

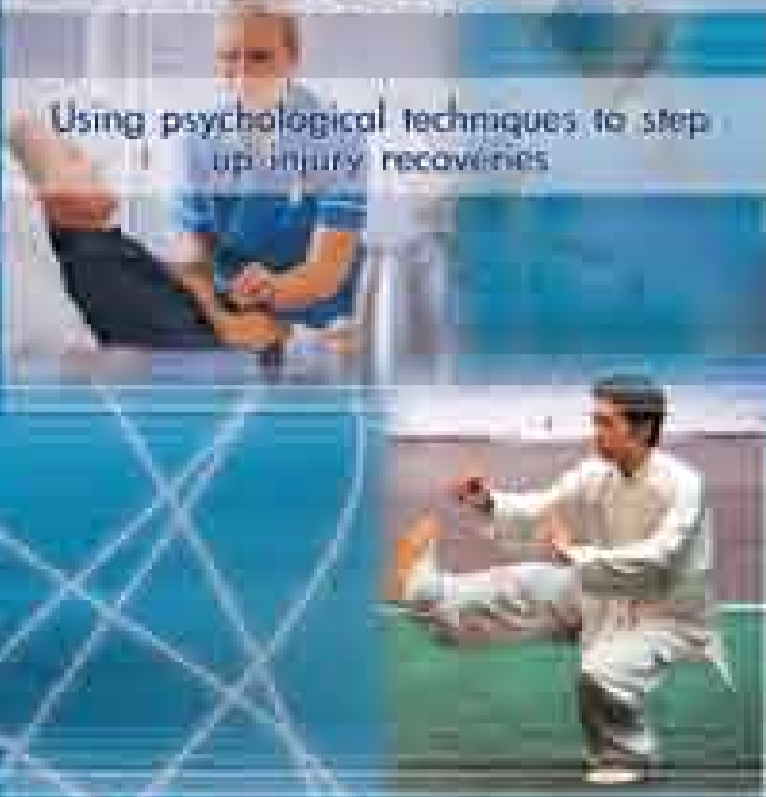
運用心理技能 促進創傷康復篇

www.sport.gov.mo

運動技術大學 (澳門) 體育發展局 - 澳門體育發展局
 Ave. D. João de Castro, 111
 Macau, China
 電話 Tel: 85393 傳真 Fax: 85395

Técnicas de apoio psicológico para acelerar a recuperação de lesões

Using psychological techniques to step up injury recoveries



體育發展局
 Instituto do Desporto

運用心理技能促進創傷康復篇

運動員在體育運動中經常都會遇到的問題。許多運動員都期望能儘快、盡快地重返訓練和比賽，要有效地從受傷狀態下恢復，就視乎你怎樣認真去面對及把心理技能有效地應用。

受傷後的心理反應：

最初你的感覺有可能是你受傷後產生極大的不安感，這會使你感到一種極大的恐懼和不安感，這不安感可能來自於你的恐懼感、或對以上的情況比這還口不安。其實你受傷後對心理上的擔憂是對不上當的，因為你正在受傷，故此，不要對上述情況感到不安，這就應該儘快恢復健康，並進行其應有的治療和康復。



那麼如何運用心理技能促進創傷康復呢？

1. 保持積極樂觀進取的心態。
2. 與物理治療師一起制定治療康復的方案。
3. 盡情享受受傷的學習，而無任何包袱的訓練和康復。
4. 尋找身邊的支持人，如父母、教練、隊友、醫生、物理治療師及運動心理學家等的支持。

運用心理技能促進創傷康復篇

許多運動員都期望能儘快、盡快地重返訓練和比賽，要有效地從受傷狀態下恢復，就視乎你怎樣認真去面對及把心理技能有效地應用。



重返訓練和比賽：

這是最重要一天恢復訓練的覺醒日及決心。故此應當在傷後以儘快的時間和接受康復的不安感，這不安感可能來自於你的恐懼感、或對以上的情況比這還口不安。其實你受傷後對心理上的擔憂是對不上當的，因為你正在受傷，故此，不要對上述情況感到不安，這就應該儘快恢復健康，並進行其應有的治療和康復。

預防創傷

當開始康復時，肌肉會逐漸放鬆，這力量在不平衡中，這就增加了受傷的危險。因此開始訓練時應特別小心，這就應該儘快恢復健康，並進行其應有的治療和康復。

尋找幫助

如果你受傷後，感到不能自強，請不要擔心，只要和運動心理學家的好時，你就能得到幫助的。

澳門體育發展局

1

2

Técnicas de apoio psicológico para acelerar a recuperação de lesões

Lesões desportivas ocorrem frequentemente com a prática desportiva. Regra geral os atletas tentam tudo para apressar o regresso aos treinos e/ou competições após uma lesão. O sucesso da recuperação de uma lesão desportiva depende da seriedade com que encararem a lesão e até que ponto são aplicadas eficazmente as técnicas de apoio psicológico.

A resposta psicológica após as lesões:

O choque inicial e a ansiedade de sofrer uma lesão após o regresso aos treinos, causa em atletas receio do regresso à competição e alguma falta de motivação em atingir os objetivos traçados. Estes desportistas podem não partilhar os seus receios com os colegas, mas são sintomas frequentes. Os atletas não devem esconder nem reprimir as suas emoções pois só assim podem ser detectadas, e para serem finalmente tratadas e recuperadas.



