

LA PREPARACION PSICOSOMATICA DEL DEPORTISTA

DR. E. DE WINTER.

Hace dos años se reunía en Roma bajo la iniciativa y la presidencia eficaz de nuestro amigo, el profesor F. ANTONELLI el Primer Congreso Internacional de Psicología de los Deportes, que permitió poner en evidencia la originalidad de esta nueva disciplina y sus aspectos múltiples, a veces incluso contradictorios y siempre difíciles de enfocar.

En esta fecha se trataron dos temas precisos en un programa común con el VI Congreso Internacional de Medicina Deportiva y hay que subrayar la acertada iniciativa de esta reunión común, puesto que las sesiones de trabajo de la psicología de los deportes y de la medicina deportiva deben ser tratadas estrechamente.

El tema que voy a enfocar concierne a la preparación psicosomática del deportista y tengo que indicar en primer lugar algunas dificultades inherentes a este tema, el cual, desde hace dos años, ha sido objeto de dos Coloquios Internacionales; el segundo tuvo lugar a principios del mes de mayo en París y en Royauumont, precisamente en reunión de trabajo preparatorio a esta sesión.

La *primera dificultad* proviene en primer lugar de la palabra «psicología» bajo cuya designación terminológica fue incluido este trabajo en el programa de este Congreso. Esta palabra está en efecto investida de valores explosivos, puesto que a ninguno de nosotros nos gusta que analicen o detallen las reacciones irracionales de nuestro comportamiento, y parece ser que el deportista, metido de lleno en la ac-

ción física, la actividad muscular y el rendimiento objetivo, presenta una resistencia especial ante la introspección, la investigación verbal y el análisis subjetivo. Esta dificultad, por otra parte, ha sido, como expondremos a continuación, un factor determinante en la génesis de nuestro estudio.

La *segunda dificultad* nace ante el hecho de que yo no soy un psicólogo, en tanto que esta denominación pueda constituir una definición precisa: Médico. Yo no soy pues psicólogo. De hecho, la evolución misma de mis intereses personales me ha llevado desde una medicina objetiva, lesional, con los famosos paralelos anatómo-clínicos, hasta una medicina más matizada, que incluye las enseñanzas de la psicología, a fin de intentar explicar los trastornos llamados «funcionales», tan frecuentes en la práctica cotidiana y para desembocar al fin en esta concepción psicosomática que tan necesitada está de una definición.

Consciente de este handicap en la formación universitaria, recurrí a la investigación bibliográfica, con la ayuda de organismos especializados, después de haber consultado el notable trabajo de OLSEN sobre la bibliografía de la psicología de los deportes. Con gran sentimiento por mi parte, no he encontrado prácticamente estudios psicológicos, psiquiátricos o fisiológicos sobre este terreno preciso de la preparación psicosomática del deportista, aparte de los

trabajos de nuestro equipo. Por el contrario, he podido recoger gran número de referencias respecto a investigaciones sobre los aspectos psicósomáticos de diversos métodos médicos, incluso de re-procedimientos empíricos, pero siempre fuera de nuestro tema particular: el deporte.

Con gran sorpresa por mi parte, y creo que con mayor sorpresa aún por parte del lector, esta investigación bibliográfica que yo esperaba me permitiría cubrir mi ignorancia en este tema, no me proporcionó más que estudios marginales. Los psicólogos, al parecer, observan, analizando en la calma del laboratorio, los mecanismos íntimos que permiten las actividades físicas, o se interesan por las consecuencias patológicas de la práctica deportiva.

La *tercera dificultad* nace del empleo del término «psicosomático», que ha sido objeto y lo es aún, de numerosas discusiones en el seno mismo de los organismos especializados que lo han tomado como objeto de estudio. Una primera acepción de «psicosomático» retiene esencialmente la raíz «psico», aparece entonces el estudio de la «psique» como elemento fundamental, si no exclusivo; siendo las manifestaciones somáticas únicamente una traducción de la expresión objetiva de mecanismos psíquicos, comprensibles solamente en referencia al simbolismo que el «necesario» psicoanálisis permite interpretar. Hay una segunda acepción que se opone punto por punto a la primera, viendo únicamente en las perturbaciones psicológicas un «Eco» de las alteraciones somáticas, cuya fisiología constituye el estudio esencial. Ante estas interpretaciones diametralmente opuestas existe la posibilidad de presentar un concepto más armonioso de unidad psicósomática, tanto del sujeto como del agente, pudiendo ser este último hombre, médico, psicólogo, entrenador o un fármaco. Esta última concepción se ha impuesto espontáneamente y sin dar lugar a ninguna discusión, en el transcurso de los dos Coloquios Internacionales sobre la preparación psicósomática del deportista. La experiencia individual adquirida particularmente en los estadios muestra la realidad de esta doble interacción del espíritu sobre el cuerpo y de la fisiología sobre la psicología.

Estas dificultades demuestran el peligro de la empresa. Viéndonos ante la imposibilidad de efectuar el estudio completo sobre el tema, nuestro trabajo se limita a señalar lo más esencial de los debates del Segundo Coloquio Internacional sobre la preparación psicósomática del deportista. Las discusiones que seguirán, con sus objeciones y las nuevas informaciones que aportan, nos permitirán, si bien no concluir el

trabajo, por lo menos trazar una vía para trabajos futuros.

La exposición del tema se hará en tres puntos:

1. Génesis del tema de la preparación psicósomática del deportista, en el que se indican los elementos constitutivos de este estudio.

2. Un resumen del método, resultado del I Coloquio Internacional: el entrenamiento psicotónico.

3. Un resumen de las discusiones del Coloquio de Royaumont.

Como conclusiones, adoptaremos las de este Coloquio, que si bien aporta algunas soluciones, lleva, como toda acción fecunda, hacia un mayor número de problemas a resolver.

Antes de abordar la esencia misma de este tema, quiero agradecer públicamente desde aquí a los que directa o indirectamente han hecho posible este trabajo: el profesor J. R. CABOT BOIX, cuya acción personal ha sido determinante y a los colaboradores iniciales del entrenamiento psicotónico: O. ARATO, de Hungría; J. FERRER HOMBRAVELLA, de España; M. VANEK, de Hungría; al profesor F. ANTONELLI que ha abierto esta nueva disciplina: la psicología de los deportes. A nuestros amigos indefectibles cuyas sugerencias nos han sido de un valor inestimable: A. DIRIX, de Bélgica; R. DURAND DE BOUSINGBEN, de Francia; E. GUERON, de Bulgaria; P. KRIEG, de Suiza, sin contar a los autores, demasiado numerosos para ser citados aquí, cuyas preocupaciones comunes han engendrado una amistad ligada por el trabajo.

I. — GENESIS DEL TEMA «PREPARACION PSICOSOMATICA DEL DEPORTISTA»

El entrenamiento del deportista ha sido durante mucho tiempo irracional, limitándose a ser la repetición de competiciones, con búsqueda de circunstancias afortunadas que habían llevado anteriormente al éxito. Puede calificarse este comportamiento de mágico, en la medida en que la magia es justamente una acción imitativa, por el empleo de correlaciones irracionales entre acontecimientos concomitantes.

El entrenamiento racional es por el contrario mucho más reciente: se refiere a las consideraciones científicas fundamentales y a la interpretación de técnicas fundamentales en la práctica cotidiana; se trata pues de una preparación real, pero limitada aún a algunos sectores: la musculatura, la mecánica mio-articular, la fisiología cardio-circulatoria y más recientemente la

dietética. En otros sectores forzoso es satisfacerse con procedimientos arcaicos intuitivos cuyos criterios de fracaso o de eficacia se ignoran.

Las técnicas de base psíquica son de introducción reciente en el entrenamiento deportivo. Según A. M. OLSEN, durante el período 1944-48, el examen de la literatura mundial no revela más que 30 referencias de publicaciones relativas a la psicología deportiva. Aunque en algunos Institutos de Educación Física y Deportes, en Alemania y Rusia especialmente, se enseñaron algunos elementos de psicología, los problemas específicos del entrenamiento psicológico de los deportistas no fueron estudiados.

En el I Congreso Europeo de Medicina Deportiva, celebrado en Praga, en 1963, sólo 4 comunicaciones entre más de 200, abordaban los problemas psicológicos. Sólo nosotros proponíamos ya el empleo de métodos con utilización de la relajación muscular controlada voluntariamente, para la preparación psicósomática del deportista.

En el IV Congreso del Groupement Latin de Médecine Physique et des Sports, celebrado en Barcelona en 1963, la comunicación de F. ANTONELLI, J. M. CAJIGAL, H. PERIE y J. M. POVEDA llevó a grandes discusiones estructuradas en torno a numerosas comunicaciones. Sin embargo, si bien la psicología del deportista, a través las distintas disciplinas, en los grupos, o bien respecto a situaciones particulares, fue muy estudiada, sólo tres comunicaciones abordaron el problema del empleo de medios psicológicos al servicio del deportista (J. VACHET y R. GRIMAL, J. FERRER HOMBRAVELLA y E. DE WINTER). De todas formas, el Simposium sobre la Relajación concluyó indicando «la necesidad de buscar métodos de entrenamiento» y la codificación de instrucciones precisas para enseñar a los deportistas la «práctica de la relajación».

