


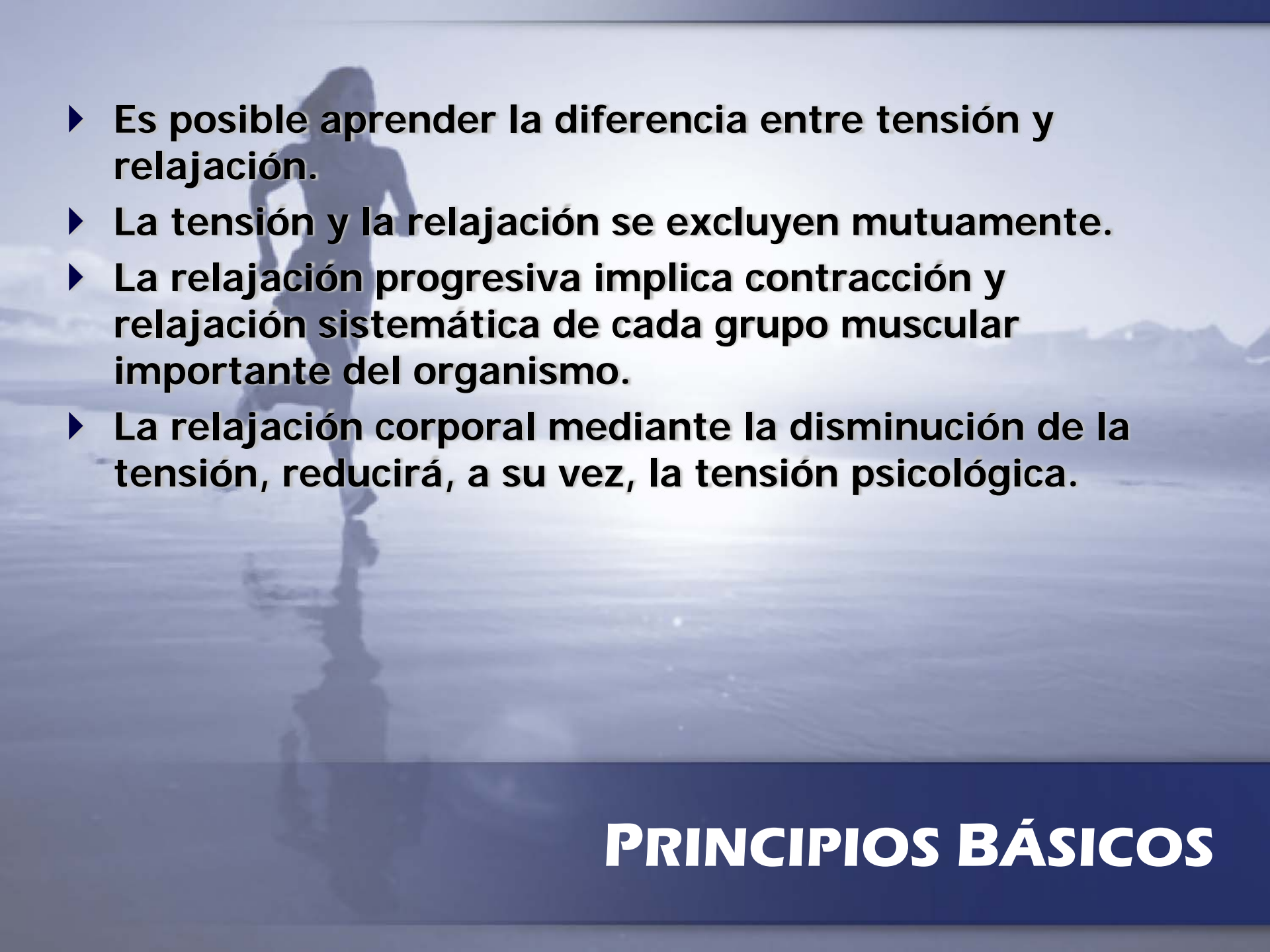


# **TEMA 7**

## **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 the ocean and a bright sun low on the horizon, creating a strong reflection on the water. The sky is a mix of blue and orange hues.
- ▶ 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**



