

FUTBOL I RELAXACIÓ

2 octubre, 2017



En partits de molta importància, actituds com la ira, la pèrdua del control d'un mateix, l'estrès o l'esgotament es poden veure superats per una sèrie de tècniques de relaxació. Fent uns passos senzills abans i durant un partit aconseguirem un major rendiment i per tant un millor èxit al finalitzar-lo.

Condicions prèvies: una habitació tranquil·la, una cama o sofà, treure'ns les vestimentes i accessoris incòmodes, el cap per damunt del cos i els ulls tancats.

- **Inspiració abdominal:** Concentrem-nos en la part de l'abdomen. Hem d'empènyer cap a forta de forma que ens entri aire als pulmons. Aquesta és la part més difícil d'aquesta tècnica. El truc està en que a l'empènyer l'abdomen no es mogui la part mitjana del tronc. És una cosa semblant a quan traïem budell, però notant que ens entre aire en els pulmons. El temps de durada sobre un minut.
- **Inspiració troncal:** Tractarem d'inflar la part mitjana del tronc. És molt fàcil. Es tracta d'una respiració normal, sense que sigui molt profunda, atès que intentarem no moure la part superior de pulmons i espatlles. Després de provar un par de vegades encadenem l'exercici anterior amb aquest: primer inflem els budells tot el que puguem i a continuació inspirem amb la part mitjana del tronc. Ho intentem fins que ens surti més o menys bé.
- **Inspiració superior:** Aquesta és la part més senzilla; es tracta d'inspirar pujant les espatlles i tirant-los cap enrere. Com no és difícil, després d'alguns assajos haurem d'encadenar els dos exercicis anteriors amb aquest: ventral, mitjana i superior, per fases

consecutives.

- **Expiració:** Quan dominem la inspiració realitzem la següent seqüència encadenada: inspiració abdominal – inspiració ventral – inspiració superior (aquí tindrem els pulmons completament plens d'aire) – aguantem comptant fins a quatre – amb els llavis mig tancats comencem la expiració realitzant una espècie de bufada fins que no ens quedi aire en els pulmons, el que ens provocarà una breu urgència respiratòria. Llavors respirem normalment.

El cicle complert és bastant difícil de controlar, però després d'alguns assajos ho aconseguirem.

- **Respiració continua:** Quan ja dominem les fases respiratòries, haurem d'aconseguir una continuïtat en la respiració, és a dir, que no es notin les fases, evitant la bufada quan expirem i després de buidar-nos per complert podem encadenar altra respiració complerta.
- **Sobregeneralització:** Ara haurem de portar el que hem après a la vida real. Intentem respirar en situacions cada vegada més difícils: amb els ulls oberts, asseguts, dempeus, caminant, en llocs públics, en mig d'una conversa ...

Per què funciona aquesta tècnica?

En primer lloc, al respirar ventralment augmentem la ventilació pulmonar en més d'un 20 %. Addicionalment, al retenir l'aspiració uns 4 segons permetem la reabsorció de diòxid de carbono, el que ens produeix una desacceleració cardíaca i certa distensió muscular.

Per últim, durant l'expiració, podem realitzar un anàlisi dels grups musculars per comprovar si existeixen tensions inadequades.