



«Yo entiendo a todo el mundo. Entiendo la crítica que puede lanzar la gente, el espectador normal, el aficionado de cualquier deporte, sobre los deportistas que intentan lo imposible, estén como estén, incluso lesionados. Lo entiendo, pero les diré una cosa: cuando tú estás dentro, cuando compartes sus días, su entrenamiento, sus ilusiones, sus sueños, su esfuerzo, su sacrificio, llegas a entenderlos y, en esa medida, tratas de ayudarles, de comprenderles y, por descontado, de asesorarles», comenta Marc Rovira, una de las psicólogas deportivas de mayor prestigio en España.

«Nadie está ahí dentro, de verdad. Nadie sabe qué pasa por la cabeza de estos muchachos, que acaban siendo héroes, gladiadores, entre otras cosas porque lo exige, lo reclama, el negocio y show en el que se ha convertido el deporte de élite, probablemente el mayor espectáculo del mundo. La competición es su modo de vida. Son gente que posee una psicología del rendimiento diferente a todos los demás. Son persistentes, únicos, sacrificados como nadie y si algo tienen claro son los objetivos que quieren cumplir y, en ese sentido, saltan cualquier obstáculo».

«Siempre debes intentarlo, no te puedes quedar con la duda», dice Bou, 38 veces campeón

lo», añade Joan Forcades, el hombre más oculto del deporte español, 22 años preparador físico de Rafael Nadal. Hay quien le conoce como el arquitecto físico.

Ninguna de las personas consultadas para la elaboración de este reportaje se ha sorprendido y ni siquiera encuentran fuera de lo común que la popular y exitosa esquiadora norteamericana Lindsey Vonn, ganadora de todo lo que se puede ganar en el mundo del esquí, decidiera competir, en el descenso de los JJOO, teniendo la rodilla derecha de titanio y poco después de haber sufrido una rotura del ligamento cruzado anterior en la rodilla izquierda. Vonn salió y, a los 13 segundos del descenso, perdió el equilibrio (su brazo derecho se enganchó con una puerta) y se fracturó por tres sitios la tibia izquierda.

Jorge Lorenzo, pentacampeón del mundo de motociclismo, se rompió la clavícula izquierda el jueves, en los ensayos del GP de los Países Bajos de 2013, voló a Barcelona, se operó el viernes, regresó a la catedral y, el sábado, acabó quinto, entre lágrimas.

Nadal compitió a lo largo de su brillante carrera en el circuito de



Momento de la caída de la esquiadora Lindsey Vonn.

Detrás de las lesiones

Lindsey Vonn, una auténtica diosa del esquí, no quiso quedarse con las ganas y se lanzó descenso abajo en los Juegos Olímpicos de Invierno y se hizo más daño del que ya tenía. Pero la estadounidense no se arrepiente en ningún momento de haberlo intentado

Deporte de élite, hasta que el cuerpo aguante

EMILIO PÉREZ DE ROZAS
Palma



tenis padeciendo siempre, de continuo, a diario, el síndrome de Müller-Weiss e, incluso, en el Open de Australia de 2022, confesó que, desde 2005, arrastraba una lesión crónica, una displasia, en el escafoides del tarsiano de su pie izquierda. Algo horrible, sí.

Txema Olazábal, uno de los mejores golfistas del mundo, ganó los Masters de Augusta de 1994 y 1999, padeciendo horribles dolores en la espalda y pies (artritis reumatoide, se llama), que llega-

ron a impedirle, incluso, caminar con total normalidad.

El meta ruso Matvéi Safonov hizo que el PSG, de Luis Enrique, ganase, recientemente, la Copa Intercontinental en la tanda de penaltis frente al poderoso Flamengo. Safonov paró cuatro de los cinco lanzamientos de los brasileños y, dos días después de coronarse héroe, tras sufrir fuertes dolores en su mano izquierda, los médicos del equipo parisino descubrieron que había parado los

penaltis con un hueso roto en su mano.

El central francés Samuel Umtiti, que estaba llamado a ser una de las grandes estrellas mundiales en su demarcación, cometió el error de esquivar, eludir, driblar una operación, más que necesaria, en su rodilla izquierda, para poder jugar (y ganar, proclamándose campeón del mundo) la Copa del Mundo, en Rusia 2018, con Francia. Lo logró, sí, pero arruinó su carrera deportiva de por vida. Umtiti tenía

entonces 25 años, cumplió su sueño, pero debió retirarse, a los 31 años, sin haber podido jugar sus últimos seis años al más alto nivel.

