



Modulo 5

TECNICAS Y HERRAMIENTAS PSICOLOGICAS APLICADAS AL DEPORTE I

Clase N°2 02/05/23

Lic. Luis Gómez Correa

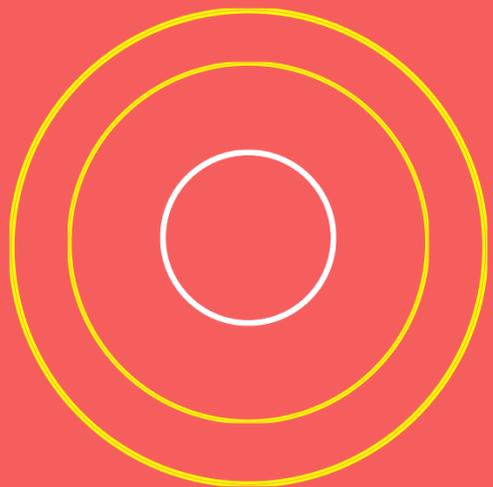


#ElPoderDeUnaGranDecisión



**CONTROLA TUS MIEDOS
YA QUE ES TU PROPIA
MENTE LA QUE LOS
PRODUCE. TRABAJALOS**





Técnicas de Respiración



Introducción

- ❑ La **respiración** es uno de los puntos más importantes que se deben cuidar a la hora de practicar **deporte**, pues es lo que permite mejorar el rendimiento, y lograr objetivos.
- ❑ Respirar de manera adecuada es un proceso vital para realizar cualquier actividad física, ya que es clave para la obtención de energía.



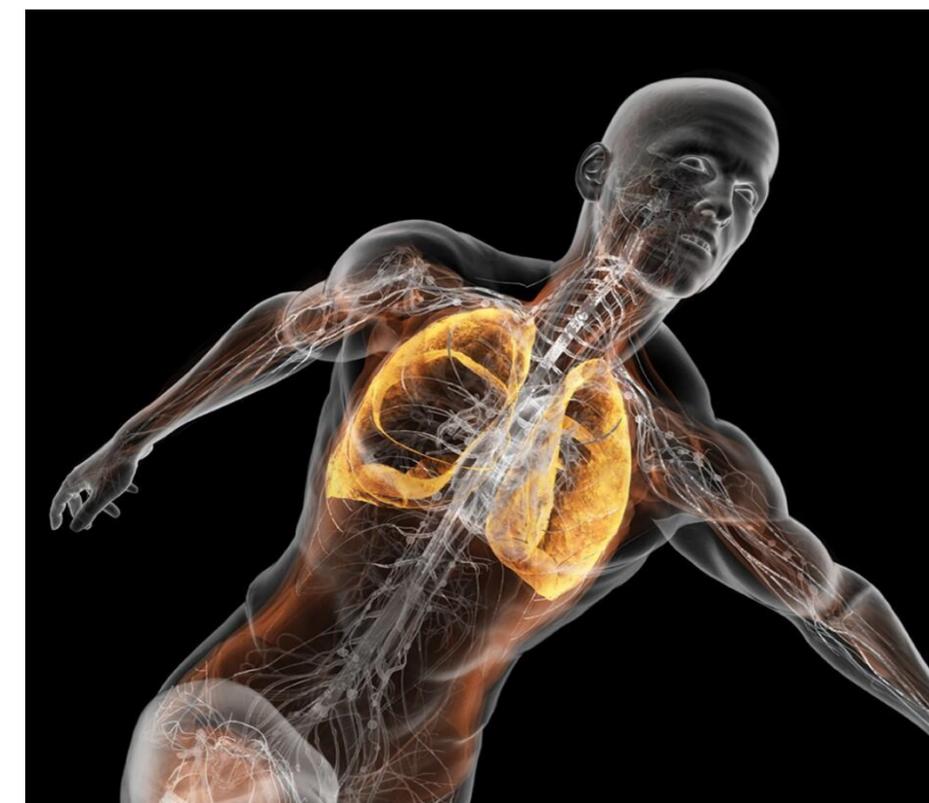
La Respiración es un Proceso Fundamental en el Deporte

- ❑ “Es primordial tener una estabilidad respiratoria durante la actividad física para conseguir buen rendimiento deportivo”.
- ❑ La respiración es uno de los procesos más descuidados a la hora de realizar alguna actividad física o deporte.
- ❑ Sin embargo es fundamental para el buen rendimiento deportivo.



La respiración: es la función vital para el rendimiento deportivo.

- ❑ Respiramos unas 25.000 veces al día, en un proceso que tiene dos etapas: la inspiración del oxígeno y la espiración del dióxido de carbono.
- ❑ Existen varias formas de inspirar y espirar y distintas combinaciones entre ellas:
 - Nasal
 - Bucal
 - Buco-bucal
 - Naso-bucal
 - Naso-nasal





TIPOS DE RESPIRACION

❑ En el deporte se utilizan diferentes tipos de respiración, desde la capacidad del tórax, los músculos respiratorios y los músculos abdominales.

