

LA MONTAÑA ES NUESTRA

Artículo publicado en Pedalier nº 8

Hemos visto su perfil y se nos han agrandado los ojos. Aquí hay una rampa del 14, un pequeño descanso al 5, un poco más allá un trocito al 17 ¡que duro!. Vemos la media del porcentaje. Impresionante. Ser capaz de llegar arriba es todo un reto. Es un puerto mítico, lo has visto en el Tour y te preguntas si serás capaz de coronarlo. El asfalto contra el giro de la rueda, el desnivel contra la fuerza de tus piernas ¿quién vencerá?

El gusanillo ha entrado en nuestro estómago y se convierte en un virus que va directo al cerebro: vamos a conquistar esa montaña. Compones el recorrido: unos kilometrillos de llano para calentar piernas y luego... ¡al ataque!. Entrenas fuerte, te preparas, pasan las semanas, no consigues hacer todo lo que te habías propuesto, se acerca el “momento de la verdad” y... no pegas ojo la noche anterior pensando que no te has preparado lo suficiente y lo vas a pasar fatal. No importa, con sueño y todo hay que intentarlo, a eso hemos venido. Metes la zapatilla en la cala, te sientes fuerte, empiezas despacio pero sin darte cuenta aumentas la velocidad en ese terreno previo fácil, ansioso por llegar al punto donde dice “comienza puerto”. En ese punto, los músculos se han forzado más de la cuenta y en la segunda rampa las piernas te chillan. Te olvidas de comer y beber, concentrado en soportar el dolor, y a la mitad del ascenso crees que no puedes más. Puede que eches pie a tierra o que en un terrible esfuerzo consigas llegar arriba.

Pero los puertos no sólo se suben. También se bajan. Y ahora nos queda un largo descenso. Las piernas tiemblan de pensarlo, están tan vacías que temen no poder responder si se interpone un bache en el camino. Clavas los frenos. Huele a quemado. Sueltas y al oír el aire zumban en tus orejas te sientes indefenso ¿dónde voy yo tan deprisa?. Vuelves a frenar, el dedo se te queda tieso, cambias la postura pero los hombros siguen cargados, los brazos y el cuello duelen te pongas como te pongas. Llegas por fin abajo y al volver a pedalear parece que tus muslos hubieran recogido serrín en la bajada y se han convertido en garrotas. Apareces agonizante en el hotel, pides una cerveza enorme, comes algo, te duchas y caes muerto en la cama. Despiertas de la siesta y no te puedes mover. Al día siguiente tienes el cuerpo como si hubiera pasado sobre ti una manada de elefantes. Y todavía queda un largo camino en coche de regreso a casa... ¿pero quién me manda a mí meterme en esto?

Muchos de vosotros os habréis sentido identificados, si no con todo esta pequeña narración, si con parte de esos síntomas que indican no haber preparado bien psicológicamente hablando ese reto de subir un puerto nunca antes ascendido, o de conseguir hacerlo mejor que la última vez. Pues bien, aquí os van unos pequeños consejos que os pueden ayudar a conseguir vuestro desafío particular.

Estudiar el perfil

La mejor forma de vencer a nuestro “enemigo” es conocerlo. Observar sus puntos fuertes y débiles y aprovechar estos últimos. En nuestro caso, tomar nota de los porcentajes más altos y los pequeños descansos, y decidir cómo afrontarlos. Si utilizamos pulsómetro, y atendiendo a nuestra experiencia en otros puertos con rampas similares, escribir sobre cada tramo difícil a qué velocidad estimamos que nos debe latir el corazón, teniendo en cuenta que el esfuerzo se acumula y que si llevamos tres rampas al 14 y afrontamos una del 12, no va a ser lo mismo que cuando este mismo desnivel lo superamos al comienzo del puerto. Asimismo, en esos descansos, apuntar las pulsaciones a las que creemos es conveniente recuperar para que no se disparen más de la cuenta en el siguiente tramo

duro. De esta forma evitamos cebarnos, sin gastar las pilas antes de tiempo. Esta pequeña planificación, escrita sobre un papel y revisada uno o dos días antes de su aplicación, va a servir para tener en la mente, como un mapa, el camino a recorrer, en cuanto a esfuerzo se refiere, para conseguir nuestro objetivo.

