

Rubio, Pascual Sales
Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso
Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico, vol. 6, núm. 1, e4, 2021
Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a3>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=613869855004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Intervención psicológica en un tirador con arco de alto nivel: un estudio de caso

Pascual Sales Rubio

Universidad de Valencia (UV), España

RESUMEN: El presente trabajo muestra una intervención psicológica con un tirador con arco, modalidad poleas, de 22 años de edad. El deportista acudió a consulta con los objetivos de mejorar la fluidez de su disparo, controlar su miedo a fallar y ganar en confianza. Se le instruyó en estrategias como la visualización, el mindfulness, el establecimiento de objetivos, el control del foco atencional y el nivel óptimo de activación durante una temporada deportiva. Se concluye que el deportista no solo alcanza los objetivos que se planteó al acudir al psicólogo deportivo, sino que, además, mejoró en planificación, gestión, afrontamiento y resiliencia, tanto en el ámbito deportivo como personal.

PALABRAS CLAVES: Tiro con arco, entrenamiento psicológico, visualización, control de la atención.

Psychological intervention with high level archery athlete: a professional experience related to a case study

ABSTRACT: The present work describes a psychological intervention that has been carried out with a 22-year-old archer (pulley mode). The athlete consulted with the objectives of improving the fluidity of his shot, controlling his fear of failure and gaining confidence. He was instructed in strategies such as visualization, mindfulness, goal setting, control of attention focus, and optimal activation level during a sports season. In conclusion, the athlete not only achieved the goals that were set by going to the sports psychologist, but also improved in planning, management, coping and resilience, in both sports and in the personal field.

KEYWORDS: Archery, psychological training, visualization, control of attention.

Intervenção psicológica num arqueiro de alta competição: um estudo de caso

RESUMO: O presente trabalho mostra uma intervenção psicológica que foi realizada com um arqueiro de 22 anos, na modalidade de polias. O atleta compareceu à consulta com o objetivo de melhorar a fluidez do seu tiro, controlando o medo de falhar e ganhando confiança. Foram-lhe dadas instruções sobre estratégias como visualização, mindfulness, definição de metas, controlo do foco de atenção e o nível ideal de ativação durante uma temporada desportiva. Concluindo, o atleta não só atinge os objetivos traçados quando vai ao psicólogo do desporto, mas também melhora no que diz respeito ao planeamento, gestão, adaptação e resiliência, tanto no campo desportivo como no pessoal.

PALAVRAS-CHAVE: Tiro com arco, treino psicológico, visualização, controlo da atenção.

Artículo recibido: 06/03/2021 | Artículo aceptado: 13/05/2021

Pascual Sales Rubio es Psicólogo sanitario; Profesor Universidad de Valencia (UV); Psicólogo deportivo en el gabinete de atención a deportistas de élite de la Universidad de Valencia; Associació de Psicologà de l'Esport de la Comunitat Valenciana (APECVA) y Psicólogo en Ypsilon Sport Clinic.

La correspondencia de este artículo debe enviarse a: Pascual Sales Rubio, Calle Nelson Mandela, 8, Almenara, Castellón, España. E-mail: pjsalesr@hotmail.com



Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

El tiro con arco es un deporte individual y como tal se caracteriza porque el deportista debe competir de forma individual frente a otros deportistas que también compiten individualmente (Buceta, 2017). Se trata de un deporte de precisión individual en el que el rendimiento depende de la propia ejecución del arquero (Pintanel-Basset et al., 1994). El tiro con arco consiste en lanzar flechas a una diana buscando el centro de dicha diana con la mayor regularidad posible dentro de un tiempo determinado (Real Federación Española De Tiro con Arco, 2003). Para ello el arquero debe controlar diferentes variables referidas a su propio cuerpo, al arco, a las flechas y al contexto en el que se producen los disparos o al ambiente que le rodea (Pérez-Alonso, 2017). Para tener una alta precisión, se necesita una buena técnica, táctica, condiciones físicas específicas y condiciones psicológicas, tales como: motivación, confianza, control de la ansiedad, autocontrol, tenacidad para superar cualquier presión y concentración (Diotaíuti et al., 2021). Podemos concluir que el tiro con arco es un deporte de precisión que requiere el dominio de diferentes variables mediante una alta preparación física y mental (Pérez-Alonso, 2017). Las variables psicológicas que más influyen en este deporte son: la concentración, el control de la activación y la motivación (Pintanel-Basset et al., 1994).

