

## Entrenamiento autógeno (autorelajación concentrativa) Aplicación al balón-pie <sup>1</sup>

Autogenic training (concentrative self-relaxation). Application to the football

Edgidio Rojas C. <sup>2</sup>

**Resumen:** se presenta una propuesta para la aplicación del método *Entrenamiento autógeno (autorelajación concentrativa)* al balón-pie, a partir de la experiencia del autor en años anteriores.

\*\*\*

El propósito de este trabajo sobre el entrenamiento autógeno o autorrelajación concentrativa, es dar a conocer una metodología útil para el deporte, en este caso, el balón-pie. En este he procurado dar mucha importancia al principio didáctico, pues los ejercicios no se pueden enseñar como se hace con una ciencia pura, ya que en el método, el saber nace del propio ejercicio. Es por eso por lo que la introducción al programa del entrenamiento la considero como el objetivo más importante en dicho aprendizaje. Teniendo en cuenta este fin básico, la teoría y la fisiología pasan a otro nivel.

La enseñanza de un ejercicio práctico se apoya en la experiencia viva, pues de lo contrario, es un discurso abstracto, sin evidencia. Es por esto que el principio didáctico es primero que la materia.

Este trabajo se fundamenta en la experiencia de varios años: en la Universidad de Antioquia, facultad de educación física; en la universidad María Cano, facultad de fisioterapia; en el Instituto de Seguro Social, seccional Antioquia, departamento de rehabilitación; en el departamento médico de la Universidad de Antioquia; en el Hospital Universitario San Vicente de Paul, departamento de rehabilitación; y en la corporación Fabricato para el desarrollo social, departamento de deportes, instituciones a las que expreso mi agradecimiento.

Introduje el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) en el protocolo de tratamiento de rehabilitación y de entrenamiento y competición deportiva para pacientes con

---

<sup>1</sup> Este artículo fue publicado originalmente en 1980 en la revista Educación Física y Deporte ([ver artículo](#)). Por solicitud del autor, publicamos la presente versión.

<sup>2</sup> El autor se reserva información personal y de contacto.

discapacidad. A partir de la experiencia obtenida al aplicarlo en el tratamiento de pacientes de rehabilitación, decidí introducir este método en el protocolo de preparación y competición deportiva a pacientes con discapacidad. Ya con este conocimiento introduje el método a la preparación de atletas futbolistas como medio de restablecimiento orgánico, de preparación psicológica y de primeros auxilios.

Los profesores Herbert Benson (M.D) y William Proctor, en su obra *La relajación: una terapia imprescindible para mejorar la salud* (1986, p.204), señalan que los deportes que requieren de mucha concentración, como el tenis, el golf o las agotadoras prácticas en equipo, como el fútbol y el baloncesto, exigen mucha atención mental y un enorme esfuerzo físico. Los bajos rendimientos en estos deportes provocan ciclos de ansiedad, en caso de que el jugador no consiga alcanzar las metas que se haya propuesto. En su siguiente actuación, la labor del jugador puede ser aún más deficiente. En tales circunstancias, muchos deportistas han descubierto que el empleo habitual de las técnicas de relajación contribuye a romper estos ciclos viciosos.

El profesor Johannes Schultz, en su obra *Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa)* (1969), plantea que el entrenamiento autógeno significa ejercitarse por sí mismo. El método se basa en la concepción de que los humanos no estamos formados de dos partes separadas, el cuerpo terrestre y el alma supraterebral, sino que constituimos una unidad, un organismo animado; nada tiene que ver con las supremas incógnitas de la humanidad, con la religión, la inmortalidad, etc. Continúa el profesor Schultz, 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. Su manual se sustenta sobre hechos comprobados por las ciencias naturales, con el fin de evitar vivencias extraordinarias o místicas.

