

Como mejorar su nivel en ciclismo



Jairo Oswaldo Monroy G. Licenciado en Educación Física y Especialista en Informática. Metodólogo de la selección Colombia de pista en el 2002, has ido entrenador en las ligas de Cundinamarca, Bogota y el Tolima. Actualmente es D.T. de

un importante equipo nacional y profesor catedrático de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y también a sido profesor en la Universidad pedagógica Nal. y en UDCA, aceciclismo@hotmail.com

Amigos del ciclismo ya veíamos en el artículo anterior unas recomendaciones generales para iniciar la práctica deportiva, ahora, cuando hemos pasado esa fase inicial y buscamos objetivos más altos, surge la pregunta ¿Cómo mejorar mi nivel?, Es naturaleza del ser humano la competencia y esta se da con otros y consigo mismo pero antes de avanzar a objetivos cada vez más altos revise con detenimiento las recomendaciones expuestas antes y habiéndolas cumplido a plenitud será hora de planear nuevas estrategias tendientes a más altos rendimientos.

Los objetivos planteados correctamente nos motivan y nos mueven para progresar, así pues plantearnos una meta servirá para saber a dónde queremos ir y a como queremos llegar. Esta debe hacerse lo más real y específica posible, escríbala y colóquela en un lugar donde pueda verla todos los días y recuerde que para que un sueño se haga realidad, lo primero que hay que hacer, es despertar, así que adelante.

A continuación hay una serie de consejos que le ayudarán*:

- Ⓟ **Alimentación.** Es importante, una alimentación adecuada, durante todo período de entrenamiento, así como antes y después de las competiciones, esta debe ser balanceada según el momento en carbohidratos, vegetales y proteínas. Para ello visite periódicamente al nutricionista y en lo posible realice una antropometría cada 30 a 45 días.
- Ⓟ **Hidratación.** Antes, durante y después de pedalear se debe cuidar la hidratación, tomar mucho líquido optimiza el rendimiento. Cuando se entrena duro o se compete, el cuerpo puede perder del 2% al 4 % del peso corporal, y todo este peso es agua. De esta forma debe comenzar a ingerir líquidos tan pronto como inicie, de pequeños sorbos cada 15 ó 20 minutos (puede utilizar algún sistema de alarma de reloj para que recuerde con un bip). Es importante comer y beber antes de sentir hambre o sed. Es muy importante también, “si es posible”, mantener la bebida fría ya que el organismo la absorberá con mayor provecho, además de regular la temperatura de su cuerpo.
- Ⓟ **Practique la velocidad:** No ponga todo su esfuerzo en la distancia, ésta es muy importante para la resistencia, pero -cuántas veces ha pasado que llega con el grupo en buenas condiciones y de repente, sale un bólido y lo deja “comiendo polvo”-; considere entre otras practicar tres veces a la semana intervalos de velocidad a todo lo que den las piernas y el corazón, practicando diferentes distancias para los sprints. Por otro lado al final de cada entrenamiento siempre es efectivo realizar un remate como si fuera el final de una etapa pese a que el énfasis del entrenamiento haya sido la resistencia, fuerza u otro.
- Ⓟ **Ritmo y frecuencia de pedaleo.** Busque un buen paso para cada terreno, si puede apretar los límites anaeróbicos, El secreto es que permanezca estable en las subidas o el llano practicando para saber sus límites. La posición que adquiera al subir las colinas o al planear puede ser la diferencia, Una buena

rotación (frecuencia de pedaleo) siempre será de gran ayuda y es mejor iniciar el entrenamiento con recorridos en llano con mucha rotación antes de iniciar las primeras sesiones en subida.

- Ⓟ **El Estilo.** Los ciclistas tienden a perder masa muscular de la parte alta de su cuerpo. La parte superior del cuerpo estabiliza la pelvis y contribuye a tener un pedaleo más fuerte, es por esta razón por lo que se deben incluir ejercicios destinados a fortalecer los brazos, pecho, hombros, y abdominales. El pedaleo ha de ser rítmico, estético, sin movimientos adicionales de cabeza o brazos, un buen estilo ha de mantenerse incluso en las peores “pálidas”. Recuerde siempre “que se pierda todo, menos el estilo”.
- Ⓟ **Estiramientos.** Es muy importante también, antes y después de pedalear, realizar ejercicios de estiramiento, ya que se adquiere mayor flexibilidad y rapidez en la cadencia. No trate de calentar sobre la marcha, esos 5 ó 10 minutos que estire van a ser muy agradecidos por su cuerpo.
- Ⓟ **Registro.** Lleva un control escrito de los recorridos, anotando distancia, velocidad promedio, velocidad máxima, comportamiento cardíaco y tipo de entrenamiento. También puede anotar cómo se sintió o algo nuevo que haya aprendido; esto puede servirle mucho cuando baje el rendimiento o sienta que no avanza, ya que podrá revisar y determinar si tiene que cambiar la rutina, subir o bajar la intensidad de entrenamientos diarios o cualquier otro detalle. “es mas valiosa la anotación en un pálido papel que la memoria más brillante”.
- Ⓟ **Descanso.** El sobreentrenamiento es un problema muy común en los ciclistas recreativos y en los novatos ya que por alcanzar a los colegas se esfuerzan demasiado y llegan a lesionarse física y moralmente. Por eso debe ir avanzando poco a poco y descansar por lo menos una vez a la semana.
- Ⓟ **Mentalizarse.** Ser positivo y tener una magnífica actitud consigo mismo y con los

compañeros, esto ayudará a cumplir los objetivos. Considero que la actitud es lo más importante en un ser humano, ya que ésta es el motor para realizar todo lo que desee. Pensar positivamente contagia a los amigos y de esta forma todos aprovechan mejor el entrenamiento. Recuerde para el entrenamiento y para la vida personal que "la actitud que transmite será la actitud que reciba".

Probablemente al leer todo lo anterior haya pensado "todo esto ya lo sabía", pero nunca está de más pasar una vez más sobre ello. Por último ahí van unos consejos finales:

- Ⓟ Prepare los implementos la noche antes de la salida a entrenar, esto reduce el estrés de la mañana.
- Ⓟ Observe cómo está el tiempo para saber lo que debe vestir. Pero siempre cargue un impermeable.
- Ⓟ Revise el equipo (cadena, frenos, casco, llantas, etc.).
- Ⓟ Si está cansado por una noche "difícil" o de “farra”, trata de salir un poco más tarde, o en último caso descanse; muchas veces es peor entrenar así que perder el entrenamiento.
- Ⓟ Y lo más importante, "DISFRUTE AL MÁXIMO ESTE DEPORTE TAN BELLO"

Bibliografía:

- Notas Curso panamericano de entrenadores de ciclismo Bogotá 2005 ODEPA.
- Notas Curso Ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo Barcelona 2004.
- * Documento original de: Jesús Lombardía. 10 Consejos para mejorar tu nivel. www.mtbike.cl modificado por el Esp. Jairo Monroy G.