

LOS PILARES BÁSICOS DEL CICLISMO INDOOR



CICLISMO INDOOR EN 2021

El Ciclismo Indoor (CI) ha evolucionado muchísimo en los últimos años, y en Barbado Cycling hemos sido testigos y a la vez partícipes de esta evolución.

Primero fue la llegada de las bicicletas con medición de Potencia, y posteriormente la aparición de múltiples plataformas de análisis de datos, creación de gráficas, gamificación, entretenimiento, e incluso los operadores que ofrecen sesiones virtuales para realizar en casa.

En definitiva vivimos un momento en el que el CI se ha diversificado, ya no se trata exclusivamente de una sesión grupal al ritmo de la música que se realiza en un centro de fitness dirigida por un instructor. **El nuevo CI puede ser grupal o individual, practicarse en casa o en el gimnasio, en una bicicleta inteligente o en un rodillo, siguiendo a un instructor o siguiendo una gráfica, una sesión virtual o incluso una carrera ciclista, al ritmo de la música o no. En definitiva se ha abierto un abanico brutal de posibilidades.**

Muchos pensarán que el ciclismo indoor auténtico es aquel que ellos practican, con el que ellos predicán o el que a ellos más les gusta. En Barbado Cycling tenemos la mente abierta, y nuestra experiencia es que en nuestras certificaciones tenemos un público/alumnado muy heterogéneo que nos demandan conocimientos, habilidades, destrezas y competencias más variopintas.

El instructor de gimnasio que quiere aprender sobre clases colectivas, el entrenador de ciclistas que quiere conocer nuevos workouts para la mejora del FTP o la PAM de sus pupilos, el entrenador personal que quiere mejorar los diseños de sus sesiones individuales, o saber como puede enviar clases online a sus clientes, el propio ciclista que quiere aumentar su repertorio de entrenamientos para el rodillo, en definitiva... nuevas retos y posibilidades para un ciclismo más heterogéneo que nunca.

LOS PILARES FUNDAMENTALES

A pesar de esta impresionante evolución que ha tenido en CI en estos últimos años, en Barbado Cycling consideramos que hay una serie de aspectos que siguen siendo vitales para un buen profesional del Ciclismo Indoor, sea cual sea el tipo de CI en el que se posicione.

En ocasiones nos parece que la utilización de las nuevas tecnologías, app, y sistemas de entretenimiento en CI dejan en segundo lugar los "PILARES FUNDAMENTALES" que un buen profesional de CI nunca debe olvidar. Por muy espectacular que parezca la sesión, por muy "flipante" que sea la plataforma por la cual se realiza un entrenamiento, por muy lograda que esté la grabación de una sesión virtual, con paisajes increíbles o sistemas inmersión impresionantes... nunca el "espectáculo" puede estar por delante de los siguientes aspectos:

- TÉCNICA Y POSICIÓN:

Colocación correcta en la bici, buena técnica de pedaleo; tobillo, rodilla, cadera, espalda, pedaleo de pie, sentado, etc... el entrenador debe ejecutar todo esto con maestría y además saber explicar al deportista como hacerlo también correctamente.

- ENTRENAMIENTO Y DISEÑO DE SESIONES

Cada sesión de entrenamiento debe formar parte de una planificación global, con un determinado objetivo. Las sesiones deben tener lógica cumpliendo unos requisitos previos en cuanto a volumen, intensidad y densidad. Tener en cuenta el tipo de intervalos, duración e intensidad de los mismos, etc.

En Barbado Cycling hemos desarrollado toda una metodología de entrenamiento basada en la Potencia generada, mediante la cual se pueden controlar todos estos aspectos para conseguir entrenamientos individualizados y que puedan desarrollar los objetivos desados.

- COMUNICACIÓN

Se trata de un elemento que muchas veces se queda en un segundo plano, pero que en Barbado Cycling consideramos fundamental porque sin una buena comunicación nada de lo demás sería posible.

Saber explicar al ciclista lo que queremos que haga en cada momento, el tipo de entrenamiento que vamos a realizar, hacer correcciones técnicas, motivarle para que alcance el logro, etc...

CONCLUSIÓN

A los profesionales del CI os diría que se os abren muchas oportunidades de trabajo relacionadas con el CI: Gimnasios, entrenamiento en casa, ciclistas, entrenamiento personal, etc. Aprovechad la oportunidad y sed buenos profesiones.

A los practicantes de ciclismo indoor os diría que tenéis mucha suerte por tener un repertorio tan amplio y tan bueno de posibilidades. En los inicios solo había "bicis de hierro, y entrenadores gritones", así que aprovechad la oportunidad y disfrutad de la bici.

Y a todos en general, os digo que las tecnologías están muy bien, nos abren un mundo de posibilidades... pero no os olvidéis nunca de los **PILARES FUNDAMENTALES**

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/los-pilares-basicos-del-ciclismo-indoor?elem=262744>