

La preparación del esquiador de competición

DR. A. BOUVET.

Jefe de los Servicios Médicos de los Juegos Olímpicos de Invierno. - Grenoble.

Desde hace algunos años los deportes de competición se han convertido en terrenos privilegiados para investigaciones y observaciones psicológicas. El 1er. Congreso Mundial de Psicología del Deporte, celebrado en Roma en 1964, dio testimonio de la universalidad de estos estudios y, al lado de la investigación científica pura, de la preocupación de los médicos y psicólogos por utilizar sus observaciones con vistas a una mejor preparación del atleta.

La comisión médica de la Federación Francesa de Esquí se interesa por este problema desde 1950. La víspera de los Juegos Olímpicos de Oslo, los doctores MABILLE, DIGO, MISSE-NARD, a petición del Dr. BEURIER, entonces médico de la Federación, sometieron a los esquiadores y esquiadoras del equipo de Francia a una serie de mediciones antropométricas, de tests psicológicos y psicomotores y de pruebas fisiológicas.

Estas investigaciones nuevas, fueron recibidas, como era natural, con escepticismo por el grupo de esquiadores y con una desconfianza con matices de oposición en algunos entrenadores.

Estos exámenes fueron realizados después a intervalos regulares, con el fin de obtener un conocimiento más profundo de nuestros corredores en un plan humano y médico, con vistas a conseguir para ellos un mejor rendimiento en competición.

Las primeras etapas de estas pruebas, inspiradas en las analogías caracteriológicas entre los deportistas y los pilotos de caza, permitieron extraer una metodología de control médico y verificar el valor pronóstico de los balances establecidos.

El Primer Coloquio médico sobre los problemas médicos del esquí de competición en los

Campeonatos del Mundo de Chamonix en 1962, daba cuenta de estos trabajos, pero no fue hasta estos últimos años que las aplicaciones prácticas vinieron a confirmar lo bien fundado de ciertas hipótesis, gracias a un mejor clima de relación con los corredores.

Para comprender el proceso médico que ha hecho posible la elaboración de nuestro método de vigilancia psico-fisiológica de los esquiadores, es indispensable recordar las principales características del esquí de competición:

— La energía cinética es suministrada por la pendiente y no únicamente por el sujeto, como en la mayoría de deportes mecánicos (auto, avión), en donde la energía cinética no es suministrada por el sujeto.

— El reclutamiento de los esquiadores ha permanecido mucho tiempo limitado a los medios montañoseros. Las exigencias de la vida universitaria no permiten, sino excepcionalmente, el éxito deportivo.

Sobre estos elementos esenciales de la estructura del esquí juegan factores de otro orden, que se ocupan del progreso de la técnica y del material, de la evolución de los métodos de entrenamiento y del esfuerzo humano necesario para adaptarse a ellos, de transformación de los medios naturales para el desarrollo del turismo invernal.

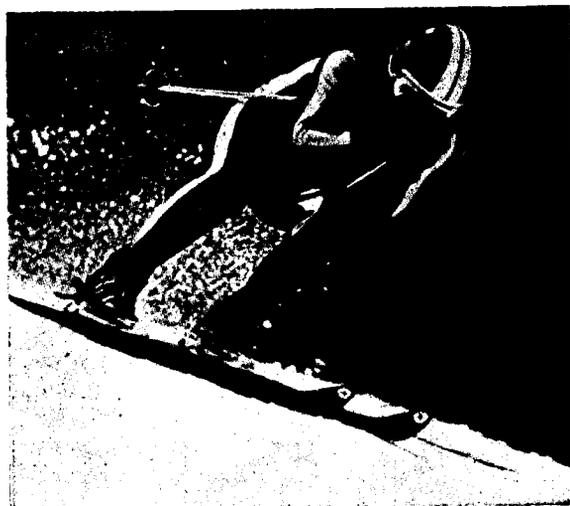
La historia del esquí de competición es la de una lucha incesante por asimilar y dominar una técnica cada vez más extensa, indispensable para poder afrontar pistas cada vez más rápidas y difíciles. Los exámenes médicos han seguido esta evolución, que pone en evidencia, no sólo la necesidad de una perfecta condición

física, sino también la participación obligada de funciones psico-fisiológicas particulares y de factores caracteriológicos que comprometen toda la personalidad del atleta.

MÉTODOS DE EXAMEN

Al lado de las investigaciones somáticas clásicas y de las pruebas funcionales respiratorias y cardiovasculares, el examen neuro-fisiológico adquiere toda su importancia dentro de la alta competición, completado con el estudio de los recursos intelectuales y afectivos para apreciar la dinámica de la personalidad. La experiencia nos ha llevado a seleccionar ciertas pruebas en razón de su facilidad de aplicación, de su validez, y de la posibilidad de repetirlas con el tiempo a fin de interesar al corredor en sus progresos y permitirle tomar conciencia de sus insuficiencias, a fin de corregirlas por los métodos apropiados.

En la práctica los tests colectivos escritos proporcionan un primer acercamiento con un grupo, desde los primeros períodos de prácticas de las «Jóvenes Promesas» regionales o nacionales.



