

EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO APLICADO AL FUTBOL

Por: Egidio Rojas C.

N. de R. el presente trabajo, de entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa), fue aplicado junto con la preparación física, por el autor, al equipo Fabricato de la Liga Antioqueña de Fútbol, habiendo obtenido desde 1977 una serie continua de triunfos a nivel competitivo.

Cuando llegué a los equipos de fútbol fijé como objetivo, formar atletas deportistas futbolistas.

En la consecución de este fin es esencial un estado psicológico bueno, pero, ¿cómo llegar a obtenerlo si a nuestro medio no ha llegado la psicología deportiva?

Basado en la experiencia obtenida, cuando fui director técnico y preparador de los deportistas sobre sillas de ruedas, resolví aplicar el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) al deporte, específicamente a los futbolistas como medio de restablecimiento orgánico, de preparación psicológica y de primeros auxilios.

Para entender mejor este trabajo es importante conocer bien dicho entrenamiento. Para ello transcribo directamente el siguiente aparte del "Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa)", por el profesor Dr. N.C.J.H. Schultz, tercera edición española, editorial Científico-médica-1969:

"Entrenamiento autógeno significa ejercitarse por sí mismo. El método se basa en la concepción de que los humanos no estamos formados por dos partes separadas, el cuerpo

terreno y el alma supraterrena, sino que constituimos una unidad, un organismo animado. Esto solo es válido para la realidad de este mundo, nada tiene que ver con las supremas incógnitas de la humanidad, con la religión, la inmortalidad, etc.

Para la realidad terrena es válida la ley "No bebe el cuerpo y se embriaga el alma, sino que bebe y se embriaga una persona.

Por este motivo el aprendizaje mental es capaz de influir sobre el comportamiento total del organismo: "el alma influye sobre el cuerpo".

El entrenamiento autógeno forma parte de la sicoterapia. El entrenamiento autógeno o autorrelajación concentrativa permite alcanzar el reposo similar al sueño, sin que se precise la colaboración de otra persona; es un método con el cual se consigue el ensimismamiento por propia iniciativa y de manera progresiva y ordenada, haciendo fructíferas las fuerzas del mundo interior dentro de los límites adecuados (autohipnosis).

Todo entrenamiento ya se trate de deporte, gimnasia, instrucción militar, etc., persigue dos propósitos:

- 1) Aumento de rendimientos vitales.
- 2) Eliminación de errores.

Lo mismo puede decirse con respecto al entrenamiento autógeno; puede ser de utilidad para mejorar valores positivos, tales como rendimiento, autodominio, etc., o disminuir e incluso suprimir, factores negativos.

La relajación en el entrenamiento autógeno no es sólo un camino para llegar a la tranquilidad del ensimismamiento, sino que tiene, además, valor intrínseco. Todo lo vivo oscila entre dos polos: Tensión-relajación. El animal sano, inactivo, duerme. El hombre moderno necesita un máximo de tensión en sus actividades y autodominio; por este motivo se espasmódica fácilmente, con el consiguiente trastorno de funciones mecánicas, como son la respiración, digestión, etc., sin mencionar el que sufren los órganos vitales y la esfera síquica.

El entrenamiento autógeno exige una participación incondicional y perseverante de la concentración interna, pero no recurre a la voluntad consciente, tensa y activa, sino que se sirve de una entrega interior a determinadas representaciones preestablecidas: al igual como se puede conciliar el sueño solamente, cuando hay un "entregarse" a él y no cuando existe una voluntad activa de dormir.

Los diferentes ejercicios están escalonados de tal forma, que se empieza por lo más simple e insignificante; a medida que se progresa en el aprendizaje y se combinan los ejercicios se alcanza un estado semejante al de un agradable baño caliente teniendo la cabeza fresca. El que se abandona pasivamente a la sensación que le produce un baño caliente es capaz de quedar dormido como si hubiera ingerido un hipnótico; de igual forma hay que entregarse a los diferentes ejercicios de nuestro método.