El I Congreso Internacional de Psicología de los Deportes, reunido en Roma en 1954, bajo el impulso de F. ANTONELLI, puso en evidencia la riqueza y la originalidad de esta disciplina. De todas formas, la dificultad esencial inherente al término mismo de «psicología» que indicábamos en la introducción, reforzó esta oposición palabra/acción. Los psicólogos clásicos veían en el deportista un campo de investigación particular, para investigaciones verbales, cuestionarios y análisis. Los médicos deportivos esperaban la revelación de medios técnicos que permitieran superar los fallos de origen psíquico. Este conflicto de intereses, de motivaciones y de medios de estudio, pudo sin embargo re-

solverse alrededor de una Mesa Redonda, organizada espontáneamente con ocasión de unas comunicaciones acerca de la preparación psíquica del deportista. Estas comunicaciones fueron presentadas bien por médicos, psiquiatras o psicomatistas. Una identificación en los puntos de vista, un lenguaje común y unas experiencias semejantes permitieron llegar a conclusiones precisas.

1. Parece ventajoso dar una interpretación somática a las terapéuticas psicológicas en sus aplicaciones al terreno deportivo «evitando la dependencia del sujeto» (O. ARATO).

2. Los métodos de dominio psicotónico parecen cubrir estas condiciones, en particular el método de entrenamiento autógeno de J. H. SCHULTS, a condición de que se asocie en él una auto-estimulación muscular y psíquica con respuesta tónico-energética en un entrenamiento programado (M. MACHAC y M. VANEK), ejercicios suplementarios con movilización pasiva, limitada, oposición acción-relajación y ejercicios complementarios con relajación diferencial electiva y experiencias de contacto (E. DE WINTER).

3. Los métodos tienen indicaciones muy precisas. Deben ser dirigidos por los médicos especializados, integrados al equipo (J. R. CABOT) no deben en ningún caso ser explotados a ciegas y sistemáticamente. Se recomienda, en particular, que no sean impuestos, puesto que estos métodos exigen una adhesión voluntaria.

4. Deberá realizarse una experiencia más amplia a fin de juzgar el valor de estos métodos como técnicas de relajación muscular, de psico-estimulación y de psicoterapia.

5. Es aconsejable que se profundice con investigaciones ulteriores en los mecanismos implicados por estos métodos.

Poco después de este Congreso de Barcelona, en mayo de 1965, se reunió el I Congreso Internacional sobre la preparación psicósomática del deportista, por el Presidente del Groupement Latin, el profesor J. R. CABOT-BOIX. Los debates fueron llevados por J. FERRER HOMBRAVELLA y permitieron confrontar varias técnicas:

1. La maestría psicotónica, basada en el Entrenamiento Autógeno de J. H. SCHULTZ y completada por una gama de ejercicios constituyendo un método original y específico para las actividades físicas (E. DE WINTER).

2. Auto-regulación con una fase de relajación, directamente inspirado del Entrenamiento Autógeno y una fase de activación, condicionada a la competición o entrenamiento programado (M. MACHAC y M. VANEK).

3. Técnicas tradicionales orientales, apoyadas esencialmente en los controles respiratorios expuestos por A. BLAY.

4. Los trabajos del Congreso Internacional de Psicología de los Deportes, en particular los resultados de la Mesa Redonda sobre la preparación psicósomática, con los trabajos de O. ARATO, A. C. PUNI y A. RUDIK.

Esta vasta confrontación agrupó así diferentes tendencias teóricas, a veces divergentes: psicoanálisis, psicología objetiva, pavlovismo, fisiología..., pero su característica más original fue la de hacer participar a los diferentes elementos del equipo de preparación (médicos, psicólogos, entrenadores) con los practicantes deportivos. Pudieron así formularse las bases de un método ecléctico realizando la síntesis de los elementos más interesantes de estas técnicas: En este Coloquio se propuso la introducción en la práctica deportiva de un método que se podría llamar «entrenamiento psicotónico», cuyos efectos, muy conocidos en medicina humana y en el terreno de los deportes, pueden contribuir de una manera decisiva al rendimiento óptimo del atleta en las competiciones. Las técnicas expuestas se asientan en una experiencia considerable y en unos resultados significativos, plenamente válidos.

EL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO es pues el método de síntesis, codificado específicamente para el deportista, y desvelado en este Primer Coloquio sobre la preparación psicósomática.

En la Sesión Internacional de Psicología de los Deportes de Lisboa, celebrado en septiembre de 1965, con ocasión del V Congreso del Groupement Latin de Médecine Physique et des Sports se presentó un primer trabajo de síntesis (J. R. CABOT-BOIX, J. FERRER HOMBRAVELLA, M. VANEK y E. DE WINTER): Hacia un método deportivo de regulación psicotónica o Entrenamiento Psicotónico.

En el XVI Congreso Mundial de la F.I.M.S. en Hannover en junio de 1966 la mayoría de las comunicaciones sobre psicología de los deportes trataban del Entrenamiento Psicotónico. El interés suscitado llevó a la constitución de un Comité Internacional encargado de organizar un Coloquio para examinar los resultados obtenidos con el Entrenamiento Psicotónico y estudiar los problemas que presenta su aplicación práctica.

El papel privilegiado de este Entrenamiento Psicotónico, resulta pues de esta voluntad de codificar un método específico para el deportista. En la segunda parte de este trabajo, resumimos las características esenciales de este Entrenamiento Psicotónico.

II. — EL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO

El método del entrenamiento psicotónico, con sus bases científicas, sus características técnicas y sus posibilidades en la preparación del deportista, fue tratado en el transcurso de varias Mesas Redondas del Coloquio de Royaumont, pero nos parece mejor dar aquí un resumen de las características de este entrenamiento psicotónico, según la misma documentación que se remitió a los participantes en un folleto sobre el «Tema de Estudio».

EL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO se define como un método médico-deportivo de regulación psíquica y somática con acción inicial sobre el tono muscular. Se trata de una conducta terapéutica codificada que se integra con facilidad en la preparación a la competición y actúa sobre los diferentes sectores del individuo: musculatura, funciones vegetativas, controles nerviosos y psiquismo. El principio de acción es la modificación del tono muscular por concentración mental con repercusión psicósomática.

El entrenamiento psicotónico es pues la exploración de las modificaciones fisiológicas y psicológicas provocadas por la relajación muscular voluntaria global: se trata de una experiencia singular vivida por el sujeto. El director de este entrenamiento debe ser un médico que haya vivido una experiencia análoga y con formación psicológica.

El entrenamiento psicotónico es el resultado de un trabajo colectivo de autores de varios países europeos, pertenecientes a disciplinas complementarias, con horizontes distintos, con conceptos a veces muy dispares, pero con la finalidad común de elaborar un método específico para los deportistas con vistas a su preparación psicósomática, evitando toda formulación teórica prejuizada.

Este método utiliza como base fundamental el entrenamiento autógeno según el método de J. H. SCHUTZ, pero añadiéndole procedimientos múltiples, pertenecientes a otros métodos médicos de relajación, o a procedimientos empíricos de control psicósomático, adquiriendo así originalidad y sobre todo una especificidad particular respecto al deportista.

La elaboración del método estuvo guiada por tres principios fundamentales:

— Acción somato-psicológica

Los trastornos psicósomáticos del atleta son difíciles de resolver por psicoterapias verbales, a causa de la falta de afinidad de los medios deportivos con la dialéctica y la verbalización.

Los psicótrópos constituyen una solución para algunos trastornos menores, pero de la misma manera facilitan el camino a los abusos y por tanto al doping. Por el contrario, los métodos que se apoyan en el control del relajamiento muscular tienen, según el término empleado por J. H. SCHULTZ, una acción somato-psíquica. Por otra parte, para el deportista, estas técnicas tienen una acción psíquica beneficiosa, mejorando las facultades de recuperación y de reposo, eliminando las contracciones musculares parásitas que disminuyen los rendimientos.

— *Eclectismo teórico*

Este segundo principio directriz se hace posible por el afán de verbalizar al mínimo una experiencia vivida, cuya autenticidad se impone fuera de toda discusión, a nivel de las sensaciones. Los resultados pueden discutirse en función de varias perspectivas: enseñanza, entrenamiento, educación psicológica, aprendizaje, condicionamiento, situación transferencial privilegiada, simple ejercicio físico, o por el contrario.

— *Codificación racional*

El examen de los métodos en los que se utilizan técnicas de relajación muscular permite distinguir los que pueden recibir una enseñanza discursiva y los que exigen una iniciación intuitiva. Estos últimos excluyen todo análisis dialéctico y por tanto impiden el perfeccionamiento: hay que admitir el método en conjunto, puesto que es indivisible. La enseñanza discursiva no significa que sea obligatoriamente dialéctico: las bases teóricas, los resultados y los dictámenes de estas experiencias pueden ser objetivados, discutidos y racionalizados, incluso cuando recurren a nociones subjetivas, incluso a quimeras irracionales.

EL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO resulta de la confrontación de trabajos teóricos y de experimentos prácticos en los deportistas y constituye una síntesis de la cual el equipo de redacción ha rechazado, buscando un eclectismo teórico, el recurrir a las referencias de los trabajos originales de cada uno de los autores.

El método adquiere así su carácter original y técnico de preparación específica de los deportistas, constituyendo una conducta bien estructurada y bien codificada, y no un simple agregado de «recetas» múltiples.

EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO es el método de J. H. SCHULTZ según su ciclo inferior de aprendizaje a la relajación por deconstrucción concentrativa: se utilizó también, co-

mo complemento, el estado de concentración de la «luz propia» del ciclo superior de este método. La técnica auténtica se emplea en el Entrenamiento Psicotónico, haciéndose referencia a los trabajos de equipo del profesor T. KAMMERER, de Strashbourg, y en particular a los de R. DURAND DE BOUSINGEN, a quien se debe la adaptación del método al francés, así como su difusión.

EL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO ha sido codificado por un equipo de redacción, bajo la dirección de E. DE WINTER, con la colaboración de J. R. CABOT y J. FERRER HOMBRVELLA (España), M. VANEK y O. ARATO (Hungria) e Y. DUBREUIL (Francia). La técnica se estructuró gracias a los debates seguidos en varios Congresos; resulta imposible citar a todos los autores cuyas sugerencias han sido utilizadas. Mencionaremos, sin embargo a F. ANTONELLI, H. BRANDT, A. DIRIX, J. ESTRUCH, P. KRIEG, D. LEROY, J. ROIG-IBANEZ, M. MACHAC, A. C. PUNI, P. ROUDIK y A. VENERANDO.

LAS TECNICAS COMPLEMENTARIAS provienen:

1. De la utilización de los métodos médicos de relajación, especialmente los de E. JACOBSON, R. JARREAU y A. KLOTZ.

2. Del análisis racional de los procedimientos empleados hasta ahora de una forma empírica en los ascetas religiosos, por ejemplo YOGA, ZEN.

3. De unos procedimientos intuitivos empíricos, de los que se ha tratado de desentrañar las fórmulas y que pertenecen a la gimnasia rítmica, método de MENZONDIECK y J. ALEXANDER.

RESUMEN TECNICO

Los diversos métodos en los cuales se utilizan las modificaciones voluntarias del tono muscular, en el sentido de una relajación muscular, se caracterizan así:

1. La finalidad es lograr una relajación total, incluyendo la abolición completa de las actividades musculares y la quietud psicológica.

2. Es necesario un esfuerzo personal: la concentración mental es una modificación de la vigilancia.

3. El aprendizaje comprende la repetición frecuente de ejercicios progresivos (entrenamientos del condicionamiento).

4. Es necesario un cierto espacio entre los elementos de la progresión. Las investigaciones en laboratorio de sujetos bien entrenados

muestran modificaciones objetivas de los parámetros fisiológicos, en particular modificación del E. E. G.

5. Es indispensable una vigilancia médica completa, incluso en los sujetos considerados normales: las reactivaciones patológicas en particular de orden psiquiátrico, pueden aparecer en las distintas etapas de este entrenamiento. La vigilancia debe ser tanto somática como psicológica.

6. Por ello, un personal no médico, no puede asumir la responsabilidad de tales curas (auxiliares médicos, kinesioterapeutas o psicoterapeutas).

7. El ambiente de calma es un elemento muy importante al principio, pero este factor pasivo no es el esencial.

El entrenamiento psicotónico consiste en el aprendizaje de diferentes ejercicios con el fin de obtener, en primer lugar, un relajamiento muscular global o más rápido posible, interviniendo pues como un reflejo condicionado; cuando al mismo tiempo por medio de «conversaciones» psicológicas se analizan las resistencias a este entrenamiento pudiendo así modificar en consecuencia las circunstancias del mismo. La base fundamental de este entrenamiento es el Entrenamiento Autógeno, reconsiderado en función de las preocupaciones particulares de su aplicación al medio deportivo y no como una psicoterapia en un medio psiquiátrico. Nosotros hemos añadido:

— de una parte, una fase preliminar, incluyendo ejercicios en relación directa con las preocupaciones esenciales del deportista y que constituyen una iniciación al entrenamiento.

— de otra parte, unos complementos específicos con el propósito de: obtener un control muscular localizado a elección —aumentar el tono eficaz de la musculatura— poner al sujeto en su condición óptima, con vistas a la competición.

La estructura del método resulta pues de estos puntos previos y contiene tres partes de una importancia y una duración desigual, cuyos ejercicios particulares examinaremos en un cuadro:

Iniciación o fase preliminar:

- test de relajación muscular
- oposición movimiento activo/relajamiento pasivo
- controles respiratorios relajantes.

Entrenamiento autógeno

Fase primaria:

- experiencia de peso
- experiencia de calor.

Fase secundaria:

- regulación cardíaca
- control respiratorio
- regulación abdominal
- control cefálico
- formulación de sugerencias.

Se vigila en particular la recuperación tónica.

Complementos específicos o Fase terciaria

- Controles musculares localizados:
 - movilizaciones pasivas liminares
 - relajamiento de los órganos de la visión y de la fonación
 - rescisión de las hipertónías localizadas por oposición objetiva
 - relajamiento diferencial electivo
 - relajación fraccionada.
- Activación con recuperación tónica y estimulación psíquica por medio de sugerencias.
- Entrenamiento programado, con puesta a punto en vistas a la competición.

El entrenamiento psicotónico consta de unas sesiones semanales que comprenden un resumen del entrenamiento personal de cada sujeto, una exposición teórica con indicación de las consignas para la semana siguiente y por fin, una repetición bajo la dirección del entrenador. Las sesiones pueden ser individuales o colectivas y, en el primer caso, se asocian cada vez que sea necesario, conversaciones psicológicas particulares.

Nuestro entrenamiento psicotónico es un acto médico-psicológico, y como tal, implica una dirección médica especializada en los problemas psicológicos. Dirigiéndose la educación psicológica hacia la autonomía y a la liberación del individuo, nuestro método no puede llevarse a cabo bajo un dominio disciplinario; sólo puede dar resultado si proviene de una adhesión personal. Además, debiendo aplicarse en un medio deportivo, es conveniente tener en cuenta las incidencias del entrenamiento en equipo con el problema de la participación de los miembros de este equipo.

Tal como está formulado actualmente, el entrenamiento psicotónico sólo puede ser dirigido por médicos que hayan seguido ellos mismos este entrenamiento y con formación psicológica, exponiéndose en caso contrario al fracaso y a la desilusión, pero también a reacciones patológicas que pueden ser provocadas por la dinámica particular de los grupos, por las entrevistas particulares que completan las sesiones colectivas.

I. — FASE PRELIMINAR DE INICIACION

El Entrenamiento Psicotónico es un elemento nuevo para el deportista; es pues conveniente darle a conocer los fines que con él se persiguen, los fundamentos teóricos y los medios empleados, a fin de conseguir su adhesión voluntaria, necesaria para todo entrenamiento y en especial para todo entrenamiento psicológico. Esta fase preliminar podrá ser objeto de una sesión colectiva de iniciación teórica y práctica o resultar de unas discusiones individuales llevando a los sujetos ya iniciados a una sesión preliminar encadenada a una primera sesión de entrenamiento autógeno.

La información que conviene dar a los atletas interesados por el Entrenamiento Psicotónico se articula sobre unos conocimientos teóricos y prácticos profundos del método, pero bajo la forma de un resumen sencillo, llegando a la discusión si fuera preciso.

Los tests de relajamiento muscular consistentes en observar las tensiones musculares a menudo dolorosas que producen ciertas posturas, permiten explorar los diferentes grupos musculares. Los ejercicios prácticos permiten al fin dar a los deportistas una buena comprensión de la técnica: conciencia del relajamiento muscular y oposición del movimiento activo, movilizaciones pasivas y constatación de los esfuerzos musculares que acompañan al movimiento, efectos de la respiración.

II. — ENTRENAMIENTO AUTOGENO

El Entrenamiento Autógeno, situado en la base de los diferentes métodos de donde se inspiran los redactores del Entrenamiento Psicotónico, se define demasiado a menudo refiriéndose simplemente a la relajación: se toma entonces una parte por el todo. Efectivamente el Entrenamiento Autógeno consiste en realizar diferentes experiencias de toma de conciencia de los fenómenos provocados por una modificación del tono muscular, primero en el sentido de un relajamiento total o relajación, después en un sentido inverso o recuperación tónica. Se realiza así una situación muy particular, que constituye el estado auto-hipnoide específico, próximo a la hipnosis pero diferenciándose de ésta por su puesta en acción, engendrada por el sujeto mismo, de forma autónoma, sin depender de «otro», al término de un aprendizaje progresivo y bien codificado.

Las distintas EXPERIENCIAS vividas por el sujeto reconstituyen las fases de una hipnosis, según los informes que se poseen. Las experiencias jerarquizadas llevan al sujeto a concentrar-

se en el relajamiento de la musculatura de los miembros con sensación de pesantez, luego a tomar conciencia de la vasodilatación con sensación de calor y por fin a la recepción de las funciones vegetativas: en último lugar el sujeto puede ser conducido a concentrarse en la esfera cefálica con aproximación psicológica, aunque este último aspecto es secundario en el Entrenamiento Psicotónico del deportista. El entrenamiento deberá realizarse insistiendo en particular sobre la realización casi instantánea y enérgica. En esta fase se pueden evocar fórmulas de sugestión, con el consentimiento del sujeto.

