
TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS EN CICLISMO

Por Juan Luis Rodríguez

◆ BASES PARA TRIUNFAR EN TU DEPORTE

Probablemente estés pensando que un deportista profesional nace con una serie de características que lo convierten en un ganador nato. Muchas veces escuchamos la expresión de "ha nacido ganador". En cierto modo es cierto; para triunfar en el deporte es necesario un bagaje innato y una serie de facultades físicas y/o psicológicas que predisponen a la persona a ser un ganador. Pero lo que no se sabe es que estas habilidades psicológicas se pueden aprender, mejorar y potenciar. Evidentemente sin una buena condición física y una serie de cualidades técnico-tácticas, es imposible llegar a ser un Rafael Nadal, o un Alejandro Valverde, pero seguro que si perfeccionas tus habilidades, es posible que descubras en ti una faceta que desconocías o que no te creías capaz de conseguir. Normalmente, y sobre todo en el mundo del deporte, la falta de confianza en nuestras capacidades y potencialidades, la escasa autoestima, el conformismo, etc. atentan contra los buenos resultados. Sin embargo, es posible una reeducación basada en la motivación y la confianza en uno mismo. No permitas que el miedo y la inseguridad que tienes te impidan conseguir una sólida base para alcanzar tu nivel de juego deseado.

◆ TÁCTICAS. Bicicleta carretera (por Pedro Delgado)

¿POR QUÉ?

Todos tenemos claro que queremos sacar el máximo rendimiento a nuestro esfuerzo, bien por lograr el mejor resultado posible, bien por un lucimiento personal. A partir de este momento, no vale ya con tener una buena bicicleta para demostrar nuestras cualidades, también hay otros aspectos a considerar que están para todos en iguales condiciones, que son la carretera con sus circunstancias (subidas, bajadas, viento, lluvia, etc.).

En la competición, muchos piensan que todo lo hace un buen equipo o un excelente corredor y que las tácticas están pensadas para los ELEGIDOS, frente a los "corredores menos buenos" de turno, cuya única función es hacer de acompañamiento del campeón y darse por satisfechos en sentir todo el peso de la fatiga, el frío, el hambre, ... Como no son tan buenos, podríamos llegar a la conclusión de que los "corredores menos buenos" deben disfrutar de ver cómo, los privilegiados ganan carreras y ellos llegan un día sí y el otro también, muy cansados y a minutos y más minutos de tiempo perdido sobre los primeros. Pueden pensar que su suerte está en dar colorido al grueso de pelotón y acompañar a los GRANDES en su victoria y como recompensa moral, el dicho tan dado en el ciclismo cuando acaba una prueba como el Tour de Francia: "el vencedor es un campeón, el último es un héroe". Ante esto, parece que la táctica para ellos no sirve de nada.

El panorama no parece ser más desolador para esos practicantes de ciclismo que sueñan, no ya con ganar el TOUR, sino con ser protagonista algún día en una carrera o tan solo con llegar a ser de los "buenos" o poder aguantar a rueda de sus colegas.

¡Pues vaya ánimos que nos da este Pericol!, podríais pensar.

Afortunadamente, la historia quita toda credibilidad a estos comentarios. Si bien, es fundamental tener unas mínimas cualidades físicas para el deporte de competición, más importante es la constancia y el saber buscar objetivos acordes con tu preparación y condición. No desmoralizarte porque éstos no lleguen o tengas mala suerte. Os puedo asegurar que para algunos llegan demasiado pronto: he visto excelentes corredores en escuelas que cuando suben a la categoría de cadete no son nadie; cadetes de no mucha calidad en su categoría y cuando dan el salto a la categoría juvenil son corredores anónimos y después de un par de años abandonan el ciclismo de competición, con más pena que gloria. Otras sucede lo contrario, corredores mediocres en su categoría y cuando van pasando los años van a más y logran una mejora en su categoría. El por qué de esto, difícil saberlo, hay tantos aspectos personales y físicos en el deportista como son la edad, su la madurez física y psíquica, falta de ambición, etc. Hartos estamos de ver la gente del deporte a futuras promesas que ganan casi todas las carreras en sus respectivas categorías y luego en un par de años se quedan en eso, en promesas. Por todo ello no hay que desanimarse si tus metas no se alcanzan inmediatamente, al contrario, debes tener confianza en ti mismo y la esperanza que mañana todo puede.