A continuación, expresa que todo entrenamiento, ya se trate de deporte, gimnasia, instrucción militar, etc., persiguen dos propósitos: el aumento de rendimientos vitales y la eliminación de errores. Lo mismo puede decirse con respecto al entrenamiento autógeno: puede ser de utilidad para mejorar valores positivos, como el rendimiento, el autodomínio, etc., o la disminución e incluso la supresión de factores negativos como el miedo, la cólera, etc.

Todo lo vivo oscila entre dos polos: tensión, relajación. El animal sano, inactivo duerme. El hombre de hoy necesita un máximo de tensión para realizar sus actividades ya la vez autodomínio. Por este motivo se espasmódiza fácilmente, con el consiguiente trastorno de funciones mecánicas, tales como la respiración, la digestión, etc., sin mencionar el que sufren los sentimientos vitales y la esfera mecánica.

En el entrenamiento autógeno, los diferentes ejercicios están escalonados de tal forma, que se empieza por lo más simple e insignificante y a medida que se progresa en el aprendizaje se combinan los ejercicios, hasta que 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 este 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 en 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, a saber:

1. Restablecimiento.
2. Auto-tranquilización, conseguida por relajación interna y no por propia imposición. Todas las emociones internas solo deben su poder a la fuerte conmoción experimentada por el organismo.
3. Autorrelajación de funciones orgánicas, consideradas involuntarias, como la circulación sanguínea.
4. Aumento del rendimiento, por ejemplo la memoria.
5. Supresión del dolor. No se trata de un aumento de la capacidad de sufrimiento, sino de la desaparición total, e incluso una no aparición del dolor.
6. Autodeterminación, conseguida por la formación de propósitos, representados en estados de concentración.
7. Autocrítica y autodomínio, conseguidos por una visión interior en el curso de la concentración.

El profesor Schultz (1969), en el mencionado *Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa)*, hace referencia a Bacon de Verulamium, quien 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 centímetros de longitud, del que prende un objeto pesado, por ejemplo, un anillo. El péndulo adquirirá el movimiento que la persona se proponga mentalmente. Póngase un reloj, precisamente debajo de 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 que el alma piense y el cuerpo le siga, sino que es la totalidad psicosomática la que vive representativamente el movimiento 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, solo hay que representar interiormente dicho estado de relajación. La relajación muscular se traduce por sensación de peso. En el entrenamiento autógeno solo 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 solo resultan eficaces cuando el que los realiza se ensimisma y se concentra.

Cuando el que dirige pone un disco o una cinta magnetofónica con instrucciones, mientras el sujeto o el grupo 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 realiza la relajación concentrativa en seis formas:

- Músculos
- Vasos sanguíneos
- Corazón
- Respiración
- Órganos abdominales
- Cabeza

Para la práctica de este método, es muy importante conocer acerca de la postura corporal para identificar las posturas decúbito, sentado, de pie, etc.

Es un error iniciar el programa realizando de manera simultánea todos los ejercicios, porque entonces la concentración abarca un campo demasiado amplio. El entrenamiento debe empezar por un brazo; el derecho, en los sujetos diestros y el izquierdo en los zurdos.

Condiciones indispensables para una buena práctica del método de entrenamiento son una postura cómoda y un espacio adecuado, como una habitación, un consultorio o un campo deportivo, siendo esto lo más adecuado.

En mi experiencia, el método fue aplicado y aprendido por equipos de balón-pie, escuela de balón-pie, deportistas con discapacidad, programa de rehabilitación cardiaca, pacientes hospitalizados y ambulatorios, en camerinos, canchas de entrenamiento, estadios de competición, hospitales; con grupos de hasta 80 personas, en condiciones a veces adversas, con mucho ruido, o en invierno, con mucho frío o con calor intenso, con muchos espectadores y acompañantes. Así, el individuo ejercitado en el entrenamiento autógeno, puede alcanzar la relajación en cualquier lugar y momento, aún en difíciles ambientes.