La DESCONEXION SOMATICA es un estado de concentración mental auto-hipnoide sobre el funcionamiento interno del sujeto, caracterizado por una euforia beneficiosa y calmante con supresión de las incitaciones externas y aplacamiento de los conflictos psíquicos. En el plan físico, hay desconexión somática con relajamiento muscular y vascular, análoga al del sueño nocturno, y liberación de los automatismos neuro-vegetativos, cardíacos, respiratorios y digestivos. En el plan psicológico, hay: percepción de las modificaciones del cuerpo, es decir, somatización. Esta toma de conciencia del funcionamiento interior comporta un efecto psíquico, con resolución de los conflictos internos y liberación de los factores de inhibición, particularmente importantes en los deportistas antes de las competiciones. En este estado auto-hipnoide los efectos de la sugestión son particularmente importantes: el sujeto por sí mismo decide con los consejos de su entrenador las sugestionaciones que le conviene formularse, para prepararse a la competición:

El APRENDIZAJE PROGRESIVO se sigue según una técnica bien codificada, en unas sesiones repetidas según los ritmos variables, según las fases de este entrenamiento. Es ilusorio esperar buenos resultados de una técnica que no sea seguida rigurosamente y el Entrenamiento Psicotónico no se diferencia en nada de las otras técnicas de entrenamiento del deportista, donde la repetición es algo indispensable para conseguir buenos resultados. El método consiste en unas sesiones de aprendizaje y control y en sesiones de repeticiones personales, practicadas por el mismo sujeto en su casa. Para el aprendizaje del Entrenamiento Autógeno, se debe contar con ocho sesiones, repartidas en dos o tres meses. Después de este plazo las sesiones de control permiten de una parte mejorar el entrenamiento autógeno y de otra parte la enseñanza de los ejercicios complementarios de la fase terciaria de nuestro método. Estos ejercicios complementarios se realizan en un tiempo

variable según la finalidad perseguida: alrededor de dos meses para los controles musculares electivos y para la activación, y mucho más si se añaden estas técnicas a la búsqueda del estilo competitivo. El entrenamiento modelado se define de acuerdo con las competiciones, por tanto, la plena utilización del Entrenamiento Psicotónico requiere un margen de cinco a ocho meses; al final de este tiempo, el ritmo de las sesiones será cotidiano, pero su duración será variable según los fines inmediatos que se persigan: sesiones cortas para una simple sedación, sesiones largas para la recuperación después del esfuerzo, para amortiguar sus efectos.

III. — COMPLEMENTOS ESPECIFICOS DEPORTIVOS

La fase terciaria del Entrenamiento Psicotónico consiste en precisar la experiencia global adquirida en el Entrenamiento Autógeno adaptándola a los fines particulares del deportista. Se utilizarán las posibilidades de control del sujeto sobre su musculatura voluntaria y sobre sus funciones neurovegetativas, dirigiéndolas de una parte hacia el mejoramiento técnico de sus actividades musculares y sus posibilidades de recuperación después del esfuerzo, por otra parte, hacia su puesta en condición con vista a las competiciones de su disciplina o en vistas a un encuentro particularmente importante. En este sentido se utilizarán:

— controles musculares localizados, para perfeccionar la relajación muscular a ciertos niveles, eliminando las hipertonias residuales del entrenamiento global e integrando estas técnicas a la preparación general del deportista.

— activación, insistiendo sobre la recuperación tónica y las fórmulas de sugestión.

Los ejercicios de este entrenamiento específico se encadenan normalmente en el Entrenamiento Autógeno: son inseparables. Querer utilizar directamente las aplicaciones prácticas del Entrenamiento Psicotónico sin pasar por la fase de aprendizaje del Entrenamiento Autógeno es absurdo, y no puede proporcionar más que decepciones y dificultades psico-fisio-patológicas.

Sobre un plan práctico, los complementos específicos deportivos son experiencias nuevas en su condicionamiento, realizadas a partir de fórmulas diferentes, pero que se consiguen rápidamente en razón del entrenamiento adquirido anteriormente por el Entrenamiento Autógeno.

La relajación de los órganos de la visión y de la fonación, no tienen interés más que en algunos casos particulares.

La resolución de las hipertonias localizadas por oposición objetiva, encuentra, por el contrario, una aplicación inmediata en el terreno médico-deportivo. El principio de la técnica consiste en la posibilidad de localizar la atención a nivel de la parte del cuerpo donde se manifieste una estimulación suficientemente elevada para ser percibida momentáneamente, pero suficientemente débil para no consistir en una agresión que exija una adaptación del organismo. En la práctica, se provoca una molestia en un punto determinado, sin alcanzar el umbral del dolor ya que eso provocaría una reacción e iría en contra del método, por contacto ligero de un objeto. Instintivamente, la reacción de defensa es una contracción, si el estímulo es suficientemente suave, se puede por el contrario pedir al sujeto que la acepte, con relajación muscular electiva provocada por la concentración mental, no por una «fórmula», sino concentrándose en el hecho mismo, al contacto con un objeto (contacto objetivo). El contacto objetivo, puede ser realizado con muchos objetos, siendo los mejores los más simples: la mano ante todo, un palo de gimnasia, una cuerda, una vara, unas pelotas de goma-espuma de diferentes diámetros, etc.

La relajación diferencial electiva desarrollada a partir de los ejercicios precedentes, es particularmente importante para la reducción de las contracciones musculares parásitas que dificultan la coordinación que se persigue en el entrenamiento deportivo. Las sesiones permiten tomar conciencia de estas hipertonías y de reducirlas, primero en el terreno idóneo del contacto objetivo, después, sin ningún contacto, por simple memorización de las situaciones anteriores con nuevo condicionamiento, y por fin, sobre el terreno deportivo.

La activación es una fase del Entrenamiento Psicotónico que tiene como finalidad el hacer tomar conciencia al deportista de los ideogramas psico-motores propios de su actividad y de los medios tónicos de lograr estos propósitos. En la práctica, se pide al atleta, al final de su entrenamiento autógeno, que elabore con el pensamiento los fines que debe alcanzar en la competición próxima. En una primera etapa, sólo hay un proceso psíquico, sin participación muscular: hay formulación mental imaginativa. Posteriormente, el atleta, debe ser capaz de pasar, instantáneamente, de un estado de relajación muscular absoluto a un estado de tensión muscular necesario para la realización del acto deportivo. Este control de la tonicidad postural representa una recuperación tónica instantánea con auto-sugestión del fin a alcanzar. Esta acti-

vación puede ser practicada igualmente a partir de una situación de relajación fraccionada.

El entrenamiento modelado tiene como finalidad introducir los elementos característicos de la competición ya en el entrenamiento. Entrenamiento y competición son dos situaciones diferentes y a causa de las sobrecargas físicas, máximas en la competición, y sobre todo por las sobrecargas psíquicas: el ambiente, el deseo y las esperanzas de éxito, tanto como el temor al fracaso, constituyen una situación psicológica dramática, a la cual el deportista debe de estar preparado, bajo pena de mala actuación, de «fracaso». El entrenamiento modelado consiste en una programación de estas sobrecargas psíquicas durante el entrenamiento, que debe ser pues modelado según las dificultades a superar: estas dificultades psicológicas pueden ser comunes (ambiente del público, complejo de fracaso, etc.), o particulares al deporte practicado. El análisis de las mismas permite la adaptación del entrenamiento.

Las fórmulas de sugestión auto-hipnoide se insertan en diferentes fases del Entrenamiento Psicotónico. En realidad todos los métodos de entrenamiento psico-somático utilizan la sugestión. Esta sugestión se realiza de forma óptima durante la hipnosis, en razón del estado especial de vigilancia que se provoca así. Siendo preferible no dejarse engañar por los mecanismos puestos en acción por una técnica, es conveniente analizar claramente los procesos utilizados y manejar correctamente la técnica de sugestión gracias a una técnica bien codificada, antes de recurrir a una sugestión mal controlada, situada al margen de la conciencia. Así, las fórmulas deben aumentar los aspectos positivos de la personalidad en la competición, y evitar el rebatir, usando los aspectos negativos, el temor inconsciente, puesto que se corre así el riesgo de aumentar estos factores de inhibición.

INDICACIONES

El Entrenamiento Psicotónico consiste en la prevención de los estados psicósomáticos que se manifiestan en el deportista, especialmente a causa de los estados de fatiga con trastornos neurovegetativos diversos. Ya hemos mencionado que el cansancio constituye la expresión psicósomática de la desadaptación del deportista a su entrenamiento, a su ambiente, a él mismo.

Profilaxis de la fatiga. — Esta indicación tiene su justificación en la prevención de los elementos psíquicos y de los elementos somáticos de la fatiga. Puede evitarse así este «fallo psí-

quico del deportista» con motivo de algunas competiciones.

Recuperación rápida después del esfuerzo. — Por sus características técnicas, la recuperación después del esfuerzo se facilita extraordinariamente entre dos competiciones o entre dos pruebas de una misma competición.

Eliminación de las contracciones parásitas. — La relajación neuro-muscular se ha perseguido siempre, instintivamente, en la preparación deportiva, pero muy a menudo con métodos empíricos: la experiencia individual no es transmisible. El Entrenamiento Psicotónico unido a un buen conocimiento de la fisiología neuro-muscular y de la tecnología deportiva permite conseguir la eliminación de las contracciones parásitas en los gestos.

Desconexión somática. — Este estado de desconexión somática (J. H. SCHULTZ) se traduce por: relajamiento muscular total —re-equilibración de las funciones neuro-vegetativas— tranquilidad psico-afectiva, calma intelectual, con disminución de las percepciones de los estímulos sensoriales exteriores; permitiendo a los deportistas aislarse y escapar así de los factores que rodean la espera de la competición.