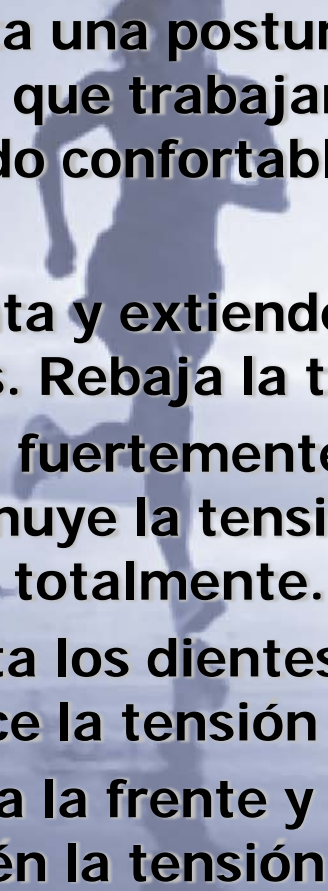
# **1. Tensar**

## **2. Relajar**

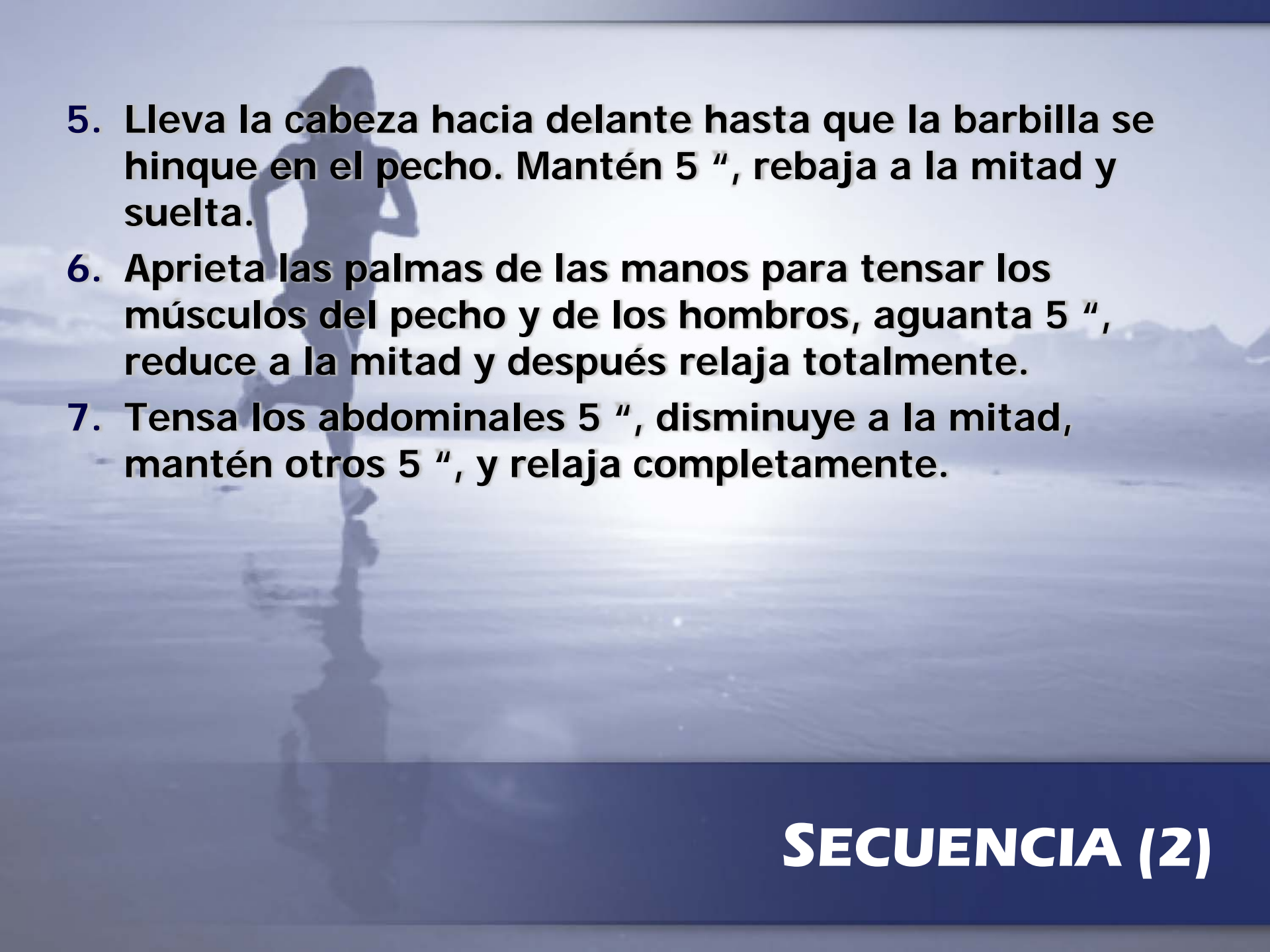
- ▶ **Lo primero que hay que hacer:**
  - ▶ Tensar un grupo de músculos y después relajarlo.
- ▶ **Importante**
  - ▶ Prestar mucha atención a la diferencia entre sentirse relajado y tenso.
- ▶ **Cada fase (tensión o relajación) hay que realizarla entre 5 y 7 segundos.**
- ▶ **Para cada grupo muscular 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**

