

## EL FANTASMA DE LA LESION



Es probable que en tu etapa atlética te toque enfrentar el drama de la lesión, justo en el momento menos indicado cuando estás por mejorar tu marca o cuando falta poco para participar de la carrera programada. Sin duda, la lesión es el momento más triste de un atleta, donde las ilusiones se desvanecen y la moral se te va al piso. Todo tu entorno se oscurece, tu trabajo, tus relaciones sociales, tu autoestima, nace la duda de cuándo te recuperarás. A mayor ansiedad, mayor angustia. Seguramente por tu cabeza resuena la frase **“ el año está perdido”...**

La verdad es necesario sufrir para hacerse fuerte, es la ley de la vida, lo que es fácil termina por abandonarse así que mi querido atleta a manejar las emociones y a construir imágenes mentales positivas para superar en forma más rápida la lesión.

Como primera medida tu entrenador debe ser la persona de confianza, el debe saber cuidarte y dirigir los pasos a seguir para la recuperación en base al diagnóstico médico obtenido.

En segundo lugar debes apoyarte en tus compañeros de equipo, el seguir compartiendo entrenamientos aunque sea desde afuera ayuda a matar las penas. El silencio y la soledad son justamente los enemigos que retardarán tu recuperación. Está demostrado que las personas con pensamiento positivo mejoran notablemente en corto plazo frente a las enfermedades, lesiones y otro tipo de problemas que rompan el bienestar físico-psíquico, probablemente por que la armonía del poder de la mente potencie el efecto de las endorfinas para paliar el dolor y restablezca el equilibrio.

Dependiendo de la magnitud de la lesión los trabajos de recuperación activa podrán iniciarse una semana posterior trabajando sobre grupos musculares que no afecten la zona dañada. Ahora lo que vale es el propio feedback de tu cuerpo, todo lo que produzca dolor hay que evitarlo, y para etapas avanzadas de la recuperación por ejemplo lesiones rebeldes como la ruptura parcial del tendón de Aquiles, en la que ya has tomado los recaudos necesarios por al menos 2 meses, se harán ejercicios en el umbral del dolor pero sin incrementarlo a posteriori, sino esa rutina deberemos cambiarla por otra. No hay una receta, sino que cada individuo responde en forma diferente, el secreto está en descubrir en qué te hace bien y qué no. Esto es como el calzado, algunos los sentirás fantásticos y otros deberás regalarlos porque sencillamente no se adaptan a tí.

Pero el objetivo de este artículo es definir cuándo volverás a la competencia deportiva.

Acá hay que dejar el orgullo aparte, si esperas a afinarte nuevamente probablemente no vuelvas por un tiempo largo, y la verdad la vida es corta como para desperdiciar lo lindo de la adrenalina que surge en la competencia. Habrá que agachar la cabeza, construir la base nuevamente, tener paciencia, saber aceptar que tus oponentes te pasan el trapo, pero te digo que con el orgullo herido, y habiendo superado la adversidad de la lesión te harás más fuerte...

Dependiendo de tu biotipo habrás perdido resistencia aeróbica o anaeróbica.

Por lo general los mediodondistas natos (800 m y 1500m) son capaces de correr debajo de los 3.00 el Km aún habiendo estado 7 meses parado, pero tendrán malos rendimientos en pruebas superiores a los 3000m hasta que construyan nuevamente el techo del VO2max.

Aquellos que se destacan en las pruebas de 5000m y 10000 m recuperarán rápidamente su condición aeróbica en estas distancias simplemente porque los trabajos de retorno a la actividad física incluyen este tipo de capacidad (fondo suave largo) y su velocidad de asimilación es mucho más rápida por su biotipo, pero tendrán que esperar más tiempo para mejorar nuevamente su velocidad de base.

Estimado lector, las tormentas siempre cesan, aunque estés de capa caída, recupérate en forma inteligente, aprovechá el gimnasio, tomate los descansos necesarios, volvé a la competencia cuando tu cuerpo esté preparado, sabé que el retorno es muy duro porque los tiempos obtenidos serán desalentadores, pero pensá que ya te estás preparando para el próximo desafío.

Si te sirve de aliciente, en Septiembre del 08 luego de los Nacionales sufrí una rotura parcial de tendón de Aquiles compleja, intenté regresar en forma apresurada pero esto enlenteció mi recuperación; para Marzo del 09 comencé a competir en pruebas largas con tiempos muy desalentadores, ahora recién en Junio estoy muy cerca de superar la lesión y con muchas ganas de calzar nuevamente los "clavos" para ser uno más del pelotón de largada.



Ing. Fernando Ruiz  
[Coach Maximo Rendimiento](#)  
Certificado por IAAF

**Sport is not about winning .. it's about  
having the courage to join the race**

13/06/09