

Barbado Cycling - Blog

<https://www.barbadocycling.es/>

RPE: UNA HERRAMIENTA IMPRESCINDIBLE PARA EL CONTROL DE LA INTENSIDAD



Daniel López

Graduado en CC de la Act Física y del Deporte

Profesor Barbado Cycling Pro

QUÉ ES EL RPE

Llegó el entrenamiento por potencia y llegó para quedarse. Esto es una realidad que poco a poco se irá instaurando en todos los centros de fitness. Una medida más objetiva, más precisa y más fiable de cómo estábamos entrenando hasta no hace mucho tiempo. Numerosos son los beneficios que hemos ido hablando en nuestros cursos, talleres y blog.

Sin embargo, no deja de ser una medida objetiva en un mundo (los centros de fitness) donde la percepción subjetiva debe estar presente en cualquier actividad.

La escala de esfuerzo percibido o RPE (CR-10 en su versión más aplicable), nos permite dar respuesta a ésta medición subjetiva. Se define como una herramienta aplicable mediante una **escala numérica que refleja la intensidad a la que que estamos percibiendo un estímulo; dicho de otra forma, nos permite medir de manera subjetiva lo duro y extenuante que está siendo un ejercicio.**

ZONAS DE ENTRENAMIENTO SEGÚN LA RPE

Sus beneficios son muchos, pero el más importante es su fácil y rápida aplicación, así como un bajo coste para la monitorización de la intensidad.

La Dra. Susana Moral, en su excelente tesis de doctorado, dotó de ciencia a ésta herramientas para su aplicación al ciclismo indoor. Así pues, y tomando ésta tesis como referencia, la siguiente tabla correlaciona las zonas del entrenamiento por potencia con su respectiva escala de esfuerzo.

ZONA 1 - <55%FTP - **1-2 (MUY SUAVE)**

ZONA 2 - 55%-75% FTP - **3-4 (SUAVE)**

ZONA 3 - 76%-90% FTP - **5-6 (MODERADO)**

ZONA 4 - 91%-105% FTP - **7-8 (FUERTE)**

ZONA 5 - 105%-120% FTP - **9-10 (MÁXIMO)**

Ésta tabla, nos permite aplicar las distintas variables del entrenamiento por potencia (Intensidad, densidad, volumen...) sin disponer de una medición/estimación de la potencia generada. Por tanto, una útil aplicación del RPE en nuestras clases de ciclismo indoor nos permitirá controlar la intensidad de manera efectiva, incluso cuando no disponemos de estimación/medición de la potencia generada.

CÓMO APLICAR EL RPE AL CICLISMO INDOOR

El mayor problema que tiene el uso del RPE, es que requiere de práctica, mucha práctica, y una correcta enseñanza por parte del instructor. La experiencia previa del deportista es vital para reconocer de manera correcta las sensaciones que produce la realización de un determinado ejercicio.

Desde Barbado Cycling abogamos por un control de la intensidad combinado entre medida objetiva (medición de vatios) y medida subjetiva (RPE, también FC si queremos recabar más información), pero... ¿Cómo aplicamos ésta herramienta para que sea efectiva?

Para hacer una aplicación adecuada del RPE tenemos que saber transmitir al ciclista que sensaciones debe tener en cada zona de entrenamiento, o en cada puntuación de la escala. También es muy importante asociar cada zona al tiempo límite que el ciclista sería capaz de sostener el esfuerzo demandado.

A continuación damos un ejemplo para cada zona:

Zona 1: 1-2 sobre 10.

Intensidad muy suave, lo que conlleva a sentir mucha comodidad durante el pedaleo. En ningún caso falta el aire ni hay congestión en las piernas. Esto hace que se pueda mantener éste esfuerzo durante muchas horas. Además, permite mantener el foco atencional muy abierto, por lo que es una intensidad adecuada para transmitir información importante de la sesión.

Zona 2: 3-4 sobre 10.

Se percibe un cambio en la respiración, pasando a ser la toma de aire por la boca. Suele ser la intensidad de recuperación activa y/o calentamiento, por lo que a pesar de no sentir congestión en las piernas ni una respiración ajetreada se mantiene la tensión en tu cuerpo. Permite estar varias horas manteniendo el esfuerzo. En ésta intensidad, permite al sujeto recibir un feedback interno muy claro, por lo que es ideal para hacer correcciones técnicas.

Zona 3: 5-6 sobre 10.

A partir de ésta intensidad, la balanza comodidad-incomodidad se vence ligeramente hacia la incomodidad, empezando a sentir cierta falta de aire y congestión en las piernas. Ésta intensidad se pueden mantener más allá de los 20-30 minutos de manera continuada, incluso ciclistas entrenados podrían mantenerse ahí de manera prácticamente indefinida, superando la hora de tiempo límite. El ciclista podrá mantener el foco en su técnica, ritmo e instrucciones del entrenador.

Zona 4: 7-8 sobre 10.

Se trata de la zona donde se rompe el equilibrio metabólico, se instaura un estado de fatiga general y por tanto hace que esta intensidad no sea sostenible de manera prolongada. El ejercicio se percibe intenso, duro, pero con la capacidad de ser sostenido durante algo más de 10 minutos, aunque no mucho más (variabilidad intersujeto). Sentimos una clara falta de aire y congestión en nuestras piernas, pero es una sensación dependiente del tiempo, cuanto más tiempo estés ahí, más faltará el aire y mayor quemazón sentiremos en las piernas. A nivel psico-emocional, el foco en la técnica y el ritmo es difícil de gestionar, pero somos capaces de mantener ese foco en el tiempo, a base de esfuerzo. Es una zona donde podemos dar información útil al ciclista porque la zona no requiere el 100% de su concentración en aguantar la intensidad.

Zona 5: 9 sobre 10.

Ésta intensidad supone estar un escalón por debajo de la máxima sensación de esfuerzo (10 sobre 10), por lo que la intensidad resulta tan alta que es necesario mantener el foco atencional exclusivamente en sostener la intensidad. Desde el segundo 1, la sensación de dureza e intensidad se hace muy difícil de gestionar y solo es posible sostenerlo entre 3 y 5 minutos de manera continuada, terminando exhausto al finalizar cualquier intervalo. En éste punto, la falta de aire y la congestión en nuestras piernas llega a resultar angustiosa.

Zona 6: Por encima del 9 sobre 10.

Máxima intensidad sostenible durante no más de 1-2 minutos en nuestras clases de ciclismo indoor. La congestión en las piernas y la imposibilidad de mantener el ritmo se hacen muy latentes, necesitando máxima concentración para hacerlo sostenible durante ése tiempo.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/rpe-una-herramienta-imprescindible-para-el-control-de-la-intensidad?elem=113343>