Los profesores Benson y Procter (1986) indican que si acude a la mente algún pensamiento o imagen, si una sirena o algún otro sonido distrae momentáneamente la atención, o si algún dolor o indisposición causa alguna molestia, se adopta simplemente una actitud pasiva. En otras palabras, no se lucha contra la distracción. Más adelante indican que, aunque estos pensamientos

o sonidos persistan a lo largo de todo el periodo de la meditación, no debe ser motivo de preocupación, sino asumirse como naturales. Así, los cambios fisiológicos provocados por la relajación se producen de todos modos.

Igualmente, si hay molestia debido a algún prurito o una prenda estrecha, la persona se rasca o se arregla la ropa para estar más cómodo y continuar con la relajación. Si se efectúa el entrenamiento regularmente con un solo brazo, la sensación que se consigue se extiende a otras zonas, debido a que el sistema nervioso las relaciona entre sí. Cada ejercicio debe efectuarse en un solo brazo (miembro superior) hasta que se extienda espontáneamente entre las otras tres extremidades y al tórax.

## Ejercicios

### Primer ejercicio. El peso (relajación muscular)

- Adopta una postura adecuada.
- Cierra los ojos.
- Se concentra.

La persona se representa mentalmente (sin hablar ni realizar movimiento alguno), con la máxima plasticidad posible, la siguiente fórmula:

**El brazo derecho (izquierdo si es zurdo) está pesado (lo repite unas seis veces).**

Al poco tiempo se manifiesta la sensación de peso en el codo y el antebrazo. El ejercicio dura entre medio y un minuto. Luego efectúa el retroceso, así:

- Flexiona y extiende el miembro superior, con energía castrense.
- Hace respiraciones profundas.
- Abre los ojos.

En los primeros quince días solo se deben practicar de dos a tres sesiones de entrenamiento al día. En cada sesión se pueden hacer dos ejercicios, de medio a un minuto de duración. A los cuatro o seis días de entrenamiento, la sensación de peso aparece más intensa y rápidamente, a la vez que comienza a manifestarse también en otros miembros, sobre todo en el miembro superior contrario. Cuando la sensación de peso existe en ambos miembros superiores, el ejercicio se realiza con la fórmula: **Los brazos y los pies están pesados** (seis veces). El ejercicio dura entre medio y un minuto. Luego se efectúa el retroceso, así:

- Flexiona y extiende los miembros superiores con energía castrense.
- Hace varias respiraciones profundas.
- Abre los ojos.

El peso de los miembros inferiores no necesita de un parcial retroceso, ya que estos se mueven más automáticamente.

Habitualmente, el entrenamiento está lo suficientemente avanzado a los diez o quince días. En la aplicación al balón-pie me demoré treinta días. De este modo, con un movimiento de concentración interna, ya se relajan con *pesadez de plomo* los miembros superiores e inferiores y el tronco. A partir de este momento, la duración de los ejercicios puede aumentarse discretamente. Es la ocasión de pasar al segundo ejercicio.

### Segundo ejercicio. El calor (relajación vascular)

Cuando se domina la sensación de peso, es porque la persona ha comprendido bien el principio fundamental del entrenamiento autógeno. La meta que sigue es la vivencia del calor y otra meta es la postura corporal, pues ya aparecen las primeras características en la postura personal, pues ya hay experiencias que van haciendo los participantes.

En cuanto a la temperatura, Benson y Proctor (1986) mencionan algunos resultados de su práctica:

Cuando se inició el experimento registramos los cambios de temperatura, mientras que la temperatura corporal interior se mantenga estable, la temperatura de los dedos de G.J. se elevó a más de cinco grados centígrados. La temperatura del dedo del pie se elevó casi ocho grados centígrados. En la espalda y en la zona cerca del ombligo, un grado (p.85).

Este trabajo me permitió la aplicación del entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) en el protocolo de calentamiento deportivo y, por ende, en la formación de atletas futbolistas.

