

La preparación sofrológica del esquiador de competición alpina

DR. RAYMOND ABREZOL.

Director del Centro de Sofrología de Lausana.
(Suiza)

Hace ya algunos años, cuando realizaba mis primeros pasos en Sofrología, gracias a las enseñanzas de mi amigo y maestro el doctor CAYCEDO, me fue dado efectuar algunos ensayos de *Relajación Dinámica* con algunos amigos míos que practican el deporte «amateur», como el tenis y el esquí, en una estación de montaña suiza. Al observar, ya desde el principio, resultados asombrosos, comencé a estudiar la posibilidad de la aplicación de la Sofrología al deporte, de manera sistematizada. Desde el mismo punto de partida rechacé los antiguos métodos de hipnosis en las técnicas utilizadas, ya que este método está considerado como un «doping psicológico»: me atuve, pues, a otras técnicas basadas sobre todo en diversos sistemas de relajación. Describir todo el proceso que corrí hasta lograrlo sería largo de explicar. Finalmente se me invitó a preparar cuatro atletas para los Juegos Olímpicos de Grenoble, que tuvieron lugar en febrero de 1968.

Ciertamente, el entrenamiento jugó un papel importante con los atletas en cuestión: tres obtuvieron medalla. Es digno de mencionarse el hecho de que fueron los únicos suizos que consiguieron premio. A la vista de estos resultados, quizás de fortuna, pues es posible que topara yo con los mejores atletas del equipo en la preparación sofrológica de los mismos, recibí el encargo, para la temporada siguiente, de la preparación sofrológica y asistencia psicológica de todo el equipo nacional suizo de esquí alpino y de una sección de los nórdicos, en particular en la modalidad de salto.

En conjunto, los resultados han sido altamente satisfactorios. Este año, por cuarta vez consecutiva, tendré la oportunidad de seguir entrenando al equipo nacional suizo de esquí alpino y a los saltadores.

Volvamos al problema de la preparación sofrológica del esquiador de competición.

En los concursos de esquí alpino el cronometraje se cuenta en la actualidad en centésimas de segundo, mientras que hasta hace muy pocos años se limitaba a las décimas.

Es probable que, por evolución, se llegue a las milésimas: en efecto, cada año asistimos, con ocasión de los magnos certámenes, a casos en que se deciden primeros y segundos puestos por una sola centésima.

La preparación física de los atletas que realizan tales marcas se ha llevado ya al extremo. Las posibilidades humanas alcanzan su cumbre; parece se ha tocado el límite máximo de la preparación puramente física.

En cuanto a la técnica debe tenerse en cuenta que cada año se producen modificaciones, ya en la manera de esquiar, ya en el material. Los fabricantes de las diferentes marcas de esquís, botas, ceras, etc., se esfuerzan por dar cumplida satisfacción al usuario de cara al mayor rendimiento técnico. En este terreno, sin embargo, queda todavía mucho por mejorar, a pesar de que cada temporada nos acercamos un poco más a la perfección. No me extrañaría que se pusiera pronto en funcionamiento un aparato elec-

trónico capaz de dar la composición ideal del enceraje, de la temperatura y de la nieve.

El esquiador de alta competición ha sido considerado hasta estos últimos años como una especie de robot mecánico, una máquina de producir marcas, bien regulada técnica y físicamente. Esta máquina ha sido tan perfectamente ajustada que ha llegado a la cima de sus posibilidades. Ya no pueden batirse más récords. Se está a la espera de una especie de nivel que no se logrará rebasar con la simple preparación física o técnica. ¿Cómo se va a conseguir de ahora en adelante franquear esta cota?



Vamos a intentar responder a esta cuestión:

El hombre, deportista o no, no es más que el resultado de un conjunto armónico de células y órganos maravillosamente relacionados. Además de un cuerpo material, palpable, medible, posee una parte invisible, impalpable, que es su «psique», con diversos estados de consciencia. El hombre, en sentido amplio, es una entidad formada por dos elementos tan importantes el uno como el otro, e íntimamente ligados: «el soma y el psique». El soma presenta, sin lugar a dudas, múltiples partes, según los órganos de que se trate. La psique puede asimismo subdividirse en numerosos «compartimentos», pero en Sofrología el concepto de *estados de consciencia*, implica la *unidad* indisoluble del ser humano.