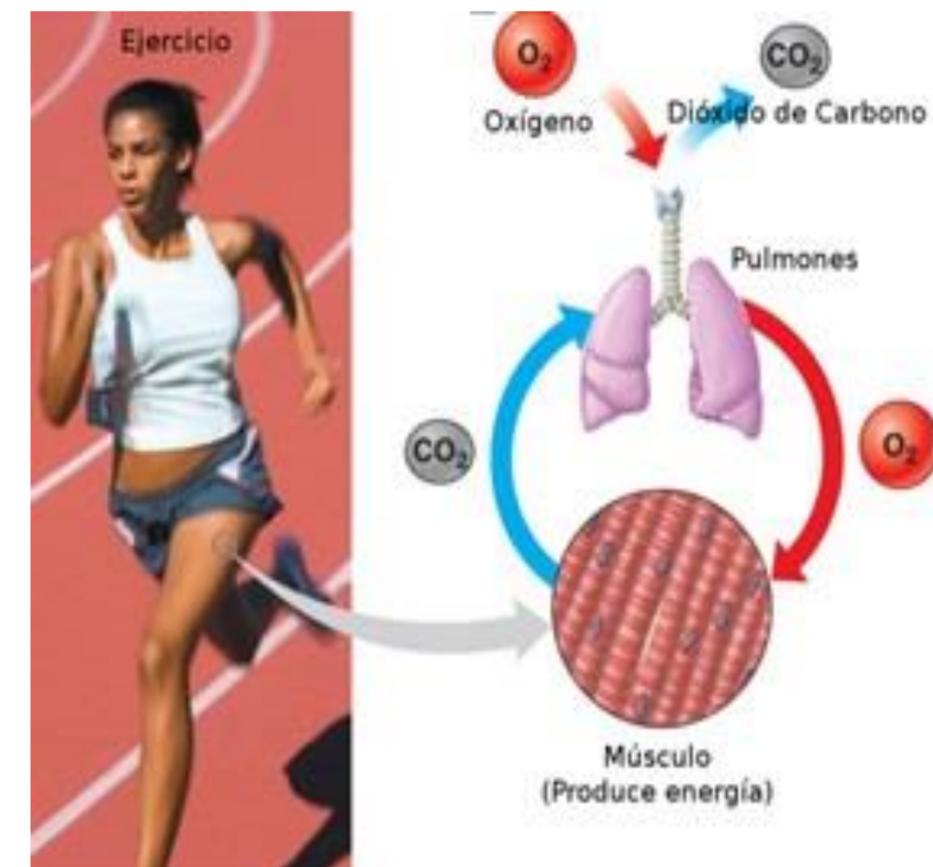
❑ La **respiración** completa y perfecta integra las tres en una. Es una **respiración** esencial ya que el diafragma es considerado **como** nuestro segundo corazón.

Las tres **formas de respirar** son:

❑ Diafragmática – abdominal o baja,

❑ Pulmonar - torácica o intercostal

❑ Clavicular o alta.

