



Asociación Galega de Especialistas en Psicología do
Deporte e da Actividade Física

Psicología, Lesiones y Deporte.

Las lesiones deportivas son una importante fuente de preocupación para los deportistas, los entrenadores e incluso para los clubes a los que pertenecen los jugadores, y son tan importantes porque implican una serie de consecuencias como pueden ser: abandono de la práctica deportiva durante un tiempo variable, reajustes de la plantilla para afrontar la nueva situación, cambios personales y desgaste psicológico que influyen en el bienestar de los deportistas, pérdidas económicas para las entidades deportivas,...etc.

En líneas generales, podemos señalar que la psicología aporta varias claves para sobrellevar una lesión deportiva una vez que ésta se ha producido, pero también, y quizás lo más importante para prevenirlas dentro de las posibilidades de cada situación. Pero, ¿cómo se puede contribuir a prevenir futuras lesiones? En la labor de prevención podemos señalar entre otras pautas:

- informar y educar sobre los factores de riesgo que pueden derivar en una lesión
- desarrollar en los deportistas buenos hábitos: importancia de los calentamientos, estiramientos, horas de descanso...
- establecer metas realistas y apropiadas,
- mejorar las habilidades deportivas utilizando técnicas psicológicas, ... etc.

Si la lesión ya se ha producido se tendrán en cuenta, el alcance de la misma y las circunstancias en las que tiene lugar; algunas recomendaciones para la recuperación de una lesión serían:

- proporcionar al deportista estrategias para controlar la ansiedad, por ejemplo ante el dolor
- ofrecer al deportista la mayor cantidad de información posible sobre la lesión para que acepte el alcance real de la misma.
- establecer objetivos apropiados para mantener la motivación y conseguir una adherencia apropiada al programa de rehabilitación
- aumentar la confianza de los deportistas a través del apoyo social...etc.

Por lo tanto, existen recursos para, en lo posible, prevenir y rehabilitar las lesiones deportivas, recursos que deben ser específicos y adecuados a cada lesión y situación, sin olvidar que el trabajo interdisciplinar es una pieza clave en la prevención y tratamiento de las lesiones.

Eva M. García Quinteiro.