El ejercicio del calor (autorrelajación vascular) se realiza así:

- Los brazos y las piernas están pesados (seis veces).
- El brazo derecho (o izquierdo) está caliente (seis veces).

Cuando se domina el calor, el ejercicio queda así:

- Los brazos y los pies están pesados (seis veces).
- Los brazos y los pies están calientes (seis veces).

El retroceso se realiza así:

- Flexiona y extiende los miembros superiores.
- Hace varias respiraciones profundas.
- Abre los ojos.

Cuando se practica solo el ejercicio del calor, no se necesita el retroceso, ya que los vasos sanguíneos poseen una elasticidad regulada por el organismo que les permite volver a un tono normal. Para conseguir los efectos, se necesita habitualmente un plazo de una o dos semanas. En la aplicación del balón-pie, necesité un mes.

Una vez aprendidos o incorporados los ejercicios del peso y el calor, se pasa al siguiente ejercicio.

### Tercer ejercicio. Regulación cardiaca

El profesor Schultz (1969) indica el siguiente procedimiento: la persona en posición 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 de la camisa). El brazo izquierdo permanece en la postura usual. A continuación, se concentra en el peso y el calor, y en la fórmula: **El corazón late tranquilo y firme** (seis veces).

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 debe intentar la lentificación del pulso, por ser ello perjudicial. Se puede renunciar a las fórmulas una vez se es capaz de representarse la vivencia directamente, es decir, sin fórmula de apoyo.

Este ejercicio es explicado por el profesor Claus Haring (1979) así: el ejercicio cardiaco no ha de entenderse como el próximo paso que se da más allá de lo ahora aprendido, sino como la profundización y la clasificación de los cambios que ya se han producido con mayor o menor esfuerzo (p.70). La referencia a las bases fisiológicas de la vivencia cardiaca, ayuda a la objetivación del ejercicio. Por esto el profesor no ha de dudar en echar mano de conceptos como onda pulsátil o velocidad de onda pulsátil. Otro medio útil es el cambio de las fórmulas corrientes, por el que se desvía la atención del corazón y se enfoca hacia la periferia y el pecho.

La fórmula solo puede desaparecer si es sustituida por la representación. La orientación concentrativa de las representaciones es el principio metódico del entrenamiento autógeno. Un ejemplo de cambio de la palabra corazón en la fórmula es: **El pulso late tranquilo y firme**. El pulso se localiza en las manos, en los dedos o en los pies. Siento el pulso en los dedos, siento el pulso en los pies.

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. Como se mencionó, nunca se debe intentar la lentificación del pulso.

En los dos primeros ejercicios se llega a la conmutación neurovegetativa. Los cuatro primeros ejercicios están relacionados entre sí, y con ellos el proceso de conmutación está terminado. Los dos ejercicios finales hacen la profundización y explicitación del estado adquirido. Con la práctica, la postura se adopta a la manera de un reflejo condicionado. En este ejercicio me demoré un mes aplicándolo al fútbol.

Hasta aquí, la práctica se realiza de la siguiente manera:

- Los brazos y los pies están pesados.
- Los brazos y los pies están calientes.
- El corazón late tranquilo y firme .

Se hace el retroceso así:

- Flexiona y extiende los miembros superiores con energía castrense.
- Respira profundamente varias veces.
- Abre los ojos.

Luego, se avanza hacia el cuarto ejercicio.

#### Cuarto ejercicio. Regulación respiratoria

El profesor Claus Haring afirma que todos los fenómenos del entrenamiento autógeno se reflejan en la respiración. Al principio, pueden ser útiles determinadas fórmulas, como: **Me abandono a la respiración**. El profesor Schultz propone la fórmula: **Hay respiración en mí**.

La tranquilización de la respiración tiene que surgir como resultado de la completa sintonización de reposo.

Hasta aquí, el ejercicio es así:

- Brazos y pies están pesados
- Brazos y pies están calientes
- El corazón late tranquilo y firme
- Hay respiración en mí.

