



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Cómo evitar toparse con el muro



Los corredores usamos mucho la expresión “toparse con el muro” para describir el momento en el que aparece una tremenda fatiga que provoca serias dificultades para continuar. Este agotamiento puede llegar a ser tan extremo que impida al atleta continuar o que acabe en el hospital. Lo habitual es que el encontronazo con el muro se produzca en un maratón entre los kilómetros 25 y 38, aunque la mayoría de los runners suelen experimentarlo sobre el 30. La razón por la que se produce el temido choque es la exigencia energética que impone esta gesta al organismo.

Para cualquier actividad diaria nuestro cuerpo necesita energía, y para obtenerla recurre a las grasas y los carbohidratos, que después transforma en glucógeno que almacena en el hígado y en los músculos. Es una especie de combustible de fácil acceso para que nuestro cuerpo funcione eficazmente. Cuando nos quedamos sin glucógeno disponible el cuerpo se para. En un maratón, la exigencia energética es tan elevada que antes o después se producirá un déficit de glucógeno que te llevará contra el muro.

Si has vivido esta experiencia, ya sabes por qué se llama así: parece que te has estrellado literalmente contra una pared de ladrillos. Hay corredores que lo describen como tener que avanzar por cemento húmedo que te cubre hasta la cintura.

Algunos científicos deportivos lo definen como el resultado de una limitación periférica que se traduce en fatiga extrema y pesadez en las piernas debido a un fallo muscular al consumirse todo el glucógeno disponible en hígado y músculos. Otros, como Timothy Noakes, fisiólogo del ejercicio, lo consideran un bloqueo mental. Noakes afirma que el control central del cerebro ordena al cuerpo pararse cuando ha sobrepasado unos límites, como ir demasiado lejos o demasiado rápido. Cuando el cerebro decide que has alcanzado tu límite aumenta los niveles de serotonina, que provoca una reducción drástica del control neuronal sobre las fibras musculares, lo que desemboca en una fatiga extrema. Es entonces cuando sientes un enorme deseo de parar porque tu diálogo interno se llena de pensamientos negativos recurrentes que te piden que lo hagas de inmediato. Según las investigaciones de

SABES QUE...

Según distintos estudios que han evaluado qué estrategias cerebrales funcionan mejor para evitar el muro, parece ser que los corredores que eligen la disociación externa, que les permite centrarse por completo en las cosas del exterior, no suelen toparse con el muro de forma tan frecuente como los que emplean estrategias de asociación interna o externa.

Afirman que la disociación interna es la peor de las estrategias para evitar el muro, pues estar tan ocupado interiorizando pensamientos que no tienen que ver con la carrera puede hacerte perder el ritmo, no vigilar la hidratación o no reconocer sensaciones corporales como dolor o agotamiento.

Noakes, es tu cerebro el que determina lo grueso que será tu muro. La química cerebral de la desconfianza embota tu ventaja mental hasta volverte fisiológicamente ineficaz.

Pero tu cerebro es tan impresionante que también puedes utilizarlo para influir en tus piernas de forma productiva y derribar ese muro. Las siguientes estrategias, basadas en la visualización y el diálogo interno, te ayudarán a conseguirlo.

- 1. Asociación interna** Consiste en concentrarte totalmente en cómo se siente tu cuerpo cuando corres: cómo responden tus músculos, el movimiento de tus brazos, tu respiración, tu latido cardiaco, etc. La idea es conectarte contigo, adoptar una actitud de conciencia plena sobre las reacciones de tu cuerpo.
- 2. Disociación interna** Es justo lo contrario, pero sigues centrado en tu interior. Esta estrategia mental te permite distraerte de las reacciones de tu cuerpo, pero utilizando recursos internos como cantar, anotar mentalmente ideas para una presentación del trabajo o contar tus zancadas. La idea es estar conectado contigo pero realizando tareas mentales.
- 3. Asociación externa** Te permite colocar el foco de atención fuera de tu cuerpo y de la acción de correr. Se trata de que te conectes con el mundo que te rodea en ese momento, con las cosas que son importantes para correr. Por ejemplo, ajustar tu postura, concentrarte en la pisada, observar el terreno por el que vas, pensar en los puntos de avituallamiento o en tus tiempos parciales.
- 4. La disociación externa** Te permite centrarte en cosas externas para distraerte de ti, de lo que pasa en tu cuerpo o en la carrera. Puedes concentrarte en el paisaje, en la gente, en la ropa del de delante, en los edificios por los que pasas...