

**Barbado Cycling - Blog**

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

# COMUNICACIÓN EN CICLISMO INDOOR



**DANIEL LÓPEZ**  
Graduado en CAFYD

El ciclismo indoor no deja de ser una actividad más de los centros de fitness, donde el instructor dirige el entrenamiento a sus deportistas. Ésta relación implica que el instructor debe comunicarse de manera eficaz y útil con los entrenados de manera constante. La eficacia la podemos medir cuando el receptor es capaz de entender lo que el emisor comunica, independientemente del canal. La utilidad, en cambio, la podemos medir cuando lo que se comunica tiene un impacto positivo en el receptor. En la siguiente entrada os vamos a hablar de la "**comunicación útil**".

## COMUNICACIÓN ÚTIL

Entendemos que la comunicación en ciclismo indoor es útil cuando el contenido que se aporta sirve para producir un feedback. En otras palabras, si lo que digo sobre una bici tiene utilidad para la práctica del ciclismo indoor, estaré realizando una comunicación beneficiosa para nuestros ciclistas. Reflexionemos con ejemplos:

- ¿Es útil para el ciclista hablar del volumen que va a durar el intervalo y la intensidad a la que se debe hacer?
- ¿Es útil para el ciclista hablar de cómo se va a sentir su cuerpo cuando trabaje a una intensidad concreta?
- ¿Es útil para el ciclista arengar a realizar un último esfuerzo para el siguiente intervalo?

Si la respuesta a todas éstas preguntas es un sí, entenderás la importancia que tiene dotar de un contenido productivo a absolutamente todo lo que decimos. En cambio, ¿Resulta útil hablar de aspectos espirituales?, ¿Es útil bajarse de la bici bailando y cantando con la música que suena? Y, por último, ¿Resulta útil hablar de aspectos de la vida personal del instructor?

Antes de contestar, analiza la utilidad para una clase de ciclismo indoor. A pesar de que en algunos momentos muy puntuales pueda ayudar (una masterclass con una temática concreta), sería más interesante pensar si puedo decir algo más útil para nuestros ciclistas. ¿Sería más útil cambiar esas palabras por otras más relacionadas con las preguntas anteriores? La respuesta debería ser sí.

## CONTENIDOS DE UNA COMUNICACIÓN ÚTIL

Todo lo que un instructor debería comunicar en una clase de ciclismo indoor lo podemos condensar en tres grandes grupos:

### 1. Comunicación útil orientada al entrenamiento:

Aquí, hablaremos sobre las variables de la sesión que tienen incidencia en el propio entrenamiento. Esto es, objetivo del entrenamiento, número de bloques, número de intervalos, tiempo que dura el intervalo, intensidad del intervalo, tiempo de recuperación, intensidad de la recuperación, cadencia, posición... No debemos olvidarnos de que estamos prescribiendo un entrenamiento y tenemos que indicar cómo han de realizarse.

### 2. Comunicación orientada al aprendizaje:

En éste apartado, entran aspectos como las sensaciones que va a sentir su cuerpo en función de la zona de trabajo <https://www.barbadocycling.es/blog/rpe-una-herramienta-imprescindible-para-el-control-de-la-intensidad?elem=113343>, la técnica de pedaleo, por qué es interesante entrenar de ésa forma, cómo y cuándo deben ajustar la resistencia...

Éste contenido resulta imprescindible, puesto que puede ser el de mayor adherencia del entrenado a nuestras clases. Es decir, si un alumno siente exactamente lo que el instructor le ha dicho momentos antes que iba a sentir, genera una seguridad sobre el instructor que haría confiar en él y volver a su clase la próxima vez.

### **3. Comunicación orientada a la motivación:**

Animar, arengar, motivar... Son conceptos que entrarían en éste apartado. No hay que olvidar que el público fitness suele tener objetivos más lúdicos-recreativos que ciclistas de alto rendimiento, que ya vienen motivados para la tarea. Unas palabras en el momento adecuado pueden ayudar a pedirles un esfuerzo incómodo y duro, incluso psicológicamente.

Sin embargo, entendemos que éste contenido es el de menor incidencia dentro de una clase por la gran importancia que tienen los dos anteriores y por el rol del propio instructor, “entrenador” y no “animador”.

**Si tuviéramos que repartir el 100% de éstos contenidos sobre la comunicación de una clase de ciclismo indoor, el 40% sería de entrenamiento, el 40% para el aprendizaje y un 20% a animar y motivar.**

Y tú, ¿Crees que tú comunicación es útil?

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/comunicacion-en-ciclismo-indoor?elem=115336>