Retroceso:

- Flexiona y extiende los miembros superiores varias veces, con energía castrense.
- Respira profundamente varias veces.
- Abre los ojos.

El dominio de este ejercicio puede alcanzarse en diez o quince días. En la aplicación al balón- pie fue de un mes.

#### Quinto ejercicio. Regulación de los órganos abdominales. Plexo solar

El profesor Claus Haring (1979) plantea que “las sensaciones que se derivan de la sintonización con los órganos abdominales son pues, consecuencia de la reacción trofotropa /parasimpática/ del sistema nervioso vegetativo”. Para facilitar la concentración en el epigastrio, el profesor Johannes Schultz (1969) introduce el concepto de plexo solar. Para evitar falsas interpretaciones, hay que referirse en el quinto ejercicio a hechos precisos de las ciencias naturales. Algunos tratadistas advierten que la representación se hace en la región entre el ombligo y el arco costal. Está situado aproximadamente en la mitad de la línea que une el ombligo con el esternón, o sea la mitad superior del abdomen. En este ejercicio es preciso concentrarse sobre el mayor nudo nervioso vital del abdomen, el plexo solar.

Después de haber pasado cuidadosamente por los ejercicios uno a cuatro, en este ejercicio se emplea la fórmula: **El plexo solar irradia calor.**

Aunque también se usan las fórmulas *El centro del cuerpo está caliente*, o *El abdomen dimana calor*.

Se hace retroceso.

Este ejercicio precisa de diez a quince días de entrenamiento diarios. En el balón- pie es el mismo tiempo.

### Sexto ejercicio. Regulación de la región cefálica

La fórmula es: la frente está agradablemente fresca.

La frente fresca indica que las sensaciones no llegan a la cabeza. Las sensaciones producidas por el entrenamiento se extienden al cuerpo, pero no afectan a la cabeza. Se puede decir: la frente está fresca y despejada.

La fórmula para el ejercicio es: **La frente está agradablemente fresca.**

Un ejercicio completo los reúne así:

- Brazos y pies están pesados
- Brazos y pies están calientes
- El corazón late tranquilo y firme
- Hay respiración en mí
- El plexo solar irradia calor
- Frente agradablemente fresca

A los 6 meses la fórmula se reduce y es suficiente con la sensación general: peso / calor / corazón late tranquilo y firme / respiración / abdomen dimana calor / frente fresca. Se cae en conmutación y se hace el retroceso.

En la aplicación al balón-pie, se realizó al entrenamiento y a la competición con la unidad y con propósito, durante el primer año; en adelante, se continua el trabajo futbolístico con sensación general y propósito.

### Síntesis

Ejercicio	Fórmula
1 Peso. Relajación muscular	Los brazos y los pies están pesados
2 Calor. Relajación vascular	Los brazos y los pies están calientes
3 Regulación cardiaca	El corazón late tranquilo y firme

4	Regulación respiratoria	Hay respiración en mí
5	Regulación de los órganos abdominales	El plexo solar irradia calor
6	Regulación de la región cefálica	Frente agradablemente fresca

### Formulación de propósitos

El objetivo de los seis ejercicios es alcanzar el estado hipnoide, es decir, una reducción del campo de conciencia y de relajación total, mediante la formulación de un propósito para alcanzar determinados objetivos.

En lo referente al balón-pie, el entrenamiento autógeno sistematizado o ya existente mediante la formulación de propósitos, sin pretender tratar fenómenos nuevos. Ejemplos de propósitos para un arquero de balón-pie: estoy seguro, hablo claro y bien, me importa un bledo, el área es agradable. Ejemplos de propósitos para un delantero: afronto el problema, asumo la responsabilidad, lo hago. Al respecto, el profesor Claus Haring (1979) expresa:

Las fórmulas globales pueden ser adecuadas en determinadas situaciones, concretamente cuando poseen un sentido específico implícito para todo aquel que las aplica. La fórmula: cambio mi vida, puede ser eficaz si estas palabras apuntan a un cambio bien determinado. Recuérdese la fórmula *lo consigo*, con la que H. Findeman se preparó (durante un año) para atravesar el océano en bote plegable (p.14).

