

A ser paciente con los resultados post lesión...



Recientemente quedé fuera de competición por una pequeña rotura fibrilar en el gemelo y realmente me sentí muy apenado porque venía de obtener muy buenas marcas en el período de preparación general :

6.23.9 (2000m) y 3.34.9 (1200) marcas que me habilitaban para poder encarar un buen 3000 (debajo de los 9.40) y tal vez poder mejorar la marca personal de la milla 4.49.

Aplicando el método RICER en apenas 1 semana el dolor había desaparecido pero lamentablemente me dejé llevar por el deseo de volver a los trabajos de intensidad y la lesión se agravó un poco más...

La rotura fibrilar si no cicatriza es como un cierre que se va abriendo y si no respetamos el tiempo básico de cicatrización la misma se agrava y se hace muy rebelde. Nuevamente 15 días adicionales de recuperación –los primeros 7 de descanso pasivo y los restantes involucrando el trabajo de otros grupos musculares haciendo uso de la bicicleta a los fines de no perder estado físico. También agregué trabajos con pesas para no perder tonicidad en el tren superior.

La tercera semana estaba un violín y gracias al cicatrizado ya estaba en condiciones de volver.

La prueba de fuego fue participar en 100m y 400m -ambas el mismo día- competencias que por su explosividad y velocidad exigirían al tejido reparado, y con un ingrediente adicional ya que el uso de zapatillas con clavos demandarían al 100% al gemelo en estudio...

Afortunadamente todo salió de diez y sin trabajo alguno un meritorio 1.01.4 para el 400 fue el premio a una recuperación inteligente : Método RICER + Descanso Activo

La duda era evaluar el comportamiento del organismo luego de 21 días de inactividad en trabajos de umbral de lactato y de VO₂Máx.

Los resultados fueron desalentadores :

Evaluación del VO₂máx y de la Capacidad Anaeróbica :

La vedette escogida para evaluar estos parámetros fue la prueba de la milla.

Realmente fue un sufrimiento y la sensación de ahogo fue total (5.07), encima el viento en contra era una pesadilla.

Evaluación del umbral de lactato :

La carrera de 9Km elegida fue el Accenture Race :

Si en verdad esta condición no se perdiera en 21 días y considerando que antes de la lesión estaba manejando 2x3000 a una intensidad de 3.34/Km con 2´.30 de recuperación correr a parciales de 3.40 debería haber resultado manejable.

Nuevamente el mundo se me vino abajo , pase los 3Km a 3.42 promedio pero la sensación de ahogo y fuera de estado era total así que me tuve que conformar con bajar el ritmo de carrera y quedar descolgado del primer pelotón.



Las siguientes dos semanas la situación fue similar , los trabajos de umbral de lactato y VO₂máx fueron un suplicio y no notaba adaptación o progreso hasta la 5ta semana donde la respuesta fue exponencial...A partir de la sexta semana empezó la supercompensación.

Para que te des una idea en la quinta semana post lesión un trabajo típico de VO₂max era :

8x400 en 1.18 y realmente se me hacía muy difícil.

Una semana después realicé el siguiente trabajo de calidad :

6x500 en 1.32 pasando los 400m en 1.13 cómodo... a eso me refiero como recuperación exponencial...



Conclusiones :

El tiempo a volver a similar condición física antes de la lesión es de 2 veces el período que demandó la recuperación.

(La lesión se considera finalizada cuando hay ausencia de dolor)

En el ejemplo citado me llevó 3 semanas la recuperación y seis semanas después de volver a entrenar volví a alcanzar la aptitud física inicial en cuanto a los sistemas aeróbico y anaeróbico.