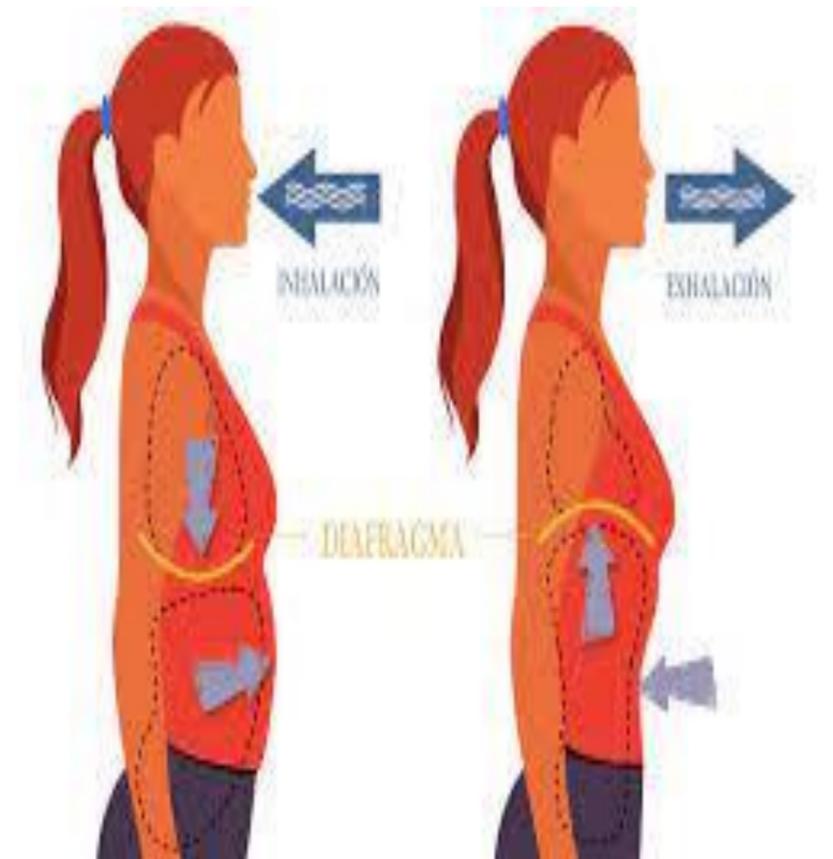


RESPIRACION DIAFRAGMATICA

- La respiración diafragmática o abdominal lo ayuda a respirar usando el diafragma.
- Este es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración.
- Está ubicado debajo de los pulmones Y separa el pecho del **abdomen**.

La respiración diafragmática puede ayudarlo a hacer lo siguiente:

- Respirar con mayor facilidad
- Inspirar más aire
- Relajarse
- Hacer ejercicio o estar más activo





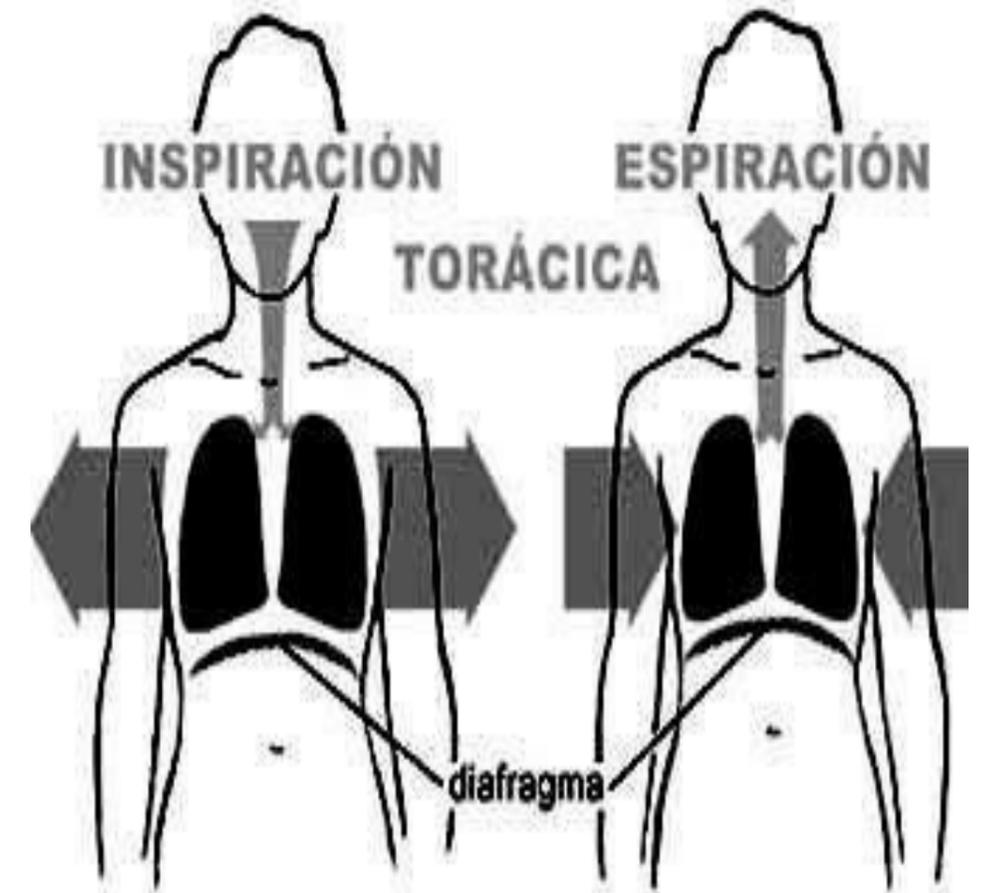
Beneficios de la Respiración Diafragmática

- ❑ Contribuye a la desintoxicación de tejidos y glándulas,
- ❑ Desbloquea e induce a la relajación profunda
- ❑ Ejerce masaje abdominal
- ❑ Estimula la circulación
- ❑ Fortalece y vigoriza los pulmones y el tórax
- ❑ Mejora el proceso gastrointestinal (Fortalece el diafragma)
- ❑ Perfecciona el sistema respiratorio
- ❑ Seda el sistema nervioso



