



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**Modalidad: Semipresencial**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física

**TEMA:**

**LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.**

**AUTOR:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

**TUTOR:** Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

Ambato – Ecuador

2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Jorge Washington Jordán Sánchez, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: “LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”, presentado por la señorita Daniela Monserrath Vasco Manzano, Egresada de la Carrera de Cultura Física Modalidad Semipresencial de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, 05 de mayo del 2015

.....  
Lcdo. Mg. Jorge Washington Jordan Sanchez  
C.C. 180230641-3  
TUTOR DE TESIS

## **AUTORÍA DE LA TESIS**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga “LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” son de exclusiva responsabilidad de la autora.

## **LA AUTORA**

.....  
Daniela Monserrath Vasco Manzano  
1803991460

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

### **LA AUTORA**

.....  
Daniela Monserrath Vasco Manzano

1803991460

## **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

Presentado por la Señorita Daniela Monserrath Vasco Manzano, egresada de la carrera de Cultura Física, promoción marzo- agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

### **LA COMISIÓN**

.....  
**Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta**  
**180169779-6**  
**MIEMBRO**

.....  
**Mg. Edwin Fabricio Lozada Torres**  
**180231374-0**  
**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico a mis padres y hermanas pues ellos han sido, quien con su ejemplo y palabras de ánimo, me han motivado cada día a luchar por mis sueños para superarme profesionalmente en lo que más amo el Deporte.

**Daniela Monserrath Vasco M.**

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente quiero agradecer a Dios por ser el dador de la vida y quien me ha esforzado en cada batalla.

Agradezco a cada amigo y familiar que con palabras de aliento me han permitido soñar.

A la Universidad Técnica de Ambato con sus Autoridades, docentes y personal administrativo, por abrirme sus puertas y permitirme superarme profesionalmente.

**Daniela Monserrath Vasco M.**

## ÍNDICE GENERAL

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
Portada.....	i
Aprobación del Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación.....	ii
Autoría de la Tesis .....	iii
Cesión de Derechos De Autor.....	iv
Aprobación de los Miembros del Tribunal de Grado.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Dedicatoria .....	vi
Agradecimiento .....	vii
Índice General .....	viii
Índice de Cuadros.....	xii
Índice de Gráficos .....	xiii
Resumen Ejecutivo.....	xv
Introducción .....	1

### CAPITULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema de Investigación .....	3
1.2 Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Arbol del Problema .....	6
1.2.3 Análisis Crítico .....	7
1.2.4 Prognosis .....	7
1.2.5 Formulación del Problema .....	8
1.2.6 Interrogantes de la Investigación .....	8
1.2.7 Delimitación del Objeto de la Investigación.....	8
1.2.7.1 Delimitación de Contenido .....	8
1.2.7.2 Delimitación Espacial .....	8
1.2.7.3 Delimitación Temporal .....	8

1.2.7.4 Unidades de Observación.....	9
1.3 Justificación.....	9
1.4 Objetivos .....	10
1.4.1 General: .....	10
1.4.2 Específicos: .....	10

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1 Antecedentes de la Investigación.....	11
2.2 Fundamentaciones.....	12
2.2.1 Fundamentación Filosófica .....	12
2.2.2 Fundamentación Axiológica .....	13
2.2.3 Fundamentación Sociológica .....	13
2.2.4 Fundamentación Legal .....	13
2.3 Categorías Fundamentales .....	15
2.4 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	16
2.5 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente .....	17
2.6 Fundamentación Teórica.....	18
2.6.1 Fundamentación de la Variable Independiente.....	18
2.6.2 Fundamentación de la Variable Dependiente .....	35
2.7 Señalamiento de Variables.....	47

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1 Enfoque de la Investigación.....	48
3.2 Modalidad Básica de la Investigación.....	48
3.3 Nivel o Tipo de la Investigación .....	49
3.3.1 Exploratorio.....	49
3.3.2 Descriptivo. ....	49
3.4 Asociación de Variables.....	50
3.5 Población y Muestra.....	50
3.5.1 Población.....	50

3.5.2 Muestra.....	51
3.6 Operacionalización de Variables.....	52
3.6.1 Variable Independiente: la Técnica de la Relajación de Schultz. ....	52
3.6.2 Variable Dependiente: el Proceso de Formación.....	53
3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección DE Información .....	54
3.7.1 Encuesta .....	54
3.7.2 Observación.....	54
3.7.3 Validez y Confiabilidad .....	54
3.8 Plan de Procesamiento de la Información .....	55

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1 Encuestas Realizadas a los Entrenadores de la Escuela de Fútbol “Pinguilí”. 57	
4.2. Ficha de Observación Aplicada a los Niños de la Escuela de Fútbol “Pinguilí”. .....	67
4.3 Interpretación de Datos General.....	72

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones .....	74
5.2 Recomendaciones.....	75

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

6.1 Tema de Propuesta: .....	76
6.2 Datos Informativos:.....	76
6.3 Antecedentes de la Propuesta.....	76
6.4 Análisis de Factibilidad.....	77
6.5 Justificación.....	78
6.6 Objetivos .....	78
6.6.1 General .....	78
6.6.2 Específicos .....	79

6.7 Fundamentación .....	79
6.8 Modelo de la Propuesta.....	81
6.9 Modelo Operativo .....	134
6.10 Administración.....	135
6.11 Plan de Evaluación.....	135
Bibliografía .....	136
Linkografía.....	137
Anexos .....	138

## ÍNDICE DE CUADROS

	<b>Pág.</b>
Cuadro No. 1 Población y Muestra .....	50
Cuadro No. 2 V. I: La técnica de la relajación de Schultz .....	52
Cuadro No. 3 V. D: El proceso de formación .....	53
Cuadro No. 4 Plan de recolección de la información de la investigación.....	55
Cuadro No. 5 Concentración y Ejercicios Autógenos .....	57
Cuadro No. 6 Método de Relajación de Schultz .....	58
Cuadro No. 7 Ejercicio de Relajación.....	59
Cuadro No. 8 Dominio de Comportamiento y Estrés .....	60
Cuadro No. 9 Proceso de Formación .....	61
Cuadro No. 10 Técnicas apropiadas.....	62
Cuadro No. 11 La Relajación en el Entrenamiento.....	63
Cuadro No. 12 Descanso en el entrenamiento .....	64
Cuadro No. 13 Nuevas Técnicas de Relajación .....	65
Cuadro No. 14 Guía metodológica.....	66
Cuadro No. 15 Modelo Operativo.....	134
Cuadro No. 16 Plan de Evaluación .....	135

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
Gráfico No. 1 Árbol de Problemas.....	6
Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales .....	15
Gráfico No. 3 Constelación De Ideas De La V. I.....	16
Gráfico No. 4 Constelación De Ideas De La V. D.....	17
Gráfico No. 5 Contraindicación práctica de la Técnica de Schultz .....	25
Gráfico No. 6 Posiciones relajantes .....	27
Gráfico No. 7 Habitación tranquila.....	28
Gráfico No. 8 Ejercicio de pesadez.....	29
Gráfico No. 9 Ejercicio de calor .....	30
Gráfico No. 10 Ejercicio del corazón y el pulso .....	30
Gráfico No. 11 Ejercicio de la respiración.....	31
Gráfico No. 12 Ejercicio de los órganos del vientre .....	31
Gráfico No. 13 Ejercicio de la frente .....	32
Gráfico No. 14 Ejercicio básico .....	33
Gráfico No. 15 Ejercicios de grado superior.....	34
Gráfico No. 16 Proceso formativo .....	36
Gráfico No. 17 Bases del entrenamiento.....	39
Gráfico No. 18 Métodos.....	40
Gráfico No. 19 Métodos del entrenamiento .....	41
Gráfico No. 20 Planificaciones .....	43
Gráfico No. 21 Preparación.....	44
Gráfico No. 22 Preparación deportiva .....	45
Gráfico No. 23 Concentración y Ejercicios Autógenos .....	57
Gráfico No. 24 Método de Relajación de Schultz.....	58
Gráfico No. 25 Ejercicio de Relajación .....	59
Gráfico No. 26 Dominio de Comportamiento y Estrés.....	60
Gráfico No. 27 Proceso de Formación .....	61
Gráfico No. 28 Técnicas apropiadas .....	62
Gráfico No. 29 La Relajación en el Entrenamiento .....	63

Gráfico No. 30 Descanso en el entrenamiento.....	64
Gráfico No. 31 Nuevas Técnicas de Relajación.....	65
Gráfico No. 32 Guía metodológica .....	66

## RESUMEN EJECUTIVO

**TEMA:** LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA

**AUTORA:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

La formación de niños y niñas en disciplinas deportivas es muy importante en la actualidad, más aún si desde muy pequeños demuestran el talento y la habilidad para hacerlo en específicas ramas del deporte. El fútbol, sin duda alguna, es el deporte más popular practicado en pueblos ciudades y naciones, por tal motivo la importancia de profundizar su conocimiento en niños para que al desarrollarse adquieran mayores habilidades en esta disciplina.

La formación deportiva reúne diferentes aspectos externos y también intrínsecos del ser humano, uno de ellos es el área psicológica del deportista, esta área ha sido descuidada y dejada a un lado en la mayoría de planificaciones del entrenamiento, muchas veces desconociendo la necesidad de mantener a un atleta que controle sus emociones y sentimientos al momento de la competencia y con un bajo nivel de estrés.

La técnica de relajación que estudio Schultz, junto con la de Jacobson, es una de las técnicas más populares utilizadas desde mucho años atrás, por la medicina en pacientes con la necesidad de ser intervenidos quirúrgicamente o con enfermedades mortales; si esta técnica ha dado grandes resultados dentro de la ciencia de la medicina y psicología, cuanto más nos puede ser de gran utilidad en la cultura física y el deporte.

Con lo expuesto, nace la importancia de investigar los aspectos positivos que se puede brindar si se incluyera la técnica de relajación de Schultz a través de los ejercicios autógenos en las planificaciones del entrenamiento de la formación de los niños en especial de aquellos pertenecientes a la escuela de Fútbol Pinguilí; pues, se lograría mejores resultados en cuanto a mayor desempeño en el entrenamiento y mejor nivel competitivo, liberando al niño de estrés y tensiones que la rutina diaria puede desencadenar y de no ser controlada truncar sueños y aspiraciones deportivas.

## INTRODUCCIÓN

En el Ecuador, el deporte ha sido enmarcado como un factor de cambio de una sociedad, pues por medio de este el ser humano elimina tensiones y vive una vida fuera del sedentarismo, el gobierno y las entidades que conforman el deporte han buscado fomentar diferentes disciplinas en niños, jóvenes y adultos y brindar mayor apoyo al deporte elite, por eso es necesario formar al deportista de una manera excelente para obtener buenos resultados en un futuro.

La formación en la disciplina del fútbol es evidente desde muy corta edad en niños y niñas, pero es importante que desde muy pequeños sepan combinar el deporte con sus actividades diarias como estudiar o jugar, sin que esto atribuya estrés en ellos; por tal motivo, el entrenamiento debe ser fuerte pero con motivación y relajación que le permita al niño deportista adquirir técnicas pero también distraer su mente dando como objetivo una formación deportiva basada en métodos de relajación a más de otros métodos propios del entrenamiento.

El problema planteado en la investigación nace de la necesidad de incorporar ejercicios autógenos para eliminar el estrés, tensiones y lesiones leves provocadas en el entrenamiento de los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Moncha. Este trabajo investigativo está compuesto por lo siguiente:

CAPÍTULO I; en este encontraremos lo relacionado con el tema de investigación, el contexto en el cual se desarrolla el problema planteado, los objetivos y justificación de esta investigación; sin esto, la investigación no tendría una base para su construcción y desarrollo.

CAPÍTULO II; en esta parte de la investigación se desarrolla la fundamentación del problema propuesto, la forma teórica, legal y filosófica en la que se sustenta cada variable hallada para que se convierta en un problema a resolver factible y con la información necesaria para su desarrollo, además es aquí donde se plantea la hipótesis conforme a lo investigado.

CAPÍTULO III; aquí se enfoca la metodología que se va a emplear para comprobar la existencia del problema planteado, se estudia la población en la cual se aplicarán técnicas de investigación para luego analizarlas y tener una conclusión real de los hechos.

CAPÍTULO IV; en este capítulo se analizará los resultados de las encuestas realizadas a la muestra del total de población y se verificará si la hipótesis que se planteó coincide con la estadística del medio empleado.

CAPÍTULO V; aquí se desarrolla las conclusiones y recomendaciones del tema que se investigó para que se pueda llegar a plantear la mejor solución para resolver la problemática hallada.

CAPÍTULO VI; esta parte de la investigación contiene una propuesta de solución al problema hallado, es una parte esencial pues de lo investigado se confronta el problema con la mejor alternativa de solución, este capítulo contiene las bases para construir y aplicar la propuesta planteada.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1 Tema de Investigación**

LA TÉCNICA DE LA RELAJACIÓN DE SCHULTZ Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE FÚTBOL PINGUILI DEL CANTÓN MOCHA PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

#### **1.2 Planteamiento del problema**

##### **1.2.1 Contextualización**

En el **Ecuador** la técnica de relajación de Schultz no es común su aplicación en la formación de la disciplina del fútbol, se puede tomar como referencia en el ámbito del deporte, especialmente en la disciplina del fútbol, puntos elementales sobre el tiempo de relajación, pues esta es elemental para que el deportista se sienta equilibrado en su desempeño diario tanto en el entrenamiento como en sus actividades cotidianas. Los deportistas y, en general, todos deberían sentirse con un excelente estado físico y emocional después de la realización de cualquier tipo de ejercicio, si no es así, probablemente se han ejercitado demasiado, y el exceso de ejercicio puede producir dolor en los músculos, los tendones y los huesos, aumentando el riesgo de lesiones y además de esto, se puede producir irritabilidad en las personas.

En la realización de una actividad deportiva intervienen diferentes factores como el fisiológico, técnico, táctico y el factor del entorno del deportista, estos muchas veces se centran con el esfuerzo como motor principal para que el atleta mejore en

estas cualidades en sus entrenamientos, lo que desata que lleve su a su mente y estado psicológico al borde de un estrés de entrenamiento sea o no este excesivo. En los métodos adquiridos por la mayoría de entrenadores del país, están basados en mejorar las actividades tradicionales como las físicas, técnicas y tácticas dejando a un lado lo psicológico del deportista, siendo pocos los entrenadores de diversas disciplinas que en nuestro País han puesto en práctica algún método alternativo de relajación, como entre los más reconocidos el método de la relajación progresiva de Edmund Jacobson y la risoterapia de Patch Adams, como parte de su planificación; más no se ha experimentado llegar a un punto más sugestivo como se pretende hacerlo por el método de autógeno que propone Johannes Schultz.

En el país existen varios especialistas que han utilizado el Entrenamiento Autógeno para curar dolencias en pacientes o a su vez lograr en ellos un pleno estado de bienestar; Ochoa (2004) dice lo siguiente acerca de los beneficios del entrenamiento autógeno:

*(...) aquellos problemas que están enraizados en el cuerpo pero que dependen de la mente: fobias, depresión, pánico, estrés, ansiedad; pueden ser también problemas orgánicos como la hipertensión, diabetes, cansancio generalizado... también nos ayuda a focalizarnos en el éxito que queremos alcanzar en algo específico como dolencia y problemas orgánicos. (11/06/2014, El Entrenamiento Autógeno, Recuperado de [www.eluniverso.com/noticias/2014/02/06/nota/2142016/curarse-autosugestion.](http://www.eluniverso.com/noticias/2014/02/06/nota/2142016/curarse-autosugestion)).*

En la provincia de **Tungurahua** quizá para muchos entrenadores de clubes locales y escuelas de fútbol, el tema referente a la ansiedad que puede suceder durante los partidos y entrenamientos no sea de gran importancia, pero cuando la ansiedad, como estado emocional, no puede controlarse, es donde pueden suceder problemas físicos y psicológicos capaces de impedir el correcto desarrollo tanto cognitivo como psicosocial del ser humano. José Basualdo ex estratega de Técnico Universitario de Ambato durante la semana de trabajo realiza dos días a la semana en su labor futbolística para determinar al equipo titular que saldrá a la cancha, los tres días en entrenamiento técnico y físico y el último día el equipo se

desplazaran hasta sus hogares y en la tarde se concentraron en un hotel de la ciudad para descansar, relajarse y esperar la hora del compromiso, esto lo realiza con frecuencia para llevar un ritmo en el entrenamiento. Por el contrario, otro equipo local de la provincia Mushuc Runa del mando de César Vigevani, se concentran con frecuencia en un hotel del sector oriental de la ciudad, donde los jugadores realizarán un trabajo de distensión y recreación para esperar la hora del compromiso frente al cuadro ambateño. De esta forma observamos que la relajación antes de la competencia es de gran importancia para los deportistas pero aún mayores serán los resultados al trabajar de la mano de la risoterapia tratando así de evitar el estrés del entrenamiento diario.

Sin embargo, en el plan de entrenamiento diario de los clubes profesionales no se menciona la utilización de un método de relajación específico, peor aún hablar de este tipo de entrenamiento en la formación competitiva dentro del fútbol para niños.

En el cantón Mocha, en especial en la **escuela de Fútbol Pinguilí**, los niños que entrenan para competencias dentro de la provincia y del centro del País, cuentan con la infraestructura, la motivación y las condiciones técnicas y tácticas suficientes y necesarias para desenvolverse; sin embargo, en sus planificaciones no consta un programa de relajación y mucho menos se considera la Técnica de Relajación de Schultz, a fin de evitar lesiones y mantener la pasión por el fútbol en los deportistas, trayendo consigo la monotonía, lesiones y otros factores psicológicos como la frustración que una competencia puede acarrear en los niños.

Es por ello la necesidad de resolver la problemática expuesta pues solo así garantizaremos que los niños se conviertan en grandes deportistas en la disciplina de fútbol.

