

Ψυχολογία Αθλητών: Τραυματισμός & Αποκατάσταση

Στυλιανή «Ανή» Χρόνη, Ph.D.

Λέκτορας

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΕΦΑΑ
2007-2008

Ταραχή στους ανθρώπους
δεν προξενούν τα πράγματα, αλλά
η αντίληψη τους για τα πράγματα
(Επίκτητος)



Περιεχόμενα μαθήματος

- Παράμετροι τραυματισμών στον αθλητισμό και στην άσκηση
- Ψυχολογικά προηγούμενα που πιθανά προδιαθέτουν για τραυματισμό
- Ερμηνείες της σχέσης στρες-τραυματισμός
- Ψυχολογικές αντιδράσεις σε τραυματισμούς
- Σημάδια κακής προσαρμογής στον τραυματισμό
- Εφαρμογή ψυχολογικών τεχνικών και στρατηγικών για γρηγορότερη αποκατάσταση

Αξιολόγηση τραυματισμών: Επακόλουθα αυτών με βάση...

- **την σοβαρότητα τους**
 - Ελαφρά – σύντομη αποκατάσταση
 - Βαριά – παρατεταμένη αποκατάσταση
- **την επίδραση στην συμμετοχή**
 - Μικρή αποχή, εύκολη επιστροφή
 - Μεγάλη αποχή, δύσκολη επιστροφή
 - Τέλος καριέρας

(Brewer & Petitpas, 2005)

Ψυχολογία Τραυματισμών

- Σοβαρό και επώδυνο σημείο της αθλητικής καριέρας
- Παράγοντες που σχετίζονται με τραυματισμούς αθλητών
 - Καταστάσεις
 - Φυσικοί
 - Ψυχολογικοί & κοινωνικοί



Καταστάσεις

Kerr & Minden 1988; Smith, Stuart, Wiese-Bjornstal & Gunnon 1997

- Αγώνας ή προπόνηση
- Μηχανισμοί του αθλήματος
(π.χ. συγκρούσεις, επαφή με αντίπαλο)
- Κατηγορία αθλήματος
(π.χ. Α1, Α2, ερασιτεχνικό)
- Θέση του αθλητή
(π.χ. επιθετικός, αμυντικός)

Σωματικοί Παράγοντες

Kerr & Minden 1988; Smith, Stuart, Wiese-Bjornstal & Gunnon 1997

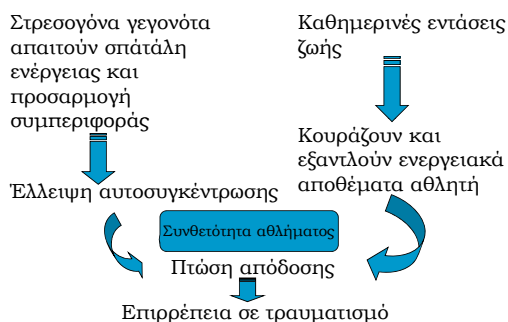
- Προηγούμενοι τραυματισμοί
- Μυοσκελετικές ανωμαλίες
- Ανεπαρκής μυϊκή και συναρμωστική ανάπτυξη σώματος
- Πρόωρη εξειδίκευση
- Υπερπροπόνηση
- Ελλείψεις στην τεχνική
- Ύψος, βάρος, όραση, κλπ.
- Κατάσταση γηπέδου & μέσα προπόνησης
- Κλιματολογικές συνθήκες

Ψυχολογικοί & Κοινωνικοί

Kerr & Minden 1988; Smith, Stuart, Wiese-Bjornstal & Gunnon 1997

- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Στρες από τη ζωή
- Χαμηλή ψυχική ετοιμότητα
- Αρνητική ψυχική διάθεση
(π.χ. ένταση κατάθλιψη, θυμός, κούραση, κλπ.)
- Έντονα γεγονότα της ζωής και φόβος που προκαλούν αυτά
(π.χ. γάμος, θάνατος, οικονομική κατάσταση)
- Εξωτερική εστία ελέγχου
- Έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης

Αρνητικές Ψυχολογικές Καταστάσεις & Τραυματισμοί



Η Ψυχολογία του Τραυματισμένου Αθλητή

(Larson, Starkey & Zaichlowsky 1996, Smith 1996)

- Αλλαγές στην ψυχική διάθεση
 - θυμός
 - ένταση
 - κατάθλιψη
- Μείωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης
- Προβλήματα στην συγκέντρωση και στην εστίαση προσοχής

Αρνητικές Αντιδράσεις Τραυματισμένων Αθλητών

(Petitpas & Danish 1995)

