

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DIRIGIDA AL DEPORTISTA
LESIONADO DE ALTO NIVEL COMPETITIVO**

Psychological intervention directed to the injured athlete of high competitive level

Wilcon Franco

<https://orcid.org/0000-0003-0190-0994>

Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Carabobo, Valencia, Venezuela
wfranco71@hotmail.com

Henry Martínez

<https://orcid.org/0000-0002-7502-6411>

Facultad de Ciencias de la Educación
Universidad de Carabobo, Valencia, Venezuela.
henryjose654@gmail.com

Resumen

Las altas exigencias del rendimiento físico en las competencias deportivas han incrementado las cargas de trabajo físico y biológico de los deportistas, y con ellas el aumento de lesiones de diversa índole en los atletas. Así, se pretende realizar un análisis de la importancia de la intervención psicológica dirigida al deportista lesionado de alto nivel competitivo. Ello, con la intencionalidad de apoyar psicológicamente a los entrenadores y docentes especialistas en cultura física, con respecto a las lesiones que padecen los deportistas antes, durante y después de las competencias. La metodología empleada en el estudio se basa en un diseño bibliográfico de tipo documental y nivel descriptivo. La misma consta de cuatro partes: diseño de la investigación, localización y selección del material, organización del material y análisis de la información. Las conclusiones de la investigación refuerzan la importancia de la Intervención Psicológica en el proceso de rehabilitación del deportista lesionado.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo, lesiones deportivas, intervención psicológica.

Abstract

The high demands of physical performance in sport competitions have increased the physical and biological athletes' workload, and with them the increase of several injury kinds in athletes. Thus, it is intended to carry out an analysis of the importance of psychological intervention aimed at injured, high competitive level athletes. This intends to support coaches and physical trainer specialists, with respect to injuries suffered by athletes before, during and after competitions. The methodology used in the study is based on a bibliographic documentary and descriptive level design. It consists of four parts: research design, location and selection of material, organization of the material and analysis of the information. The conclusions of the research reinforce the importance of Psychological Intervention in the rehabilitation process of the injured athlete.

Keywords: Sports training, sports injuries, psychological intervention.

Recepción: 15/04/2018

Enviado a evaluadores: 16/04/2018

Aceptación definitiva: 20/10/2018

Introducción

Las altas exigencias de rendimiento físico a los atletas-deportistas de cara a las competencias deportivas, han incrementado sustancialmente las cargas de trabajo físico y biológico durante los entrenamientos, y como consecuencia un progresivo aumento de lesiones en los deportistas. De allí surge la diagnosis, el tratamiento y la rehabilitación de lesiones deportivas, según Heil (1993), se han convertido en una industria en crecimiento impulsada por el enorme énfasis social y económico del cual goza el deporte competitivo a nivel mundial.

Con base a lo expuesto, los autores de la presente investigación plantean analizar los aspectos fundamentales de la intervención psicológica en la preparación del deportista de alta competición; con el propósito de alimentar el debate en torno a una realidad que afecta a un sin número de deportistas en todos los niveles competitivos.

Enfoque de la situación

En el ámbito deportivo uno de los mayores problemas que se presenta es la frecuente aparición de lesiones en los atletas y deportistas en las diversas disciplinas deportivas. Entre estas lesiones se destacan: desgarres musculares, contusiones, esguinces, fracturas, entre otras; las cuales afectan directamente el rendimiento presente y futuro de los atletas en las competencias deportivas.

De acuerdo con Franco (2007), en las últimas décadas entre los años 2000 y 2010 ha habido un aumento considerable del 30 por ciento en la incidencia de lesiones en la práctica deportiva. Las exigencias psicofísicas del deporte y más concretamente en el alto nivel competitivo, han incrementado los requerimientos físicos para la competición. Estos

requerimientos incluyen esfuerzos que en ocasiones pueden sobrepasar el umbral de la competición resultando mucho más lesivos en el deportista.

Según Jiménez (2006), en su investigación titulada “Lesiones Musculares en el Deporte” las lesiones musculares son muy frecuentes en el deporte. Su incidencia varía entre el 10% y el 55% de todas las lesiones.