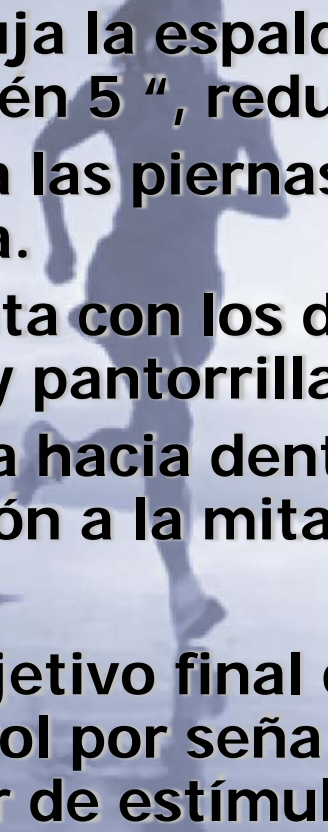


- 
- ▶ **Adopta una postura cómoda, de forma que ningún músculo tenga que trabajar para sujetar tu cuerpo. Lleva ropa y calzado confortable que no oprima ni moleste.**
  - 1. Levanta y extiende los brazos al frente, cierra fuerte los puños. Rebaja la tensión a la mitad y luego totalmente.**
  - 2. Tensa 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.**