En la aplicación del entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) al balón-pie, se debe tener en cuenta que se trabaja con tiempos cortos, por lo cual quien dirige sugiere el tiempo. Cuando se está en partidos de campeonato, el tiempo es de dos, tres o cinco minutos. En la práctica que el deportista hace en casa, una sesión de entrenamiento autógeno puede tener de veinte a treinta minutos, o se puede conmutar al sueño nocturno. El profesor Claus Haring indica que se puede prolongar el entrenamiento hasta más de treinta minutos, pero siempre con la condición de que el sujeto experimente realmente una profunda relajación y una calma serena.

Recuerdo un entrenamiento de fin de campeonato del equipo de primera A de la liga aficionada de fútbol de Antioquia, Colombia. Al llegar a la cancha, al entrenamiento, los futbolistas manifestaban la necesidad de entrenar muy duro para ganar el partido. Contesté: sí, corrieron y entrenaron todo el año. Aquí les traigo esto señores: tres masajistas. El entrenamiento fue: 1) masaje general y 2) entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa). En este entrenamiento hubo futbolistas que conmutaron la relajación al sueño durante toda la noche, a amanecer el miércoles. El entrenamiento del jueves fue: 1) entrenamiento autógeno (10 minutos) y 2) partido de fútbol, con árbitro, durante 40 minutos. El día sábado fue el partido de la liga, que el equipo ganó y, con ese triunfo, el campeonato.

Con los ejercicios básicos se logra la relajación, la tranquilidad, el descanso y la mejora de la capacidad de concentración. Solo así se puede influir en la tensión conquistadora, en el autoconocimiento y la autoeducación. El método eficaz para esto es la formulación de propósitos.

La aplicación del entrenamiento autógeno con la formulación del propósito al balón-pie, debe desarrollarse a partir de la experiencia práctica de dicho método. Claus Haring señala que el sujeto no debe preguntarse qué es lo que hace mal, sino quién es, donde está o, más estrictamente aún, que lo determina en este momento.

En el futbolista es importante la auto intuición que se consigue en el entrenamiento autógeno, pues esta da seguridad, y solo a partir de esta seguridad se consigue la fuerza suficiente para corregir o establecer los hábitos propios.

### Aplicación del entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) al balón-pie

En el entrenamiento corriente, o en la preparación para un partido de balón-pie y en todo un campeonato, el protocolo tiene como número primero al entrenamiento autógeno. Con ello buscamos algunos objetivos:

Objetivos	Cualidades físicas
1. Preparación orgánica	Restablecimiento
2. Auto tranquilización	Restablecimiento
3. Autorregulación de funciones orgánicas	Restablecimiento
4. Aumento de rendimiento	Ejemplo: resistencia, potencia, eficiencia

Al respecto, el Dr. Schultz plantea que permite alcanzar el mencionado reposo similar al sueño, sin que se precise la colaboración de otra persona. En su Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa) expresa que el aprendizaje mental es capaz de influir sobre el comportamiento del organismo, y sigue el concepto sobre entrenamiento que es: 1) aumento de rendimientos vitales y 2) eliminación de errores. Considera que puede ser de utilidad para mejorar valores positivos, tales como rendimiento, autodominio, etc., o disminución o, incluso supresión de factores negativos como el miedo o el dolor.

La autodeterminación conseguida por la formulación de propósitos representados en estado de concentración, activa al igual que las sugerencias pos hipnóticas.

Los técnicos conocen las carencias que tiene el equipo y algunos de los jugadores, por lo que él puede ayudar a establecer propósitos.

