

# LA RECAIGUDA D'UNA LESIÓ

13 març, 2017



Quan una lesió ens trenca la trajectòria esportiva suposa un greu entrebanc en el nostre camí futbolístic. I, ja hem comentat, que quan el jugador supera la lesió i torna a competir no està en les millors condicions psicològiques per fer-ho. Pot haver entrenat molt i molt bé, potser que hagi fet partidets d'entrenament, però encara no ha competit. **En un primer partit de competició pot aparèixer una recaiguda.** Us exposem alguns exemples:

## Motivació excessiva:

Si l'ansietat per tornar a jugar partits de competició és molt alta, i la motivació excessiva, el que pot succeir es que l'atenció es dispersi: cap als rivals, aficionats, cap a l'entrenador, cap a pensar en el passat, o cap a pensar també en el futur, per les ganes immenses per donar-ho tot i demostrar que "torno estar aquí" ... Tots aquets pensaments, ens dispersen fins al punt que poden fer-nos cometre imprudències per no estar centrat en el moment present, en el gest adequat just en aquell instant, que poden portar-nos a recaure de la nostra lesió que tant sacrifici ens ha costat recuperar. Entregar-se massa en una entrada, al tenir l'adrenalina pels núvols per la il·lusió de la reparició, pot fer-nos caure de nou lesionats. I no podem dir mai, ha estat mala sort.

## Tornar amb por:

Ens pot passar que tinguem moltes ganes de jugar però, a la vegada, tingui por de tornar a lesionar-se. El jugador surt a competir sobre activat i motivat, però, a més a més, engarrotat per la por. La por provoca tensió muscular que s'inicia en la zona de l'estómac i s'estén a tot el cos fins al punt d'immobilitzar-nos. El jugador comença a córrer i es

torna a lesionar. Tampoc és mala sort.

### **Oblidar-se de jugar:**

Un altre cas que pot passar, es que el jugador que ha estat un temps important sense jugar, i no ha entrenat el seu esquema corporal ni treballat la visualització ni la imaginació de la seva tècnica, pot perdre un percentatge significatiu del gest tècnic que tenia abans de la seva lesió. Normalment la tècnica es torna a recuperar normalment si el jugador la tenia automatitzada (com esquiar o muntar a cavall); però, si el jugador està encara "fent-se", aquesta etapa d'aprenentatge i evolució, un temps inactiu sense treballar la part psicològica de la tècnica pot suposar que el jugador perdi el seu gest tècnic i hagi de tornar de zero. Davant la pèrdua de la tècnica hi ha un augment de l'entrega física en els partits. El resultat: una nova lesió, a més amb una pèrdua no reconeguda del gest tècnic. Tampoc, en aquest cas, hi ha hagut mala sort.

Són tres casos que ens podem fer tornar a recaure. Per això, és molt important una bona readaptació després de la rehabilitació. Un bon readaptador ens donarà les eines per recuperar del tot la nostra lesió i ens prepararà mentalment per evitar recaigudes de l'estil que us hem presentat en aquest article.