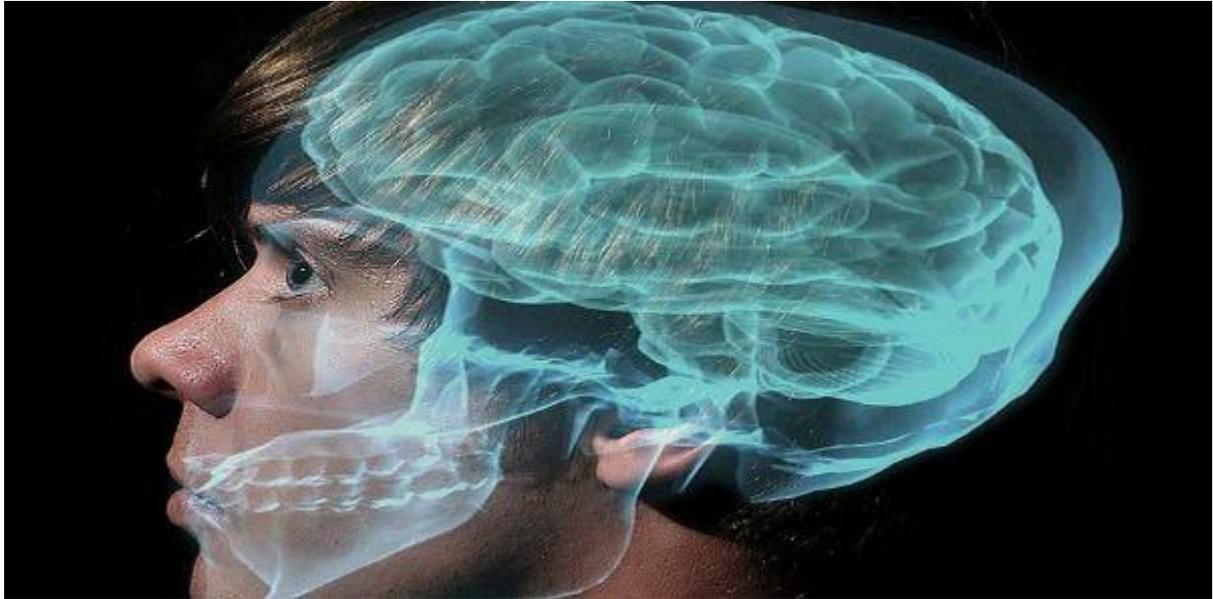


TEORÍA DEL CONTROL CENTRAL: CORRE MAS RÁPIDO ENTRENANDO TU CEREBRO | INTENTANDO EXPLICAR LA FATIGA EN LOS CORREDORES



RunFitners — octubre 8, 2012



Probablemente nunca hayas escuchado hablar de la **Teoría del Control Central** (Central Governor Theory) y en esta nota queremos presentártela debido al interés que tiene para los **corredores** entender la **fatiga** y sus efectos en nuestro rendimiento deportivo.

A la hora de explicar la **fatiga muscular**, existen muchas teorías diferentes (algunas ya han sido descartadas): **demasiado ácido láctico**, **microdesgarros musculares**, falta de minerales, el vaciamiento de nuestros depósitos de glucógeno, etc.

Ante estas situaciones nos vemos obligados a **detenernos o disminuir fuertemente nuestra velocidad**, ya que a nuestros músculos les resulta imposible ejercer la fuerza necesaria para mantener un ritmo de carrera mas rápido.

INCONVENIENTES DE ESTE CONCEPTO DE FATIGA

El **inconveniente de estas teorías clásicas** se presenta al no poder explicar dos circunstancias que probablemente hayas vivido:

- 1.- La habilidad para realizar un esprint final en los últimos metros de una carrera.
- 2.- Realizar el último intervalo o repetición de un duro entrenamiento ([fartlek](#) por ejemplo) mas rápido que las anteriores repeticiones.

Ante ambas situaciones, surge el interrogante **¿como puede nuestro cuerpo correr mas rápido cuando nuestros músculos y reservas de combustible están agotados?**

¿EN QUE CONSISTE LA TEORÍA DEL CONTROL CENTRAL?

Para intentar dar respuesta a estas dudas, la **Teoría del Control Central**, planteada originalmente por Archibald Hill en 1924 y retomada por Tim Noakes en 1997, **define la fatiga de una manera diferente.**

*Según esta Teoría, nuestro **cerebro analizaría e interpretaría las señales de nuestro cuerpo**, nuestra confianza, estado mental y emocional; y en base a todo ello, evaluaría y tomaría una decisión: continuar buscando tu mejor desempeño u obligarte a empezar a correr mas lento para evitar introducirte en aguas peligrosas.*

*Para los impulsores de esta Teoría, la **fatiga es una percepción** que se originaría en el cerebro.*

Uno de los **principales fundamentos** utilizados por Noakes es el hecho irrefutable que los músculos se contraen como consecuencia de una señal enviada por nuestro cerebro que les indica que lo hagan. Sino reciben esa

señal, los músculos no se contraen, lo que demuestra la **influencia del control del cerebro en la señales que envía.**

De esta forma, la Teoría del Control Central intenta explicar **porqué puedes realizar un sprint al final de una carrera:** tu cerebro registra que falta una corta distancia para el final de la competencia y emitiría las órdenes necesarias para correr velómente.

Por ello, proponen la realización de entrenamientos de intervalos, como el [fartlek](#), ya que **enseñaría a tu cerebro que correr rápido** con un ritmo cardíaco acelerado sin que lo interprete como una situación peligrosa para nuestra subsistencia.

Vale decir, que la Teoría del Control Central **no desconoce ni niega** que los cambios que se producen a nivel muscular tengan consecuencias, sino que entienden que estos cambios influyen en la interpretación que nuestro cerebro realiza.