

APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA TÉCNICA DE RELAJACIÓN



**DE JACOBSON EN UN
EQUIPO DE FÚTBOL**

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y DINAMICA DE GRUPOS DEPORTIVOS



INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROFESOR: Dr. FRANCISCO FUENTES

**TRABAJO REALIZADO POR:
DIMAS CARRASCO BELLIDO**

ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág. 4
2. Desarrollo de la técnica elegida y descripción de las sesiones aplicadas	Pág. 5
3. Conclusiones finales	Pág. 13
4. Bibliografía	Pág. 14

1. Introducción.

La asignatura optativa de segundo ciclo *Técnicas de intervención y dinámica de grupos deportivos* de la licenciatura de ciencias de la actividad física y el deporte contiene un amplio temario referente a las diferentes técnicas de intervención pensadas en preparar psicológicamente a los deportistas de cara a las competiciones, con el fin de mejorar rendimientos personales, soportar de forma más positiva las grandes cargas que el deporte competitivo presenta, conseguir un equilibrio personal, mejorar la autoconfianza del deportista para una actuación excelente etc...

Hoy en día, son pocos los entrenadores que en su entrenamiento diario aplican de manera rutinaria este tipo de técnicas, pero los pocos que lo hacen han conseguido unos resultados muy positivos, de ahí que los deportistas cada vez más, y debido en gran medida a la presión que soportan y las constantes exigencias que el mismo deporte les demanda, se apoyen en los programas de preparación psicológica que les ayudarán en la búsqueda del éxito.

El objetivo de este trabajo es la aplicación práctica de cualquiera de las técnicas incluidas en el temario a un equipo deportivo, con el fin de que nosotros como alumno tengamos una experiencia de aplicación de las técnicas desde la dirección.

2. Desarrollo de la técnica elegida y descripción de las sesiones aplicadas.

La técnica elegida para su aplicación es la *técnica de relajación progresiva de Jacobson*, la cual consiste en tensar deliberadamente los músculos que se contraen en una situación de ansiedad o temor para posteriormente relajarlos conscientemente. La elección de esta técnica es porque me ha parecido interesante la combinación que realiza de tensión con relajación, de forma que se aprende a implicarse cognitivamente en el proceso y a discriminar los estados de tensión corporal cuando en el futuro ésta aparezca de forma involuntaria.

El equipo elegido en cuestión para este trabajo es el C.D. Fortuna, equipo de fútbol de la categoría de preferente del grupo II de Madrid, constituido por 21 jugadores de muy diversas edades y diferentes inquietudes, desde los 18 años del más pequeño a los 32 años del capitán del equipo.

Para aplicación de la técnica hemos tenido en cuenta una serie de consideraciones básicas que nos disponemos a relatar:

- ✓ La postura de relajación debe ser la más cómoda posible.
- ✓ El ambiente del lugar de práctica ha de ser tranquilo y donde los estímulos se reduzcan para facilitar la concentración.
- ✓ La vestimenta para la práctica ha de ser holgada y que no moleste.
- ✓ Quitarse cualquier objeto que moleste, como anillos, lentillas etc...
- ✓ La voz del director de la sesión ha de ser pausada, lineal y sin producir cambios tímbricos que sorprendan y distraigan al sujeto.
- ✓ Las instrucciones deben tener dos momentos diferenciados, cuando se dice lo que hay que hacer y cuando se marca el comienzo y el final.

Una vez que se establecen todas estas consideraciones, hemos aplicado esta técnica en 5 sesiones consecutivas de 35 minutos de duración antes del inicio del entrenamiento correspondiente, aunque se ha utilizado una sesión más para que los jugadores conociesen la técnica que se iba a desarrollar, y los criterios por los que se debían regir.

La descripción de las 5 sesiones llevadas a cabo, así como las experiencias vividas, las desarrollamos a continuación:

SESION N° 1	FECHA: 5 / 03 / 2002
--------------------	-----------------------------

La sesión comienza sobre las 19:30 de la tarde, unos 40 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la primera sesión práctica de esta técnica, ya que el entrenamiento anterior, me había presentado al grupo y había explicado mi propósito con este trabajo.

