

# LA INFLUÈNCIA DELS FACTORS PSICOLÒGICS EN LA RECUPERACIÓ D'UNA LESIÓ ESPORTIVA.

**Mariona Mitjavila Rodriguez**

**IES Vilatzara**

## **Introducció**

Darrerament, el món de l'esport ha entès la rellevància que té la psicologia en la pràctica de l'exercici físic i l'activitat esportiva i per això cada cop més sovint, federacions, clubs i esportistes aposten per a aquesta disciplina. Com a conseqüència d'aquest interès, la psicologia de l'esport està adquirint més importància en el camp de les lesions esportives. És en el terreny de la recuperació d'una lesió de lligaments creuats en futbolistes on he centrat el meu treball de recerca.

Analitzo la possible influència que tenen els aspectes psicològics en la recuperació d'una lesió esportiva i aporto un pla d'intervenció psicològica per acompanyar a l'esportista lesionat en la seva recuperació.

## **Hipòtesis**

1. Els factors psicològics influeixen en la recuperació d'una lesió esportiva.
2. La intervenció psicològica accelera el procés de recuperació.

## **Objectius**

1. Conèixer quines emocions tenen els esportistes lesionats durant la seva recuperació.
2. Verificar si els esportistes lesionats han passat per algunes de les cinc etapes emocionals descrites per Kübler-Ross i adaptades a l'esport per Gordon, Millios, Grove.
3. Saber si és necessària la intervenció d'un psicòleg en la recuperació d'una lesió esportiva greu.
4. Conèixer les raons per les quals avui en dia no intervé la figura del psicòleg esportiu en el procés de recuperació d'un lesionat.
5. Dissenyar un pla d'intervenció psicològica en la recuperació d'una lesió esportiva.

## **Metodologia**

El treball es divideix de dues parts: la teòrica i la pràctica.

La primera part, de caire més teòric, consta de cinc capítols. Els dos primers descriuen el concepte de lesió en general i de lligaments creuats en particular. Els tres capítols restants, es centren en els aspectes psicològics que intervenen tan en la lesió com en la recuperació.

La segona part del treball correspon a la part pràctica i es divideix en dos blocs:

El primer bloc, recull la informació des d'una perspectiva quantitativa, on els usuaris enquestats (fisioterapeutes i esportistes lesionats de LCA) manifesten la seva experiència i punt de vista respecte el procés de recuperació. El segon bloc, presenta un pla d'intervenció psicològica en la recuperació d'una lesió esportiva a partir de les enquestes realitzades i de l'entrevista en profunditat a una psicòloga esportiva.

## **Resultats**

Detallo a continuació els resultats més significatius:

El 87% dels jugadors i el 100% dels fisioterapeutes consideren que els aspectes psicològics afecten en la recuperació.

Els fisioterapeutes afirmen que l'autoconfiança i la motivació influeixen en la reducció del temps de la recuperació mentre que l'estrès, la por i ansietat el poden incrementar.

El 64% dels esportistes reconeixen haver passat per una de les cinc etapes emocionals establertes per Kübler-Ross.

Un 97% dels esportistes lesionats i el 95% dels fisioterapeutes, afirmen que la figura del psicòleg esportiu és necessària en la recuperació.

Un 74% considera que no existeix la intervenció del psicòleg esportiu per desconeixement

## **Conclusions**

Quant a les dues hipòtesis formulades i amb tota la informació tractada després de mesos de treball, puc afirmar que ambdues són certes.

Per una banda, dels resultats s'extreu que els factors psicològics del jugador influeixen en la seva recuperació i per tant s'ha d'incidir en ells per obtenir bons resultats. Al mateix temps, s'han identificat quines emocions acceleren i quines redueixen el temps de recuperació. Mentre que la motivació i l'autoconfiança del lesionat són les emocions que acceleren el temps de recuperació, la por, la ràbia i l'estrès el redueixen.

És per això que arribo a la conclusió final que és molt important treballar la vessant psicològica d'un esportista. Ho és en totes les etapes de la seva carrera però molt especialment, en una fase de recuperació davant una lesió inesperada. Per aconseguir bons resultats en una recuperació, no dependrà només de l'entrenament periòdic del cos, sinó que també dependrà d'un treball psicològic adient.

## Bibliografia

REVISTA CLAROR

[https://www.claror.cat/revistaclaror/article/RevistaClaror78\\_Creuat](https://www.claror.cat/revistaclaror/article/RevistaClaror78_Creuat) (2 de juny de 2020)

SANITAS <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/Lesiones/lesion-ligamentosa/rotura-ligamento-cruzado.html> (2 de juny del 2020)

MUTUALITAT CATALANA DE FUTBOLISTES

[https://www.mcf.cat/wp\\_mcf/2017/10/11/diferencias-del-ligament-creuat-anterior-entre-homes-i-dones/](https://www.mcf.cat/wp_mcf/2017/10/11/diferencias-del-ligament-creuat-anterior-entre-homes-i-dones/) (2de juny de 2020)

MAYO CLINIC

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/acl-injury/diagnosis-treatment/drc-20350744> (4juny)

SREBRO,R .: Ganar con la cabeza. Badalona, 2014.

REESE, L. M. S., PITTSINGER, R., & YANG, J. (2012). Effectiveness of psychological intervention following sport injury. *Journal of Sport and Health Science*, 1(2), 71-79.

SPIELBERGER, CH., HACKFORT, D. (1990). *Anxiety in sports: An International Perspective*. Taylor & Francis. Pp 275.

TAMORRI, T. (2004). *NEUROCIENCIAS Y DEPORTE*. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Barcelona: Editorial Paidotribo.

UDRY E, SHELBOURNE KD, GRAY T. Psychological readiness for anterior cruciate ligament surgery: describing and comparing the adolescent and adult experience. *J Athl Train*. 2003;38:167–171.

UDRY, E. Y ANDERSEN, M. B. (2008). Athletic injury and sport behavior. En T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (pp. 401-422). Champaign, IL: Human Kinetics.

UDRY, E.; ANDERSEN, MB. Athletic injury and sport behavior. In: Horn TS. , editor.

*Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002. pp. 529–553.

WEINBERG, R. GOULD, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.

WEINBERG, RS, & GOULD, D (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Ill. Human Kinetics.