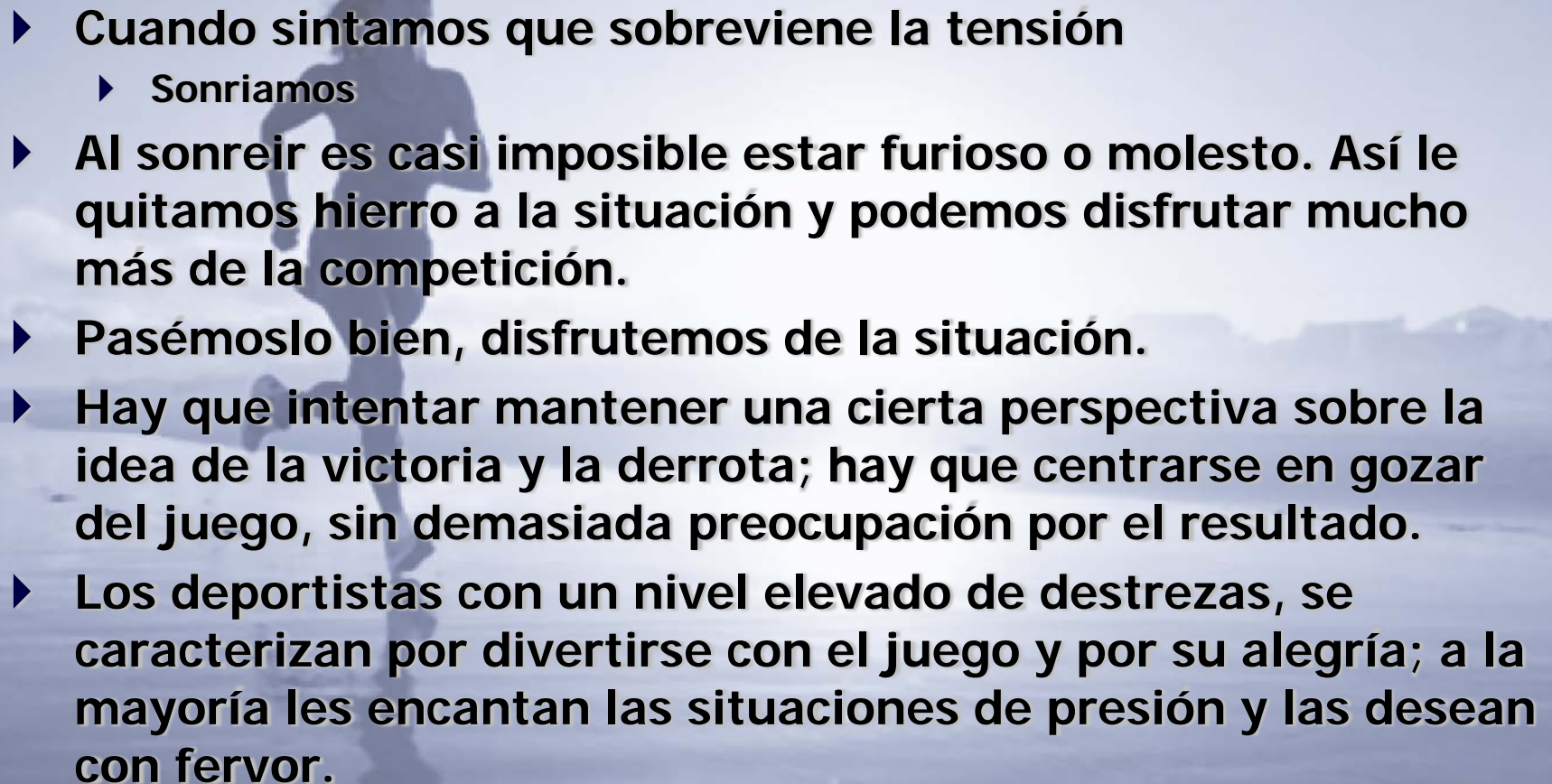
## **SECUENCIA (1)**

- 
- 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 and a bright sun low on the horizon, creating a reflection on the water. The sky is a mix of blue and orange.
5. Lleva la cabeza hacia delante hasta que la barbilla se hincó 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)**

