

"I" je za IZBJEGAVENJE POVREDA



izvor: AIMEE C. KIMBALL, PhD//Športska Psihologinja

Kada radite naporno, sebe gurate i angažirate u fizičkoj aktivnosti do kraja svojih mogućnosti, vi ne samo da se natječete s drugim plivačima, vi se isto tako natječete sa vlastim tijelom.

Ako ste ikada bili povrijeđeni, onda znadete kako to može biti stresno i kako vam može izmjeniti kompletan život, sve postaviti naglavačke. Bilo da je to razočaranje zbog toga što ste trenirali tako naporno a nemoćni da nastavite i dovršite započeto ili osjećaj da ste prije "outsider" nego dio tima, postoji bezbroj oblika stresnih povreda.

Jako je važno znati na koji način svladati ovaj stres i koje mentalne sposobnosti možete upregnuti da biste si olakšali put kroz proces oporavka. Ovaj članak se bavi načinom kako nadvladati poteškoće s ozljedama i kako se što brže vratiti u bazen.

Relaksirajte se !

Kada ste fizički preopterećeni ili u psihičkom stresu, vaš se organizam bori i upreže sve svoje rezerve kako bi savladao stres, prije negoli bi se upregnuo da zaliječi povredu. Isto tako, ako idete na fizio-terapiju, pa su vam mišići prenapeti (što se događa jer ste pod stresom) nećete biti onako fleksibilni kao kada radite vježbe oporavka. To limitira napredak koji biste mogli postići. Ako ste pak u stresu zbog povrede ili zbog drugih stvari u životu i to donesete sa sobom na vježbe fizikalne terapije, fokusiranje će vam više biti na stvarima zbog kojih ste u stresu nego na vježbama. Zbog te činjenice, možda se nećete natjerati da radite do granica mogućnosti i možda nećete korektno odrađivati vježbe, a upravo bi vas to moglo spriječiti da u rehabilitaciji ne napredujete najbrže što je moguće. Prema tome, važno je za znati kako se relaksirati i kako koristiti vrijeme za periodično oslobađanje od stresa tijekom dana, pogotovu prije rehabilitacijskih vježbi.

Potporna okoline

Provjerite imate li nekoga u svojem okruženju s kime možete razgovarati o povredi. Možda bi vam upravo takav razgovor pomogao kada biste popričali s nekim tko ima iskustva u sličnoj situaciji a već se vratio natjecateljskom plivanju. Možda ustanovite da vam pomaže i sama činjenica da ste u i oko kluba, čak i ako niste u stanju plivati. Isto tako postoje razni savjetnici za mentalni trening i športski psiholozi koji zasigurno razumiju kroz što sve prolazite i tko bi to za vas mogao biti "neutralni" izvor da vam izvuče(oslobodi) misli i emocije, te kako vas poučiti da se pozitivnije preusredotočite.

Postavite si ciljeve

Provjerite još jednom imate li ciljeve za vrijeme vježbi oporavka/rehabilitacije. Mnogi vrhunski plivači postavljaju si ciljeve za poboljšanje vremenâ ili pobjeđivanja u utrkama. No međutim, kada se povreda dogodi, svi se ti ciljevi kojima ste stremili odjedanput mijenjaju. Kao ozbiljan športâš, vi ste naučili naporno trenirati i raditi da biste nešto postigli, dakle važno je kanalizirati tu snagu u dobrobit vašeg oporavka i prema ciljevima koje imate u školi ili u drugim područjima vašeg života. Na primjer ako ste imali kirurški zahvat na ramenu, obvezno morate porazgovarati sa svojim lječnikom koji vas je operirao i sa fizikalnim terapeutom o tome kako bi trebao izgledati vaš rehabilitacijski proces. Neka vas posavjetuju o bitnim stvarima koje ćete najvjerojatnije iskusiti za vrijeme oporavka kao i o preprekama na koje biste mogli naići. Ako možete, najmanje jedanput tjedno (ako ne i svakog dana) razgovarajte sa svojim fizio-terapeutom ili športskim trenerom o tome koje mišiće ili ligamente jačati i zapisujte ciljeve koje želite postići sa svakom vježbom. Kada je u pitanju povreda važno je prepoznati to, da je svaka mala promjena veliki pomak i dobitak. Nemojte samo misliti na glavni cilj i što želite postići, kao što su dan kada ćete moći plivati u punoj brzini i s punim opterećenjem. Naprotiv, potvrdite raspon poboljšanja pokreta ili povećajte broj ponavljanja koje radite dok podižete teret. Ti će vam ciljevi donijeti motivaciju dajući vam do znanja da se sve više i više približavate svome krajnjem cilju i mogu vam predstavljati dodatni pritisak na dane kada vodite mentalnu i/ili fizičku borbu. Ciljevi mogu isto tako pomoći da umanje strah od ponovnog povrijeđivanja kada se konačno vratite u bazen. Uspoređujući ono malo što ste bili u mogućnosti učiniti kada ste prvi put bili povrijeđeni s danom kada ste u potpunosti ozdravili, dat će vam više vjere da ste na dobrom putu ka povratku u punu brzinu.

Vodite zabilježbe o povredama

Neki športâši drže vrlo korisnim voditi zabilješke kroz period svoje ozljede/a kao način da si iz glave maknu teške misli. Pomoću tih zabilješki, možete pratiti razvoj svojih ciljeve kroz svaki tjedan. Unesite u tabelu ono što radite i gdje se dogodilo poboljšanje. Napravite zabilješku i moguće o tome kako vam se raspoloženje poboljšavalo, što vam pomaže da se nosite s boli, umorom i stresom. Vodite bilješke i o tome što treneri uče druge plivače tako da možete naučiti nove stvari i prepoznati ono što treneri traže od svojih plivača. Razlog za to je: a) zapisivanje stvari može poslužiti kao oslobađanje od stresa, b) postavljanje ciljeva može vas zadržati usredotočene tijekom rehabilitacije te c) praćenje poboljšanja veliki je motivator i pojačavač samopouzdanja. Ova knjiga ozljeda također može pružiti poticaj i ohrabrenje nakon što ste se vratili od ozljede. Ako ste ikada počeli osjećati da izgarate, uvijek ponovo možete pogledati u ove zabilješke i podsjetiti se da niste prošli kroz sve to da biste sada odustali.

Rabite slikovito zamišljanje

Puno je istraživanja u okviru športskih i drugih domena koji pokazuju koliko učinkovito može biti slikovito zamišljanje u ubrzavanju procesa oporavka. Neke studije pokazuju da zamišljajući sebe kako se iscjeljujete utječe na protok krvi, optimizam i osjećaj kontrole, a što vam sve može pomoći da se prije vratite u bazen. Osim toga, imajući takve živopisne slike u glavi i esencionalno "osjećanje" sebe da plivate, možete zadržati u taktu sjećanje svojih mišića a vještina vam se neće smanjiti onoliko koliko bi se smanjila ako bi sjedali i uopće ne mislili na plivanje.

Gore navedene sugestije i prijedlozi samo su neki od načina za označiti mentalne aspekte povreda. Iako nitko ne želi da se ozlijedi, to je nažalost dio športa. Izborom da se ozljedu vidi kao još jedan izazov u prevladavanju nedaća, razvit ćete vrlo vrijednu vještinu-sposobnost da uspijete kada se suočite s preprekom. Također možete naučiti puno o sebi i svom športu dok ste povrijeđeni. Dakle, vrijeme dok se bavite ozljedom može biti vrlo stresno iskustvo, može vas vratiti kao jačeg natjecatelja i s više individualne mentalne snage, kada se jednom vratite u vodu.

Sretno!