TEST NO VERBAL DE INTELIGENCIA (CATTELL - MATRIX)

- Cuestionario de interés y biografía.
- Cuestionario de personalidad.

A continuación la entrevista individual con pruebas psico-clínicas.

- Medición del tiempo de reacción con cronoscopio electrónico.

- Prueba del «trémomètre».
- Test de retención visual.
- Test espacial.

Permite apreciar el potencial individual del sujeto y la calidad de las aptitudes indispensables para triunfar. El estudio de la emotividad, del control emocional, de la regulación tónica muscular, de las funciones vegetativas, en particular del sueño, tiene un amplio lugar en este balance médico.

RESULTADOS

En esquí, como en todos los deportes de alta competición, es indispensable un potencial intelectual suficiente, si no superior a la media. El análisis de los expedientes recogidos durante 15 años, nos ha mostrado que los sujetos con recursos intelectuales débiles no han tenido larga duración deportiva ni acceso al equipo de Francia. En cuanto al nivel medio de los «stages», se ha elevado notablemente estos últimos años, lo cual no es de extrañar, teniendo en cuenta la ampliación del reclutamiento y el papel de la selección, que elimina más rápidamente a los menos dotados.

Es decir, no hay lugar para sujetos demasiado frustrados o débiles, ni excesivamente temperamentales ni neuróticos, en la gran familia de los campeones de hoy día. Existe la excepción de algunos casos limitados a los cuales la competición ha sido beneficiosa, permitiéndoles superar sentimientos de inferioridad y alcanzar más felizmente su integración social.

Hay otras funciones que juegan un papel importante:

- La calidad de la atención y de la concentración mental.
- La memoria visual bajo su forma topográfica.
- La rapidez de las percepciones.
- La capacidad de abstracción espontánea y la actividad de síntesis fácil en situaciones no habituales.
- El control emocional y el dominio de la regulación tónica muscular.

Por fin, el valor de la motivación al deporte, la agresividad necesaria, la resistencia a las frustraciones y a los fracasos son otros tantos factores de la personalidad que tienen una repercusión directa sobre el equilibrio nervioso y la moral del campeón.

No olvidemos que, a diferencia de otros deportes, el esquiador, lanzado en su universo de «stress», está abandonado a sus recursos perso-

nales, de los cuales debe ser el ordenador lúcido. Esta soledad afectiva en el esfuerzo es un trazo fundamental de la estructura psicológica del esquí alpino de competición, la tipología caracteriológica del corredor de fondo es muy distinta. Esto fue lo que nos revelaron los estudios hechos en estos últimos. Falta todavía por describir la caracteriología de los saltadores. Es un trabajo en curso.

Nuestros campeones tienen todos excelentes resultados en la prueba del «trémomètre», una gran estabilidad de una prueba a otra y sus tiempos de reacción son rápidos a estímulos visuales.

Rapidez de percepciones, buena memoria topográfica, y reflejos rápidos son las características del buen corredor de «slalom», mientras que en el esquiador de fondo estas aptitudes se requieren en un grado menor.

El control emocional y el dominio de la regulación tónica muscular son también indispensables en un deporte de riesgo y nos han llevado a aconsejar la práctica de la relajación y del control respiratorio; ciertos corredores utilizaban el Hatha Yoga con el fin de conseguir flexibilidad y concentración mental.

Todavía falta que estas técnicas estén bien integradas en el entrenamiento deportivo. Es tarea del médico el dar las indicaciones, vigilar su aplicación y analizar junto con el atleta las dificultades que pueda encontrar en el transcurso de estas prácticas, cuyo interés puede apreciarse ahora.

La competición no es únicamente una escuela de la voluntad, es también fuente de enriquecimiento cultural y de promoción social, debido a la vida en grupo, a los viajes, a las confrontaciones con los extranjeros, etc.

Por desgracia todavía encontramos muy a menudo, mucho menos que antes sin embargo, en el transcurso de los exámenes, una falta de curiosidad cultural por parte de algunos corredores, que siguen impregnados de ese espíritu individualista y de desconfianza en cuanto a las experiencias humanas que podrían proporcionarles los viajes y los contactos extranjeros. La

ignorancia de la lengua del país, la falta de soltura por ignorancia de ciertas costumbres y también el ambiente de ansiedad de las pruebas, son otros tantos factores de inadaptación que tienen repercusiones inmediatas sobre los rendimientos.

Esta educación del joven deportista nos parece demasiado abandonada. Si se le concede un lugar de primera línea dentro de la formación del carácter, gracias a la construcción de estructuras funcionales complejas de reflejos condicionados que permiten al individuo la mejor adaptación posible, forzoso es reconocer que está ausente en muchas de nuestras promesas.

Para paliar estas dificultades nosotros hemos propuesto, desde 1957, una serie de medidas y soluciones que deberían proporcionar el complemento indispensable de la preparación técnica del campeón; bajo forma de veladas, de conferencias de iniciación a la conversación en lengua extranjera, de «stages» culturales adaptados al nivel socio-cultural y a los centros de interés de los corredores. Los múltiples problemas que se plantean a nuestros dirigentes y quizás también los problemas financieros, nos han impedido efectuar realizaciones sistemáticas en este terreno.

