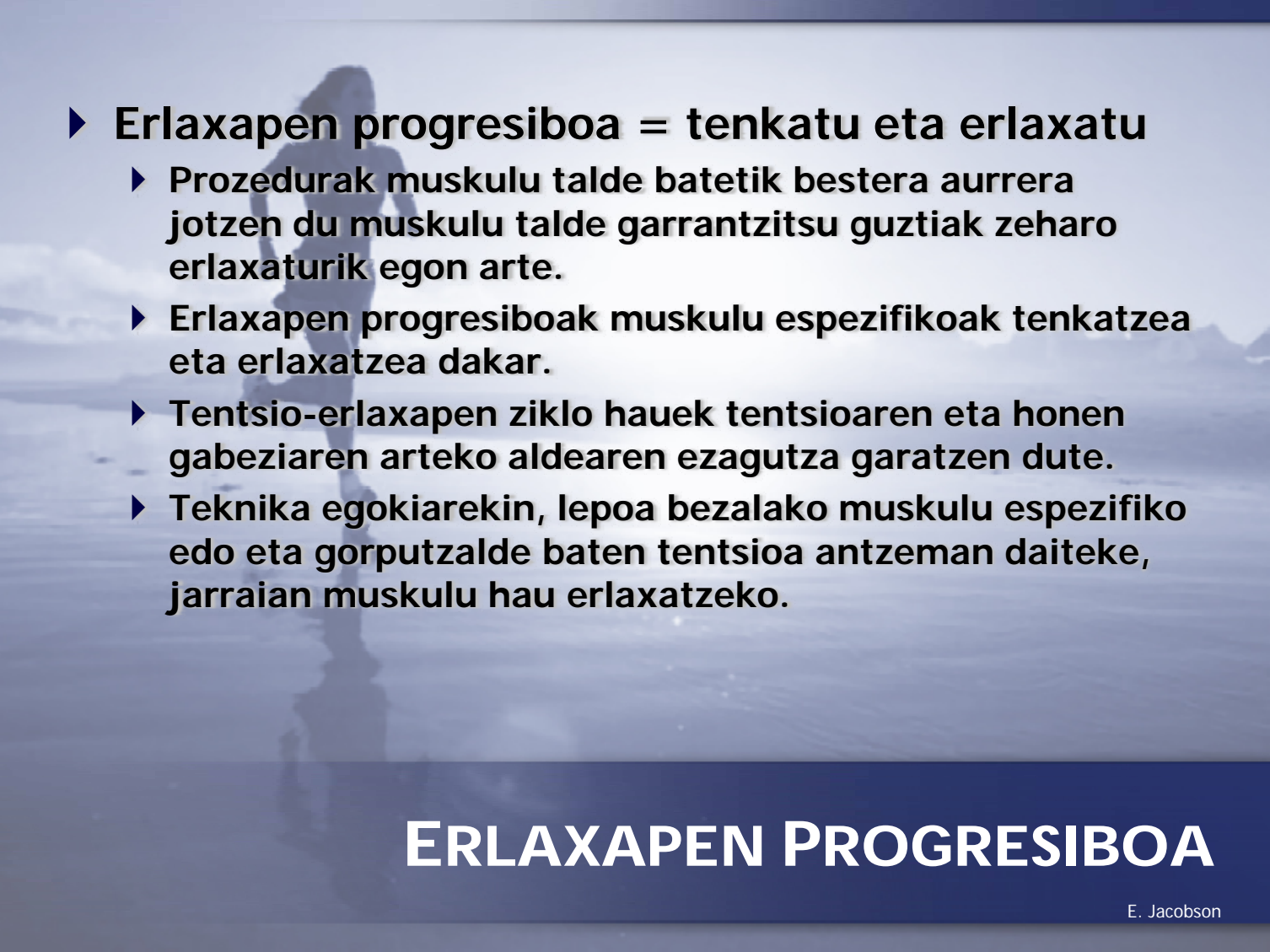