### 1.2.2 ARBOL DEL PROBLEMA

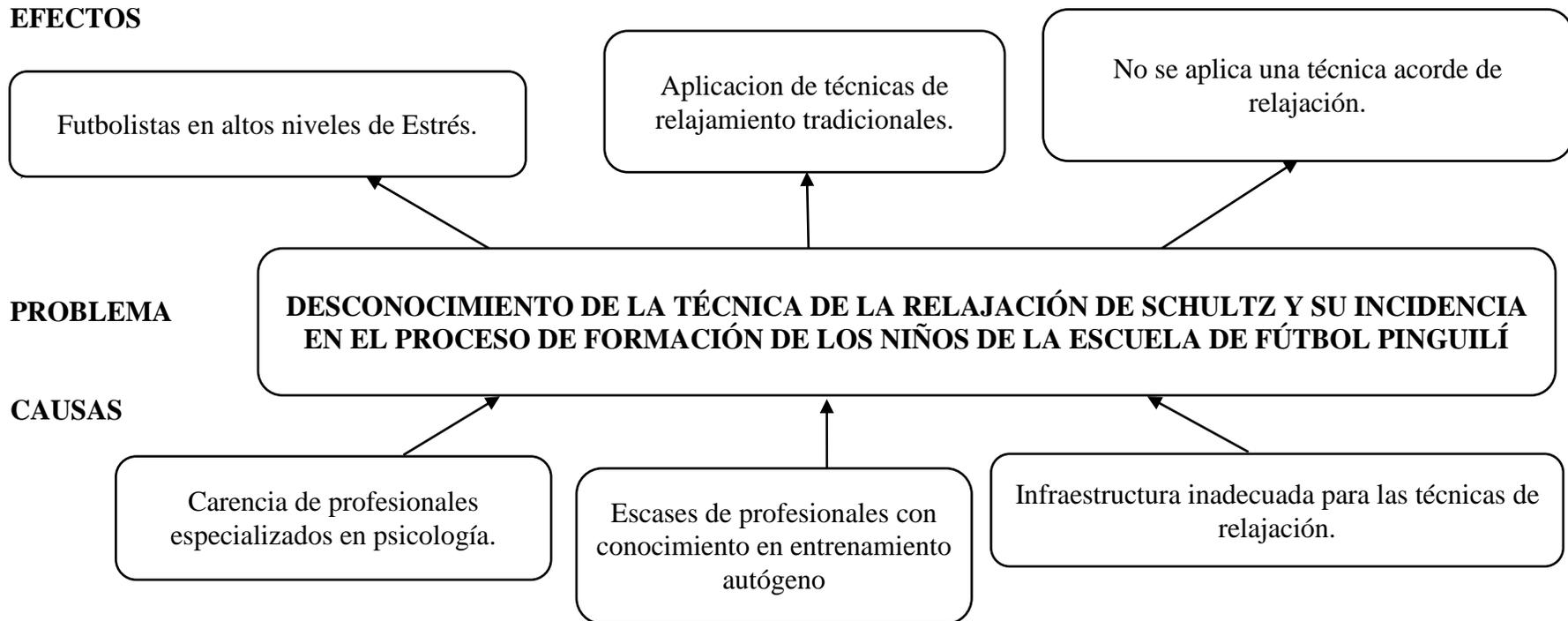


Gráfico No. 1 Árbol de Problemas

Fuente: Investigadora

Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **1.2.3 Análisis Crítico**

El desconocimiento de la técnica de relajación de Schultz incide en el proceso de formación de los niños de la escuela de Fútbol Pinguilí, y una de sus causas se debe a que los entrenadores no tienen una formación profesional o un psicólogo grupal siendo algunos de ellos que lo hacen de forma empírica, por lo que tiene su efecto principal en la formación de futbolistas con altos niveles de estrés, lo cual podría afectar a su condición futura.

En las escuelas de Fútbol por lo general existe un cuerpo técnico que manejan lo que enseñan, más no existen formando parte de este equipo profesionales con conocimientos en el entrenamiento autógeno lo cual ha causado que no se aplique estas técnicas en la formación de futbolistas, y al no aplicar estas técnicas los entrenadores en sus planificaciones utilizan técnicas de relajación tradicionales no existiendo una variación en el entrenamiento.

Además de lo expuesto, la inexistencia de la infraestructura adecuada para aplicar las técnicas de relajación dentro de las escuelas de formación es la causa principal por la que no se la aplica técnicas mejoradas de relajación, teniendo como efecto la tensión del niño deportista y el aumento de lesiones degenerativas que puede adquirir, frustrando en muchos casos sus sueños o simplemente quedarse en el equipo sin dar lo mejor de él.

### **1.2.4 Prognosis**

De no darse una solución positiva al problema de investigación planteado, los niños de la escuela de fútbol Pinguilí tendrán problemas técnicos, tácticos y sobretodo emocionales que afectarán al desempeño tanto en el entrenamiento como en la competencia.

Si se continúa sin aplicar la técnica de la relajación de Schultz en la formación de los niños deportistas se conseguirá futbolistas de bajo nivel de rendimiento y con

una motivación poco elevada, sin aspiraciones a forjarse en el fútbol profesional. Impidiendo así llegar a mejorar el funcionamiento y crecimiento del deporte que conmociona multitudes no solo en el cantón y provincia sino también en el País.

### **1.2.5 Formulación del problema**

¿Cómo incide el desconocimiento de la técnica de la relajación de Schultz en el proceso de formación de los niños de la escuela de fútbol Pinguili del cantón Mocha provincia de Tungurahua?

### **1.2.6 Interrogantes de la Investigación**

- ¿En qué consiste la técnica de relajación de Schultz?
- ¿Cómo se lleva a cabo el proceso de formación de los niños de la escuela de la Escuela de Fútbol Pinguilí?
- ¿Existe alguna propuesta de solución alternativa al problema planteado?

### **1.2.7 Delimitación del Objeto de la Investigación**

#### **1.2.7.1 Delimitación de contenido**

**CAMPO:** Formativo

**AREA:** Deportiva

**ASPECTO:** Psicológico

#### **1.2.7.2 Delimitación espacial**

Escuela de Fútbol de Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua

#### **1.2.7.3 Delimitación temporal**

Abril 2014 a Septiembre 2014

#### 1.2.7.4 Unidades de observación

Niños y Entrenadores de la Escuela de Fútbol de Pinguilí.

### 1.3 Justificación

La investigación es **importante** pues sirve como herramienta para combatir las tensiones de la vida cotidiana y de la práctica físico-deportiva.

De igual forma se torna en un tema de **interés** social, ya que le permitirá un mayor conocimiento y desarrollo personal, así como mejorar la autonomía y la responsabilidad en el cuidado y mantenimiento de la salud de los discentes.

El tema a investigar es totalmente **original**, ya que no existe un proyecto similar para ayudar a la formación del fútbol en base a la relajación, lo cual podrá quedar como precedente para futuras aplicaciones.

La investigación es **novedoso** pues se basará en encontrar las causas por las cuales no se aplica la técnica de la relajación de Schultz y así poder plantear una solución al fenómeno encontrado, dando la oportunidad de incluir nuevas estrategias para un mejor rendimiento deportivo dentro de la formación del fútbol.

Los principales **beneficiarios** son los niños, en especial de la escuela de fútbol Pinguilí en el cantón de Mocha, pero también será un precedente de investigaciones por lo que involucra a toda la sociedad.

Finalmente, la investigación será **factible** de ejecutarse ya que cuenta con un periodo de tiempo suficiente para realizar la investigación, y a la vez se dispone de los recursos necesarios tales como, asesoría profesional, fuentes de información, recursos económicos, recursos tecnológicos y sobre todo la colaboración, apoyo y participación de todos los involucrados en este fenómeno.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 General:**

Analizar la técnica de la relajación de Schultz y su incidencia en el proceso de formación de los niños de la escuela de fútbol Pinguili del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

### **1.4.2 Específicos:**

- Determinar en qué consiste la técnica de la relajación de Schultz.
- Identificar cómo funciona el proceso de formación de los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí.
- Elaborar una propuesta de solución al problema de las técnicas de relajación de Schultz en el proceso de formación de los niños de la escuela de fútbol Pinguili del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1 Antecedentes de la Investigación**

Luego de haber realizado una profunda investigación acerca de la problemática planteada, no se ha encontrado un gran número de documentos, más estos son los que se han realizado con anticipación y nos han facilitado la información necesaria:

**Autor:** MEJÍA, Darwin (2008 – 2009).

**Tema:** La preparación física en la disciplina del fútbol (tesis pregrado).

Universidad Técnica De Ambato, Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación.

#### **Conclusiones:**

- Los docentes de Cultura física no se han preocupado por cambiar la realidad deportiva en la disciplina de fútbol cuyo resultado ha sido el fracaso deportivo.
- Existe predisposición del docente por trabajar y mejorar la imagen institucional a nivel deportivo.
- Poco apoyo del resto de docentes hacia el deporte de la institución para las participaciones deportivas.
- Los docentes de Cultura Física no relacionan la teoría con la práctica para el trabajo con los estudiantes.
- Es necesario de una guía teórica para el trabajo con los estudiantes en la institución

**Autor:** LUIS, Juan (2012- 2013).

**Tema:** Técnicas de relajación aplicadas a la educación física (tesis de pregrado).  
Universidad de Alcalá.

### **Conclusiones:**

Trata de ampliar y profundizar en el conocimiento de las técnicas de relajación aplicables a la Educación Física escolar, comprendiendo los fundamentos y las variables que ayudan a la consecución de un desarrollo saludable y estable. Las técnicas de relajación nos llegan como una propuesta válida para compensar y adecuar la tensión en cada momento, para hacer frente a las cada vez más exigentes tareas escolares y extraescolares de los jóvenes de secundaria. La escuela relajada debe incorporar de una manera sistemática, dentro y fuera del currículo de Educación Física, una práctica mayor de las técnicas de relajación que permitan modificar la actitud ante la vida de los estudiantes, tratando además de que mejoren y obtengan un mayor bienestar subjetivo.

## **2.2 Fundamentaciones**

### **2.2.1 Fundamentación Filosófica**

El presente trabajo se fundamentará en el paradigma crítico - propositivo; este nace como una alternativa al paradigma tradicionalista y positivista. Este paradigma se apoya en el hecho de que la vida social debe abordarse desde la dinámica del cambio social y evolución de las sociedades.

La filosofía que se va a aplicar es la adecuada pues estudiaremos el surgimiento de la técnica de relajación de Schultz y con base en lo anterior, los criterios metodológicos se insertan en lo investigado; es decir, la formación de los niños de la escuela de fútbol Pinguili; para desencadenar la planeación de propuestas de acción para el mejoramiento del problema planteado en el cual se pueda insertar

una estrategia definida a transformar una realidad social.

El paradigma se considera crítico, pues introduce la auto reflexión y crítica en los procesos del aprendizaje y conocimiento de la investigación, teniendo como fin la pronta solución del problema y se lo considera propositivo pues se busca dar solución a través de una propuesta del problema.

### **2.2.2 Fundamentación Axiológica**

Esta investigación se encuentra basada en valores y buenas costumbres, y el aplicarla no atentaría a ellas.

Uno de los principales valores en la que se encuentra basada es la responsabilidad, pues los instructores y entrenadores deben considerar la aplicación de nuevas técnicas de una forma adecuada y ser constantes en la investigación de nueva metodología para aplicarla con sus pupilos.

### **2.2.3 Fundamentación Sociológica**

Esta investigación está enfocada al sector deportivo y formativo, sociológicamente hablando es importante su desarrollo ya que por medio de esta se entablara una propuesta que de aplicarse se ve beneficiada la sociedad en general y de una manera especial los niños, niñas y adolescentes que formen parte de la Escuela de Fútbol Pinguilí de cantón de Mocha de esta provincia de Tungurahua.

### **2.2.4 Fundamentación Legal**

En la Constitución del Ecuador promulgada en el 2008 se reconoce los siguientes derechos, dentro de los cuales se basa esta investigación:

**TÍTULO II**  
**Derechos**  
**Capítulo Segundo**  
**Derechos del Buen Vivir**  
**Sección Cuarta**  
**Cultura y Ciencia**

**Art. 24.-** Las personas tienen derecho a la recreación y al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre.

**TÍTULO VII**  
**Régimen del Buen Vivir**  
**Capítulo Primero**  
**Sección Sexta**  
**Cultura Física y Tiempo Libre**

**Art. 381.-** El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. No existe más base legal que respalde a esta investigación pues resultaría relevante indicar de otro tipo.

### 2.3 Categorías Fundamentales

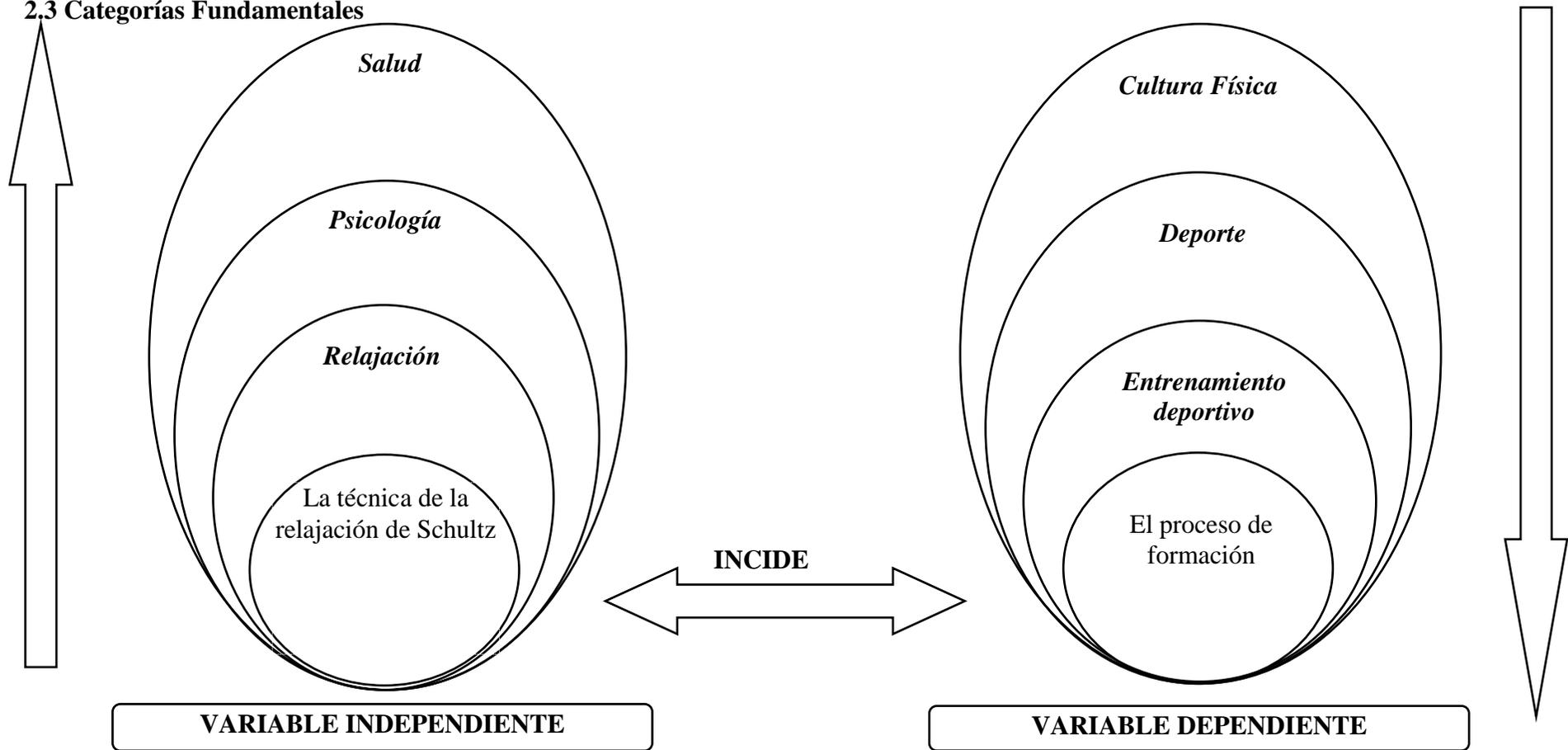


Gráfico No. 2 Categorías Fundamentales

Fuente: Grafico N° 1

Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano

## 2.4 Constelación De Ideas De La Variable Independiente

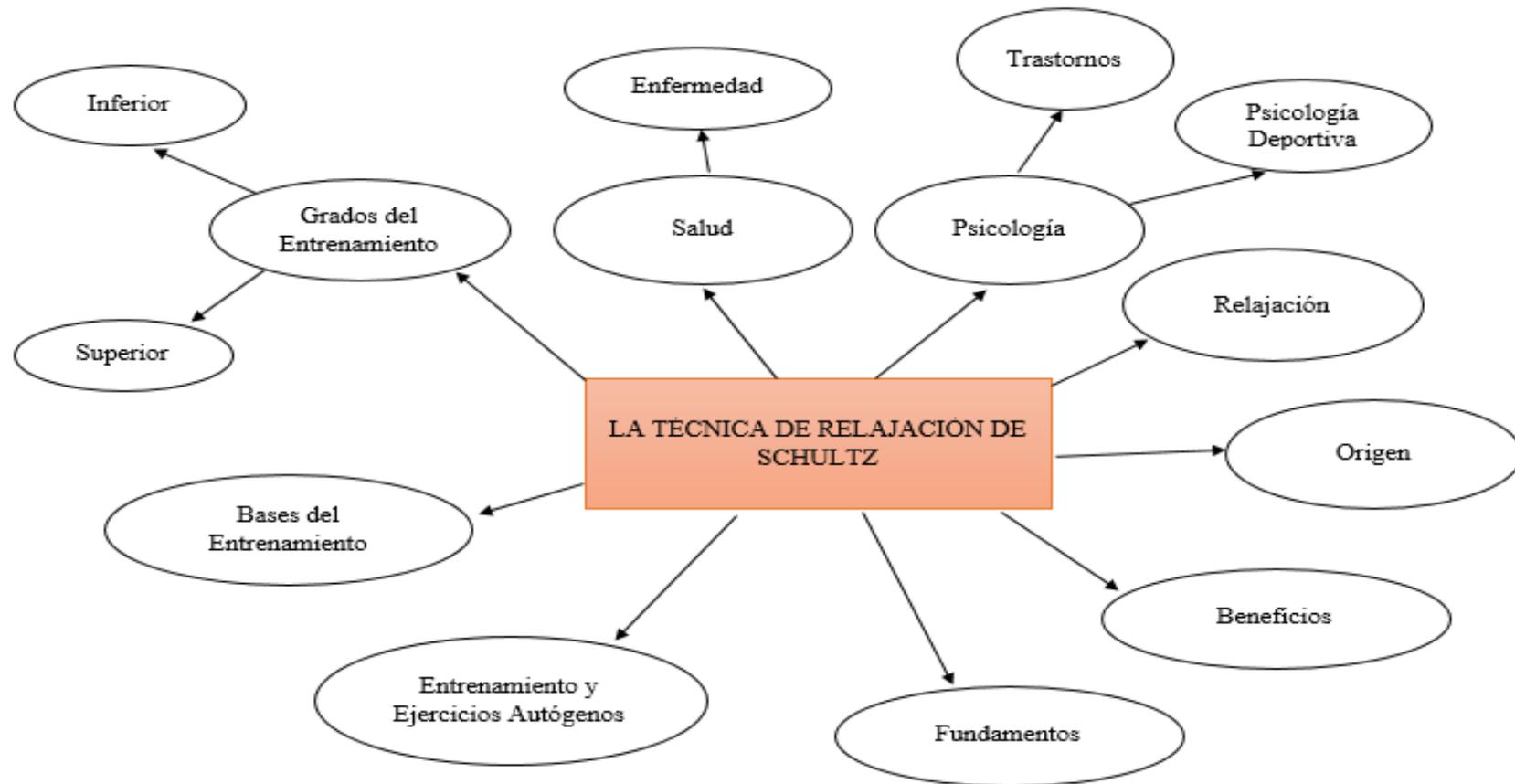


Gráfico No. 3 Constelación De Ideas De La V. I.  
Fuente: Grafico N° 2  
Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano

## 2.5 Constelación De Ideas De La Variable Dependiente



Gráfico No. 4 Constelación De Ideas De La V. D.  
Fuente: Grafico N° 2  
Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano

## 2.6 Fundamentación Teórica

### 2.6.1 Fundamentación de la Variable Independiente

#### La Técnica de la Relajación de Schultz

La técnica de la relajación de Schultz es una de las técnicas más famosas en su aplicación en diferentes áreas no solo deportivas, sino también, psicológicas, médicas y educativas; pues es considerada como una técnica de fácil asimilación en cualquier edad y que logra grandes resultados en la lucha contra el estrés y la ansiedad causada por actividades externas e internas de una persona.

