

PERFILES PSICOLÓGICOS DEL CICLOTURISTA

Artículo publicado en *Pedaliar* nº 13

Viendo a los hijos de un amigo montar en bicicleta puedo hacerme una idea de cómo van a ser de mayores. Solemos jugar a que uno va el primero y los demás le seguimos, estableciendo turnos. El mayor, cuando va delante y ve de reojo que te acercas, se cierra para que no le adelantes y cuando va detrás grita “espérame” si te distancias un par de metros. En cambio, el pequeño (se llevan apenas un año), a pesar de andar más, no vigila que le puedas adelantar ni se preocupa por perder rueda.

La bicicleta está presente desde nuestra más tierna infancia, y la destreza ciclista se desarrolla de forma paralela a la personalidad de cada individuo. Para algunos se queda en eso, en un juguete, y de mayores eligen otro deporte o una vida sedentaria. Otros, en cambio, lo transformamos en una afición (algunos superdotados en una profesión). Y esa personalidad que hemos desarrollado va a influir, en un sentido o en otro, en nuestro comportamiento sobre la bicicleta.

Ignorando esas diferencias individuales, acerca de la QH y de las marchas de velocidad libre en general, pesa el estereotipo de que *todo el mundo* va con la idea de bajar tiempo. Pero hablando con los participantes me he encontrado con objetivos muy distintos según la persona, como es normal entre tanto ciclista. Por ello se me ha ocurrido hacer una pequeña clasificación.

Podemos, en primer lugar, distinguir entre dos grupos: competidores y no competidores. La teoría dice que una marcha cicloturista, aunque emita clasificaciones, no es una competición, por tanto no debería encontrarme en la QH con gente que busca ganar a los demás. En teoría.

“Estáis hablando de carrera en el folleto y se trata de una marcha, la gente no compite”, les dije a mis compañeros psicólogos la primera vez que fui a la QH como apoyo psicológico. “Ah, ¿no? -me contestaron- y entonces ¿cómo es que hay trofeos para los primeros?”. Pues es verdad. Quién me mandaría a mí abrir la boca.

En la QH encontramos competidores, y además preparados, entre ellos están:

- * Ex profesionales.
- * Aficionados (no remunerados) que participan en carreras oficiales.
- * Cicloturistas ambiciosos que compiten en cualquier marcha.

Estos últimos son aquellos que no sólo salen con el club los domingos, sino que entrenan duro los sábados y entre diario (gimnasio, rodillo...) con el fin de mejorar su tiempo o puesto. Muchos de ellos de pequeños debían ser similares al hijo mayor de mi amigo: siempre peleando para estar delante porque no soportan quedarse atrás. No obstante, al crecer podemos cambiar, y también puede ocurrir que la personalidad no se traslade a los pedales, sino al contrario: sobre la bici se pone de manifiesto el carácter que no mostramos en otras parcelas de nuestra vida (para “compensar”).

Quien va a una marcha a competir tiene tendencia a creer que todo el mundo hace lo mismo. Yo me he encontrado con gente disputándome en el llano, cuando si acelero es para

no quedarme descolgada al llegar la cuesta. Son los que ven competición por todas partes, ya sea por el primer puesto, ya sea por el tres mil quinientos quince, en una clasificación general o en un simple repecho. Y dicen que a todos, todos, lo que nos gusta es sacar de rueda al que tienes al lado.

Pues aunque mucha de esa gente esté en desacuerdo conmigo, he de decir que no es cierto. Como no es verdad que en la QH, todo el mundo vaya con la idea de mejorar marca. Y lo digo con conocimiento de causa, porque son muchos y de muchos colores (que para eso están los gustos) los que han hablado conmigo en el stand de los psicólogos. Puede que sean los que más se parecen al hijo pequeño de mi amigo, o bien eran como el mayor y al madurar cambiaron de opinión. Y dentro de estos no competidores encontramos más tipos de cicloturistas:

- * Ciclomarchadores puros => les encanta ir “de marcha” en marcha por el placer de rodar en grupo y de vivir el ambientillo. Si bajan tiempo, estupendo, y si no, también.
- * Ciclomaratonianos => que se acercan a la QH para acostumbrarse al gran fondo. Doscientos kilómetros es distancia de ciclomaratón, y la dureza pirenaica supone un buen entrenamiento para luego afrontar mayor kilometraje en terreno más llano.
- * La pandilla del club => salen juntos todos los domingos y un día uno propone acercarse a la popular QH, se organizan y allá que te vamos.
- * Amiguetes => uno anima al otro: venga, vente, que está genial, ya verás como te lo vas a pasar bien, yo estoy contigo, no te voy a dejar en todo el camino.
- * Cicloturistas en estado puro => “pues mira –me cuentan- yo me he traído aquí mi nueva cámara digital de siete megas y tres cuartos y me voy a inflar a sacar fotos en la Marie Blanche. He venido a disfrutar”.

Que establezca estos perfiles no quiere decir que cada persona pertenezca sólo a uno durante toda la vida, hay gente que de más joven iba a mejorar tiempo, luego se pasó a los ciclomaratones y otro año decide acompañar a un amigo. O incluso pueden estar dentro de varios: voy con el club, ayudo al compañero que anda peor y le espero arriba del puerto para hacerle fotos mientras me ventilo unos pastelillos. Pero... ¿cuál es la diferencia entre rodar en una QH compitiendo y sin competir?

