

La práctica deportiva, lleva consigo el que alguna vez halla que sufrir una lesión, tanto si se trata de deportes para la mejora de la salud como en deportes de alta competición.

No cabe duda que son más propensos aquellos deportistas que lo practican de forma profesional.

Las lesiones resultan traumáticas entre otros motivos por:

- el tipo de lesión (más o menos grave),
- de los recursos que se disponen para tratarlas,
- del momento de la temporada en el que se encuentre el deportista y
- del funcionamiento psicológico del deportista.

La lesión conlleva el tener que interrumpir su actividad por un tiempo determinado, creando la incertidumbre de hasta qué punto les va a afectar y si una vez recuperada quedarán en las mismas condiciones que se encontraba anteriormente.

Conseguir que los deportistas se recuperen bien, acelerar el proceso de recuperación y prevenir futuras recaídas, son variables muy importantes a tener en cuenta cuando se habla de lesiones.

Pero antes de que la lesión se de, sería preferible evitarla, aunque esto es bastante complicado, ya que los deportistas están expuestos a ellas y se las puede considerar como "**accidentes de trabajo**", de lo que se va a tratar en este apartado, es el considerar las variables que **predisponen al deportista a ser vulnerable a lesionarse.**

En otros apartados se hablará sobre cómo ayudar psicológicamente a los deportistas que ya han tenido la lesión y están en proceso de recuperación, distinguiéndose entre:

- los deportistas que sufren una lesión en la cual tienen que ser hospitalizados e intervenidos quirúrgicamente;
- los deportistas que evitan la recuperación;
- los deportistas lesionados que deben competir;
- los deportistas lesionados que deben retirarse;



Entre las variables psicológicas que predisponen a que el deportista sea vulnerable a lesionarse, se encuentra **el estrés**, esta variable cuándo es en un momento determinado puede incluso favorecer al deportista en su rendimiento, pero cuándo se cronifica en el tiempo el estrés puede influir:

- Debilitando el *sistema inmunitario* del organismo.
- Provocando *niveles de activación elevados*, con el consiguiente incremento de glucocorticoides. En situaciones de “estrés controlable o pasajero”, los glucocorticoides resultan beneficiosos para afrontar dicha situación, pero si el estrés se cronifica, entonces puede resultar perjudicial para el organismo produciendo alteraciones como ansiedad, depresión, infertilidad, inhibición del crecimiento, etc.
- Alteraciones del *sistema cardiovascular*.
- Alteraciones en el *sistema digestivo*.
- Alteraciones sexuales, reduciendo considerablemente los niveles de testosterona, en hombres, y de estradiol en mujeres.
- *Déficit atencionales*, cuando el deportista se encuentra muy estresado por cuestiones ajenas a la práctica deportiva.
- *Sobreactivación muscular específica*, dificultando la flexibilidad y la coordinación motora.
- También puede provocar que los deportistas intenten controlar las situaciones estresantes en su deporte, propiciando un sobreentrenamiento para percibir control.



La forma más apropiada de reducir el índice de deportistas lesionados es mediante la prevención. Williams, Rotella y Scherzer (2001) indican la importancia del entrenador. Observaron que aquellos que se dirigían a los deportistas en términos de que “*siempre se debe dar más, ser duro e implicarse un 110%*”, o que “*si se lesiona es un inútil*”, aumentan las probabilidades de que los deportistas cayeran lesionados.

Andersen y Williams, (1998), plantearon que la interacción entre la personalidad y los factores situacionales puede influir en la valoración cognitiva, y a partir de esta valoración surge una respuesta emocional y, en función de ella, la respuesta comportamental, si la respuesta emitida es de estrés, provocará cambios fisiológicos y atencionales (incremento de la tensión muscular, estrechamiento del campo visual e incremento de la distracción), de esta manera aumentan las probabilidades de que el deportista se lesione en esa situación.

Este modelo defiende que el estrés junto con las características de personalidad, la historia de estresores del deportista y los recursos de afrontamiento que posea, hará que esta respuesta de estrés se pronuncie o se controle.