Ya hice el primer ejercicio del entrenamiento autógeno, seguidamente repito el ejercicio del entrenamiento autógeno, con los propósitos necesarios. Duración del ejercicio, entre dos y cinco minutos.

Ejemplo de propósitos: *lo hago, domino la cancha, domino el balón, en el área lo consigo, me alegra jugar, soy feliz jugando, acepto la tarea, estoy seguro, afronto el problema, me gusta jugar*; teniendo en cuenta que la formulación de propósitos es eficaz cuando nace de la mentalización del futbolista.

El propósito formulado, bajo estas circunstancias, pasa a ser en cierto modo el séptimo ejercicio terminado el primer tiempo del partido, periodo de descanso y de replanteamiento, cuando se repite el ejercicio del entrenamiento autógeno, con propósito.

Ejemplo: si el centro delantero está haciendo una jugada de más, se le ayuda a encontrar un propósito. Si el arquero está saliendo de forma incorrecta, se le colabora a encontrar un propósito.

El centro delantero puede encontrar este propósito: *lo hago, soy eficiente*.

El arquero puede tener este propósito: *el área me pertenece, me gusta la seguridad*.

Los jugadores pueden tener el siguiente propósito: *la disciplina, la eficiencia, el triunfo es de todos, el orden gana*.

Con los cuatro primeros ejercicios, el proceso de conmutación está terminado. Los dos ejercicios que siguen sirven para la profundización del estado adquirido y para definirlo mejor.

El reloj mental es importante. El futbolista no puede estar pensando en el tiempo de concluir. Solo debe pensar al principio del ejercicio, para abandonarse completamente a los ejercicios de la relajación.

Sin embargo, el método no se debe sobrevalorar. Se debe que entender que no es *la panacea*. En el deporte, en este caso el balón- pie, no todo es factible, no se puede caer en expectativas desmesuradas y a veces de raíz neurótica. El equipo de balón-pie llega al camerino, se prepara, luego se hace el calentamiento, en cuyo orden está primero el entrenamiento autógeno. Terminado el calentamiento y la charla técnica, el equipo pasa a la cancha y a la competición.

Terminado el primer tiempo de juego, a continuación, se hace el entrenamiento autógeno, entre uno y tres minutos. Luego se repite el entrenamiento autógeno, con la formulación de propósito, de acuerdo a las necesidades del grupo y de algunos futbolistas, de uno a dos minutos.

A veces, al término del partido hay empate y se debe definir por penalti. Inmediatamente, en la cancha, los jugadores hacen el ejercicio del entrenamiento autógeno por dos minutos. Repite el ejercicio con propósito por un minuto. Luego se hacen las recomendaciones técnicas y las definiciones.

En cuanto a la disciplina, es común que cuando se anda mal, los jugadores discutan por haber tenido unas jugadas desafortunadas. Si se les recibe con la invitación a la relajación, se podrá dar cuenta que, al terminar el ejercicio del entrenamiento autógeno, todo está en calma y el partido se puede plantear con cabeza fría.

En cuanto a las lesiones deportivas, si en el entrenamiento o en la confrontación se presenta un trauma o lesión, en el momento del episodio se recomienda que el futbolista adopte la postura, haga el ejercicio de entrenamiento autógeno con propósito, y permanezca así hasta que reciba atención del equipo médico. El dolor puede aumentar con la tensión angustiosa y la expectativa de la lesión dolorosa, más allá de la gravedad de la lesión. Con el entrenamiento autógeno se relaja la tensión y también la sensibilidad puesto que hay una menor irrigación sanguínea en el área afectada; esto da un impulso suplementario sobre la vivencia dolorosa, que tiene como resultado una redirección de la sensibilidad de los receptores del dolor. Los dos factores ayudan a la superación de las sensaciones dolorosas, a través del entrenamiento autógeno.

