

„Když jste mladí, nemyslíte moc dopředu. Uvažujete jen v rozsahu dalšího dne, dalšího týdne, další soutěže. Nemyslíte na zranění, která by mohla ohrozit vaše zdraví dlouhodobě.“

– Katarina Wittová, olympijská vítězka v krasobruslení, 1988

ČLOVĚK ČASTO NEUVAŽUJE O ZRANĚNÍ, DOKUD HO NEPOSTIHNE, A ČÍM VÁŽNĚJŠÍ JE, TÍM DŮLEŽITĚJŠÍ JE ZOTAVIT SE FYZICKY, EMOČNĚ A DUŠEVNĚ. ZOTAVENÍ SI STEJNĚ JAKO SPORTOVNÍ UTKÁNÍ VYŽADUJE PLÁN.

Jak se vypořádat se zraněním: Psychologie života za postranní čarou

Zranění mohou být ničivá, obzvláště pro lidi, kteří jsou soustavně aktivní a trénují. Emoční a psychologický dopad vážných zranění vás může omezit na celé měsíce nebo i roky. Můžete snadno začít trpět pocitem ztráty kontaktu, obzvláště pokud jste byli zvyklí být součástí komunity sportovců. S vážnými zraněními se běžně pojí pocit nechtěnosti, závisti, studu, viny, izolace a strachu z nového zranění. Je zde i riziko deprese. Když ale spolu s trenérem, asistenty a rehabilitačními pracovníky dáte dohromady „plán hry“, můžete se zotavit.

- Stanovte si dlouhodobý cíl pro zotavení. Buďte vykazatelní někomu, kdo vám pomůže stanovit si menší cíle, které povedou k dlouhodobému cíli pro zotavení.
- Jak „oslavíte“ úspěch, když dosáhnete těchto menších průběžných cílů?
- Co potřebujete, abyste se ujistili, že vaše zdraví neutrpí v důsledku tohoto zranění dlouhodobé následky?
- S kým můžete zůstat v kontaktu, jak z týmu, tak z jiných oblastí života? Kdo vám může pomoci projít tímto obdobím, kdy se můžete začít cítit izolovaní?

KLÍČOVÉ PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Obtíže a přechody: Jak se vyrovnat se zraněními

„Toto omezení se stalo centrem mého života. Zasáhlo mě přímo v jádře mého bytí.“

– Zraněný sportovec

TIPY A PRINCIPY PRO SPORTOVCE

Zůstaňte v kontaktu: Budte v kontaktu s lidmi z týmu nebo i mimo tým.

Informace o zranění: Zjistěte si informace o zranění a seznamte se s procesem rehabilitace.

Přijetí: Přijměte, co se stalo. Uvědomte si, že se občas stává něco, co vás vrátí o kus zpět.

Buďte aktivní: Věnovat se nějakému druhu tréninku je pozitivnější než jen sedět a cítit se v depresi.

Stanovení cílů: Stanovte si dlouhodobé i krátkodobé cíle.

Oslava: Odměňujte se dost často na to, abyste cítili motivaci.

Držte se plánu: Nesnažte se zotavení uspěchat, ale poctivě dělejte to, co musíte dělat.

Pozitivní řeč k sobě: Používejte výrazy „zatím“, „zatím ještě“ (např. „Zatím ještě nemůžu běhat“).

Aktivní pozornost: Aktivní pozornost funguje i tím, že lidem pomáhá přijmout jejich zkušenost – včetně bolestivých emocí – místo aby na ně jen reagovali averzí a vyhýbáním se. Pomůže vám odpovědět na otázku: „Co chci dnes dělat?“

Relaxace a představitost: Sportovci používají představitost, aby zvýšili prokrvení zraněných míst a zkrátili dobu hojení.

PRO TRENÉRA / KONDIČNÍHO TRENÉRA

Udržujte kontakt: Budujte emoční podporu. Dávejte najevo pozitivní empatii. Naslouchejte se soucitně. Navštěvujte sportovce, volejte mu, pište emaily, používejte Facebook atd.

Budujte porozumění: Musíte pochopit, že frustrace, zranitelnost, hněv a zmatek jsou normální. Dávejte najevo emoční podporu tím, že budete udržovat kontakt a angažovanost.

Připomínky zranění: Vyhýbejte se opakovaným zmínek o zranění během tréninku.

Buďte vstřícní: Pokud se sportovec při tréninku necítí vítaný, může začít cítit ztrátu danou změnou vztahu.

Plán zotavování: Předložte konkrétní plán zotavování, protože to sportovci pomůže cítit větší jistotu a zvýší schopnost zotavit se.

Stanovení cílů: Pomozte sportovci stanovit si osobní výkonnostní cíle a strategie. Dbejte na to, aby tyto cíle byly specifické a dosažitelné, založené na pohybu, síle a výdrž.

Stres: Stres vede ke svalovému napětí, takže dávejte pozor na problémy, které mohou u zotavujícího se sportovce vyvolat nadbytečný stres.

Uzavřete smlouvu: Když sportovec pokračuje v „destruktivním chování“.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ):

psychologywod.com/2013/05/19/coping-with-injury-the-psychology-of-being-sidelined/

Aktivní pozornost: helpguide.org/harvard/benefits-of-mindfulness.htm

Zvládání emočního stresu při sportovním zranění:

sportsmedicine.about.com/od/sportspsychology/a/Injury_Coping.htm