Entre las más frecuentes, destaca el autor, las laceraciones, contusiones y distensiones. Las laceraciones musculares son las lesiones menos frecuentes. Las contusiones y las distensiones ocurren en el 90% de los casos.

Lesiones deportivas

Como expone Jiménez (2006), cualquier deportista está expuesto a lesionarse ya sea en un deporte educativo, recreativo, de alta competencia o de alto rendimiento. Las lesiones físicas, asevera el autor, generalmente no son tan graves como lo es el desajuste emocional.

Tal situación se evidencia una vez que los médicos confirman el diagnóstico de la gravedad de la lesión en el deportista, el cual en muchas oportunidades piensa en abandonar el deporte producto del dolor, preocupación, angustia y en algunos casos por depresión.

En este orden de ideas, Hernández (2002), presenta los momentos en los cuales se producen las lesiones más comunes en los deportistas: Al inicio de la actividad deportiva por (a) falta de dominio; (b) recursos deficientes y (c) desconocimiento de las técnicas de ejecución. Y en la alta competencia por: (a) exceso de confianza y (b) exigencias muy elevadas (sin la preparación y/o recuperación apropiadas).

Entre las variables que pueden influir en las lesiones deportivas el autor antes citado refiere las siguientes:

- Falta de buena base física
- Mal estado de los campos (lesiones musculares)
- Campeonatos cortos (no se puede hacer pre-temporada)
- Demasiadas competencias (no hay margen para una buena recuperación)
- Genéticas (tendencia a ciertas lesiones)
- Sociales (saber comer)
- Estrés (demasiadas presiones)
- Apuro por volver (no se respetan los plazos de rehabilitación)
- Cambios de cuerpo técnico (distintas formas de trabajar)
- Derrota y clima negativo
- Sub-motivación (problemas personales, contractuales, de dinero, etc.)
- Juego más violento (a mayor potencia, choques más duros)
- Otras enfermedades (gripe, trastornos hepáticos, etc.)

Entrenamiento deportivo

Harre (1971), caracteriza al entrenamiento deportivo en su más amplio sentido al proceso sistemático total de la preparación del deportista hacia el logro máximo de rendimientos deportivos. El entrenamiento deportivo se puede definir como el proceso basado en los principios

científicos, especialmente los pedagógicos, y del perfeccionamiento deportivo; los cuales tienen como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en una disciplina deportiva. Este desarrollo lo realizarán los autores según el tratamiento de la investigación que los autores consideren según las observaciones y comentarios que sugieran los árbitros evaluadores de la producción intelectual.

Intervención psicológica

A juicio de Hernández (2002), la lesión generalmente va acompañada de un sentimiento de pérdida, de duelo en donde el autor ha identificado cinco estados: (a) negatividad, (b) ira, (c) negociación, (d) depresión y (e) aceptación. No obstante, estos sentimientos y pensamientos son normales y a la vez esenciales en el proceso de rehabilitación.

Para el autor antes mencionado, las cogniciones y emociones influyen durante la recuperación. Los deportistas con miedos y creencias son propensos a tener una mala visión de su proceso de rehabilitación. Los estados negativos de ánimo empeoran la recuperación. De igual modo, el regreso a la actividad deportiva antes de que el deportista esté física y psicológicamente preparado es una equivocación y puede complicar el proceso de recuperación, aumentando la probabilidad de una recaída o una nueva lesión.

Antes de comenzar la rehabilitación es recomendable enseñar habilidades en el manejo de las emociones, aumento de la motivación y pensamientos de confianza en la obtención de las metas propuestas. En tal sentido, la intervención Psicológica juega un papel de primer orden en la vida del atleta-deportista. La intervención psicológica consiste en la aplicación de principios, técnicas y medios por parte de un profesional especializado en la materia, con el objeto de

coadyuvar a los atletas deportistas lesionados a tener pleno conocimiento de sus debilidades y fortalezas a fin de afrontar con determinación su proceso de recuperación y rehabilitación.