Lo primero que hice es darles las consignas para que los jugadores adoptasen una postura cómoda, quitándose las botas, chubasqueros y las respectivas vendas que llevaban, al igual que los anillos, cadenas etc... Al iniciar la sesión, los más veteranos empezaron con un tono jocosos, que duró cerca de minutos hasta que conseguí controlar al grupo y establecer un silencio absoluto, cosa bastante difícil por cierto, pero que conseguí pidiéndoles que se separasen entre ellos y que el entrenador estuviera presente, aspecto que los jugadores tuvieron en cuenta, ya que el respeto hacia el entrenador es grande.

Una vez conseguido la situación y el ambiente idóneo, intento fomentar un estado de relajación en cada uno de los sujetos dando las demandas que individualmente me solicitan. Esta situación de relajación interna tardo mucho en conseguirla, pero es lógico por ser la primera sesión y ser en ellos una novedad. A partir de ahí, comienzo el carrusel de indicaciones de esta técnica, las cuales comenzaron por el miembro inferior y culminaron en la cabeza. Estas indicaciones fueron:

- Flexión del tobillo izquierdo llevando la punta del pie hacia la rodilla, manteniendo unos 7 segundos.
- Relajar, dejando de flexionar, manteniendo 15 segundos la distensión.
- Extensión de tobillo, manteniendo la tensión 7 segundos, relajar 15 segundos (no cuento en voz alta los segundos, simplemente dices que lo mantengan hasta que doy la siguiente instrucción).
- Lo mismo con el pie derecho.
- Elevar la pierna izquierda y mantener la tensión 7 segundos, relajar 15 segundos y la dejamos caer suavemente.

- Lo mismo con la pierna derecha.
- Tensar los glúteos de forma que se arqueen las caderas, 7 segundos, relajar, 15 segundos (aquí hay que vigilo en lo posible las posturas que adoptan).
- Tensar los músculos de ambas piernas 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos.
- Inflar el abdomen abombándolo durante 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos.
- Contraer la pared abdominal durante 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos.
- Contraer el abdomen hundiéndolo 7 segundos y relajar posteriormente 15 segundos.
- Tensar la zona lumbar, arqueándola y separándola del suelo durante un tiempo de 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos (vigilo la postura).
- Tensar la parte superior de la espalda, juntando los omoplatos durante 7 segundos y posteriormente relajar durante 15 segundos.
- Sacar pecho expandiendo la caja torácica a lo largo de 7 segundos y posteriormente relajar durante 15 segundos.
- Unir los hombros cerrando el pecho por delante durante 7 segundos, relajar 15 segundos posteriormente.
- Intentar aproximar los hombros a las orejas, elevándolos durante 7 segundos, luego relajar 15 segundos.
- Tensar todos los músculos del tronco a la vez, 7 segundos y después relajar 15 segundos.
- Apretar el puño izquierdo con fuerza durante 7 segundos, y luego relajar 15 segundos.
- Flexión de muñeca izquierda hacia delante con dedos estirados, 7 segundos, y luego relajar 15 segundos.

- Tensar todos los músculos del antebrazo izquierdo, estirando y separando los dedos durante 7 segundos, y posteriormente relajar a lo largo de 15 segundos.
- Flexión de codo izquierdo acercándolo al brazo con fuerza, 7 segundos, y luego relajar durante 15 segundos.
- Extensión del codo izquierdo durante 7 segundos, y posteriormente relajar la zona durante 15 segundos.
- Flexión del hombro izquierdo elevando el hombro del suelo durante 7 segundos y relajar 15 segundos posteriormente.
- Contraer mano, antebrazo y brazo a lo largo de 7 segundos, y luego relajar la zona 15 segundos.
- Igual con el brazo derecho (lo relato lo mismo que el anterior, hay que guiar cada paso).
- Flexión de cuello, intentando llevar barbilla al pecho durante 7 segundos, y luego relajar 15 segundos la zona.
- Contracción isométrica, presionando la cabeza contra el suelo durante 7 segundos, posteriormente relajar 15 segundos.
- Flexión lateral, llevando el cuello hacia el hombro izquierdo durante 7 segundos y luego relajar la zona 15 segundos.
- Idéntico, pero hacia el hombro derecho.
- Contracción de todos los músculos del cuello durante 7 segundos, y luego relajar a lo largo de 15 segundos.
- Separar la mandíbula inferior abriendo la boca durante 7 segundos, y luego relajar 15 segundos.
- Contraer la mandíbula apretando los dientes durante 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos la zona.
- Juntar los labios dirigiéndolos hacia adentro durante 7 segundos, y luego relajar 15 segundos.