Ahora bien, hasta los últimos años la gente se había interesado tan sólo por uno de los componentes del deporte: el *soma*. Se consideraba al otro, la *psique* y sus anejos, como algo despreciable. ¡Craso error! Si se quiere mejorar el nivel del deporte actual es indispensable estudiar y tomar en consideración de manera seria, científica, la preparación de la esfera psíquica del hombre, sin descuidar, entiéndase bien, eso sí, la preparación física y técnica del mismo. Innumerables países han comprendido este punto con clarividencia y ya lo aplican (Francia, Austria, Italia, Estados Unidos, etc.). Sin embargo, los métodos utilizados son de una gran diversidad, con resultados variables. La preparación sofrológica, así como la psicológica, representa un programa denso y requiere mucha paciencia y buena voluntad por parte de la persona responsable.

El objetivo que persiguen estos comentarios es el de tratar únicamente la preparación sofrológica de los atletas.

¿Qué es lo que se puede obtener de esta preparación, con las diversas técnicas que aplicamos? Resulta evidente que existen en toda competición gran cantidad de elementos psíquicos negativos que perjudican las marcas deportivas. Estos elementos son, por orden de importancia:

1. El nerviosismo, antes y durante la prueba.
2. El miedo (de la velocidad, de la caída, etcétera).
3. La falta de concentración (debido a problemas personales, pongamos por caso).
4. La energía física disminuida por causas psíquicas diversas.
5. La falta de confianza en sí mismo.
6. La falta de espíritu de deportividad y de compañerismo.
7. La falta de combatividad.
8. La fatiga física o moral.
9. El complejo de inferioridad frente a los favoritos.
10. El cansancio de la competición (sobre todo al fin de la estación).
11. La pérdida de la moral después de la derrota.

La preparación sofrológica tendrá por objeto suprimir en la medida de lo posible todos estos factores negativos. Cuanto más se eliminen, tanto más se podrá elevar el nivel de las marcas.

Trabajo en este sentido desde hace varios años. El problema de la preparación sofrológica, en Suiza, se encuentra en una postura *sui generis*, debido a la diversa procedencia de los corredores del equipo. En efecto, éste se nutre de suizos latinos que hablan el francés y el italiano; de suizos germánicos que hablan ale-

mán o varios dialectos afines; y de grisonos que hablan romance. Nos encontramos, pues, ante tres razas completamente diferentes, cuya distinción no es solamente racial, sino también lingüística y cultural. Los «latinos» son de temperamento parecido al francés, individualistas, reacios a la obediencia, propensos a tomar la vida por el lado bueno, quizás un poco a la ligera. Poseen un espíritu muy abierto y una notable franqueza. Los «germánicos» son más bien de carácter militar, disciplinados, rígidos; toman la vida generalmente muy en serio, son más reservados y cerrados y no descubren fácilmente lo que piensan. Los «grisonos» forman grupo aparte, con psicología e idiosincrasia peculiares. Pueden quedar clasificados entre los «latinos» y los «germánicos». Añadimos otro grupo todavía: los tesinenses, cuya lengua materna es el italiano; desde el punto de vista temperamental se acercan a los «latinos».

Semejante diversidad de caracteres, de tipos, de lenguas, no facilita mucho que digamos la tarea sofrológica de la preparación de los deportistas. No obstante, y a pesar del cúmulo de dificultades que se me presentaban, intenté adaptarme, lo mejor posible, a todos. En este caso, la palabra «todos» incluye no solamente a los corredores, sino también a los responsables: jefes de equipo, entrenadores, asistentes, médicos, etc. Es necesario recalcar que la preparación sofrológica, en el seno de un equipo deportivo, cualquiera que éste sea, debe ser absolutamente libre, es decir, que ningún corredor tiene la obligación de someterse a ella; deben acudir al entrenamiento de buen grado.

Lo primero que debe hacerse, cuando se cae como una «bomba» en medio de gentes de toda clase y procedencias, es incorporarse al grupo lo más pronto posible; dicho de otro modo: integrarse realmente en el equipo, no levantar un muro entre los corredores y el preparador, ganar su confianza con la propia manera de ser, de discutir, de bromear, de comer con ellos y (yo iría todavía más lejos) de entrenarse con ellos. En este sentido, el sofrólogo responsable de un equipo debe conocer perfectamente este deporte y sus problemas y practicarlo él mismo intensamente.