Por otra parte, la secuencia de tiro la podemos dividir en 4 fases (Real Federación Española De Tiro con Arco, 2003).

1. Preparación del disparo.
2. Producción del esfuerzo (apertura del arco).
3. Disparo (soltar la cuerda).
4. Finalización del tiro.

Cada una de estas cuatro fases tiene unas características determinadas que necesitan de una gestión emocional, habilidades de autorregulación y autoobservación, desarrollo de creencias potenciadoras, recursos para el autodiálogo, etc. Variables que se deben trabajar de manera planificada y progresiva, e integradas en un sistema de entrenamiento, donde la mejora de los factores psicológicos, configuraran una parte importante del progreso técnico-táctico. (González-Hernández, 2017).

Uno de los pilares para alcanzar los objetivos en cada una de estas secuencias es la concentración del deportista, estar en el aquí y el ahora, para mejorar su rendimiento tanto en las competiciones como en los entrenamientos (De la Vega, 2003). La concentración del deportista se ve alterada por múltiples factores entre ellos el miedo a fallar, que en ocasiones provoca ansiedad y deseos de soltar la cuerda antes de tiempo (Cabo-Jiménez et al., 2012). Para controlar esta concentración es fundamental que el arquero sea capaz de manejar el autocontrol y su nivel óptimo de activación en las diferentes situaciones a las que se tiene que en-

frentar (González-Hernández, 2007), tomando conciencia de las conductas, pensamientos y emociones; pasando de un control externo de la conducta a un control interno (Mayor y Labrador, 1984).

Este trabajo expone la intervención psicológica llevada a cabo con un tirador con arco, deporte que al igual que en otras modalidades deportivas requiere jugadores con una actitud mental positiva, que no piensen en el error y que jueguen con confianza, determinación y seguridad (Díaz-Rodríguez, 2007). Nuestro objetivo será dotar al deportista de herramientas que faciliten la gestión de las competiciones, atendiendo a las características del deporte y del deportista (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016), centrándonos en el control de estrés y la autoconfianza como predictores de un mayor rendimiento deportivo (González-Campos et al., 2015). Para ello utilizaremos diversas técnicas de entrenamiento mental, aplicadas tanto dentro como fuera de los contextos deportivos, específicas al deporte de tiro con arco, que en investigaciones anteriores se han estudiado como apropiadas (Pintanel-Basset et al., 1992), (Pintanel-Basset et al., 1994).

Metodología

Participantes

Se interviene con un deportista varón de 22 años, deportista de élite de tiro con arco modalidad poleas y estudiante en la universidad de Valencia, con 10 años de experiencia. Entre sus logros destacan: ser más de 10 veces campeón de España en distintas modalidades y categorías, 12 récords de España (9 de ellos individuales), 5º puesto en la Copa del mundo de Nimes 2018, 4º puesto por equipos en el europeo júnior de 2018 y campeón de Europa júnior por equipos (previo consentimiento informado del deportista). Su entrenamiento consiste en una carga física, supervisada por un preparador físico, acorde a su modalidad deportiva; alternada con un entrenamiento técnico y táctico que lleva a cabo en su club de tiro. El entrenamiento es de seis días a la semana en pretemporada, a razón de un mínimo de 2 horas diarias, dependiendo de la carga de trabajo, bajando la carga en plena temporada.

El deportista acude al Gabinete de Apoyo al Deportista de la Universidad de Valencia, donde existe un equipo multidisciplinar formado por fisioterapeutas, servicios médicos, nutricionista, preparador físico y un servicio de psicología deportiva formado por un psicólogo, acreditado como psicólogo sanitario, con Master en psicología deportiva por la

UNED, Profesor asociado de la Universidad de Valencia en el departamento de psicología evolutiva y de la educación, miembro del colegio de psicólogos de la comunidad Valenciana y de APECVA (Associació de Psicologia de l'esport de la Comunitat Valenciana). Con 6 años de experiencia atendiendo a deportistas de élite de la Universidad de Valencia y 10 años de experiencia en consulta privada, tanto deportiva como sanitaria. La intervención con el deportista se llevó a cabo en las temporadas 2018-2019 y 2019-2020.