- Αντίδραση θλίψης
 - δυσπιστία, άρνηση αθλητή να πιστέψει αυτό που συνέβη και απομόνωση
 - θυμός για τον τραυματισμό που του έτυχε
 - παζάρεμα (αν δουλέψω για 2 εβδομάδες θα παίξω μετά;)
 - κατάθλιψη
 - αποδοχή τραυματισμού και θεραπείας που έγκειται με την ελπίδα ότι θα επιστρέψει στο γήπεδο
- Απώλεια ταυτότητας
- Απομόνωση
- Φόβος και άγχος

Από τον Τραυματισμό στην Αποκατάσταση

<http://www.youtube.com/watch?v=Eio-7usVW-Y>

- Η ικανότητα να παραμένει κάποιος άτρωτος στους τραυματισμούς, ή να επανέρχεται γρήγορα, είναι σημαντική για κάθε αθλητή (Heil 1993)



<http://www.youtube.com/watch?v=KjqIC4SiipE>

Το τέλος της καριέρας...

- Yekaterina Lobaznyuk (1983, RUS)
 - *Doesn't take much to do a terrible injury like that...You land wrong on that one spot and bam...your done...*
(Unknown's comment on Katya's injury)
- 2001 (age 17): At the [Russian Cup](#) while performing one of her signature [Yurchenko vaults](#), she landed very hard on the mat and collapsed in extraordinary pain; she had to be picked up and carried off by one of her coaches. It was revealed later that she had torn the [ACL](#) and [MCL](#) in her right knee, and [surgery](#) would be needed, which would sideline her for the remainder of the year. She had not one, but two surgeries, since the first one in [Moscow, Russia](#) was not performed properly; the second was done in [Johannesburg, South Africa](#), while visiting the city and country for a [rehabilitation](#) stint. The second seemed to go well, and she returned to training in late January of [2002](#). The next month Lobaznyuk attempted a comeback at the [Russian National Championships](#), performing on [beam](#) and [floor exercise](#) only while her surgically repaired knee attempted to heal. She did OK in the eyes of national team coaches, but not well enough to rejoin the team, as other, younger [gymnasts](#) were coming along to take her place. With very little chance to come back for her country, Lobaznyuk made a hard decision and decided to call it quits, [retiring](#) shortly thereafter.

Προβλήματα κατά την επιστροφή στο γήπεδο

(Rotella & Heyman 1986)

- Επανατραυματισμός
- Τραυματισμός σε άλλο σημείο
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση με προσωρινή μείωση της απόδοσης
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση με μόνιμη μείωση της απόδοσης
- Άγχος και φόβο για επανατραυματισμό με αποτέλεσμα μειωμένη διάθεση για αγωνιστική επανένταξη.

Προειδοποιητικά Σημεία Κακής Προσαρμογής στη Διαδικασία Αποκατάστασης

- Εμφάνιση θυμού, κατάθλιψης, σύγχυσης ή απάθειας
- Εμμονή στην ερώτηση: «Πότε θα αγωνιστώ-παιξω ξανά;»
- Άρνηση συμβάντος: «Δεν τρέχει τίποτα!»
- Ενοχές, για μη συνεισφορά στην ομάδα
- Απομάκρυνση από συμπαίκτες, προπονητές, οικογένεια
- Πολύ συχνές και αδικαιολόγητες αλλαγές στη διάθεση

Παράγοντες που Επηρεάζουν τη Διαδικασία Αποκατάστασης

- Η αίσθηση της αθλητικής ταυτότητας
 - αυτοεκτίμηση που βασίζεται στον αθλητισμό σχετίζεται με κακή προσαρμογή, άρνηση ή απόρριψη προγράμματος αποκατάστασης
- Δεξιότητες αντιμετώπισης τραυματισμού
 - πρακτικές -- αποτελεσματική εφαρμογή προγράμματος
 - συναισθηματικές -- αντιμετώπιση αρνητικών συναισθημάτων
- Στρες εκτός αθλητικού χώρου
 - θετική σχέση μεταξύ στρες και τραυματισμών
- Συστήματα υποστήριξης
 - συναισθηματική, τεχνική και κοινωνική υποστήριξη

Πηγές στρες τραυματισμένων αθλητών χιονοδρομίας

(Gould, Udry, Brigdes & Beck 1996)

- Χαμένες ελπίδες και όνειρα
- Φόβος επανάληψης τραυματισμού
- Απομόνωση
- Αποχωρισμός αθλήματος και προσώπων
- Πίεση από προσδοκίες άλλων για γρήγορη αποκατάσταση
- Πόνος
- Χαμηλή απόδοση
- Αβεβαιότητα για την ιατρική διάγνωση
- Θλίψη για χαμένες ευκαιρίες στην αγωνιστική περίοδο που χάθηκε

Φάσεις Υποστήριξης Τραυματισμένων Αθλητών

(Petitpas & Danish 1995)