Hasta la década de los 80, las lesiones deportivas se centraban en aspectos físicos. Poco a poco se ha ido introduciendo el aspecto psicológico en los tratamientos.

Para conseguir que los deportistas se recuperen plenamente y regresen a su estado de forma más adecuado, lo ideal sería el **prevenir** la lesión para que no se de, para ello el modelo de Williams y Andersen (1998), sería recomendable.

Controlando ciertas variables que están relacionadas con el deporte, se reducirá el porcentaje de que el deportista padezca una lesión.

Entre dichas variables se encuentran:

- **Control de la situación:**

- Eliminando o aliviando todas aquellas situaciones que contribuyan a empeorar o incrementar el riesgo de lesiones (p.e.: problemas de vivienda, pérdida de tiempo en los desplazamientos, conflictos familiares...);
- “presiones sociales” que sobrecargan en demasía al deportista;
- su estilo de vida;
- sucesos estresantes relacionados con la actividad deportiva (p. e.: cambio de estatus de suplente a titular), habría que evitar cambios bruscos y sería recomendable cambios progresivos, si se trata de un jugador joven, lo ideal sería que fuera adquiriendo habilidades poco a poco;
- déficit en las instalaciones y/o en el equipamiento personal;

- **Control de las demandas del entrenamiento:**

- Falta de preparación física para aguantar determinados entrenamientos;
- evitar el sobreentrenamiento;
- variedad en los entrenamientos para que el deportista desarrolle suficiente interés y no caiga en el aburrimiento;
- recuperar el esfuerzo realizado mediante técnicas de relajación;
- falta de descanso;
- sería interesante plantear al deportista situaciones estresantes pero **controlables** en los entrenamientos para que después pueda enfrentarse de forma más propicia a la competición o partido (haciéndose más “duro” para aguantar el dolor, el cansancio, la frustración), de este modo al estar mejor preparado a estas situaciones estresantes disminuiría el riesgo a padecer lesiones.

- **Control de las demandas de la competición:**

- Aumentando la Autoconfianza del deportista;
- Separar claramente el resultado de la competición con el valor como persona del deportista;
- El no tener que participar en eventos inadecuados;
- El reto de alcanzar unos objetivos cuándo éstos no son realistas.
- Manipulando el grado de trascendencia de la competición (p.e.: en el deporte escolar no conviene darle demasiada importancia al hecho de ganar o perder);

- **Controlar las apariciones en público y ante los medios de comunicación**

- **Las variables personales:**

- Evaluar adecuadamente el rendimiento de los resultados;
- modificar actitudes y creencias relevantes (p.e.: el deportista que piensa mientras está compitiendo *"en cuanto me toquen seguro que me lesiono"* o *"como no me está mirando el entrenador, entonces jamás seré titular"*);
- todas estas creencias son muy importante controlarlas ya que cuando está compitiendo y le vienen a la cabeza suele prestarle demasiada atención decreciendo la atención que debería prestar a la tarea que está llevando a cabo en esos momentos con la consiguiente vulnerabilidad a lesionarse.



- **Controlando las manifestaciones perjudiciales del estrés:**

- Respuestas fisiológicas
- Respuestas cognitivas
- Respuestas conductuales

Resumiendo todo lo comentado, una vez que el estrés está presente, para disminuir la vulnerabilidad a lesionarse, sería conveniente reducir dicho riesgo, para ello:

- ❖ Evitar el abuso de ejercicio.
- ❖ Disminuir el tiempo de entrenamiento para evitar el cansancio acumulado.

- ❖ Controlar las demandas atencionales, procurando que los deportistas aprendan a auto-controlar su atención.
- ❖ Entrenando al deportista para que aprenda a relajarse.
- ❖ Controlar las manifestaciones estresantes (ira, hostilidad), para que no aumente su tensión muscular.

BIBLIOGRAFÍA

**Buceta J.M., *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación* (1996).
En: *Dykinson*. Cap: 2**

**Dosil J. *Psicología de la actividad Física y del Deporte* (2004). En: *McGrawHill*,
Cap: 14 pág: 437-442**

**Andersen, M.B., Williams, J. M. (1988): A model os stress and athletic injury:
prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 294-306.**