

EJERCICIOS DE INTEROCEPCIÓN PARA INCLUIR EN FASE DE ANCLAJE

Una vez practicada la interocepción en la fase pre-tiro, que os sintáis más cómodos con el ejercicio y el tipo de práctica que supone, podemos empezar a incorporarla a otras fases del tiro.

1. “Anclaje a oscuras” (ejercicio Amanacer).

- **Objetivo:** Aumentar la sensibilidad al gesto completo, sin la distracción de la diana.

Pasos a seguir:

1. Usa una distancia corta (6–7 m) frente a un parapeto vacío o sin punto central.
2. Con los ojos cerrados, realiza el gesto completo: sube, abre, llega al anclaje y siente la tensión.
3. Mantén el anclaje, 5–8 segundos y pregúntate mentalmente:

¿Dónde noto más tensión?

¿Estoy sosteniendo más de lo necesario?
4. Al final de la serie, anota 1–2 sensaciones que quieres repetir o evitar en el siguiente entrenamiento.

2. Ventanas de respiración interoceptiva

- **Objetivo:** Aprender a regular la tensión física usando la respiración, antes y durante el anclaje.

Pasos a seguir: antes de cada serie, haz 3–5 ciclos de respiración consciente.

1. Inhala lentamente por la nariz, dirigiendo la atención a la expansión del abdomen y el tronco.
2. Mantén 3-4 segundos el aire y exhala poco a poco por la boca, soltando mandíbula, hombros y cuello.

En el anclaje, programa 2–3 “ventanas respiratorias”:

1^a: al llegar al anclaje, respira profundo y baja la tensión.

2^a: justo antes de la suelta, elonga la exhalación y deja que el cuerpo se asiente.

3. Escaneo corporal en el anclaje prolongado

- **Objetivo:** Entrenar la capacidad de percibir dónde aparece tensión en nuestro cuerpo y en qué partes se mantiene la relajación mientras se sostiene el arco.

Pasos a seguir:

1. Elige tirar con una carga ligera.
2. Llega al anclaje, mantén la posición lo que puedas (10–15 segundos) y realiza un escaneo en 3 pasos:
 - a. Mandíbula y cuello: Cómo los siento, apretados, relajados, hormigueo...
 - b. Hombros y escápulas: encogido, estables, abiertos, doloridos, tensos....
 - c. Mano de tracción y mano de arco: tensión excesiva en dedos o empuñadura, ...
3. Repite el anclaje 3–5 veces, corrigiendo solo 1 punto por serie (por ejemplo, “hoy dejo la mandíbula relajada”).

4. “Subir y bajar sin soltar”

● **Objetivo:** Entrenar la consciencia del momento óptimo para la suelta, sin liberar la flecha.

Pasos a seguir:

1. Abre el arco, llega al anclaje y haz un escaneo mental rápido de tu cuerpo. Para este ejercicio se requiere haber desarrollado cierta capacidad de análisis propio.
2. Cuando notes que todo está bien (respiración sosegada, hombros estables, buena alineación), no sueltes aún, baja el arco manteniendo la sensación corporal.
3. Repite 5–8 veces, anotando qué combinación de sensaciones te da la sensación de “todo encaja”.

Este patrón de sensaciones se convertirá en el esquema mental que será tu referencia para decidir el momento de la suelta en competición.