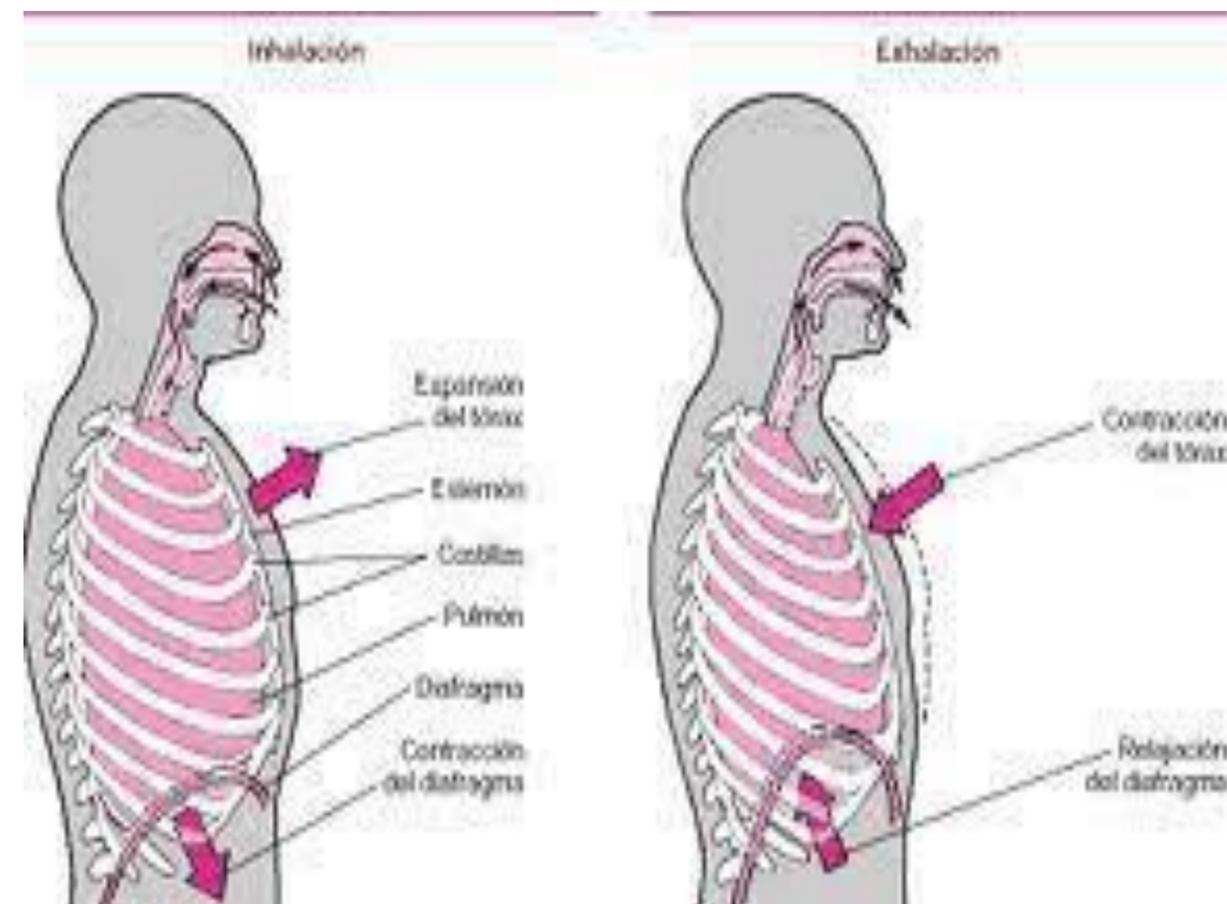
RESPIRACION TORACICA

- ❑ La respiración torácica permite tener una mayor frecuencia respiratoria
- ❑ Es una **respiración** incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja **torácica**.
- ❑ Su movimiento consiste en separar las costillas y expandir la caja **torácica**, llenando así de aire los **pulmones**, en su región media.



Beneficios de la Respiración Torácica

- ❑ Aprovechamos mejor la capacidad pulmonar
- ❑ Amplía la capacidad pulmonar
- ❑ Corregimos la acidificación de la sangre
- ❑ Ensancha la caja torácica.
- ❑ Estiramos la columna
- ❑ Mantenemos la elasticidad pulmonar
- ❑ Pautamos el ritmo respiratorio
- ❑ Purifica y perfecciona el aparato respiratorio
- ❑ Previene contra trastornos respiratorios.



RESPIRACIÓN CLAVICULAR

Se llama así porque al inspirar se elevan ligeramente las clavículas.

- ❑ Se realiza con la parte alta de los pulmones y de forma más superficial, por tanto, se coge relativamente **poco aire**. El abdomen está contraído y se opone a la entrada de aire.
- ❑ Es característica de estados de **tensión, ansiedad, estrés y depresión**. También se produce cuando hay preocupaciones constantes, nerviosismo o cuando te encuentras en un estado de nivel alto de concentración.
- ❑ Si sientes **malestar emocional**, es más fácil que ocurra por un **bloqueo** muscular del **diafragma**, que suele instaurarse de forma totalmente **inconsciente**.



