



Hace unos días leí en twitter “**Gareth Bale** lleva camino de parecerse más a Robert Prosinêcki que a Ferenc Puskas”. ¿Porqué hay futbolistas que se rompen con frecuencia, mal llamados “jugadores de cristal”? ¿Existen las lesiones por estrés? ¿Qué consideración merecen en el fútbol las lesiones por estrés?

Robert Prosinecki fue un futbolista de primer nivel que fichó por el R. Madrid a comienzos de la década de los 90 tras ganar la Copa de Europa, actual Champions League, con el Estrella Roja de Belgrado. Las continuas lesiones prácticamente le impidieron jugar en el R. Madrid. Fue cedido al Real Oviedo haciendo, curiosamente, una gran temporada, lo que provocó que Johan Cruyff le reclamase y se incorporase al Barça donde otra vez sus lesiones le impidieron jugar. Abandonó la Liga y sorprendentemente se retiró a los 35 años, jugando en equipos menores y sin problemas físicos. Sus lesiones coincidieron con su mayor exigencia profesional, cuando ésta disminuyó dejó de lesionarse. Casi podría hablarse del síndrome Prosinêcki.

Me vienen a la memoria otros muchos casos de futbolistas que sufrieron muchas lesiones en alguna etapa de su trayectoria profesional. Caminero se lesionó bastante en el Atlético, club de mayor exigencia en su carrera profesional. Otros futbolistas están en la mente de todos: Kaká, Robben, Diego Perotti, Lautaro Acosta, Vicente Rodríguez, Kevin Prince Boateng...

La exploración médica detecta la rotura fibrilar, pero la explicación no es clara. **Están realmente lesionados, no fingen, pero no está claro el porqué de tantas lesiones.** Se les hace todo tipo de exploraciones con resultado negativo, lo que lleva a pensar que detrás de ellas no hay una explicación física. Alexis y Adriano se lesionaron varias veces nada más llegar al Barça. En este momento leemos en los medios la preocupación existente por un elevado número de lesiones musculares en el Sevilla, proyecto renovado, muchos cambios, jugadores nuevos, teniendo que adaptarse y convivir con las elevadas expectativas que supone jugar en este club... Las frecuentes lesiones ponen en entredicho de forma totalmente injusta a la preparación física.

Los jugadores que sufren frecuentes lesiones o lesiones de repetición viven en silencio un auténtico calvario. Solo ellos y sus familiares saben lo difícil que resulta caer y volver a caer lesionado. Es un panorama de sufrimiento y frustración, de desesperanza, acompañado

por la incomprensión general y las críticas del entorno, lo que les lleva en muchos casos a pensar en el abandono, en colgar las botas. Llegan a sentirse culpables de sus propias lesiones.

¿Existen realmente las lesiones por estrés? ¿Qué hay de verdad en torno a este tipo de lesiones? ¿Las sufren jugadores que no soportan la presión? ¿Es un invento para proteger a los futbolistas cuando no hay ninguna explicación a sus lesiones?

¿Qué persona no ha vivido días de mucha tensión emocional? Unas veces provocada por cuestiones laborales, otras por conflictos afectivos, otras por acumulación de asuntos de todo tipo pendientes de resolver... **La tensión se somatiza** de diferentes formas, aparece dolor de cabeza, molestias en el estómago, pequeñas contracturas musculares (cuello, espalda, gemelos), alteración del sueño... Cada persona somatiza sus tensiones a su manera. Las tensiones emocionales tienen su expresión en el organismo, es la traducción mente-cuerpo.

El estrés es un proceso que tiene que ver con las expectativas percibidas, a las que hay que dar respuesta. El estrés es mayor cuanto mayor distancia se abre entre las expectativas percibidas y los recursos que uno cree disponer para dar respuesta a éstas. El estrés es propio en personas responsables, reflexivas, autoexigentes, autocríticas, con escasa tolerancia a la frustración, al error, a las críticas... Jugadores con este perfil personal son candidatos a sufrir lesiones por estrés. Si además se trata de un jugador competitivo, explosivo, rápido, activado... la probabilidad de sufrir lesiones por estrés es muy elevada.

El exceso de responsabilidad, la preocupación, el ansia de hacerlo bien, de dar respuesta a la exigencia del club y del entorno hacen que el sistema reticular active al sistema nervioso autónomo y al sistema endocrino. **Los pensamientos activan emociones concordantes.** La fábrica del estrés reside, pues, en nuestro interior, en cómo procesamos o interpretamos la exigencia externa.