Me gustaría que tuvieseis claro en todo momento la gran diferencia entre la categoría de escuelas, del resto de la competición (Cadetes, Juniors, Sub-23, Elites). En las categorías superiores, los años de experiencia, el nivel físico (estáis aun creciendo hasta los 21 años mas o menos), el recorrido mas largo de las competiciones y que además son en ruta (que es muy diferente a participar en circuitos de escuelas) los presupuestos de los equipos etc. no sólo marcan ya la diferencia, sino sobre todo "la disciplina de equipo" que es mucho mayor ya que son corredores mas experimentados. Lo digo, por las conclusiones que algunos llegan después de la información que se recibe a través de la TV, radio o prensa, a la hora de pensar que una táctica preparatoria de la carrera no nos sirve. A muchos encargados de equipos de ciclismo, les pediría no solo mas paciencia hacia sus corredores sino darle una mayor libertad en carrera y dejarle un protagonismo que no se lo debe negar en sus inicios, con sus errores y sus aciertos.

Táctica

¿Cuántas veces un corredor o el mismo director no sabe qué plantear antes de una carrera? ¿Qué estrategia llevar a cabo? El recorrido no es favorable a sus corredores, están un poco "tocados" (resfriados, lesiones, etc.) y es más, son corredores "no tan buenos", por lo tanto, ¿qué decirles?

Muchas veces o la mayoría de ellas, el tener antes de una carrera una táctica, no sirve de mucho en el desarrollo de la prueba, porque siempre hay "algo" que rompe todos nuestros planteamientos. Todo esto provoca una sensación de desánimo, así que la mayoría de las veces preferimos abstenernos de plantearla.

Considero un error tomar esta camino porque siempre tendrá un factor psicológico muy importante para el corredor, si bien no individualmente, sí desde el punto de vista de equipo. Se logra un afianzamiento del sentimiento de compañerismo y el de correr con un objetivo por grande o pequeño que este sea y evita un "pasotismo" por parte del corredor (y a veces, incluso del director), cuando la situación de carrera no es muy favorable.

SIEMPRE en un equipo (o individualmente) debe haber una táctica apoyada en un objetivo claro y asequible, nunca un objetivo soñado por encima de tus posibilidades, sin dejar de aprovechar situaciones de carrera que te sean favorables. La carrera da oportunidad a todos más tarde o temprano y para ello debes estar despierto, si bien muchas veces la carrera te pone en tu sitio, tendrás otras a favor y NO debes desaprovecharlas. Si cumples con lo esperado, otro día tendrás que poner el listón más alto. Así, poco a poco, irás afianzándote físicamente, como moralmente en tu deporte.

Pedro Delgado (Vencedor del tour de Francia y de 3 Vueltas a España)

◆ FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS EN EL CICLISMO

El dominio de los fundamentos técnicos es un factor primordial para establecer tácticas y estrategias que tengan éxito. **La posición correcta, la técnica de pedaleo, la habilidad de manejar la bicicleta, de saber frenar, dar vuelta, utilizar las velocidades, trabajar en grupo, de participar en un pelotón, entre otras, son necesarias para establecer una táctica o estrategia en una carrera.**

TACTICAS

Las tácticas, son las acciones que se toman durante una carrera estando seguros de conseguir una ventaja planteada en el objetivo particular del corredor; ejemplos de tales acciones pueden ser "bloquear" para que la fuga de un compañero de equipo se mantenga, o atacar después de una esquina o curva pronunciada, a fin de "romper" el grupo.