Los competidores ven asfalto, rueda y un montón de ciclistas alrededor a los que hay que superar. Cada vez que salen de un grupo y contactan con el de más adelante es como si subieran un peldaño de la escalera en cuya cima está la consecución de su meta: bajar tiempo o quedar en determinado puesto. Sufren tensión en el llano, el descenso y las subidas porque en su mente un pensamiento se repite de forma constante “tengo que esforzarme, tengo que sufrir, he de conseguir mi objetivo”. Si lo consiguen, llegarán felices (aunque agotados) a meta, si no, estarán pensando en cuánto más deberán entrenar el año que viene para “no volver a fallar”.

Por el contrario, los que no compiten, si es la primera vez que van a la QH quedarán sorprendidos y asustados por el ritmo de salida, del que probablemente se contagien por

ósmosis, llegando al pie de Marie Blanche medio muertos. Si, por el contrario, han conseguido sobrevivir a la locura colectiva de los primeros kilómetros, podrán disfrutar de un público animoso a ambos lados de la carretera (más gente que en la Vuelta a España), ir en el llano casi sin dar pedales, contemplar el paisaje bajando tranquilos y descansando y llegarán a meta satisfechos por concluir la temida y dura marcha. Y aquí, habrá quien a pesar de todo lo haya pasado muy mal y piense en no regresar nunca más y quien decida reservar plaza hotelera ya mismo para la próxima.

La influencia de los problemas personales sobre la bici: perder fuerza o evadirse

El año pasado me encontré, entre los que llegaron bastante perjudicados por el calor, a un hombre que dijo que no volvería. “Eso lo piensas ahora –le dije– porque te encuentras muy mal físicamente, pero cuando te recuperes verás las cosas de otra forma”. No, no es eso, me dijo. Y a continuación me contó que unas semanas antes su esposa le había pedido el divorcio tras muchos años de matrimonio. El bajón era más que físico.

Por otro lado, bajo la motivación de muchos cicloturistas puede esconderse un intento de evasión de un problema familiar o laboral. Pongamos que un ciclista está tan harto de un jefe tirano que quiere compensarse a sí mismo apareciendo como el “capo” del club, dando “palos” todo el día. También puede suceder que tenga una situación difícil en casa y “escape” los fines de semana para hacer una marcha o un ciclomaratón. Está soslayando hacer frente a sus problemas poniendo como excusa el deporte. Es lo que en psicología se denomina *conducta de evitación*.

En los ejemplos que he puesto parece bastante clara la influencia de lo personal en lo deportivo, pero en la mayoría de los casos no es tan sencillo, porque hemos echado tanta tierra sobre ese problema que no sabemos dónde lo enterramos, y en cuanto llueve vuelve a salir sin que sepamos cuál era su causa. ¿Qué podemos hacer entonces?

Hay métodos que nos ayudan a identificar ese problema. Uno de ellos consiste en anotar qué pensamientos “rondan” a una emoción, a un sentimiento, qué se nos pasa por la cabeza cuando algo “nos remueve por dentro”. Pongo un ejemplo:

Situación: un compañero me adelanta en el ascenso a un puerto.

Pensamiento inmediato: tengo que alcanzarle.

Sentimiento: no puedo consentir que corone antes que yo.

Consecuencia: voy por él.

La consecuencia es la conducta que emitimos (lo que hacemos) independientemente de su resultado (si le cazas o no, en este caso). Esta reacción no es producto directo de la situación, como podría parecer a simple vista, sino del pensamiento que le sigue y la emoción que éste produce. En el ejemplo, si no pensáramos “tengo que alcanzarle” no sentiríamos la necesidad imperiosa de perseguir a quien nos ha adelantado, por tanto, no saldríamos tras él y subiríamos el puerto a nuestro ritmo.

En el caso de una persona afectada por un suceso vital (como el divorcio del que hablé antes) el apunte podría tener esta otra forma:

Situación: un compañero me adelanta en el ascenso a un puerto.

Pensamiento inmediato: no ando nada, no voy a poder alcanzarle.

Sentimiento: me voy a hundir, no voy a llegar, todo el mundo anda más que yo.

Consecuencia: llego desfondado a meta y necesito asistencia médica (y psicológica).

Al cambiar el pensamiento se produce otro sentimiento y la consecuencia es diferente, pero ¿por qué un ciclista piensa de una manera y el otro de otra? La clave está en preguntarse sobre esa frase que nos cruza la mente: ¿por qué tengo que alcanzarle?, o ¿por qué pienso que no ando nada? En el primer caso, podría tratarse del empleado “quemado” que se auto-compensa por no ser capaz de enfrentarse a su jefe intentado superar al ciclista que le adelanta, y en el segundo, la petición de divorcio traslada la sensación de impotencia al terreno deportivo y mina con ello la fortaleza física.

Como puede verse, las respuestas a preguntas como éstas van a revelarnos mucho sobre nuestras motivaciones internas para practicar ciclismo. Buscando en nuestra historia personal, del presente hacia atrás, incluso llegando a la infancia, encontraremos esa coincidencia o contraste que ayuda a conocerse a uno mismo, y a aprender a controlar conductas que nos resultan más perjudiciales que beneficiosas.