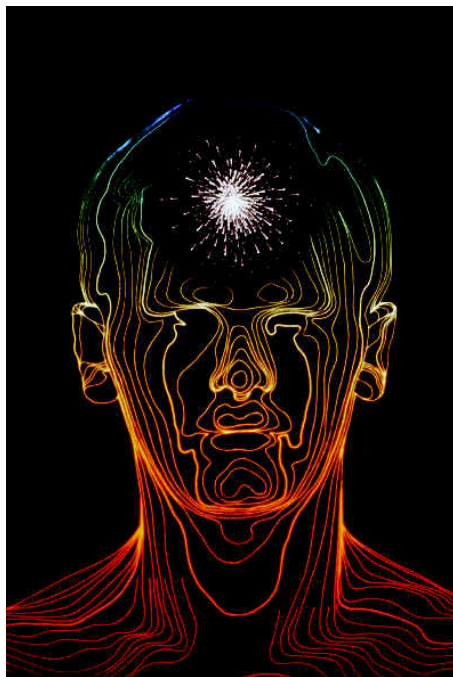


APLICACIÓN PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



**DE SCHULTZ 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:
DAVID 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. 14
4. Bibliografía	Pág. 15

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 *el entrenamiento autógeno de Shultz*, el cual se basa en un técnica de relajación que busca inducir la relajación en el sujeto mediante determinadas consignas, sin llegar a la profundidad que promueve la hipnosis, y cuya pretensión final es que se convierta en una técnica autoadministrada por el propio individuo.

La elección de esta técnica es porque me ha parecido interesante que este método se fundamente en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos.

El equipo elegido en cuestión para este trabajo es el Rayo Majadahonda C.F., equipo de fútbol de la categoría de juvenil nacional de Madrid, constituido por 19 jugadores de la misma edad, 18 años. En este equipo mi labor es la de preparador físico, por lo que me encuentro en una buena disposición de desarrollar este trabajo.

Para aplicación de la técnica hemos tenido en cuenta una serie de consideraciones básicas, en cuanto a dos ámbitos diferentes, el lugar y la postura, las cuales nos disponemos a relatar:

a) Lugar: los requisitos mínimos a seguir son:

- ✓ Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de los posibles estímulos exteriores perturbantes.
- ✓ Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.
- ✓ Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

b) Posición: podemos adoptar tres posiciones diferentes:

1. Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.

2. Sentado en un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
3. Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada.

Una vez que se establecen todas estas consideraciones, tanto en el ambiente del lugar como en la posición postural, pues se aplica el entrenamiento de Schultz que está constituido por dos ciclos de ejercicios:

a) Ciclo inferior.

Está compuesto por seis ejercicios dirigidos a alcanzar una progresiva modificación del tono muscular, de la funcionalidad vascular, de la actividad cardiaca y pulmonar, del equilibrio neurovegetativo y del estado de conciencia. Estos ejercicios son:

1. Se propone determinar distensión neuromuscular, pasividad psíquica y progresivo estrechamiento del campo de conciencia. La hipotonía que se alcanza interesa la musculatura voluntaria y la de las paredes vasculares.
2. El sentido de calor que deriva del primer ejercicio y el entrenamiento a la percepción de estas modificaciones constituye el segundo ejercicio, el del calor.
3. Se aflojan las tensiones psíquicas y la neuromuscular, tiende a normalizarse la respiración, que se convierte en rítmica, espontánea. Es como si el cuerpo respirara prescindiendo de la esfera psicológica, que se va convirtiendo siempre en más pasiva.
4. Control cardiaco, con el cual nos entrenamos a percibir los latidos del corazón. Es seguramente un conocimiento tranquilizador el que se va alcanzando: el corazón late tranquilo, rítmico, regular. No es una cosa banal.
5. El del plexo solar, el entrenamiento va dirigido a la realización de una sensación de distensión de los órganos abdominales.

6. Misión del último ejercicio es la de llegar a la percepción de la frente como separada del cuerpo. Es una sensación de calma, de vacío psicológico, de paz interior.

b) Ciclo superior.

Es un acercamiento meditativo y psicoterapéutico. El relajamiento tiende a hacer adquirir al sujeto un estado "autógeno" de estrechamiento auto-inducido del campo de la conciencia. En consecuencia, al realizar los ejercicios, el sujeto debe actuar una condición de concentración pasiva; debe, en otras palabras, limitarse a imaginar aquello que el ejercicio propone. La aplicación de tales ejercicios está permitida solamente a los psicoterapeutas, que poseen, además de una experiencia personal del método, también una conciencia de la dinámica psicológica profunda.