Auto-sedación, amortiguando la repercusión emocional afectiva. — La sedación realizada por el Entrenamiento Psicotónico es una profilaxis de los choques emocionales y un tratamiento de la repercusión afectiva de ciertos fracasos y de ciertas lesiones.

Asistencia en la aclimatación. — El problema nuevo que plantean los Juegos Olímpicos de Méjico, con sus condiciones de altura, proporciona unas nuevas indicaciones al Entrenamiento Psicotónico, que puede actuar así, sobre el plan físico, permitiendo un descanso más profundo y sobre todo una recuperación más rápida después del esfuerzo y en el plan psicológico, permitiendo una mejor integración al cambio, con modificación del ambiente, lo cual permite eliminar los factores de inhibición.

Resolución de los estados neuróticos. — El Entrenamiento Psicotónico consigue resolver ciertas situaciones neuróticas por procesos somatógenos, constituyendo una psicoterapia infra-verbal. Este Entrenamiento Psicotónico puede hacer tomar conciencia a algunos sujetos de problemas personales importantes, que no podrán ser tratados por la técnica standard. Se impone entonces recurrir a un psicólogo o mejor, a un psiquiatra interesado en los problemas deportivos, pero la relación terapéutica que se producirá estará favorecida por la tranquilidad obtenida gracias al Entrenamiento Psicotónico.

III. — COLOQUIO DE ROYAUMONT

El Entrenamiento Psicotónico —cuyas características acabamos de resumir— es pues el método de síntesis elaborado a partir de los trabajos del Primer Coloquio de Preparación Psicosomática del Deportista. Más tarde el método se ha difundido en varios países europeos, en particular en Bélgica, España, Francia, Hungría, Rumania, Checoslovaquia, pero el problema de la escasez de médicos capaces de dirigir el Entrenamiento Psicotónico, ha limitado esta técnica a unas pocas élites. Otros países utilizan, o solamente estudian, técnicas análogas pero menos estructuradas, con vistas a una aplicación específica al deporte, como en Alemania, Bulgaria, Polonia y Suiza. En definitiva, estas investigaciones son aún escasas, dispersas, incluso excepcionales y por otra parte, la preparación psicológica permanece, en la mayoría de casos, ligada a procedimientos empíricos, incontrolables, pero sin embargo eficaces a menudo. Todas estas consideraciones hacían pues necesaria una nueva confrontación para —examinar el Entrenamiento Psicotónico y los otros métodos de modificación del tono en la preparación psicosomática del deportista— despejar los problemas a resolver para el futuro — y sobre todo, examinar las condiciones de aplicación práctica.

Este Coloquio fue concebido como una reunión de trabajo de expresión francesa, dedicada a un tema preciso que se proponía examinar tanto desde el punto de vista teórico como práctico. Con esta perspectiva, se escogió como lugar de trabajo un punto fuera de París, teniendo como prestigioso marco el Centro Cultural de la Abadía de Royaumont, cuyos edificios, vestigios restaurados de pasados siglos, están situados en un tranquilo y amplio parque. Utilizando las mismas reglas de trabajo del Coloquio de Barcelona, el Comité de Organización se esforzó en reclutar a los participantes a este Coloquio de todas las profesiones interesadas, sin segregación ni jerarquía alguna: se formaron así tres secciones mayores profesionales: médicos, psicólogos, entrenadores y profesores de educación física, a los cuales se sumaron los masajistas kinesioterapeutas o cuidadores.

En total veintiún países estaban presentes o representados, con cerca de doscientas inscripciones. Las sesiones de trabajo —estructuradas en una Reunión Preparatoria en el Instituto Nacional de Deportes en París y cuatro Mesas Redondas en Royaumont— fueron tan completas que se sobrepasaron los horarios sin haber acabado completamente con el orden del día.

A pesar de eso, la continua preocupación por obtener resultados aprovechables permitió reunir unas Conclusiones que pueden considerarse constructivas. La explotación de un material tan rico en información permite despejar, en los actos del Coloquio:

— *un resumen de las discusiones* que desembocan en unas conclusiones, interesantes en lo referente a las modalidades prácticas de aplicación del Entrenamiento Psicotónico como preparación psicosomática del deportista, en relación con los otros métodos y según las modalidades deportivas.

— *las memorias originales*, de las cuales sólo fueron expuestas las conclusiones en el transcurso de los debates orales. Estas contribuciones científicas escritas permitirán precisar ciertos problemas tratados con demasiada prisa en el Coloquio.

— *una bibliografía mundial*.

— *la descripción del método*, enriquecido con las enseñanzas del Coloquio y los debates de este Congreso.

Este verdadero manual del Entrenamiento Psicotónico permitirá pues, la formación de las normas de este entrenamiento, que sigue siendo el mayor problema de esta forma de preparación, a causa de la alta especialización médico-psicológica que exige, y cuya solución parece estar en una mejor coordinación entre médico, entrenador y psicólogo.

Por supuesto, para aprovechar de ellas su máximo valor, estas conclusiones serán revisadas a la luz de las discusiones de este Congreso, de donde puede esperarse un máximo de enseñanza merced a este trabajo preparatorio, que hasta ahora parece extraordinariamente fecundo: aquí sólo trataremos tres elementos:

- el balance
- el esquema de coordinación
- los criterios de formación.

A) — BALANCE

El balance de las bases científicas, de los métodos y de la experiencia adquirida, se ha tratado en el curso de tres Mesas Redondas con una «densidad» extraordinaria en los debates.

1. — Bases científicas

La primera Mesa Redonda examinó las bases científicas (psicológicas - fisiológicas - clínicas y experimentales) de los métodos de preparación psicosomática por modificación del tono.

Las bases fisiológicas están esencialmente ligadas a la regulación psicomotriz del tono, cuya complejidad es conocida, poniendo en marcha

el juego de las múltiples interrelaciones del sistema nervioso central y del sistema vegetativo, con su repercusión recíproca, así como las conexiones al córtex cerebral que implican unos esfuerzos físicos. Las posibilidades de acción a partir de las modificaciones del tono muscular, sobre los otros sectores del individuo, han aparecido como claramente posibles, en particular las modificaciones neuro-vegetativas y psíquicas.

Las bases psicológicas ponen en evidencia la importancia de la tonicidad en la organización de la personalidad. El psicoanálisis considera las perturbaciones tónicas como mecanismos de defensa del YO agredido en los conflictos afectivos, la psicología del comportamiento estudia las correlaciones entre la tonicidad y la elaboración consciente mientras que la escuela córtico-visceral rusa, reconoce después de PAVLOW la importancia de los mensajes «nociceptivos» en el estudio de los reflejos del comportamiento y de las tensiones musculares.

Acerca de los aspectos clínicos y experimentales sólo pudo hacerse un balance suscito, a causa de la misma riqueza de la literatura sobre este tema, por lo menos en lo concerniente al entrenamiento autógeno de J. H. SCHULTZ y en menor medida, a la relajación progresiva de E. JACOBSON. Este corto inventario, ampliado en las contribuciones científicas anexas pone en evidencia las modificaciones clínicas objetivas que engendra la regulación tónica. Las verificaciones experimentales se efectuaron tanto en el terreno del electromiograma como en el del electroencefalograma o las investigaciones funcionales (cardiocirculatorio, respiratorio, digestivo y metabólico).

Estos datos científicos, múltiples, concordantes y precisos, justifican pues la elección de métodos de modificación del tono para la preparación psicosomática del deportista; las modificaciones del sector tónico repercuten en todos los demás sectores del individuo, en particular en el neurovegetativo y el psíquico, llevando al sujeto una armonía neuro-vegetativa, un equilibrio de las tensiones y la posibilidad de eliminar el consumo inútil, tanto en la vida vegetativa como en el esfuerzo competitivo.

2. — Balance de los métodos

En la segunda parte de este trabajo, hemos hecho un corto resumen descriptivo del Entrenamiento Psicotónico y por tanto, del Entrenamiento Autógeno, que constituye su elemento central y fundamental. No trataremos pues de nuevo del conjunto de estos métodos sino que expondremos aquí los puntos esenciales aparecidos en el curso de los debates del Coloquio

de Royaumont. Por otra parte, se examinaron los otros métodos de modificación del tono y particularmente los masajes y las movilizaciones. El orden del día estaba tan cargado que se consideró preferible aplazar las discusiones previstas sobre los psicótropos miorelajantes y sobre la hipnosis, aunque se trataron los aspectos hipnoides y sugestivos de los métodos.

El ENTRENAMIENTO AUTOGENO procede de la psiquiatría: su empleo en los sujetos considerados normales (con todas las precauciones que hay que tomar respecto al concepto de normalidad sobre todo en psiquiatría o más aún en el psicoanálisis en donde este concepto ha sido prácticamente rechazado) no impone el uso rígido de los imperativos técnicos exigidos en psiquiatría. Sin embargo, la posibilidad de provocar a causa de un Entrenamiento Autógeno mal llevado, perturbaciones funcionales, ante todo neurovegetativas y la exageración de tendencias neuróticas —preexistentes, pero hasta entonces bien compensadas— hace necesario recomendar:

- un control médico-psicológico sistemático antes de todo Entrenamiento Autógeno.

- la realización del Entrenamiento Autógeno por un personal sensibilizado con los problemas de las posibles dificultades que pueden aparecer.

- asistencia médico-psicológica posible en todas las etapas del aprendizaje.

