



# **TEMA 6**

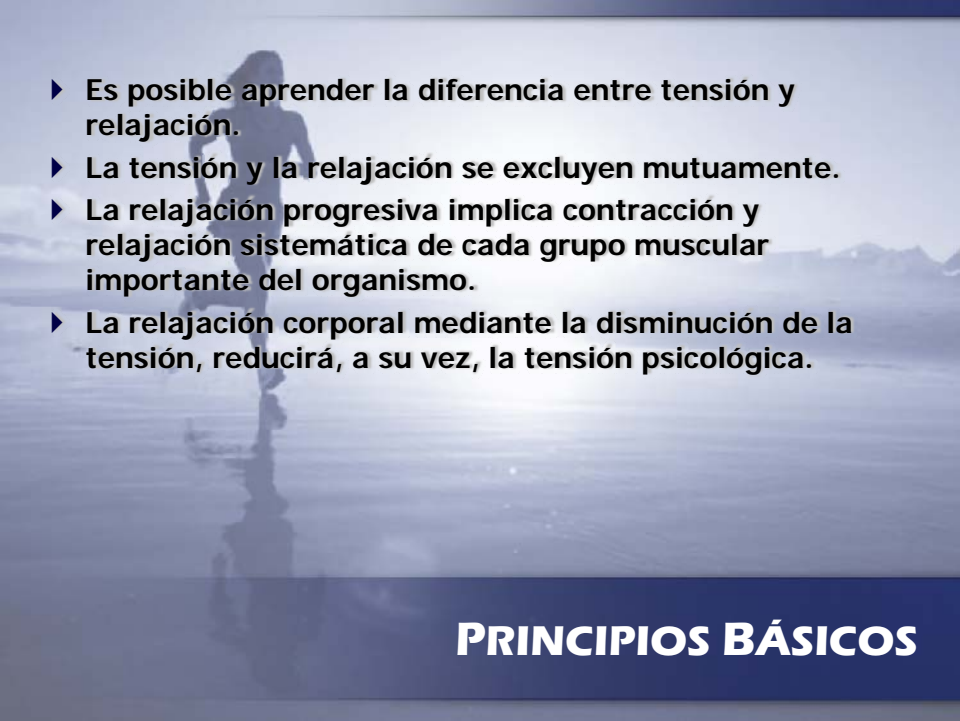
## **TENSIÓN Y RELAJACIÓN**



## ► **Relajación progresiva = tensar y relajar**

- El procedimiento progresa desde un grupo de músculos al siguiente, hasta que todos los grupos musculares importantes están completamente relajados.
- La relajación progresiva conlleva tensar y relajar músculos específicos.
- Estos ciclos de tensión-relajación desarrollan nuestro conocimiento de la diferencia entre tensión y su ausencia.
- Con la técnica adecuada, se puede detectar la tensión de un músculo específico o área corporal, como el cuello, y a continuación relajar este músculo.

# **RELAJACIÓN PROGRESIVA**

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a bright sun low on the horizon, creating a reflection on the water. The sky is a mix of blue and orange.
- ▶ Es posible aprender la diferencia entre tensión y relajación.
  - ▶ La tensión y la relajación se excluyen mutuamente.
  - ▶ La relajación progresiva implica contracción y relajación sistemática de cada grupo muscular importante del organismo.
  - ▶ La relajación corporal mediante la disminución de la tensión, reducirá, a su vez, la tensión psicológica.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS**

