

TEKST JURGEN VAN TEEFFELN

MUZIKALE DOPING

Kopieergedrag is geen mens vreemd. Als jochie maakte ik me er ook geregeld schuldig aan. Had ik Joop Zoetemelk op televisie weer eens tweede zien worden in een zware Alpenetappe in de Tour, dan sprong ik er na snel op mijn fietsje om hem na te doen. Wat volgde was een manhaftig gevecht met de concurrentie, op het plein achter mijn huis. Alleen: er was helemaal geen peloton en het rondje was zo vlak als een biljartlaken. De fantasie in mijn hoofd was voldoende om de coureur Zoetemelk te zijn.



Ik snap dan ook de recreant niet die in een te strak Jumbo-Vis-mashirt op zondagochtend op de fiets stapt voor zijn rondje. Want zeg nou eerlijk, er zijn toch veel mooiere tenues te bedenken? Net als niemand het toch in zijn hoofd zal halen om in volle vaart een steentje met het voorwiel weg te schieten omdat hij op de fiets Mathieu van der Poel wil zijn? Of een supertuck-houding proberen op een veel te smal fietspad omdat hij dat de profs ook heeft zien doen?

Mijn nieuwste ergernis aangaande kopieergedrag op de fiets: wielrenners die op een prachtige lentedag het vrolijke vogelgekewetter in hun voorbijglijdende omgeving wegdrucken door met oortjes in te fietsen. Bovendien gaat het hierbij om een totaal ander gebruik van oortjes dan waarvoor ze in het profpeloton worden ingezet. Zo heb ik nog nooit in het kielzog van een recreatieve renner met oordopjes een ploegleiderswagen kunnen ontdekken met achter het stuur een druk gesticulerende coach die in de microfoon informatie over de koers aan het afvuren is. 'Blijven trappen. Vooral blijven trappen.' Kortom, het gaat hier niet alleen om kopieergedrag dat op zijn minst dubieus te noemen is, het betreft ook een slechte kopie van de werkelijkheid van het wielerpeloton.

Corona zal een bijdrage geleverd hebben. Bij gebrek aan fietsmaatjes vanwege #ridesolo ontbreken de lichtvoetige gesprekjes die voor velen een essentieel onderdeel van het wielertje zijn. Waar moet je dan in hemelsnaam tijdens een lange rit alleen op de fiets aan denken of op letten? Niet iedereen is een ornitholoog natuurlijk, laat staan dat het leuk is om in je uppie het nummerbordspel aan de hand van de jou tegemoetkomende auto's te spelen.

Precies wat je thuis ook doet wanneer je je verveelt, zo kun je met oortjes op de fiets eveneens een lekker muziekje opzetten. En muziek is prima doping voor het fietsende lijf, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. In 1911 viel het de Amerikaan Leonard Ayres al op dat de deelnemers aan de wielertien-daagse op de baan in de Madison Square Garden in hartje New York harder fietsten wanneer het aanwezige orkest speelde dan wanneer deze een pauze hield. Drie avonden lang turfde Ayres de snelheden van de renners tijdens een wedstrijd over 46 mijl, waarbij de helft van de tijd het orkest actief was en de andere helft mocht uitrusten. Het verschil mocht er zijn: mét muzikale begeleiding was de gemiddelde snelheid 19,6 mijl in het uur (ruim 31 kilometer per uur), zonder was dit slechts 17,9 mijl per uur, een afname van ruim 8 procent.

De observaties van Ayres zijn inmiddels in tal van wetenschappelijke studies bevestigd. Australische en Engelse onderzoekers zetten vorig jaar alle beschikbare data van 139 studies op een rij en concludeerden dat – afgaande op metingen van positief gevoel, zuurstofopname, ervaren mate van inspanning en het volhouden van de inspanning – muziek de sportprestatie positief kan beïnvloeden. Door slim gebruik te maken van het gegeven dat lichamelijke ritmes, zoals de hart- en ademfrequentie, de neiging hebben om synchroon te gaan lopen met ritmes in de omgeving, kun je net even wat harder gaan. Zodoende fiets je ook harder bij het juiste muziektem-

po. Dat lieten onderzoekers in Liverpool een paar jaar geleden zien. Zij haalden twaalf studenten drie keer naar het lab, waar zij een half uur op de ergometer moesten fietsen in een stevig, door hen zelf uitgekozen, tempo. Tijdens iedere test hoorden de fietsers steeds een mix van een aantal populaire muzieknummers, maar het tempo verschilde tussen de testen: één keer was het tempo normaal, één keer tien procent sneller en één keer tien procent langzamer. Na afloop van het onderzoek bleken de proefpersonen steevast sneller te gaan wanneer het tempo van de muziek was opgeschroefd en juist langzamer wanneer de tempoknop omlaag ging.

STANDJE TIEN

Tja, daar sta je dan als fietsende wetenschapsjournalist. Is er een mooi middeltje waarop je harder kunt fietsen, zou je het niet nemen omdat je kopieergedrag afkeurt. Gelukkig is de wetenschap niet eensluidend in haar oordeel. Uit onderzoek blijkt namelijk dat muziek niet onder alle omstandigheden een wondermiddel is. Want hoewel het het gevoel van vermoeidheid, pijn en ongemak tijdens een submaximale fietsinspanning kan verlichten, zit hier wel een duidelijke grens aan: wanneer de intensiteit te hoog is, dan laat het lichaam zich niet meer foppen door muziek of door andere prikkels van buitenaf. Zo deden in een studie uit 2013 goedgetrainde wielrenners precies even lang over een 10 kilometer test in het lab zonder muziek als mét muziek. En hierbij ging het nog wel om muziek die ze zelf hadden uitgekozen omdat ze dachten dat ze er harder op gingen. Kortom, wil je écht lekker doortrappen – en ja, daarvoor zitten we toch op de fiets? – dan hebben die oortjes helemaal geen zin.

Of de oortjes in het profpeloton verboden moeten worden, is al jaren een punt van discussie bij de wereldwielerbond UCI. Mijn zegen hebben ze. Tot die tijd: als je dan toch zonodig de profs wilt kopiëren, zet dan de muziek thuis maar op standje tien voordat je op de fiets stapt. Vóór een wedstrijd of training kan harde en snelle muziek het lijf namelijk in net zo'n staat van paraatheid brengen als een leeuw die plotseling achter een boom opduikt dat doet: de hartslag, bloeddruk en spierspanning schieten omhoog, zodat je zo snel mogelijk uit de startblokken kunt wegfietsen. Want om hiervoor een leeuw in huis te nemen, dat gaat ook mij wat te ver. ☹

**IS ER EEN MOOI MIDEELTJE
WAAROP JE HARDER KUNT FIETSEN,
ZOU JE HET NIET NEMEN OMDAT JE
KOPIEERGEDRAG AFKEURT. ☹**