### Contexto de aplicación del método

Este trabajo se inició en 1975 con dos equipos de balón-pie afiliados a la Liga Antioqueña de fútbol amateur de las categorías primera A y primera B. Ambos equipos estaban mal ubicados en la tabla de posiciones. El equipo de la primera A no tenía un campeonato desde 1966. El equipo de la primera A, así como el equipo de la primera B, quedaron campeones en 1977. En el último campeonato en el cual participó este club, en la primera A ya eran dos equipos, que disputaron el campeonato. Fabricato quedó campeón y Kamsasa-Denim subcampeón. Los otros equipos quedaron bien en su categoría. En la escuela de fútbol, al finalizar el año se hacía un campeonato interno. Al terminar su existencia este club deportivo, los equipos de fútbol habían ganado varios campeonatos en la Liga Antioqueña de fútbol amateur, con goleador de dicho campeonato por varios años y segundo goleador, que era mediocampista, con el mínimo de 8, el mayor número de goles.

De esta experiencia, cabe recordar algunas anécdotas relacionadas con los efectos del entrenamiento autógeno.

Terminado un campeonato, un jugador me dijo: *En un principio me reía de esa relajación, pero cuando conseguíamos la punta, siempre que teníamos que 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, todo se calmaba y llegaba la calma. Fuera de eso, salía uno a jugar fresco.*

Un joven me dijo: *Cuando le ocurre a uno un trauma, es mejor que no lo cojan; lo mejor es hacer la relajación y esperar a que venga el doctor.*

En el último partido de un campeonato de la Liga Antioqueña de fútbol amateur, y al ganar dicho partido el equipo de la primera A –en plena celebración, pues el equipo quedó campeón–, el capitán del equipo me dijo: *Yo tengo una costilla fracturada desde el último entrenamiento, pero no podía faltar a este partido.*

Terminado el primer tiempo, con igualdad de cero goles, a la repetición de la relajación le dije a un jugador (volante): *Este partido hay que ganarlo y tú eres importante para conseguirlo*. El joven se enojó y dijo: *Tengo una marca muy pegajosa que me anticipa todo; casi me mata empujándome sobre la malla*. Lo calmé y le ayudé a conseguir el propósito, el cual fue: Lo consigo. Hizo la relajación con el equipo. El primer gol lo hizo este futbolista y el equipo ganó el partido.

El equipo de ascenso juvenil jugaba un partido de campeonato, al cual asistió mucha gente, más que todo familiares. Pasó lo siguiente: una jugada: el balón viene alto. Un joven de doce años va a hacer la recepción. El papá del niño, detrás de la malla que separa la cancha, le grita: *Páralo, con calidad*. Lo cual hizo muy bien el niño. El papá le grita de nuevo: *Corre, pásala ya*. El niño corre en línea recta, conduciendo muy bien el balón, pero hace mal el pase. El niño da la vuelta, mira al papá, levanta los miembros superiores y le grita: *Déjame jugar viejo h...* El papá, triste, me dice: *¿Sí ve?* Respuesta: *Déjalo ser feliz*.

### Conclusión

En Occidente se enseña y acepta lo que es científicamente demostrable, pero los criterios que determinan los poderes de la materia, la mente y el espíritu y los adelantados científicos de nuestros tiempos se deben complementar, ampliar y evaluar frecuentemente.

Es importante que este método se aplique al deporte, en este caso al balón-pie, en escuelas de fútbol profesionales.

### Referencias

- Benson, H., & Proctor, W. (1986). *La relajación. La terapia imprescindible para mejorar su salud*. Grijalbo, S.A.
- Haring, C. (1979). *El entrenamiento autógeno*. Editorial Herder.
- Rojas, E. (1980). El entrenamiento autógeno aplicado al fútbol. *Educación Física y Deporte*, 2(3), 43-47. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.22784>
- Schultz, N. C. J. H. (1969). *Cuaderno de ejercicios para el entrenamiento autógeno (autorrelajación concentrativa)*. Editorial Científica Médica.