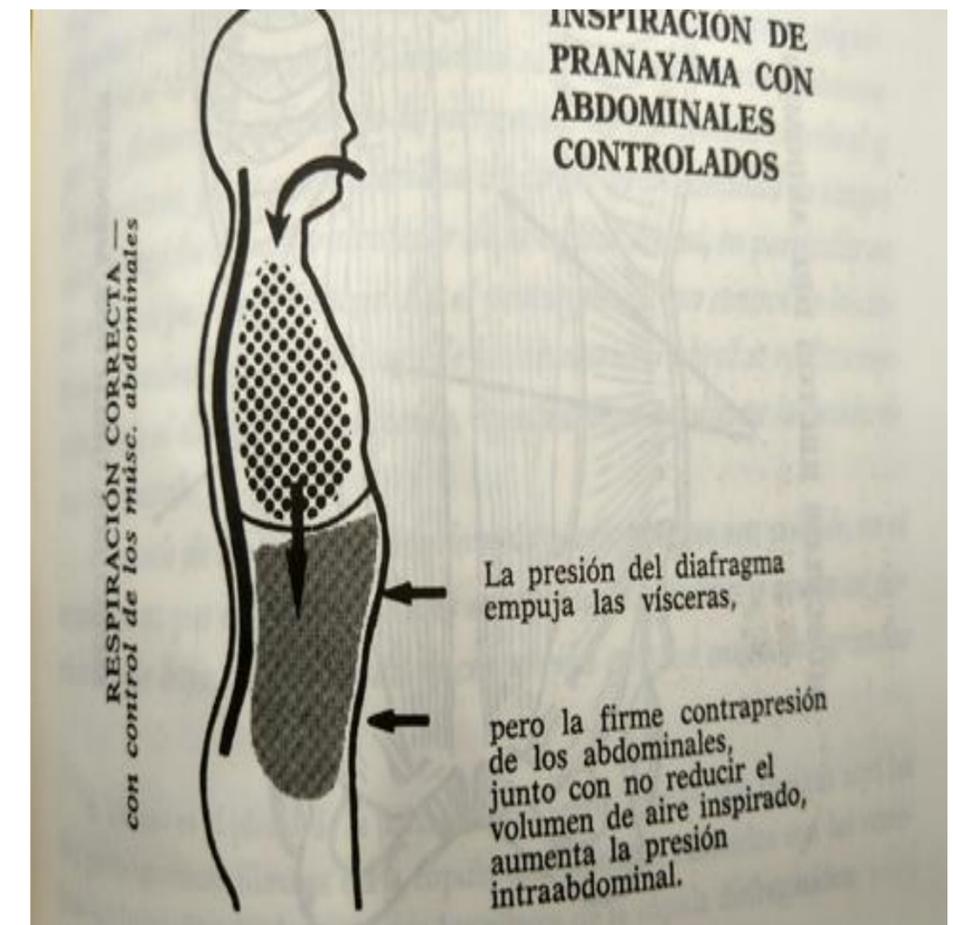
Beneficios de la Respiración Clavicular

- Estimula los alvéolos pulmonares.
- Mejora la acción cardiaca y circulatoria.
- Perfecciona todo el aparato respiratorio.
- Previene contra trastornos respiratorios.
- Tonifica los músculos torácicos.