Sabido toda la parte teórica – científica del entrenamiento, hemos aplicado esta técnica en 5 sesiones consecutivas de 25 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: 9 / 04 / 2002
--------------------	-----------------------------

La sesión comienza sobre las 18:00 de la tarde, unos 30 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 jugadores estaban muy abiertos a la técnica aplicada, pero a su vez se percibía un ambiente de precaución por tratarse de una experiencia novedosa.

Al iniciar la sesión, todos los jugadores mantuvieron un silencio absoluto y estaban plenamente integrados en el trabajo que se les proponía,

por lo que no me costó mucho hacerme con el grupo, aunque si noté que todavía no me había ganado la confianza del grupo, fundamentalmente porque se trataba de una experiencia nueva para ellos.

A partir de ahí, comienzo el carrusel de indicaciones de esta técnica pertenecientes exclusivamente al ciclo inferior, las cuales comenzaron por el miembro superior y culminaron en el inferior. Estas indicaciones recitadas de forma consecutiva y con un tono suave fueron:

PRIMER EJERCICIO

- *MI BRAZO DERECHO ESTÁ PESADO*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ PESADO*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MIS DOS BRAZOS ESTÁN PESADOS, MUY PESADOS, MUY PESADOS*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.
- *MI PIERNA DERECHA ESTÁ PESADA*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI PIERNA IZQUIERDA ESTÁ PESADA*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MIS DOS PIERNAS ESTÁN PESADAS, MUY PESADAS, MUY PESADAS*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.
- *MI BRAZO DERECHO ESTÁ PESADO*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ PESADO*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI PIERNA DERECHA ESTÁ PESADA*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI PIERNA IZQUIERDA ESTÁ PESADA*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos.

- *MIS DOS BRAZOS ESTÁN PESADOS*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MIS DOS PIERNAS ESTÁN PESADAS*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.
- *MIS BRAZOS Y MIS PIERNAS ESTÁN PESADOS, PESADOS, MUY PESADOS*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.

SEGUNDO EJERCICIO

- *MI BRAZO DERECHO ESTÁ CALIENTE*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI BRAZO IZQUIERDO ESTÁ CALIENTE*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MIS DOS BRAZOS ESTÁN CALIENTES, MUY CALIENTES, MUY CALIENTES*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.
- *MI PIERNA DERECHA ESTÁ CALIENTE*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI PIERNA IZQUIERDA ESTÁ CALIENTE*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MIS DOS PIERNAS ESTÁN CALIENTES, MUY CALIENTES, MUY CALIENTES*. Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.

TERCER EJERCICIO

- *MI LATIDOS CARDIACOS SON NORMALES*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI CORAZÓN LATE DE FORMA REGULAR Y TRANQUILA*. Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.

CUARTO EJERCICIO

- *RESPIRO DE FORMA REGULAR Y TRANQUILA.* Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *SIENTO MI RESPIRACIÓN.* Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI RESPIRACIÓN ES LENTA PROFUNDA.* Se repite una vez dejando un tiempo de silencio de tres segundos, con la anterior indicación.

QUINTO EJERCICIO

- *MI FRENTE ESTÁ FRESCA Y DESPEJADA.* Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.
- *MI FRENTE ESTÁ FRESCA, AGRADABLEMENTE FRESCA.* Se repite cuatro veces dejando un tiempo de silencio de tres segundos.

Una vez que ha terminado la sesión podemos decir que, por lo general he conseguido al menos que haya un silencio absoluto y la relajación, de sino la totalidad del grupo pues parte de ella, ya que, el ambiente creado durante la sesión de relajación fue adecuada y positiva para llegar a conseguir el objetivo propuesto. Tengo que decir que estoy gratamente sorprendido, porque no me esperaba el grado de implicación tan alto que tuvieron los jugadores, motivadas en cierto modo creo por la novedad de la sesión.

Por otro lado, debo decir que noté que a ciertos jugadores los tres últimos ejercicios se les hicieron muy largo, con lo que el ansia por acabar le impidió consumir su relajación. A pesar de todo, la primera sesión se puede considerar como todo un éxito, ya que, yo me esperaba una reacción negativa por parte de los jugadores a este tipo de tareas.

SESION N° 2	FECHA: 11 / 04 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 18:00 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, parte de los jugadores me llegaron tarde lo que me hizo retrasar la sesión unos 10 minutos.

