

## Apéndice F

# Programa de relajación

## INDICE

### I. PLAN ESCRITO

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1. Objetivos                     | 2 |
| 2. Descripción de los mesociclos | 3 |
| 3. Descripción de las sesiones   | 4 |

### II. PLAN GRÁFICO

7

### III. TÉCNICAS

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| Relajación progresiva | 8 |
| Respiración profunda  | 8 |
| Respiración (conteo)  | 9 |

## PLAN ESCRITO

### ANTECEDENTES DE INTERÉS A CONSIDERAR:

- Los jugadores varían en nivel de juego y participan en competencias de distintos niveles.
- Los jugadores no han recibido ningún tipo de entrenamiento psicológico
- El apoyo de entrenadores padres de familia es escaso.

### OBJETIVOS GENERALES

- Modificar el rendimiento deportivo de los jugadores de una manera positiva a través del desarrollo de habilidades psicológicas.

### OBJETIVOS: PSICOLOGIA

- Mejorar el control del estrés por parte de los jugadores
- Disminuir las respuestas de ansiedad (o la ansiedad misma) que interfieran con el rendimiento deportivo.

### *Objetivos específicos*

- Entrenar a los jugadores en el uso de técnicas de relajación y respiración para el manejo de situaciones estresantes.
- Promover el uso de las técnicas de relajación y respiración.
- Despertar el interés por el desarrollo de habilidades psicológicas.

## DESCRIPCIÓN DE LOS MESOCICLOS

<b>MESOCICLO 1.      Relajación y respiración</b>
---

(Desde el 4 de Febrero al 10 de Marzo del 2006)

### **OBJETIVOS:**

1.      Presentación del plan de trabajo y los objetivos.
2.      Entrenamiento de técnicas de relajación y respiración

### **CONTENIDOS:**

- Tres sesiones para enseñar las técnicas de relajación.
- Nueve sesiones de práctica (3 para cada una de las técnicas)
- Lectura: "La importancia de la fortaleza mental en los deportes" (Nieri, 2005)

### **COMPROBACIÓN:**

- Registros de asistencia a la prácticas
- Comparación de pruebas antes - después

## DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

### MESOCICLO 1

#### Tres sesiones por microciclo

##### Microciclo 1

###### Sesión 1

Duración: 30 minutos

###### Entrenamiento Relajación progresiva

Explicar en que consiste, beneficios y usos.

Entrenamiento

###### Sesión 2

Duración: 30 minutos

###### Entrenamiento Respiración profunda

Explicar en que consiste, beneficios y usos.

Entrenamiento

###### Sesión 3

Duración: 30 minutos

###### Entrenamiento Respiración (conteo)

Explicar en que consiste, beneficios y usos.

Entrenamiento

##### Microciclo 2

###### Sesión 4

Duración: 30 minutos

###### Práctica Relajación progresiva

Entrenamiento de técnica (15 - 20 minutos)

Lectura: "La importancia de la fortaleza mental en los deportes"

###### Sesión 5

Duración: 30 minutos

###### Práctica Respiración profunda

Entrenamiento de técnica (15 - 20 minutos)

Lectura: "La importancia de la fortaleza mental en los deportes"

## **Sesión 6**

Duración: 30 minutos

Práctica Respiración (conteo)

Entrenamiento de técnica (15 – 20 minutos)

Lectura: “La importancia de la fortaleza mental en los deportes”

## **Microciclo 3**

### **Sesión 7**

Duración: 30 minutos

Práctica Relajación progresiva

Entrenamiento de técnica (15 – 20 minutos)

Lectura: “La importancia de la fortaleza mental en los deportes”

### **Sesión 8**

Duración: 30 minutos

Práctica Respiración profunda

Entrenamiento de técnica (15 – 20 minutos)

Lectura: “La importancia de la fortaleza mental en los deportes”

### **Sesión 9**

Duración: 30 minutos

Práctica Respiración (conteo)

Entrenamiento de técnica (15 – 20 minutos)

Lectura: “La importancia de la fortaleza mental en los deportes”

## **Microciclo 4**

### **Sesión 10**

Duración: 20 minutos

Práctica Relajación progresiva

Entrenamiento de técnica

### **Sesión 11**

Duración: 15 minutos

Práctica Respiración profunda

Entrenamiento de técnica

## **Sesión 12**

Duración: 15 minutos

Práctica Respiración (conteo)

Entrenamiento de técnica

## Plan gráfico de la Temporada Primavera

Deporte: **Tenis**

Temporada: **2006**

Mesociclos	1											
Meses	Febrero							Marzo				
Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Semanas	13- 18			20- 25			27- 4			6- 11		
Objetivos	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
Relajación progresiva	X			X			X			X		
Respiración profunda		X			X			X			X	
Conteo de respiración			X			X			X			X
Lectura				X	X	X	X	X	X			

## Técnicas

### Relajación Jacobson o progresiva

Esta técnica fue creada por el médico Edmon Jacobson en 1929. Se basa en el principio de que cuando la persona aprende una relajación muscular profunda reduce la tensión corporal y la ansiedad que experimenta. La técnica está dirigida a la reducción de distintos síntomas como: la tensión muscular, la ansiedad, la fatiga, dolores corporales de origen muscular, la irritación crónica, el tartamudeo y las fobias (temores excesivos ante determinadas situaciones o estímulos). En general requiere de un entrenamiento de una a dos semanas de práctica con sesiones de 15-20 minutos al día.

También tiene un efecto distractor sobre los pensamientos automáticos que producen preocupación y malestar emocional, al obligarse la persona a apartar su atención sobre ellos y dirigirla hacia sensaciones agradables de su cuerpo.

La relajación progresiva se basa en dos métodos básicos: una respiración adecuada (inspiración profunda hacia la zona baja del vientre y expiración suave por la nariz, tras contener el aire aproximadamente unos tres segundos) y el recorrido corporal progresivo, tensando y soltando los principales músculos del cuerpo

#### *Preparación:*

- Es necesario un lugar tranquilo, sin excesiva luz y libre de ruidos.
- Evitar prendas ajustadas de ropa o calzado.
- Puede realizarse sentado en una silla o sillón cómodo, o acostado boca arriba, con ambos brazos paralelos a su cuerpo.

### Respiración Profunda

- Este ejercicio puede practicarse en distintas posiciones, pero la más recomendable es tenderse en el suelo, doblando las rodillas y separando los pies unos 20 cm., colocando una mano en el abdomen y la otra en el tórax.
- Se debe tomar aire, lenta y profundamente, por la nariz y hasta que se sienta que la mano que esta en el abdomen se levanta. El tórax se moverá sólo un poco y a la vez que el abdomen.



- Inhalar el aire por la nariz y sacarlo por la boca haciendo un ruido suave y relajante como el que hace el viento cuando sopla ligeramente. Así, la boca y la lengua se relajarán. Las respiraciones deben ser, lentas y profundas y deben elevar y hacer descender el abdomen
- Practicar entre 5 y 10 minutos de respiración profunda una o dos veces al día durante unas cuantas semanas, después se puede prolongar a 20 minutos.

### **Conteo de respiración - Técnica *Zazen Zuisokaka***

- Se debe inhalar/exhalar por la nariz contando al mismo tiempo la exhalación. Se debe contar hasta llegar al número 10 y después volver a comenzar en el número 1.
- Es importante poner atención para no pasarse y seguir contando más allá del número 10 (Bernstein, 1983; Calle, 1992, Cautela, 1988; Levey, 2001)