

COM INFLUEIX LA MENT DELS JUGADORS EN LA RECUPERACIÓ DE LESIONS

2 març, 2017



És molt difícil no trobar a un futbolista que no hagi patit alguna lesió al llarg de la seva carrera esportiva. Quan es practica esport sempre hi ha un risc de lesionar-se. Existeixen molts tipus de lesió i no només varien en funció de les seves característiques, si no en funció de la seva gravetat.

La lesió d'un futbolista

Mai és el millor moment per caure lesionat. Les lesions esportives, disminueixen i limiten la capacitat de l'esportista i interrompen, en la majoria dels casos, la seva progressió a nivell de rendiment durant tot el període de temps que està lesionat. L'adaptació psicològica del futbolista lesionat serà sempre un aspecte clau en el seu procés de rehabilitació. Una manera inadequada d'afrontar una lesió pot derivar en un procés lent i dificultós de rehabilitació en el qual apareixen els temors, els dubtes sobre el teu futur esportiu com: com respondrà la meua cama després del període de recuperació, quin protagonisme tornaré a tenir dins el meu equip quan torni a jugar, tindrè molèsties o no, acabaré rendint com abans de produir-se la meua lesió o no... Moltes preguntes que ens passaran pel cap i que, mirant-lo positivament, no condueixen a res.

Tots som diferents, i per tant davant una lesió no tothom respon psicològicament de la mateixa manera. Hi ha jugadors que solen acceptar la seva lesió i s'adapten abans a la seva nova situació afrontant-la com un repte personal, una manera

de créixer a nivell personal i de la que sentir-se en un futur orgullós. Aquests futbolistes assumeixen com a part, inevitable de la seva activitat futbolística. Altres viuen la seva lesió com un problema que amenaça la seva carrera esportiva, que és molt difícil d'acceptar i no veuen la solució.

Com tot a la vida, es **veure l'ampolla mig buida o mig plena**. Uns seran optimistes i comunicatius, marcant-se objectius a curt i mig termini, petits reptes (el dia que poses per primera vegada el peu lesionat a terra, el dia que et treuen el guix, el dia que deixes una muleta ...). Els segons es mostres pessimistes, pateixen angouxa i dubten del seu futur rendiment després de caure lesionats.

Klaus D. Hail (Psicòleg esportiu, autor del llibre "Vèncer la por") en el seu model explicatiu, assenyala que l'esportista davant una lesió pot respondre de tres maneres diferents:

- **De manera angouxada:** Té a veure amb l'impacte negatiu que suposa caure lesionat i les emocions negatives que sent l'esportista en aquesta situació.
- **Negant la lesió:** Té a veure amb la dificultat de l'esportista d'acceptar i assumir que s'ha lesionat. Davant aquesta resposta pot haver una mena de bloqueig en l'expressió de les emocions referides a tot el que té a veure amb la lesió i al fet d'estar lesionat.
- **Enfrontant-se a la seva lesió:** Heil assenyala una resposta d'enfrontament, en la qual l'esportista, directament posa en funcionament els seus recursos interns i fa ús de estratègies per un procés de rehabilitació.

Factors psicològics de risc:

Hi ha alguns esportistes que, degut a factors psicològics de risc, estan exposats a patir més lesions que altres.

- **ESTRÈS**

Els psicòlegs J. Williams i M. Andersen, en la seva teoria sobre l'estrès i la lesió esportiva, parteixen de la base que l'esportista, davant una situació potencialment estressant, respon amb certs nivells d'estrès al fer una valoració de la situació, el que provoca canvis fisiològics a nivell de tensió muscular i canvis d'atenció, augmentant les possibilitats de lesió.

Segons aquests psicòlegs, una situació d'estrès d'un jugador, suposa que el múscul es vegi exposat a una major tensió de la necessària en els seus moviments i execucions i es fatiga abans, podent provocar trencaments musculars més fàcilment. A nivell d'atenció, també afecta, i el jugador estressat pot prendre decisions que no siguin les més encertades i s'exposi més a situacions de risc de lesions. Per que ho entengueu amb un exemple: precipitar-se en la disputa d'una pilota sense mesurar adequadament.

Altres factors psicològics de risc:

- **CARACTERÍSTIQUES DE PERSONALITAT.**
- **LESIONS ANTERIORS.**
- **EPISODIS IMPORTANTS DE LA VIDA PERSONAL.**
- **TENSIONS DIÀRIES DE L'ESPORTISTA.**
- **RECURSOS PER AFRONTAR ELS PROBLEMES.**

Aquells futbolistes que maneguin millor les situacions d'estrès, reduiran les possibilitats de patir lesions. Alguns trets de personalitat com l'optimisme, l'autoestima, la fortalesa mental... tindran un paper molt important en la salut no només física si no també psicològica del jugadors.

La importància de l'actitud de l'entrenador o rehabilitador davant la lesió d'un jugador

- ***Cada un dels seus jugadors és diferent:*** Assumir que no tots els jugadors viuen les lesions de la mateixa manera ni que tots senten o expressen les seves emocions de la mateixa manera.

- **Proporcionar informació i formació:** Educar al esportista i proporcionar-li informació clara sobre la lesió que pateix i el procés de recuperació que tindrà.
- **Mostrar empatia:** Mantenir una actitud propera amb el seu jugador que afavoreixi la comunicació dels seus sentiments en torn a tot el que envolta a la seva lesió i que pugui influir directa o indirectament en el procés de la seva recuperació.
- **Proporcionar-li suport mostrant-nos oberts i dialogants:** mostrar una actitud positiva que li doni a l'esportista seguretat i confiança cap al seu entrenador.
- **Generar motivació:** Promoure un procés de recuperació agradable en que s'estableixin objectius realistes en el procés de recuperació, així com un treball específic i individualitzat de qualitat.
- **Mantenir la calma:** Tenir una actitud pacient amb el futbolista i el seu procés de recuperació, així com mantenir unes expectatives realistes, és un aspecte fonamental per reduir estrès i ansietat. L'entrenador no hauria d'esperar que el seu jugador que acaba de sortir d'una lesió rendeixi al mateix nivell.

Font: iESPORT/Instituto de Estudios Deportivos

www.iesport.es