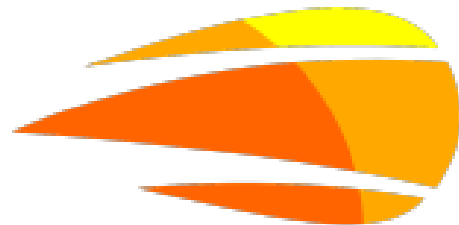


12



Olimpia

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Diplomado de Formación y actualización en Educación Física y Deporte

FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA

LIC. JULIO GUTIERREZ V.



ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.
**TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN,
RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.**

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

9. NUTRICIÓN DEPORTIVA.

10. LESIONES EN EL DEPORTISTA.

11. MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTISTA.

12. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.

EVALUACIÓN.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA



TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y CONCENTRACIÓN.

FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Lic. Luis Gómez Correa

PROPÓSITO DE APRENDIZAJE

Conocer aspectos relacionados a procedimientos en el manejo de técnicas de respiración, relajación y concentración para deportistas.





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





La Respiración es un Proceso Fundamental en el Deporte


Olimpia “Es primordial tener una estabilidad respiratoria durante la actividad física para conseguir buen rendimiento deportivo”.

Olimpia 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 prioritaria y 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
- ❑ Naso-bucal
- ❑ Naso-nasal
- ❑ Bucal
- ❑ Buco-bucal



TIPOS DE RESPIRACIÓN

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

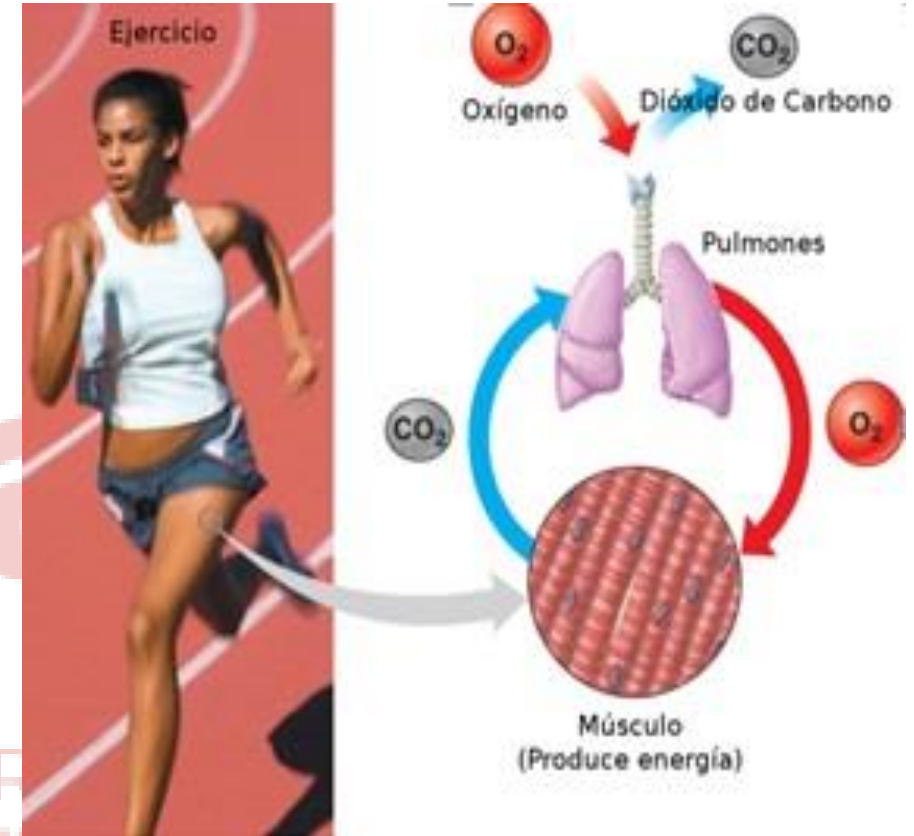
La **respiración** completa y perfecta integra las tres en una. Es una **respiración** esencial ya que el diafragma es considerado como nuestro segundo corazón.

Las tres formas de respirar son:

 Diafragmática – abdominal

 Pulmonar - torácica

 Clavicular o alta.



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Olimpia La respiración diafragmática o abdominal lo ayuda a respirar usando el diafragma.

Olimpia Este es un músculo grande que cumple una función importante en la respiración.

Olimpia Está ubicado debajo de los pulmones Y separa el pecho del abdomen.