- Apretar los labios separándolos de los dientes durante 7 segundos, y luego relajar 15 segundos.
- Tensar las mejillas estirando hacia atrás y hacia arriba la comisura de los labios 7 segundos, posteriormente relajar 15 segundos.
- Fruncir los párpados, apretándolos sobre los ojos a lo largo de 7 segundos, relajar posteriormente 15 segundos.
- Fruncir el entrecejo apretando fuertemente durante 7 segundos y relajar, 15 segundos la zona.
- Tensar los músculos de la frente estirándola a lo largo de 7 segundos, y después relajar 15 segundos la zona.
- Tensar todos los músculos de la cabeza sintiendo tensión en el cuero cabelludo y la nuca durante 7 segundos, luego relajar 15 segundos.
- Apretar la lengua sobre el paladar envolviéndola sobre si misma durante 7 segundos y posteriormente relajar 15 segundos la zona.

Una vez que ha terminado la sesión podemos decir que, por lo general no he conseguido la relajación de ninguno de ellos, en cierta medida porque la mayoría de los veteranos estaban más preocupados en hacer la gracia que en ejecutar adecuadamente las acciones que se le indicaban, e incluso también puede ser por las continuas llamadas de atención por mi parte a estos jugadores.

Además noté, que en ciertos jugadores el trabajo de flexión de tronco y de la cabeza no lo consiguieron realizar adecuadamente, ya que no supieron diferenciar las diferentes partes, e incluso los movimientos a realizar para conseguir la tensión en las respectivas zonas. A pesar de todo, esta sesión sirve de inicio al desarrollo de este trabajo, ya que los jugadores ya saben la dinámica de las posteriores sesiones, ahora lo único que falta es conseguir el ambiente de concentración y relajación adecuado.

SESION N° 2	FECHA: 7 / 03 / 2002
--------------------	-----------------------------

La sesión comienza sobre las 19:30 de la tarde, unos 40 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la segunda sesión práctica de esta técnica. A diferencia de la

sesión anterior, parte de los jugadores me llegaron tarde lo que me hizo retrasar la sesión unos 10 minutos.

Inicio la sesión haciendo hincapié en la importancia de conseguir un adecuado ambiente, con el fin de solucionar el problema surgido en la sesión anterior. Para ello, hago referencia a que mantengan los ojos cerrados, que se centren en su ejercicio y que aislen los movimientos y cuando haya que contraer los músculos del tronco, no incluyan los de los brazos, un error que tuvieron en la sesión pasada.

La sesión transcurre por cauces mucho mejores de los esperados por mí. Durante la sesión me doy cuenta de que cometo el error de corregir a ciertos jugadores posturas erróneas que han adoptado sin ningún tipo de conversación, haciendo que éstos pierdan su concentración y tarden en recuperarla, e incluso, pierdo cierta noción en el tiempo de secuencia de relajación – tensión.

Al acabar la sesión pregunto lo que les ha parecido, cómo se han sentido y corrijo algunas de las posturas que peor realizan, como arquear demasiado la espalda o no aislar algunos movimientos.

SESION Nº 3

FECHA: 8 / 03 / 2002

La sesión comienza sobre las 20:00 de la tarde, unos 30 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la segunda sesión práctica de esta técnica. A diferencia de la sesión anterior, los jugadores llegaron todos, puntuales, a excepción del entrenador, aspecto indiferente, ya que los jugadores optaron a realizar la sesión a pesar de su ausencia.

Inicio la sesión con una charla explicativa acerca de la importancia de los periodos de tensión – relajación, que la noten y que traten de centrarse en el aislamiento de los movimientos propios, ignorando cualquier distracción del compañero. Me puedo centrar en este aspecto, porque los demás ciertamente están conseguidos, como es el ambiente adecuado y el estado de concentración de jugador.

Como en cada sesión repito la secuencia de la técnica progresiva de relajación de Jacobson, pero me noto capaz de controlar muchos más aspectos que en las sesiones anteriores, debido en gran medida a mi mayor experiencia, y a la mayor implicación de los jugadores en el trabajo.