Inicio la sesión teniendo que llamar la atención a varios jugadores, los cuales no están tomando el mismo interés que en la sesión inicial, debido en gran parte a que este tipo de sesiones ya no es una novedad para los y porque la mayoría tiene una opinión negativa acerca de los beneficios de esta técnica.

Debido a la dificultad que tengo para mantener el silencio en el vestuario, paralizó la sesión y les doy una charla acerca de las indicaciones que deben seguir e intentar abstraerse de todo lo que ocurre con los demás jugadores, con el objetivo de conseguir el ambiente apropiado para la aplicación de la técnica.

Dada las indicaciones, comienzo de nuevo toda la secuencia, ya que noto un mejor ambiente para conseguir el propósito marcado. A partir de ahí, la sesión transcurre por cauces normales como había ocurrido en la sesión inicial.

Al acabar la sesión pregunto lo que les ha parecido, cómo se han sentido y se han llegado a conseguir la relajación plena.

SESION N° 3	FECHA: 12 / 04 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 18:00 de la tarde, unos 30 minutos antes del entrenamiento, hora a la que hemos citado al equipo para comenzar con la tercera sesión práctica de esta técnica. A diferencia de las sesiones anteriores 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 que tiene crear un ambiente adecuado y silencioso, para que los jugadores se den cuenta que conseguirán concentrarse antes y obtener el objetivo de la relajación con mayor rapidez.

Como en cada sesión repito la secuencia de la técnica de entrenamiento autógeno de Schultz, pero me doy cuenta que este día no es uno de los más propicios para llevar a cabo la sesión, porque el domingo perdieron el partido, por lo que el ánimo de los jugadores no era el óptimo para conseguir el objetivo de la relajación. A pesar de ello, considero oportuno seguir con la sesión práctica, aún sabiendo que no servirá de mucho.

Además, en la mitad de la sesión, llega el entrenador, provocando ruidos que conllevan la pérdida de concentración de los jugadores. Por lo tanto, esta sesión ha sido la menos buena de las tres llevadas a cabo, porque no era ni el momento ni el ambiente adecuado para su ejecución.

Al terminar la sesión, realizo preguntas a determinados jugadores para comprobar si se ha conseguido la relajación total, y por sus respuestas me doy cuenta de que no.

SESION N° 4	FECHA: 16 / 04 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 18:10 de la tarde, unos 25 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.

Esta sesión ha sido mucho más satisfactoria que la última llevada a cabo, y además creo que los jugadores han conseguido el objetivo marcado de la relajación.

SESION N° 5	FECHA: 18 / 04 / 2002
--------------------	------------------------------

La sesión comienza sobre las 18:00 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. La mayoría comentan que cada vez se sienten más agustos realizan la sesión y que consiguen en parte la relajación.

Al finalizar la secuencia de la técnica de entrenamiento autógeno de Schultz, 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 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

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 esta técnica, que seguro que es vendrá bien.

3. Conclusiones finales.

La técnica de entrenamiento autógeno de Schultz es una técnica que podría venir muy bien a los deportistas y más concretamente a los futbolistas, ya que, están acostumbrados a vivir estados de tensión muy altos durante los partidos. Por lo tanto, opino que sesiones de relajación introducidas en los entrenamientos sería muy adecuado y beneficioso para el grupo de jugadores, con el fin de conseguir resultado en los momentos de máxima tensión y poder controlar sus emociones.

De todas formas, creo que sería recomendable, dedicar alguna sesión, aunque fuese una vez cada dos semanas, pero a o largo de toda la temporada, con el fin de comprobar los resultados obtenidos sobre la relajación en los jugadores a final de temporada, ya que, realizar sesiones esporádicas no conlleva a ninguna mejora. Además, opino que en el deporte del fútbol es muy complicado introducir la figura del psicólogo, debido a que la gente que esta vinculada en este deporte no ve ningún beneficio para el grupo para obtener resultados la aplicación de las diferentes técnicas psicológicas, caso que yo me opongo por completo, ya que, es un pensamiento totalmente erróneo.

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.

Me ha gustado llevar a cabo las sesiones del entrenamiento autógeno de Schultz, porque me ha hecho comprender apartados de la psicología que no conocía. Y además, me ha hecho entender que la psicología tiene que ser un apartado importante en los deportes de élite, ya que, mejora muchísimo la capacidad de concentración de los deportistas. 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:
 - psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/AUTO1.htm.
 - www.teaediciones.com/tea/catalogo.pl?read