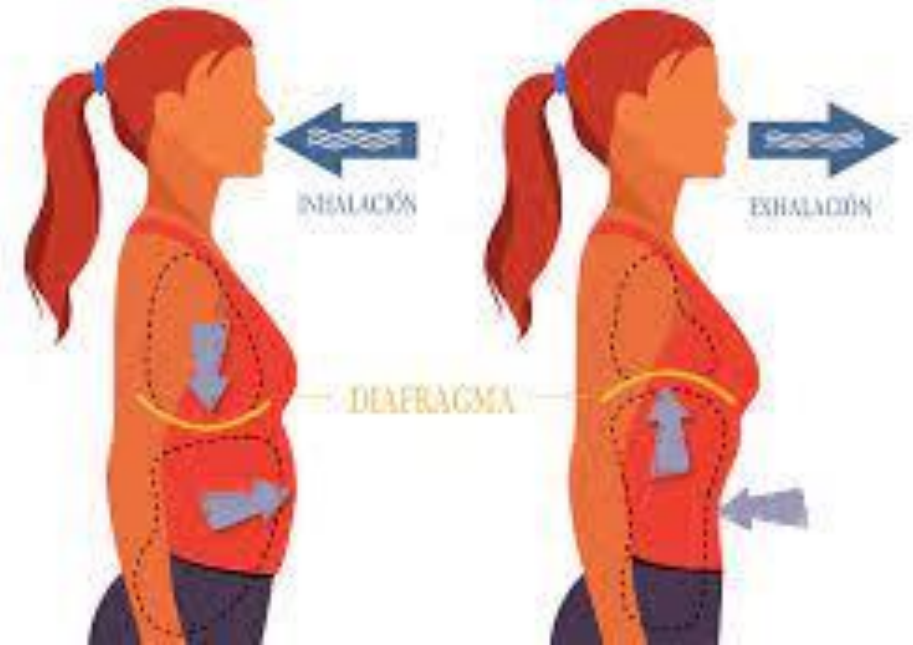
La respiración diafragmática puede ayudarlo a hacer lo siguiente:

Olimpia Respirar con mayor facilidad.

Olimpia Inspirar más aire.

Olimpia Relajarse.

Olimpia Hacer ejercicio o estar más activo.



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

Beneficios de la Respiración Diafrágica

- ❑ 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
- ❑ Rejuvenece la piel
- ❑ Seda el sistema nervioso