La autorrelajación concentrativa del entrenamiento autógeno tiene como objetivo una relajación interna progresiva conseguida mediante ejercicios previamente formulados; dicha relajación conduce a una conmutación de todo el organismo, de origen interno, que permite mejorar lo bueno y eliminar lo malo.

¿Qué se puede conseguir fundamentalmente? Todo lo que la relajación y la concentración pueden rendir, o sea:

- 1) Restablecimiento.
- 2) Autotranquilización, conseguida por relajación interna y no por propia imposición.

Disgusto, cólera, temor; en resumen todas las emociones intensas sólo deben su poder a la fuerte conmoción experimentada por el organismo.

3) Autorrelajación de funciones orgánicas consideradas involuntarias; por ejemplo, la circulación sanguínea.

4) Aumento de rendimiento, por ejemplo, de la memoria.

5) Supresión del dolor; no se trata de un aumento de la capacidad de sufrimiento, sino de una desaparición total o incluso una no aparición del dolor.

6) Autodeterminación conseguida por la formulación de propósitos, representados en estado de concentración.

7) Autocrítica y autodominio conseguido por visión interior en el curso de la concentración.

LOS EJERCICIOS

PRUEBA PRELIMINAR: Bacon de Verulamio describió en 1626 la siguiente experiencia: apóyense ambos codos sobre la mesa y sujétese entre las yemas de ambos índices un hilo de unos (30) treinta centímetros de longitud, del que penda un objeto pesado, por ejemplo, un anillo. El péndulo adquirirá el movimiento que la persona se proponga mentalmente. Póngase un reloj precisamente debajo del péndulo y obsérvese el eje VI. XII, el péndulo comenzará a oscilar (por sí mismo) en la dirección pensada. Provóquese el mismo movimiento voluntariamente y se tendrá una sensación totalmente distinta, de actividad, de tensión muscular.

Una idea representada con suficiente intensidad (una concentración) determina un manifiesto movimiento (involuntario). La experiencia muestra que esto sucede en toda persona normal.

No es que el alma piense y el cuerpo le siga, sino que es la totalidad sicosomática la que vive representativamente el movimien-

to del péndulo. Esta sencilla experiencia es el punto de partida para la comprensión de los ejercicios; así, por ejemplo, si se quiere relajar la musculatura de un brazo mediante concentración, sólo hay que representar interiormente dicho estado de relajación. La relajación muscular se traduce por sensación de peso. En el entrenamiento autógeno sólo tenemos que concentrarnos en la fórmula (el brazo está pesado) y al igual que el movimiento del péndulo, sobreviene la sensación correspondiente que se acompaña de la relajación muscular.

Estos ejercicios tan solo resultan auténticamente eficaces cuando el que los realiza se ensimisma y concentra. Por ello no se ha de hablar mientras se realizan pues ello rompería la situación fundamental sobre la que se establece el entrenamiento. Cuando el que dirige habla, o bien pone un disco o una cinta magnetofónica con instrucciones, mientras el sujeto se está concentrando, el entrenamiento autógeno pasa a convertirse en una hipnosis ligera provocada desde el exterior y deja de ser una autorrelajación concentrativa.

En el entrenamiento autógeno se elabora la relajación concentrativa en seis formas diferentes.

- 1) Músculos
- 2) Vasos Sanguíneos.
- 3) Corazón.
- 4) Respiración.
- 5) Organos abdominales
- 6) Cabeza.

Es un error iniciar el programa simultaneamente todos los ejercicios, porque entonces la concentración abarca un campo demasiado amplio. El entrenamiento debe empezar por un brazo, el derecho en sujetos diestros y el izquierdo en los zurdos. Las condiciones indispensables para un buen entrenamiento son una postura cómoda, sentada o de cúbite, y una habitación tranquila, en penumbra y con temperatura agradable.

