

Conclusiones

Dr. J. R. CABOT

La discusión entablada alrededor de las magistrales exposiciones del Dr. ERIC DE WINTER y del trabajo del Prof MACHAC y las ilustraciones prácticas en las que conjuntamente hemos participado nos autorizan a formular las siguientes conclusiones:

1. La relajación muscular y la quietud psicológica (tranquilidad) que lo acompaña son objetivos cuyas ventajas en los medios deportivos se intenta hoy en día alcanzar de una forma intuitiva, empírica e irracional. Es sin duda preferible recurrir a las terapéuticas bien estudiadas en otros sectores de la Medicina que, basadas en una experimentación correcta y en una técnica sistemática y racional, permiten una perfecta adaptación a la finalidad que se propone: el entrenamiento sicosomático del deportista.

2. Los métodos aquí estudiados proporcionan un control de la sicomotricidad no sólo en su aspecto de relajación muscular y tranquilidad síquica sino también en el de activación tónica o «reprise» tónica (DE WINTER) tan interesante para el acto deportivo.

Se trata de sistemas de entrenamiento progresivo que exigen un esfuerzo personal en el aprendizaje por repetición de ejercicios simples y familiares al atleta, mediante los cuales se consigue al término de dos a seis meses un estado específico de relajación muscular, de tranquilidad síquica y de equilibrio neurovegetativo que puede inducirse a voluntad (autodominio) y que se traduce por determinados cambios fisiológicos que pueden objetivarse (temperatura, ritmo cardíaco, resistencia eléctrica de la piel, pletismografía, presión arterial, E.C.G., E.E.G., E.M.G., etc.).

Bajo el aspecto de ejercicios de decontracción, estos métodos ejercen la acción psicológica a través de un control subjetivo de la secuencia relajación-activación y como tales ejercicios musculares pueden integrarse fácilmente dentro de las demás actividades físicas habituales y familiares al deportista.

3. Los beneficios deportivos que la «desconexión somática», la «cancelación» de los contactos síquicos con el medio externo y el «buceo» interior del atleta con reposo físico y tranquilidad síquica pueden reportar en un entrenamiento sicosomático bien conducido se manifiestan en los tres aspectos siguientes:

A) *En el plano somático*

a) Capacidad intensa, profunda y rápida de reposar, válida incluso para un intervalo de tiempo muy corto, como por ejemplo, entre dos pruebas de un mismo concurso.

b) Capacidad de relajación muscular completa o segmentaria, limitada a ciertos músculos, con eliminación de las contracturas musculares parásitas que tanto pueden perturbar la eficacia del movimiento atlético.

c) Capacidad de «explosión», esto es, de liberar instantáneamente una cantidad de energía acumulada.

B) *En el plano psicológico*

a) Amortización de las resonancias neurovegetativas y de la carga emocional negativa que provocan una inhibición muscular con incoordinación y verdaderas distonías neurovegetativas con el consiguiente «fallo» del deportista:

Ansiedad precompeticional, insomnio, alteraciones funcionales cardio-respiratorias, falta de concentración, de coordinación, de repentinización, etc.

b) Liquidación de los conflictos síquicos y de las influencias desfavorables del ambiente externo por vía somática (efecto somatógeno), evitando así la necesidad de recurrir a las drogas como solución de urgencia cuyos efectos pueden pesar sobre el rendimiento. Frente a los métodos sicosomáticos, las investigaciones psicoanalíticas presentan numerosas desventajas: son de larga duración y por su carácter suelen ser mal aceptadas por el atleta, que se considera vilipendiado con la consiguiente frustración y resistencia inhibitoria.

c) Mejor adaptación social, familiar y de grupo que en el deportista se traduce en una rápida y sustancial mejoría en sus relaciones en el seno del equipo con sus compañeros y con el entrenador.

C) *En el plano de la condición atlética*

a) Mayor asiduidad y entusiasmo en los entrenamientos.

b) Mayor posibilidad de aprovechar íntegramente las posibilidades físicas proporcionadas por el entrenamiento por la facilitación muscular que proporciona una buena relajación y un perfecto control de las emociones.

c) Mejor asimilación de las tácticas y previsión de los esfuerzos en competición, frente a cuyas dificultades se hallará preparado por las sugerencias que le hayan sido formuladas durante la fase de permeabilidad que representa la relajación (VANEK).

4. Para su empleo eficaz, estos métodos sicosomáticos requieren una técnica rigurosa especialmente adaptada al deporte y una buena colaboración por parte del sujeto. En este sentido:

a) Pueden proponerse, pero jamás deben imponerse.

b) El adiestramiento debe confiarse a un técnico, mejor a un médico, especializado en Psicología. Pero aún en este caso, el instructor deberá poseer un conocimiento práctico subjetivo que sólo el autoentrenamiento en la regulación sicotónica puede proporcionar.

c) El deporte es un fenómeno agonístico. Por consiguiente, la fase de activación o «reprise» tónica tiene la misma importancia que la fase de relajación y con ella deben finalizar todas las sesiones.

d) El entrenamiento colectivo utilizando la dinámica de grupo entraña ciertas limitaciones en el número de sujetos y en la calidad de la relajación. Cuando el individuo o la circunstancia así lo aconsejen, deberá completarse con sesiones individuales, y coloquios psicológicos, durante las cuales se facilitará la liquidación de las antiguas dificultades síquicas mediante una discreta psicoterapia.

e) En el curso de la relajación-activación, el sujeto presenta una especial receptibilidad para toda clase de sugerencias que puede utilizar el entrenador en provecho de los fines propios de la competición, sin que por ello se alcance los extremos de la sugestión hipnótica.

5. El método más adecuado para el deportista parece ser aquel que, basado en los hechos sólidamente establecidos en el entrenamiento autógeno de SCHULZ, utilice un medio de inducción tan familiar al atleta como son los ejercicios respiratorios y permita una activación «reprise» tónica en consonancia con el ritmo de trabajo que se va a realizar. Cada deportista necesitará determinados ejercicios para el análisis de los grupos musculares y su relajación diferencial con vistas a una mejor sincronización neuro-muscular de los movimientos deportivos propios. Se destaca la importancia complementaria del entrenamiento modelado que junto a la preparación física del atleta cuida de su modelación psicológica anticipando las dificultades de la próxima competición (VANEK).

6. Al final de este coloquio queda en pie la propuesta de introducir en la práctica deportiva un método que podríamos llamar de «autodominio sicotónico» cuyos efectos, bien conocidos en la clínica humana, y recientemente comprobados por MACHAC en el mismo deportista, pueden contribuir decisivamente al óptimo rendimiento del atleta en competición. Las técnicas expuestas se apoyan en una experiencia considerable y en unos resultados significativos y por lo tanto tienen plena validez. La discusión ha puesto de manifiesto que pueden mejorarse, adaptándolas a los fines precisos que se proponen en cada deporte. No nos cabe ninguna duda de que, continuando esta íntima colaboración entre médicos, técnicos y preparadores, no tardaremos en acumular experiencia suficiente que nos permita obtener del método una definitiva sistematización y todas las ventajas que del mismo pueden derivarse.