#### Salud

Se conceptualiza la palabra salud como el estado normal en el que funciona el cuerpo humano en todas sus facultades, es el período que cursa todo ser vivo en el que se encuentra equilibrado todo su organismo desempeñándose cada parte de sí para lo que fue creado en perfecto estado de marcha; es decir, el estado de salud del ser humano indica la carencia de enfermedad en su organismo.

Enfermedad.- Es una alteración que puede ser momentánea o permanente en la salud normal del individuo, eliminando la sensación de bienestar y el funcionamiento de las capacidades del ser humano. Las enfermedades pueden ser **congénitas**; es decir, aquellas obtenidas en la etapa prenatal por herencia de los progenitores y las enfermedades **adquiridas** en los diferentes ciclos de la vida por factores externos. Cualquiera de los dos tipos de enfermedades puede considerarse de nivel crónico, periódico o agudo, dependiendo la gravedad y el estado en que se desarrolla. Las enfermedades tienen su origen en diversas formas, entre las cuales podemos destacar al origen por causas de virus propagados en el ambiente y por fallos en el organismo.

## **Psicología**

La ciencia de la psicología es aquella que se dedica al estudio de la naturaleza de lo psíquico, es decir analiza el contexto que conlleva al surgimiento de los fenómenos psíquicos en los seres humanos.

*El grupo de fenómenos específicos que son investigados por la psicología puede distinguirse clara y exactamente de otros fenómenos: son nuestras percepciones, pensamientos, sentimientos, nuestras aspiraciones, intenciones, deseos, etc., es decir, todo lo que forma el contenido interno de nuestra vida y lo que poco más o menos, nos es dado como experiencia. (Toro, 2000, p.19).*

Señalaremos que la psicología se encarga entonces de estudiar la explicación del comportamiento humano; es decir, determina los factores o estímulos que influyeron para que una persona reaccione de tal o cual forma, esto con la finalidad de evitar o favorecer la mencionada conducta según si se cataloga nociva o fructuosa.

Varios psicólogos han dedicado gran parte de sus estudios a experimentar con las actividades realizadas por los seres humanos para percibir los hechos que condicionan la vida y salud mental de los mismos, muchos consideran a la psicología como un estudio complejo y quizás la más difícil por tratarse de comprender el funcionamiento del pensamiento humano.

Trastornos.- La mayoría de enfermedades que sufre el ser humano son a causa de la falta de adaptación al entorno en el que se desarrollan, es decir, que una persona sana es aquella que se adaptó a su entorno y que convive con tranquilidad y normalidad; cuando estos trastornos son desarrollados por el comportamiento extraño del individuo, son llamados trastornos mentales y este provoca que el ser humano con se adapte a su realidad teniendo dentro de su mente un mundo de ficción. Existen diversas explicaciones para este tipo de trastornos que son estudiados por la psiquiatría y la psicología.

Psicología del Deporte.- Por medio de esta rama de la psicología se busca estudiar el comportamiento de los deportistas y atletas dentro del desempeño de su disciplina deportiva. Un deportista preparado física, técnica y mentalmente, consigue buenos resultados al momento de la competencia; por ello, la importancia de dominar, por medio de esta rama, emociones y bloqueos internos.

## **Relajación**

La relajación es definida como un estado el cual se logra a través de técnicas específicas; para esto, diferentes autores reúnen en sus conceptos que la relajación se da después de haber experimentado estados de tensión, se distingue una persona en estado de relajación cuando físicamente sus músculos se encuentran inactivos y mentalmente cuando se logra una mentalidad despejada.

Relajar se puede puntualizar como “Esparcir o divertir el ánimo con algún descanso” (Diccionario de las Américas). Bajo esta conceptualización entendemos que la relajación únicamente se percibe en una persona que se encuentra en situaciones que le someta a cambios nuevos y extremos que alteren sus sentidos.

A la relajación en las naciones occidentales, se le considera como un ejercicio para la mente, el cual objetan ser igual o de mayor beneficio que el deporte tradicional, lo cual ha desencadenado el apareamiento de diferentes ramas de disciplinas, que ahora se les considera deportivas, que su práctica conlleva al mejoramiento del cuerpo y de la mente, tales como el Yoga, Pilates, Tai Chi, entre otras que en la actualidad son utilizadas en gimnasios y centros de entrenamiento para combatir con el estrés y preocupaciones diarias del individuo y para tonificar músculos.

La relajación en el aspecto deportivo se lo considera como el menor estado de tensión del músculo en donde este regresa a su estado de recuperación para mejorar el metabolismo y establecer un trabajo en mejores condiciones. Por lo que se puede argumentar que es necesario para los seres humanos sean o no

deportistas, el mantener un estado de relajación diario, pues un cúmulo de situaciones negativas puede alterar nuestro estado anímico, teniendo como consecuencia el surgimiento de problemas de integración social y de autoestima y aceptación.

## **Origen, beneficios y fundamentos de la Técnica de la Relajación de Schultz.**

### **Origen**

Esta técnica fue creada por Johannes Heinrich Schultz 1932 quien fue catalogado como un médico neurólogo, psicólogo y científico, proveniente de Berlín, fue el quién desarrollo el método de la auto-hipnosis con la finalidad del que sujeto que la realice experimente sensaciones físicas que las logra por el control de su mente sin que sea necesario la intervención de terceras personas únicamente la supervisión en ciertos casos; esta técnica de relajación es basada exclusivamente en ejercicios autógenos, y para diversos estudiosos la invención de Schultz fue inspirada en diversos métodos de relajación oriental que ya existían hasta ese entonces. La técnica de relajación de Schultz es una serie de ejercicios autógenos y además fue ampliada en Canadá por el profesor W. Luthe y aplicada en Gran Bretaña por M. Carruthers.

### **Beneficios**

Una de las principales ventajas que presenta la práctica de esta técnica es la descarga de tensiones musculares y estrés que la persona que lo realiza presenta, hasta incluso se puede dejar a un lado pensamientos negativos que este albergue y por ser un ejercicio de fácil realización está al alcance de todos. El entrenamiento autógeno, como se conoce también a la técnica de relajación de J. Schultz, por su utilidad y los sectores poblacionales que beneficia, podemos resaltar lo siguiente:

En los niños es beneficioso practicar esta técnica de relajación pues controla su comportamiento, su necesidad de alimentarse, mejora su nivel de mal genio e

irritabilidad, prestan mayor atención en las tareas que se les asigna tanto en casa, escuela o práctica de actividades extraescolares y el mayor beneficio que se puede considerar es su desempeño escolar –esto es en exámenes, pruebas y tareas- y además que el niño logra una estabilidad positiva en su salud. Es importante saber que el tipo de ejercicios autógenos que son dirigidos para niños serán acorde a su edad y a la madurez que presenten, pues de no hacerlo así se considera una pérdida de tiempo pues el niño no puede alcanzar un nivel óptimo de relajación únicamente se llega a una frustración por no alcanzar lo propuesto.

En los adolescentes, es importante la práctica de esta técnica pues se considera que en esta etapa de la vida el ser humano se encuentra con un choque de sentimientos, sensaciones e ideales que se contraponen unos con otros hasta el momento en que alcanzamos el desarrollo total de nuestra personalidad, el hecho de que la etapa de adolescencia, como su nombre lo indica (adolecer- padecer), sea una etapa de transición completa a una nueva vida puede llegar a convertirse en una edad confusa y traumática la cual es la mayor influencia para el desarrollo del individuo en su edad madura; por tal motivo, en esta edad es importante y beneficioso practicar ejercicios autógenos pues estos ayudan al adolescente a mantenerse estable ante los cambios que empieza a experimentar, le permite conocerse y aceptarse logrando que se involucre activamente en su círculo social, le mantiene relajado ante las tensión a su alrededor como cambio de amigos, colegio, vecinos, etc., le ayudan a relajarse ante la presión de conseguir buenos resultados, entre otros beneficios. Un adolescente por su situación anímica variable solo podrá practicar ejercicios de grados inferiores hasta llegar a su madurez y poder completar las series completas de esta técnica.

Para los deportistas es beneficioso practicar esta técnica de relajación ya que al estar en constante entrenamiento se ven vulnerables a mantenerse en prolongados estados de tensión y estrés, además puede tener sensaciones de fatiga, ansiedad, temor y frustración antes durante y después de una competencia, y sumando a esto la presión que se pone en ellos por parte de entrenadores y familia para que superen sus expectativas y alcancen grandes metas; todo esto ha llevado a que los

deportistas busque la manera de aliviar esta situación y precisamente allí la técnica que propone Schultz ayuda al atleta a superar su situación por medio de una relajación que únicamente proviene de su interior y que además de ayudarlo a tolerar ese ritmo de vida, le mantiene activo en su concentración y en su amplitud para adquirir y aplicar nuevos conocimientos.

En forma general además podemos indicar que la técnica de relajación de Schultz da excelentes resultados en personas que sufren de asma pues a través de los ejercicios autógenos se puede mejorar la capacidad respiratoria y a la vez ayuda a superar con facilidad las crisis asmáticas; esta técnica ayuda a las mujeres para el labor de parto; es también provechosa para superar trastornos musculares pues estos se consideran como traumatismos dados por la rigidez de una parte o grupos de músculos y los ejercicios autógenos nos ayudan a relajar los mismo a través de la respiración y relajación, y si lo que se busca es mejorar una parte específica afectada o enferma se lo puede alcanzar con ejercicios específicos además de las series normales.

## **Fundamentos**

En la técnica de relajación de Schultz los fundamentos que se estipulan en general son la hipnosis y concentración. Venegas (2008), afirma que:

*Método de relajación corporal, como relajación psíquica. Existe un método de auto hipnosis denominado relajación autógena concentrada, que incluye ejercicios graduales para conseguir la conmutación de sensaciones físicas, la liberación de tensiones y la desaparición de calambres. Hay autorregulación de las funciones vegetativas, el reposo, el sueño, una de las capacidades de raciocinio y autocrítica. (p. 66)*

La técnica de relajación de Schultz se funda en el combate al estrés y preocupaciones cotidianas que consigue el ser humano, y su puesta en práctica puede ser combinada con otras ciencias como la acupuntura, aromaterapia, reflexología, respiración, entre otras que son fusionadas para mejores resultados (Kermani, 1990).

## **Entrenamiento y ejercicios autógenos.**

El training autógeno o entrenamiento autógeno es el método más antiguo utilizado para la relajación de los deportistas, estos lo emplean para superar la ansiedad en el entrenamiento y en la competencia, además su utilidad es necesaria para lograr un estado de pasividad ante factores que modifiquen factores psíquicos que se desarrollen en el organismo de los deportistas.

Este método es considerado como uno de los entrenamientos que no necesitan de intervención externa, pues todo surge del control del pensamiento y concentración de quien lo realiza, desencadenando determinadas sensaciones físicas que ayudan a la superación de bloqueos musculares originados de las tensiones del entrenamiento consecutivo y diario.

El entrenamiento autógeno “Es un método sencillo pero eficaz de relajación, que permite al cuerpo, la mente, y las emociones entrar en contacto entre sí y comenzar a funcionar en armonía, poniendo así al individuo en condiciones de sentirse íntegro y completo” (Kermani, 1990, p.311).

Es necesario que los entrenadores conozcan este método de relajación, pues se lo debería utilizar para que le deportista recobre fuerzas después de una prueba o entrenamiento y logre tranquilizarse antes de una competencia.

Según Kermani (1990), expone en su libro *Relajación Total*, los motivos por los cuales las personas deben limitarse a la práctica del entrenamiento autógeno el cual lo detallamos en el siguiente cuadro:



**Gráfico No. 5** Contraindicación práctica de la Técnica de Schultz  
**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente  
**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

Es importante recalcar que el ejercicio autógeno tiene muchas ventajas y beneficios para quienes lo practiquen, pero estos beneficios siempre serán mayores acompañados de otras actividades que le permitan al ser humano relajar su cuerpo y su mente, como por ejemplo, el caminar, realizar yoga, terapias psicológicas, artísticas y respiratorias, actividades físicas, cognoscitivas e intelectuales de preferencia, acupuntura y otras que ofrezcan a quienes lo practiquen una sensación de bienestar. Pese a estos beneficios existen personas

que muestran cierta resistencia ante estos ejercicios, esta puede resultar común por la sensación de experimentar algo nuevo, más, si el sentimiento persiste puede desencadenar en una posible frustración a la cual el instructor debe tomar en cuenta para poder continuar y armonizarnos con los beneficios.

## **Bases y grados del entrenamiento de la técnica de la relajación de Schultz**

### **Bases**

El entrenamiento autógeno o técnica de relajación de Schultz considera como una base principal para su práctica el desarrollarlo en un lugar silencioso a una temperatura neutra, tomando en consideración una posición del cuerpo que no causa tensión y que sea cómoda para quien lo ejecute pudiendo ser una posición natural como sentado o acostado, siempre realizarlo con los ojos cerrados para estabilizar la concentración. Hay que tomar en cuenta que al finalizar cada sesión se termina con series de recuperación que puede incluir ejercicios de flexiones, estiramiento, inspiraciones y expiraciones profundas.

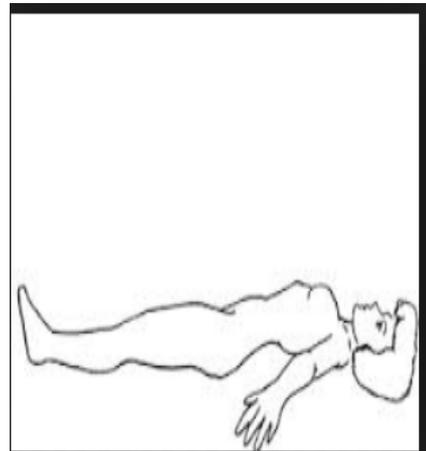
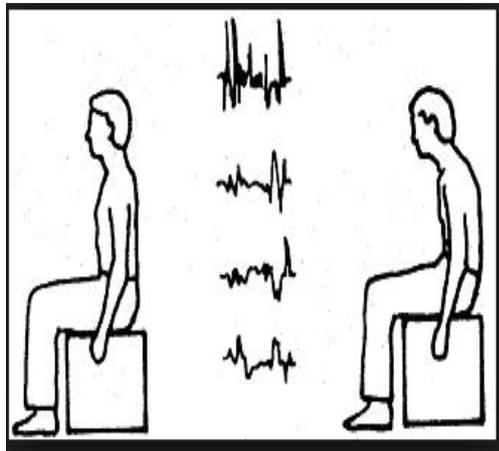
La base para la realización de esta técnica es la concentración y la imaginación de quienes lo realicen, pues son estos factores lo que los llevan a un nivel óptimo en su desempeño, hay que tomar en cuenta que para su práctica hay que conocer cada una de las técnicas y hacerlo siempre basados a explicaciones científicas más que empíricas.

Al momento de realizar un entrenamiento basado en la técnica de relajación propuesta por Schultz, hay que considerar lo que Sassano (2003) menciona, siendo lo siguiente:

- Trabajar una zona para empezar y una vez que se ha ganado experiencia combinar ejercicios, tomar en cuenta cada indicación.
- Adoptar una posición relajante, para evitar perjuicios, pudiendo ser esta acostado o sentado

SENTADO

ACOSTADO



**Gráfico No. 6 Posiciones relajantes**  
**Fuente: Fundamentación teórica**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco**

- Debe desarrollarse en una habitación tranquila y a media luz.



**Gráfico No. 7 Habitación tranquila**  
**Fuente: Fundamentación teórica**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

- Seguir cada ejercicio con cada fórmula repetitivamente hasta conseguir el objetivo.

## **Grados**

Los grados del entrenamiento autógeno es la agrupación de ejercicios inferiores y superiores, según la complejidad de concentración necesaria para su desarrollo y el beneficio que se quiera conseguir, hay que tomar en cuenta que la ejecución de este entrenamiento requiere de ejercicios bases y además que por ser un método de auto-relajación, necesitamos que el individuo se encuentre en paz consigo mismos y alejado de todo tipo de pensamientos, sentimientos y acciones negativas.

**Grado Inferior.-** Al efectuar los ejercicios inferiores, la concentración mental que lleva a cabo el atleta se centra en seis zonas, siendo estas: Los miembros, los vasos sanguíneos, el corazón, el sistema respiratorio, los órganos abdominales y el rostro, en especial la frente, el deportista al desarrollar los ejercicios inferiores su concentración se medirá en base a las sensaciones de pesadez o el ritmo de

funcionamiento de los órganos, por ejemplo el corazón y sus latidos. Este grado de ejercicios es desarrollado por personas principiantes y se las puede conseguir sin ayuda de un tercero interviniente, logrando con su finalización un período de relajación absoluta depende el tipo de combinación de ejercicios.

Los ejercicios de grados inferiores son los ideales para aplicarlos en los deportistas y se consiguen con la autosugestión, a través de fórmulas o frases claves para su cometimiento, según Weineck (2005) indica en su libro Entrenamiento Total, en el cual también nos señala la ejecución de seis ejercicios básicos del grado inferior, que son los siguientes:

### **EJERCICIO DE PESADEZ**



**FORMULA: El brazo derecho es muy pesado**

- La pesadez se explica por el descenso del tono muscular

**Gráfico No. 8 Ejercicio de pesadez**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable independiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## EJERCICIO DEL CALOR



**FÓRMULA:** El brazo derecho esta muy caliente

- Dilatación de vasos y aumento de temperatura.
- Descenso de la frecuencia cardiaca y presión sanguínea

**Gráfico No. 9 Ejercicio de calor**

**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente

**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

## EJERCICIO DEL CORAZÓN Y EL PULSO



**FÓRMULA:** La pulsación de corazón es tranquila y vigorosa.

- Desciende la frecuencia cardiaca en armonía con el aumento de temperatura

**Gráfico No. 10 Ejercicio del corazón y el pulso**

**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente

**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

## EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN



**FÓRMULA:** La respiración es tranquila y regular.

- Con el oxígeno aspirado se induce a una relajación muscular sobre todo en la musculatura.

**Gráfico No. 11** Ejercicio de la respiración  
**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente  
**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

## EJERCICIO DE LOS ÓRGANOS DEL VIENTRE



**FÓRMULA:** El calor fluye por el plexo solar

- Aumenta el riego sanguíneo en los órganos abdominales y cavidad abdominal.
- Mayor movilidad del intestino y digestión.

**Gráfico No. 12** Ejercicio de los órganos del vientre  
**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente  
**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

## EJERCICIOS DE LA FRENTE



**FÓRMULA:** Frescor agradable en la frente

- Contrasta con el experiencia de calor
- Influye sobre los estado psíquicos

**Gráfico No. 13** Ejercicio de la frente

**Fuente:** Fundamentación teórica variable independiente

**Elaboración:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

Para efectuar el grado inferior y cada uno de los seis ejercicios planteados hay que comenzar sabiendo que cada uno de los ejercicios tendrá como duración máximo diez minutos para el nivel inicial, se lo realiza conforme el orden establecido y en base a una respiración profunda y pausada, en forma consciente y con la postura correcta, iniciando con el siguiente ejercicio básico:



**FÓRMULA: Estoy totalmente tranquilo**

- provoca tranquilidad en todo el cuerpo y la mente

**Gráfico No. 14 Ejercicio básico**

**Fuente: Fundamentación teórica variable independiente**

**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

Además, hay que tener en cuenta que estos ejercicios básicos pueden combinarse según la necesidad de quien lo realice pero siempre iniciando y terminando la sesión con una respiración adecuada y en estado de total conciencia.