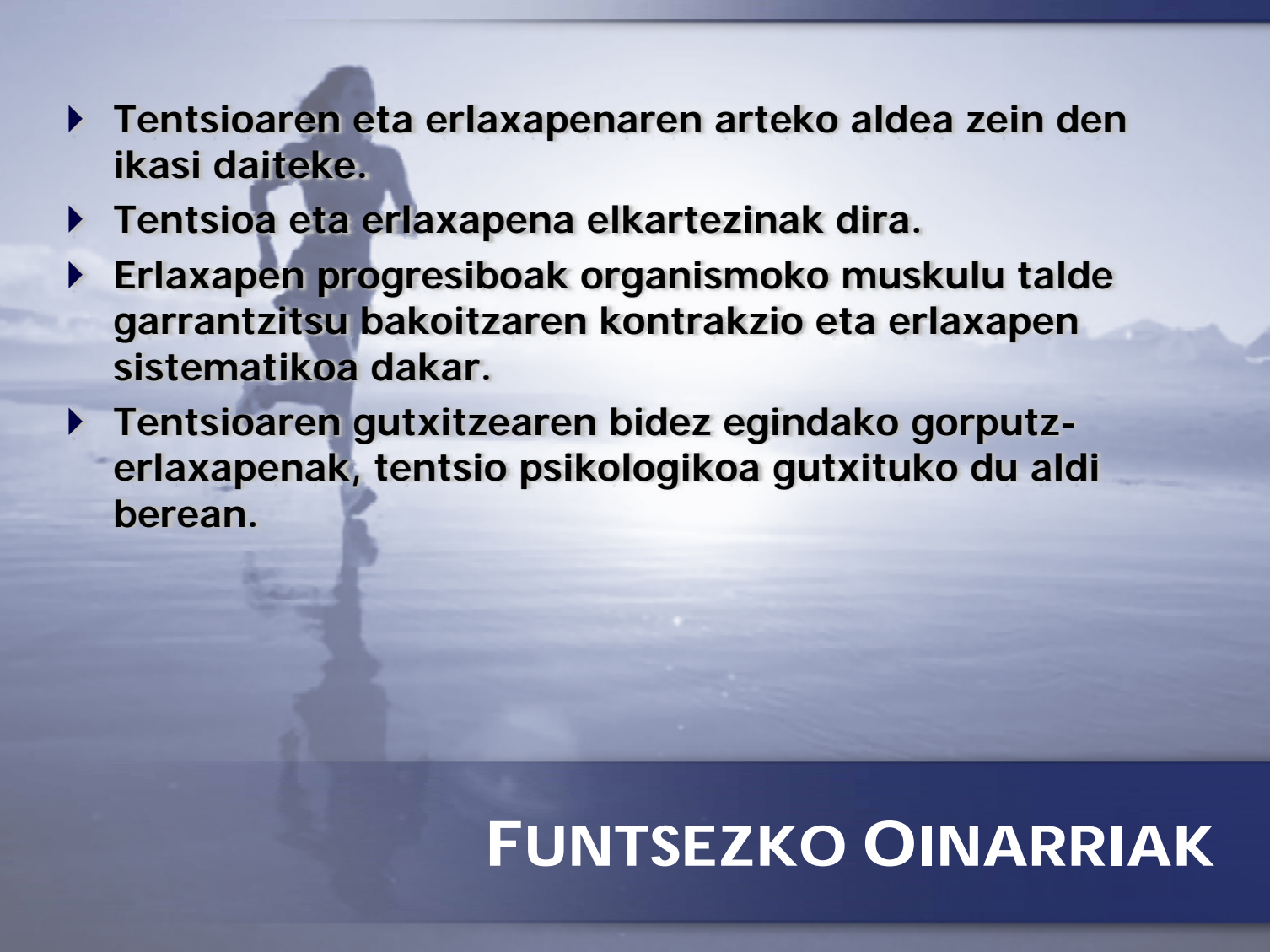




