalezas y debilidades de sus deportistas en la preparación para el evento de relevo; el dominio de las características del funcionamiento del relevo como equipo y la demanda de la necesidad de un liderazgo en las atletas, que contribuya a mejorar el funcionamiento grupal pues esta figura es la encargada de coordinar las tareas y los miembros (Roffé, 2008).

Se coincide con lo planteado por Hernández y Bustos (2017), quien señala que el conocimiento del deportista permite desarrollar un mejor proceso de entrenamiento. Teniendo en cuenta el principio de la individualización, no se pueden aplicar los mismos estímulos a todos los deportistas y no solo en lo referido a las cargas de entrenamiento, sino en aspectos tan significativos como la buena comunicación entrenador-deportista o el conocimiento de su vida después del entrenamiento (aspectos familiares y



sentimentales, entre otros). Esta información permitirá conocer a fondo el estado anímico del atleta, su confianza y su motivación para contar más herramientas en la planificación de las sesiones de entrenamiento.

En los resultados del cuestionario de trabajo en equipo, se apreció una fuerte correlación con respecto a la comunicación, como uno de los pilares de este trabajo, lo que fuera destacado por todos los miembros y que evidencia el conocimiento y conciencia de este indicador en el equipo.

Se aprecia una coordinación considerable, la cual demanda un necesario liderazgo, pues esta figura es quien se encarga de coordinar las tareas y las acciones de los miembros (Roffe, 2008). Por ello, la tenencia de un líder es de vital importancia para potenciar el trabajo coordinado en el relevo.

Con respecto a la complementariedad, su débil correlación habla de la necesidad de que el equipo cuente con deportistas capaces de dar respuesta a las diferentes dificultades surgidas en el proceso de entrenamiento y en la competencia, las cuales les ayuden a enfrentarse a las adversidades y que posibiliten la confianza de sus miembros y del entrenador. Por supuesto, esto se manifiesta en su desempeño y en la demostración de las habilidades.

El indicador confianza tuvo una correlación fuerte, lo que manifiesta que es un facilitador de la agilidad en el trabajo. Existe comunicación transparente y los miembros del equipo se conocen.

El rol y compromiso no tuvieron correlación, lo que puede deberse a que existan problemas en la coordinación y en la complementariedad, aspectos que pueden hacer decrecer el compromiso. No existe un líder definido que vele porque cada persona conozca su labor y los objetivos comunes.



En esta investigación se apreció la necesidad de tener en cuenta el papel del cumplimiento de los roles de cada una de las atletas de la cuarteta; es decir, el compromiso expresado por ellas en el cumplimiento de su rol individual en sus preparaciones y en sus postas. Esto indica la necesidad de desarrollar y estimular la confianza en todos los miembros, pues siempre que un equipo manifieste confianza en las habilidades de sus compañeros para llevar a cabo las tareas o para resolver situaciones durante la competición, se contribuirá a mejorar el funcionamiento y el rendimiento grupal (Leo *et al.*, 2010 y Leo *et al.*, 2014).

De esta manera se conocen las variables que influyen en la dinámica del trabajo en equipo y se revelan aspectos importantes como la necesidad de potenciar el liderazgo, la complementariedad, así como el rol y compromiso, indicadores necesarios en la optimización de dicho trabajo grupal.

Así, para futuras investigaciones se propone analizar la correlación entre los indicadores del trabajo en equipo y los de la preparación técnica de las atletas, así como tener en cuenta la estimulación de la complementariedad, el rol y el compromiso por el resultado, así como la necesidad de potenciar el liderazgo en el trabajo en equipo, de gran significación para la conducción de las acciones del relevo 4 x400 m.

Estas consideraciones estimulan la preparación estratégica de cara a próximos eventos competitivos, teniendo en cuenta que estas atletas no siempre entrenan juntas y se preparan como equipo poco tiempo antes de la competencia.

Conclusiones



El análisis de los fundamentos teórico-metodológicos permitió la determinación de los indicadores del trabajo en equipo manifestados en la carrera del relevo cubano 4x400 m femenino del 2021.

Los indicadores que se manifestaron en los entrenamientos y competencias de la cuarteta del relevo cubano 4x400 m femenino fueron: la comunicación, la coordinación, la complementariedad, la confianza, así como el rol y el compromiso. Estos se manifestaron de manera satisfactoria, en sentido general, lo cual contribuyó a los resultados obtenidos.

La comunicación obtuvo una correlación más fuerte al igual que la confianza, la coordinación obtuvo una correlación considerable, mientras que la complementariedad, el rol y el compromiso obtuvieron una correlación débil, lo que evidencia la necesidad de trabajar en estos últimos para potenciar el rendimiento del equipo como indicador del desarrollo grupal, teniendo en cuenta que estas deportistas no entrenan juntas y se unen poco tiempo antes de las competencias, por lo que lograr una adecuada integración deviene en una cuestión importante.

