**[LAS LESIONES EN LAS CLASES DE JUDO](http://www.dojokimura.com/2009/05/las-lesiones-en-las-clases-de-judo.html)**

En **Arajudo**, he encontrado este mágnifico artículo sobre las lesiones en las clases de Judo, escrito por Don José Ángel Guedea Adiego. Aquí se los dejo, espero que les guste y que nos sirva de ayuda, para evitar esas incomodas lesiones, que no agrada a nadie.

El Judo es un deporte de contacto que consiste en aprender y practicar unas técnicas para proyectar y controlar a un contrario y aunque se proyecta sobre un tatami, en la lucha por tirar y en la caída, con alguna frecuencia los judokas se hacen daño. La mayor parte de las veces son pequeños golpes, torceduras, esguinces, contracturas musculares, tirones sin apenas importancia y que el judoka asume, aprende a soportar, a curar y a recuperar entre sesión y sesión y a volver a entrenarse con incomodidad y con molestias, protegiendo la zona dolorosa. Una lesión leve de este tipo, produce un dolor que mantiene la atención del judoka hasta que se produce otro distinto por el que tiene que preocuparse, y de alguna forma la vida deportiva del judoka transcurre de “molestia en molestia”.

No todos los judokas en un primer momento soportan igual el dolor. Cada persona tiene una capacidad de sufrimiento distinta y esto se evidencia durante la práctica de Judo. Existe el clásico judoka alarmista que se queja constantemente de todo, del pisotón, de la simple patada, de la rotura de un agarre… y está el “todo terreno” que nunca se queja y que lo aguanta todo.

Los entrenadores conforme vamos conociendo a nuestros alumnos, nos damos cuenta de su forma de actuar y tenemos que obrar en consecuencia. Con la práctica el judoka se va “endureciendo” en el tatami y el Judo poco a poco le va haciendo más fuerte, el judoka aprende convivir con estas molestias, a sufrir, a aguantar contrariedades, lo que de alguna forma también le “endurece” y hace más fuerte en otros aspectos de la vida.

Un practicante de Judo resulta a la larga más capacitado para soportar el dolor muscular y articular, y en general todos los dolores.Mientras la cosa no pase de aquí y el judoka pueda seguir realizando su vida normal incluso entrenando, sin poder decir que sea lo ideal, de alguna manera es un peaje que el deportista de un deporte de contacto tiene que pagar por el disfrute de la práctica de su deporte.

El problema surge cuando se produce una lesión seria. ¿Qué se puede considerar una lesión seria? Se podría decir que una lesión seria es la lesión que incide y le cambia temporalmente la vida al deportista. Una luxación, una fractura, una rotura de ligamentos… Cualquier lesión de este tipo, es evidente que aparta al deportista de su deporte por algún tiempo, pero lo que resulta realmente duro es que en ocasiones le aparta también de su vida normal, profesional y laboral.

Y esta es la lesión que de alguna manera afecta al entrenador y que cuando se produce nos hace recapacitar, analizar la situación en la que se produjo y a veces nos hace sentir responsables.Nadie se quiere lesionar, ni a priori ningún deportista quiere hacer daño a otro. Entonces ¿por qué se producen las lesiones? Podemos analizar y decir que las lesiones tienen orígenes distintos. Un primer origen es el entorno, en segundo lugar las condiciones en que se realiza el entrenamiento y en definitiva y ultima instancia son los deportistas los últimos responsables de que se produzcan lesiones. Vamos a analizar estos tres apartados:El entorno donde se realiza el entrenamiento, la sala de Judo.

La sala de Judo, deberá tener un tapiz, firme, con cierta dureza para que los judokas se puedan desplazar con facilidad y cierta soltura evitando enganches, torceduras y esguinces de dedos, tobillos y rodillas. La teoría dice que “las paredes deberán estar a cierta distancia para evitar los golpes y si no es así tendrán que estar forradas de un material amortiguante. Se evitaran las columnas y esquinas y si las hay deberán estar protegidas”. Esta es la teoría que “los clubes de toda la vida” difícilmente reúnen. Si estas condiciones no se dan se procurarán solventar como mejor se pueda.

También hay que decir que, cuando un grupo se ha acostumbrado, “se ha hecho” a un lugar, a un espacio, realiza sus entrenamientos allí con mayor seguridad y confianza.Las condiciones en que se realiza el entrenamiento se refiere en primer lugar al número de deportistas con relación al espacio disponible. Muchas lesiones, de rodilla y tobillo sobre todo, se dan cuando unos deportistas caen sobre otros que no se lo esperan, por la falta de espacio.Y en segundo lugar, a como se afronta el entrenamiento.

Al nivel homogéneo de los practicantes y a la salud de los deportistas. Si están descansados o no y la motivación que tienen en el momento de entrenar, el calentamiento que han realizado y los objetivos que se plantean en el momento de entrenar.

Hasta aquí quizá la responsabilidad fundamental es del entrenador, que tiene que haber dispuesto de una sala en condiciones, que tiene que tener presente cuantos deportistas pueden practicar a la vez, que tiene que haber preparado un calentamiento en condiciones y planteado los objetivos del entrenamiento con arreglo a lo que se pretenda y al grupo del que se disponga.

Pero aunque el entrenador tiene que intentar anticiparse a todas las situaciones que se puedan dar y debe prever todo, en última instancia es el deportista el responsable final de lo que acaece con él y sus compañeros.A veces un novato, realiza acciones “peligrosas” quizá demasiado arriesgadas que no sabe controlar y se pone en peligro él mismo y a su compañero. También puede ocurrir que un judoka veterano no tenga suficiente control, no sepa y no sea capaz de hacer con otros de menor nivel y les haga daño en sus acciones.

Trabajando fuerte, buscando un rendimiento deportivo importante, muchas veces los deportistas arriesgan más de lo que deberían. No tienen sentido de lo que acarrean ciertas acciones para sí y para los demás y deberían plantearse hasta que punto vale la pena…

***Resumiendo***:El profesor tiene que poner los medios para que el entrenamiento se realice de la mejor manera posible. La sala en condiciones, el número de practicantes indicados para los contenidos que se van trabajar, el nivel adecuado, la actitud y el comportamiento correctos de los implicados, y aun así nunca estaremos libres de que se produzca una lesión en nuestras clases.Lo normal es no tener lesiones y pasa mucho tiempo, temporadas enteras en que no se nos produce una lesión importante en un entrenamiento. Pero en ocasiones empezamos un periodo en que sin saber porqué, se nos acumulan varías lesiones en poco tiempo.

El entrenador no sabe “por donde le vienen” y aunque no es él el responsable directo de la lesión, la lesión se produce en su casa, durante su trabajo, el afectado es su deportista que se queja en su presencia, que es él el que primero lo auxilia, es él el que lo lleva al hospital o el que va a verlo al terminar la clase o al cerrar y es el primero que “se alivia” cuando lo ve “ya reparado” y cuando se informa del alcance de la lesión, pero también el que sufre, cuando en ocasiones vive como su judoka se adapta a su nueva situación y de alguna manera se siente implicado. Para el entrenador ver como le cambia la vida durante un tiempo a un alumno por una lesión que sucede practicando con ilusión el deporte que le gusta, que practica lúdica y voluntariamente de alguna manera le afecta.Es posiblemente el mayor inconveniente, quizá es el único, que los profesores de Judo podemos poner a la profesión que hemos elegido, que vivimos con verdadera vocación, que disfrutamos de las clases y entrenamientos, pero que nos venimos abajo, cuando vemos como a uno de nuestros judokas le alcanza una lesión seria que le aparta temporalmente de su vida habitual.