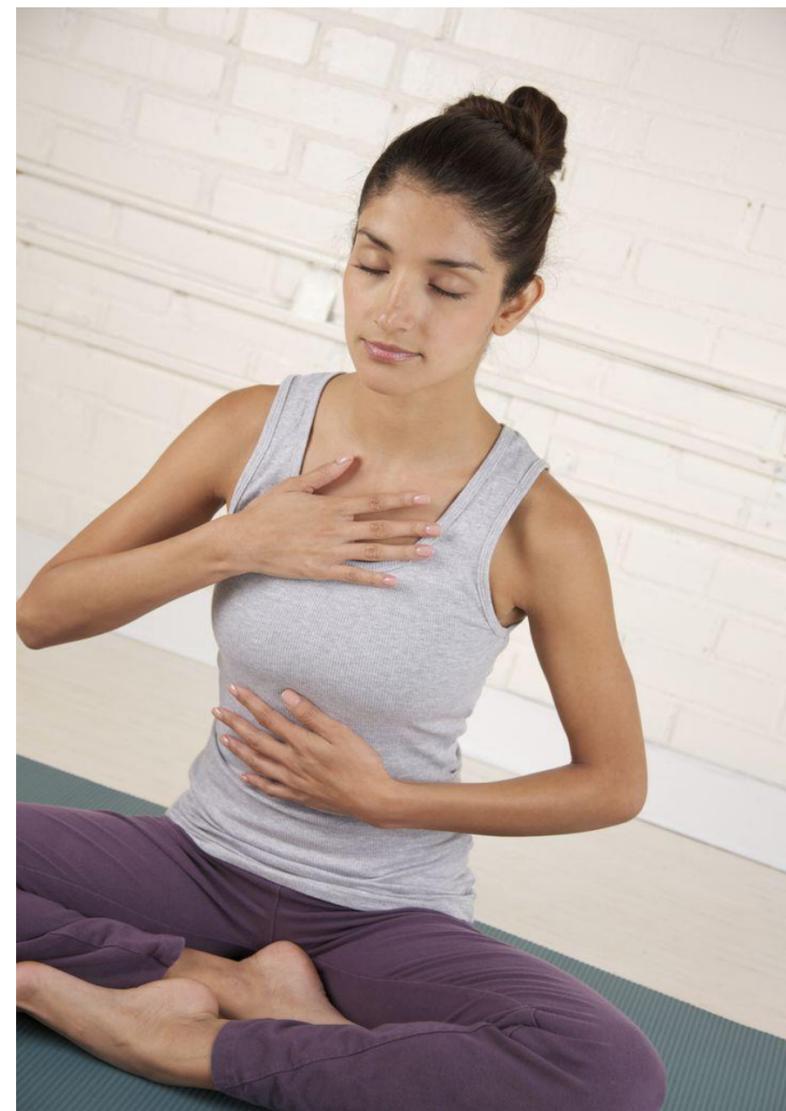
RESPIRACIÓN COMPLETA

- ❑ Se trata de inhalar lentamente y pausadamente por la nariz, llevando el aire desde la zona más baja del abdomen a la zona más alta del tórax, pasando por la región intercostal.
- ❑ Si se efectúa correctamente esta forma de inhalar, se dilata en primer lugar el vientre y el estómago y luego el tórax. Evitar forzar y permanecer muy atento a todo el proceso.
- ❑ Exhalar lentamente por la nariz en el mismo tiempo aproximadamente consumido en la inhalación



Beneficios de la Respiración Completa

- ❑ Energiza y revitaliza.
- ❑ Desarrolla la capacidad de atención y concentración.
- ❑ Mejora la función cerebral
- ❑ Perfecciona considerablemente todo el aparato respiratorio y previene contra desórdenes del mismo.
- ❑ Regula la acción cardíaca.
- ❑ Seda el sistema nervioso central y equilibra las emociones.



Respiración Rítmica

- ❑ La respiración rítmica es tomar consciencia de la respiración la dirige nuestra atención hacia la calma, permitiéndonos permanecer en un estado lo más relajado posible y apaciguar cualquier tensión del cuerpo que pueda perjudicar nuestro rendimiento..
- ❑ El Ritmo de respiración que se utiliza para manejar la ansiedad es el de 4-5-8



Beneficios de la Respiración Rítmica

- Desarrolla la concentración
- Favorece la acción cardiaca
- Favorece la interiorización y calma la mente
- Pacifica las emociones e induce a la relajación profunda
- Previene el estrés, la agitación, el cansancio, el insomnio y la angustia
- Regula el pulso y favorece todos los ritmos orgánicos



LOS BENEFICIOS DE LA RESPIRACION

❑ Incrementa el número de glóbulos rojos.

Una buena oxigenación brinda adecuadas condiciones para producir mayor cantidad de sangre y con esto, poder eliminar fácilmente toxinas.

❑ Mejora la capacidad del cuerpo para asimilar los alimentos.

El oxígeno participa del metabolismo de nuestros organismos, proceso esencial para transformar alimentos en energía.

❑ Favorece el funcionamiento del sistema nervioso.

El oxígeno que reciben nuestro cerebro, columna y nervios permite una buena relajación de los mismos, comunicando este estado de calma a la mente y cuerpo.



❑ Mantiene en buen estado a la glándula pituitaria.

Esta es la glándula que controla las funciones de las demás y regenera sus células gracias al ingreso correcto del oxígeno.

❑ Brinda mayor fuerza y salud a los pulmones.

Con una buena respiración se mejora la capacidad pulmonar previniendo al organismo de enfermedades respiratorias.

❑ Aumenta la vitalidad del corazón.

Respirar profunda y lentamente aumenta la eficiencia de las funciones cardíacas previniéndonos de posibles deficiencias.



□ En la actualidad, se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para el deportista, ya que le permite controlar sus estados de ansiedad y activación así como utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad.

¿Qué es la relajación?

□ La relajación consiste en aflojar el tono muscular y la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico.