- **Χτίσιμο επικοινωνίας**
 - κατανόηση τραυματισμού από την σκοπιά του αθλητή
 - ενθάρρυνση και παρακίνηση αθλητή για συμμετοχή στη διαδικασία αποκατάστασης
- **Εκπαίδευση**
 - αντιμετώπιση αβεβαιότητας αθλητή για την πορεία της αποκατάστασης
 - λεπτομέρειες τραύματος και θεραπευτικής αγωγής, στόχοι θεραπείας

Φάσεις Υποστήριξης Τραυματισμένων Αθλητών

(Petitpas & Danish 1995)

- **Εκμάθηση Ψυχολογικών Δεξιοτήτων**
 - Καθορισμός στόχων
 - Νοερή απεικόνιση
 - Θετικός αυτοδιάλογος
 - Συμβουλευτική
- **Εξάσκηση και Αξιολόγηση**
 - Παροχή ευκαιριών για εξάσκηση δεξιοτήτων
 - Τεχνικές αντιμετώπισης απρόβλεπτων εμποδίων
 - Αξιολόγηση επίτευξης στόχων προγράμματος
 - Προετοιμασία για επανένταξη

Τεχνικές αντιμετώπισης τραυματισμένων αθλητών σκι

- να κάνουν πράγματα συνηθισμένα,
- να παρακινούνται από τους άλλους,
- να θέτουν στόχους,
- να συγκεντρώνονται στο πρόγραμμα αποκατάστασης,
- να αποσπών τον εαυτό του από τον τραυματισμό,
- να μένουν πολυάσχολοι με το σχολείο, μουσική, κλπ.
- να φεύγουν από τις πιέσεις,
- να προετοιμάζονται με τις τεχνικές της νοερής προετοιμασίας,
- να κάνουν θετικό αυτοδιάλογο,
- να κρατούν θετικές στάσεις,
- να συγκεντρώνονται στο παρόν και στο μέλλον,
- να ακολουθούν μικρά βήματα αποκατάστασης,
- να διασκεδάζουν,
- να αφήνουν τα πράγματα να πάνε,
- να ελέγχουν τα συναισθήματά τους,
- να αποδέχονται την πραγματικότητα,
- να έχουν κοινωνική υποστήριξη από φίλους, άλλους αθλητές, γονείς κλπ.,
- να χρησιμοποιούν άλλους αθλητές ως πρότυπα,
- να αποφεύγουν την απομόνωση,
- να αντιμετωπίζουν τον τραυματισμό ως μια εμπειρία μάθησης.

Αυτοί που αντιμετωπίζουν θετικά το πρόβλημα είναι εκείνοι που...

- Συμμορφώνονται με το πρόγραμμα αποκατάστασης
- παρακινούνται να δουλέψουν σκληρά
- επιθυμούν σφοδρά να επιστρέψουν στο άθλημά τους
- αποδέχονται και αντιμετωπίζουν το πρόβλημα
- μένουν με την ομάδα
- επικοινωνούν με την ομάδα και τον προπονητή
- έχουν αυτοπεποίθηση
- θέτουν στόχους
- έχουν θετική στάση για το πρόβλημα και πιο γενικά για τη ζωή τους

Οι αθλητές είναι δυνατότεροι, γρηγορότεροι και θεωρητικά ανθεκτικότεροι από εμάς. Φαίνονται να είναι ευλογημένοι. Ξεκνάμε όμως ότι αυτό που κάνουν είναι δύσκολο. Σπάνια τους βλέπουμε όταν είναι αδύναμοι -- όταν πονάνε και είναι εκτός ρόλου. Και σχεδόν ποτέ δεν ακούμε, από τη δική τους πλευρά, για τους τραυματισμούς που διαλύουν την οντότητά τους και καταστρέφουν το μέλλον τους

Harry Stein 1984
"Brought to his knees"

Βιβλιογραφία

- Gould, D., Udry, E., Bridges, D., Beck, L., (1997). Stress sources encountered when rehabilitating from season-ending ski injuries. *The Sport Psychologist*, 11, 361-378.
- Udry, E., Gould, D., Bridges, D., & Beck, L. (1997). Down but not out: Athlete responses to season-ending injuries. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 229-248.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2006). Athletic injuries and psychology. In *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed.) (pp. 447-462). Champaign, IL: Human Kinetics
- Williams, J.M. & Scherzer, C.B. (2006). Injury risk and rehabilitation: Psychological considerations. In J.M. Williams (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (5th ed.) (pp. 565-594). Mountain View, CA: Mayfield Publishing Company.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). Η ψυχολογία των Τραυματισμών (σελ. 365-384). Στο *Ψυχολογική υπεροχή στον Αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδης
- Βιβλιογραφία κεφαλαίου Williams, J.M. & Scherzer, C.B. (2006)!!!