Al terminar la sesión, realizo preguntas a determinados jugadores para que me cuenten sus experiencias a mí y al grupo, y la mayoría de ellos coinciden en que se sienten bastante relajados al terminar, pero que estas relajación les impide meterse rápidamente en la dinámica del entrenamiento que se realiza a continuación.

SESION N° 4	FECHA: 12 / 03 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 19:30 de la tarde, unos 40 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la penúltima sesión práctica de este trabajo.

En esta sesión me he limitado a reproducir la secuencia de la técnica y preguntar posteriormente experiencias a los jugadores. La mayoría comentan que consiguen en cierta medida el propósito de la técnica. La sesión dura menos de lo habitual, porque las etapas se aceleran como consecuencia de la repetición de las sesiones y la predisposición de los jugadores.

SESION N° 5	FECHA: 14 / 03 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 19:30 de la tarde, unos 30 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la última sesión.

En esta sesión, como en la anterior, me he limitado a reproducir la secuencia de la técnica y preguntar posteriormente experiencias a los jugadores, como. La mayoría comentan que consiguen en cierta medida el propósito de la técnica. La sesión dura menos de lo habitual, porque las etapas se aceleran como consecuencia de la repetición de las sesiones y la predisposición de los jugadores.

Al finalizar la secuencia de la técnica de relajación de Jacobson, les paso un test para conocer algunos datos objetivos. Este test consta de las siguientes preguntas y respuestas:

1. ¿Te has sentido cómodo durante la realización del ejercicio? SÍ...NO
2. ¿Crees que te han servido de algo las sesiones? SÍ...NO
3. ¿Te ha interesado el tema de tensión relajación? SÍ...NO
4. ¿Recuerdas el ejercicio al completo? SÍ...NO

5. ¿Te gustaría tener más sesiones sobre este tema? SÍ...NO
6. ¿Crees que has sido capaz de realizar el ejercicio correctamente?
SÍ...NO
7. ¿Eres capaz de notar la tensión en tu cuerpo cuando se produce de forma inconsciente? SÍ...NO

Pasado los test, les explico la importancia de la psicología en el deporte, y beneficio que pueden tener si aplican de forma correctas las diferentes técnicas existentes. Por último, les agradezco su participación en a lo largo de las 5 sesiones y les incitó a que practiquen en momentos de elevada tensión a practicar esta técnica.

3. Conclusiones finales.

La técnica de relajación progresiva de Jacobson es una buena técnica para enseñar a los deportistas, ya que están acostumbrados a vivir estados de tensión y son capaces de reconocer la diferencia entre tensión y relajación rápidamente.

De todas formas, creo que sería recomendable, dedicar alguna sesión, aunque fuese una vez cada dos semanas, a ejercicios de técnicas de relajación y no hacerlo sólo de forma esporádica, aunque esto ciertamente en equipos de fútbol es muy complicado, ya que la figura de un psicólogo, o la aplicación de técnicas psicológicas es asimilable a situación de enfermedad, pensamiento totalmente equivocado, pero presente en el mundo del fútbol actual.

El control del cuerpo es imprescindible especialmente en deportistas y, el control de la tensión va unido al control corporal, por lo tanto, es importante dominarla, ya que los jugadores de fútbol en muchas situaciones se someten a presiones descomunales, como puede ser el lanzamiento de un penalti en el último minuto, cuya consecución otorgaría los tres puntos.

Mi experiencia ha sido muy positiva, porque he obtenido conocimiento en otro campo que jamás había tocado, lo cual me permite abrirme puertas. Con respecto a la aplicación de la técnica, he comprobado que el iniciar cuesta trabajo sobre todo en jugadores que jamás han tenido ninguna experiencia en estas lides, pero que con paciencia y algo de perseverancia, los jugadores llegan a colaborar, e incluso a obtener aspectos positivos de la técnica de relajación.

4. Bibliografía.

1. Apuntes de la asignatura optativa de segundo ciclo de I.N.E.F. técnicas de intervención y dinámica de grupos deportivos.
2. Algunas documentación existente en dirección de internet, como por ejemplo:
 - chez.com/siso/siso28/origin04.htm
 - gesinfor.dnsq.org/maria/auto/Rela/r_progresiva.htm