□ Existen diferentes técnicas para practicarla, pero con cualquiera de ellas podemos obtener muchos beneficios:



Beneficios de la Relajación

- ❑ Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es muy breve, ayuda a recuperar energías durante la competencia cuando el deportista ha aprendido a manejarla automáticamente, asociada con palabras clave o imágenes desencadenantes, se puede aplicar tras un esfuerzo destacado
- ❑ Promueve el sueño, en los términos normales (especialmente en aquellos deportistas que no pueden conciliar el sueño la noche anterior a una competencia)



- ❑ Permite una regeneración física mental y emocional durante la competencia. (la habilidad de relajarse completa y diferencialmente produce una experiencia positiva, acogedora y beneficiosa que procura al sistema nervioso central un perfecto descanso)
- ❑ Después del entrenamiento o competencia se puede usar para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo, ayuda a encontrar el nivel adecuado de activación, le permite sincronizar su nivel de energía psicofísica apropiada para la competencia



- ❑ Facilita el control muscular (ayuda a ubicar los niveles de tensión muscular apropiados para cada momento de la competencia).
- ❑ Su uso apropiado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas (al estar asociada con la armonía del movimiento permite un aprendizaje rápido y efectivo durante el entrenamiento).
- ❑ La relajación momentánea puede utilizarse justo antes y durante el calentamiento.



Tipos de Relajación

- ❑ En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo.
- ❑ No importa que técnica de relajación que se elija. Lo que importa es que se practique las técnicas de relajación con regularidad para aprovechar los beneficios.
- ❑ A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación:



Relajación autógena (Schütz)

- ❑ «Autógena» significa 'que proviene de tu interior'. En esta técnica de relajación, se usa las imágenes visuales como la conciencia corporal para reducir el estrés.
- ❑ Repites palabras en tu mente que te pueden ayudar a relajarte y a reducir la tensión muscular.
- ❑ Por ejemplo, puedes imaginar un entorno tranquilo y luego concentrarte en la respiración relajada y controlada, en disminuir la frecuencia cardíaca o en sentir diferentes sensaciones físicas, como relajar cada brazo o pierna, uno por uno.



Relajación Muscular Progresiva. (Jacobson)

- ❑ En esta técnica de relajación, te concentras en tensar lentamente cada grupo muscular y, luego, relajarlo.
- ❑ Esto te ayuda a centrarte en la diferencia entre la tensión y la relajación muscular. Puedes comenzar a tomar más conciencia sobre las sensaciones físicas.
- ❑ En un método de relajación muscular progresiva, comienzas por tensar y relajar los músculos de los dedos de los pies, y continúas gradualmente hacia arriba, hacia el cuello y la cabeza.



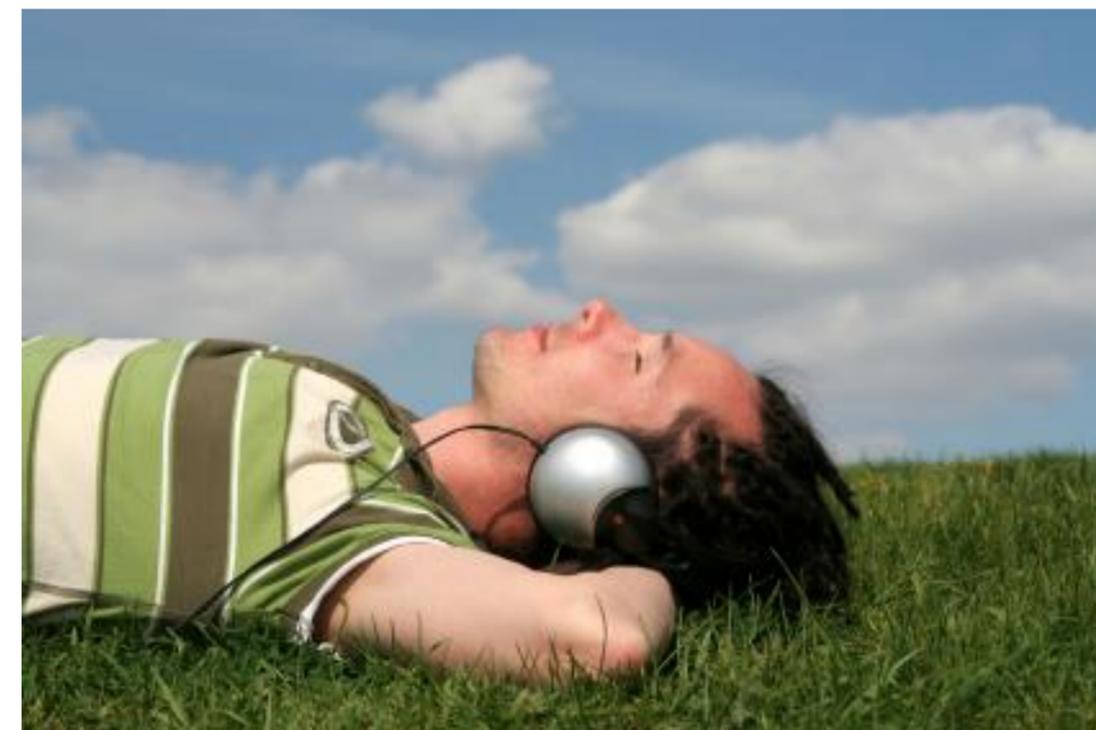


Tu esencia interior

DESCUBRE LA LUZ QUE HAY EN TÍ

Relajación Visual.