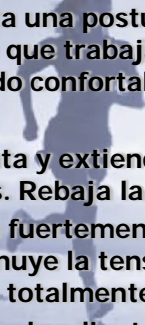


# 1. Tensar

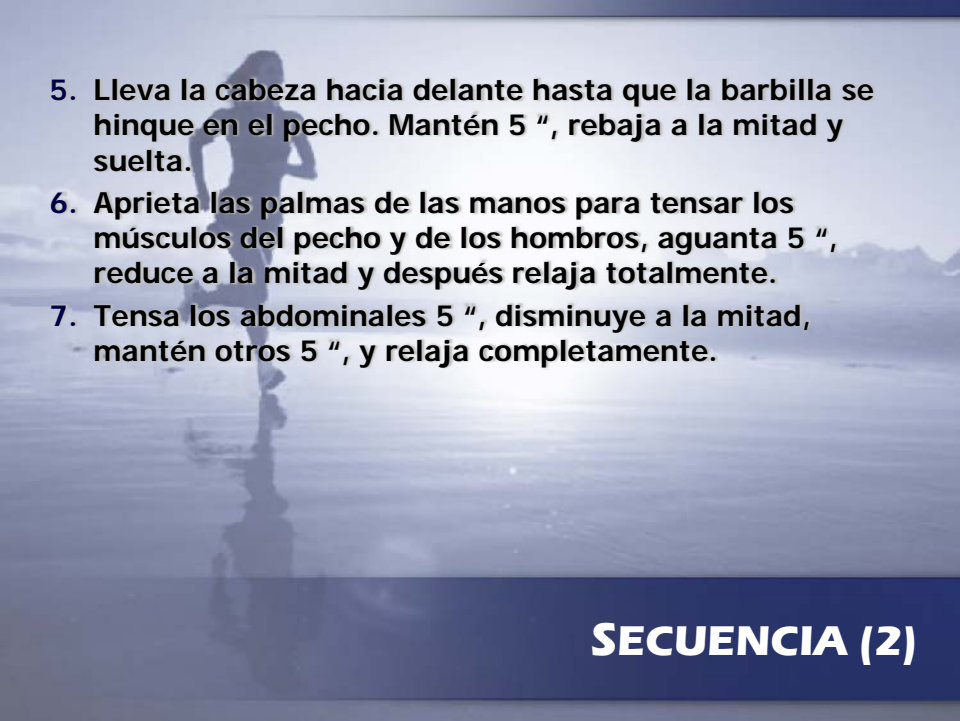
## 2. Relajar

- ▶ **Lo primero que hay que hacer:**
  - ▶ Tensar un grupo de músculos y después relajarlo.
- ▶ **Importante**
  - ▶ Prestar mucha atención a la diferencia entre sentirse relajado y tenso.
- ▶ **Cada fase (tensión o relajación) hay que realizarla entre 5 y 7 segundos.**
- ▶ **Para cada grupo muscular hay que ejecutar cada ejercicio dos veces antes de progresar al grupo siguiente.**
- ▶ **A medida que se adquiera la técnica apropiada, se podrá omitir la fase de tensión y centrar la atención tan sólo en la relajación.**

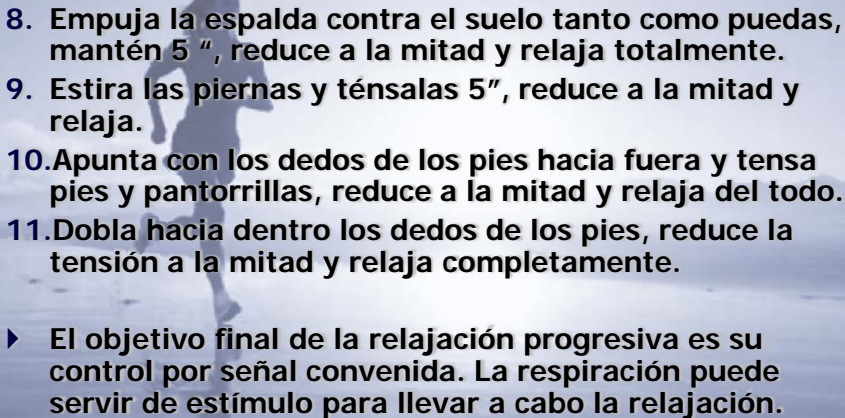
# INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS

- 
- ▶ **Adopta una postura cómoda, de forma que ningún músculo tenga que trabajar para sujetar tu cuerpo. Lleva ropa y calzado confortable que no oprima ni moleste.**
  - 1. Levanta y extiende los brazos al frente, cierra fuerte los puños. Rebaja la tensión a la mitad y luego totalmente.**
  - 2. Tensa fuertemente la parte superior de los brazos, disminuye la tensión a un nivel intermedio, y finalmente relaja totalmente.**
  - 3. Aprieta los dientes y siente la tensión en las mandíbulas. Reduce la tensión a la mitad y luego relaja completamente.**
  - 4. Arruga la frente y el cuero cabelludo tanto como puedas, mantén la tensión 5 " y después relaja totalmente.**