Referencias bibliográficas

Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF). (2017). *Reglamento de Competición 2018 - 2019*. Mónaco. <http://www.iaaf.org>.

Aybar, F., Morales, J. y Cañizares, M. (2020). *Introducción a la psicología del deporte y la actividad física* (1ra ed.). San Juan, Puerto Rico: Publicaciones Gaviota.

Ayoví, J. (2019). Trabajo en equipo: clave del éxito de las organizaciones. *FIPCAEC*, 4(10): 58-76.



Balagué, G. (2010). El entrenamiento psicológico en atletismo. *Cultura, Ciencia y Deporte*.

Universidad Católica San Antonio de Murcia, 5(15): 70-71.

Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. España: Editorial

Hispano Europea. <http://www.books.google.es>.

Briceño, G. (2017). "Carrera de relevos". *Euston96*, <https://www.euston96.com>.

Cañizares, M., Pérez, M. L., Saura, I. y Guerra, N. M. (2018). *Will, social support and psychological*

resilience in Cuban female athletes. International Council of Sport Science and Physical

Education. Special feature. ICSSPE, Berlin, Alemania.

Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

Carron, A. V. y Dennis, P. W. (2001). The sport team as an effective group. En J.M. Williams (Ed.),

Applied Sport Psychology. Personal growth to peak performance (pp. 120-134). Mountain

View, CA: Mayfield Publishing Company.

Carron, A. V. y Hausenblas, H. A. (1998). *Group dynamics in sport*. Morgantown, WV: Fitness

Information Technology (2nd Ed).

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport group: Interpretations and consideration. *Journal of*

Sport Psychology, 4: 123-138.

Ceneval, X. (2006). *Guía para la prueba de habilidades y capacidades*. México: Secretaría de la

función pública.



Comité Olímpico Internacional (COI). (2021). *Olympics.com*. Obtenido de COI:

<https://olympics.com>.

Ferreiro, K. (2020). Una revisión sobre la influencia de la cohesión grupal y el liderazgo del entrenador en el rendimiento deportivo en fútbol. *Universitat de les illes Balears*.

García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García-Quinteiro, E. y Ortega, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema*, 18(3): 425 - 432.

Harre, D. (1983). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Científico-técnica.

Hernández, K. A. y Bustos, D. C. (2017). Consideraciones metodológicas para el entrenamiento deportivo en atletismo en edades de 12 -14 años. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*.

Huanaco, M. A. (2019). *Metodología de la enseñanza-aprendizaje de las carreras 100, 200 y 400 mts* [tesis de diploma]. Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle.

<http://repositorio.une.edu>.

Katzenbach, J. R. y Smith, D. K. (2004). *The Wisdom of Teams. Creating the performance Organisation*. Boston, EUA: Harvard Business School.

Leo, F. M., García, T., Parejo, I., Sánchez, P. A. y Sánchez, D. (2010). Interacción de La cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto.

Revista de Psicología del Deporte, 19(1): 89-102. <https://dialnet.uniroja.es>.



- Leo, F. M.; Sánchez-Miguel, P. A.; Sánchez-Oliva, D.; Amado, D. y García-Calvo, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(53):. 153-168. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista53/artanalisis451.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista53/artanalisis451.htm).
- López, L. (2021). *Plan de preparación psicológica del equipo de relevo femenino 4x400m cubano*. La Habana, Cuba: s/e.
- Losada, E. y Rocha, D. C. (2012). Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá. *Cuadernos de Psicología del Deporte*: 33- 44.
- Marsh, D. (2007). Entrenamiento de relevos. En *Entrenamiento óptimo en natación*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J. M., Gómez, M. A. y Sánchez, J. E. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Puma, J. L. (2009). *Estrategia metodológica para la dirección del entrenamiento del relevo 4x100 m, masculino de la EIEFD en la preparación para la VIII Universiada Nacional "Las Tunas 2007"* [tesis de maestría]. UCCFD, Cuba.
- Roffé, M. y Rivas, C. (2013). *El partido mental. 400 frases y 45 temas* (1ra Ed ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Deportes.



- Roffé, M. (2008). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. (4ta ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Deportes.
- Russell, L., Portuondo, J. y Martínez M.O. (1997). *Caracterización psicológica de los diferentes grupos deportivos*. La Habana, Cuba: s/e.
- Sotomayor, R. (2012). *Perfeccionamiento del programa de preparación del deportista del área de carreras planas de distancias cortas en el atletismo. Categoría juvenil (18-19 años)* [tesis de maestría]. UCCFD, Cuba.
- Vealey, R. (2005). *Coaching for the Inner Edge*. Champaign, IL: Human Kinetics.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163017569034>.
- Williams, C. A. y James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*.

