

Barbado Cycling - Blog

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

COMUNICACIÓN ÚTIL EN CICLISMO INDOOR



En un blog anterior, ya hablamos de la importancia que tiene la comunicación en las clases de ciclismo indoor como la principal herramienta para guiar y direccionar la prescripción de ejercicio físico. Analizamos la importancia de añadir un contenido útil (comunicación útil) para que los usuarios de nuestras clases mejoren su condición física,

no se lesionen, aprendan y se diviertan.

En ocasiones, se observa que el instructor tiende a centrarse en elementos paraverbales, como la entonación, el acento o el volumen; y sin embargo el contenido del mensaje no es el adecuado. En esta entrada del Blog nos vamos a centrar en aspectos concretos y os vamos a ofrecer recursos para que podáis utilizar una comunicación útil en vuestras clases de ciclismo indoor.

• COMUNICACIÓN ÚTIL

Como ya comentamos, el contenido de nuestra comunicación tiene que estar enfocada hacia tres grandes aspectos:

1. Comunicación enfocada al entrenamiento.
2. Comunicación enfocada al aprendizaje.
3. Comunicación enfocada a la motivación.

Sin embargo, en función del punto en el que te encuentres de la sesión, vas a dirigir el contenido de la comunicación a un ámbito u otro de los mencionados anteriormente. En los primeros minutos de la sesión, no será necesario llenar nuestra comunicación con un contenido dirigido a la motivación puesto que la intensidad es tan liviana que no necesitamos buscar un “esfuerzo extra” en nuestros ciclistas. Del mismo modo, en el final de un intervalo exigente, el contenido de nuestro mensaje debería estar más enfocado en arengar a los ciclistas a por ese último esfuerzo.

• COMUNICACIÓN EN FUNCIÓN DEL MOMENTO DE LA SESIÓN.

1. Calentamiento.

Esta parte de la sesión, está caracterizada por usar intensidades livianas que permite al ciclista centrar la atención en ti. Del mismo modo, es un momento de la sesión donde la fatiga no está presente y no conlleva a que el foco atencional se desvirtúe. Este hecho, resulta crucial para añadir un contenido de vital importancia para el devenir de la sesión. Por ello, la comunicación debería estar enfocada en dos aspectos principalmente:

- Qué estructura tiene la sesión que van a realizar (**entrenamiento**)
- Qué posición y técnica de pedaleo deben ejecutar, tanto en el momento actual, como en los momentos de mayor exigencia (**aprendizaje**).

A medida que el calentamiento, va aumentando la exigencia y optamos por un calentamiento específico que tiene que ver con la estructura de la parte principal, aumentaremos las dosis de información sobre el entrenamiento (“esta es la estructura de

trabajo que vas a realizar más adelante, pero en menor volumen”) y el aprendizaje (“presta atención a lo que está sintiendo tu cuerpo en esta zona de intensidad porque cuando la vuelvas a poner, tienes que sentir las mismas sensaciones”)

2. Parte principal.

En ésta parte de la sesión, tendremos momentos totalmente distintos que suponen mensajes diferentes. No es lo mismo lo que tenemos que comunicar durante un intervalo, que durante una recuperación. También, no es la misma comunicación en el primer tramo del intervalo, que al final. Finalmente, no es el mismo mensaje en la primera recuperación que en la segunda, tercera o cuarta si son en la misma estructura.

En el intervalo.

1. Preparación: Centraremos el contenido del mensaje en hablar sobre la estructura. Necesitan conocer intensidad y duración de trabajo, cadencias, posiciones... (entrenamiento)

2. Primera parte: En ésta parte, la comunicación debe estar más enfocada al aprendizaje. Aquí, resultará importante comentar qué tienen que estar sintiendo en ese momento respecto a la zona de trabajo, lo que va a pasar a medida que aumenten los minutos o cómo pueden gestionar sus esfuerzos.

3. Parte final: Llegados a éste punto, los ciclistas ya conocen la estructura y ya saben que tienen que deberían sentir en ese momento. Es el momento de arengarles y sacar lo mejor de ellos (motivación). Sin embargo, no debemos olvidar que puede ser necesario ofrecer algún mensaje enfocado al aprendizaje (“recuerda en que tu pelvis no debe ladearse en el pedaleo de pie”) o en la estructura (“mantén las 90 rpm”)

En la recuperación.

1. Primera recuperación: Al llegar la primera recuperación, es un buen momento para “evaluar” si el trabajo que han hecho tus entrenados ha sido el adecuado (aprendizaje). Preguntas como: “¿Habéis sentido estas sensaciones?”, “¿Habéis podido mantener la cadencia objetivo en todo momento?” o “¿Podías haber mantenido el esfuerzo más tiempo?”, son preguntas idóneas para este momento de la sesión. Sin embargo, no hay que olvidar que una recuperación también es una preparación para el siguiente esfuerzo y seguro que hay aspectos de la estructura (entrenamiento) que tus entrenados deben saber.

2. Recuperaciones posteriores: Si la recuperación es la misma en tiempo y forma, ya has hecho el trabajo antes y solo tienes que hacer un pequeño recordatorio. Puede ser un buen momento para sacar tu lado más “animador” siempre y cuando tu lado “entrenador” esté hecho.

Para terminar, es importante que recuerdes que antes de animador, eres un entrenador que está prescribiendo ejercicio físico. Así que, una vez hecho el trabajo de entrenador, no te olvides de sacar tu “yo” que te hace diferencial.

Por Daniel López

Graduado en CAFYD



Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/comunicacion-util-en-ciclismo-indoor?elem=269819>