

## LA QUEBRANTAHUESOS

*Artículo publicado en Ciclismo en Ruta nº 29*

El año pasado acudí por primera vez, tenía muchas ganas porque eran muchas las historias que había leído sobre esta marcha. Fui como psicóloga del deporte, montando el stand el día anterior y charlando y aconsejando a todo aquél que se acercaba. Al día siguiente estuve en el hospital de campaña y atendí, anímicamente hablando, a los que en peores condiciones habían concluido la marcha. Los médicos estuvieron encantados con la presencia nuestro equipo de psicólogos del deporte, ya que el simple hecho de que el “enfermo” no esté solo contribuye a que se recupere mucho antes. Pero ésa es sólo una de las funciones de un psicólogo del deporte. Hay mucho más.

Los cicloturistas que necesitaron asistencia médica, presentaban, entre otros, problemas de deshidratación, falta de glucosa, náuseas y calambres. Sabemos que hay que comer sin hambre, beber sin sed, tomar sales para evitar perder todo el líquido a través de sudor, y administrar el esfuerzo, que son muchos kilómetros. Entonces ¿por qué había tanta gente allí? Llamaba especialmente la atención, en este hospital de campaña, un hombre que parecía tener un “alien” en las piernas, los músculos se movían de forma incontrolada mientras un compañero intentaba aliviarle empujando de las puntas de los pies hacia arriba. En medio de un “ay” continuo, el dolorido ciclista nos dijo: “ya sé, ya sé lo que me ha pasado, he abusado del desarrollo”. También lo sabía. Pero lo hizo mal. ¿Por qué?

He estado en varias marchas y más ciclomaratones, y hablado con muchos cicloturistas, además de ser yo misma uno de ellos. El problema no es sólo la falta de una planificación previa, sino también el acordarse en los momentos críticos de lo que se debe y no se debe hacer. Por ello os voy a presentar dos bloques de consejos que podéis seguir para afrontar y desarrollar bien, psicológicamente, una Quebrantahuesos. El primero de ellos nos sirve para conocernos un poco más a nosotros mismos y tener preparadas unas estrategias psicológicas básicas, y el segundo para estar en las mejores condiciones el día de la marcha y ser capaces de aplicar en el momento oportuno esas estrategias.

### **1. DÍAS Y SEMANAS PREVIOS**

Las maletas ya están en el coche. La bicicleta sobre la baca. El pecho, rebosante de ilusión. En el estómago un gusanillo y quizá algo de miedo. Ya queda poco. ¿Qué ocurrirá? ¿Seré capaz de terminarla? ¿Podré superar mi marca? ¿Conseguiré el oro? Antes de llegar a este punto, conviene llevar “hechos los deberes” porque si los hacemos el último día, nos vamos a poner más “atacados” aún.

#### **1.1 Expectativas**

¿Qué es lo que esperamos encontrarnos una vez se dé el pistoletazo de salida? Quien va por primera vez, lo conocerá de oídas, quien repite sabe lo que le espera a priori, si las circunstancias climatológicas son las mismas de veces anteriores, pero ¿y si llueve? ¿y si sopla el viento? ¿y si hace demasiado calor? Hay que tener en cuenta, para empezar, el tiempo que va a hacer, y no sólo para coger el chubasquero o la ropa de abrigo, sino también para prever cómo nos puede afectar. Si

preferimos el calor y los pronósticos dicen que va a hacer frío, lo pasaremos mal, si es al contrario, lo mismo. Controlar las expectativas es el primer paso en nuestra preparación psicológica.

Cuando las cosas no van como nosotros queremos tendemos a ponernos nerviosos y ese estado de tensión mantenido desemboca en el llamado estrés, que consume nuestra energía, apareciendo la fatiga mucho antes de lo que podríamos esperar, dada nuestra preparación física. Pensamientos como “qué frío hace” o “no hay quien soporte este calor” son los estímulos “alerta” que necesitamos controlar, puesto que si se repiten en nuestra cabeza una y otra vez acabaremos “estresados” y muertos de cansancio demasiado pronto. Conviene, para empezar, elaborar una lista de posibles dificultades y al lado el pensamiento que nos sobreviene. Por ejemplo, pensar “me voy a caer” cuando nos encontramos con gravilla en un descenso. Podemos escribir un cuadro con dos columnas como éste:

<b>Adversidad</b>	<b>Pensamiento</b>

### **1.2 Superar los malos momentos**

Una vez identificadas las dificultades, necesitamos una estrategia para combatirlas. Puede ser meramente táctica, por ejemplo:

<b>Adversidad</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Táctica</b>
Viento lateral	Me voy a caer	Resguardarme dentro de un grupo

Según la naturaleza de la dificultad, la táctica puede ser suficiente para superarla, pero en otras ocasiones no existe táctica a aplicar o ésta resulta insuficiente. Si en el ejemplo anterior, ocurre que tenemos miedo de rodar en grupo, ese miedo no va a desaparecer por mucho que otras bicicletas nos resguarden del viento. En estos casos es muy bueno tener una auto-instrucción “a mano”.

Una auto-instrucción es una palabra o frase corta que nos decimos a nosotros mismos cuando aparece el pensamiento negativo (el que nos genera la tensión). Supondría otra columna más:

<b>Adversidad</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Estrategia sobre la bici</b>	<b>Auto-instrucción</b>
Viento lateral	Me voy a caer	Resguardarme dentro de un grupo	Voy bien

Cada cual debe rellenar el cuadro conforme a sus características, y elegir la palabra o frase que mejor le funcione. Para escoger una buena auto-instrucción, hay que tener en cuenta dos cosas:

- Que represente “la otra cara de la moneda”, es decir, que sea de signo contrario al pensamiento que nos está produciendo ansiedad. Por ejemplo, si estamos pasando un calor horroroso en el ascenso de un puerto, se puede pensar “queda muy poco para la cima”, ya que en el descenso la sensación térmica será menor.