Si no te gusta andar con pulsómetro, puedes optar por una escala subjetiva de esfuerzo, por ejemplo del 0 al 10, que tú mismo te marcas en función de tus sensaciones. Una apreciación de un 0 de esfuerzo, significa que ruedas sin fatiga alguna, y un 10 es un esfuerzo extremo. Se puede determinar atendiendo al dolor en las piernas o a la percepción de falta de aire.

Descansar bien la noche anterior

Para evitar seguir dándole vueltas a lo que puede ocurrir al día siguiente, cada vez que afloren esos pensamientos tenemos que aplicarnos una autoinstrucción, o sea, una frase que nos sirva para cambiar el “chip” y dejar de preocuparse. Por ejemplo:

“A dormir y a descansar que mañana vamos a estar fenomenal”

Si estamos con más gente (familia, amigos, compañeros...) pedirles que a partir de la cena se deje de hablar del tema. Si pese a ello no conseguimos “desconectar”, podemos optar por hacer algo que nos distraiga: ver alguna película interesante en la tele, leer un libro... y ya en la cama, podemos autoaplicarnos un sencillo ejercicio de relajación como el que sigue:

1. Tumbarse boca arriba y cerrar los ojos.
2. Centrar la atención en un brazo, e imaginarse que pesa mucho, que se hunde en el colchón, y concentrarse en la sensación de pesadez durante unos segundos.
3. Repetir lo anterior con el otro brazo, después con una pierna, con la otra, con la cabeza, el tronco y finalmente con todo el cuerpo.
4. Concentrarse ahora en los latidos del corazón y notar como está fuerte y late lentamente. Mantener la concentración un par de minutos.
5. Centrarse en la frente y repetirse a si mismo, varias veces, despacio: “la frente está agradablemente fresca”.
6. Sentir el peso del cuerpo reposando sobre la cama.

Antes del 4, conviene repetir los pasos 2 y 3 varias veces hasta notar que el cuerpo se relaja.

Detener pensamientos negativos

Cuanto más duro es el esfuerzo, más probabilidad existe de que invadan nuestra mente frases tales como “no puedo más” “no voy a llegar” “me duelen muchísimo las piernas” “me ahogo” “voy a tener que parar” “cuánto queda”. En cuanto este tipo de ideas nos taladran el cerebro hay que arrancarlas de raíz, puesto que generan tensión y esa tensión un desgaste energético añadido que nos exige más sufrimiento. Podemos emplear la siguiente técnica:

1. Elegir una palabra clave, que corte el bucle en el que se han metido nuestras neuronas. Tiene que ser contundente, por ejemplo: “Basta”, “Tranquilo”. O incluso una autoinstrucción: “Céntrate en dar pedales”.
2. En cuanto entras en la dinámica de creer que no puedes más, gritártela a ti mismo.

3. A partir de ese momento, pensar en otra cosa, que o bien te distraiga o bien te haga pensar más positivamente. Por ejemplo, repasar el plan de regreso a casa del día siguiente, o mirar hacia abajo y animarte pensando en todo lo que llevas ascendido, en lugar de mirar hacia arriba y sufrir pensando en todo lo que te queda.

Esta técnica se puede emplear, asimismo, en el descenso, cuando te duelen los brazos o las manos de frenar o pienses que vas demasiado deprisa y te puedes caer. Es importante que el pensamiento alternativo se formule en forma positiva, es decir, en lugar de pensar “no me voy a caer”, pensar “voy fenomenal y estoy trazando las curvas con tiralíneas”.

Recuperarse del esfuerzo

Finalmente, para ayudar al cuerpo a reponerse del esfuerzo, ayudarle con la mente. Además de los estiramientos, un ejercicio de relajación (como el que nos sirvió para dormir) una vez finalizada la jornada ciclista, nos va a facilitar el descanso y la recuperación muscular.

¡No va a haber montaña que se nos resista!