

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Entrenamiento en manejo de ansiedad y activación con arqueros cadetes y juveniles de la Selección Nacional Argentina de tiro con arco.

Katz, Ezequiel Ignacio.

Cita:

Katz, Ezequiel Ignacio (2023). *Entrenamiento en manejo de ansiedad y activación con arqueros cadetes y juveniles de la Selección Nacional Argentina de tiro con arco*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/659>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/2cP>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD Y ACTIVACIÓN CON ARQUEROS CADETES Y JUVENILES DE LA SELECCIÓN NACIONAL ARGENTINA DE TIRO CON ARCO

Katz, Ezequiel Ignacio

Federación Argentina de Tiro con Arco. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es reflejar el entrenamiento de habilidades psicológicas empleadas el manejo de ansiedad y alcanzar los niveles óptimos de la activación psicofisiológica para la mejora del rendimiento en arqueros cadetes y juveniles que participan en el Selección Nacional Argentina de Tiro con Arco. En este estudio participaron 16 arqueros cuyas edades se encuentran comprendidas entre 14 a 20 años. El entrenamiento se dividió en Tres Fases: 1) psicoeducación y autoconocimiento sobre los niveles de ansiedad y activación y la relación con el rendimiento deportivo, 2) práctica de ejercicios para regular niveles de ansiedad y activación en entrenamientos, y 3) la transferencia de las habilidades a instancias de competencia y evaluación del programa de entrenamiento. Se realizó un estudio comparativo intragrupo, concluyendo que el entrenamiento regular de habilidades psicológicas en regulación de niveles óptimos de activación y del manejo de la ansiedad contribuye a la mejora del rendimiento en Tiro con Arco demostrando un impacto positivo en las instancias de entrenamiento y competencia.

Palabras clave

Tiro con Arco - Manejo de ansiedad - Regulación de activación - Rendimiento

ABSTRACT

TRAINING IN ANXIETY AND ACTIVATION REGULATION WITH CADET AND JUNIOR ARCHERS FROM THE ARGENTINA NATIONAL ARCHERY TEAM

The objective of this work is to reflect the training of psychological skills used to regulate anxiety and reach optimal levels of psychophysiological activation for improving performance in cadet and junior archers who participate in the Argentina National Archery Team. In this study, 16 archers whose ages ranged from 14 to 20 years participated. The training was divided into three phases: 1) psychoeducation and self-awareness about anxiety and activation levels and their relationship with sports performance, 2) practice of exercises to regulate anxiety and activation levels during training, and 3) transfer of the skills to instances of competition and the evaluation of the training program. A comparative intragroup study was conducted, concluding that regular training in psychological skills for regulating optimal levels of arousal and managing anxiety contributes to

performance improvement in Archery, demonstrating a positive impact in both training and competitive instances.

Keywords

Archery - Anxiety management - Activation regulation - Performance

BIBLIOGRAFÍA

- Buccioli, A., & Castagnetti, A. (2020). Choking under pressure in archery. *Journal of behavioral and experimental economics*, 89, 101581.
- Diotaiuti, P., Corrado, S., Mancone, S., Falese, L., Dominski, F. H., & Andrade, A. (2021). An exploratory pilot study on choking episodes in archery. *Frontiers in Psychology*, 12, 585477.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- González-Campos, G., Rodríguez-López, M. y Castañeda-Vázquez, C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25.
- González-Hernández, J. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. De lo científico a lo aplicado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a5>
- Olivares-Tenza, E. M., López-García, J. J. y Garcés de los Fayos-Ruiz, E. J. (2016). Entrenamiento psicológico en tiro olímpico: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 131-135.
- Olmedilla, A. y Domínguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), Artículo e4. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>
- Pintanel-Bassets, M., Valiente-Barros, L., Capdevilla-Ortiz, L. y Cruz-Feliu, J. (1992) Diseño y evaluación de una técnica de entrenamiento psicológico en tiro con arco. *Apunts: Medicina de l'Esport*, 112(29), 99-114.
- Pintanel-Bassets, M., Valiente-Barros, L., Capdevilla-Ortiz, L. y Cruz-Feliu, J. (1994) Aplicación de un programa de entrenamiento psicológico en tiro con arco. *Apunts: Medicina de l'Esport*, 121(31), 175-186.
- Rubio, P. S. (2021). Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), 1-8.