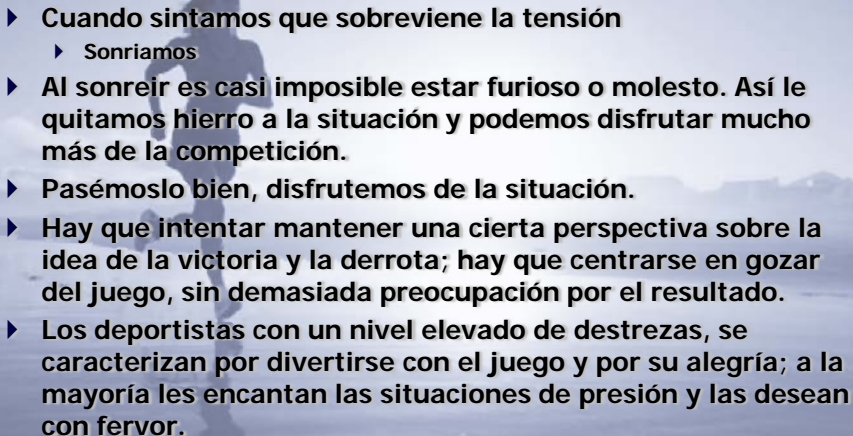
## **SECUENCIA (1)**

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea reflecting the bright sun, which is low on the horizon. The sky is a mix of light blue and white from the sun's reflection. The overall mood is peaceful and active.
5. Lleva la cabeza hacia delante hasta que la barbilla se hingue en el pecho. Mantén 5 ", rebaja a la mitad y suelta.
  6. Aprieta las palmas de las manos para tensar los músculos del pecho y de los hombros, aguanta 5 ", reduce a la mitad y después relaja totalmente.
  7. Tensa los abdominales 5 ", disminuye a la mitad, mantén otros 5 ", y relaja completamente.

## **SECUENCIA (2)**

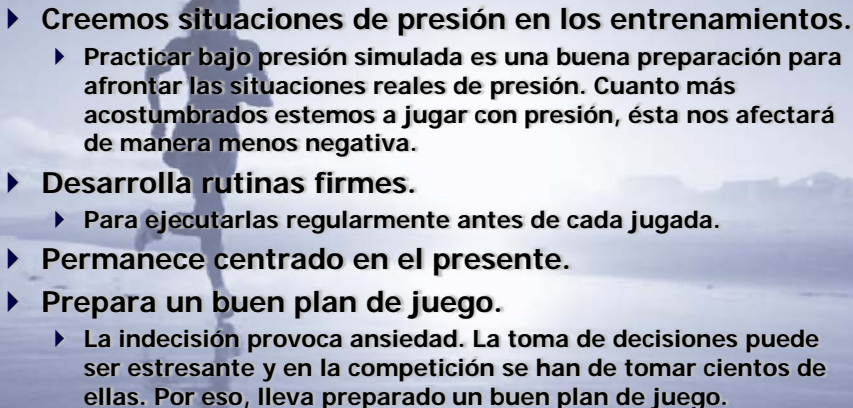
- 
8. Empuja la espalda contra el suelo tanto como puedas, mantén 5 ", reduce a la mitad y relaja totalmente.
9. Estira las piernas y ténsalas 5", reduce a la mitad y relaja.
10. Apunta con los dedos de los pies hacia fuera y tensa pies y pantorrillas, reduce a la mitad y relaja del todo.
11. Dobla hacia dentro los dedos de los pies, reduce la tensión a la mitad y relaja completamente.
- El objetivo final de la relajación progresiva es su control por señal convenida. La respiración puede servir de estímulo para llevar a cabo la relajación.