He aquí, en esquema, el programa general de la preparación sofrológica de los equipos suizos. En este cuadro hablaremos de lo que se relaciona con la sofrología; dejaremos de lado los problemas psicológicos puros, tales como los tests y el estudio psicológico individual.

1. Establecer un amistoso contacto humano entre los corredores y uno mismo.
2. Favorecer un buen entendimiento, en el

seno del equipo, entre los responsables y los corredores.

3. El aprendizaje del entrenamiento autógeno puro de SCHULTZ, practicado individual y colectivamente.

4. Aprendizaje del entrenamiento autógeno referido al esquí.

5. Ejercicios particulares previos.

6. Aprendizaje de la Relajación Dinámica de CAYCEDO, *primer grado*, pura.

7. Aprendizaje de la Relajación Dinámica de CAYCEDO, *segundo grado*, pura.

8. Aprendizaje de la Relajación Dinámica, modificada para competiciones deportivas.

9. Conferencias sobre Sofrología y entrenamiento psicofísico.

10. Adaptación de los métodos enseñados, en función de los diversos problemas individuales.

Los vamos a estudiar punto por punto.



1. *Establecer un amistoso contacto humano entre los corredores y uno mismo*

Hemos insinuado ya cuán importante es que el sofrólogo se incorpore al equipo. El contacto debe ser amistoso, confiado, en una atmósfera de respeto mutuo. Esto no siempre es fácil, sobre todo en un equipo como el de nuestro país, donde existen tantas divergencias temperamentales. Le es indispensable al sofrólogo un control permanente de sí mismo. Recordemos que

para establecer este contacto positivo es necesario que practique él mismo el esquí y tenga un contacto constante con las pistas, cosa que le permitirá dialogar con los corredores. Por otra parte, la presencia del sofrólogo durante los entrenamientos y durante la competición, aporta preciosos recursos psicológicos.

2. *Favorecer un buen entendimiento en el seno del equipo entre los responsables y los corredores*

Hemos constatado, desde los comienzos de nuestra práctica sofrológica, que los diversos métodos enseñados por esta escuela comportan automáticamente una mejora en las relaciones humanas. Sus métodos de relajación ayudan en gran manera y permiten al equipo formar un bloque compacto, luchar codo con codo hasta alzarse con la victoria. Esta última no debe, en modo alguno, ser privativa de uno solo, sino del equipo entero. En caso de desfallecimiento o derrota de un corredor, éste se sentirá socorrido moralmente por los demás. Para realizar esta compenetración entre todos, existen multitud de detalles que hay que tener bien presentes: la Sofrología, con sus métodos, proporciona medios muy valiosos para lograrlo.

3. *Aprendizaje del entrenamiento autógeno de SCHULTZ puro, practicado individual y colectivamente*

Creo que no nos incumbe a nosotros recordar aquí lo que es sobradamente conocido «entrenamiento autógeno» de SCHULTZ. Lo que nos interesa es enseñarlo en la forma más pura: vamos a limitarnos, pues, a exponer su primera parte. El entrenamiento propiamente dicho dura tres meses, a razón de un nuevo ejercicio cada quince días, tal como propugna el iniciador del método. Las fórmulas que se utilizan son exactamente las que describe el profesor SCHULTZ en su libro.

4. *Aprendizaje del entrenamiento autógeno adaptado al esquí*

Una vez que el entrenamiento autógeno puro se haya asimilado a la perfección, nos podemos permitir el introducir ciertas modificaciones y de añadir cada vez, entre ejercicio y ejercicio, fórmulas personales que se relacionan con el esquí, en particular con los problemas que acarrea el nerviosismo, el miedo y la falta de concentración, así como la disminución de la energía física. Yo, por mi parte, he adaptado varias tablas complementarias al entrenamiento

autógeno que se utilizan exclusivamente en autorrelajación. Me voy a permitir en estos momentos recordar que la *autosugestión* está autorizada en deporte; en cambio, la *heterosugestión* está rigurosamente prohibida.