La mayoría de las tácticas del ciclismo buscan el ahorro de las energías del ciclista; por ejemplo **cuando el corredor "va a rueda" en un grupo de corredores, se puede alcanzar hasta un 40% de ahorro de energía.** Por otro lado, cada corredor se caracteriza por tener fortalezas y debilidades, por lo que las tácticas se diseñan con base en ellas. Las tácticas se diseñan tomando en cuenta los siguientes parámetros:

- Habilidades
- Nivel actual de la forma deportiva
- Tácticas de equipo
- Condiciones de la carrera
- Condiciones del clima
- Habilidades y tácticas de los oponentes

ESTRATÉGIA

La estrategia significa contar con el mejor plan para competir en una carrera, y normalmente se determina antes del evento; por ejemplo, una estrategia del equipo para apoyar a el compañero elegido para que gane ese día puede ser:

-Controlando los intentos de "fuga" de los oponentes

-Lanzar en "fuga" a otro compañero o, a una distancia previamente determinada, antes del ataque definitivo del corredor para el cual se está trabajando

-Una táctica individual, puede ser que un corredor realice un ataque "tempranero"; cuando los ciclistas rivales no sean de nivel o cuando la carrera no requiera de un alto esfuerzo físico.

Si los corredores no planean una estrategia previa, pueden llevar a cabo una gran variedad de tácticas apropiadas a sus habilidades.

CONDICIONES QUE AFECTAN LA TÁCTICA Y LA ESTRATEGIA

Gran variedad de factores pueden afectar la táctica y la estrategia, por lo que deben ser tomados en cuenta por entrenadores y corredores.

Los factores a considerar, son los siguientes:

- El terreno. Un tipo de terreno determinado puede favorecer las cualidades de un corredor, por ejemplo: un terreno empinado, favorece a los trepadores; de ahí que al diseñar la estrategia y táctica se debe conocer el tipo de terreno de la carrera en que se va a participar.

- Las características de la carrera. La prueba que va a desarrollar el corredor, obviamente afecta la estrategia y la táctica a seguir y son características que se deben tomar en cuenta para el diseño de la táctica.

- El clima. El clima tiene un efecto significativo sobre la táctica a utilizar por un equipo, por ejemplo hay corredores que se sienten bien en climas, calurosos o fríos; los ciclistas deben ser capaces de adaptarse rápidamente a un cambio de táctica cuando el clima presenta variaciones.

RECORRIDO Y ALTIMETRÍA DE UNA CARRERA

Esta información es proporcionada por el comité organizador del evento a los equipos participantes y, a partir de esta, los equipos diseñan las tácticas y estrategias a seguir (plan de carrera). El "plan de carrera" debe ser muy cuidadoso con relación a los aspectos del terreno de una carrera específica. A continuación, se menciona las posibles oportunidades y riesgos que el corredor deberá enfrentar durante una carrera. Una vez que el ciclista entienda esto, será capaz de conservar su energía y al mismo tiempo minimiza la vulnerabilidad hacia la estrategia y la táctica de los oponentes. El corredor inteligente y experimentado tomará en cuenta las demandas físicas que requiere durante el recorrido dentro de su plan de carrera estos son:

- El corredor debe ir a la punta del grupo, pero protegiéndose del viento; o bien atacar para aprovechar la mala posición de sus oponentes.
- El corredor debe mantenerse en el interior del grupo para conservar la energía al inicio de la carrera.
- El ciclista debe estar preparado para hacer un esfuerzo al final de las subidas, a fin de mantener una buena posición en el grupo.
- Si el corredor observa que los ciclistas que van delante de él, empiezan a dejar "huecos", deberá estar atento para "brincarlos" y mantener una buena posición con respecto al grupo puntero.
- Algunos corredores, esperan poder descansar después de alcanzar la cima; sin embargo deben observar a sus oponentes: si realizan ataques, o si ellos consideran atacar, lo cual depende del momento de la carrera, de la estrategia del equipo, de la táctica propia y de los oponentes, así como de la distancia a la meta.
- Si la cima es terreno abierto con viento en contra; el corredor experimentado, busca protegerse colocándose del lado correcto en el grupo.

ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TÁCTICA

Existen seis elementos básicos para aplicar una táctica ganadora:

la sorpresa, la economía de la energía y la fuerza, respeto al plan de carrera, la ventaja en el uso de una táctica, jugar con las fortalezas y debilidades del oponente, así como el asumir un riesgo calculado.

Sorpresa

La sorpresa significa que el corredor deberá intentar crear una situación que no espera el oponente. Idealmente, esta acción debe realizarse de tal manera que la respuesta del contrincante permita al corredor aplicar la táctica, y así tomar ventaja de la situación que se ha creado.

Por ejemplo: un ciclista que quiere fugarse del grupo debe atacar desde atrás y acelerar cuando pasa al corredor de otro equipo. De esta manera, los oponentes analizan la acción y deciden si van a la caza o no; pero de cualquier forma más tarde o más temprano tendrán que cooperar con el grupo para ir tras la fuga. Frecuentemente, estas acciones sorpresa causan indecisión en los oponentes. Esto permite que la fuga del corredor incremente sustancialmente la ventaja con respecto a sus contrincantes.

Economía de energía y fuerza

Este elemento implica que aún cuando se ataque, o se haga algún movimiento agresivo, el corredor debe gastar el mínimo de energía. El uso excesivo de las reservas de energía en momentos de carrera equivocados (al principio de una carrera), puede dejar al ciclista vulnerable a los ataques de los competidores durante el resto de la carrera. Cualquiera que sea el resultado de una táctica, la fatiga será un subproducto que se hará presente. La fatiga se caracteriza por la incapacidad del atleta para continuar realizando su trabajo al mismo nivel. En alta intensidad, la

fatiga normalmente se asocia a una disminución de las reservas de energía, o con dolor o incomodidad, lo cual puede ser tan intenso que el ejercicio no pueda ser sostenido por más tiempo. Por lo tanto, la acción táctica debe planearse para llevarla a cabo en el momento oportuno, donde el corredor se muestre más fuerte, más potente y más rápido que los oponentes.

Un ejemplo clásico de esta situación se presenta cuando un buen *sprinter* da menos relevos en el grupo de fuga, y trata de llegar fresco al *sprint* final.

Plan de carrera

Una vez que la táctica ha sido planeada debe ser aplicada por el corredor, particularmente si ha sido diseñada para obtener un resultado decisivo. Por lo tanto, una vez iniciada la acción táctica debe ser mantenida y ejecutada a la intensidad apropiada. **Muchos corredores pierden la oportunidad de ganar por no tener un plan de carrera. Ellos reconocen el momento correcto e inician la acción apropiada, pero no lo realizan a su 100%, por miedo a no tener suficiente energía, por lo que fallan al implementar la táctica.**

Por ejemplo: si el corredor escoge irse solo los últimos 3 o 4 kilómetros de la carrera, una vez que se ha escapado y aun cuando la ventaja con respecto al grupo sea pequeña, se podría tener una situación de "lograrlo o morir".

BENEFICIOS EN EL USO DE UNA TÁCTICA VENTAJOSA

Una vez que el corredor ha tomado unos metros de ventaja con la táctica utilizada sobre sus oponentes, es importante defenderla contra otras tácticas puestas en práctica por sus oponentes. No es suficiente tener una distancia temporal, la ventaja obtenida debe ser mantenida y asegurada hasta la victoria; en otras palabras, la ventaja debe ser sostenida para considerarla una acción exitosa.

