



EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO

La técnica en todos los deportes tiene una importancia vital, y es esta, la que determina el nivel del deportista. Nos clasifica. Esto es general en todos los deportes, pero sobre todo se suele asociar más a deportes de equipo, en los que una acción es finita, es decir un tiro a canasta, o un tiro a puerta. Tal o cual jugador de fútbol o baloncesto es técnico, dicen los medios de comunicación. Desde mi punto de vista, en estos deportes esto es importante, pero todavía lo es más en los deportes cíclicos (el pedaleo) en los que un gesto técnico se repite una y otra vez hasta el final de la competición.

En el caso del ciclismo no le damos importancia que se merece, y yo os lanzo una serie de preguntas, ¿hemos pensado con detenimiento en como funciona nuestra pedalada?.y en relación a esta pregunta, las siguientes, ¿imprimimos toda nuestra fuerza en cada pedalada?, ¿trabajan con las dos piernas igual?, ¿es económico nuestro gesto o por contrario consume mucha mas energía?, y lo mas importante **¿como sabemos que lo estamos realizando bien, o mal?**.

Habéis pensado en cuantas pedaladas se realizan en una etapa o una marcha de 150km, y en cuanta fuerza perdemos en cada una de nuestras pedaladas si nuestro gesto es imperfecto, o cuantas calorías consumimos de más, si no lo hacemos bien. Realmente es para planteárselo. Como ejemplo diré que recientemente salieron unas comparativas en como había mejorado Lance Armstrong antes y después de su enfermedad, y se observa que en la mejora de su rendimiento han variado una serie de factores importantísimos como la pérdida de peso de 9kg, el aumento de consumo de oxígeno relativo, cercano a los 90ml/kg/min, el aumento de la frecuencia de pedalada **y el aumento en un 2% de la eficacia mecánica en cada pedalada (a mismos vatios es capaz de rodar mas deprisa)** cuando estaba realizando un esfuerzo máximo.

Hasta ahora solo hemos planteado preguntas, pero ¿Qué trabajo proponemos?. El trabajo más sencillo y económico que podemos hacer es introducir en nuestro entrenamiento el trabajo de rodillos de tres cilindros. En este sencillo aparato desarrollamos la técnica en todas sus facetas por diversas razones:

Primero.-, No podemos dejar de pedalear en ningún momento, por lo que con menos tiempo de entrenamiento realizamos un entrenamiento mayor, cuantas veces en la carretera dejamos de pedalear o nos dejamos acompañar por el aire que generan los camiones.

Segundo.- Debemos de mantener la bicicleta en un cilindro de 50cm de ancho, por lo que cualquier movimiento de nuestro cuerpo repercute en la dirección que toma nuestra bicicleta y no tenemos mas remedio que mantenerla siempre la línea recta, estos nos ayudara a rodar mejor y mas seguro en pelotón.

Tercero.- Podemos jugar con diferentes frecuencias de pedaladas, diferentes estilos de pedalear y observar como se comporta nuestra frecuencia cardiaca, en unas condiciones constantes de viento y resistencia.

Cuarto.- Lo podemos realizar en cualquier hora del día , por lo que podemos acoplarlo a nuestro ritmo de vida, sin estresarnos porque cuando acabamos de trabajar ya no tenemos luz, o hace demasiado frío para entrenar, o demasiado viento. Solo tenemos que tener en cuenta el hidratarnos bien y el tener cuidado cuando realicemos este trabajo en la temporada estival en las que debemos buscar las horas de menos calor y los trabajos nunca deben exceder de 30'. En invierno estas sesiones pueden llegar hasta la hora de entrenamiento.

Podemos ver el inmenso campo para desarrollar nuestra técnica que se nos abre con un instrumento tan sencillo, económico y hoy en día bastante silencioso como es el rodillo tricilíndrico, pero si además queremos saber si lo estamos haciendo bien y como ejercemos el control sobre nuestro gesto técnico necesitaríamos añadir otro instrumento, que al igual que el pulsómetro en su momento, cada vez se van haciendo mas asequibles a los diferentes bolsillos y son los potenciómetros o medidores de vatios. Estos aparatos aparte de decirnos cuantos vatios estamos generando en cada pedalada, pudiendo comparar como reacciona nuestra velocidad o ritmo cardiaco a unos determinados vatios variando únicamente el estilo o cadencia de pedalada, nos indican el desequilibrio ejercido por cada pierna en la pedalada, así como también nos muestran un concepto muy importante como es el grado de eficacia mecánica, concepto que nos mide como se reparte la fuerza en toda la circunferencia de la pedalada. A mayor eficacia más homogeneidad en el pedaleo, menos puntos muertos y un pedaleo más redondo.

José Manuel Rivas Bertomeu.- Licenciado en educación física, entrenador de