Como fazer o acompanhamento psicológico para recuperação de lesões desportivas?

1. manter uma visão otimista e aplicar-se na recuperação;
2. estabelecer um plano de recuperação com o fisioterapeuta;
3. aceitar o facto de que está lesionado e visualizar activamente o treino;
4. procurar apoio da família, amigos, treinador, colegas da equipa, médico, fisioterapeuta e psicólogo desportivo.

Técnicas de apoio psicológico para acelerar a recuperação de lesões

Lesões desportivas ocorrem frequentemente com a prática desportiva. Regra geral os atletas tentam tudo para apressar o regresso aos treinos e/ou competições após uma lesão. O sucesso da recuperação de uma lesão desportiva depende da seriedade com que encararem a lesão e até que ponto são aplicadas eficazmente as técnicas de apoio psicológico.

Como fazer o acompanhamento psicológico para recuperação de lesões desportivas?

1. manter uma visão otimista e aplicar-se na recuperação;
2. estabelecer um plano de recuperação com o fisioterapeuta;
3. aceitar o facto de que está lesionado e visualizar activamente o treino;
4. procurar apoio da família, amigos, treinador, colegas da equipa, médico, fisioterapeuta e psicólogo desportivo.



Regresso ao treino e competição:

Evitar demasiadas preocupações quando regressa ao treino após uma lesão. Nesse sentido, deve estar bem preparado para o regresso aos treinos com a prática da visualização do treino. Por exemplo, imagine e acredite que completou o seu aquecimento, e acabou de executar suavemente um gesto técnico correctamente e que foi elogiado pelos seus colegas e treinador.

3

4

Técnicas de apoio psicológico para acelerar a recuperação de lesões

Prevenção de lesões

Quando se encontra com alguma espécie de lesão emocional, os seus músculos permanecem contraídos e poderá sentir algumas dificuldades de concentração, o que por sua vez aumenta os riscos de lesão. Contudo, aprender técnicas de auto-controle e de relaxamento aumentam a auto-confiança que reduz os riscos de lesões.

Procurar ajuda

Em caso de lesão não entre em pânico. O melhor que pode fazer é procurar um médico para o ajudar a lidar com a recuperação.

O Instituto do Desporto

Using psychological techniques to step up injury recoveries

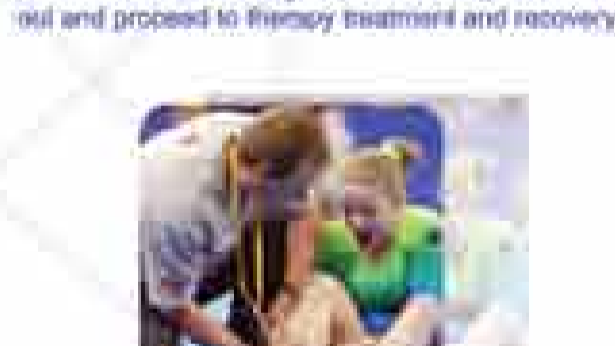
Injury prevention

Sports injuries is a problem that often occurs during sports. Many athletes try their best to get back to their training or competitions after being injured. Whether you can effectively recover from the injury status depends on how earnestly you face the injuries and how effectively you apply the psychological techniques.

The psychological response after injuries:

From the beginning shock and anxiety to the fear of getting injured again after getting back to training, athletes experience a 'lost of will' stage and a grievance period because they cannot finish their set goals. They may not even mention any of the above feelings to others. In fact, those worries and sad feelings are normal. Athletes should not hide or conceal those feelings but should express them out and proceed to therapy treatment and recovery.

O Instituto do Desporto



How to apply psychological techniques for injury recoveries?

1. Maintain optimistic and look forward to recovery;
2. Establish a treatment plan with the physiotherapist;
3. Accept the fact that you are injured and conduct vision training actively;
4. Seek support from family, friends, coach, teammates, doctor, physical therapist and sports psychologist.

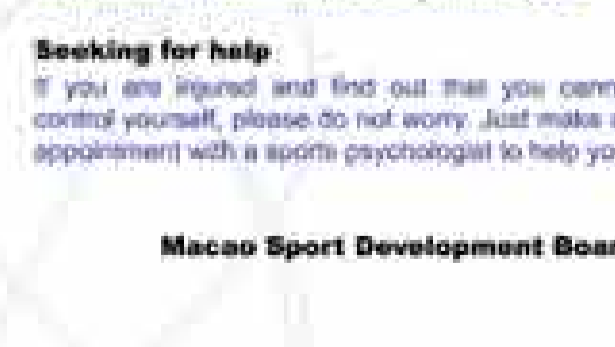
Injury prevention

When you are psychologically intense, your muscles will tighten gradually and you will feel a difficulty to focus, which will increase the risk of getting injured. Learning self-modulation is important and you can also consult the sports psychologists to help you master some simple methods such as relaxation or confident build-up techniques.

Seeking for help

If you are injured and find out that you cannot control yourself, please do not worry. Just make an appointment with a sports psychologist to help you.

O Instituto do Desporto



Back to training and competition:

It may be unavoidable to have worries when you first get back to training after injury. Therefore, you should be well prepared before getting back to training such as practicing vision training. For instance, imagine that you have confidently done the warm-up, finish your technical movement smoothly and gain praises from your coach and teammates.

7

8

Macao Sport Development Board