Si se efectúa el entrenamiento regularmente

con un solo brazo, la sensación de peso que se consigue, por ejemplo, se extiende a otras zonas, debido a que el sistema nervioso las relaciona entre sí. Cada ejercicio debe efectuarse en un solo brazo hasta que se extienda espontáneamente a los otros tres miembros.

PRIMER EJERCICIO: EL PESO. (relajación muscular). Para facilitar la concentración interna se cierran los ojos y la persona se representa mentalmente, con la máxima plasticidad posible, la fórmula:

- 1) El brazo derecho (izquierdo) está pesado (primera fórmula de entrenamiento), unas 6 veces.
- 2) Estoy completamente tranquilo, objetivo final del ejercicio una sola vez. Sin hablar ni realizar ningún movimiento. Al poco tiempo se manifiesta sensación de peso en codo y antebrazo, al cabo de medio a un minuto se efectúa el retroceso. Este tiene que efectuarse siempre así:

1. El brazo se flexiona y extiende varias veces con energía castrense.
2. Se hacen unas respiraciones profundas.
3. Se abren los ojos.

En los primeros quince días sólo se deben practicar de dos a tres sesiones de entrenamiento diarias. En cada sesión pueden hacerse dos ejercicios de medio a un minuto de duración.

Al cabo de 4 a seis días de entrenamiento la sensación de peso aparece más intensa y rápidamente a la vez comienza a manifestarse también en los otros miembros, sobre todo en el otro brazo. Cuando la sensación de peso existe en ambos brazos, el retroceso se efectúa así mismo en los dos brazos.

- 1) Mover los brazos.
- 2) Respirar profundo.
- 3) Abrir los ojos.

El peso de las piernas no necesita de un parcial retroceso ya que éstas se mueven más automáticamente. Habitualmente el entrenamiento está lo suficientemente avanzado a los diez o quince días (en mi aplicación al fútbol en un mes), de modo tal, que con un movimiento de concentración interna ya se relajan con pesadez de plomo, brazos y piernas. A partir de este momento la duración de los ejercicios puede aumentarse discretamente. Es la ocasión de pasar al segundo ejercicio.

SEGUNDO EJERCICIO: CALOR (Relajación Vascular). Cuando ya se domina la sensación de peso, el ejercicio se amplía a:

- 1) Los brazos (piernas) están pesados, después pasadas (seis veces).
- 2) Estoy completamente tranquilo, después tranquilo una vez.
- 3) El brazo derecho (izquierdo) está caliente (seis veces).

No se precisa retroceso en la sensación de calor, ya que los vasos sanguíneos poseen una elasticidad regulada por el organismo, que les permite volver a su tono normal.

Para conseguir sus efectos se necesita habitualmente un plazo de una a dos semanas (en la aplicación al fútbol necesito un mes).

Superados los ejercicios del peso y el calor se pasa al tercer ejercicio.

TERCER EJERCICIO: Regulación cardíaca
Persona en decúbito supino, apoya el codo derecho de tal manera que quede situado al mismo nivel que el plano anterior del tórax; la mano derecha se aplica a la región precordial (bolsillo superior izquierdo del chaleco), el brazo izquierdo permanece en la postura usual. A continuación se concentran tranquilidad, peso, calor y se concentrará la atención en esta zona en la fórmula: **El corazón late tranquilo y fuerte (seis veces, descansar).**

Cuando se ha aprendido a sentir el corazón,

la mano ya no se aplica en la región precordial, y se procura influir sobre el corazón directamente. Nunca se deberá intentar la lentificación del pulso, por ser ello perjudicial.

CUARTO EJERCICIO: Regulación respiratoria. Cuando se obtienen las sensaciones correspondientes a los ejercicios 1-3 a continuación se concentrará en la fórmula: **La respiración es tranquila (seis veces, descansar).**

La tranquilización de la respiración tiene que surgir como resultado de la completa sensación de reposo. El dominio de este ejercicio puede alcanzarse en diez - quince días; o sea las seis - diez semanas de haber iniciado el entrenamiento. En la aplicación al fútbol a los tres meses.