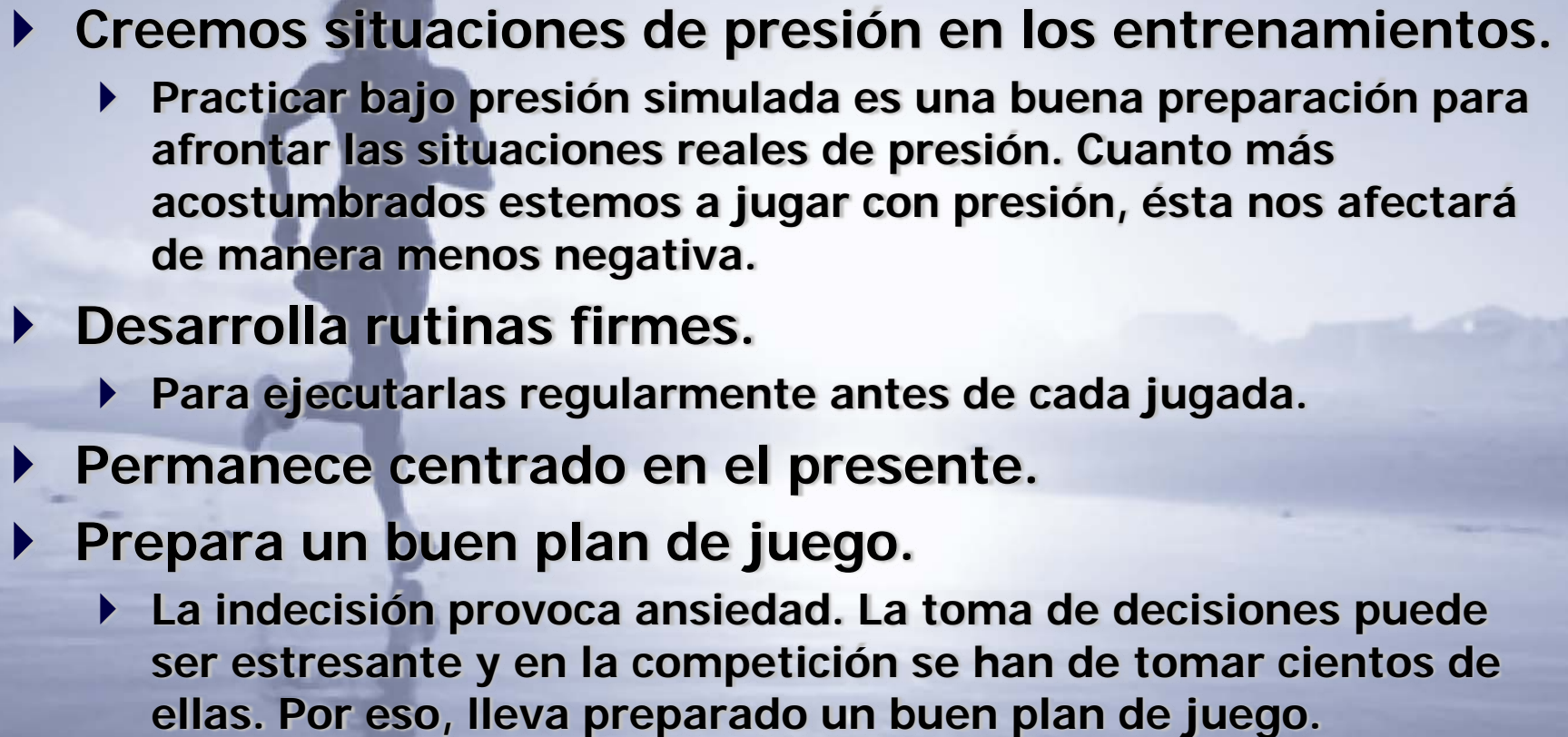
- 
- A silhouette of a person running on a beach, with their reflection visible in the water. The background is a soft-focus view of the ocean and a distant shoreline with mountains.
- 8. Empuja la espalda contra el suelo tanto como puedas, mantén 5 ", reduce a la mitad y relaja totalmente.**
  - 9. 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)**

