



Camilo Moreno

Entrenador de Squash, CODE JALISCO

## INTRODUCCIÓN

La psicología en el deporte es una ciencia que en las últimas décadas ha contribuido al desarrollo y buen desempeño de los niños, jóvenes y personas que se dedican al alto rendimiento y a la competencia coadyuvando en el cumplimiento de los objetivos y sueños que cada uno se propone dentro de sus prácticas deportivas específicas. Esta disciplina a través de sus herramientas participa en la formación del sujeto que se dedica al alto rendimiento y competencia y le ayuda a gestionar una parte que es fundamental dentro del proceso del entrenamiento y de la competencia misma: su estado emocional.

La Teoría de Cannon-Bard (1920) explica el proceso fisiológico de las emociones. Estos proponen que las emociones son el producto de la interacción entre un estímulo externo y los procesos fisiológicos del organismo, desencadenándose así cierta consciencia de la emoción. En términos de la Psicología del deporte las emociones de los deportistas son el foco de atención, pues la manera en que estos aprenden a manejarlas dependerá en gran parte el éxito y el cumplimiento de objetivos en el deporte. El término de activación referida en Álvarez (2010) es esencial para explicar la relación entre la motivación y el rendimiento deportivo. Para esta autora la activación se refiere a la conducta relacionada con los niveles de activación con la probabilidad de respuestas correctas o incorrectas.

Este concepto de activación es importante para esta investigación ya que se explicara, la relación existente entre la motivación como estímulo externo y la efectividad de la técnica como el efecto a dicho estímulo.

En disciplinas como la del squash, al ser éste un deporte poco analizado en temas científicos, el papel que representa el psicólogo en ocasiones se desvaloriza por desconocimiento tanto de los mismos atletas, entrenadores y padres de familia. Por ello es de suma importancia la realización de estudios que puedan llegar a demostrar la influencia que tiene la activación psicológica en los deportistas de competencia.

En la siguiente investigación se pretende abordar la influencia que tiene la activación psicológica en el rendimiento y efectividad de los atletas de la Selección de Squash de las categorías juveniles en ambas ramas a través del análisis de la eficacia de la técnica de paralela drive al fondo.

## PREGUNTAS

- ¿Existe influencia de la activación psicológica en el rendimiento deportivo?
- ¿De qué manera influye la activación psicológica en la técnica de paralela de drive?
- ¿Existe alguna diferencia de efectividad entre el Grupo A y Grupo B de la investigación?
- ¿Existe alguna diferenciación en la efectividad deportiva de acuerdo al género?
- ¿Existe diferencia en el tiempo en cuanto a la realización de la prueba entre ambos grupos?
- ¿Qué perfil tiene el o la deportista que recibe activación psicológica previa a su entrenamiento?
- ¿Qué perfil tiene el o la deportista que no recibe activación psicológica previa a su entrenamiento?
- ¿Cuál es el papel del profesional en psicología dentro del proceso de entrenamiento deportivo?

## MUESTRA

Participarán 8 jugadores de squash de la Selección Jalisco, 4 varones y 4 femeninas de las categorías sub 17 y sub 19, con edades entre los 15 y 17 años, (50%) mujeres y (50%) hombres, quienes forman parte del programa de rendimiento del CODE Jalisco para Juegos Nacionales.

## METODOLOGÍA

Se elegirán aleatoriamente de la muestra los participantes para dividirlos en dos grupos (Grupo A y Grupo B) donde cada uno quede conformado por 2 hombres y 2 mujeres. La prueba se realizará en un lapso de 5 días. Inicialmente a ambos grupos se les realizará su sesión de calentamiento físico cotidiano. Al Grupo A se le aplicará un cuestionario al inicio y final del mismo lapso, toma de temperatura y de FC y charlas motivacionales previas cada día de prueba. Al Grupo B, se le aplicará un cuestionario al inicio y final del mismo lapso, sólo se le hará toma de temperatura y de FC. Durante la prueba se delimitará la zona de éxito dentro de la cancha contabilizando los tiros correctos dentro de un rango de 1-20 tiros (20 tiros correctos es igual al 100% de efectividad) y considerando el tiempo de su realización.

## INSTRUMENTOS

- Cronómetro
- Termómetro digital para temperatura periférica.
- Pulsómetro.
- Cuestionario
- Tabla de efectividad.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez Iguña, J. (2010) Activación: entre el rendimiento y la presión  
Consulta: 12 de noviembre 2020 <http://psico-deportes.blogspot.com/2010/01/activacion-entre-el-rendimiento-y-la.html>
- Catalán Eslava, González Villora, S. Pastor Vicedo, J. y Contreras Jordan, O. (2016) Perfil emocional según el nivel de competición: aplicación al squash. Revista de psicología del Deporte, vol. 25, núm. 1, pp. 11-17 Universitat de les Illes Balears, España.
- Díaz Rodríguez, J y Rodríguez San Juan, G. (2005) Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. Cuadernos de Psicología del deporte, 5. <http://revistas.um.es/cpd/article/view/93501>
- Domínguez Herrera, R. (2012) Metodología y medios de entrenamiento psicológico a utilizar en la preparación del deportista. Consulta: 13 de noviembre 2020. <http://www.efdeportes.com/efd171/entrenamiento-psicologico-del-deportista.htm>
- Sánchez Jiménez, A. (2012) Psicología de la actividad física y del deporte. Revista Hallazgos, vol. 9, núm. 18 pp. 189-205, Universidad Santo Tomás, Colombia.