QUINTO EJERCICIO: Regulación de los órganos abdominales; plexo-solar.

Es preciso concentrarse sobre el mayor nudo nervioso vital del abdomen, el plexo solar. Está situado aproximadamente en la mitad de la línea que une el ombligo con el extremo inferior del esternón, o sea en la mitad superior del abdomen. Después de haber pasado cuidadosamente por los ejercicios 1 - 4 se emplea la fórmula: **El Plexo Solar Irradia Calor.**

Este ejercicio precisa de diez a quince días.

SEXTO EJERCICIO: Regulación de la región cefálica.

Se efectúan los ejercicios de 1 a 5, y luego se representa la fórmula: **La frente está agradablemente fresca;** un ejercicio completo los reúne de la siguiente manera:

UNIDAD: Estoy completamente tranquilo. Tranquilo.

Brazos y piernas pesados. Pesados. Brazos y piernas calientes. Calientes.

El corazón late tranquilo y fuerte. Respiración tranquila.

El Plexo solar irradia calor.

Frente agradablemente fresca.

Al cabo de seis meses la fórmula se reduce

con la sensación general: **Tranquilidad, peso-calor - respiración - corazón tranquilo - plexo solar caliente-frente fresca** y se cae en conmutación.

En la aplicación al fútbol apliqué los ejercicios 1-2 en el primer año, al reiniciar el entrenamiento en el segundo año, apliqué los ejercicios 1-2 y seguí hasta completar la unidad.

Si en el curso de algún ejercicio la persona se queda dormida, al despertar puede considerarse como término de la conmutación y no se precisa el retroceso. Durante el entrenamiento nocturno no hay que tener la preocupación de efectuar el retroceso, sino que se puede conciliar tranquilamente el sueño.

Este concepto es muy importante en el deporte ya que si los deportistas lo aprenden sabemos de los efectos benéficos del sueño cuando hablamos de higiene deportiva.

APLICACION DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO AL FUTBOL

Como podemos deducir, este entrenamiento, tiene bases científicas que lo acreditan para este tipo de trabajo.

APLICACION EN EL ENTRENAMIENTO:

El primer punto del orden del día en un entrenamiento es el entrenamiento autógeno. Buscamos con ello:

Objetivos	Cualidades físicas
1) Preparación orgánica	Restablecimiento
2) Autotranquilización	Restablecimiento
3) Autorregulación de funciones orgánicas	Restablecimiento
4) Aumento de rendimiento	Ejemplo, resistencia.

Esto es fácil de entender si conocemos las funciones fisiológicas de dicho entrenamiento. Dice el autor: "Permite alcanzar el mencionado reposo similar al sueño, sin que se precise la colaboración de otra persona.

Conseguido este primer objetivo, repetimos

el entrenamiento autógeno, pero con otra finalidad; podemos decir, más psicológica.

Recordemos: El aprendizaje mental es capaz de influir sobre el comportamiento total del organismo; aumentar los rendimientos vitales; hay eliminación de errores. Aún más: puede ser de utilidad para mejorar valores positivos, tales como, rendimiento, autodominio, etc., o disminuir, e incluso suprimir, factores negativos.

Si complementamos estos criterios con el objetivo del entrenamiento autógeno que dice: "Autodeterminación conseguida por la formulación de propósitos representados en estado de concentración, esta formulación de propósitos actúa automáticamente al igual que las sugerencias poshipnóticas.

Encontramos razones fehacientes para establecer en esta fase nueva la formulación de propósitos, tales como, éxito al conducir el balón, al pasar el balón, al patear, al jugar en conjunto, al defender, al atacar, al disparar al arco, o para mejorar una cualidad futbolística, o para eliminar algún vicio futbolístico.

APLICACION DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA COMPETICION

Este método se aplica antes del calentamiento. Recuérdese bien; como medio de restablecimiento, de tranquilización.