El estrés es un problema por exceso, nunca por defecto, exceso de responsabilidad, celo profesional, ansia de hacerlo bien y responder a las expectativas generadas. Las lesiones por estrés no son fingidas. Es un error pensar que el futbolista que sufre lesionarse por estrés no se cuida, es blando, poco competitivo, le echa cuento, o se borra de los partidos. Más bien cae en algún exceso, como meterse una presión añadida a la ya propia de una situación de gran exigencia, la impaciencia o la prisa, el enfado...

El estrés tiene una doble manifestación: fisiológica (emocional) y cognitiva (mental). El estrés es activación nerviosa, respiración entrecortada y acelerada, tensión muscular, agitación motora... junto con mucha preocupación, irritabilidad, impaciencia, afán de hacerlo bien... La psicobiología del estrés provoca en el futbolista hipoventilación, tensión muscular, disminución de la coordinación, dificultad en la concentración, dudas en las tomas de decisión, errores de ejecución... **Un organismo en estrés sometido al esfuerzo competitivo tiene un mayor riesgo de sufrir lesiones.**

Cuando las lesiones se repiten surge un bucle donde el estrés se instala de forma permanente. El futbolista no consigue quitarse de la cabeza su lesión, se pregunta continuamente por qué, se observa su zona lesionada focalizando la atención en ella, duda de los servicios médicos y recurre a frecuentes interconsultas, vive enfadado y angustiado lo que sufren sus seres queridos... Se refugian en la camilla, se machacan en el gimnasio, se aíslan en casa. **Las**

lesiones se convierten en una obsesión, una pesadilla que no les deja jugar ni vivir. El estrés provoca la lesión y ésta retroalimenta el estrés. Conozco bien estas situaciones.

La solución es médica (fisiología, fisioterapia, nutrición, traumatología...) **y psicológica**.... Se precisa de un trabajo multidisciplinar. Se han de revisar los hábitos de vida (alimentación, descanso, ocio y tiempo libre), reeducar rutinas precompetitivas (calentamiento), cambiar la conducta de competir o aprender a manejar el flow durante el partido, aprender estilos cognitivos o formas de pensar más eficaces o positivas, gestionar mejor el conflicto, la dificultad, la exigencia, la frustración, el estrés... Además, el entrenador también ayuda en la recuperación de ese jugador de "cristal" para lo que se le facilitan orientaciones concretas. Los compañeros le ha de ofrecer el apoyo afectivo, lo que hacen en cuanto se les propone sabiendo lo mal que lo está pasando. Todo este trabajo provoca un **cambio sustancial en el futbolista lesionado, en su forma de vivir la profesión, de trabajar sobre el terreno de juego, incluso en de tomarse las cosas a nivel personal.** Este trabajo es posible y tiene un éxito espectacular cuando existe una coordinación estrecha entre el psicólogo y los servicios médicos, como es mi experiencia en la mayoría de equipos en que he trabajado.

¿Es Bale un candidato a sufrir lesiones por estrés? Que no las haya sufrido hasta ahora no quiere decir que no vayan a aparecer. El precio del traspaso abonado por el R. Madrid, la competencia interna con CR7, las expectativas generadas, las primeras dudas que empiezan a surgir, encontrarse por primera vez ante un reto de tanta exigencia y dificultad, los múltiples cambios (familiares, sociales, alimenticios, culturales) a los que tiene que ir adaptándose... son factores que objetivamente le exponen a sufrir estrés. ¿Sabrá gestionarlo? Vamos a ver, el tiempo irá diciendo.

Podemos ir concluyendo que el estrés es inherente al deporte de alto rendimiento, como lo es a la máxima exigencia, siendo un factor que explica algunas lesiones, tanto musculares como de otro tipo. No se explica que no se considere apenas el estrés como un factor de riesgo en la aparición de lesiones deportivas, ni que en su recuperación no esté programado el aprendizaje del control del estrés. Aunque no existen estudios que hayan profundizado en ello, seguro que es **elevadísimo el coste deportivo y económico de las lesiones por estrés**, en concreto el número de jugadores afectados, la cantidad de partidos en que son baja, la poca rentabilidad de la inversión económica hecha por el club en el fichaje del jugador casi siempre lesionado... Se sabe que los deportistas que han incorporado a su preparación el entrenamiento de habilidades emocionales (preparación psicológica) están menos expuestos a lesiones deportivas, además de optimizar su rendimiento.

Cuando todo era mucho más confuso, no existía casi información científica relacionada con el estrés, ni siquiera la psicología deportiva había casi comenzado a andar, ya lo decía el propio **Robert Prosinêcki "el fútbol está más en la cabeza que en las piernas"**. Hablaba desde su propia experiencia.

José Carrascosa (Psicólogo del Deporte / Director www.sabercompetir.com)

www.futbollesion.com