



”Jag tog ett helhetsgrepp på mitt liv.”  
Det menar Daniela Lincoln Saavedra, som berättar om hur hon gjorde för att komma tillbaka till elitnivå efter den skada hon drabbades av under våren 2007.

TEXT MARTIN NEANDER FOTO MAGNUS TORLE

# Hård träning är vägen tillbaka

**Daniela är taleten** som blommade ut till en fullfjädrad toppsprinter. Tillsammans med CAROLINA KLÖFT är hon bäst i Sverige på att hoppa långt, och Daniela har bland annat tre SM-guld fördelade på grenar som 100 meter och längdhopp.

När man träffar Daniela är det inte direkt en person som har ordet "skadeproblem" stämplat i pannan. Hon har en fräsch framtoning och utstrålar både lugn och harmoni. Ändå har hennes



liv inte alls varit vad hon hade planerat under den senaste tiden.

I början av 2007 var hon fortfarande en given kandidat till den svenska friidrottsgruppen som ska tävla i OS i Peking 2008. Men någonting hände efter att hon hade deltagit i inomhus-EM i Birmingham under våren.

– När jag skulle börja träna igen kändes inte min ena fot som den skulle. Jag fick ont och var väldigt stel, säger hon.

**DET HELA VISADE SIG** bero på en inflammation, en så kallad plantar fasciit (eller hälsporre). Det är en skada som uppkommer vid höga belastningar av foten. I Danielas fall är det sannolikt hennes

många avstamp i längdhopp som ligger bakom inflammationen.

– Det har varit tufft att gå från framgångar i två seniormästerskap – EM utomhus och inomhus – till att få kämpa på med många månaders rehabilitering. Jag har gått från att vara på topp till att falla ganska långt ned, och det påverkade i början min motivation till att komma igen, berättar hon

Under en period förvärrades skadan och hon hade då till och med svårt att jogga. Nu kör hon fem pass i veckan med rehabträning. Det gäller framför allt att underhålla kroppen för att inte förlora muskelmassa.

– Den här motgången har helt klart påverkat mig som människa. Jag har blivit starkare och tänkt om när det gäller många saker i livet, menar Daniela. Jag lägger mer tid på studier eftersom jag utbildar mig till sjuksköterska. Förut kombinerade jag skolarbetet med elitidrottandet och då prioriterade jag friidrotten.

Det väsentligaste för Daniela har varit att skapa sig ett helhetsperspektiv på tillvaron för att kunna komma tillbaka. Att känna stödet från familjen och vännerna menar hon ger den inre motivationen till idrottsutövandet. Hon får också hjälp av sitt team i klubben som ger support och massage. En annan viktig del är den osteopat\* som ser till att hon får balans och rörlighet i kroppen.

– Jag har också fått hjälp genom mental rådgivning. Efter skadan siktade jag på att komma tillbaka direkt till utomhussäsongen. Det gjorde att jag blev stressad, berättar Daniela. Med hjälp av den mentala rådgivningen har jag insett att det krävs lång tid av rehabilitering och träning innan jag kan nå toppnivån igen. Det gäller att vara trygg och inte stressa i träningen för det leder lätt till fler skador. Det absolut avgörande är att ha ett positivt tänkande när det känns som tyngst med skadan. Det är då som min pojkvän, familj och kompisar kommer in i bilden och får mig att förstå att

det finns mycket annat roligt utantor friidrotten.

**DANIELA FRAMHÅLLER** att Ateas sponsorskap har varit betydelsefullt för att kunna få hjälp av medicinska specialister. Sponsoringarna gör också att hon kan åka på träningsläger i varmt klimat. Det är nämligen något hon siktar på att göra under våren 2008.

– Jag är fortfarande i mina bästa år och har ännu inte fått ut allt jag kan. Nu har jag den inre styrkan att kunna träna upp mig till den nivå som jag var på innan skadan inträffade. Det är en lång väg med hård träning och där det gäller att lyssna till kroppens signaler.

Hennes förebild är KAJSA BERGQVIST som slet av en hälsena två veckor före OS i Aten 2004 men som ändå kom tillbaka och blev världsmästare i höjdhopp bara ett år senare.

– Det visar att det går att nå världseliten även efter en svår skada, säger Daniela. Mitt nästa tävlingsmål blir inomhus-EM i slutet av 2008. Men naturligtvis är det första stora målet att kunna springa och hoppa utan några som helst problem. Att ha något att se fram mot är det som ger mig störst glädje. ■

*\*Osteopati är en modern form av manuell medicin. Händerna är osteopatens yttersta redskap för diagnostik och behandling av olika hälsoproblem.*

## Daniela Lincoln Saavedra

**Född:** 4 augusti 1984.

**Familj:** Mamma Margareta, pappa Mauricio och lilasyster Victoria, sju år. Pojkvännen Jake från England.

**Bor:** Lägenhet i Malmö.

**Intressen:** Familjen, umgås med kompisar, shoppa och resa.

**Yrke:** Pluggar till sjuksköterska.

**Största mål som friidrottare:** Att kunna delta i OS 2012.

**Meriter:** Junior-EM-brons 2003. SM-guld i längdhopp 2003, 2004 och 2006 och på 100 meter 2006. Inne-SM-guld i längdhopp 2006 och 2007.