

La medición del volumen de entrenamiento es esencial en el control de la carga de entrenamiento del ciclista y puede considerarse que es el Índice más importante en la valoración de conjunto de la carga, aunque también consideramos imprescindible (como iremos viendo a lo largo de próximos capítulos) la inclusión de un índice relacionado con la intensidad del ejercicio. El conocimiento del volumen de entrenamiento en el ciclismo, es el Índice más popular y más sencillo de cuantificar. Es sencillo porque no tenemos más que 2 parámetros que cumplen con el cometido, como son la Distancia y el Tiempo y en ambos casos los elementos de control objetivo (reloj y medidor de distancia) son muy asequibles económicamente.

2.1. KILOMETROS

El ciclismo de ruta tiene una serie de particularidades que han favorecido históricamente la utilización de la distancia en detrimento del tiempo, en el control y valoración del entrenamiento o competición; esas razones son:

1. Los recorridos no tienen distancias fijas. Los recorridos de las diferentes pruebas, salvo en las Clásicas (y no siempre) tienen una gran variabilidad en cuanto a altimetría y distancia. Por ello no hay referencias de tiempo relacionados con distancias concretas (ya sean de 50 km, 100 km, 150 km,...); el valor de un ciclista de ruta (al contrario que el de un atleta o de un ciclista de pista en algunas especialidades) no lo aporta el tiempo o marca en una distancia y ello hace que el tiempo no sea valorado y utilizado.

2. Dada la velocidad de traslación del ciclista de competición, el circular en grupo supone una ayuda importantísima en el aumento de la velocidad o disminución de la fatiga, por lo que no pueden compararse los tiempos obtenidos en diferentes circunstancias de carrera (individual, pequeños grupos, pelotón,...).

3. Las clasificaciones en el ciclismo de ruta se dan y se conocen por puestos, no teniéndose

casi en cuenta el tiempo invertido (aunque sí que sean importantes las diferencias en el caso de pruebas por etapas); la mayor parte de los que siguen el ciclismo sabrán quién ha sido el vencedor de la París – Roubaix de uno u otro año, pero difícilmente (salvo alguna excepción, que siempre existe) recordarán el tiempo empleado por Cancellara o por cualquier otro ganador de esa Clásica.

4. Sistema sexagesimal; el tiempo tiene una escala sexagesimal y no centesimal que es el tipo de escala en la que acostumbramos a operar. Ello trae consigo una dificultad añadida a la hora de sumar u operar con tiempos.



Hasta hace poco el kilometraje ha sido la medida estándar de volumen de entrenamiento. Ampliamente utilizado en el ciclismo, hasta el punto que es frecuente determinar el entrenamiento de un ciclista por el número de kilómetros recorridos, sin hacer ninguna consideración añadida; incluso en función del nivel y categoría del ciclista hay un volumen de kilómetros anual habitual.

Como medida de volumen es correcta, pero debemos incluir además otro tipo de índices, que nos delimiten los tipos de terreno (dentro del asfalto existen diferentes calidades, y no digamos nada si entrenamos también fuera de as-