El regreso a la actividad deportiva

Es muy importante entrenar las habilidades para la reintegración a la actividad deportiva. Los factores más importantes en el éxito deportivo esta la confianza, las autoimágenes positivas, la concentración, laboriosidad, determinación, seguimiento de metas, tenacidad, agresividad, mejora, motivación, actitudes positivas y capacidad comunicativa. Una buena estrategia para que el deportista se reintegre a los entrenamientos y a la competición.

Objetivos de la investigación

Los autores de la presente investigación plantean analizar los aspectos fundamentales de la intervención psicológica en la preparación del deportista de alta competición; con el propósito de alimentar el debate en torno a una realidad que afecta a un sin número de deportistas en todos los niveles competitivos. Cuyos objetivos específicos son:

1. Seleccionar las fuentes documentales relacionadas con la intervención psicológica dirigida al deportista lesionado de alto nivel competitivo.
2. Conceptualizar los aspectos más relevantes de la intervención psicológica dirigida al deportista lesionado de alto nivel competitivo.
3. Determinar los aspectos inherentes a la intervención psicológica dirigida al deportista lesionado de alto nivel competitivo.

4. Analizar los aspectos fundamentales acerca de la intervención psicológica dirigida al deportista lesionado de alto nivel competitivo.

Descripción del enfoque teórico

La psicología del deporte, señala Gil (1994), no solo estudia, investiga y asesora a los atletas, sino también, a los entrenadores, equipos médicos, kinesiólogos, entre otros. Se convierte en aliada del equipo multidisciplinario que acompaña al atleta-deportista en su preparación hacia las diversas competencias deportivas.

Con base a lo expresado, el presente estudio se justifica en cuanto a los resultados de investigaciones entre las que destacan Olmedilla, et. al. (2011), y Paredes, et. al. (2012), Arreola (2012), Franco (2007), Hernández (2002), González y Figueras (2002), entre otras, han reconocido que los aspectos psicológicos son relevantes y determinan la eficacia del rendimiento deportivo.

Asimismo, el estudio se justifica debido a que la evaluación psicológica en la preparación del deportista puede optimizar los resultados en el entrenamiento deportivo. Esto les permite a los entrenadores conocer mejor los efectos del entrenamiento y la aplicación de los procedimientos adecuados para lograrlo. De esta manera se pueden aumentar las posibilidades de control y evaluación en el proceso de entrenamiento.

Recorrido metodológico

El estudio se sustenta en un diseño bibliográfico de tipo documental y nivel descriptivo, con la intencionalidad de apoyar a los entrenadores y docentes especialistas en cultura física, con respecto a las lesiones de los deportistas y la importancia de la Psicología Deportiva en su

proceso de rehabilitación. Para ello se realizó una revisión teórico documental con el propósito de tocar lo relacionado con el entrenamiento deportivo y la rehabilitación física y mental del deportista, con la intención de permitirle su reincorporación a las actividades de entrenamiento y competición

Resultados y discusión

El radio de acción de la aplicación de la intervención psicológica es muy variado, entre otros abarca: el ámbito clínico y salud, el educativo, laboral y deportivo. Específicamente en el ámbito deportivo, la recuperación del atleta es un trabajo que se debe llevar a cabo de manera interdisciplinaria.

Es decir, tanto el entrenador como el preparador físico, el médico, el kinesiólogo, el nutriólogo y el psicólogo deportivo deben trabajar de manera conjunta tanto en la prevención como en la rehabilitación de los deportistas.

Conclusiones y recomendaciones

A lo largo de toda la revisión documental efectuada, la mayoría de los estudios e investigaciones relacionadas con las lesiones que padecen los atletas deportistas, se basan generalmente en los aspectos clínicos y fisiológicos del entrenamiento; biomecánica de movimientos; limitaciones y deficiencias de los entrenamientos.

No obstante, en la actualidad se está tomando conciencia de los factores psicológicos y sociales los cuales repercuten tanto en la prevención de las lesiones, como en el tratamiento, recuperación e incorporación del atleta deportista de alta calificación a las competiciones.

La presente investigación no pretende ser una solución a los ingentes problemas que agobian tanto a los entrenadores, como el equipo multidisciplinario que le debería acompañar, en esta área tan sensible de las lesiones deportivas en el deporte de alta calificación. Todo lo contrario, el propósito de este trabajo pretende ser un aporte más para analizar, profundizar y ampliar la discusión en torno a la problemática expuesta en los párrafos precedentes.