**Grado Superior.-** Los ejercicios del grado superior, por su parte permiten alcanzar estados mentales de abandono; es decir, una desconexión con su psiquis por lo que para su ejecución es necesario la supervisión de un psicoterapeuta especializado en este tipo de entrenamiento.

A este grado se llega únicamente después de superado los ejercicios del grado inferior y que sean manejados con seguridad en todas sus combinaciones. En el blog Portales de Luz, (Anónimo, 17/03/2015), recuperado de [http://portalesdeluz.blogspot.com/2012\\_02\\_01\\_archive.html](http://portalesdeluz.blogspot.com/2012_02_01_archive.html) describe los siguientes ejercicios autógenos de grado superior:



**Gráfico No. 15 Ejercicios de grado superior**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable independiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## 2.6.2 Fundamentación de la Variable Dependiente

### El Proceso de Formación

“La formación en el ámbito sociocultural y de tiempo libre abarca un extenso territorio de experiencias, que puede implicar a población joven, infancia, personas adultas y mayores que pretenden aprender determinados contenidos fuera del sistema educativo formal” (LAMATA, 2003, pg. 111).

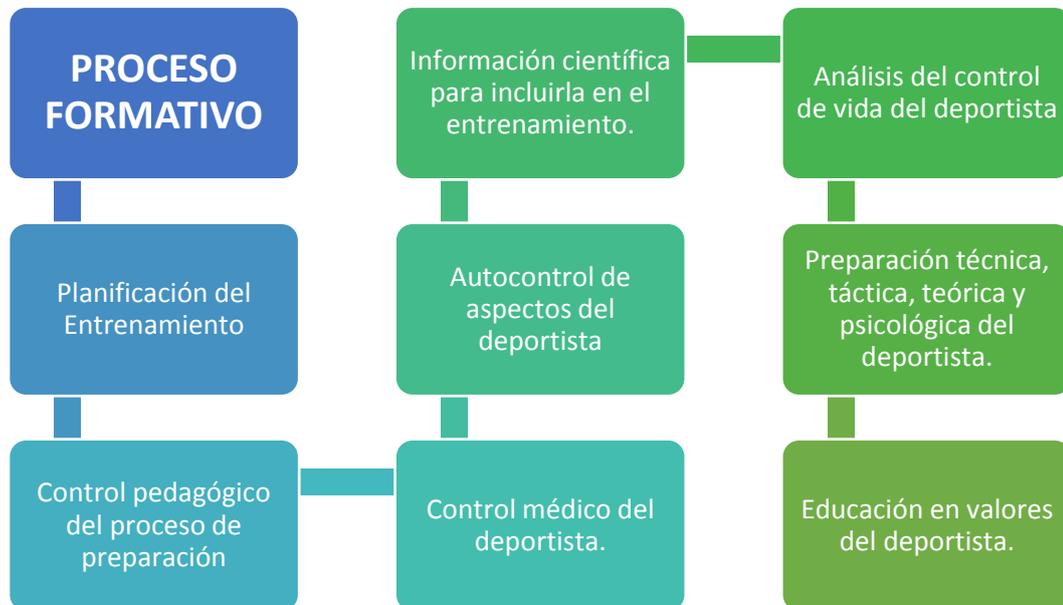
La formación en el deporte es considerado como un proceso que inicia a temprana edad con los movimientos básico o los conocidos movimientos naturales como gatear, saltar, caminar, correr. En la etapa de desarrollo integral del ser humano es decir la etapa escolar el niño y joven ya desea ser instruido en disciplinas deportivas específicas introducidas de una manera agradable y divertida. Mientras que en la etapa de adultez el ser humano únicamente se perfecciona en la disciplina que ha escogido de acuerdo a un plan de entrenamiento apropiado para su mejoramiento diario.

El proceso formativo en el deporte es muy importante pues a través de su aplicación correcta se logra obtener los resultados planificados; al respecto Konovalova y Cruz (2006), argumenta:

*El proceso de preparación de los deportistas se base en tres ejes fundamentales: la educación, que es inminente en cualquier proceso pedagógico, donde la voz cantante la posee el formador; la enseñanza, que prevé el dominio de la técnica de los movimientos de la modalidad deportiva elegida (y otras modalidades, para obtener una base amplia de destrezas y hábitos motores) y el desarrollo físico, que plantea la educación de diversas cualidades físicas acorde con las necesidades que plantea dicha modalidad deportiva. (pg.13).*

Un proceso formativo enfocado a cualquier área como el deporte, la cultura, la educación, etc. Siempre contará con un proceso previo, esto con la finalidad de alcanzar la meta propuesta en dicho proceso y con la participación de guías y

formadores especializados y con la experiencia necesaria. Por tal motivo, podemos describir como Konovalova y Cruz (2006) lo viabilizan en su libro Educación Física y Deporte, el proceso que se realiza dentro de una formación enfocados directamente en el deporte, siendo el siguiente:



**Gráfico No. 16 Proceso formativo**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

Hay que notar que un proceso de formación es con una visión a futuro; es decir, se lo planifica a largo plazo, y se lo desarrolla con planificaciones a corto, mediano y largo plazo para una mejor consecución del objetivo, siempre priorizando si el entrenamiento es competitivo de nivel profesional o competitivo de formación.

### **Cultura Física**

La cultura física es un compendio de actividades físicas realizadas por el hombre siendo estas el deporte, la recreación y la práctica de la educación física motivadas para su fiel desarrollo en el ámbito de su ejecución según sus normas y costumbres.

Es decir, la cultura física es la rama central que dentro de sí contiene como su

división al deporte como actividades de competencia, a la recreación como actividades de tiempo libre y a la Educación Física como actividades de formación.

Pero en sí, la cultura física son actividades que el ser humano realiza en donde se pone en funcionamiento sus distintas destrezas y actividades por medio de funciones del cuerpo en especial la función locomotora, ejercitando su cuerpo y manteniéndolo en buen estado.

## **Deporte**

El sinónimo que acompaña a la palabra deporte es diversión; sin embargo, el deporte reúne actividades que una persona realiza en base a una disciplina deportiva rigiéndose en reglas establecidas para la práctica del mismo.

*Es la aplicación de lo aprendido. Son actividades con las cuales el niño compara con otros su rendimiento dentro de una competencia, la misma que funciona bajo reglamentos preestablecidos y aceptados por los competidores. Este campo también incluye procesos de entrenamiento para establecer y mejorar el rendimiento. (Gudiño, 1993, pg.9)*

Al hablar de deporte debemos tener en cuenta que su principal característica es las reglas que estas adaptan en sus disciplinas y el espíritu de competición que tiene quien lo posee, estas son las características para que se distinga la actividad física deportiva de las recreacionales y educativas.

## **Entrenamiento deportivo. Principios, bases y métodos.**

### **Entrenamiento Deportivo**

El entrenamiento es una condición indispensable para ver realizada cualquier meta en el deporte, su objetivo es desarrollar y mejorar las condiciones del atleta. “Es una ejercitación sistemática que aumenta la capacidad de rendimiento con el

propósito de perfeccionar la performance” (Venegas, 2008, p.67).

El entrenamiento es necesario para aumentar las capacidades físicas de un deportista, tomando en cuenta que el entrenamiento siempre deberá ser planificado para poder conseguir resultados positivos y este debe ser guiado por un especialista en la disciplina deportiva y la formación de deportistas que utilice las capacidades de este al máximo de su esfuerzo, haciéndolo crecer en cada sesión de entrenamiento.

## **Principios**

El entrenamiento deportivo encierra un contexto por el cual se prepara las condiciones del deportista con el fin de alcanzar logros dentro de una competencia. Konovalova y Cruz (2006), señalan lo siguiente en cuanto al entrenamiento deportivo:

*La base del entrenamiento deportivo la forma dos grupos de principios. El primer grupo abarca los principios generales de didáctica, que son característicos para cualquiera de los procesos educativos.*

*Entre ellos encontramos el principio de conciencia y actividad, principio de visualización, principio de accesibilidad e individualización, principio de sistematicidad, etc. El segundo grupo lo constityen los principios específicos del entrenamiento deportivo.*

*Entre estos se encuentran: dirección hacia los logros máximos especialización profundizada; contuinidad del proceso de entrenamiento; palatinidad en el aumento de cargas y tendencia hacia las cargas máximas; carácter ondulatorio y variedad de las cargas; carácter cíclico del proceso de entrenamiento; unidad de la preparación general y especial del deportista. (pg. 16).*

Los principios del entrenamiento deportivo son generales para su aplicación en cualquier disciplina deportiva, son estándares que se deben seguir en base a cada especialidad deportiva siendo adaptables a cada una. “...la actividad deportiva, tanto en las competiciones, como en el proceso de entrenamiento de éstas, adquiere normalmente los principios que la diferencian de otro tipo de actividad

habitual estandarizada, las cuales no cambian esencialmente...” (Pavlovich, 2001, pg.184).

## Bases

Las bases del entrenamiento deportivo deben ser tomadas en cuenta para que los entrenadores lo apliquen en sus propias planificaciones como variables que les darán mejores resultados y que son necesarias para construir un plan de trabajo. Según Vasconcelos (2005), las bases que toda actividad deportiva debe tener son las siguientes:



**Gráfico No. 17 Bases del entrenamiento**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## Métodos

Los medios y métodos que se requieren para el entrenamiento deportivo son un conjunto de influencias que versan en relación al deporte y a las diversas teorías que existen en relación a las actividades deportivas y la preparación del deportista, al respecto Zhelyazkov (2011) señala que se puede reunir en tres grupos a los métodos del entrenamiento deportivo, que señalaremos en base al siguiente esquema:



**Gráfico No. 18 Métodos**

**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**

**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

El entrenamiento deberá variar según el deporte a practicar; más los métodos como se desarrolle se basarán en los mismos principios, uno de los métodos más utilizados es el de la **sobrecarga** este se lo realiza poniendo más carga artificial de la normal en el deportista dando especial énfasis en los músculos que más se

trabaje en el deporte que se practica, este método entonces se lo practica de acuerdo a la necesidad muscular del atleta, de este método nace la técnica del body building que es desarrollada en gimnasios y centros de entrenamiento, en el entrenamiento deportivo a este forma de entrenar se la deberá acompañar los ejercicios regulares que ayuden al deportista a mejorar la técnica en su disciplina deportiva. Sin embargo, el siguiente esquema desarrolla a cada uno de los tres grupos de métodos del entrenamiento deportivo, el mismo que ha sido realizado por Zhelyazkov (2011):



**Gráfico No. 19 Métodos del entrenamiento**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## **Planificación del entrenamiento.**

### **Concepto**

Planificación es la organización de objetivos y sus determinantes para poder alcanzarlos, manteniendo un orden adecuado y conforme a las prioridades que se mantengan. El plan de entrenamiento es un documento realizado para su aplicación en la preparación deportiva y se base en el diagnóstico del atleta.

Tomando en cuenta lo mencionado diremos que una planificación es pronosticar los acontecimientos que suscitarán en un entrenamiento de tal forma que puedan ser manejados y superados. Venegas (2008) señala que es:

*Un conjunto de previsiones de todo el proceso global de entrenamiento cuyo objetivo es intentar alcanzar en el momento deseado los mejores resultados deportivos. Planificar es prever una secuencia lógica de actividades que conduzcan a la consecución de objetivos previamente definidos. – Método importante para asegurar un aumento continuo del rendimiento, a través de la integridad de todos los componentes del proceso del entrenamiento. – División temporal de los métodos de preparación, considerando el calendario deportivo y los objetivos finales a alcanzar en la competencia. (p. 148)*

Toda planificación deberá contener una estructura de los ciclos que se utilizarán, las actividades y tareas que se van a realizar en la preparación, las fechas de competencias, el volumen, carga y controles del deportistas.

### **Tipos**

La planificación del entrenamiento deportivo tiene diversidad de clasificaciones, pudiendo hacerla según contenido como planificaciones marco, meso y micro en donde se detallan los ciclos del entrenamiento y también según el tiempo a realizarla como planificaciones a largo, mediano y corto plazo. Referente a esto, Campos y Cervera (2003) dice que:

*La planificación del entrenamiento se realiza siempre en función*

*de una referencia temporal concreta; esto es, una estructura destinada a cubrir un espacio de tiempo determinado en la trayectoria del deportista. Por ello se habla de planificaciones a corto, medio o largo plazo, que, si bien no concretan el período de tiempo que cubren, establecen una referencia general del tiempo fijado para conseguir unos objetivos concretos. (pg. 60).*

Los tipos de planificación son adaptables según las necesidades que el entrenador presente con sus deportistas, estas variarán y serán personales para cada deportista, a menos que se trate de deportes colectivos, ya que cada atleta reúne diferentes características, cualidades físicas y técnicas en su deporte que deben ser trabajadas para alcanzar sus objetivos fijados.

Con respecto a las planificaciones según el tiempo de su duración podemos esquematizar lo siguiente:



**Gráfico No. 20 Planificaciones**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## Preparación

En la planificación deportiva a la preparación se le considera dentro de los microciclos de tal forma que el atleta llegue a un desarrollo óptimo a las metas trazadas (Venegas, 2008). La preparación contribuye a la aprehensión de nuevas técnicas del deportista para su superación y que muestre su desempeño en la competencia programada.

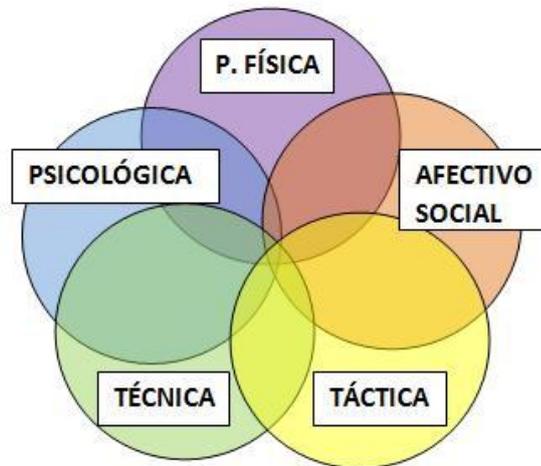
*El alto nivel del deporte contemporáneo exige una preparación integral del deportista y no solamente en su actividad física; es imprescindible que le deportista de cualquier nivel posea una buena formación en todos los aspectos, que determinan su comportamiento, y esto únicamente se logra mediante un proceso prolongado de preparación con una estructura cimentada en claros principios pedagógicos y cinetíficos. (Kanovalova y Cruz, 2006, pg. 45).*

Es necesario que todo deportista tenga una preparación adecuada y profesional para la ejecución correcta del deporte que practica; pues esto, es lo único que logrará que alcance sus metas y objetivos en el plazo considerado y conforme a lo deseado por ellos; más aún es importante la preparación del atleta cuando hablamos de deporte profesional, amateur y de formación. Es decir que la preparación está ligada estrechamente con las glorias del deporte.



**Gráfico No. 21 Preparación**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

La preparación del deportistas siempre será generica para todas las discilpinas con variaciones dependiendo de las mismas; es decir, que el proceso que se siga será el mismo pues la preparación es más enfocada al deportista, pero los fundamentos en los que se rija será en base a la discilplica que se realice este, esta preparación requiere que sea en base a diferentes aspectos necesarios para el buen desempeño del deportista.



**Gráfico No. 22 Preparación deportiva**  
**Fuente: Fundamentación teórica variable dependiente**  
**Elaboración: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

### **Preparación Física**

Son todos los ejercicios corporales que están condicionados a mejorar las cualidades como flexibilidad, fuerza, resistencia, velocidad, etc., del atleta en base a su disciplina deportiva; la preparación física será general en base a la estructura completa del deportista y específica que serán ejercicios basados en la especialización deportiva y el área de competición del deportista, esta preparación no puede ser reemplazad ni combinada por otra pues resulta de gran beneficio y aporte en un entrenamiento deportivo, además de ser realmente necesario para el desarrollo del atleta.

Platonov citado por Vargas (2004) dice acerca de la preparación física: “Es uno de los componentes más importantes del entrenamiento deportivo; se centra en el desarrollo de las calidades motrices: fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y

capacidades de coordinación. La preparación física se subdivide en preparación general y preparación especial” (pg.165).

Esta preparación estará al mando de un preparador físico especializado en potenciar las habilidades de su deportista, con la finalidad de alcanzar mejores resultados en su disciplina deportiva.

### **Preparación Técnica**

Esta clase de preparación es en base a la disciplina deportiva que se practique, pues busca el mejor desempeño de la técnica regida para ese deporte y la habilidad el atleta de ejecutarla a la perfección en cada entrenamiento.

“Se denomina “preparación técnica” del deportista a la enseñanza de las bases de la técnica de acciones realizadas en las competiciones o que sirvan de medio para el entrenamiento y el perfeccionamiento de las formas elegidas de técnica deportiva” (Matveyev citado por Vargas, 2004, pg. 168).

La preparación técnica que reciba el deportista puede ser especial en base a la técnica utilizada para la competencia, puede ser una preparación general la cual le ayudará a mejorar sus cualidades físicas en relación a la disciplina que practique y puede ser una preparación física que se combine con la táctica pues estas están unidas en sí para dar un enfoque a ejercicios competitivos.

### **Preparación Táctica**

Es el instruir al atleta en su preparación para saber cómo ejecutar la preparación física y técnica que ha aprendido en base al desarrollo del deporte que está practicando trazando las diferentes posibilidades que resulten para poder conseguir excelentes resultados.

*(...) la maestría táctica se fundamenta en el rico acervo de conocimientos y hábitos que permiten realizar con exactitud un*

*plan con precisión y, cuando se producen cambios rápidos, poder valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción. (Ozolin, citado por Vargas, 2004, pg. 168).*

La preparación táctica que reciba el atleta puede ser en forma general de la disciplina que entrena; y, también puede ser específica sobre una competencia la cual se encuentre en su planificación y se está preparando para asistir.

### **Preparación Psicológica**

Esta preparación versa en todo lo relacionado al comportamiento del deportista en relación al entrenamiento y a la competencia, es la preparación que tiene para aceptar sus triunfos y derrotas transformándolos en oportunidades de superación, algunos doctrinarios afirman que dentro de esta preparación se encuentra el manejo de la parte socio-afectiva del atleta y como se relaciona en su entorno, además del control que se logra de las emociones y sentimientos reprimidos.

Es decir, la preparación psicológica del deportista es todo lo que siente, piensa y actúa en relación a la vida del atleta, esta preparación la puede realizar su mismo entrenamiento si estuviese preparado o un profesional de la psicología.