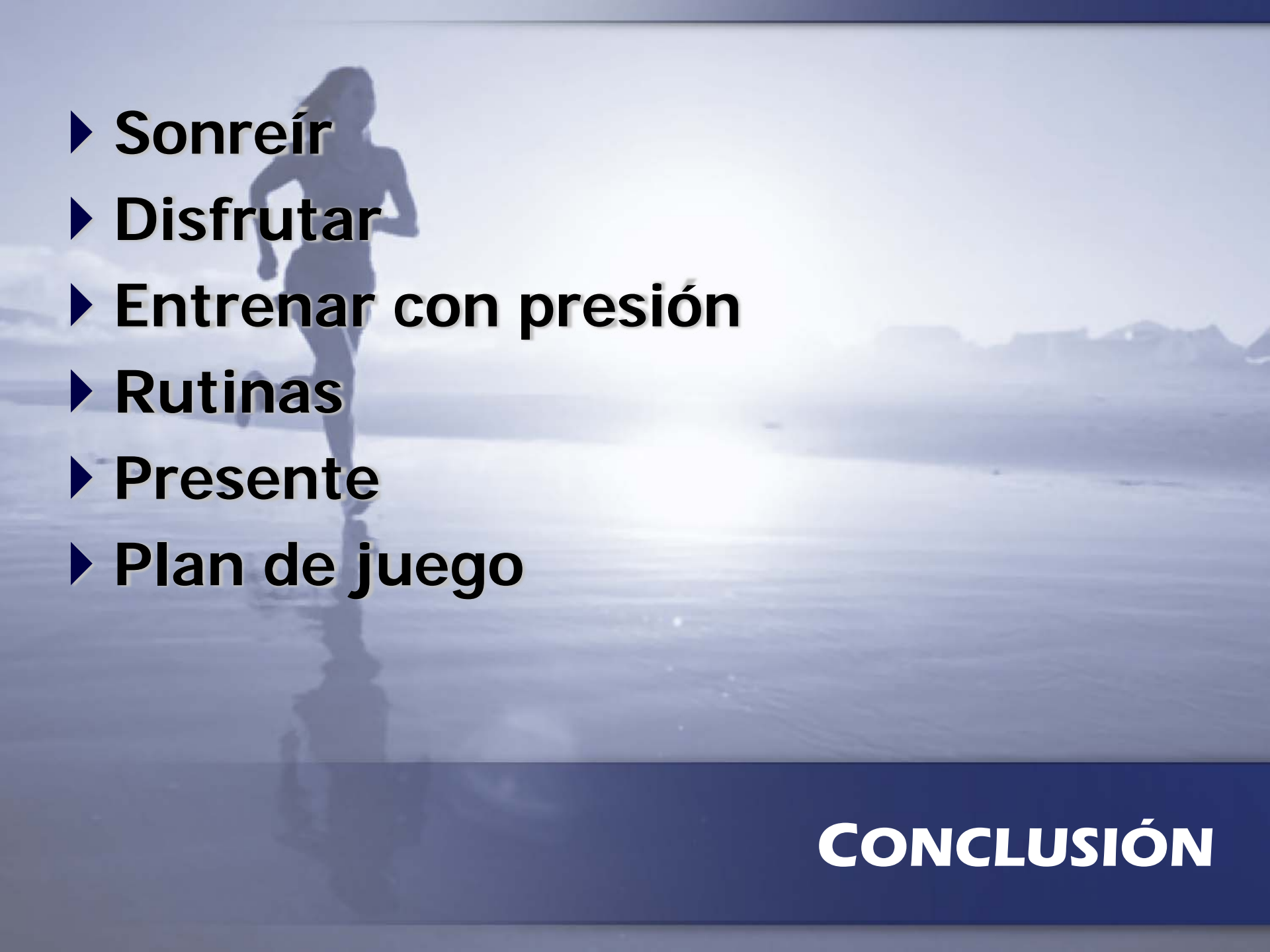
- 
- ▶ Cuando sentimos que sobreviene la tensión
    - ▶ Sonriamos
  - ▶ Al sonreir es casi imposible estar furioso o molesto. Así le quitamos hierro a la situación y podemos disfrutar mucho más de la competición.
  - ▶ Pasémoslo bien, disfrutemos de la situación.
  - ▶ Hay que intentar mantener una 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)**



- 
- ▶ **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 sunset. 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 the ocean and distant mountains.
- ▶ **Sonreír**
  - ▶ **Disfrutar**
  - ▶ **Entrenar con presión**
  - ▶ **Rutinas**
  - ▶ **Presente**
  - ▶ **Plan de juego**

**CONCLUSIÓN**