## **SECUENCIA (3)**

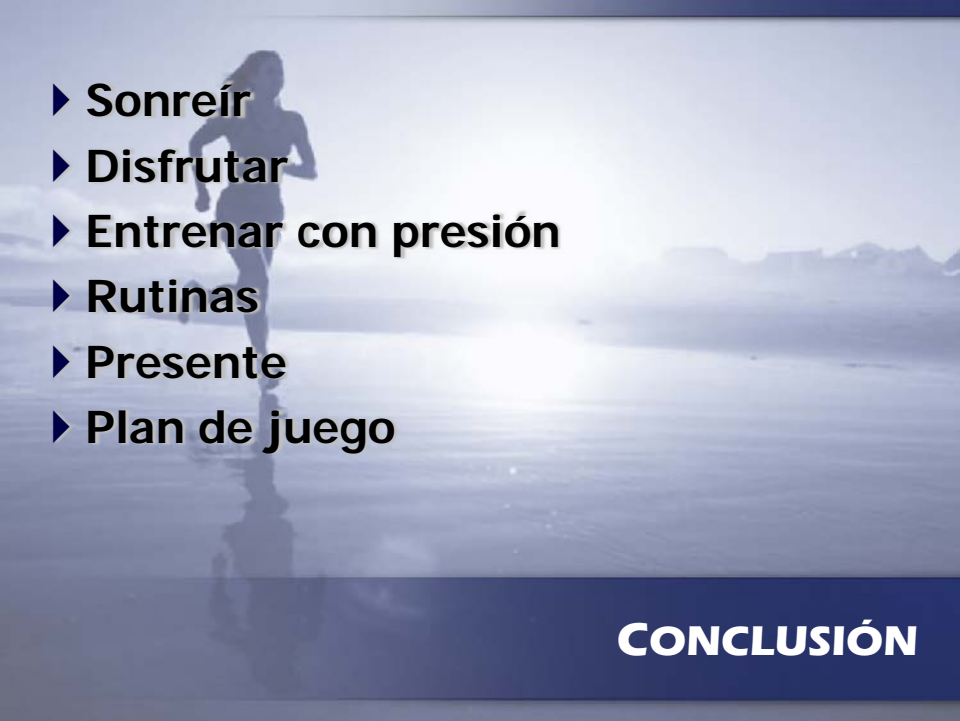
- 
- ▶ Cuando sentimos que sobreviene la tensión
    - ▶ Sonriamos
  - ▶ Al sonreír es casi imposible estar furioso o molesto. Así le quitamos hierro a la situación y podemos disfrutar mucho más de la competición.
  - ▶ Pasémoslo bien, disfrutemos de la situación.
  - ▶ Hay que intentar mantener una cierta perspectiva sobre la idea de la victoria y la derrota; hay que centrarse en gozar del juego, sin demasiada preocupación por el resultado.
  - ▶ Los deportistas con un nivel elevado de destrezas, se caracterizan por divertirse con el juego y por su alegría; a la mayoría les encantan las situaciones de presión y las desean con fervor.

## **CONSEJOS DE RELAJACIÓN IN SITU (1)**



- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunset. The person is in the foreground, running towards the right. The background shows a calm sea and a hazy horizon with mountains in the distance. The sky is a mix of light blue and orange from the setting sun.
- ▶ **Creemos situaciones de presión en los entrenamientos.**
    - ▶ Practicar bajo presión simulada es una buena preparación para afrontar las situaciones reales de presión. Cuanto más acostumbrados estemos a jugar con presión, ésta nos afectará de manera menos negativa.
  - ▶ **Desarrolla rutinas firmes.**
    - ▶ Para ejecutarlas regularmente antes de cada jugada.
  - ▶ **Permanece centrado en el presente.**
  - ▶ **Prepara un buen plan de juego.**
    - ▶ La indecisión provoca ansiedad. La toma de decisiones puede ser estresante y en la competición se han de tomar cientos de ellas. Por eso, lleva preparado un buen plan de juego.

## **CONSEJOS DE RELAJACIÓN IN SITU (2)**

- 
- A silhouette of a person running on a beach at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The runner is in the foreground, moving towards the right. The background shows a calm sea and distant mountains.
- ▶ **Sonreír**
  - ▶ **Disfrutar**
  - ▶ **Entrenar con presión**
  - ▶ **Rutinas**
  - ▶ **Presente**
  - ▶ **Plan de juego**

**CONCLUSIÓN**