- ❑ En esta técnica de relajación, puedes formar imágenes mentales para hacer un recorrido visual hacia un lugar o una situación pacífica y tranquila.
- ❑ Para relajarte con la visualización, intenta incorporar tantos sentidos como puedas, como el olfato, la vista, el oído y el tacto.
- ❑ Por ejemplo, si te imaginas relajándote en el océano, piensa en el olor del agua salada, el sonido de las olas que rompen y la calidez del sol sobre tu cuerpo.



Otras técnicas de relajación pueden ser las siguientes:

Respiración profunda

Masajes

Meditación



Taichí

Yoga

Biorretroalimentación

Musicoterapia o terapia de arte

Aromaterapia

Hidroterapia

Las técnicas de relajación requieren práctica

- ❑ A medida que aprendas las técnicas de relajación, podrás ser más consciente de la tensión muscular y otras sensaciones físicas de estrés.
- ❑ Una vez que sepas cómo se siente la respuesta al estrés, puedes hacer el esfuerzo consciente de practicar una técnica de relajación en el momento en que comiences a sentir los síntomas del estrés. Con esto se puede evitar que el estrés se salga de control.
- ❑ Recuerda que las técnicas de relajación son habilidades. Al igual que con cualquier habilidad, la capacidad para relajarse mejora con la práctica.



La Respiración en la Concentración

- ❑ La respiración en la concentración da pie a un ejercicio eficiente y natural para aquietar la mente y focalizarla en una idea u objeto.
- ❑ Mediante la práctica cotidiana de ejercicios de respiración, es posible sostener la concentración por cada vez más tiempo.



Técnica de la Expansión de la Conciencia de Gauron

- ❑ Esta técnica está diseñada para ayudar a los deportistas a trabajar los ritmos de respiración, identificar los diferentes estilos atencionales y los focos mas apropiados asi como los diferentes estímulos distractores en las distintas actividades deportivas, asi como trabajar la respiración relajante y visualización del deporte que practican.



Técnica de la Expansión de la Conciencia de Gauron

- ❑ Para practicar este ejercicio, los deportistas deberían estar sentados o en una posición cómoda.
1. Primero hay que conseguir que los deportistas se centren en su respiración.
 - ❑ El primer minuto se les hace respirar más profunda y lentamente, mientras mantienen el pecho, los hombros y el cuello relajado.
 - ❑ Se vuelve a la respiración normal durante tres o cuatro veces y retorna a la respiración profunda hasta que ésta sea cómoda, fácil y regular. A continuación, los deportistas deben prestar atención a lo que escuchan, indicándoles que separen los sonidos, los identifiquen y luego los clasifiquen mentalmente: "pasos", "voces", "tos", etc.



Técnica de la Expansión de la Conciencia de Gauron

2. Simultáneamente deben escuchar todos los sonidos intentando identificarlos o clasificarlos. Deben escuchar la mezcla de sonidos, como si fuera música mientras se deja correr el pensamiento verbal.

3. Posteriormente deben tomar conciencia de las propias sensaciones corporales, por ejemplo la sensación de la silla o el suelo sobre los que se apoya el cuerpo.

- Mentalmente deben catalogar toda sensación según vayan notando.
- Antes de cambiar a otra sensación hay que prolongar su examen.
- Considerar su calidad y su origen.
- Finalmente hay que experimentar todas las sensaciones simultáneamente sin identificarlas o etiquetarlas de una manera determinada.
- Esto hace indispensable el introducirse en una toma de conciencia corporal interior.



Técnica de la Expansión de la Conciencia de Gauron

4. En este paso sólo se debe prestar atención a las emociones o pensamientos, permitiendo que cada pensamiento o emoción aparezca, sin que sea forzado.

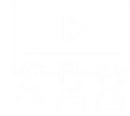
- Identificando la naturaleza de los pensamientos o sentimientos.
- Permaneciendo calmado, no importando como sean de placenteros o desagradables, en sucesión, uno tras otro.
- A continuación intentar vaciar todo pensamiento o sentimiento negativo.
- Si esto no es posible, sintoniza solamente con uno y concentra la atención e él.



Técnica de la Expansión de la Conciencia de Gauron

6. Este ejercicio tiene como finalidad ilustrar al deportista y que aprenda a focalizar la atención en los estímulos que le interesan, además de aprender a jugar con la amplitud del foco atencional





**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