Referencias

- Arias, F. (2012). *El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología Científica*. Editorial Episteme: Caracas Venezuela.
- Arreola, R. (2012). *Psicología del Deporte: Importancia del Psicólogo del Deporte*. Tesina para optar al título de licenciado en Psicología, Universidad Autónoma de México.
- Alzugaray J. (2002). *La psicología del deporte como ciencia*. Valencia, Venezuela: Coordinación de Psicología Fundadeporte.
- Alzugaray J. (1994). *Aspectos de la preparación psicológica deportiva*. Valencia, Venezuela: Coordinación de Psicología Fundadeporte.
- Balius, I (1992). *Lesiones deportivas, clasificación, y prevención. Medicina del Deporte. Guía práctica*. España: Comité Olímpico.
- Buceta, J. (2002). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson
- Feltz, D., y Kontos, A. (2002). *Avances en Psicología del deporte*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Franco, W. (2007). *Programa de intervención psicológica dirigido a los atletas de la selección de béisbol de la Universidad de Carabobo que han sufrido lesiones deportivas*. Tesis de Especialización, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Instituto Pedagógico de Barquisimeto “Luis Beltrán Prieto Figueroa”.

Gil, R, J. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. España: Siglo Veintiuno S. A.

Gill, D. (2000). *Psychological Dynamics of Sport and Exercise*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

González y Figueira (2002). *Estudio preliminar de las lesiones deportivas del atleta venezolano de alto rendimiento*. [En línea] <https://www.efdeportes.com/efd52/venez.htm> [2017, diciembre 10]

Harre, D. (1971). *El entrenamiento*. Moscú: Fitzcultura y Sport.

Hernández, M. (2002). *La intervención psicológica en lesiones deportivas*. Revista Digital efdeportes.com, Año8, (Nº 52), pp. 1-9. [En línea] <https://www.efdeportes.com/efd52/lesion.htm>[2017, diciembre 20]

Heil, J. (1993). *Psicología de la lesión deportiva*. Champaign, IL, Inglaterra: Human Kinetics Publishers

Jiménez, J. (2006). *Lesiones musculares en el deporte*. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Castilla la Mancha. [En línea] <https://www.cafyd.com/REVISTA/art4n3a06.pdf> [2017, diciembre 15]

Olmedilla, A., Ortega, E., Abenza, L. y Boladeras, A. (2011). *Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000-2009)*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 11(1), 45-57. [En línea] <https://revistas.um.es/cpd/article/view/121691> [Consulta: 2017, diciembre 15]

Paredes, V., Gallardo, J., Porcel, D., de la Vega, R., Olmedilla, A. y Lalín, C. (2012). *La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica*. Madrid: OnXsport.

Ramírez Torrealba, J. (2015). *Directrices Prioritarias. Metodología del Entrenamiento deportivo. Consideraciones varias*. Maracay, Venezuela: Cuentahilos.

Ramírez Torrealba, J. (2014). *Thesaurus de la actividad fisicocorporal y deportiva*. Maracay, Venezuela: Cuentahilos.

Ramírez, T. (2010). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela. Editorial Panapo.

Rodríguez, I. (2005). *Técnicas de investigación documental*. España: Trillas.

Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2016). *Manual de trabajos de grado de especialización, maestría y tesis doctorales*. Caracas: FEDUPEL.

Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio*. Barcelona: Ariel.

Torres, B. (2016). *Psicología del Deporte. Intervenciones en lesiones deportivas*. [En línea]: https://www.academia.edu/11525333/PSICOLOGIA_DEL_DEPORTE_Intervenci%C3%B3n_en_lesiones_deportivas [2017, diciembre 15]

Wilcon Wilson Franco Balza:

Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, Especialista en Metodología del Entrenamiento Deportivo, Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, UPEL Maracay. Profesor de la Universidad de Carabobo. Profesor UTP de Valencia.

José Martínez Henry:

Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, Especialista en Metodología del Entrenamiento Deportivo, Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, UPEL Maracay. Profesor de la Universidad de Carabobo. Profesor del Ministerio de Educación.