

COM INFLUEIX LA PSICOLOGIA A LES LESIONS

11 desembre, 2017



No fa falta dir, que per tots els esportistes hi ha un clar enemic: les lesions. Moltes passen per un accident esportiu, altres per males pràctiques esportives, i després per jugar quan no s'està en un bon estat físic.

LES FASES PSICOLÒGIQUES D'UNA LESIÓ

Podríem dir que hi ha una espècie de fases de dol a l'hora de recuperar-nos d'una lesió. Aquestes sempre venen acompanyades d'una pèrdua multinacional, de frustració, impossibilitat d'autocontrol.

1. L'esportista comença negant la situació, i segons el tipus de lesió que tingui

vol seguir entrenant malgrat el malestar, i li resta importància al fet d'estar lesionat.

2. Després apareix la negació, l'esportista comença a desesperar-se, vol negociar amb els seu entrenador i preparador físic per tornar ràpid a jugar.
3. La següent aturada en aquest procés del dol, en casos de lesions de gran durada, és la depressió. La persona pot caure en un estat d'ànim depressiu. És el moment en que passa per cap la sensació que no podrà tornar a jugar amb el mateix rendiment.
4. I finalment una quart fase de veure la llum al túnel. És l'hora d'acceptar la seva lesió, facilitant el procés de recuperació.

Psicòlegs esportius parlen de l'estrès psicosocial, el qual pot influir augmentant la vulnerabilitat de la lesió, dificultant la recuperació i alterant l'estat emocional, la salut i el funcionament en general.

VARIABLES PSICOLÒGIQUES

Les variables psicològiques més rellevants davant les lesions esportives són la motivació, l'estrès, la tolerància a la frustració i l'autoconfiança, totes elles donen un plus de qualitat a la recuperació.

Les persones més positives són aquelles que arriben abans a l'èxit en la seva recuperació, per tant la recuperació és més ràpida. No es bo marcar-se una data final, tot arribarà.

Quantes vegades sentim que ho teníem tot, ho perds tot en un segon, però tornes a recuperar tot. Els límits no són les circumstàncies sinó la nostra ment. Qualsevol signe d'ansietat pot espatllar negativament la nostra recuperació física, ja que si la rehabilitació física no es fa amb una bona mentalitat el resultat no serà eficaç. Un ha de responsabilitzar-se de les seves lesions. El cirurgia posarà tots els coneixements si tenen que operar, però el jugador haurà de treballar la seva recuperació amb mentalitat guanyadora, com són tots els esportistes.

Tothom tenim capacitat de superar-nos a nosaltres mateixos, el nostre cervell normalment busca l'equilibri. La majoria de vegades no potenciem els nostres sentits perquè no ens fa falta, però quan tenim un problema com és una lesió greu ens veiem obligats a potenciar les nostres capacitats per superar els nostres problemes.

Com és lògic, és normal que després d'una lesió no tornem amb el mateix ritme físic i rendiment d'abans de trencar-nos. Però veiem a diari la capacitat de superació que tenen esportistes professionals que després de greus lesions tornen a agafar la seva capacitat per donar el mateix nivell de sempre. Nosaltres

no som professionals però tenim també les capacitats per superar-nos.

La majoria dels aspectes relacionats amb la superació d'una lesió es troben en descobrir la motivació que ens fa perseguir, saber que ens satisfà per continuar, i anar celebrant els petits èxits en la nostra recuperació fins que torni a arribat el dia.

“No pots escollir la manera de perdre, però si pots escollir com recuperar-te per guanyar la pròxima vegada”.