

1. ACCESORIOS DE ENTRENAMIENTO

-La mayoría de ciclistas dispone de accesorios para poder continuar entrenando en bicicleta en el lugar de confinamiento.

-El 95% dispone de rodillo o bicicleta indoor en el lugar de confinamiento.

-El 72% dispone de, al menos, un rodillo/bicicleta indoor, mientras que el 22% tiene más de uno (rodillo de rulos, rodillo fijo de de anclaje en eje trasero, simulador con coronas y rueda trasera o bicicleta indoor).

-Tan solo un 5% no dispone de rodillo/bicicleta indoor en su lugar de confinamiento para entrenar en bicicleta.

-Un 3% no cuenta con ningún tipo de accesorio para entrenar (ni rodillos, ni pesas, gomas elásticas, tabla de ejercicios, cinta de correr, etc.).

Conclusiones:

-Los ciclistas pueden continuar con sus entrenamientos desde su lugar de confinamiento dado que disponen de los accesorios necesarios para entrenar en bicicleta.

-Dadas las particularidades del entrenamiento en bicicleta, la mayoría de los ciclistas encuestados cuentan con recursos y accesorios para entrenar en el domicilio.

2. RUTINAS Y ENTRENAMIENTO

-Se ha analizado el cambio que la situación de confinamiento ha provocado en distintas modalidades de ejercicio: ejercicios funcionales, rodillo/bicicleta indoor, carretera, carrera a pie y musculación. En todos ellos, tanto en su frecuencia como en su duración, se han encontrado diferencias en sus hábitos y rutinas de entrenamiento.

a) Ejercicios funcionales: su frecuencia semanal pasa de entre 1 y 2 días a la semana antes del confinamiento a prácticamente 3 días a la semana También su duración, que pasa de hasta 1 hora por sesión a entre 1 y 2 horas.

b) Rodillo: que pasa de menos de 1 día a la semana antes del confinamiento a más de 4 días a la semana También su duración, que pasa de hasta 1 hora por sesión a entre 1 y 2 horas por sesión.

c) Musculación: se mantiene en una media de 1 día a la semana, pero en menor proporción También su duración, que se mantiene en menos de 1 hora por sesión pero en menor proporción.

Conclusiones:

-Los ciclistas han incrementado la frecuencia semanal dedicada a realizar ejercicios funcionales (prácticamente 3 días a la semana), así como la duración de cada sesión (entre 1 y 2 horas).

-Se mantiene la frecuencia en la realización de ejercicios de musculación, en un día a la semana disminuyendo su duración por sesión.

-Dado que no pueden entrenar en bicicleta por la carretera, utilizan el rodillo más de 4 días a la semana cuando antes lo utilizaban menos de uno, aunque dedicando actualmente menos tiempo (entre 1 y 2 horas por sesión) que en los entrenamientos en carretera (entre 2 y 3 horas por sesión).

3. USO DE APLICACIONES

-Se ha analizado el uso de tutoriales y aplicaciones (*Youtube, Facebook, Instagram, etc.*) para realizar entrenamientos, así como la utilización de plataformas de entrenamientos en bicicleta virtuales (tipo Zwift, Bkool, etc.). En todas ellas hemos encontrado diferencias entre su uso antes del confinamiento y actualmente.

-Se ha incrementado el uso de aplicaciones para entrenar en el lugar de confinamiento. El número de ciclistas que no las utilizaban antes del confinamiento ha descendido del 66% al 35%.

-Antes del confinamiento, un 80% de los ciclistas o no utilizaban APPs o las usaban un máximo de 4 días a la semana, mientras que, actualmente, el 50% de los ciclistas las utiliza entre 5 y todos los días.

-Un 42% de los ciclistas utilizan plataformas de entrenamiento virtual en bicicleta, como Zwift o Bkool.

IMPACTO EMOCIONAL DEL CONFINAMIENTO

Por último, el confinamiento está teniendo mayor incidencia en el estado de ánimo y mantenimiento de rutinas diarias en los ciclistas de la categoría sub23.

-Los ciclistas sub23, en comparación con los élite y máster, están teniendo un mayor número de pensamientos negativos sobre su futuro deportivo y lo que pueda suceder con esta temporada.

-Los ciclistas sub23, en comparación con los máster, están experimentando durante el confinamiento más irritabilidad, fatiga, tensión y sentimientos de tristeza. Aunque también refieren una mayor percepción de apoyo social.

-Los ciclistas sub23, en comparación con los élite, están teniendo durante el confinamiento más dificultades para mantener las rutinas diarias y conciliar el sueño.

-Los ciclistas sub23 manifiestan más emociones negativas y se muestran menos optimistas, es decir, están teniendo expectativas menos favorables acerca de las cosas que pueden suceder que los ciclistas de las categorías élite y máster.

VALORACIÓN FINAL

En palabras del psicólogo del deporte especializado en ciclismo Antonio Moreno-Tenas, “los ciclistas estaban preparados para una situación como ésta, disponían de rodillos dado que entrenan al aire libre y en ocasiones las condiciones climatológicas se lo impiden; el rodillo se utiliza también en los calentamientos, por lo que la mayoría de ellos ya disponían de los medios técnicos necesarios para continuar los entrenamientos en el lugar de confinamiento”.

“Los ciclistas están cambiando sus rutinas de entrenamiento, disminuyendo el número de horas encima de la bicicleta, incrementando su frecuencia, variando la forma de hacer uso del rodillo y complementando el trabajo encima de la bicicleta con ejercicios de todo tipo”.

“Estamos viendo cómo las aplicaciones están ofreciendo nuevos estímulos que hacen más atractivos los entrenamientos, su uso se ha generalizado en estas semanas. Se han convertido en un recurso alternativo a la competición”.

“La categoría sub23, por el momento deportivo en el que se encuentran los corredores, a las puertas del profesionalismo, es la más vulnerable en estos momentos de confinamiento”.

“Los resultados del estudio muestran que, los y las ciclistas sub23 presentan un estado de ánimo caracterizado por la irritabilidad, la tensión y los sentimientos de tristeza. En comparación con los ciclistas élite o máster, están teniendo más dificultades para mantener las rutinas diarias y conciliar el sueño. Experimentan más emociones negativas y se muestran menos optimistas sobre su futuro deportivo, lo que podría disminuir el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas e incluso que algunos de ellos/ellas lleguen a desentenderse de los entrenamientos”.