«Es, simplemente, un tema de educación, de cultura, de aprender a vivir así, a conocer el dolor desde los cinco años», comenta Aleix Espargaró, de 36 años, ahora piloto probador de Honda y que aún compete al más alto nivel en el Mundial de MotoGP. «Cuando nos subimos, con cuatro o cinco años, a nuestra primera moto de verdad, ya empezamos a caer, a hacernos daño, a rompernos huesos y músculos, a tener dolor, a recuperarnos como sea para volver a correr. Y es a esa edad cuando aprendemos a vivir con dolor, esa sensación que todo el mundo esquiva. Desde niños aprendemos que, si seguimos en este deporte, vamos a tener que convivir con el dolor», añade.

«No hay duda y quisiera que todo el mundo interpretase bien mis palabras, que no hay mejor paciente que los deportistas de élite», explica el doctor Ángel Char- te, jefe del Departamento de Medicina Interna del Hospital Universitario Dexeus, de Barcelona, y responsable médico del Mundial de motociclismo.

«Son jóvenes, tienen una preparación física envidiable, toleran el dolor más que nadie, quieren curarse de inmediato y, ¡jojo!, querer curarse ayuda muchísimo a curarse y, además, están dispuestos a hacer lo que sea y más, me

Pr: Diaria
Tirada: 6.305
Dif: 5.497

Cod: 181585448



Pagina: 41

Secc: DEPORTES Valor: 4.758,94 € Area (cm2): 805,0 Ocupac: 93,86 % Doc: 2/2 Autor: EMILIO PÉREZ DE ROZAS Num. Lec: 54000

refiero a sacrificios, para volver a competir. Y, sí, muchas veces debemos frenarlos porque, si por ellos fuera, volverían a subirse a la moto en cualquier estado y condición», añade el doctor.

«Miguel Induráin siempre contaba que el deporte de élite, el deporte profesional, el deporte al más alto nivel y la salud no se llevan bien», recuerda Andoni Zubizarreta, sin duda uno de los profesionales de mayor prestigio del deporte español, «porque, en nuestro caso, se trata de exprimir tu cuerpo y hasta tu mente al máximo nivel y, sí, el umbral del dolor que soportas es muy, muy, diferente al de una persona normal».

Zubi considera que existen diversos prismas a la hora de analizar, no ya la actitud de Lindsey Vonn, que reconoció, antes y después de su descenso, caída y lesión grave que estaba muy orgullosa de haberlo intentado, opinión que comparte el gran meta vasco. «No me arrepiento», dijo Vonn, «la vida es demasiado corta como para no arriesgarse, me atreví a soñar y trabajé muy duro para lograrlo, pero mi sueño olímpico no terminó como había soñado, no fue un final de cuento de hadas: solo fue la vida».

«Induráin siempre decía que el deporte y la salud están reñidos», señala Zubizarreta

«Cuando digo que hay diversos prismas que analizar es que no es lo mismo que la lesión que padezcas te impida practicar al completo tu deporte o que, simplemente, te moleste, mucho, sí, pero solo te molesta. O que la lesión afecte a una parte de tu cuerpo vital para tu profesión», dice Zubizarreta.

Y el portero vasco añade: «De la misma manera que hay una gran diferencia entre que tú formes parte de un equipo a que tu deporte sea individual. Si formas parte de un equipo, igual tu lesión se puede hasta disimular. No sé, un equipo de balonmano puede tener en el banquillo un portero lesionado, pero que sea un *parapenaltis* y solo lo utilizas cuando lo necesitas. O un delantero que lanza las penas máximas como nadie».

Y, en ese sentido, Zubi también explica que «incluso a la hora de tomar la decisión de si decides competir o no, formar parte de un equipo o de un deporte individual es muy diferente. Si eres tenista, golfista, piloto... eres tú quien decide, vale, sí, asesorado, pero eres tú quien decide si lo intentas o no. Si formas parte de un equipo hay mucha más gente que interviene



Nadal recibe atención terapéutica durante un partido del Open de Australia de 2014.



Marc Márquez salva, de forma imposible, una caída en Brno.

en la decisión, para bien o para mal, claro».

«Es imposible entenderlo»

«Sé que, visto desde fuera, da la sensación de que estamos chiflados, que estamos locos», señala Mar Rovira. «Pero si alguien tiene los pies en el suelo somos nosotros y ellos, los deportistas. Repito, si no estás metida en el ajo, es imposible entender por qué quieren competir en cualquier estado. Ellos, si se mantienen de pie, ya quieren competir. Y yo, si veo que es imposible, se lo digo a la cara. Cuando intentan una locura, se lo digo. Otra cosa es que me hagan casos».