### **2.7 Señalamiento de Variables**

**Variable Independiente:** La técnica de la relajación de Schultz

**Variable Dependiente:** El proceso de formación.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1 Enfoque de la investigación**

El presente trabajo de investigación se orientará en un paradigma crítico propositivo, de carácter cualitativo y cuantitativo a la vez, es decir, en primera instancia realizará un análisis de la realidad que día a día viven los niños en su formación del fútbol y tiene como finalidad la transformación de la manera de realizar el entrenamiento de los mismos dando respuesta a la problemática planteada.

Es Cuantitativo, porque se recabará información que será sometida a análisis estadístico. Es Cualitativo, porque estos resultados pasaran a la criticidad con soporte del Marco Teórico.

Se utilizará una adecuada interpretación de los hechos y de los resultados obtenidos de los mecanismos aplicados a los implicados. En el proceso metodológico se buscará utilizar datos cualitativos y cuantitativos con el fin de respaldar lo investigado.

#### **3.2 Modalidad básica de la investigación**

El trabajo de investigación propuesto se desarrollará a través de observación y encuestas a los niños y entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí, para luego utilizando la deducción inductiva y deductiva analizar e interpretar los resultados obtenidos.

Es una investigación documental e Investigativa, porque el trabajo se desarrollará

tomando como base la información existente y mediante la investigación bibliográfica.

La investigación será de campo puesto que se realizará recabando información en el lugar donde se producen los acontecimientos esto es en la Escuela de Fútbol de Pinguilí, para así poder actuar en el contexto y transformar una realidad.

### **3.3 Nivel o tipo de la investigación**

#### **3.3.1 Exploratorio.**

Esta investigación se fundamentará específicamente en la técnica de la observación directa como técnica del nivel exploratorio, está familiarizada con la situación actual para describir modelos de comportamiento que coadyuven al planteamiento de soluciones en la propuesta planteada.

La observación será directa, puesto que el investigador se pondrá en contacto con los niños, entrenadores y padres de familia de la escuela de Fútbol; por la actitud será una observación participante, el investigador compartirá al recoger la investigación; se tratará de aplicar una observación estructurada en lo referente a la metodología, con el propósito de registrar en forma ordenada las situaciones, motivo de estudio. Se realizará una observación individual, debido a la intervención de un solo investigador para compilar la información respectiva. Por el lugar, se utilizará la observación de Campo, puesto que el trabajo investigativo se cumplirá en el ambiente seleccionado.

#### **3.3.2 Descriptivo.**

Con la presente investigación se trabajará y se analizará sobre cada una de los procesos que se va a describir en cuanto a la aplicación de la relajación en la formación del fútbol que surjan en el desenvolvimiento del problema planteado, exponiendo los hechos encontrados y las ideas que conlleven hacia una solución.

### 3.4 Asociación de variables.

La investigación llevará a nivel de asociación de variables porque permite estructurar predicciones a través de la medición de relaciones entre variables.

Además se puede medir el grado de relación entre variables y a partir de ello determinar tendencias o modelos de comportamiento.

### 3.5 Población y Muestra

#### 3.5.1 Población

La Población o universo es la totalidad de elementos a investigar respecto a ciertas características. El concepto de población viene del latín *populatio*, en su término habitual hace referencia al conjunto de personas que habitan la tierra o cualquier división geográfica de ella.

De los conceptos anteriormente señalados, al hacer referencia al presente trabajo debemos decir que la investigación se encuentra delimitada para los niños y entrenadores de la Escuela de Fútbol de Pinguilí en el cantón Mocha provincia de Tungurahua.

#### 1.- Población perteneciente a la Escuela de Fútbol de Pinguilí.

ITEM	DETALLE	N° DE HABITANTES
1	Entrenadores	6
2	Niños	30
3	Total	36

**Cuadro No. 1 Población y Muestra**

**Fuente: Escuela de Fútbol de Pinguilí**

**Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

### **3.5.2 Muestra**

Es la actividad por la cual se toman ciertas muestras de una población de elementos de los cuales vamos a tomar ciertos criterios de decisión, el muestreo es importante porque a través de él podemos hacer análisis de situaciones de una empresa o de algún campo de la sociedad.

La determinación de la muestra no se realizará en esta investigación, ya que se evaluará al cien por ciento del universo escogido por ser un número de encuestados viables y así el resultado será de los datos obtenidos.

### 3.6 Operacionalización de Variables

#### 3.6.1 VARIABLE INDEPENDIENTE: La técnica de la relajación de Schultz.

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA INSTRUMENTAL
Es una práctica a través de técnicas que consisten en producir una transformación general para el bienestar físico del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios autógenos con el fin de mejorar sus actitudes rutinarias.	Práctica  Ejercicios autógenos  Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparación</li> <li>• Ejercicio</li> <li>• Concentración</li> <li>• Sensaciones físicas</li> <li>• Comportamiento</li> <li>• Problemas</li> </ul>	<p>¿Considera necesaria la preparación de la técnica de la relajación de Schultz?</p> <p>¿Conoce el tipo de ejercicio que se realiza en la práctica de técnicas de relajación?</p> <p>¿Sabe cómo mejora la concentración los ejercicios autógenos?</p> <p>¿Conoce que son las sensaciones físicas?</p> <p>¿Considera necesario dominar su comportamiento en la práctica de fútbol?</p> <p>¿En su entrenamiento le enseñan la mejor forma de solucionar sus problemas y actitudes?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> </ul> <p>Fichas de Observación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul> <p>Cuestionario</p>

Cuadro No. 2 V. I: La técnica de la relajación de Schultz

Fuente: Capítulo II

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

**3.6.2 VARIABLE DEPENDIENTE: El proceso de formación.**

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICA INSTRUMENTAL
<p>Es el transmitir una serie valores, técnicas y tácticas basadas en una preparación, donde el niño escuche, comprenda, observe y aprenda; cumpliendo una planificación específica dentro de un entrenamiento deportivo, para poder aplicarlo en el momento de la competencia.</p>	<p>Preparación</p> <p>Planificación Específica</p> <p>Entrenamiento Deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Física</li> <li>• Técnica y Táctica</li>   <li>• Organización</li> <li>• Estructurado</li>   <li>• Método</li> <li>• Estrategia</li> </ul>	<p>¿Con qué frecuencia realiza preparación física?</p> <p>¿Con qué frecuencia realiza preparación técnica y táctica de su entrenamiento?</p> <p>¿Cómo considera la organización de su entrenamiento?</p> <p>¿Su entrenamiento es estructurado?</p> <p>¿La relajación es tomada en cuenta en el método de entrenamiento que tiene?</p> <p>¿En la estrategia de su entrenamiento se encuentra el descanso?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación</li> </ul> <p>Fichas de Observación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> </ul> <p>Cuestionario</p>

**Cuadro No. 3 V. D: El proceso de formación**

**Fuente: Capitulo II**

**Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

### **3.7 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información**

#### **3.7.1 Encuesta**

Es un estudio donde el investigador debe seleccionar las preguntas más convenientes, de acuerdo con la naturaleza de la investigación para conseguir resultados que sustentará el problema planteado. La encuesta será aplicada a través de la realización de un cuestionario en el cantón Mocha de la Provincia de Tungurahua a las siguientes personas:

- Entrenadores de la Escuela de Fútbol de Pingulí

#### **3.7.2 Observación**

Es un acto de visualización directa con el problema investigado, con el fin de obtener conclusiones sobre el tema planteado. Esta será aplicada a través de una ficha de observación en el cantón Mocha de la Provincia de Tungurahua a las siguientes personas:

- Niños de la Escuela de Fútbol de Pingulí

#### **3.7.3 Validez y Confiabilidad**

La validez de los instrumentos está dada por un nivel de confiabilidad del 95% y un error de muestra de 0.05%

### 3.8 Plan de Procesamiento de la información

**Cuadro No. 4** Plan de recolección de la información de la investigación

ÍTEM	QUÉ	CÓMO	CUÁNDO	DÓNDE	POR QUÉ	QUIÉN
1.- Recopilación de la información	La información es un conjunto organizado de datos procesados.	De acuerdo a las modalidades básicas de la investigación	Julio 2014	UTA	Permite conocer el criterio de los entendidos en la materia	Investigador
2.-Revision y codificación de la Información	Es el método que permite convertir un carácter de una lengua natural en un símbolo u otro sistema de representación	Analizar el objetivo y las representaciones numéricas de las estadísticas	Julio 2014	Escuela de Fútbol Pinguili	Para definir el manejo de la base de datos recolectados, que orientan futiros análisis	Investigador
3.-Preparacion y selección del tipo de muestra	Conjunto de individuos con determinadas características demográficas de la que se obtiene la muestra y estas deben ser representativas.	Selección del cantón y recopilación de la información y la elaboración del proyecto de análisis e investigación social	Julio 2014	Escuela de Fútbol Pinguili	Conocimiento de la población y analizar el desconocimiento del derecho deportivo en la mediación y arbitraje.	Investigador
4.-Elaboración y prueba de los instrumentos	Los métodos y técnicas a utilizar son conocidas como armas metodológicas como se ha llamado en cada caso concreto de una	Se analiza si las preguntas planteadas Permiten alcanzar el objetivo de la investigación	JULIO 2014	Escuela de Fútbol Pinguili	Por medio de las encuestas podemos recolectar información y analizar las necesidades de la población	Investigador

	serie de factores					
5.-Análisis y determinación de información	Es un conjunto de programas diseñados específicos diseñados con el afán de resolver problemas de estadística descriptiva	Analizar resultados por medio de una clasificación descriptiva	JULIO 2014	Domicilio del Investigador	Se especifica los resultados	Investigador
6.- Determinación de los modelos de análisis	Un paquete estadístico es un conjunto de programas diseñados para el análisis estadístico de datos con el objeto de resolver problemas	Analizar resultados por medio de una clasificación descriptiva	JULIO 2014	Domicilio del Investigador	Se especifican los resultados por medio de encuestas	Investigador
7.- Ordenamiento y tabulación de la información	Es el método que permite convertir un carácter de una lengua natural en un símbolo u otro sistema de representación	Analizar resultados por medio de una clasificación descriptiva y estadística.	AGOSTO 2014	Domicilio del Investigador	Para definir el manejo de la base de datos recolectados, que orientara futuros análisis de datos	Investigador

**Fuente: Investigador**

**Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1 Encuestas realizadas a los entrenadores de la Escuela de Fútbol “Pinguilí”.

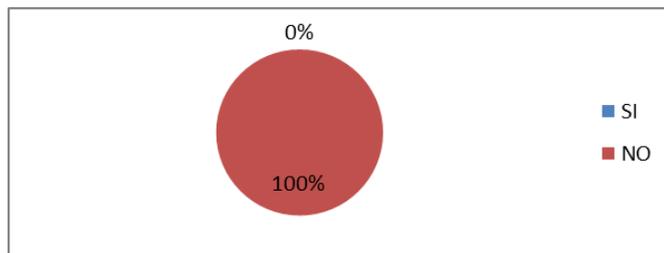
1. ¿Sabe cómo mejora la concentración los ejercicios autógenos?

**Cuadro No. 5** Concentración y Ejercicios Autógenos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0,00
NO	6	100,00
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 23** Concentración y Ejercicios Autógenos

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

#### Análisis e interpretación

De los encuestados, el 100% no conocen como los ejercicios autógenos pueden mejorar su concentración.

Ninguno de los entrenadores encuestados no saben cómo por medio de los ejercicios autógenos pueden mejorar la concentración de sus deportistas, esto puede ser producto del desconocimiento de este tipo de ejercicios aplicados al deporte.

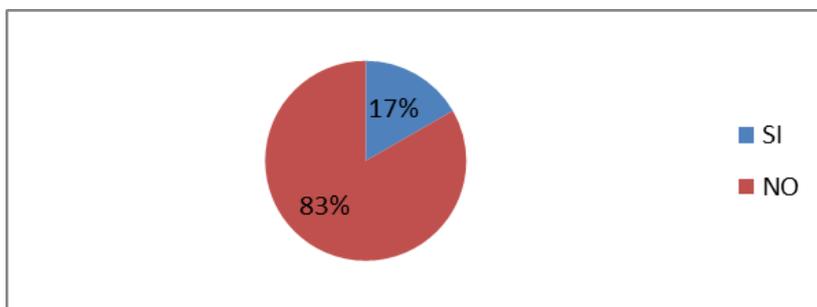
2. ¿Conoce en qué consiste el método de relajación de Schultz?

**Cuadro No. 6** Método de Relajación de Schultz

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	16,67
NO	5	83,33
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 24** Método de Relajación de Schultz

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

De las encuestas realizadas el 83%, esto es 5 de 6 de los que contestaron señalan que no conocen acerca de la técnica de Relajación de Schultz; mientras que, el 17% de la misma indica que si saben en lo que consiste la Técnica de Relajación de Schultz.

De los datos obtenidos podemos observar que los entrenadores no conocen en qué consiste el método de relajación de Schultz por lo que no lo pueden aplicar en beneficio del desarrollo de sus deportistas.

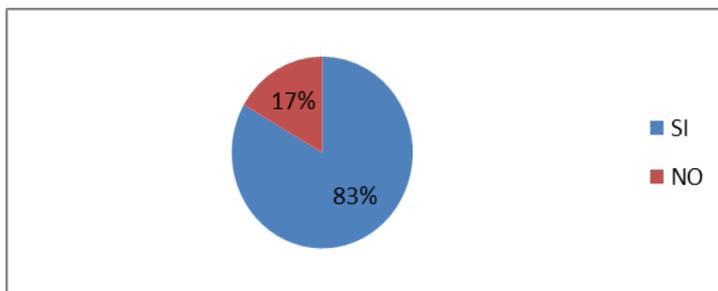
3. ¿Conoce el tipo de ejercicio que se realiza en la práctica de técnicas de relajación?

**Cuadro No. 7** Ejercicio de Relajación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	83,33
NO	1	16,67
<b>TOTAL</b>	6	100

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 25** Ejercicio de Relajación

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

Según la información recopilada dentro de seis encuestados, cinco de ellos es decir el 83% conocen los ejercicios que se realizan en las técnicas de relajación; mientras que, el 17% no conoce sobre la pregunta planteada.

Los entrenadores conocen con claridad los ejercicios que se aplican dentro de la fase de relajación en cada sesión de entrenamiento, la cual es aplicada constantemente en sus entrenamientos y no tiene mayor variación que los métodos tradicionales.

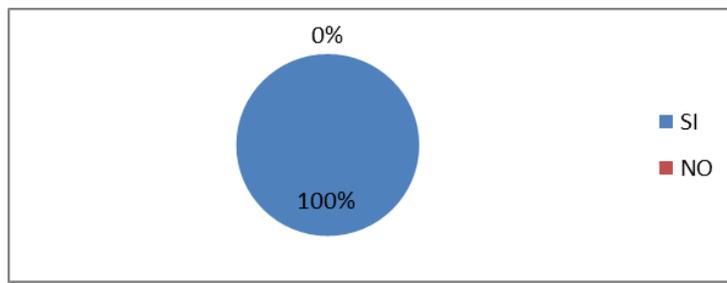
4. ¿Considera necesario dominar el comportamiento y evitar el estrés de sus deportistas en la práctica de fútbol?

**Cuadro No. 8** Dominio de Comportamiento y Estrés

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	6	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 26** Dominio de Comportamiento y Estrés

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### Análisis e interpretación

De las investigaciones realizadas consta que el 100 % de los entrenadores encuestados consideran que si es necesario dominar el comportamiento y controlar el nivel de estrés que puedan tener sus deportistas por causa de su entrenamiento de fútbol.

La mayoría de entrenadores consideran importante controlar el carácter, emociones, pensamientos y sentimientos durante la práctica o el entrenamiento del fútbol, así como el estrés que se puede producir en sus deportistas por factores externos e internos que les afectan, esto para lograr un mejor rendimiento.

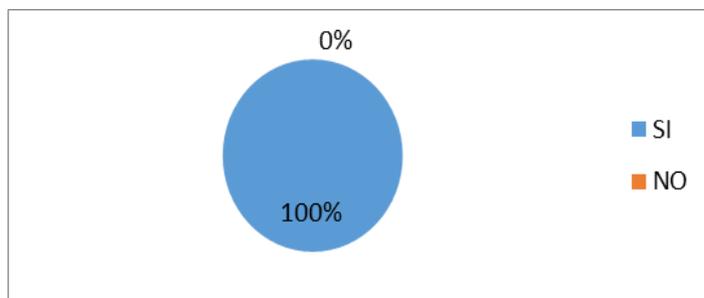
5. ¿Considera que su planificación está basada en un proceso de formación?

**Cuadro No. 9** Proceso de Formación

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 27** Proceso de Formación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

De los resultados obtenidos el 100% esto es, los seis entrenadores encuestados respondieron que si consideran que su planificación está basada en un proceso de formación.

Para los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí, la planificación que ellos realizan en base al entrenamiento y a las competencias programadas se encuentran basadas en el objetivo primordial de lograr un proceso de formación en los niños que tienen a cargo, para poder formarlos para la vida inculcando en ellos amor al deporte y otros valores.

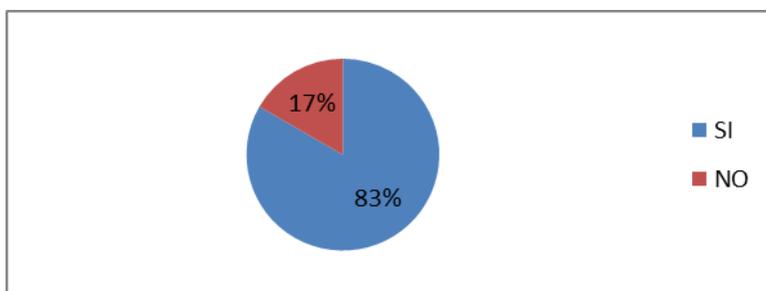
6. ¿Utiliza técnicas apropiadas para lograr un proceso de formación?

**Cuadro No. 10** Técnicas apropiadas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	83,33
NO	1	16,67
<b>TOTAL</b>	<b>6</b>	<b>100</b>

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 28** Técnicas apropiadas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

De los resultados obtenidos el 83% esto es, cinco de los seis entrenadores encuestados respondieron que si utilizan técnicas apropiadas para lograr un proceso de formación mientras que uno de ellos es decir el 17% no lo hace.

Los entrenadores de la escuela de Fútbol Pinguilí utilizan técnicas apropiadas con el fin de lograr un proceso de formación amplio para sus deportistas, lo que hace que se encuentren en constante innovación de las técnicas que utilizan en beneficios de sus niños.

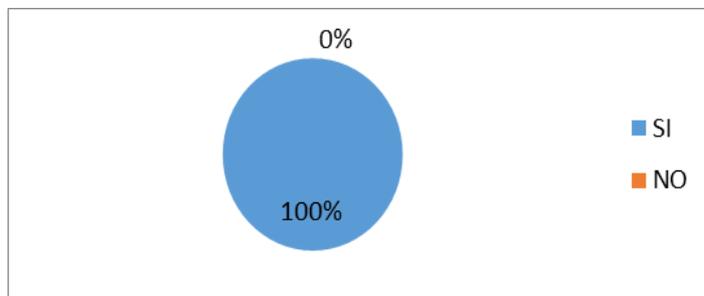
7. ¿Práctica técnicas de relajación en su planificación del entrenamiento?