# 6 GAIA TENTSIOA ETA ERLAXAPENA

- 
- ▶ **Erlaxapen progresiboa = tenkatu eta erlaxatu**
    - ▶ Prozedurak muskulu talde batetik bestera aurrera jotzen du muskulu talde garrantzitsu guztiak zeharo erlaxaturik egon arte.
    - ▶ Erlaxapen progresiboak muskulu espezifikoak tenkatzea eta erlaxatzea dakar.
    - ▶ Tentsio-erlaxapen ziklo hauek tentsioaren eta honen gabeziaren arteko aldearen ezagutza garatzen dute.
    - ▶ Teknika egokiarekin, lepoa bezalako muskulu espezifiko edo eta gorputzalde baten tentsioa antzeman daiteke, jarraian muskulu hau erlaxatzeko.

## ERLAXAPEN PROGRESIBOA

- 
- ▶ Tentsioaren eta erlaxapenaren arteko aldea zein den ikasi daiteke.
  - ▶ Tentsioa eta erlaxapena elkartezinak dira.
  - ▶ Erlaxapen progresiboak organismoko muskulu talde garrantzitsu bakoitzaren kontrakzio eta erlaxapen sistematikoa dakar.
  - ▶ Tentsioaren gutxitzearen bidez egindako gorputz-erlaxapenak, tentsio psikologikoa gutxituko du aldi berean.

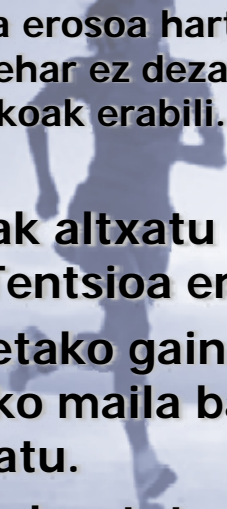
# FUNTSEZKO OINARRIAK

# 1. Tenkatu

## 2. Erlaxatu

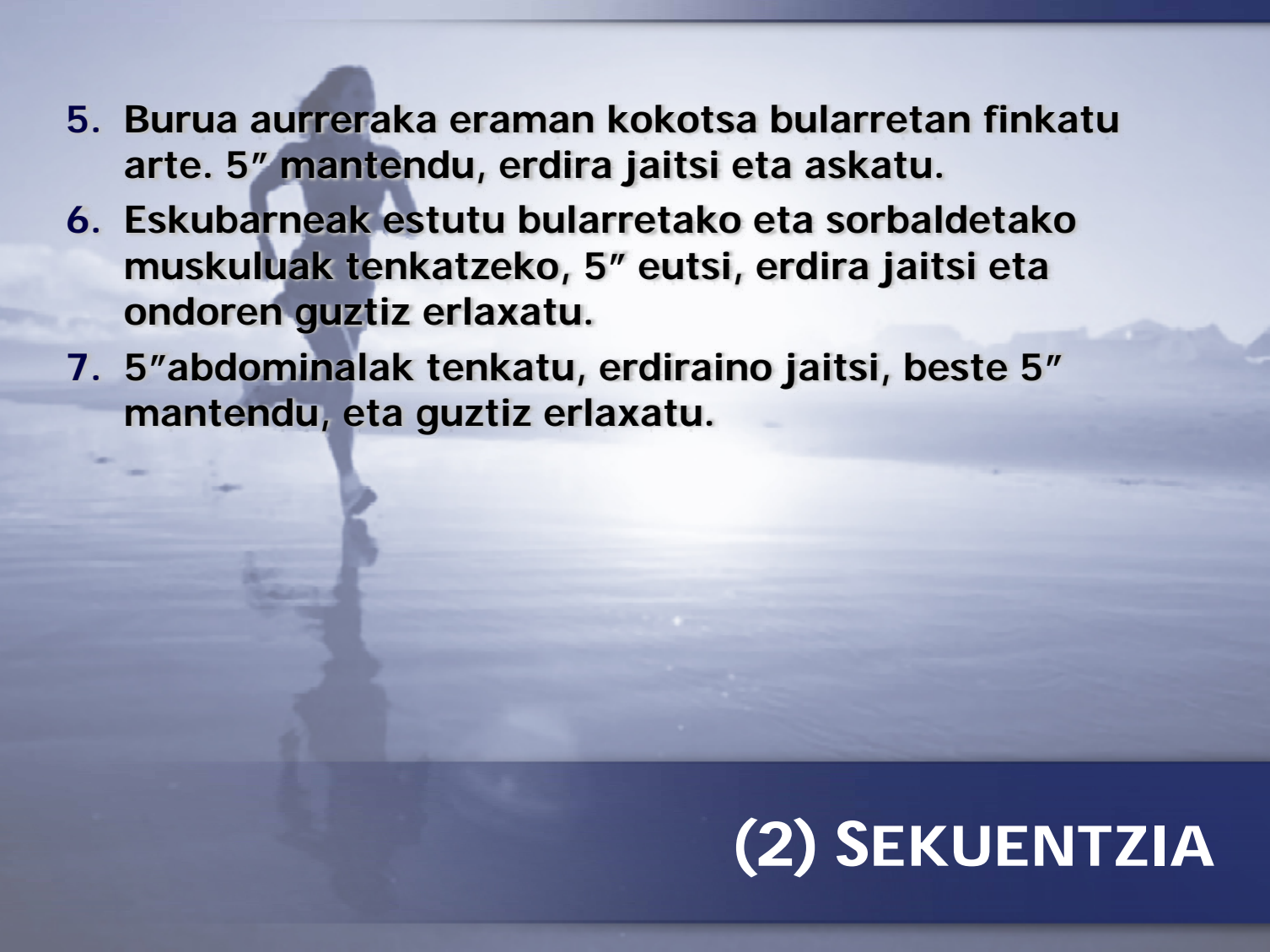
- ▶ **Egin behar den aurreneko gauza:**
  - ▶ Muskulu talde bat tenkatu aurrena eta erlaxatu ondoren.
- ▶ **Garrantzitsua**
  - ▶ Erlaxaturik eta tenko sentitzearen arteko aldeari arreta handia jarri.
- ▶ **Fase bakoitza (tentsioa ala erlaxapena) 5-7 segunduz burutu behar da.**
- ▶ **Muskulu talde bakoitzarentzako ariketa bakoitza bitan egin behar da hurrengo taldearekin aurrera jo aurretik.**
- ▶ **Teknika egokia eskuratu ahala tentsio fasea alde batera utzi ahal zango da arreta erlaxapenean soilik zentratuaz.**