Por lo demás, estos esfuerzos deberían llevarse a cabo en los «stages» regionales e interregionales, con sujetos jóvenes.

Por otra parte, la conexión y la colaboración dirigentes-médicos con las fuentes de información que aportan los balances psicológicos de las comisiones médicas especializadas, deberían desembocar en una etapa profiláctica, terapéutica incluso, puesto que el despistaje precoz de ciertos problemas (falta de control emocional, dificultades de adaptación, secuelas de traumatismos...) puede llevar a consejos, a técnicas correctivas.

Las nociones de higiene, de dietética, de métodos de relajación y de control tónico contribuyen a esta formación psicológica indispensable para formar atletas brillante y equilibrados.

Ovomaltina

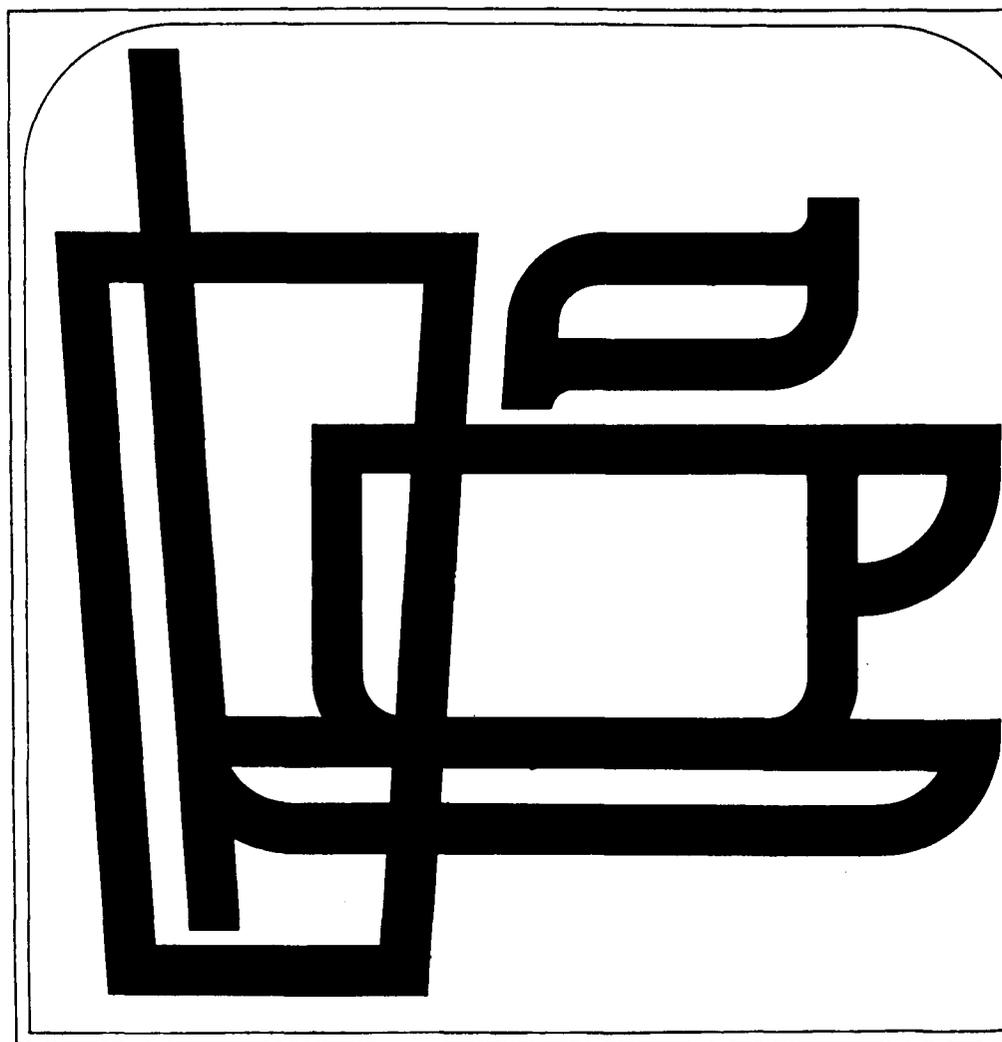
WANDER

- ★ dietético a base de malta, huevos y leche
- ★ concentrado plástico-energético y polivitamínico
- ★ excelente sabor, tolerancia y asimilación

Una alimentación bien equilibrada exige el aporte adecuado y suficiente de principios inmediatos, aminoácidos esenciales, vitaminas minerales y oligoelementos.

Ovomaltina

es un preparado nutritivo completo que por su fórmula, fácil digestión y buen paladar (aromatizado con cacao), cumplimenta las más estrictas directrices de la dietética moderna.



Ovomaltina

disuelta en leche caliente o fría
para el deportista, para el enfermo,
para el convaleciente...
y para el sano a cualquier edad