**Cuadro No. 11** La Relajación en el Entrenamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	6	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 29** La Relajación en el Entrenamiento

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### Análisis e interpretación

De los resultados obtenidos el 100% esto es, los seis entrenadores encuestados respondieron que si aplican técnicas de Relajación dentro de su entrenamiento.

Los entrenadores consideran importante la fase de relajación en sus entrenamientos, por los resultados que se tienen con los deportistas lo cual ha hecho que sea una parte fundamental en sus planificaciones.

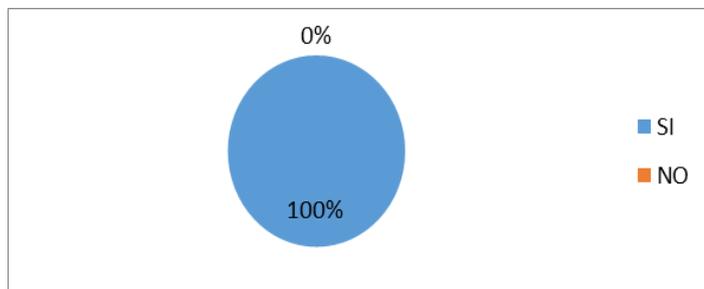
8. ¿En el proceso de formación que realiza se encuentra el descanso?

**Cuadro No. 12** Descanso en el entrenamiento

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	6	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 30** Descanso en el entrenamiento

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

Según la encuesta realizada el cien por ciento de los que respondieron aseguraron que dentro de su estrategia de entrenamiento si se encuentra establecido el tiempo de descanso.

Los entrenadores encuestados asumen que dentro del proceso de formación que aplican el descanso en el entrenamiento es fundamental y lo aplican pues así se logra que los niños rindan con un nivel más óptimo.

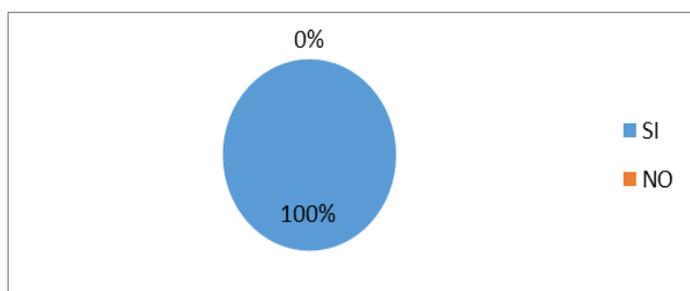
9. ¿Cree importante establecer nuevas técnicas de relajación como parte del proceso de formación de sus deportistas?

**Cuadro No. 13** Nuevas Técnicas de Relajación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	6	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 31** Nuevas Técnicas de Relajación

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

Según la encuesta realizada el cien por ciento de los entrenadores si creen importante implementar nuevas técnicas de relajación en el proceso de formación que realizan.

Según el análisis de los resultados, los entrenadores que fueron encuestados consideran que si es importante que se establezcan nuevas técnicas de relajación para que forme parte del proceso de formación que llevan a cabo con sus deportistas, esto por la importancia que creen que se debe dar a la relajación para la obtención de mejores resultados deportivos.

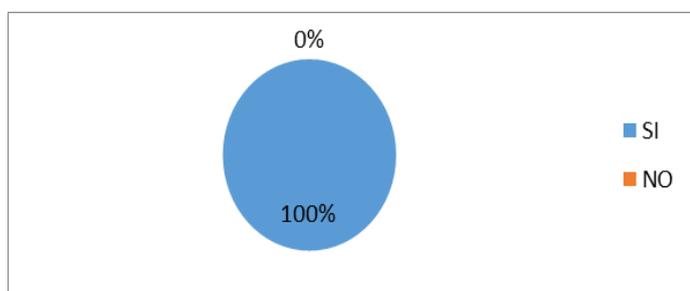
**10.** ¿Le gustaría acceder a una guía metodológica de ejercicios autógenos para aplicarlos en su entrenamiento?

**Cuadro No. 14** Guía metodológica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	100,00
NO	0	0,00
<b>TOTAL</b>	6	100

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Daniela Monserrath Vasco Manzano



**Gráfico No. 32** Guía metodológica

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

### **Análisis e interpretación**

De los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pingüilí, el 100% le gustaría acceder a una guía metodológica de ejercicios autógenos para aplicarlos en sus entrenamientos.

A los entrenadores si les gustaría contar con una guía metodológica que contenga ejercicios autógenos y que les sirva de base para aplicarlos en sus entrenamientos, pues consideran necesario que se renueve las técnicas de relajación que han aplicado en el proceso de formación que realizan con sus deportistas.

## **4.2. Ficha de Observación aplicada a los niños de la Escuela de Fútbol “Pinguilí”.**

### **1. Ejecuta correctamente ejercicios de relajación.**

#### **Observación**

De la guía de observación aplicada de los treinta niños pertenecientes a la Escuela de Fútbol Pinguilí, 19 de ellos si ejecutan correctamente los ejercicios de relajación aplicados por sus entrenadores; mientras que, 11 de ello no lo hacen correctamente y comenten errores en su ejecución.

#### **Análisis e interpretación**

Conforme los resultados obtenidos de las fichas de observación aplicadas a los niños de la escuela de fútbol Pinguilí, el 63% de ellos conoce con claridad los ejercicios de relajación que se realizan dentro de su entrenamiento y el 37% no conocen este tipo de ejercicios.

Los niños a los cuales se les practico la ficha de observación, en su mayoría ejecutan correctamente la rutina de relajación y responden bien ante esta orden, esto se debe a que las técnicas de relajación utilizadas son siempre las mismas se vuelven monótonas y los deportistas conocen su ejecución y el momento del entrenamiento en que se aplican, inclusive muchas de las veces la realizan incorrectamente.

### **2. Domina sus emociones en el entrenamiento.**

#### **Observación**

Conforme lo observado, 22 de los 30 niños no dominan sus emociones en el entrenamiento; mientras que, solo 8 de ellos si lo hacen de una forma espontánea.

### **Análisis e interpretación**

De la observación aplicada a los niños de la escuela de fútbol Pinguilí, el 73% de ellos no domina sus emociones dentro su entrenamiento, mientras que el restante 27% si lo hace.

La mayoría de niños no pueden controlar lo que sienten o piensan, lo que hace que en ellos predominen sus emociones; dentro de sus entrenamientos es importante que se controle sus impulsos emocionales y los sucesos tanto negativos como positivos que surjan de la práctica diaria, si el niño no domina su carácter deportivo dentro de la competencia serán malos triunfadores o perdedores. Dentro de lo observado se debe trabajar más con los niños en su área emocional.

### **3. Da importancia a la relajación dentro de su entrenamiento**

#### **Observación**

Los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí que fueron encuestados conforme la observación aplicada, 26 de ellos no dan importancia a la relajación dentro de su entrenamiento, mientras que únicamente 4 si lo hacen.

#### **Análisis e interpretación**

Los resultados de los niños observados visualizan que el 87%, esto es 26 de 30 niños, no dan importancia a la relajación dentro de su entrenamiento; mientras que, el 13% si lo hacen.

Los niños no dan importancia a la relajación dentro de su entrenamiento pues están en constante actividad y resulta complicado mantenerlos concentrados y realizando actividades que en sus entrenamientos son monótonas, por este motivo la mayoría de niños a los cuales aplicamos la ficha de observación, demuestran que dentro de su entrenamiento la fase que se realiza con menos énfasis es al de

relajación, por lo que se debe buscar alternativas para su aplicación y que resulten divertidas para lograr mejores resultados deportivos en la formación de esos niños.

#### **4. Realiza espontáneamente ejercicios de relajación**

##### **Observación**

De 30 niños a los cuales se les observo durante un entrenamiento habitual, 5 de ellos realizan espontáneamente ejercicios de relajación y 25 de ellos no lo hicieron en ningún momento del entrenamiento.

##### **Análisis e interpretación**

De la guía de observación aplicada a los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí, se obtiene como resultados que el 83% de ellos no realizan ejercicios de relajación de una forma espontánea; mientras que el 17% si lo hace.

La mayoría de niños observados, dentro de la práctica habitual y de su entrenamiento de fútbol no realizan ningún tipo de ejercicios de relajación de forma voluntaria, únicamente lo hacen con la orden de su instructor o entrenador. La relajación debería ser aplicada cada vez que el niño se sienta agotado físico o mentalmente, esto permite recobrar las fuerzas y continuar con la actividad deportiva, en la mayoría de casos esto no se aplica este tipo de ejercicios por el desconocimiento de los beneficios que brindan.

#### **5. Reacciona bien ante sus problemas durante el entrenamiento**

##### **Observación**

Diecinueve niños de 30 a los cuales se aplicaron la guía de observación, no reaccionaron bien ante sus problemas durante el entrenamiento, únicamente 11 de

ellos si reaccionaron de una forma correcta ante cualquier inconveniente presentado.

### **Análisis e interpretación**

Conforme se muestran los resultados obtenidos, el 63% de los niños a los cuales se les aplicó la ficha de observación, no saben cómo manejar los problemas y dificultades que surgen de su entrenamiento, mientras que el 37% si saben cómo deben reaccionar.

La mayoría de los observados, no podía reaccionar positivamente ante alguna adversidad que se les presentó durante el entrenamiento, pudiendo ser estas una pelea con otro compañero, un llamado de atención del entrenador, no poder superar un ejercicio o no hacerlo dentro de los parámetros solicitados por el entrenador, entre otras cosas; las cuales los niños si no las superan correctamente las acumulan creando estrés dentro de su entrenamiento, la relajación ayuda a que el niño libere sus tensiones que es muy importante pues se encuentran en una etapa formativa.

## **6. Conoce y ejecuta la estructura de su entrenamiento**

### **Observación**

De la observación realizada a los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí, 18 de ellos si conoce y ejecuta la estructura de su entrenamiento con facilidad y con seguridad de cada ejercicio que realizaban, mientras que 12 de ellos no lo hacía de esta forma.

### **Análisis e interpretación**

De los niños observados, el 60% o la mayoría del total si conocen la estructura de su entrenamiento y en el 40% de ellos se observó que no conocen ni ejecutan esta

estructura de su entrenamiento diario.

Más de la mitad de los niños pertenecientes a la Escuela de Fútbol Pingüilí, conocen y ejecutan la estructura de su entrenamiento cotidiano, es decir saben el orden de cada fase, de calentamiento, de preparación y de estiramiento y vuelta a la calma, los niños conocen aún sin que su entrenador los guíe en lo que sigue, por lo general en ejercicios de calentamiento y vuelta a la calma, lo que evidencia ejercicios monótonos y repetitivos; los niños que no lo conocían son de menor edad o nuevos dentro del proceso de formación.

## **7. Asimila los nuevos ejercicios con facilidad dentro de su formación**

### **Observación**

Conforme la guía de observación aplicada se determinó que de 30 niños evaluados 27 de ellos se adaptan con facilidad a nuevos ejercicios que implementa su entrenador dentro de su entrenamiento y 3 de ellos no lo hacen resultándoles difícil las nuevas indicaciones.

### **Análisis e interpretación**

La mayoría de niños a los que se les aplico la guía de observación, esto corresponde al 90% se adaptan a nuevos ejercicios dentro del entrenamiento únicamente el 10% de ellos no lo hizo así.

A los niños les gusta estar en constante aprendizaje, es por esta razón que al aplicarse un nuevo juego o ejercicio dentro del entrenamiento reacción bien y buscan adaptarse al ejercicio, al aplicarse un nuevo concepto crece la incertidumbre del niño y llama la atención de este, lo que hace que su entrenamiento se vuelva más dinámico e interactivo y su formación será más sencilla en cuanto a la disciplina de práctica.

## **8. Es activo y da sugerencias dentro de su formación deportiva**

### **Observación**

Todos los niños a los cuales aplicamos la guía de observación, esto es los treinta pertenecientes a la Escuela de Fútbol Pinguilí, son activos dentro de su formación y dan sugerencias de variantes a ejercicios que ya manejan siempre y cuando el entrenador les pregunte y se encuentren en un ambiente de confianza.

### **Análisis e interpretación**

De la guía de observación aplicada a los niños de la escuela de fútbol Pinguilí, el cien por ciento de ellos son activos dentro de su formación deportiva.

La mayoría de niños son parte activa dentro de su formación pues al contrario de un centro educativo ellos están en ese lugar porque les apasiona y les gusta esta disciplina deportiva, este es el primer factor por el que se muestran activos y participando constantemente de su formación; además que al relacionarse con los ejercicios y los métodos que planifique su entrenador están interviniendo en su formación y cada actividad que realiza busca hacerlo de mejor manera superando siempre sus propias metas y obstáculos.

### **4.3 Interpretación de Datos General**

De los instrumentos aplicados para obtener la información necesaria en base al problema planteado, se puede observar lo siguiente:

- Los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí aplican técnicas tradicionales de relajación dentro de sus planificaciones y es por desconocimiento que no se aplican nuevos ejercicios dentro de la fase de descanso y vuelta a la calma.

- Los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí, conocen que es importante la relajación dentro del entrenamiento para evitar el estrés y además creen necesario que ellos puedan controlar su comportamiento dentro de cada sesión.
  
- Los entrenadores creen necesario y además les gustaría acceder a una guía metodológica de ejercicios autógenos para aplicarlos en sus planificaciones habituales.
  
- Los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí manejan sus ejercicios de relajación de forma repetitiva y monótona, no dándoles la importancia debida lo que puede causar errores posteriores dentro de su formación deportiva.
  
- Los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí se adaptan fácilmente a nuevos ejercicios implantados resultando una variable amena a su entrenamiento cotidiano.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

En la Escuela de fútbol Pinguilí no se utiliza la Técnica de Relajación de Schultz por el desconocimiento existente en cuanto a los beneficios que brinda al que lo practica; sin embargo a los entrenadores les gustaría acceder a ejercicios autógenos para que sean aplicados con sus deportistas desarrollando en ellos un mayor control de su comportamiento y del estrés que provoca el entrenamiento diario, logrando que su estado tanto físico como mental este en óptimas condiciones para lograr un mayor desempeño en su formación y el alcance de sus objetivos.

Los niños de la Escuela de fútbol Pinguilí entrenan con planificaciones basadas en un proceso de formación para asumir decisiones en su vida diaria, desarrollando en ellos un nivel máximo de rendimiento para el momento de la competencia; sin embargo los niños no manejan la parte de la relajación de una manera adecuada por la monotonía de los ejercicios que realizan en esta parte sus entrenadores.

Es necesario que dentro del proceso de formación que reciban los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí se establezcan nuevas técnicas de relajación, pues estas ayudarán a que se controle el estrés de los deportistas, capacitando a sus entrenadores para aplicar estos nuevos ejercicios y que sea de beneficio y apoyo en los entrenamientos cotidianos.

## **5.2 Recomendaciones**

Es necesario que dentro del ámbito deportivo-educativo se busque la manera de incluir dentro de las mallas educativas universitarias una materia donde se enseñe sobre la Técnica de Relajación de Schultz a los futuros entrenadores, esto como método utilizado dentro del entrenamiento deportivo, pues es necesario conocer y aplicar estos procesos y tipos de ejercicios autógenos en beneficio y crecimiento de los atletas por sus múltiples beneficios.

Hay que establecer mecanismos de capacitación tanto para deportistas como para entrenadores, instructores y monitores sobre la fase de relajación, descanso o vuelta a la calma, pues es sumamente importante que este proceso se encuentre cimentado y bien estructurado dentro de la planificación deportiva, solo así se logrará que el deportista este en la capacidad de rendir más de lo que constantemente alcance y de mejorar técnicas, tiempo y marcas que él mismo se ha establecido.

Se debe desarrollar una guía metodológica de ejercicios autógenos, que son los contenidos por la técnica de relajación propuesta por Schultz, para que sean aplicados por los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pingüilí del Cantón Mocha provincia de Tungurahua, en el proceso de relajación con los niños que se encuentran en el proceso de formación en este lugar.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1 Tema de Propuesta:**

Guía Metodológica de Ejercicios Autógenos pertenecientes a la Técnica de Relajación de Schultz dirigida a los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

#### **6.2 Datos Informativos:**

<b>RESPONSABLE:</b>	Investigadora
<b>BENEFICIARIOS:</b>	Niños y Entrenadores
<b>NIÑOS:</b>	30
<b>ENTRENADORES:</b>	6
<b>INSTITUCIÓN:</b>	Escuela de Fútbol Pinguilí
<b>PROVINCIA:</b>	Tungurahua
<b>CANTON:</b>	Mocha
<b>DURACIÓN:</b>	Año 2015
<b>FINANCIAMIENTO:</b>	Particular

#### **6.3 Antecedentes de la propuesta**

La propuesta está basada en la investigación realizada en la que se comprobó que la técnica de relajación de Schultz incide en el proceso de formación de los niños de la Escuela de fútbol Pinguilí, demostrando que es necesario que se apliquen ejercicios autógenos dentro de las rutinas de entrenamiento para lograr mejores resultados deportivos. Además de la investigación ya realizada no existen guías metodológicas u otros documentos semejantes que detallen la técnica de

relajación de Schultz para la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

#### **6.4 Análisis de factibilidad**

La propuesta planteada **socio-culturalmente** dará un realce a la calidad de vida del deportista en armonía con su disciplina deportiva, lo cual será un factor que promueva una mejoría en el círculo social que se encuentre, además que lo esquematizado puede ser aplicado por la ciudadanía en general.

Las **Políticas** que se implementarán en conjunto con la aplicación de esta propuesta, serán primeramente el *respeto* ante quienes lo practiquen y lo promuevan, segundo la *prohibición de copia o plagio* de esta guía metodológica y peor aún el cambio o modificación de lo establecido por la autora; y, tercero una política *de publicación y de información* de esta propuesta dentro de la Escuela de Fútbol Pinguilí.

En el ámbito **tecnológico**, la implementación de esta propuesta es dable ya que constantemente la tecnología avanza con nuevos inventos y creaciones que permiten al ser humano proponer nuevos proyectos que mejoren la calidad de vida; siendo necesario para que esta propuesta se aplique la utilización de aparatos tecnológicos que permitan hacerlo y difundirlo de una manera correcta.

Esta propuesta en relación al aspecto **ambiental** es factible pues no causará ningún daño al medio ambiente, ni tampoco se utilizarán productos que produzcan daños al ecosistema ni hábitat de diferentes especies.

Para la aplicación de esta propuesta se cuenta con las condiciones **económicas-financieras** suficientes y necesarias para poder elaborar, ejecutar y difundir esta guía metodológica de ejercicios, sea por el patrimonio de la autora o a su vez por convenios con empresas privadas en calidad de auspiciantes de esta propuesta.

Y por último no existen impedimentos **legales**, que prohíban la promulgación de esta propuesta, al contrario se protegerá a través de la Ley de Propiedad Intelectual los derechos de la autora de la creación de la Guía Metodológica.

## **6.5 Justificación**

Esta propuesta es importante pues con ella lograremos incluir la técnica de relajación de Schultz dentro del proceso de formación de los niños pertenecientes a la Escuela de fútbol Pinguilí, teniéndolo como referencia para ser incluido dentro del plan de entrenamiento de otras escuelas, selecciones y clubes y también de otras disciplinas.