5. *Aprendizaje de ejercicios particulares previos*

A fin de profundizar en las sensaciones experimentadas con el entrenamiento autógeno, empleamos ejercicios particulares previos, gracias a los cuales intentamos actuar sobre el sistema nervioso: estimulamos especialmente la médula espinal. Se trata, en realidad, de una transición entre el entrenamiento autógeno de SCHULTZ y la Relajación Dinámica de CAYCEDO.



Vamos a repasar rápidamente algunos de estos ejercicios:

- a) Movimiento de la cabeza de arriba abajo, como para decir «sí».
- b) Movimiento de la cabeza a derecha e izquierda como para decir «no».
- c) Rotación axial lenta del cuerpo con los brazos caídos. Realizar este ejercicio hasta que se experimente una sensación de pesadez en las manos.
- d) Movimientos laterales del cuerpo: levantar alternativamente uno y otro brazo.

e) Extensión, hacia atrás, de toda la columna vertebral; luego, flexión muscular.

f) Tumbarse en la posición del entrenamiento autógeno y realizar tres respiraciones profundas, rítmicamente.

6. *Aprendizaje de la Relajación Dinámica de CAYCEDO, primer grado, pura*

Como ustedes saben, ha sido el profesor doctor CAYCEDO quien ha perfeccionado la Relajación Dinámica, después de haber pasado un largo período de estudio entre los yoguis de la India, los lamas del Tibet y los monjes Zen del Japón. Estos últimos utilizan métodos de gran valía para modificar los estados de consciencia. Tal como se practican en el Oriente.

El profesor CAYCEDO ha introducido las modificaciones pertinentes, de tal manera que ya encajan a la perfección en nuestro psiquismo occidental. La enseñanza de la Relajación Dinámica se imparte de acuerdo con los protocolos señalados por el profesor CAYCEDO. La primera parte del entrenamiento dura un mes, a razón de dos períodos de quince días cada uno.

7. *Aprendizaje de la Relajación Dinámica de CAYCEDO, segundo grado, pura*

Utilizamos en este punto exactamente el método preconizado y descrito por el profesor CAYCEDO. El período de aprendizaje se extiende a lo largo de un mes, a razón de dos períodos de quince días.

8. *Aprendizaje de la Relajación Dinámica de CAYCEDO adaptada para las competiciones*

A fuerza de tanteos y de ensayos, he buscado la forma de adoptar la técnica de Relajación Dinámica del profesor CAYCEDO para integrarla en las bases de la preparación psicofísica de los deportistas.

El período de recuperación que existe en los métodos dinámicos de grado primero y segundo ha sido notablemente reducido. Se centra exclusivamente en los problemas de cada deporte, en este caso el esquí. Por otra parte, he añadido ciertos ejercicios de mi iniciativa personal que, a mi juicio, actúan poderosamente sobre el organismo de los atletas. Hemos de señalar que semejantes técnicas no se pueden llevar a la práctica más que de la mano de un sofrólogo experimentado para evitar posibles desvanecimientos por alcalosis. Los ejercicios varían de acuerdo a cada deporte y son detenidamente explicados en un trabajo de próxima publicación.

9. *Conferencias sobre Sofrología*

Se imparten en la estación de esquí, informativas, de orden general, sobre las diferentes teorías referentes a los estados de consciencia del hombre. Estas conferencias tienen por objeto explicar a los deportistas la razón por la cual practican los distintos métodos. Por otra parte, además de las charlas puramente sofrológicas, desarrollamos las diversas teorías psicoanalíticas y psicológicas, como son las de FREUD, JUNG, ADLER, etc., con el fin de demostrar a los deportistas la importancia de la psique en la práctica de su deporte favorito.

10. *Adaptación de los métodos enseñados en función de los diversos problemas individuales*

Una vez se han asimilado las técnicas del entrenamiento autógeno puro y del entrenamiento autógeno modificado, de la Relajación Dinámica pura y de la Relajación Dinámica modificada, abordamos la última etapa, es decir, la adaptación individual de los métodos enseñados. Las formulaciones personales, en especial durante la fase recuperativa de la Relajación Dinámica, se ajustan a los problemas individuales.

tribetavit

CAPSULAS Caja con 20 (P.V.P. 260'90)

INJECTABLE LIOFILIZADO

Caja con 5 viales (P.V.P. 188'10)

vitamina **B**₁

coenzima

B₂

vitamina

B₆

Maxima actividad antineurítica, antiálgica
y trófica neuromuscular.

CARLO ERBA