

## 9. Intervención con jugadores que evitan la recuperación

Para algunos jugadores (una minoría), estar lesionado supone un alivio, pues gracias a la lesión evitan las exigentes demandas de los entrenamientos y los partidos. Se trata de jugadores que no manejan bien las situaciones estresantes a las que está sometido un deportista de competición, y encuentran en la lesión *una buena excusa para escapar y evitar* estas situaciones. En ocasiones son jugadores que funcionan bien la mayor parte del tiempo, pero se lesionan antes o durante los partidos más críticos de la temporada o cuando se espera más de ellos.

También hay jugadores (sobre todo jugadores jóvenes) que encuentran en las lesiones un buen medio para *atraer la atención de los demás*, y otros que están poco motivados por la actividad deportiva (por ejemplo, jugadores jóvenes que juegan porque sus padres insisten mucho, pero a los que en realidad no les gusta demasiado) y, al igual que sucede con los que no manejan bien las situaciones estresantes del deporte, encuentran en la lesión una *buena excusa* para no acudir a entrenamientos y partidos.

Todos estos jugadores (que insistimos, son una minoría), una vez lesionados, suelen evitar la recuperación, mostrando síntomas como estar demasiado contentos (más que cuando no estaban lesionados), quejarse de dolor más de lo razonable, en muchos casos sin localizar de forma precisa las zonas de dolor, tener una actitud negativa hacia las tareas de rehabilitación, sin cumplir las instrucciones del médico y el fisioterapeuta, manifestar múltiples dudas sobre la evolución de la lesión, mostrar una actitud pesimista cuando se acerca el momento de la reaparición, o poner innumerables pegas cuando se les propone utilizar vendajes u otro tipo de protecciones para poder entrenar y jugar.

### **\* ¿Qué se puede hacer en estos casos?**

Evidentemente, se trata de casos difíciles que, la mayoría de las veces, requieren la atención especializada de un psicólogo deportivo (y en ocasiones, incluso, de un psicólogo clínico) y, de hecho, puesto que estos jugadores no suelen ser atendidos por un psicólogo bien preparado, es frecuente que se pierdan para el deporte de competición cuando por sus condiciones físicas y técnicas podrían haber triunfado. Por tanto, algo que puede hacer el entrenador es *procurar que estos jugadores tengan acceso a un psicólogo deportivo con experiencia en este campo*.

### **\* Fortalecer la autoconfianza del jugador**

Además, el entrenador puede aprovechar el tiempo de la lesión para *fortalecer la autoconfianza* del jugador, estableciendo objetivos deportivos que pueda conseguir (recuérdese el apartado 4).

También puede hablar con el jugador sobre su futuro después de la lesión, *evitando presionarle* con objetivos ambiciosos que podrían resultarle muy estresantes y planteándole, para que la reaparición sea menos estresante, que será necesario un *periodo de prueba* para ver como se encuentra (recuérdese el apartado 7).

Después, la reaparición del jugador debe ser aprovechada para seguir fortaleciendo su autoconfianza, estableciendo objetivos deportivos realistas que el jugador vaya consiguiendo y desarrollando un estilo de funcionamiento más objetivo que, en la medida posible, controle el propio jugador.

En todo este delicado proceso, el entrenador puede estar asesorado por un psicólogo deportivo que le oriente sobre las medidas que, en cada momento, convendría poner en práctica.

### **\* Desligar el valor como persona del éxito deportivo**

Asimismo, es importante que estos jugadores *perciban que su valor como personas no depende de su éxito deportivo*. Para ello es necesario que, con independencia de como lo hagan en los entrenamientos y los partidos, se les respete como personas, no se les ridiculice ante los demás, no se les insulte, y no se utilicen frases que, aún sin ser su intención, impliquen un juicio negativo sobre la persona y no sobre el jugador (por ejemplo: "eres un inútil", "pareces tonto", etc.).

### **\* Aliviar el miedo a decepcionar a los demás**

También es importante aliviar el miedo de muchos jugadores a decepcionar a las personas más queridas (padres, amigos, entrenador, etc.), una situación muy estresante que, de forma enmascarada, puede estar afectando que se lesionen con frecuencia y eviten recuperarse. Para ello, puede ser muy conveniente *asesorar a los padres* sobre su comportamiento con sus hijos jugadores, otra parcela que puede cubrir el psicólogo deportivo.

**\* Mayor atención al jugador cuando se recupera**

En los casos en los que el problema sea la atención extra que el jugador lesionado recibe, lo apropiado es reducir esta atención y dársela al jugador no por estar lesionado sino por estar recuperándose (es decir, en la medida que se vaya recuperando se le irá dedicando más atención) y, sobre todo, una vez recuperado. De esta forma, el jugador percibirá que recibe más atención cuando está sano que cuando está lesionado.

**\* Aumentar la motivación del jugador**

Por último, cuando el problema sea que el jugador no está lo suficientemente motivado por dedicarse al deporte de competición, si es que merece la pena, según sea la valía del jugador, se debe intentar que aumente su motivación. Para ello, es conveniente favorecer una mayor implicación personal del jugador en su actividad deportiva (que decida si quiere seguir o no, que se de un plazo de tiempo para comprobar si es esto lo que le gusta, que en la medida posible participe de las decisiones deportivas que le afectan, etc.) y establecer objetivos deportivos y experiencias cotidianas que le resulten gratificantes.