E incluso les dice que piensen en su carrera, en el futuro, inmediato y más lejano, también. «Yo he visto a pilotos de motos competir con un dedo destrozado en el que se le veía hasta el hueso. Por descontento que les hablo de su carrera, de su salud, de sus planes de futuro. Y les digo que, si siguen así,

se quedarán sin protección en los discos vertebrales o sin cartilago en las rodillas. Pero esto es muy similar a lo que nos pasa al resto de los humanos: no hacemos un plan de jubilación hasta que te vas haciendo mayor, ves el final de tu vida profesional y temes lo peor. Y te lo haces».

«Ni siquiera cuando formas parte de su equipo, logras entender las motivaciones que le llevan a competir en condiciones tan extremas», señala Forcades, que ha visto sufrir como pocos a Rafa Nadal. «Nadie puede imaginar y no hablo solo de Rafa, no, por favor, el compromiso que estos jóvenes tienen con su deporte, la cantidad de cosas a las que renuncian por ser competitivos, por estar en forma, por intentarlo. Ellos se marcan unos objetivos y, a menudo, es muy difícil, no solo que escuchen a su cuerpo, sino que te escuchen a ti».

Forcades coincide plenamente con Zubizarreta en el sentido de

que no tiene nada que ver ser un deportista de equipo o ser un deportista individual. «El futbolista, por ejemplo, el día más feliz de su vida es el día que firma el contrato. Un futbolista, cuando se lesiona, deja de competir, pero sigue ganando el mismo dinero, no es el empleador; un tenista, sin embargo, entra en un proceso diferente pues deja de competir, deja de ingresar y, encima, es quien paga a todo su equipo. La decisión de volver a competir recae en él, más que en su equipo y, en ese sentido, puede que tome decisiones arriesgadas pero, a menudo, entendibles».

«No hay que quedarse nunca con la duda, nunca, siempre debes intentarlo», comenta el catalán Toni Bou, 38 veces campeón del mundo de trial, *indoor* y al aire libre, con su invencible Repsol Montesa Honda. «Yo mismo me sorprendo cada día de lo que somos capaces de hacer, porque no hablo solo de mí, hablo de todos

mis colegas. Te vas a dormir que no puedes mover un dedo ¡ni un dedo! Te levantas al día siguiente y, desde el mismo momento en que empiezas a vestirte para subirte a la moto, empiezas a mejorar. Lo juro. Y, cuando te pones los guantes, que es lo último que te pones en tu ritual cotidiano, ya te crees capaz de un imposible y has-ta de ganar».

A Marc Márquez, íntimo amigo de Toni Bou, le ha costado decenas de lesiones, operaciones y rehabilitaciones entender que «cuerpo solo hay uno, mientras que hay docenas de carreras». Eso sí, por eso lloró dentro de su casco y gritó miles de veces «¡lo he conseguido, lo he conseguido!» cuando, en Motegi (Japón), se proclamó campeón del mundo de nuevo. «Me he quedado en paz conmigo mismo», dijo el de Cervera (Lleida). Era una cuestión personal. Suya. Se había puesto a prueba, creó su propio reto, como Lindsey Vonn y ganó.

«Están hechos de otra pasta, están hechos del material con el que se hacen los sueños», explica Jaime Benito, Jefe del Servicio de Fisioterapia y Rehabilitación del Hospital Ruber Internacional, de Madrid. «Ellos, no importa quiénes sea, que lesión padezcan, qué

«Desde fuera, puede parecer que estamos locos», dice la psicóloga Mar Rovira

deporte practiquen o que reto afronten, en cuanto se tumban en la camilla, lo primero que te dicen es que hagas lo que sea y como sea para que puedan competir. Y, a menudo, te piden imposibles, así que debes ponerte manos a la obra como si no hubiese imposibles, en efecto».

Hubo un día que Rafa Nadal dijo que su día a día era vivir y competir con una lesión constante, permanente. «Ese es mi día a día, pero no puedo seguir compitiendo con un pie dormido, debo encontrar una solución, no tengo sensibilidad alguna, cero, en mi pie izquierdo y eso no solo es problemático para jugar, es problemático para vivir».

Y volvemos al doctor Charte. «Miren, la medicina dice una cosa y estos chicos se atreven con todo, ya vieron que ocurrió, en Assen, con Jorge», recuerda Charte, que las ha visto (y vivido) de todos los colores. «Yo solo le diré que cualquiera de nosotros en su lugar, se quedaría en casa en el sofá durante cuatro semanas y ellos, ya ven, meditando subirse a la moto y correr a más de 350 kilómetros por hora».