El deportista acudió al servicio de psicología con el objetivo de pasar el corte para su próximo campeonato europeo que tenía lugar en 3 meses. Para ello el deportista planteó que necesitaba mejorar su fluidez en el disparo, ganar en confianza y controlar sus nervios frutos del miedo a fallar.

Procedimiento

La intervención se lleva a cabo en un total de 14 sesiones con una duración de 1 hora cada sesión a razón de una sesión cada dos semanas en el despacho del psicólogo del Gabinete de Apoyo al Deportista de la Universidad de Valencia.

Evaluación de las necesidades iniciales

Para llevar a cabo la evaluación inicial se realiza una entrevista semi-estructurada de cumplimentación cara a cara, adaptada al deporte de tiro con arco (Bohórquez y Checa, 2017) de la que se destacan los siguientes resultados:

- **Conocimientos previos de habilidades psicológicas.**

El deportista desconoce las técnicas psicológicas necesarias para poder controlar los diferentes aspectos que le están perjudicando a nivel deportivo, pero tiene una buena predisposición a introducir las variables psicológicas y acoplarlas a su deporte.

- **Características en su secuencia de disparo:**

1. Preparación del disparo.

- La mente del deportista suele estar focalizada en el tiro anterior y en la necesidad de hacer diana en el siguiente disparo.
- Emocionalmente suele sentir un poco de ansiedad, inseguridad e incluso miedo a fallar.

2. Producción del esfuerzo (apertura del arco).

- En ocasiones, nota las partes del cuerpo que debe emplear para llevar a cabo la acción, como agarrotadas y con demasiada tensión.
- Teme soltar la cuerda de forma precipitada.
- Su mente empieza a centrarse más en la diana.

- Suele notarse con ansiedad, sin llegar a temido pánico al amarillo.

3. Disparo (soltar la cuerda).

- Controla la respiración.
- Tiene inseguridad con respecto al momento de soltar la cuerda.
- Su mente no está totalmente centrada en la ejecución, suele divagar entre pensamientos intrusivos que no facilitan su confianza.

4. Finalización del tiro.

- Su foco de atención suele quedar enganchado al resultado conseguido e incluso se compara con otros tiradores que han lanzado antes que él.
- Su nivel de ansiedad fluctúa según el resultado del disparo y este suele afectar al disparo posterior.

Objetivos que se plantean con el deportista

Nuestra hipótesis de partida es que la aplicación específica de técnicas psicológicas como el establecimiento de objetivos, el control del nivel de activación, el *mindfulness* y la visualización de manera combinada, mejorarán la concentración del arquero, su atención y confianza lo que llevará a su estado óptimo de rendimiento (Buceta, 2017; Palmir-Guerrero y Riera-Riera, 2017). Por otra parte, esta intervención, centrada en proveer al deportista de recursos psicológicos, mejorará la satisfacción por la práctica deportiva, mediante la percepción de un bienestar psicológico que hará al deportista crecer como profesional y como persona (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

Para ello se plantean los siguientes objetivos atendiendo a las distintas fases:

Fase 1:

- Controlar el foco de atención.
- Controlar el nivel de activación.
- Eliminar pensamientos negativos.

Fase 2:

- Controlar la contracción/relajación.
- Controlar el foco de atención.
- Mantener rutinas de apertura del arco.

Fase 3:

- Controlar el foco de atención.
- Controlar el nivel de activación.
- Eliminar pensamientos negativos.
- Mantener rutinas de disparo.

Fase 4:

- Controlar el foco de atención.
- Controlar el nivel de activación.
- Eliminar pensamientos negativos.

Intervención

Para llevar a cabo la consecución de los objetivos se instruye al deportista en el manejo de las técnicas psicológicas expuestas a continuación, el objetivo es que el deportista esté en un estado óptimo de rendimiento; motivado, activado, concentrado, con confianza y competitivo (Palmir-Guerrero y Riera-Riera, 2017).