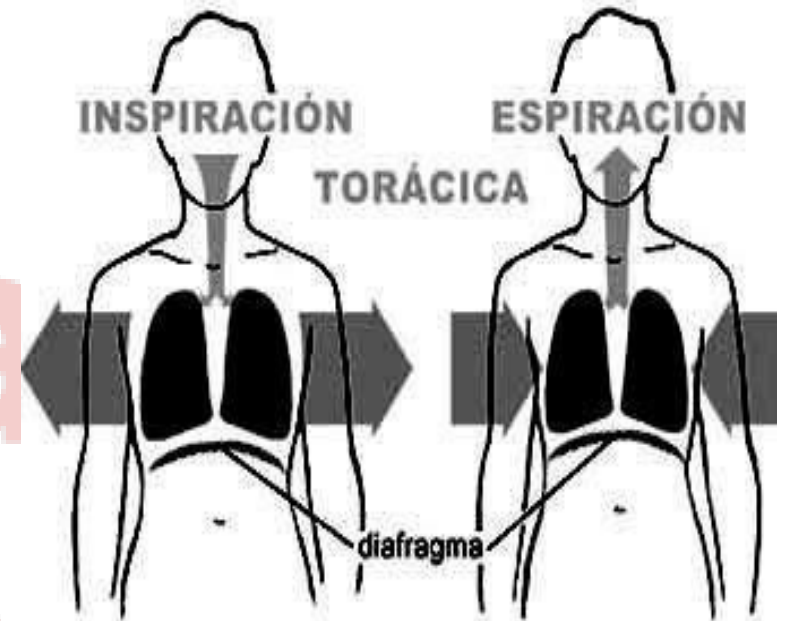
FORMACIÓN INTER
DEPORTIVA

RESPIRACIÓN TORÁCICA

Olimpia La respiración torácica permite tener una mayor frecuencia respiratoria

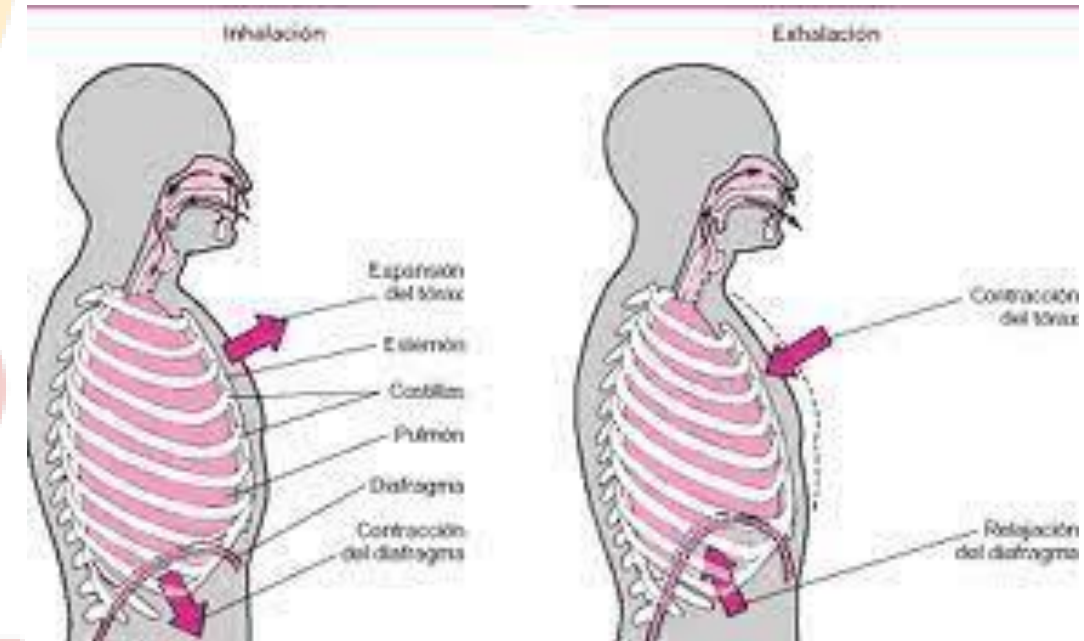
Olimpia Es una **respiración** incompleta que se lleva a cabo con los músculos de las costillas que expanden la caja **torácica**.

Olimpia 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.



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

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 cardíaca y circulatoria.
 - ❑ Perfecciona todo el aparato respiratorio.
 - ❑ Previene contra trastornos respiratorios.
 - ❑ Tonifica los músculos torácicos.



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

RESPIRACIÓN COMPLETA

Olimpia Se trata, pues, 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.

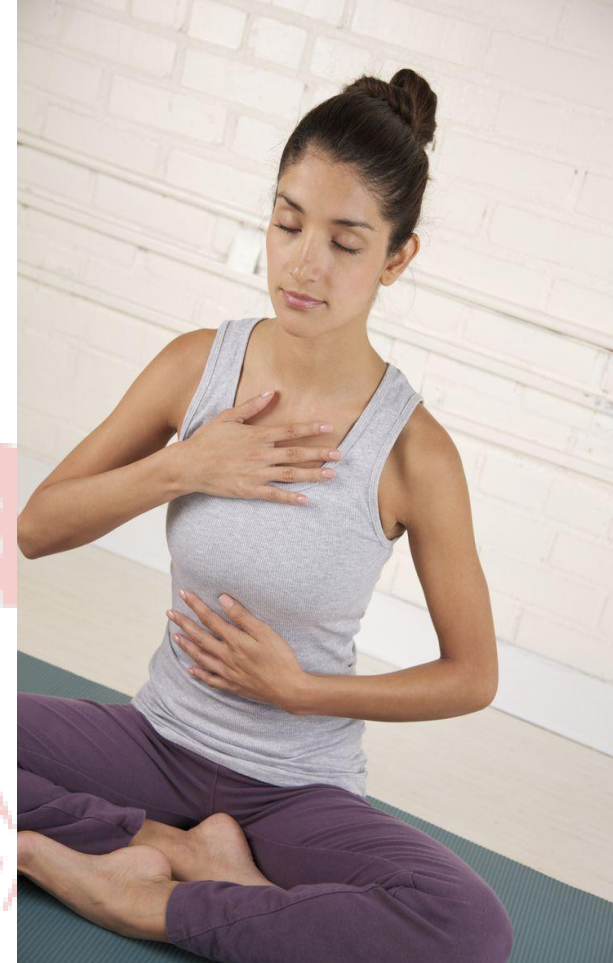
Olimpia Si se efectúa correctamente esta forma de inhalar, se dilata en primer lugar el vientre y el estómago y luego el tórax. Evitar forzar y permanecer muy atento a todo el proceso.

Olimpia 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 pudiese perjudicar nuestro rendimiento..

 El Ritmo de respiración que se utiliza para manejar la ansiedad es el de 4-5-7



FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

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 RESPIRACIÓN

- ❑ 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.



Olimpia
FORMACION INTEGRAL
DEPORTIVA

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).




Olimpia 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)


Olimpia 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



Olimpia
FORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA

 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

 La relajación momentánea puede utilizarse justo antes y durante el calentamiento.



FORMACIÓN IN
DEPORTIVA

Tipos de Relajación

Olimpia En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo.

Olimpia 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.

Olimpia A continuación, te presentamos algunos tipos de técnicas de relajación:



Relajación autógeno (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.



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.



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 para las distintas actividades deportivas, así como trabajar la relajación y visualización del deporte que practican.



Video: Davor Suker







Olimpia



**MUCHAS
GRACIAS**

mpia
INFORMACIÓN INTEGRAL
DEPORTIVA