- Que sea formulada en positivo: ante el viento lateral es mejor pensar “voy bien” que “no me voy a caer”, porque con esta última frase centras la atención en lo que provoca la tensión, es decir, una posible caída, y eso es lo que se trata de evitar.

Este pequeño “inventario” de situaciones difíciles, su estímulo, estrategia a seguir y auto-instrucción va a facilitar que nos venga a la cabeza en el momento oportuno y aprovechar al máximo su potencial.

## **CONTROL DEL DESARROLLO DE LA MARCHA**

### **1.1 Marcar puntos de chequeo**

Para llevar un control de cómo vamos, podemos realizar una estimación de los tiempos de paso por los puntos clave de la QH, como pueden ser las cimas de cada uno de los puertos o los avituallamientos. Se trata de planificar de la forma más realista posible el recorrido, partiendo de tres medidas de tiempo total y a partir de ellas evaluar los parciales:

<b>Tiempo total</b>	<b>Horas:Minutos</b>
Mínimo (para no quedar fuera control):	
Realista (teniendo en cuenta nuestras posibilidades reales):	
Optimista (nuestra marca deseada):	

<b>Punto kilométrico</b>	<b>Tiempo mínimo</b>	<b>Tiempo realista</b>	<b>Tiempo optimista</b>

Con tres o cuatro puntos intermedios sería suficiente. Estas referencias nos sirven como test de esfuerzo: si estamos en el primer punto de control y el tiempo es superior al que hemos marcado como “optimista”, tenemos un primer aviso de que nos podemos estar “cebando” sin guardar energías para más adelante. Ocurre a menudo, en marchas como la QH, con gran participación, que se sale muy deprisa y casi sin darte cuenta te llevan en un grupo “en volandas”. Transportado de esta forma parece que no estás desgastando pero cuando llegas al segundo puerto ese ritmo te pasa factura. De forma similar, si el tiempo está por debajo del mínimo, no es para alarmarse (ante todo, tranquilidad) pero sí para llevarnos a una pequeña reflexión de por qué no andamos y comprobar si no estamos pensando de forma negativa. Si es así, es el momento de aplicar las auto-instrucciones que nos hemos preparado.

### **1.2 El día antes**

Sobre todo cuando es la primera vez, o cuando la vez pasada se sufrió una caída o se tuvo que abandonar, el día anterior mucha gente está tan alterada que es incapaz de dormir. Un buen descanso es fundamental para rendir bien, todos lo sabemos, sería ideal decirse a uno mismo “no pienso más en mañana y a dormir”, y, efectivamente, quedarse dormido y tener dulces sueños reparadores. Pero eso no es tan fácil: te metes en la cama y no paras de darle vueltas y más vueltas, sueñas con la Marie Blanche y te despiertas a menudo.

¿Cómo conseguir dormir bien? En primer lugar hay que buscar otra cosa en la que pensar, algo que nos distraiga, para que no deje sitio en nuestra cabeza a las preocupaciones por lo que ocurrirá al día siguiente. Podemos leer, ver la tele o jugar a algo que exija una buena dosis de atención. Esto nos servirá para desconectar antes de irnos a la cama, pero una vez en silencio la preocupación puede volver e impedirnos conciliar el sueño. Si esto ocurre, podemos ensayar un ejercicio de relajación que nos servirá asimismo para el día siguiente en la carrera. Consiste en relacionar la sensación de relax con una palabra corta que nos vamos a repetir a nosotros mismos, por ejemplo “calma” (puede ser cualquier otra, cada cual que elija la que más le guste, “relax”, “dormir”, etc.). El procedimiento es como sigue:

1. Tumbado en la cama boca arriba, deja caer los brazos a ambos lados de tu cuerpo. Cierra los ojos.
2. Relaja profundamente todos tus músculos, empezando por los pies y subiendo hacia la cara. Centra tu atención en ellos y déjalos sueltos, relajados. Mantenlos así.
3. Respira a través de la nariz siendo consciente de como entra y sale el aire de los pulmones. A medida que expulses el aire repite la palabra que has elegido para ti mismo (calma...). Respira adentro... respira afuera... “calma”; adentro... afuera... “calma”. Respira natural, sin forzar.
4. Continúa así durante diez o veinte minutos. Se trata de concentrarte en la sensación de relajación de los músculos y en la palabra.
5. Si todavía no te has dormido, repite mentalmente la palabra hasta que el resto de pensamientos que aún te vienen a la cabeza desaparezcan.

No te preocupes si no has conseguido relajarte del todo, este procedimiento es bueno “traerlo” entrenado para aprender a dominarlo bien.

### **En marcha**

Antes de salir, conviene echarle un vistazo rápido al cuadro de las auto-instrucciones para que nos vengan a la cabeza cuando estemos en dificultades y así poder aplicar la estrategia psicológica preparada. Asimismo, apuntarnos o recordar los puntos de chequeo y si nos ponemos nerviosos, evocar nuestra palabra elegida la noche anterior para aliviar la tensión innecesaria.

Por último, ojo al llegar a meta: no os lancéis nada más acabar a por la jarra de cerveza fría, he visto a más de uno que según se la ha tragado la ha echado... el esfuerzo ha sido muy grande y hay que recuperarse poco a poco. Beber y comer despacio, realizar, aunque sea breves, unos ejercicios de estiramiento y al caer en la cama utilizad de nuevo la relajación aprendida para recuperar todo: cuerpo y mente.

¡Feliz QH!