

TALLER DE RELAJACIÓN PSICOLÓGICA PARA DEPORTISTAS



Dra. Mònica Pintanel Bassets
PSICOLOGÍA - TÉCNICAS DE RELAJACIÓN



TALLER DE RELAJACIÓN PSICOLÓGICA PARA DEPORTISTAS

Temario:

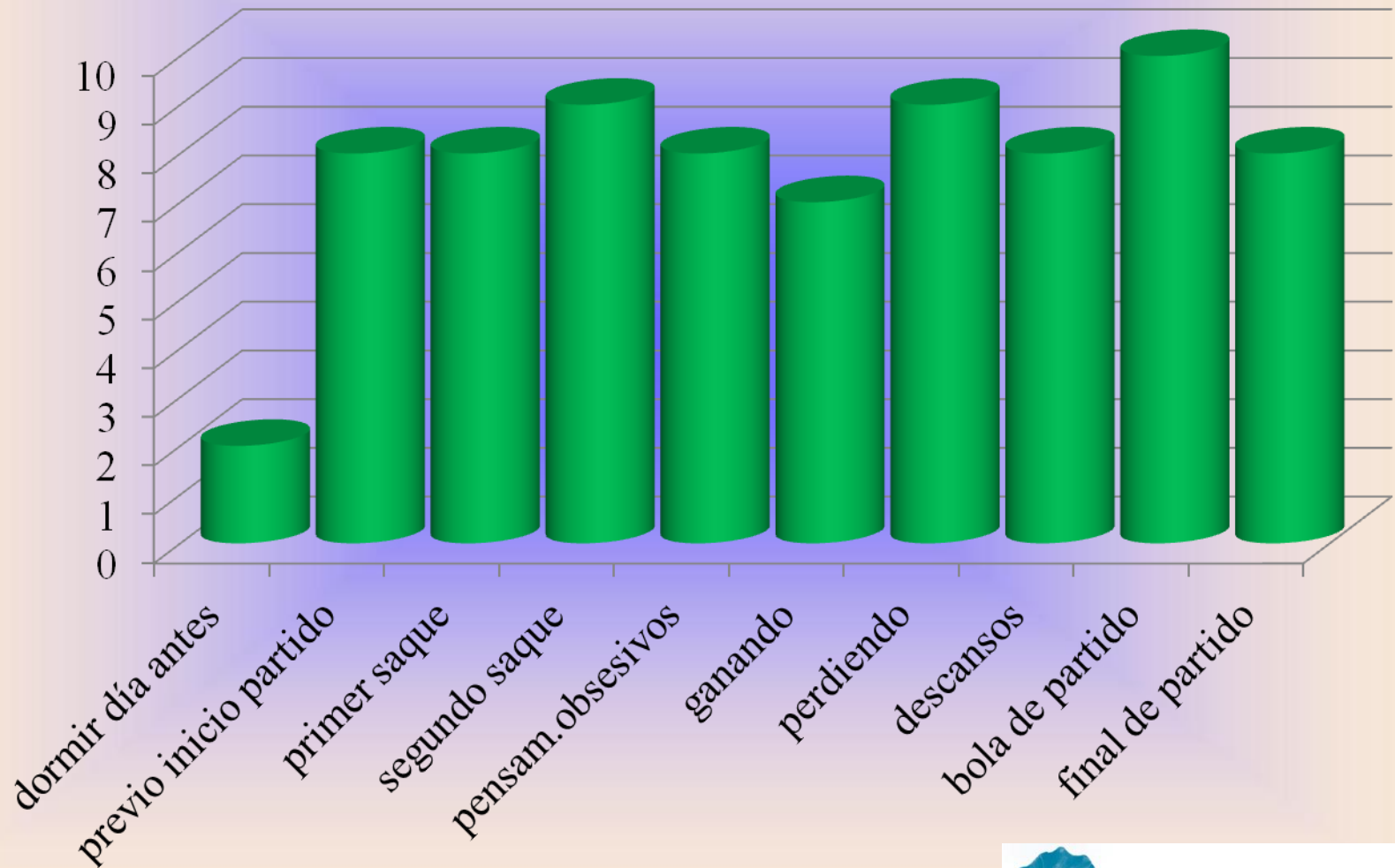
- a) Análisis psicológico de la modalidad deportiva: Perfil Psicológico Deportivo Personalizado
- b) Momentos dónde aplicar la respiración concentrativa, la relajación profunda, las visualizaciones de la competición, la conciencia sensorial del gesto deportivo.
- c) Práctica de las técnicas psicológicas para regular la activación en los entrenamientos y en las competiciones.