El establecimiento de objetivos

Se le instruye en la búsqueda de objetivos de realización frente a los de resultado, (Buceta, 2016). Con ello se pretende que el deportista no se centre tanto en la diana (objetivo de resultado), lo cual le genera un alto nivel de ansiedad que está afectando a la calidad de la atención y como consecuencia, a la ejecución (González-Campos et al., 2015). Esta técnica la trabajamos especialmente en las sesiones previas a una competición para que se plante los objetivos de realización de cada competición. De este modo baja su nivel de ansiedad al dejar de centrarse en ganar y focalizar su atención en aspectos físicos, técnico-tácticos y psicológicos que el deportista puede dominar. (González-Campos et al., 2018).

Control del nivel de activación

Se le enseña al deportista en qué consiste el nivel de activación óptimo, para que él sea capaz de autogestionar su propio nivel de activación según sus necesidades (Pérez-Córdoba et al., 2020; Sánchez y Wambrug, 2019). Para el control del nivel de activación se llevan a cabo ejercicios de respiración que le ayuden a encontrar su Zona Individual de funcionamiento Óptimo (Rodríguez-Salazar et al., 2015).

Mindfulness

Se instruye al deportista en atención plena, en el momento presente, con el fin de que su mente deje de divagar en los momentos clave y se centre solo en aquello que sucede, sin que su mente piense en las consecuencias de acertar o errar (Perís-Delcampo, 2020; Sadimi et al., 2021). Se pretende de que el deportista acepte pensamientos, sentimientos y emociones tal como suceden aparcando la parte emocional asociada a cada una de las fases de la secuencia de tiro (Amaya-Harker, 2017).

Visualización

El objetivo de esta técnica es la reproducción mental de los pequeños detalles de la ejecución del disparo, que estos se dominen y perfilen a la perfección para que sea mayor su automatismo en situación real (Guillot y Collet, 2008) y,

Tabla 1. Distribución de técnicas llevadas a cabo en las sesiones

Sesión:	Intervención:
1	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación de las necesidades mediante entrevista semi-estructurada. - Planteamiento de la técnica de establecimiento de objetivos.
2	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de objetivos planteados. - Introducción al control de nivel de activación. - Establecimiento de un autorregistro de niveles de activación.
3	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis del autorregistro de los niveles de activación. - Introducción y práctica guiada en <i>mindfulness</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis del autorregistro de activación. - Análisis de objetivos para la próxima competición. - Práctica guiada en <i>mindfulness</i>.
5	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Reajuste de objetivos. - Introducción a la visualización.
6	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Visualización de disparo. - Establecimiento de objetivos de la próxima competición.
7	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de las técnicas empleadas y búsqueda de un ajuste a las necesidades del deportista.
8	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica guiada en <i>mindfulness</i>. - Visualización técnicas nuevas de disparo.
9	<ul style="list-style-type: none"> - Visualización competición. - Establecimiento de objetivos de la próxima competición. - Práctica guiada en <i>mindfulness</i>.
10	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Visualización de próximas competiciones. - Establecimiento de objetivos de la próxima competición.
11	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Visualización técnicas nuevas de disparo. - Establecimiento de objetivos de la próxima competición.
12	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Visualización de próximas competiciones. - Establecimiento de objetivos de la próxima competición.
13	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de la competición. - Práctica de <i>Mindfulness</i>.
14	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación final. - Programación de seguimiento.

por otra parte, anticipar las dificultades, mediante el ensayo de las habilidades necesarias para controlarlas, tanto a nivel psicológico como técnico y táctico (Murphy y Jowdy, 1992).

En la tabla 1 se pueden seguir las técnicas llevadas a cabo en cada una de las sesiones.

Resultados

Tras la intervención, se pidió al deportista que evaluará el trabajo llevado a cabo en su preparación psicológica a través de un cuestionario de evaluación de la preparación psicológica de forma cuantitativa y cualitativa (Navarrón et al. 2017; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016), en la tabla 2 se muestran los resultados. La evaluación se complementó con la misma entrevista semi-estructurada cara a cara, adaptada al deporte de tiro con arco que se realizó en la evaluación inicial (Bohórquez y Checa, 2017).