Por otra parte, se insistió en la necesidad de unas vivencias comunes entre el director del Entrenamiento Autógeno y el sujeto. En el caso del deportista, es además necesario que el médico responsable posea una experiencia del deporte y la competición y que haya adquirido las nociones elementales de las condiciones técnicas y competitivas particulares a los deportes en los que va a intervenir.

Además, aunque algunas variantes, más o menos reconocidas, del método auténtico de J. H. SCHULTZ, desembocan en psicoterapias forzadas, la preocupación dominante debe ser el conseguir hacer adquirir al deportista su autonomía psicológica. Este método, reducido a los medios de sugestión y a la puesta del deportista bajo la dependencia de su entrenador, está alterado tanto en su espíritu como en su técnica, tanto más necesaria cuanto que en muchos casos el deportista está solo en el momento de la decisión determinante, en el momento del esfuerzo significativo.

El ENTRENAMIENTO PSICOTONICO tiende a adaptar al deportista a este método sacado de la psiquiatría, asociándole los elementos específicos que lo transforman en un método original, recurriendo a las técnicas de movili-

zación, de respiración dirigida, de contacto objetivo, de regulación electiva de ciertos músculos y de formulaciones, en particular en el terreno de la psicomotricidad, dentro del marco de su entrenamiento modelado.

Hay que insistir sobre los plazos necesarios para adquirir este método: tres meses para la fase de aprendizaje, tres o cuatro meses para su integración al entrenamiento antes de intentar su explotación en competición, en total, una temporada deportiva.

Las modalidades de aplicación según los deportes deben provenir de un trabajo en común entre médicos y entrenadores: sus características según las especialidades deportivas están aún en estudio puesto que las experiencias adquiridas son aún demasiado fragmentarias. Sin embargo, parece que el Entrenamiento Psicotónico es inmediatamente aplicable en los Deportes Individuales, mientras que los complementos —esencialmente ligados a la dinámica de grupo y al estudio de las condiciones particulares de las relaciones entre los sujetos— son necesarios para los deportes colectivos y sobre todo para los deportes practicados por equipos. La explotación técnica de la regulación muscular aparece desde ahora muy prometedora pero debe ser objeto de muchos estudios antes de ser codificada: este problema podría ser llevado a la orden del día del próximo Coloquio, previsto para dentro de dos años.

Las formulaciones, en particular las que tratan de la elaboración y perfeccionamiento de los esquemas corporales psicomotores, o la resolución de la entrega máxima en la competición («espíritu de ganar»), pueden ser empleadas aprovechando la especial disponibilidad psíquica del estado de desconexión somática. Este estado se parece al de ciertos trances y a la hipnosis, pero su carácter original reside en que es voluntario, sin dependencia de un tercero (estado auto-hipnoide). Estas formulaciones permiten pues la movilización enérgica, total y rápida del deportista para conseguir un máximo de energía, tanto física como moral.

La programación de la competición, renovada con tradiciones intuitivas de los deportes de combate, del judo especialmente, en donde el deportista pasa insensiblemente de la iniciación técnica al entrenamiento codificado y luego al simulacro de combate antes de abordar la competición misma, es la última pero no la más pequeña de las originalidades del Entrenamiento Psicotónico. Esta programación depende evidentemente del deporte, del tipo y características de la competición y del mismo deportista. El recurrir al conocimiento psicológico del su-

jeto, a través del examen de sus motivaciones, el estudio de su comportamiento o la interpretación de estos tests que han sido objeto del segundo tema de trabajo de esta Sesión Internacional, es evidentemente determinante.

El Entrenamiento Psicotónico se encuentra en la encrucijada de tres vertientes especializadas del deportista:

— *médica*, con la toma de conciencia de las perturbaciones neuro-vegetativas, de los trastornos psico-somáticos, gracias a un mejor conocimiento del individuo por él mismo, a través de su control tónico.

— *tecnológica*, con una mejor comprensión de los esquemas corporales implicados en su esfuerzo y la programación de la competición.

— *psicológica*, por inserción de los conocimientos teóricos del sujeto en el plan de su análisis psicológico.

La síntesis de ellos es necesaria para conseguir una verdadera preparación psicósomática: toda restricción a este respecto adultera su esencia e impide su eficacia.

LOS MASAJES Y LAS MOVILIZACIONES son técnicas eficaces de modificación del tono: tienen una acción indiscutible sobre el psiquismo, y deben estar ligadas, sin discusión, a la preparación psicósomática con su doble acción: psicológica y fisiológica. No incumbe a este Coloquio el estudiar su validez según las modalidades; aunque este tema extraordinariamente apasionante se deja de lado muy a menudo en los Congresos Médicos, merecería ser tratado en un Coloquio con el mismo espíritu que el de Royaumont, con una amplia confrontación entre médicos, entrenadores y masajistas.

Al valor innegable de estas técnicas se opone su aspecto mal estructurado: las terapéuticas se transmiten, como todo acto operatorio, por el aprendizaje práctico. La dialéctica verbal no es suficiente para enseñar un verdadero masaje o para llevar a cabo correctamente una movilización perfecta, y estas técnicas eficaces siguen siendo individuales, y no son transmisibles porque están insuficientemente analizadas. Por otra parte, la acción psicológica que de ellas resulta, parece proceder más de la personalidad del operador y del empleo intuitivo de su situación privilegiada que de una conducta concertada.

Ciertas técnicas sacadas del masaje (aposición manual) o de la kinesiología (movilizaciones pasivas liminares) han sido integradas según los principios teóricos estructurados, al Entrenamiento Psicotónico. El perfecto conocimiento de los principios de acción de estas técnicas contribuye a proporcionar más eficacia y aumentar su campo de aplicación. Sin ninguna duda, el trabajo colectivo entre médicos, entrenadores

y masajistas, permitiría la extensión de estos primeros resultados: este es, de hecho, el programa que nosotros proponemos dentro del cuadro de nuestra consulta psicósomática deportiva, en un ciclo de conferencias que empezará en año próximo en París, en el Hospital de Saint Michel.

3. — *La experiencia adquirida*

La tercera Mesa Redonda estaba primitivamente orientada hacia el tema de las Indicaciones, Límites y Abusos de estos métodos de preparación psicósomática del deportista.

Los debates se estructuraron de hecho sobre el examen de los resultados adquiridos en los países que poseían ya una cierta experiencia en la materia, y de teóricos académicos, incluso artificiales; los debates adquirieron así un interés nuevo ligado a su carácter concreto y vivido. Ciertas contribuciones escritas a las que haremos referencia aquí, no pudieron ser completamente examinadas a causa de la abundancia de las informaciones.

El balance de la experiencia según los países, fue reducido, por petición propia de los interesados, a los métodos estructurados y elaborados de preparación psicósomática por Entrenamiento Autógeno simple o por Entrenamiento Psicotónico completo. Bélgica presentó una experiencia de ya siete años, sobre un equipo de judokas por el simple Entrenamiento Autógeno, con resultados más que alentadores. El método del Entrenamiento Psicotónico fue por otra parte objeto de múltiples experiencias prácticas y de tesis, ya en lengua francesa, ya en lengua flamenca, cuyos resultados no pueden ser aún explotados. Bulgaria presentó unos trabajos fragmentarios de preparación psicósomática esencialmente ligada a un mejor conocimiento de la psicología de los deportistas, pero pone en práctica desde ahora las bases mismas del Entrenamiento Psicotónico. España tiene ya un resumen interesante, en donde se articulan preocupaciones múltiples, demostrando el interés, incluso la necesidad de un desarrollo de esta preparación. Francia sólo tiene una experiencia diseminada en años anteriores, que se limita a las experiencias de practicantes actuando a título individual, o según una perspectiva psiquiátrica. No obstante se emprendió un trabajo sistemático con ciertos equipos militares en el seno del Batallón de Joinville y en el Hospital de Saint Michel. Sin embargo, tratándose de un método nuevo en los medios deportivos, es necesario ante todo formar el personal de dirección. Para ello se creará en el Hospital de Saint Michel el año próximo un ciclo de for-

mación, teórica y práctica, basado en un auto-entrenamiento didáctico, en el que médicos, entrenadores y psicólogos aprenderán en común esta técnica, sus indicaciones y sus límites, tomando conciencia de los problemas médicos, tecnológicos y psicológicos que deben ser resueltos por los especialistas competentes. Rumanía ha empezado el Entrenamiento Psicotónico en grupos aún reducidos, pero el interés de los primeros resultados impulsa a mejorar la técnica actual y sobre todo a extender su práctica no sólo a los deportes sino también a la Educación Física. Checoslovaquia practica en varios deportistas este método, en particular con los gimnastas; hasta ahora se insistía sobre todo en el entrenamiento modelado y en el control activo del tono muscular, pero en los trabajos actuales se aprecia una evolución. Alemania Federal y la República Democrática Alemana, Hungría, Polonia y U. S. A., han empezado algunos estudios, esencialmente sobre el Entrenamiento Autógeno de SCHULTZ, con algunas dificultades, pero que parecen provenir de la inadaptación específica del deportista al método: estas dificultades podrían reducirse con una más amplia utilización de la técnica del Entrenamiento Psicotónico. Por fin, los representantes de Argentina, Canadá, Italia, Israel, Luxemburgo, Portugal, Suiza, URSS, y Yugoslavia, demuestran la universalidad de esta preocupación por la preparación psicósomática del deportista.