Luego se repite su aplicación para formular el propósito que se necesita, ejemplo, patear insistentemente al arco, pasar a la primera, tranquilidad etc,

En el período de descanso volvemos a aplicar el método con los mismos fines, pero teniendo en cuenta las necesidades específicas del momento, por ejemplo, el centro delantero hace continuamente una jugada más y pierde el balón; el propósito específico para ese jugador es: dentro o fuera de las 16.50 disparo de primera. Hago gol.

Un volante de ataque está tocando mucho el balón y el técnico necesita el tiro de media distancia; el propósito específico para dicho

jugador es: disparo de media distancia. Hago gol.

APLICACION DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO EN PRIMEROS AUXILIOS

Basado en los objetivos del entrenamiento autógeno, principalmente el que dice: "Supresión del dolor; no se trata de un aumento de la capacidad de sufrimiento, sino de una desaparición total o incluso una no aparición del dolor", apliqué este método a los primeros auxilios.

El conseguir que el deportista controle el dolor causado por el trauma y que haga consciente ese momento conlleva a que el mismo lesionado controle ese momento difícil. Aún más, si el grupo está educado con el método, ellos colaborarán a que el lesionado controle la situación, al tiempo que le defienden de las personas que con buena intención pero empíricamente van a ayudar, auxilio que si se presta causa o aumenta el trauma.

El lesionado se deja caer al suelo, toma la posición más adecuada para él, hace la autorrelajación formulando el propósito de no dolor; así permanece hasta que llega el fisioterapeuta, quien pasado uno o dos minutos lo retira de la cancha.

APLICACION DEL ENTRENAMIENTO AUTOGENO A LA DISCIPLINA EN LA COMPETICION

Cuando el equipo camina mal durante el primer período, es costumbre de los jugadores discutir y echarse la culpa de una jugada desafortunada.

Si al desfilarse de la cancha al camerino el preparador les recibe con la insinuación a la relajación, se podrá dar cuenta que al terminar todo está en calma. Se acentuará más esa calma, si el preparador continúa diciendo: Ahora escuchen al director técnico. Ya se pueden plantear las cosas con cabeza fría.

Los testimonios en cuanto a la preparación psicológica fueron muchos, pero me permito enunciar sólo unos para no alargar mucho este dato.

El centro delantero de la 1-A no figuraba en la tabla de goleadores, cuando se inició este trabajo. Fue goleador dos años consecutivos.

Lo mismo pasó con el de la B. Marcaron el mayor número de goles en el segundo período de juego.

El volante de ataque de la 1-A quedó dos años de segundo goleador. Marcó los goles de media distancia y en el segundo período de juego.

Un entrenador me decía que el había planificado el partido teniendo en cuenta que nuestro equipo era de segundo tiempo. Al instante comprendí que nuestro equipo salía completamente recuperado, con un gran equilibrio sico-físico y una gran motivación de éxito para la etapa complementaria. Sumado al desgaste del contrario, era la causa por la cual el equipo era una verdadera "aplanadora". Desde luego, la preparación física tenida, complementada por la autorrelajación concentrativa que repetíamos en el descanso daba sus frutos.

Terminado el campeonato del 77, un jugador, profesional economista me dijo: "En un principio me reía de esa relajación, pero cuando íbamos en la punta, siempre que nos tocaba jugar un partido y usted se demoraba para llegar yo sufría. Cuando llegaba descansaba. Es que, si en el primer tiempo estábamos discutiendo, apenas nos decía: "Relajación, propósito, tranquilidad". Todo se calmaba y llegaba la camaradería. Fuera de eso, salía uno a jugar fresco.

Después de una lesión un joven dijo: "Cuando le ocurre a uno eso es mejor que no lo cojan. Mucho mejor es hacer la relajación y esperar que venga el doctor".

REFERENCIA

Profesor: Dr. H.C.J.H. Schultz. "Entrenamiento autógeno". Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa). Barcelona. Editorial Científico médica. 1965. Tercera edición española.