Para llevar a cabo la evaluación del trabajo psicológico con el deportista nos hemos centrado en la mejora de sus recursos psicológicos, su habilidad mental y la satisfacción por la práctica deportiva, mediante la percepción de un bienestar psicológico que haga al deportista crecer como profesional y como persona. (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016)

Los resultados corroboran la hipótesis planteada: el deportista gracias a la intervención llevada a cabo ha conseguido aprender y manejar variables psicológicas que han mejorado su motivación, concentración y confianza lo que le ha llevado a su estado óptimo de rendimiento. (Buceta, 2017; Palmir-Guerrero y Riera-Riera, 2017). De las diferentes técnicas empleadas todas han aportado un alto beneficio en su mejora deportiva siendo las más valoradas el control del nivel óptimo de la activación y el control de los pensamientos mediante el mindfulness.

De entre los logros que el deportista ha conseguido con la introducción de las técnicas psicológicas, cabe destacar la mejora en la capacidad de planificación tanto las competiciones como la temporada. El deportista tras la intervención, mejora a nivel de ejecución, es más estable, se nota menos cansado después de las competiciones, deja de centrarse en las ejecuciones de sus contrincantes y disfruta más tanto en los entrenamientos como en las competiciones, independientemente del resultado. Los momentos de crisis que le sobrevienen en alguna competición, es capaz de gestionarlos poniendo en práctica las diferentes técnicas trabajadas con anterioridad.

Con el control de los objetivos de rendimiento deja de sentir tanta ansiedad por quedar bien en las competiciones, en

Tabla 2. Ficha evaluación del deportista diciembre (2020)

- Valora de 1 a 10 tus conocimientos de técnicas psicológicas deportivas, previos a la intervención con el psicólogo deportivo.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
				x					

- Valora de 1 a 10 el valor que le das a las técnicas psicológicas en tu preparación deportiva.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								x	

- Valora de 1 a 10 la satisfacción con tu preparación psicológica.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
								x	

- Valora de 1 a 10 la mejora que han aportado a tu carrera como deportista de élite las siguientes técnicas psicológicas empleadas:

TÉCNICA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Establecimiento de objetivos de rendimiento frente a los de resultado								x		
Control de nivel óptimo de activación									x	
Centrarte en el aquí y ahora controlando pensamientos distractores									x	
Visualización								x		

- ¿Qué crees que ha aportado la intervención psicológica a tu formación como deportista de élite?

Me ha aportado una mejora en la capacidad de planificación, gestión, afrontamiento y resiliencia, tanto en el ámbito deportivo como personal.

su lugar se centra en hacer mejor las rutinas de tiro. Deja de centrarse en aquello que no depende cien por cien de él y se centra en mejorar aspectos que sí puede controlar. Mediante la técnica de mindfulness el deportista aprende a controlar los pensamientos negativos y de este modo disminuir su ansiedad lo que a la vez le ayuda a encontrar su nivel óptimo de activación. La visualización le es de gran ayuda para introducir secuencias nuevas de disparo y automatizarlas, además, visualizar competiciones bajo control, calmado, confiado y seguro de sí mismo hace que en las distintas fases de disparo disfrute, buscando la perfección de los disparos, pero sin presión, en su mente está el lanzamiento perfecto y para ello se centra en visualizar el proceso necesario para conseguirlo.

Según sus propias palabras, después de algunas competiciones importantes, expresa: "Me sentí cómodo, sin nervios, sin presión, con un nivel de activación en algún momento de la competición elevado, pero lo puedo controlar, perdí por poco pero muy satisfecho, psicológicamente muy bien, estable, sin ponerme nervioso en ningún momento, con un nivel de activación óptimo, muy satisfecho..." Por último, cabe señalar que, tal como expresa el deportista y a su vez se ve reflejado en su palmarés, la introducción de las técnicas psicológicas empleadas ha supuesto un aumento de su rendimiento de manera significativa (5º puesto en la Copa del mundo, 4º puesto por equipos en el europeo, 1º puesto en Campeonato y de España Universitario 2019 entre otros)

Discusión y conclusiones

Con este artículo se ha pretendido mostrar el trabajo psicológico que se ha llevado a cabo con un deportista de élite y la influencia que ha tenido dicho trabajo en su trayectoria personal y profesional. (Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

En línea con trabajos anteriores (Bucciol y Castagnetti, 2020; Buceta, 2017; Palmir-Guerrero y Riera-Riera, 2017; Pintanel-Basset et al., 1992, 1994) Tras la intervención llevada a cabo con el deportista, este ha aprendido a manejar la presión en las competiciones deportivas lo que ha sido determinante para una mejora en su rendimiento deportivo.