FUNTSEZKO OINARRIAK

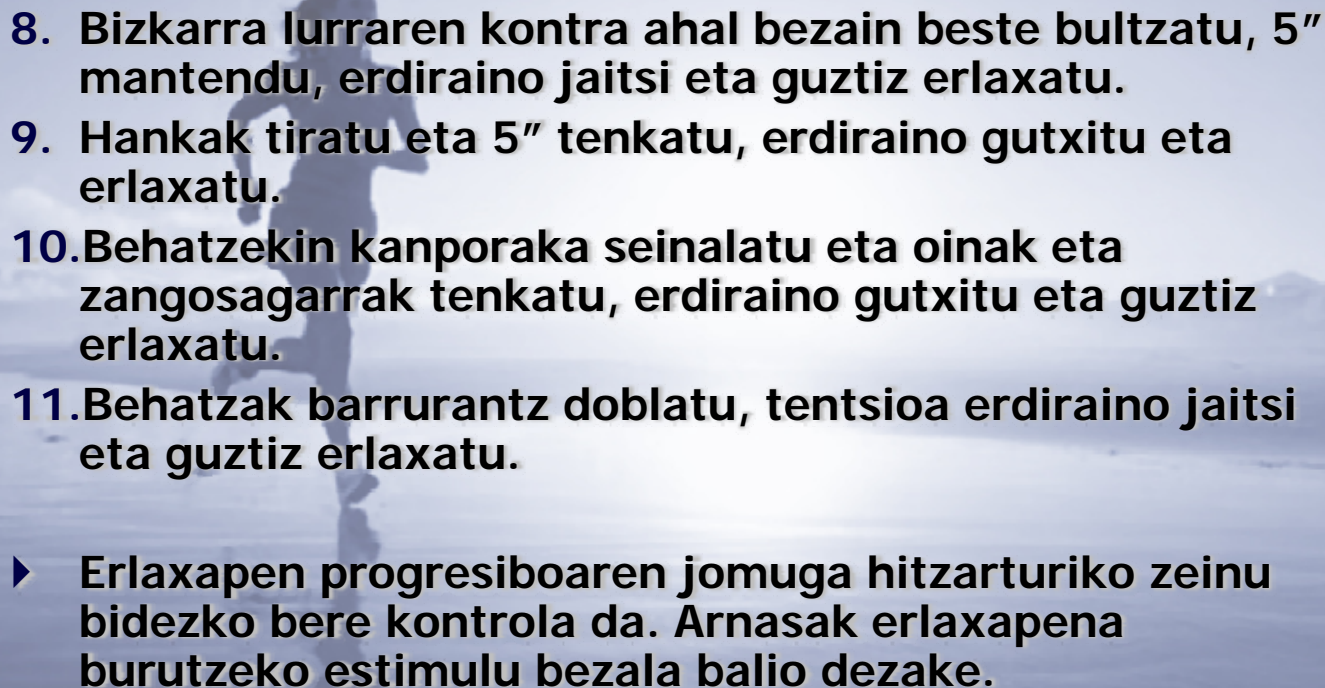
- 
- ▶ Jarrera erosoia hartu muskulu bat berak ere gorputza eusteko lanik egin behar ez dezan. Ez sakatu ez traba egiten duen arropa eta oinetakoak erabili.
  - 1. Besoak altxatu eta aurrera luzatu, ukabilak indartsu itxi. Tentsioa erdiraino murriztu eta zeharo ondoren.
  - 2. Besoetako gaineko alde gogorki tenkatu, tentsioa tarteko maila batetara jaitsi, eta azkenik, guztiz erlaxatu.
  - 3. Hortzak estutu eta tentsioa sentitu barailean. Tentsioa erdira jaitsi eta ondoren guztiz erlaxatu.
  - 4. Kopeta eta buruko larruazala ahal bezain beste zimurtu, tentsioa 5" mantendu eta ondoren guztiz erlaxatu.