Las indicaciones de estos métodos, según la experiencia obtenida en estos países, coinciden con las indicaciones expuestas anteriormente. Hay tres factores que aparecen como determinantes: el aprendizaje del reposo con mejora de la aclimatación y de la recuperación después del esfuerzo, toma de conciencia de los esquemas corporales, reducción corporal de las emociones, obteniendo la tranquilidad necesaria para una buena concentración mental, sin destruir los incentivos de la competición y sin sujetar al deportista a una dependencia de un medio o de una persona. El fin perseguido por el Entrenamiento Psicotónico es el de permitir al deportista rendir al máximo, tanto física como psíquicamente, con una clara conciencia de su dignidad humana.

Se han separado unas indicaciones particulares y muy interesantes:

— Por una parte, el Entrenamiento Psicotónico es una respuesta a la angustia del deportista, angustia en parte necesaria puesto que le impulsa a superarse, pero muy a menudo angustia desastrosa, responsable de sus hundimientos, verdaderos «fallos» psíquicos. Esta respuesta se inserta admirablemente en las preocupaciones del deportista y por tanto en su prepa-

ración. Ahora bien, las respuestas anteriores a esta angustia eran, bien los ritos mágicos o supersticiosos, bien el recurso a medios —eficaces o no, anodinos o peligrosos—, para intentar superarse, medios fraudulentos, es decir *doping*. El Entrenamiento Psicotónico aparece en estas condiciones como el medio electivo de prevención de la causa del *doping*, por tratamiento de la angustia, y sobrepasa tanto en valor ético como en eficacia, a los medios de represión, necesarios pero lamentables.

— Por otra parte, y dentro del mismo orden de ideas, la preparación psicosomática es un elemento de equilibrio para la deportista, convencida de su fragilidad particular durante la menstruación, señalada por el examen clínico y estadístico. Se vuelve a encontrar aquí el elemento de prevención del *doping*.

— Por fin, la tensión elevada, debida a la angustia que precede a las competiciones, además de los desórdenes neuro-vegetativos que el Entrenamiento Psicotónico puede prevenir, es responsable de una aceleración del metabolismo, objetivadas por unas raciones especiales llamadas «de espera» en dietética.

Las dificultades de este entrenamiento, están, actualmente ligadas a la carencia de personal especializado, cuya formación es una necesidad, como veremos más adelante. Pero hay otras dificultades que pueden provenir del mal empleo de una técnica, aunque esté rigurosamente codificada. Cierta que algunas experiencias incluso antigua de Entrenamiento Autógeno fueron realizadas por personal no médico, sin que las personas que asumieron su realización indicaran haber encontrado dificultades. Cierta que en el sujeto, considerado normal, pueden no existir las numerosas dificultades encontradas en la práctica médica, pero, por otro lado, en medicina se encuentran fracasos, a veces inquietantes, que han escapado a estos dirigentes no médicos, y además el examen de los resultados demuestra su poca profundidad, es decir la ineficacia de los resultados. Por otra parte, los ponentes han constatado unánimemente lo limitado del simple Entrenamiento Autógeno en la preparación deportiva, dificultades que supera el Entrenamiento Psicotónico, a pesar de la necesidad, claramente demostrada, de la integración al mismo de complementos nuevos.

Estas dificultades llevan a la recomendación del método con la condición expresa de una estricta vigilancia médico-psicológica y de la colaboración del entrenador, lo cual obliga a reservar este método, por el momento, a una élite. Pero el valor de los fines perseguidos por el mismo y el interés de los medios hacen necesario recomendar la difusión de este entrenamien-

to a todos los grados del deporte, su enseñanza en la educación física, a fin de conseguir espíritus sanos en mentes sanas, y su empleo, finalmente, con vistas a la reeducación de ciertos inadaptados.

Por otra parte, las técnicas deberían ser estudiadas al detalle, a fin de poder realizar un empleo parcial de las mismas que respondiera a las competencias locales, aunque faltara ese control médico psicológico imperativamente necesario en el Entrenamiento Psicotónico total.

AL FINAL DE ESTE BALANCE, deben resaltarse algunas consideraciones:

1. *Una preparación psicosomática*, con tendencia psíquica por medios somáticos pero que actúe también a nivel corporal, funcional y muscular, aparece como algo indispensable para completar el actual entrenamiento esencialmente físico, respondiendo así a los fallos del deportista, debidos a causas psicológicas.

2. *Las bases científicas, fisiológicas, psicológicas, clínicas y experimentales* justifican la elección de métodos por modificación del tono, puesto que se sabe que la regulación tónica alcanza la totalidad de los sectores del individuo, muscular, funcional, neuro-vegetativo, afectivo, consciente.

3. *El entrenamiento psicotónico*, después del examen de múltiples técnicas, codificado con vistas a su empleo específico en el deportista, es el mejor método de síntesis elaborado en este sentido. Fuera del Entrenamiento Autógeno de relajación, este método comporta además una gama de medios psicosomáticos, racionalizados por interpretación teórica de su principio de acción. Se trata de un acto médico-deportivo del entrenamiento deportivo que debe ser llevado a cabo bajo vigilancia médica en contacto con el entrenador deportivo.

4. *Los resultados ya conseguidos permiten subrayar el valor de: Indicaciones generales:* Mejora del reposo, de la aclimatación y de la recuperación después del esfuerzo, — armonización de las tensiones musculares con aprendizaje de la concentración mental y de los esquemas corporales psicomotores — amortiguación de la repercusión corporal de las emociones, con regulación neuro-vegetativa y obtención de la calma psíquica, y ciertas indicaciones especiales: prevención del *doping* por eliminación de la angustia — mejora de la adaptación de la deportista a sus ciclos menstruales con toma de conciencia de su independencia respecto a su rendimiento — reducción de los trastornos metabólicos debidos a la espera.

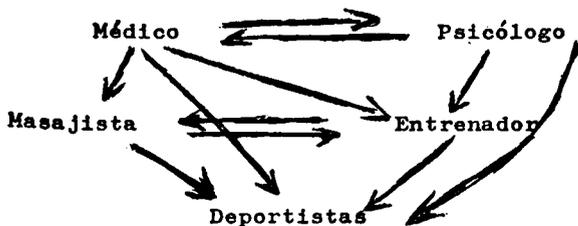
Por otra parte, las discusiones han puesto en evidencia las respuestas a dos preguntas que nosotros separamos para poner fin a este artículo:

— coordinación entre las personas que llevan a cabo la preparación del deportista: médico, entrenador (y masajista kinesioterapeuta) y psicólogo — formación de este personal en el Entrenamiento Psicotónico.

I. — COORDINACION

Se impone ante todo una constatación preliminar: el entrenamiento psicotónico debe ser dirigido por un médico y bajo su responsabilidad, mientras que el deportista se somete —más o menos totalmente— a su entrenador. Oposición que durante tanto tiempo ha dificultado la acción eficaz de los médicos en el deporte, pero que limita también el peligro de ciertas prevenciones de médicos inquietos por los nuevos aspectos del deporte. Esta oposición pues, existe realmente. ¿Cómo resolver este problema?

La jerarquía según el nivel de los grados universitarios es algo muy artificial en un terreno en donde la eficacia es lo único que cuenta. La supresión del médico o su reemplazamiento integral por un entrenador sin formación médica y psicológica aparece claramente como un absurdo. Cierto, que la solución de un antiguo internacional, médico, con formación psicológica y consagrado al entrenamiento deportivo sería algo ideal, pero muy probablemente irrealizable. La solución aparece pues en la constitución de un equipo de preparación, centrado alrededor del entrenador, en contacto directo con sus deportistas, bajo la dirección técnica de especialistas que asumen su responsabilidad en buena armonía, dentro del cuadro de su especialidad. Puede proponerse así un esquema:



El conocimiento mutuo de los intereses, de las responsabilidades y de las causas de sus decisiones, permite entonces, sin jerarquía rígida, ni segregación abusiva, un trabajo colectivo eficaz, con participación responsable de cada uno de ellos dentro del cuadro de su especialidad y respeto mutuo.

EL DEPORTISTA, pertenece él mismo a este esquema de coordinación tanto más cuanto que

este Entrenamiento Psicotónico sólo puede ser eficaz si se obtiene una adhesión, aunque sea parcial, al método, a sus fines y a sus medios. Sabemos que el propósito de la fase preliminar es precisamente obtener esta adhesión dentro del marco del entrenamiento deportivo. Querer imponer una técnica es exponerse —sobre todo en este terreno— a provocar resistencias perjudiciales, incluso peligrosas.

LAS ETAPAS DEL ENTRENAMIENTO PSICOTONICO deben asegurar esta coordinación indispensable:

— *Fase de aprendizaje*, después de una sesión de iniciación con vistas a la adhesión de los participantes, el Entrenamiento Autógeno se lleva a cabo bajo la dirección médico-psicológica que se impone: cada uno habrá sido objeto de un control médico seguido de una entrevista psicológica. De todas formas, la realización de las sesiones de entrenamiento puede confiarse a personal no médico, a condición formal de haber seguido un ciclo de formación con auto-aprendizaje didáctico, a fin de sensibilizarse ante los problemas médicos y psicológicos que puedan presentarse y confiar entonces los sujetos a los especialistas; además, el director del entrenamiento controla regularmente, bajo el plan psicológico, la evolución de los deportistas.