Esta guía metodológica es una alternativa viable pues su creación es factible y los resultados que se esperan son novedosos para su implementación, con los mismos que se espera alcanzar mejores deportistas en un futuro, además de ser totalmente original pues no existe antecedentes similares a esta guía metodológica.

Se considera a esta propuesta como la mejor alternativa para solucionar la problemática planteada dentro de la investigación desarrollada, pues de esta manera se capacitará de una forma básica a los entrenadores de la escuela de fútbol Pinguilí y se aplicará esta técnica que causará grandes beneficios en los niños que entrenan allí como principales beneficiados.

## **6.6 Objetivos**

### **6.6.1 General**

- Elaborar una guía metodológica de Ejercicios Autógenos pertenecientes a la Técnica de Relajación de Schultz dirigida a los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

### 6.6.2 Específicos

- Socializar la guía metodológica de Ejercicios Autógenos pertenecientes a la Técnica de Relajación de Schultz con los entrenadores y autoridades de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.
- Ejecutar la guía metodológica de Ejercicios Autógenos pertenecientes a la Técnica de Relajación de Schultz con los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.
- Evaluar la guía metodológica de Ejercicios Autógenos pertenecientes a la Técnica de Relajación de Schultz con los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí del cantón Mocha provincia de Tungurahua.

### 6.7 Fundamentación

Podemos entender como **guías metodológicas** al conjunto de conceptualizaciones que tienen indicaciones específicas para ser aplicados, los mismos que orienten al cumplimiento de dichas indicaciones, esta guía sirve como referente para socializar del tema que se está proponiendo; en nuestro caso, el objeto de plantear una guía metodológica será establecer indicaciones y seguir un proceso para realizar Ejercicios Autógenos como Técnica de Relajación.

Los **ejercicios autógenos** que es considerado un conjunto de actividades físicas y mentales que permiten que el ser humano llegue a un elevado nivel de relajación y satisfacción, al respecto Durand (2001) afirma sobre el entrenamiento autógeno:

*Puede ser definido como un sistema de ejercicios fisiológicos y racionales, cuidadosamente estudiados para provocar una desconexión general del organismo, la cual, por analogía con los antiguos trabajos sobre la hipnosis, permite todas las realizaciones propias de los estados auténticamente sugestivos. (pg. 37).*

Estos ejercicios fueron investigados y sugeridos por J.H. Schultz, especialista en esta área que se encontraba siguiendo una tendencia que había surgido de recientes estudios sobre la hipnosis; es decir, estos ejercicios pertenecen a lo expuesto en la técnica de relajación de Schultz.

La **técnica de relajación de Schultz** son ejercicios que principalmente se basan en principios de iniciación inferior y superior, que se realizan con pleno estado de concentración pues el objetivo es coseguir autosugestionarse a que el organismo obtenga una sensación física producida por el control de mente sobre esa parte del cuerpo, el método de Schultz se considera uno de los primeros y complementos en ejercicios autógenos, a su vez esta técnica fue base para que Freud desarrollara su teoría del psicoanálisis; además, estos ejercicios fueron precursores para que dentro de la medicina los pacientes sometidos a procedimientos quirúrgicos entraran relajados y exista menor riesgo de complicaciones. Se recomienda la práctica habitual de uno a tres ejercicios del nivel inferior para principiantes siempre y cuando se trate de personas sin contraindicaciones para estas prácticas (Durand, 2001).

Sin duda alguna el mayor beneficio que puede tener la práctica de ejercicios autógenos en el deporte es la relajación muscular y liberación de tensiones que se logra obtener en los deportistas, pudiendo los entrenadores utilizar al menos uno de los seis ejercicios del nivel inferior de la Técnica de Schultz en sus planificaciones del entrenamiento.

La práctica de técnicas de relajación suele realizarse cuando el individuo siente estrés o acumulación de tensiones; sin embargo de esto, dentro del deporte, en especial en la formación de niños, es importante que se programe un tiempo de descanso y relajación pues la musculatura muchas veces exige de este factor para mejorar resultados; además, aporta beneficios para quienes lo practica al encontrarse con deportistas más emotivos y enérgicos en lo que realizan. La respiración y concentración son elementos fundamentales con los que se inicia todo tipo de ejercicio de relajación, es fundamental controlar estos factores para obtener mejores resultados en la aplicación de la relajación. Dentro de la aplicación de esta propuesta, se buscará primeramente que el niño alcance niveles óptimos de rendimiento en la disciplina de fútbol a través de la aplicación de ejercicios autógenos como técnica de relajación; y, que libere tensiones y preocupaciones a través de su relajación para que pueda controlar de una mejor manera su comportamiento y carácter.

## 6.8 Modelo de la propuesta



Guía Metodológica de  
Ejercicios Autógenos  
pertenecientes a la  
Técnica de Relajación de  
Schultz

Dirigida a los  
entrenadores de la  
Escuela de Fútbol  
Pinguilí del cantón  
Mocha provincia de  
Tungurahua.



**Autora:**

Daniela Monserrath Vasco Manzano  
2015

# CONTENIDO

## GUÍA METODOLÓGICA

### ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN.....
2. INTRODUCCIÓN.....
2. OBJETIVOS.....
3. DESCRIPCIÓN.....
4. ESTRATEGIAS.....
5. RECURSOS y RECOMENDACIONES.....
6. CRONOGRAMA DE TRABAJO.....

## PRESENTACIÓN

Esta Guía Metodológica ha sido realizada con la finalidad de que se concientice a los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí a la utilización de ejercicios autógenos pertenecientes a la técnica de relajación de J.H. Schultz dentro de sus planificaciones habituales con niños de 5 a 12 años.

Espero que sea de gran utilidad para visualizar mejoras en el proceso de formación de los futuros deportistas de la provincia de unos de los deportes con mayor atractivo mundial como es el fútbol.

La Autora.

## INTRODUCCIÓN

En esta guía metodológica se estructuran los pasos a seguir para la ejecución de los ejercicios del grado inferior referentes a la Técnica de Schultz, el cual está dirigido para que se aplique a niños en proceso de formación de la disciplina deportiva de fútbol.

Las principales expectativas que se quiere alcanzar con la aplicación de esta guía serán la eliminación de tensiones y el relajamiento muscular de los niños futbolistas, lo cual mejorará su comportamiento y bajarán los niveles de estrés en el entrenamiento.

Esta guía será aplicada durante el año 2015 en la Escuela de Fútbol Pinguilí ubicada en el cantón de Mocha, provincia de Tungurahua.

## OBJETIVOS

- Controlar la acumulación de tensiones.
- Manejar de una mejor manera el estrés provocado por factores externos e internos al entrenamiento.
- Eliminar la tensión muscular.
- Inducir al niño a que controle sus emociones y maneje su carácter por medio de la relajación.
- Practicar la relajación durante el entrenamiento y en que sea base para realizar en todo momento.

# DESCRIPCIÓN

## EJERCICIO DE PREPARACIÓN

### Objetivo:

- Controlar al niño y las emociones producidas en el entrenamiento y preparar para el ejercicio de relajación.

### Valor:

- Comportamiento y autocontrol.

### Materiales:

- Colchonetas
- Grabadora
- Reflexiones

### Duración:

- El ejercicio de preparación durará de tres a cinco minutos en la parte principal y no tiene tiempo de duración la parte inicial eso dependerá de la planificación del entrenador.

### Ejecución y metodología:

- En un ambiente tranquilo alejado de la bulla sea este abierto o cerrado se ubicará las colchonetas u otros materiales de trabajo para iniciar la relajación.
- El niño se ubicará en la posición (sentado- acostado) de relajación que mejor creyere conveniente y con la cual se sienta cómodo y cerrará sus ojos para mejor concentración.
- Se puede iniciar con una música suave, una reflexión o un mensaje de imaginación relatado y ejercicios de respiración, para de esta forma lograr la atención del deportista y llevar su atención a la actividad preparada.

- La parte principal estará compuesto por la fórmula:  
“Estoy Relajado” o “Estoy tranquilo”
- El niño debe repetir la fórmula hasta que se logre conseguir lo que se menciona.
- Se contará tres y se pedirá concluir abriendo los ojos lentamente y se pasará al ejercicio de relajación programado.

### **Explicación**



**Postura de relajación**

### **Evaluación:**

- Este ejercicio esta realizado correctamente cuando el niño está concentrado y existe quietud.

## EJERCICIO #1

### EJERCICIO DE PESADEZ

#### Objetivo:

- Presenciar una pesadez en la parte del cuerpo que se trabaje con la mente para posterior lograr relajar completamente el músculo trabajado.

#### Valor:

- Desarrollar su personalidad

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador. Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio

#### Preparación:



El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.

- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

#### Ejecución y metodología:

- El niño debe repetir la fórmula: “El brazo derecho es muy pesado”, hasta conseguir lo sugerido.

- Este ejercicio puede ir combinado con cualquier parte del cuerpo, a partir de la segunda vez.
- Por tratarse de niños se debe pedir que el brazo (o parte del cuerpo) se mantenga alzado o en una posición diferente de la alineación general del cuerpo.
- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, mueva su brazo y lo alineé con el resto del cuerpo.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.



### **Variaciones:**

- Este ejercicio se puede realizar con diferentes partes del cuerpo, una vez que se ha dominado se pasa a la siguiente sección en el siguiente orden: 1. MANOS – BRAZOS, 2. PIES –PIERNAS, 3. TORAX, 4. BAJO VIENTRE, 5. HOMBROS, 6. CUELLO, 7. ROSTRO, 8. BOCA, 9. OJOS y 10.FRENTE.

### **Evaluación:**

- Para evaluar este ejercicio utilizaremos preguntas y respuestas con los niños de las sensaciones que sintieron.

## EJERCICIO #2

### EJERCICIO DE CALOR

#### Objetivo:

- Conseguir que se sienta calor en la parte del cuerpo que se trabaje con la mente para posterior lograr recuperar el músculo trabajado eliminando toda tensión y lesión producida.

#### Valor:

- Someterse a las reglas

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

#### Ejecución y metodología:

- El niño debe repetir la fórmula: “El brazo derecho está muy caliente”,

hasta conseguir lo sugerido.

- Este ejercicio puede ir combinado con cualquier parte del cuerpo, a partir de la segunda vez.
- Por tratarse de niños se debe pedir que el brazo (o parte del cuerpo) se mantenga alzado o en una posición diferente de la alineación general del cuerpo.
- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, mueva su brazo y lo alinee con el resto del cuerpo.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.



#### **Variaciones:**

- Este ejercicio se puede realizar con diferentes partes del cuerpo, una vez que se ha dominado se pasa a la siguiente sección en el siguiente orden: 1. MANOS – BRAZOS, 2. PIES –PIERNAS, 3. TORAX, 4. BAJO VIENTRE, 5. HOMBROS, 6. CUELLO, 7. ROSTRO, 8. BOCA, 9. OJOS y 10.FRENTE.

#### **Evaluación:**

- Este ejercicio se evaluará por medio de exposiciones de los niños de la definición del calor que sintieron.

### **EJERCICIO #3**

### **EJERCICIO DE CORAZÓN Y PULSO**

#### **Objetivo:**

- Controlar las pulsaciones y el ritmo cardiaco después de una sesión intensa de entrenamiento.

#### **Valor:**

- Promover la salud

#### **Materiales:**

- Colchonetas

#### **Duración:**

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### **Preparación:**



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe repetir la fórmula: “La pulsación de mi corazón es tranquila y vigorosa” o “Mi corazón late fuerte y despacio”, hasta conseguir lo sugerido.
- Se sugiere señalar con las manos la parte del cuerpo que se trabaja en este caso el corazón.
- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, respire profundo y levante su mano.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.
- Este ejercicio es recomendado después de un trabajo intenso de entrenamiento.



### **Evaluación:**

- Al finalizar el ejercicio se evaluara su cumplimiento correcto con la medición del pulso de cada niño. Es importante tomar el pulso antes y después para la comparación.



## EJERCICIO #4

### EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN

#### Objetivo:

- Lograr una mayor oxigenación del cuerpo controlando la respiración del niño.

#### Valor:

- Fomentar la Autodisciplina

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

#### Ejecución y metodología:

- El niño debe repetir la fórmula: “La respiración es tranquila y regular” o

“Respiro suave y despacio”, hasta conseguir lo sugerido.

- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, respire profundo y levante su mano.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.
- Este ejercicio es recomendado antes o después de una competencia.
- Este ejercicio se lo realiza con niños que sufren afecciones pulmonares, como asma, para estabilizarlo si no se tuviera su medicamento a la mano.



**Evaluación:**

- Este ejercicio lo evaluaremos con la frecuencia de respiración antes durante y después de realizarlo; para esto, antes de realizar el ejercicio se trabajará resistencia de manera que los niños estén agitados.

## **EJERCICIO #5**

### **EJERCICIO DE LOS ÓRGANOS DEL VIENTRE**

#### **Objetivo:**

- Mantener una buena circulación sanguínea en los órganos del vientre para lograr un mejor desempeño de estos.

#### **Valor:**

- La Autorrealización

#### **Materiales:**

- Colchonetas

#### **Duración:**

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### **Preparación:**



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe repetir la fórmula: “El calor fluye por el plexo solar” o “Siento calor por mi estómago”, hasta conseguir lo sugerido.
- Se sugiere señalar con las manos la parte del cuerpo que se trabaja en este caso el estómago.
- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, respire profundo y levante su mano.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.



### **Evaluación:**

- La evaluación se realizará por medio de preguntas y respuestas referentes a las sensaciones que sintieron durante el ejercicio.
-

## EJERCICIO #6

### EJERCICIO DE LA FRENTE

#### Objetivo:

- Eliminar todo pensamiento negativo y molestia o dolor producido por factores internos y externos al niño.

#### Valor:

- Espíritu de sacrificio

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe repetir la fórmula: “Frescor agradable en la frente” o “Mi frente está fresca”, hasta conseguir lo sugerido.
- Se sugiere señalar con las manos la parte del cuerpo que se trabaja en este caso la frente.
- Una vez concluido para verificar los resultados se pedirá que quienes consiguieron ejecutar la fórmula repetida, respire profundo y levante su mano.
- El entrenador por medio de ejercicios de respiración culminará el ejercicio para luego pedir que muy suavemente se abra los ojos y se concluya estirando.
- Este ejercicio es recomendado antes de una competencia o un trabajo intenso de entrenamiento.



### **Evaluación:**

- Este ejercicio evaluaremos por medio del dialogo y la exposición de sensaciones durante el ejercicio.

## **EJERCICIO #7**

### **EJERCICIO DE MANOS Y BRAZOS**

#### **Objetivo:**

- Reducir la tensión de los músculos de las manos y los brazos por medio de la relajación.

#### **Valor:**

- Perseverancia

#### **Materiales:**

- Colchonetas

#### **Duración:**

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### **Preparación:**



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- Los niños deben imaginar que tienen un limón en su mano izquierda.
- Tratarán de exprimirlo todo el jugo.
- Deberán sentir la tensión en su mano y brazo mientras lo estás exprimiendo.
- Deben dejarlo caer relajado los músculos.
- Se debe realizar el ejercicio de 3 a 4 veces pero aumentando la fuerza con la que se simula exprimir el limón y con cada brazo.



### **Variantes:**

- Se puede utilizar otros elementos de imaginación como simular romper un huevo, estrechar una pelota pequeña o arrugar un papel.

### **Evaluación:**

- Este ejercicio se evaluará por medio de un análisis de la parte trabajada antes y después del realizarlo.

## EJERCICIO #8

### EJERCICIO DE BRAZOS Y HOMBROS

#### Objetivo:

- Relajar los brazos y hombros por medio de la relajación.

#### Valor:

- La constancia.

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño deberá imaginar que es un gato muy perezoso y quiere estirarse.
- Estirar (extender) los brazos frente levántalos ahora sobre tu cabeza y llevarlos hacia atrás creando un tirón en los hombros.
- Dejar caer los brazos y estirar otra vez.
- Intentar tocar el techo cada vez.



### **Variaciones:**

- Se puede realizar en diferentes posiciones acostadas, sentadas o de pie; la dificultad se puede ir aumentando al incentivar metas más grandes como tocar el techo, el árbol, el cielo, etc.

### **Evaluación:**

- La evaluación se realizará por medio de preguntas y respuestas referentes a las sensaciones que sintieron durante el ejercicio.

## **EJERCICIO #9**

### **EJERCICIO DE HOMBROS Y CUELLO**

#### **Objetivo:**

- Eliminar la tensión producida en el cuello y los hombros por medio de la relajación.

#### **Valor:**

- Disciplina

#### **Materiales:**

- Colchonetas

#### **Duración:**

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### **Preparación:**



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginar que es una tortuga.
- Se debe narrar el lugar y la circunstancia en la que se encuentran como tortugas y la necesidad de repente de meter la dentro del caparazón.
- Se debe trata de llevar los hombros hacia las orejas, intentando poner la cabeza metida entre los hombros y mantenerse así.
- Narra nuevamente el peligro pasado y pedir salir del caparazón y estirarse totalmente.
- Repetir cada vez más complicado.



### **Variación:**

- Se puede cambiar la historia que utilizamos para la inducción a la relajación, en donde se provoque mayor relajación y estiramiento de los músculos que trabajamos.

### **Evaluación:**

- Este ejercicio evaluaremos por medio del dialogo y la exposición de sensaciones durante el ejercicio.

## EJERCICIO #10

### EJERCICIO DE MANDIBULA

#### Objetivo:

- Relajar el rostro por medio de la relajación causando sensaciones de bienestar en el niño.

#### Valor:

- Respeto

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginar que tiene un enorme chicle en su boca y que es muy difícil de masticar, es muy duro.
- Se debe intentar morder, dejando que los músculos del cuello ayuden.
- Relajarse y dejar la mandíbula floja y relajada.
- Continuar aumentando la dificultad.



### **Variación:**

- Se puede cambiar los elementos que utilizamos para la inducción a la relajación, utilizando frutas duras, chocolates, semillas en vez de hacerlo con chicle.

### **Evaluación:**

- Se evaluará por medio de descripción de las sensaciones sentidas y comprobando que el niño sintió relajación.

## EJERCICIO #11

### EJERCICIO DE CARA Y NARIZ

#### Objetivo:

- Ejercitar por medio de la relajación los músculos de la cara a través de la imaginación.

#### Valor:

- Creatividad

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- Imaginar que viene volando una de esas molestas moscas, o preciosa mariposa y se ha posado en la nariz.
- El niño debe tratar de espantarlos pero sin usar sus manos deben hacerlo arrugando la nariz o lo que se imaginaren.
- Se pedirá que se relajen pues las molestias se han ido.
- Aumentar el nivel de dificultad.
- Estimular la sensación de relajación por medio de frases como “Las moscas se han ido ahora siente la relajación”, etc.



### **Evaluación:**

- La evaluación se realizará por medio de preguntas y respuestas referentes a las sensaciones que sintieron durante el ejercicio.

## EJERCICIO #12

### EJERCICIO DE PECHO Y PULMONES

#### Objetivo:

- Lograr una mayor oxigenación del cuerpo controlando la respiración del niño.

#### Valor:

- Competitividad

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.

- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

**Ejecución y metodología:**

- El niño va a respirar hinchándose y deshinchándose como un globo.
- Va a coger el aire por la nariz intentando llenar todos tus pulmones de aire, aguantar la respiración contando tres segundos y sintiendo la presión en todo su pecho, luego suelta el aire por la boca despacito poco a poco y todo su cuerpo se va desinflando como un globo y como todo su cuerpo se va hundiendo y aplastando.
- Se debe persuadir a que con el aire se suelta toda las cosas malas, todas las cosas que no les gustan, todas las cosas que le preocupan y se quedan respirando normal y notando esa sensación tan buena de tranquilidad

**Evaluación:**

- Este ejercicio lo evaluaremos con la frecuencia de respiración antes durante y después de realizarlo; para esto, antes de realizar el ejercicio se trabajará resistencia de manera que los niños estén agitados.

## EJERCICIO #13

### EJERCICIO DEL ESTÓMAGO

#### Objetivo:

- Mantener una buena circulación sanguínea el estómago para lograr un mejor proceso de digestión.

#### Valor:

- Convivencia

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginar que está tumbado sobre la hierba y que por ahí viene un elefante, pero él no está mirando por donde pisa, va a poner un pie sobre su estómago, no debe moverse.
- Debe tratar de tensar el estómago poniéndolo duro y luego relajarse, dejar el estómago blandito y relajado lo más que pueda.
- Se repite hasta conseguir el ejercicio.



### **Variación:**

- Se puede utilizar otra historia como imaginarse que quieren pasar a través de una estrecha valla en cuyos bordes hay unas estacas. Tienen que intentar pasar y para ello se van a hacer delgados, metiendo su estómago hacia dentro, intentando que su estómago toque su columna, tiene que atravesar esa valla y luego relajarse y sentir cómo su estómago está ahora flojo.

### **Evaluación:**

- La evaluación se realizará por medio de preguntas y respuestas referentes a las sensaciones que sintieron durante el ejercicio.

## EJERCICIO #14

### EJERCICIO DE PIERNAS Y PIES

#### Objetivo:

- Relajar los músculos de las piernas por medio de la relajación aportando un mayor desarrollo y bienestar en el niño.

#### Valor:

- Éxito y el fracaso

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

#### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginarse que está parado, descalzo y sus pies están dentro de un pantano lleno de barro espeso.
- Debe intentar meter los dedos del pie dentro del barro. Probablemente necesitarás tus piernas para ayudarte a empujar. Empuja hacia dentro, siente como el lodo se mete entre tus pies.
- Ahora salte fuera y relaja tus pies.
- Repetir nuevamente.



#### **Evaluación:**

- Este ejercicio se evaluará por medio del compartir de experiencias entre los niños.

## EJERCICIO #15

### EJERCICIO IMAGINACIÓN

#### Objetivo:

- Transportar al niño a un momento agradable donde pueda relajarse y motivarse a dar lo mejor de sí en cada acto.

#### Valor:

- Compromiso

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginarse que en su cuerpo pasan sensaciones de pesadez, calor, cansancio, sueño, que nuestro cuerpo pesa y no nos podemos mover, o tal vez todo lo contrario que nuestro cuerpo no pesa y parece como que flotamos, podemos notar hormigueo en los dedos de las manos.
- Debe elegir una imagen para cada niño **TU IMAGEN POSITIVA**: un lugar, un sitio, real o imaginario, que haya estado o no, un sitio que solo por estar allí ya estaría tranquilo y relajado y se lo va a imaginar lo mejor posible
- Ahora inducir a una relajación que venga desde el interior de cada niño y que permanezca en ellos.



### **Evaluación:**

- Este ejercicio evaluaremos por medio del dialogo y la exposición de sensaciones durante el ejercicio.

## EJERCICIO #16

### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

#### Objetivo:

- Explorar su respiración y relajar su musculatura por medio de la concentración.

#### Valor:

- Responsabilidad

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores

resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- Para explorar la respiración podemos adoptar dos posiciones: acostado en el suelo boca arriba en posición de relajación y sentado.
- Dirige la atención del niño a la respiración. Poner la mano derecha en el plexo solar y la izquierda en la parte frontal del pecho, debajo de la clavícula.
- Observar lo que ocurre debajo de las manos al respirar: cuando entra el aire, nota la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).
- Explorar la respiración durante 2 o 3 minutos.



### **Evaluación:**

- Este ejercicio evaluaremos por medio de preguntas como ¿Notas más movimientos en la mano derecha o en la izquierda? ¿Está contraído más el abdomen o el pecho? ¿Por dónde empieza el movimiento, por la mano derecha o por la izquierda? ¿Sigue el pecho el movimiento del abdomen?

## **EJERCICIO #17**

### **EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

#### **Objetivo:**

- Relajar por medio de la concentración y la respiración los músculos del abdomen.

#### **Valor:**

- Consideración en el deporte

#### **Materiales:**

- Colchonetas

#### **Duración:**

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### **Preparación:**



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.

- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

**Ejecución y metodología:**

- El niño debe imaginar que una bolsa vacía está dentro de su abdomen.
- Al inspirar, el aire se desplaza hacia abajo para llenar la bolsa, hinchando el abdomen
- Al expirar vacía la bolsa, haciendo que el abdomen vuelva a hundirse
- Continúa así hinchando y vaciando la bolsa imaginaria de su abdomen.



**Evaluación:**

- La evaluación se realizará por medio de preguntas y respuestas referentes a las sensaciones que sintieron durante el ejercicio.

## EJERCICIO #18

### EJERCICIO DE LA RESPIRACIÓN E IMAGINACIÓN POSITIVA

#### Objetivo:

- Transportar al niño a un entorno feliz alejado de las preocupaciones y brindándole un estado máximo de relajación.

#### Valor:

- Constancia

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.

- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.

- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

**Ejecución y metodología:**

- Por medio de este ejercicio realizamos una práctica de la respiración completa. Con cada expiración se imagina como se van y desaparecen todas las tensiones. Con cada inspiración imagina como te vas llenando de paz y tranquilidad.

**Variante:**

- Con cada inspiración, imagina que entra en tus pulmones entra una gran cantidad de energía que queda almacenada en tu plexo solar, al expirar imagina como esa energía fluye a grandes raudales por todas las partes de tu cuerpo. (puedes centrar esa energía en las zonas especialmente tensas, débiles o enfermas de tu cuerpo).

**Evaluación:**

- Este ejercicio lo evaluaremos con la frecuencia de respiración antes durante y después de realizarlo; para esto, antes de realizar el ejercicio se trabajará resistencia de manera que los niños estén agitados.

## EJERCICIO #19

### EJERCICIO DE CORAZÓN

#### Objetivo:

- Conocer la forma de latir de nuestro corazón y controlar las mismas por medio de la respiración.

#### Valor:

- Respetar las reglas

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador.
- Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio.

#### Preparación:



- El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.
- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

### **Ejecución y metodología:**

- El niño debe colocar sus manos en su pecho a la altura del corazón y sentir el ritmo de sus pulsaciones cardíacas.
- Se narra situaciones de adrenalina y de extrema paz con la finalidad que el niño sienta como estas suben y bajan depende de la circunstancias.
- Se reflexiona sobre la importancia del corazón en nuestro organismo y las funciones que desempeña.



### **Evaluación:**

- Al finalizar el ejercicio se evaluara su cumplimiento correcto con la medición del pulso de cada niño. Es importante tomar el pulso antes y después para la comparación.



## EJERCICIO #20

### EJERCICIO CORPORAL

#### Objetivo:

- Hacer que el niño alcance un estado de calma mediante movimientos de balanceo.

#### Valor:

- La solidaridad en el deporte

#### Materiales:

- Colchonetas

#### Duración:

- Este ejercicio se realizará de cinco a diez minutos en su parte principal y la parte final irá acorde a lo que disponga el entrenador. Se debe respetar el tiempo programado aunque no todos los niños hayan logrado conseguir el ejercicio

#### Preparación:



El niño debe haber realizado el ejercicio previo de preparación durante cinco minutos aproximadamente.

- El entrenador controlará la predisposición del deportista para mejores resultados.
- Se puede incluir ejercicios de respiración en el intervalo del ejercicio de preparación y los principales.

**Ejecución y metodología:**

- Hacer como si estuviera en una mecedora: doblas las piernas y balanceas tu cuerpo de delante hacia atrás y de atrás hacia delante, suavemente.
- Se mecen muy suavemente.
- Cuando quieran, deben hacer como si se duermen. En ese momento, dejan de mecerse y descansan.
- Cuando el entrenador vea que están descansando, que hacen como si estuvieran dormidos y que ya no se mueven, enviará una mariposa a posarse sobre tu hombro. Esa mariposa es su mano. Cuando se pose en sus hombros, irán despertando
- El juego habrá terminado cuando de tres palmadas.

**Variaciones:**

- Este ejercicio se puede realizar con diferentes partes del cuerpo por separado, meciendo solo MANOS – BRAZOS- PIES –PIERNAS- CARA.

**Evaluación:**

- Para evaluar este ejercicio utilizaremos preguntas y respuestas con los niños de las sensaciones que sintieron.

## **PARA TOMAR NOTA:**

Para la realización de estos ejercicios se deberá repetir continuamente la fórmula hasta obtener el resultado esperado.

Esta guía está basada en ejercicios para niños de 5 a 12 años

La respiración debe ser pausada y controlada.

Durante la repetición de la fórmula se debe evitar pensar conceptualizaciones de palabras de la frase.

Si la persona que realiza los ejercicios se queda dormido, no hay que amonestarlo es normal en niños y principiantes pero los resultados son iguales y hasta mejores que los q se obtienen sin el sueño.

Los ojos y las manos son las partes de nuestro cuerpo que acumulan más tensiones.

Cada sesión hay que empezar y terminar con estiramientos y ejercicios de respiración.

Se realizará uno de los seis ejercicios que se describen una vez por semana durante el año 2015

## ESTRATEGIAS

Para tener mayor éxito con la práctica de ejercicios autógenos hay que tomar en cuenta lo siguiente:



## RECURSOS y RECOMENDACIONES

Colchonetas



Grabadora



Computador



Proyector



Se pudiera optar por  
colocar carteles  
motivacionales e  
imágenes relajantes



Se realizará en un  
sitio tranquilo.



Si se trabaja en  
sitios cerrados se  
puede optar por una  
luz tenue.



Se puede utilizar  
sonidos relajantes.



El principal recurso  
es el humano sin el  
la realización es  
imposible.



## CRONOGRAMA de TRABAJO

MES / SEMANA	1	2	3	4	5
Mayo		Ejercicio #1 con brazo derecho	Ejercicio #1 con brazo izquierdo	Ejercicio #1 con manos derecha e izquierda	Ejercicio #1 con pierna derecha
Junio	Ejercicio #1 con pierna izquierda	Ejercicio #1 con pies izquierdo y derecho	Ejercicio #1 con tórax y vientre	Ejercicio #1 con hombros y cuello	Ejercicio #1 con rostro y frente
Julio	Ejercicio #2 con brazo derecho	Ejercicio #2 con brazo izquierdo	Ejercicio #2 con manos derecha e izquierda	Ejercicio #2 con pierna derecha	Ejercicio #2 con pierna izquierda
Agosto	Ejercicio #2 con pies izquierdo y derecho	Ejercicio #2 con tórax y vientre	Ejercicio #2 con hombros y cuello	Ejercicio #2 con rostro y frente	Ejercicio #3
Septiembre	Ejercicio #4	Ejercicio #5	Ejercicio #6	Ejercicio #7	Ejercicio #8
Octubre	Ejercicio #9	Ejercicio #10	Ejercicio #11	Ejercicio #12	Ejercicio #13
Noviembre	Ejercicio #14	Ejercicio #15	Ejercicio #16	Ejercicio #17	
Diciembre	Ejercicio #18	Ejercicio #19	Ejercicio #20		

Semana sin trabajo 

## 6.9 Modelo Operativo

<b>FASES</b>	<b>METAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>TIEMPO</b>
Socialización	Incentivar a los entrenadores a que se aplique la Guía Metodológica propuesta dentro de sus planificaciones.	Exposiciones, foros, debates, charla de socialización de la guía metodológica.	Proyector. Computador. Papelotes. Marcadores.	Investigadora	Una hora durante una semana
Planificación	Estructurar clases prácticas para la ejecución, indicar responsables, tiempos y recursos.	Coordinar con los entrenadores para la ejecución de la guía metodológica.	Calendario. Planificaciones preexistentes. Esferos. Hojas.	Investigadora	Dos horas
Ejecución	Aplicar la guía metodológica en la Escuela de Fútbol Pinguilí.	Seguimiento de cada ejercicio expuesto en la guía metodológica.	Materiales descritos en la guía metodológica.	Entrenadores Investigadora	1 día a la semana durante el año 2015
Evaluación	Verificar el cumplimiento y beneficios de la aplicación de la guía metodológica.	Dar seguimiento a los ejercicios aplicados y observar cambios.	Ficha de evaluación.	Entrenadores Investigadora	Cada mes del año 2015

**Cuadro No. 15 Modelo Operativo**

**Fuente:** Investigadora

**Elaborado por:** Daniela Monserrath Vasco Manzano

## 6.10 Administración

La presente propuesta que consiste en una guía metodológica de ejercicios autógenos, será de administración de la investigadora, la cual se encargará de estructurarla para que sea socializada, planificada, ejecutada y evaluada; además esta propuesta será apoyada por los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí.

Se aplicarán diferentes estrategias en coordinación con las planificaciones de los entrenadores con la finalidad de que se incluya permanente la técnica de relajación de Schultz dentro de su entrenamiento deportivo programado; así una vez concluido con el plan de acción establecido, los entrenadores estén capacitados y con una gran experiencia para continuar aplicando ejercicios autógenos.

## 6.11 Plan de Evaluación

¿A quién evaluar?	A los beneficiarios	A los entrenadores y niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí.
¿Por qué evaluar?	Así se determina si el objetivo se cumplió.	Porque acogió la propuesta y la ejecutó.
¿Para qué evaluar?	Para conocer si se mejoró la formación de los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí.	Para conocer la utilidad de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La aplicación de la guía metodológica propuesta	La aplicación de cada ejercicio sugerido.
¿Quién evalúa?	La responsable de la propuesta	La investigadora
¿Cuándo evalúa?	Después de ejecutada la propuesta.	Mensualmente después de ejecutada la propuesta.
¿Cómo evalúa?	Observación	Entrevistas
¿Con qué evalúa?	Fichas de Observación	Guía para la entrevista.

**Cuadro No. 16 Plan de Evaluación**

**Fuente: Fundamentación**

**Elaborado por: Daniela Monserrath Vasco Manzano**

## **BIBLIOGRAFÍA**

- CAMPOS, J. y CERVERA, V. (2003). Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Diccionario de las Américas, Plaza y Janes Editores.
- DURAND, R. (2001) La Relajación. Estados Unidos de Norteamérica. Editorial Paidotribo.
- GUDIÑO, M. (1993). Materiales para la enseñanza de la Cultura Física. Quito, Ecuador. Editorial ABYA-YALA.
- KERMANI, K. (1990). Relajación Total, EL entrenamiento autógeno. Bogotá, Colombia. Ediciones Robinbook, SL.
- KONOVALOVA, E. y CRUZ, J. (2006). Educación Física y Deporte. Cali, Colombia. Programa Editorial Universidad del Valle.
- LAMATA, R. (2003). La Construcción de procesos formativos en educación no formal. Madrid, España. NARCEA S.A. de Ediciones.
- LUIS, Juan (2012- 2013). Técnicas de relajación aplicadas a la educación física (tesis de pregrado). Universidad de Alcalá.
- MEJÍA, Darwin (2008 – 2009). La preparación física en la disciplina del fútbol (tesis pregrado). Universidad Técnica De Ambato, Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación.
- PAVLOVICH, L. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- SASSANO, M. (2003). Cuerpo, tiempo y espacio: principios básicos de la psicomotricidad. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- TORO, J. (2000). Principios de Psicología General. NN. J.L. Rubinstein.
- VARGAS, R. (2007) Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo. México D.F. , México. Universidad Nacional Autónoma de México.
- VASCONCELOS, A. (2005). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- VENEGAS, J. (2008). Para entender la actividad física diccionario básico ilustrado. Ambato, Ecuador. UTA
- WEINECK, J. (2005). Entrenamiento Total, primera edición. Barcelona, España.

Editorial Paidotribo.

ZHELYAZKOV, T. (2011). Bases del Entrenamiento Deportivo. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.

## **LINKOGRAFIA**

ANÓNIMO (17/03/2015) Entrenamiento Autógeno. Portales de Luz. Recuperado de [http://portalesdeluz.blogspot.com/2012\\_02\\_01\\_archive.html](http://portalesdeluz.blogspot.com/2012_02_01_archive.html).

OCHOA, F. (11/ 06/ 2014). EL Entrenamiento Autógeno. Diario el Comercio. Recuperado de [www.eluniverso.com/noticias/2014/02/06/nota/2142016/curarse-autosugestion](http://www.eluniverso.com/noticias/2014/02/06/nota/2142016/curarse-autosugestion).

# **ANEXOS**

# **Instrumentos**

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Cuestionario de aplicación de la Encuesta a los entrenadores de la Escuela de Fútbol Pinguilí

1. ¿Sabe cómo mejora la concentración los ejercicios autógenos?

SI  NO

2. ¿Conoce en qué consiste el método de relajación de Schultz?

SI  NO

3. ¿Conoce el tipo de ejercicio que se realiza en la práctica de técnicas de relajación?

SI  NO

4. ¿Considera necesario dominar el comportamiento y evitar el estrés de sus deportistas en la práctica de fútbol?

SI  NO

5. ¿Considera que su planificación está basada en un proceso formativo?

SI  NO

6. ¿Utiliza técnicas aplicadas para lograr un proceso de formación?

SI  NO

7. ¿Práctica técnicas de relajación en su planificación del entrenamiento?

SI  NO

8. ¿En el proceso de formación que realiza se encuentra el descanso?

SI  NO

9. ¿Cree importante establecer nuevas técnicas de relajación como parte del proceso de formación de sus deportistas?

SI  NO

10. ¿Le gustaría acceder en una guía metodológica de Ejercicios Autógenos para aplicarlos en su entrenamiento?

SI  NO

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Ficha de Observación a los niños de la Escuela de Fútbol Pinguilí

GUÍA DE OBSERVACIÓN		
Observación	SI	NO
1. Ejecuta correctamente ejercicios de relajación		
2. Domina sus emociones en el entrenamiento		
3. Da importancia a la relajación dentro de su entrenamiento		
4. Realiza espontáneamente ejercicios de relajación		
5. Reacciona bien ante sus problemas durante el entrenamiento		
6. Conoce y ejecuta la estructura de su entrenamiento		
7. Asimila los nuevos ejercicios con facilidad dentro de su formación		
8. Es activo y da sugerencias dentro de su formación deportiva		

# FOTOS

## Escuela de Fútbol Pinguilí

### Niños en su entrenamiento habitual



### Cancha de Pinguilí y a un costado entrenador 2



Niños de 5 y 6 años estirando



Niños en estiramiento y relajación junto a su Entrenador (Andrés Sánchez Páez)



Partido amistoso realizado por el GADMA Entrenador 2



Niños 4 y 5 años en proceso de estiramiento y relajación



Cancha de Pinguilí niños de 5 a 12 años



En la realización de los ejercicios