Nuestro objetivo ha sido dotar al deportista de ciertas habilidades mentales para que este las pueda acoplar a sus rutinas de entrenamiento y competición y de esta forma alcanzar el crecimiento como deportista y como persona (Buceta, 2017; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016; Palmir-Guerrero y Riera-Riera, 2017). La intervención psicológica ha permitido un cambio notable en el deportista entre la condición pretest y postest, reflejado en el aprovechamiento personal y deportivo de las técnicas psicológicas, antes desconocidas para

él. Este trabajo está en consonancia con otros como (Olivares-Tenza et al. 2016) que muestran la importancia de la intervención psicológica en deportistas para el control de la ansiedad y el estrés y cómo esto repercute en los resultados deportivos y en la realización personal.

Cabe señalar que a tenor de los resultados cabría profundizar en el peso que las distintas técnicas empleadas han tenido por separado y la relación que entre ellas ha podido existir para poder llegar al resultado obtenido. Por otra parte, una de las limitaciones de este trabajo a tener en cuenta, es que al tratarse de un caso único se hubiera tenido que elaborar un proceso de diagnóstico inicial más allá de la evaluación inicial semi-estructurada llevada a cabo. Para posteriormente poder analizar los resultados de los efectos de las técnicas aplicadas.

La experiencia ha sido muy positiva para el deportista, quien, mejorando el manejo de ciertos aspectos mentales, quitándole importancia al resultado y centrándose en todo lo que depende de él para conseguir sus objetivos, ha aumentado su seguridad y confianza; y lo que es más importante, ha disfrutado de la práctica de su deporte.

Como conclusión cabe señalar que la labor del psicólogo deportivo en este y en otros casos no se limita a una temporada o a dar solución a un problema concreto, de lo contrario el psicólogo puede convertirse en un "apaga fuegos" (García-Naveira, 2010). En nuestro caso, tras haber conseguido implementar en el deportista aspectos psicológicos que le van a beneficiar en su carrera deportiva, el deportista, por voluntad propia, no da por finalizada la intervención, pues tras su contacto con la psicología deportiva se ha dado cuenta de la necesidad de un seguimiento y trabajo continuo con un psicólogo deportivo. Nuestro trabajo como psicólogos deportivos también consiste en esto, en ir adaptándonos a sus necesidades y hacerles entender que nuestra aportación es tan importante como la de cualquier otro miembro de su staff deportivo.

Aplicaciones prácticas

El trabajo llevado a cabo es de gran aportación práctica para deportistas de deportes individuales, así como para aquellos psicólogos que tengan que intervenir con ellos ya que relata cómo las técnicas psicológicas empleadas, son de gran ayuda para los deportistas, que, como los tiradores con arco, deben enfrentarse ellos solos a la presión de obtener unos resultados frente a otros adversarios, contra los que compiten en igualdad de condiciones. El hecho de alejar el foco de atención del resultado, el cual es generador de una gran presión, y dirigir dicho foco al rendimiento

propio del deportista, con la ayuda de las técnicas psicológicas empleadas, ha hecho posible que el deportista, no solo consiguiera disfrutar de la práctica de su deporte, sino que, además, consiguiera los objetivos que se ha ido marcando a lo largo de la temporada.

Con este trabajo se puede ver como mediante la introducción de la variable psicológica en el deporte y concretamente en el deporte individual se obtiene la satisfacción personal del deportista por su crecimiento, tanto a nivel deportivo como humano. Siendo esta una Parte del trabajo del psicólogo deportivo: la formación deportiva y personal de manera integrada dentro y fuera del campo (Morello et al., 2018).