— *Fase de integración*: comienza con la puesta en práctica en la vida cotidiana y en el entrenamiento de los resultados conseguidos anteriormente y con el aprendizaje de los complementos deportivos específicos. El entrenador y el masajista están especialmente interesados en esta fase, que se desarrolla en parte bajo vigilancia médico-psicológica.

— *Fase de explotación*. El entrenador, habiendo adquirido, desde luego, la formación necesaria, asume la responsabilidad técnica de este Entrenamiento Psicotónico, permaneciendo en contacto con el médico, el psicólogo, incluso con el psiquiatra, para las dificultades que dependen de estos especialistas.

Por el contrario, durante las fases de aprendizaje e integración, el médico tratará de los problemas técnicos del deportista y de su entrenador. Sin embargo el médico, al contrario del entrenador, no debe ir en busca de los resultados deportivos sino a dar al deportista la plenitud de sus medios tanto físicos como psíquicos, sin intervenir en el empleo de estas técnicas. Esta neutralidad es esencial y debe conservarse, puesto que permite al médico ser el consejero deseado y necesario.

II. — FORMACION

Actualmente la formación del Entrenamiento Psicotónico plantea numerosos problemas que sin embargo han tenido en el Coloquio de Royaumont un principio de solución, que se concretará el año próximo.

La primera etapa consiste en el aprendizaje personal del Entrenamiento Autógeno de relajación. Este método, clásico, es bien conocido de los psiquiatras, sobre todo en los países germánicos. Es pues posible adquirir esta base fundamental del método.

La segunda etapa plantea problemas más serios: la adaptación a los medios deportivos del método psiquiátrico, y sobre todo del aprendizaje de los complementos específicos del Entrenamiento Autógeno, así como la formación colectiva. Dentro del Coloquio de Royaumont, se han tomado algunas decisiones:

— Creación de un *ciclo de formación* por conferencias teóricas semanales seguidas de sesiones prácticas de Entrenamiento Autógeno: Este ciclo de formación está abierto a los médicos, psicólogos, entrenadores y masajistas deportivos. Esta iniciación didáctica permanece en la línea de las consideraciones generales de este dictamen.

— Organización de un *Curso Internacional Anual*, el primero al terminar el primer ciclo de formación, abierto a todos aquellos que han seguido personalmente el aprendizaje autógeno, y si es necesario incluyendo una iniciación rápida al método para los demás.

— Previsión de una asistencia técnica para los primeros ensayos de los recién iniciados en el Entrenamiento Psicotónico.

La tercera etapa consiste en la difusión a través de las Federaciones deportivas —desde las élites olímpicas o internacionales hasta los «amateurs» recién inscritos—, y la difusión a las Escuelas de Educación Física. Este programa es evidentemente de largo plazo, pero esta etapa permitirá definir las particularidades de cada deporte y criticar las carencias de la técnica actual, algunas de las cuales se han señalado ya:

— interés en agregar el estudio de las motivaciones de la práctica deportiva.

— empleo de la psicología y de la dinámica de los grupos.

— integración de procedimientos empíricos eficaces, cuya interpretación teórica se hará como la de ciertos procedimientos de yoga.

Dentro de los problemas de formación pueden incluirse también los estudios futuros para definir el alcance y el manejo de algunos ejer-

cicios del «teclado» que constituye el Entrenamiento Psicotónico, a fin de hacer posible una utilización más flexible.

El estudio de la Preparación Psicosomática del deportista está ya muy encauzado, sin embargo quedan aún numerosos problemas para estudiar. Algunos son problemas de aplicación práctica y necesitarían un retroceso en el tiempo, tanto más cuanto que la proximidad de los Juegos Olímpicos de Méjico no permite una experimentación con la necesaria serenidad. Otros, son problemas de ampliación del método actual del Entrenamiento Psicotónico, con adquisición de nuevas nociones y principalmente con un mejor conocimiento de las motivaciones de la práctica de los deportes, de la búsqueda de la competición y del conocimiento de las cuestiones específicas de cada disciplina deportiva.

Deben pues continuarse los estudios, no solamente dentro del cuadro de la medicina psicosomática en relación con los problemas generales de la fatiga y del sobreentrenamiento, los trastornos por distonías neuro-vegetativas, y las perturbaciones del comportamiento, sino también investigando la psicología de los deportistas.

Para llevar a cabo un programa así, el Comité de Organización se ha dado cita para reunir un Tercer Coloquio Internacional sobre Preparación Psicosomática del Deportista en el año siguiente a los Juegos Olímpicos de 1969. Este Coloquio podrá asociarse a un segundo «stage» Internacional de Perfeccionamiento. El éxito del Coloquio de Royaumont permitirá aumentar el auditorio, recurriendo a la traducción simultánea. Podrá abordarse así un terreno más amplio que el de la Preparación Psicosomática del deportista, esencialmente sobre los siguientes temas:

— motivación a la práctica de los deportes, a la búsqueda de récords y al deseo de competición.

— características psicológicas de los diferentes deportes: interés por la orientación de los jóvenes y por el empleo de los deportes en la reeducación.

— controles no especializados de la acción psicológica.

Estos problemas implican componentes culturales y deben ser estudiados dentro de un marco homogéneo y nosotros creemos que la comunidad cultural de los Países Latinos es un marco interesante: sin embargo, los problemas psicológicos que hemos señalado podrían ser estudiados satisfactoriamente desde un prisma europeo.

CONCLUSION

La Preparación Psicosomática, esencialmente por el Entrenamiento Psicotónico, presenta un balance satisfactorio y se puede prever un programa constructivo apoyado en las bases expuestas en nuestro Dictamen.

Existe un método, claramente codificado, ya como en otros sectores de la medicina, con una experiencia deportiva en su activo —joven pero prometedor—, el Entrenamiento Psicotónico, con sus fases de aprendizaje bajo control médico, de integración y por fin de explotación, bajo control del entrenador.

Se ha dado un esquema de trabajo colectivo uniendo tanto los aspectos teóricos como los prácticos, reuniendo sin jerarquía ni segregación las profesiones implicadas en la preparación del deportista. Bajo estas bases, la Sociedad Francesa de Psicología de los Deportes, nacida del Coloquio de Royaumont para coordinar las actividades previstas, se organizará en secciones (médicos - psicólogos - entrenadores - masajistas-cuidadores) con sesiones plenas consagradas

a temas determinados. La Sociedad, filial de la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva trabajará en estrecha unión con las Sociedades Internacional de Medicina Deportiva, de Psicología y de Educación Física. El tipo de organización nos parece un modelo satisfactorio, susceptible de ser extendido a la Sociedad Internacional de Psicología de los Deportes.

— Un programa de formación comporta la organización de un ciclo de iniciación al Entrenamiento Psicotónico y de un curso internacional de perfeccionamiento, basados en la experiencia de un auto-entrenamiento y la previsión de un tercer Coloquio dentro de dos años.

En efecto, si algunas preguntas parecen haber tenido respuestas precisas, si algunos de los numerosos problemas aún en estudio parecen poder tener soluciones satisfactorias, este examen de la preparación psicosomática del deportista demuestra sobre todo cuán numerosos deben ser los temas de estudio a tratar y al finalizar esta exposición, cuán modestos debemos sentirnos aún.

b à l s a m o MIDALGAN®

PRESENTACION

Tubo de 40 g

FORMULA

Nicotinato de metilo	1,5 g
Salicilato de glicol	5,00 g
Histamina biclorhidrato	0,10 g
Mefenesina	10,00 g
Capsicina	0,10 g
Excipiente c. s. p.	100 g.

CON MEFENESINA

MASAJE MEDICO-DEPORTIVO
RECUPERACION FUNCIONAL
DOLORES MUSCULARES

MIDY

LABORATORIOS MIDY, S. A. - Ecuador, 6 - Barcelona-15



KADOL®

MIDY POMADA

una novedad en el campo

ANTI-INFLAMATORIO

PERIFLEBITIS

CONTUSIONES

EDEMAS INFLAMATORIOS

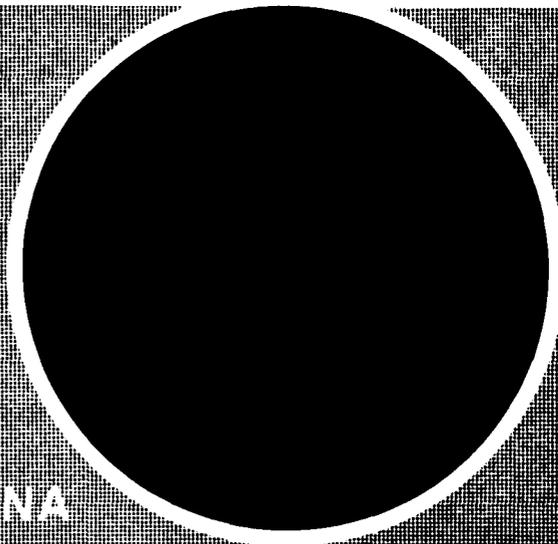
ESGUINCES

asociación de α -QUIMOTRIPSINA + FENILBUTAZONA

por su acción FIBRINOLITICA

PERFECTA DIFUSION

Potencialización del
Poder Anti-Inflamatorio
de la FENILBUTAZONA
por la α -QUIMOTRIPSINA



LABORATORIOS MIDY, S.A - Ecuador, 6 - Barcelona - 15

MIDY

1718
LABORATORIOS