Temario basado en el libro:

**Pintanel (2005). *Técnicas de relajación creativa y emocional* .
Madrid: Thomson.**

PERFIL PSICOLÓGICO DEPORTIVO: TENIS

Nivel de ansiedad/preocupación (0-poco; 10-mucho)



Detección de las tensiones físicas en el deporte:

ESTADO DE ACTIVACIÓN

MÍNIMA ACTIVACIÓN

MÁXIMA ACTIVACIÓN



DORMIR → RELAJACIÓN → TENSION → ESTRÉS

APROPIADA



- En medio de la gráfica está el *estado de relajación* (cercano a la mínima activación) y el *estado de activación óptima* (decantado hacia el polo de máxima activación). Podemos ir cambiando nuestro estado pasando por cualquiera de los niveles que componen el *eje relajación-activación*. A lo largo del día nos vamos acomodando a distintos estados, autorregulando el nivel de activación a la ocupación que estemos haciendo. Por ejemplo, si nos hallamos durmiendo necesitamos una activación ajustada al mínimo desgaste energético. Si asistimos a una reunión de trabajo nuestro nivel óptimo será intermedio: ni demasiado relajados, ni demasiado tensos. Si estamos corriendo precisaremos un nivel de activación elevado.
- Aprendemos a relajarnos profundamente (polo izquierdo del *sistema de relajación-activación*) y aprendemos a obtener un nivel óptimo de activación en cada faceta de la vida. Aplicamos las técnicas de relajación para restablecer nuestro bienestar pasando de niveles de activación inapropiados (por ejemplo, el estrés) a otros más óptimos.
- Como ejemplo, si antes de acudir a un partido o competición notas un nudo en el estómago, puedes realizar una respiración abdominal y visualizar que estás ejecutando el gesto deportivo correctamente y, así, reducirás la tensión. Estarás más tranquilo y concentrado.



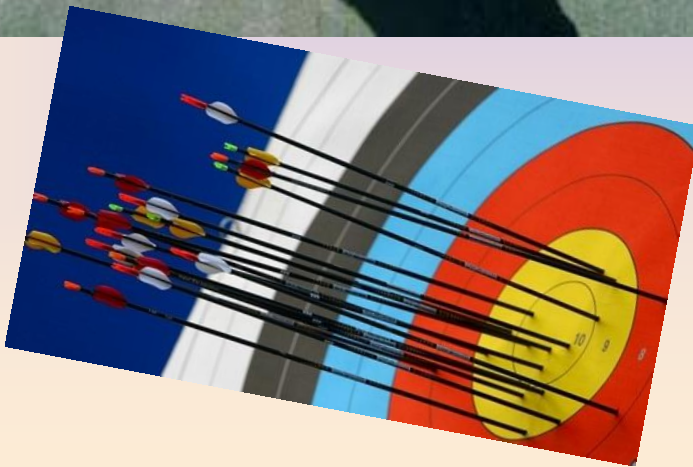
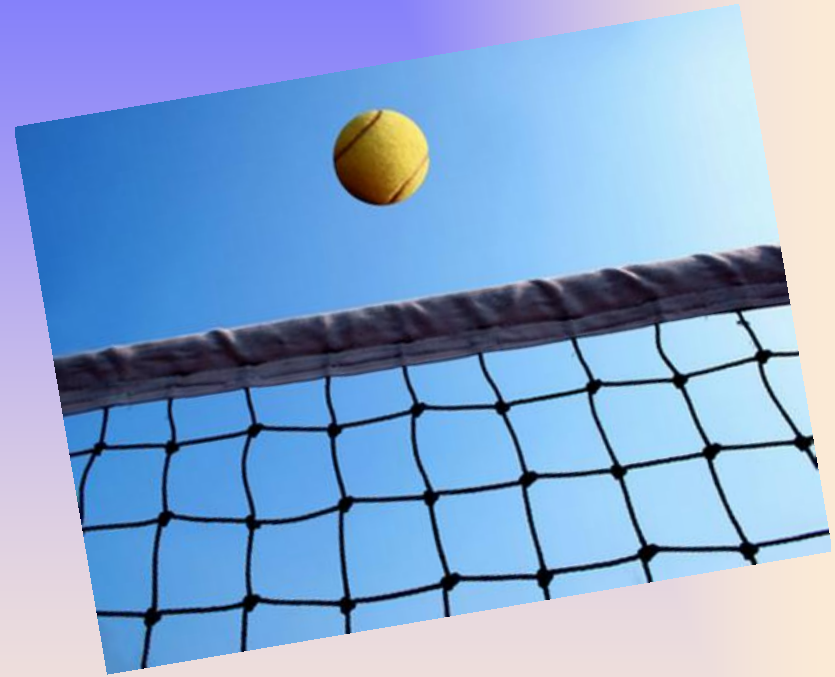
Respiración abdominal concentrativa



Relajación profunda para dormir



Visualización de la competición



Conciencia del gesto deportivo



Práctica de relajación psicológica para regular la activación



Bibliografía del curso:

Pintanel (2001). Efectos del aprendizaje de técnicas de relajación en la práctica de natación no competitiva.

Revista Apunts Educació Física i esports, 63, 15-19.

Pintanel (2005). *Técnicas de relajación creativa y emocional.*

Madrid: Thomson.

Pintanel, M., Capdevila, L. i Niñerola, J. (2006). *Psicología de la Actividad Física y la Salud: Guía Práctica.* Girona: Documenta Universitaria.

