



EL ENTRENAMIENTO CON PULSÓMETRO.

Siguiendo la línea que trazamos en el artículo anterior, en el que resaltábamos sobremanera la **individualidad** de las características de cada uno de nosotros como deportistas practicantes del ciclismo, y en la que mediante una prueba de esfuerzo habíamos obtenido una serie de **parámetros** para planificar nuestro entrenamiento tales como las pulsaciones en reposo, las pulsaciones en el umbral aeróbico, las pulsaciones en la transición aeróbica anaeróbica, las pulsaciones del umbral anaeróbico, las pulsaciones máximas. Necesitamos algún instrumento para poder analizar, interpretar y utilizar estos parámetros. Este no es otro más que el **pulsómetro**

Sobre el trabajo de pulsómetro se ha escrito mucho, hay autores a favor y en contra, los que están a favor dicen que el pulsómetro es la única manera de controlar el esfuerzo, y además de una forma sencilla y económica. Si siempre lo utilizamos en nuestros entrenamientos sabremos interpretar cualquier alteración de nuestras pulsaciones, que este dentro de una normalidad, tanto al alza, como a la baja, y sacar nuestras conclusiones. Los que promueven otros sistemas de control, dicen que la frecuencia cardíaca es susceptible a infinidad de factores (sueño, estrés, estimulantes café, deshidratación, termorregulación, etc..) lo que hace que las pulsaciones de entrenamiento puedan mostrar alteraciones con demasiada frecuencia.

Desde mi punto de vista, **pesan más las ventajas que los inconvenientes**, es el método más asequible económicamente, además si siempre lo utilizamos, a parte de controlar en que franjas de entrenamiento tenemos que entrenar para desarrollar el trabajo del día, podemos observar como evoluciona nuestro organismo a lo largo de la temporada de entrenamientos, y si aumentamos su utilidad fuera de la sesión de entrenamientos, por ejemplo a la hora de despertarnos de la cama, nos dará información de cómo hemos asimilado el trabajo anterior, y como estamos asimilando el trabajo del micro y del mesociclo.

Ahora vamos a ver unos ejemplos sencillos de la utilización del pulsómetro en nuestros entrenamientos.

- Si nuestras **pulsaciones en reposo** son normalmente de 46, y hemos hecho una etapa larga en la que ha hecho mucho calor y no hemos podido beber con normalidad, y observamos que las pulsaciones al despertarnos al día siguiente son de 56 es señal de que posiblemente estemos deshidratados y no hayamos recuperado bien.
- Si lo que queremos hacer es un trabajo regenerativo de **recuperación activa** para recuperar al organismo de nuestros esfuerzos, porque nos notamos cansados o hemos forzado en las últimas salidas, o acabamos de realizar una marcha, deberemos de rodar por debajo de nuestro umbral aeróbico.
- Si queremos **bajar peso**, porque nuestra prueba de esfuerzo así lo indica, lo más importante es que estemos el máximo tiempo posible rodando en nuestro umbral aeróbico.

- Si por el contrario el ritmo del grupo de entrenamiento, lleva un ritmo excesivo, y nuestras pulsaciones superan en mucho las de nuestro **umbral anaeróbico** , si no controlamos el ritmo podemos tener problemas para poder terminar el entrenamiento.
- Si por el contrario, lo que queremos es mejorar nuestro umbral anaeróbico deberemos rodar por encima de el, mi consejo es que lo hagais en subida, y que aprovecheis la bajada para recuperarse.
- Como veis el trabajo de pulsómetro es una forma sencilla de controlar nuestros entrenamientos, el problema viene cuando debemos de **entrenar en grupo** en el que respetando la individualidad, comprendemos que es imposible ceñirnos a unas pulsaciones concretas.

Mi consejo final es que el entrenamiento se intente hacer lo más individualizado posible entre semana y el que fin de semana que conserveis el aspecto social del ciclismo a la hora de rodar el grupo, **flexibiliceis los márgenes** de las pulsaciones en las que teneis que trabajar, establecer un máximo, pasad alguna vez a hacer relevos y aprovechad para hacer horas de entrenamiento, es decir lo que se conoce como "**endurecimiento** ", en buena compañía.

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