## (1) SEKUENTZIA

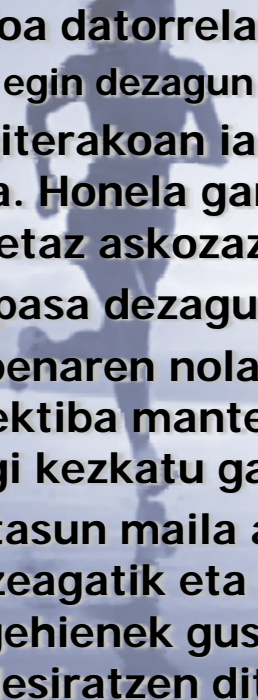


- 
5. Burua aurreraka eramanean kokotsa bularretan finkatu arte. 5" mantendu, erdira jaitsi eta askatu.
6. Eskubarneak estutu bularretako eta sorbaldetako muskuluak tenkatzeko, 5" eutsi, erdira jaitsi eta ondoren guztiz erlaxatu.
7. 5"abdominalak tenkatu, erdiraino jaitsi, beste 5" mantendu, eta guztiz erlaxatu.

(2) SEKUENTZIA

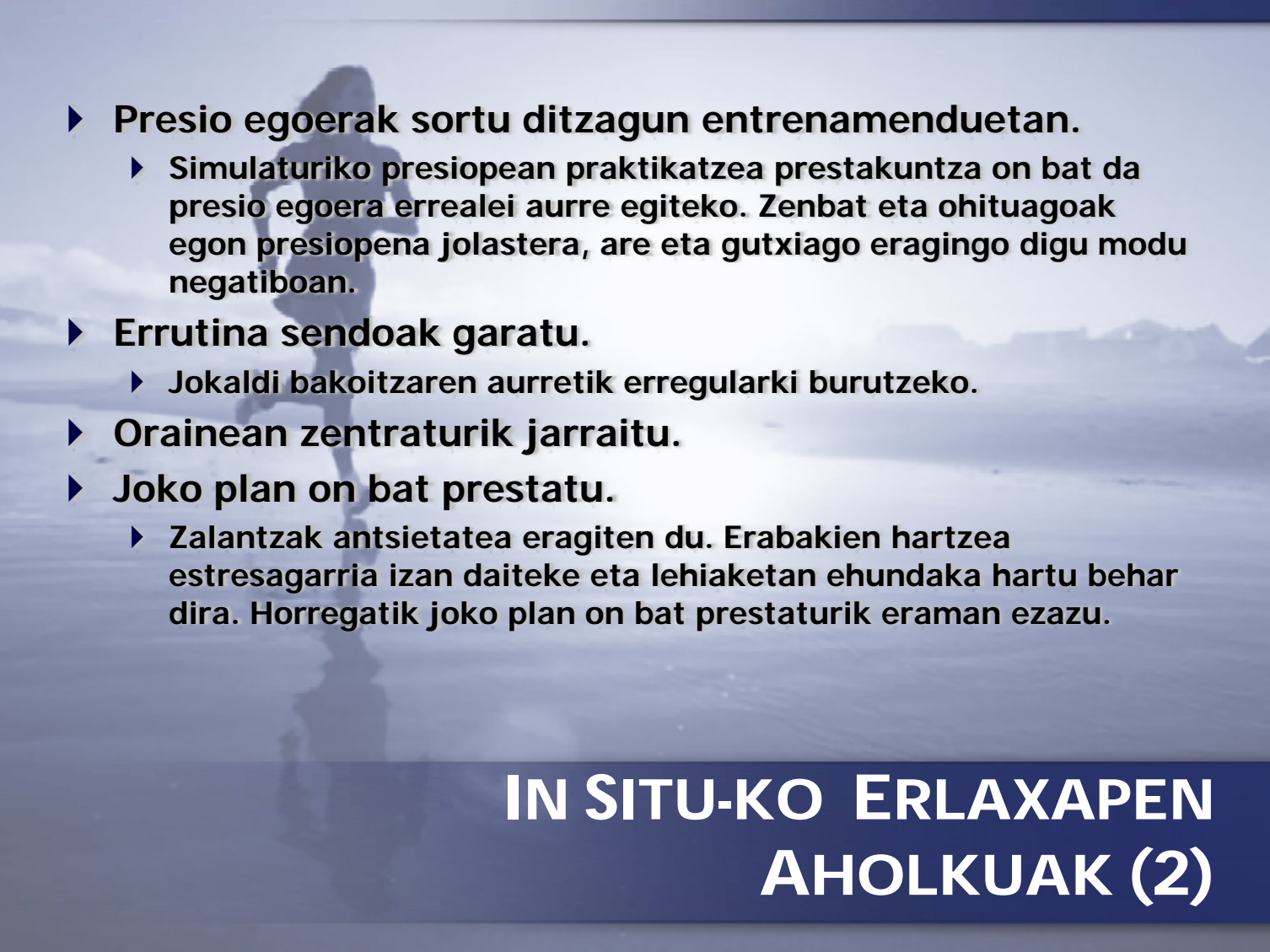
- 
8. Bizkarra lurraren kontra ahal bezain beste bultzatu, 5" mantendu, erdiraino jaitsi eta guztiz erlaxatu.
9. Hankak tiratu eta 5" tenkatu, erdiraino gutxitu eta erlaxatu.
10. Behatzekin kanporaka seinalatu eta oinak eta zangosagarrak tenkatu, erdiraino gutxitu eta guztiz erlaxatu.
11. Behatzak barrurantz doblatu, tentsioa erdiraino jaitsi eta guztiz erlaxatu.
- Erlaxapen progresiboaren jomuga hitzarturiko zeinu bidezko bere kontrola da. Arnasak erlaxapena burutzeko estimulu bezala balio dezake.

