



EJERCICIOS DE INTEROCEPCIÓN PARA INCLUIR DENTRO DE LA RUTINA DE ENTRENAMIENTO EN FASE PRE-DISPARO

Es necesario empezar a practicar la interocepción en fase pre-tiro, ya que necesitamos automatizar este tipo de labor mental y es más fácil generarla y entrenarla en una fase del proceso de tiro que no sea demasiado exigente.

Estos ejercicios pueden realizarse en casa o en cualquier lugar o momento del día en el que podáis permitirlos. Algunos son básicos, pero hay otros que podéis elegir o no, en función de con cuál os sintáis.

Recomiendo papel/cuadernillo donde apuntar sensaciones, ideas que os surjan, correcciones, ...

1. Punto de partida básico: 3 respiraciones conscientes.

- **Objetivo:** Aprender a centrar la atención corporal en lo que sentimos, a sentir nuestro nivel de activación y a controlar nuestra respiración de forma funcional.

Pasos a seguir:

- 1) Nos colocamos en posición de “set”: pies, postura (incluimos pies, rodillas, cadera, espalda, cuello, cabeza), manos en el arco, sin abrir.
- 2) Cerramos los ojos o, en su defecto, podemos bajar ligeramente la mirada.
- 3) Realizamos 3 respiraciones profundas:
 - Inhalamos suavemente por la nariz, procurando dirigir la inhalación hacia abdomen y pecho. Tenemos que intentar conseguir llenar los pulmones inflando vientre y pecho.
 - Mantenemos el aire en los pulmones durante unos segundos. Con 3-4 segundos es suficiente.
 - Exhalamos también suavemente por la boca, desinflando abdomen y pecho, e intentando relajar mandíbula, hombros, cuello y espalda.



A algunas personas les viene bien con cada exhalación repetir mentalmente algún mensaje del tipo “Bajo la tensión, elevo el control”. Yo recomiendo, por lo menos al principio, que el entrenamiento de la respiración se haga enfocando el pensamiento tan sólo en la respiración, como entra el aire en el cuerpo, la sensación de tener los pulmones llenos y como sale el aire del cuerpo, intentando no pensar en nada más.

2. Escaneo corporal de 3 zonas (Check de 3 puntos).

- **Objetivo:** Detectar tensión disfuncional antes de empezar el proceso de apertura.

Pasos: asumimos posición de “set”.

1) Centro mi interocepción en pies y piernas: me pregunto... (Podéis desarrollar preguntas propias, no sólo las que yo planteo)

¿Siento el apoyo de los pies en el suelo?

¿Hay tensión en gemelos, rodillas o caderas?

⇒ Y si es necesario ajusta: ligera flexión de rodillas, sensación de estar “anclado”.

2) Centro mi atención en tronco (pecho, columna, escápulas): y pregunto...

¿El pecho está rígido/tenso o respira con libertad?

¿Siento el trabajo entre escápulas o solo los hombros cargados?

⇒ Corrige: baja hombros, abriéndolos sin que el pecho se bloquee.

3) Centro mi atención en cabeza, cuello y manos: nos preguntamos...

¿Mandíbula y cuello apretados o relajados?

¿Manos tensas o sueltas?

⇒ Ajustamos: desaprieta la mandíbula, descuelga ligeramente la barbilla, afloja los dedos de la mano de tracción.



Se puede incluir un barómetro corporal si hace sentir mayor capacidad de ejecución y control. Desarrollamos el siguiente pensamiento: en una escala del 1 al 10, ¿cómo siento mi cuerpo ahora mismo?

- 1–3: demasiado flojo / falta de respuesta física.
- 4–6: activación óptima: cuerpo sensible, tensión muscular controlada y cómoda, respiración rítmica y sosegada.
- 7–10: exceso de tensión: músculos duros (bloqueo), manos frías, hombros altos, respiración corta.

3. Ejercicio de “restablecimiento sensorial” (pausa entre series).

- **Objetivo:** Poder resetear el sistema nervioso entre series para mantener un ritmo equilibrado.

Entre series (3–4 minutos), el tirador se aleja del arco y realiza:

1. 1 minuto de respiración lenta: 4–6 segundos inhala, mantengo, 6–8 segundos exhala.
2. 1 minuto de escaneo corporal y psicológico global: de pies a cabeza, cómo me encuentro, sin intentar corregir, solo observando y acogiendo la información.
3. Al volver a la línea de tiro, realizo por lo menos una respiración consciente, el “Check de 3 puntos” y ajusto la respiración para el tiro.