Las acciones tácticas que se elijan deben tomar ventaja sobre las debilidades de los contrincantes y alimentarse en las fortalezas del corredor. Por lo tanto, se debe contar con información de los oponentes, como por ejemplo, las tácticas y estrategias con las que actúan en las carreras, sus movimientos tácticos favoritos, sus fortalezas y debilidades (debemos saber si *sprinta* bien o mal, si sube bien o mal, si llanea, o si toma bien o mal las curvas), las lesiones, etc. Nosotros debemos de ser conscientes de nuestras debilidades y fortalezas, a fin de evitar quedar en situaciones particularmente vulnerables y crear una ventaja táctica a partir de sus puntos fuertes (ejem. Esperar al *sprint* de meta si sabemos que el otro corredor es mas rapido, que nosotros o atacar en una subida si a el se le da mejor). Como se mencionó anteriormente, el corredor debe ejecutar apropiadamente las habilidades sobre la bicicleta, para que pueda ser capaz de desarrollar la táctica elegida de forma exitosa.

Riesgos calculados

Una carrera siempre es impredecible. El sentido común puede sugerir que los oponentes reaccionarán de una manera particular ante determinada situación, aunque podría ocurrir lo opuesto. Esto es especialmente cierto en grupos grandes, cuando muchos corredores sienten que cualquier esfuerzo intenso los pondrá en desventaja al final de la carrera. Como se describió anteriormente, todas las tácticas son empleadas bajo la premisa de mejorar las oportunidades de ganar.

Algunas veces cuando un grupo grande va rodando, un corredor puede atacar utilizando un esfuerzo grande, a fin de realizar una "fuga". Esto se lleva a cabo con la finalidad de observar la reacción de los oponentes; e incluso puede ser bueno este intento y ganar si el grupo principal no reacciona. Este ataque puede ser considerado como un riesgo calculado.

Aún cuando exista un plan de carrera, el corredor debe estar listo para tomar los riesgos necesarios, dado que pueden surgir diversas alternativas durante la carrera. El ciclista debe por tanto ser capaz de adaptarse a nuevas situaciones, analizar el desarrollo de la carrera con respecto al plan original y tomar la iniciativa apropiada según sea el caso.

El proceso para desarrollar una táctica debe estar basado en:

- **Contar con información de las tácticas y estrategia de los oponentes**
- **Contar con información de las condiciones climatológicas**
- **Procesar la información obtenida y definir las opciones a realizar**
- **Decidir la acción a ejecutar**
- **Ejecutar de forma oportuna la acción táctica a la señal del técnico**

Ser capaz de elegir las acciones tácticas adecuadas bajo condiciones de estrés, en el momento adecuado para que tengan éxito; usualmente esto se hace en unos cuantos segundos.

TÁCTICAS ESPECÍFICAS EN CARRERAS

Las tácticas en carreras de ruta pueden ser divididas en dos categorías:

- a) Las tácticas usadas para que un grupo pequeño logre una fuga.
- b) Las tácticas utilizadas en el grupo fugado.

TÁCTICAS USADAS PARA QUE UN GRUPO PEQUEÑO LOGRE UNA FUGA

La táctica básica principalmente utilizada por la mayoría de los corredores, incluyendo a los buenos *sprinters*, es mantenerse en el grupo puntero, a fin de aumentar sus oportunidades de ganar la carrera. A continuación se mencionan algunos ejemplos de las tácticas que pueden ser utilizadas para lograr una fuga:

- Rodar en abanico
- Trabajar en equipo
- Aprovechar las subidas
- Atacar justo después de "capturar" una escapada
- Aprovechar el viento en contra
- Atacar en momentos críticos

Rodar en abanico

Los corredores pueden utilizar la siguiente táctica cuando el viento está "cruzado".

Formar una escalera (o abanico) con los corredores del equipo., a fin de que los ciclistas no queden expuestos al viento; aunque normalmente los corredores de poca experiencia no lo hacen. El tamaño de la escalera se puede reducir si el 1er corredor se mueve hacia la dirección en que "pega" el viento, con lo cual se reduce el espacio que el grupo ocupa en la carretera, y se reduce también el número de ciclistas que la forman.

FORMACIÓN EN ESCALERA

Sin condiciones de viento

```
X
X
X
X
X
X
X
X X
X X X
XXXXX
XXXXX
Posición 1
Posición 2
Posición 3
Empieza a
El grupo empieza
```

Formación final presentarse viento a ajustar posiciones los corredores **DEBEN SABER** que en cualquier momento de una carrera, pueden encontrarse con viento cruzado; en esta situación, el integrar una escalera al frente puede facilitar la realización de una fuga.