Para finalizar, hay que señalar las limitaciones a las que nos hemos enfrentado a la hora de llevar a cabo el estudio del caso, en el que ha primado dar una respuesta pragmática al deportista en detrimento de hacer una buena evaluación y una metodología más exhaustiva que ayudarán a una mejor replicación y validación de los resultados obtenidos.

Referencias

- Amaya-Harker, M.C. (2017). *Mindfulness y rendimiento en el tiro deportivo*. [Tesis doctoral]. Universidad de los Andes, Facultad de ciencias sociales, departamento de psicología). <http://hdl.handle.net/1992/19046>
- Bohórquez Gómez-Millán, M. R. y Checa-Esquiva, I. (2017) Diseño y validez de contenido de una entrevista para la evaluación psicológica de porteros de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a3>
- Bucciol, A. y Castagnetti, A. (2020) Choking under pressure in archery, *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 89, 101581. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2020.101581>
- Buceta, J. M. (2016). *Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo I*. Máster Psicología del Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Buceta, J. M. (2017) *Intervención psicológica en deportes individuales*. Máster Psicología del Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Cabo-Jiménez, J. A.; Álvarez-Fernández, M. Á.; Estrada-Contreras, O. (2012). *El tiro con arco como contexto deportivo para el fomento de la igualdad entre hombres y mujeres*. Congreso Universitario Nacional Investigación y Género Universidad de Sevilla. <http://hdl.handle.net/11441/39584>
- De la Vega, R. (2003). La importancia del entrenamiento en la concentración en el fútbol base, Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de psicología del deporte*, 3(2), 67-82.
- Díaz-Rodríguez, J. (2007). Intervención psicológica en jugador de bolos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 49-58.
- Diotaiuti, P., Corrado, S., Mancone, S., Falese, L., Dominski, F. H. y Andrade, A. (2021). An Exploratory Pilot Study on Choking Episodes in Archery. *Frontiers in Psychology* 12, 585477. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.585477>
- 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-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Romero-Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- González-Hernández J., (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61-70.
- 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>
- Guillot, A. y Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: a review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 1(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- Mayor, J. y Labrador, P. (1984). *Manual de modificación de conducta*. Alhambra.
- Morelló-tomás, E., Ver-Boyer, B. y Navarro-Barquero, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1), Artículo e3, 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a7>
- Murphy, S. M. y Jowdy, D. P. (1992). Imagery and mental practice. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 221–250). Human Kinetics Publishers.
- Navarrón-Vallejo, E., Godoy-Izquierdo, D., Vélez-Toral M., Ramírez-Molina, M. J. y Jiménez-Torres, M.G. (2017). Implementación de una intervención psicológica en fútbol base, satisfacción subjetiva de los deportistas y experiencias de pasión, competencia percibida y compromiso deportivo en relación con la intención de práctica futura. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 12(1), 59-69.
- 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>
- Palmir-Guerrero, J. y Riera-Riera, J. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 13-18.
- Pérez-Alonso, J. L. (2017). Asuntos de entrenamiento mental específico en el tiro con arco. http://cuarq.org/web/sites/default/files/doc/MANEJO_MENTAL_EN%20_COMPETENCIA.pdf
- Pérez-Córdoba, E.A., Estradas-Contreras, O., Gutiérrez-Domínguez, M. T. y Ramírez-Cruzado, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1),

- Artículo e5, 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Peris-Delcampo D. (2020). Diez ideas potenciadoras para rendir al máximo en el deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), Artículo e11, 1-8. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a10>
- 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.
- Real Federación Española de Tiro con Arco. (2003). *Manual del entrenador. Primer nivel*. http://www.arco.upv.es/secciones/club/documentos/Manual_Entrenador_Primer_Nivel_RFETA.pdf
- Rodríguez-Salazar, M. C.; López-Pérez, E.; Gómez-Ardila, P. y Ro- dríguez-Granada, L. M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 77-84.
- Sadimi, H., Ayatizadeh, F., Axt, G. y Machado, S. (2021). Comparison between mindfulness and cognitive-behavioural psychological interventions on the reduction of pre-competitive stress of elite shooters: a follow-up of 2 months. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 192-203.
- Sanchez Escobar, D. y Wambrug Callejas, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 16(56), 210-222. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/917>