(3) SEKUENTZIA

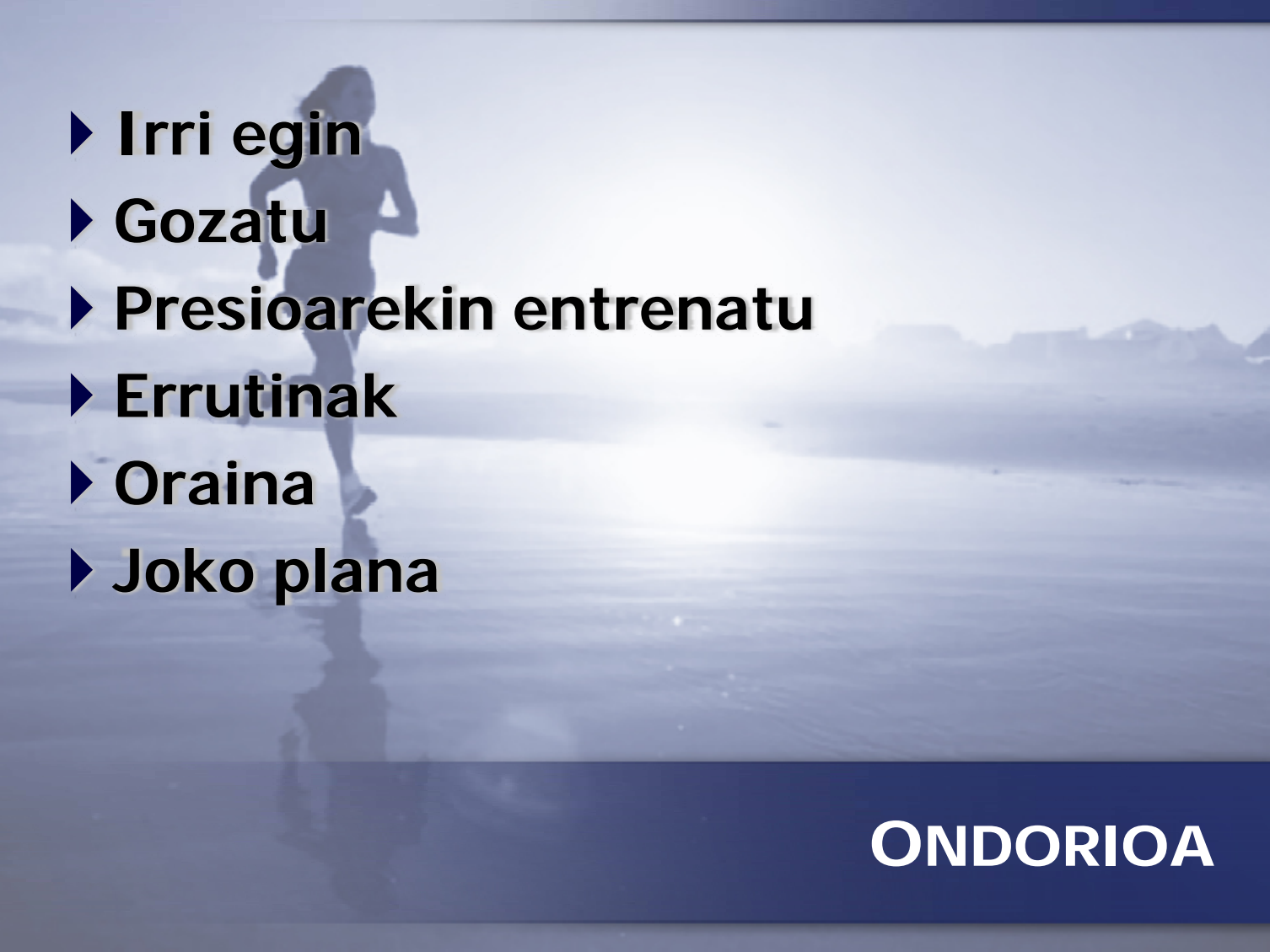
- 
- ▶ Tentsioa datorrela sentitzen dugunean
    - ▶ Irri egin dezagun
  - ▶ Irri egiterakoan ia ezinezkoa da sutan edo eta minduta egotea. Honela garrantzia kentzen diogu egoerari eta lehiaketaz askozaz gehiago gozatu dezakegu.
  - ▶ Ondo pasa dezagun, egoeraz gozatu dezagun.
  - ▶ Garaipenaren nola porrotaren ideiaz nolabaiteko perspektiba mantentzen saiatu behar da; emaitzagatik gehiegi kezkatu gabe, jokoaz gozatzean zentratu behar da.
  - ▶ Trebetasun maila altuko kirolariak jokoarekin gozatzeagatik eta beren alaitasunagatik karakterizatzen dira; gehienek gustoko dituzte presio egoerak eta gogo biziz desiratzen dituzte.

IN SITU-KO ERLAXAPEN  
AHOLKUAK (1)



- 
- ▶ **Presio egoerak sortu ditzagun entrenamenduetan.**
    - ▶ Simulaturiko presiopean praktikatzea prestakuntza on bat da presio egoera errealei aurre egiteko. Zenbat eta ohituagoak egon presiopena jolastera, are eta gutxiago eragingo digu modu negatiboan.
  - ▶ **Errutina sendoak garatu.**
    - ▶ Jokaldi bakoitzaren aurretik erregulariki burutzeko.
  - ▶ **Orainean zentratu jarraitu.**
  - ▶ **Joko plan on bat prestatu.**
    - ▶ Zalantzak antsietatea eragiten du. Erabakien hartzea estresagarria izan daiteke eta lehiaketan ehundaka hartu behar dira. Horregatik joko plan on bat prestaturik eraman ezazu.

IN SITU-KO ERLAXAPEN  
AHOLKUAK (2)

- 
- A person is running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and reflecting on the water. The person's silhouette is visible against the bright background. The background shows a calm sea and distant mountains.
- ▶ **Irri egin**
  - ▶ **Gozatu**
  - ▶ **Presioarekin entrenatu**
  - ▶ **Errutinak**
  - ▶ **Oraina**
  - ▶ **Joko plana**

ONDORIOA