

LAS

RAFA NADAL no ha podido acudir a su cita en Wimbledon este año y en el Real Madrid hemos visto una larga lista de bajas el pasado invierno. Son sólo unos pocos ejemplos del alto número de lesiones que se producen en el deporte.



LESIONES

Ya sea por las altas exigencias de la competición, por falta de tiempo para la recuperación física entre competición y competición, por sobre-entrenamiento, exceso de confianza que hacen al deportista que no se centre en lo que debe, conductas agresivas por parte de otros deportistas o una baja preparación física, la realidad es que los deportistas se lesionan.

Para los deportistas, amateur o profesionales, su actividad es una gran fuente de placer, su medio de vida o a veces, incluso, su identidad. Cuando llega la lesión deportiva su vida se ve realmente trastocada y esto puede traer varias consecuencias a nivel psicológico (ansiedad, depresión, sentimientos de incapacidad...), que a menudo se obvian para sólo centrarse en la recuperación física. Numerosos

estudios han demostrado que los procesos de recuperación tras una lesión se aceleran con la intervención psicológica.

Parece que en la lesión deportiva, sea de la gravedad que sea (desde leves hasta llevar a una incapacidad deportiva), pueden influir diversos aspectos que propicien su aparición. Dejando de lado la constitución física de cada deportista así como la calidad de los entrenamientos y la preparación técnica y física, el estrés ha demostrado ser una de las variables que más influyen en la aparición de las lesiones. Ya de por sí, la práctica deportiva de competición es potencialmente estresante debido a la trascendencia de los resultados de la misma, la incertidumbre acerca del éxito o del fracaso, la necesidad de mantener una atención constante y movilizar todos los recursos, superar el cansancio o el dolor, las consecuencias de las decisiones rápidas que hay que tomar mientras se compete, las evaluaciones externas de entrenadores, compañeros, público o prensa, la imposibilidad de corregir errores cometidos...

El estrés tiene conocidas consecuencias negativas, como la disminución de la respuesta del sistema inmune (haciéndonos más propensos a las enfermedades); nos mantiene en un estado de sobreactivación que nos lleva más fácilmente al cansancio y al agotamiento; eleva nuestros niveles de agresividad e impulsividad, haciendo que cometamos conductas más arriesgadas; y disminuye nuestra capacidad de atención, lo que puede llevar a

realizar movimientos incorrectos que propicien la lesión. Si un deportista no tiene los recursos psicológicos necesarios es más fácil que sea 'carne de cañón' para la lesión.

Muchos deportistas tras la lesión deportiva reaccionan al igual que lo hacemos durante un duelo, cuando hemos perdido a alguien querido o algo deseado, como puede ser el empleo, una situación demasiado frecuente en esta época de crisis. Ellos han perdido su razón, su objetivo, su identidad.

En primer lugar, se reacciona negando la realidad (muchos deportistas en consulta comentan «esto no me ha podido pasar a mí», «no puede ser cierto»), para luego pasar al enfado y la ira, a un estado de ambivalencia emocional y terminar en una fase de depresión. El objetivo de los psicólogos deportivos es ayudarlos, como en la buena resolución de todo duelo. A llegar a la fase de aceptación y ponernos a trabajar para conseguir que la recuperación de la lesión se agilice e, incluso, sacar provecho de ella trabajando aspectos que no da tiempo a trabajar durante la temporada.

Todos los sentimientos de fracaso, tristeza, ansiedad, pérdida de confianza, motivación, autoestima, identidad, los miedos ante el «qué pasará después» o incluso la posibilidad de un descenso de rendimiento tras la recuperación pueden ser tratados desde la psicología deportiva.

Sin embargo, aunque se trabaje tras la lesión deportiva, no hay que olvidar trabajar para prevenirlas mediante la formación en factores de riesgo a evitar, proporcionar recursos psicológicos adecuados a los deportistas, estrategias para el control del estrés, así como trabajar conjuntamente con el cuerpo técnico para fomentar el establecimiento de objetivos realistas, la importancia del esfuerzo frente a los resultados o la comunicación y la cohesión en el equipo.

TÉCNICAS PARA AYUDAR AL DEPORTISTA LESIONADO:

Relajación

Con ellas conseguimos que el deportista baje su nivel de activación general, mejore la calidad de su sueño torpedeado por pensamientos negativos acerca de la lesión, fortalecemos su sistema inmune y reducimos todos los síntomas asociados a la lesión (dolores de cabeza, de estómago, etc.). Además, la relajación es la base para otra de las técnicas a utilizar: la sugestión o visualización.

Visualización

Con esta técnica podemos ayudar al deportista a controlar el dolor derivado por la lesión, a imaginar escenas o movimientos relacionados con el área lesionada (se ha demostrado que imaginar que se realiza un determinado movimiento activa aquellas áreas cerebrales implicadas en la ejecución de ese mismo movimiento; es como un ensayo en la imaginación que puede llegar a activar el área lesionada) tanto para no dejar esa área 'inactiva' como para seguir 'practicando' el deporte, aumentando así la eficacia y la seguridad en la ejecución e incluso para la mejora de aprendizajes deportivos.

Control de pensamientos negativos

Es muy frecuente escuchar en consulta un sinfín de pensamientos negativos tras la lesión deportiva («y si no me recupero», «qué va a hacer mi equipo sin mí», «ya nada tiene sentido»...). Estos pensamientos obsesivos o irracionales que puede tener el deportista pueden ser controlados y eliminados con los recursos de los que dispone la psicología deportiva.

Adaptación de la situación

La lesión cambia el estilo de vida del deportista y supone un gran impacto emocional. Trabajar en el cambio de actitudes y valores es fundamental para conseguir una actitud positiva que acelere el proceso de recuperación.

Control de las emociones negativas

Durante la lesión es muy frecuente que los deportistas comenten su falta de confianza, autoestima e incluso de tristeza.

Mejorar la atención y la concentración

Intervención en los hábitos deportivos: es un buen momento para fomentar conductas profesionales deportivas como una adecuada preparación física, cuidar la calidad del sueño, la alimentación (especialmente en este momento de inactividad que puede estar asociado al sobrepeso), etc.

Tratamiento de las expectativas

Ayudando al deportista a marcar objetivos realistas, a ajustar sus expectativas, a mantener su motivación y emociones positivas y a darle un significado a cada fase de la recuperación.

EL ESTRÉS ES UNA DE LAS VARIABLES QUE MÁS INFLUYE EN LA APARICIÓN DE LESIONES



Zoraida Rodríguez Vilchez y Patricia Ramírez Loeffler