Cuando la escalera hace un buen trabajo y se rompe el grupo, los corredores de atrás deben organizar rápidamente una 2ª escalera; usualmente es un esfuerzo inútil que un solo corredor trate de alcanzar a un grupo que trabaja en equipo, aunque también es muy difícil que una 2ª escalera capture al grupo fugado, debido a que generalmente los ciclistas más fuertes se encuentran en el primer grupo. Sin embargo, si esta segunda escalera se organiza y trabajan en equipo, haciendo un gran esfuerzo, podrían capturar al grupo puntero.

Trabajo de equipo

Un equipo puede ser muy efectivo utilizando diferentes estrategias en las formaciones de escalera. Una de las tácticas puede ser que el equipo trabaje para mantener el grupo compacto; si el líder del equipo es un *sprinter* o un "escalador" que espera la oportunidad para fugarse, la formación de escalera le puede beneficiar. Los miembros de un equipo organizarán una escalera con el fin de mantener una alta velocidad para contrarrestar o evitar los ataques, por lo tanto los corredores deben estar siempre alertas ante estas situaciones y además, listos para preparar un ataque o contrarrestar el posible ataque del *sprinter* del equipo oponente, si ellos utilizan esta misma táctica.

La segunda táctica más común que emplean los equipos es "bloquear". Sin embargo, los corredores deben saber que el bloquear es una táctica negativa y no debe ser sobre utilizada.

Una táctica de bloqueo excesivo provoca que los corredores vayan muy lento, haciendo la carrera aburrida.

Puede suceder que no siempre los corredores o equipos realicen un bloqueo para efectuar una "fuga", por lo que los corredores deberán evaluar si hay alguna oportunidad de "fuga" para alguien y si ellos o sus compañeros de equipo pueden "brincarlos" en la línea de meta. No sería muy inteligente que un equipo completo y fuerte bloquee una fuga de cinco ciclistas, si solamente se encuentra un compañero entre ellos. Esto significaría que lo mejor que el

equipo podría lograr es un lugar entre el 1º y 6º, mientras que de lo contrario podrían tener la opción de 1º y 2º lugares.

Un equipo puede bloquear al grupo perseguidor a fin de proteger a un compañero que va "fugado", o puede también bloquear una fuga hasta que un compañero de equipo alcance la fuga. Para implementar esta táctica los ciclistas simplemente siguen la formación del grupo (escalera), para "cortar" la rotación ya sea del grupo perseguidor o de la fuga, a fin de disminuir la velocidad del grupo mientras ellos permanecen al frente; aunque, al darse cuenta los demás corredores de esta táctica, se reorganizan para trabajar más fuerte y aumentar la velocidad.

Es más, para utilizar esta táctica los corredores deben disminuir la velocidad una vez que están colocados al frente, y también permanecer más tiempo en esta posición. De esta manera al "cortar" la rotación se fuerza al grupo perseguidor a rodearlo para tratar de aumentar la velocidad. El bloqueo es más efectivo en los primeros momentos de la fuga, durante estos momentos cruciales, existe indecisión entre los corredores sobre si se mantiene o no en el grupo, evaluando que tan peligrosa es la fuga (tener en cuenta el número de ciclistas que intentan fugarse y la calidad de estos).

Por lo tanto, la confusión causada por el bloqueo de los compañeros del equipo puede incrementar significativamente las posibilidades de que la fuga fructifique, debido a que los pocos segundos que dura esta, permiten a los "fugados" aumentar su ventaja, haciendo cada vez más difícil reducir esta diferencia y propiciando que el grupo deba trabajar conjuntamente para alcanzarlos.

Los ciclistas deben ser muy cuidadosos y evitar utilizar acciones muy agresivas al bloquear.

Subidas

La mayoría de los corredores tratan de conservar su energía en las subidas. Pero si el corredor considera que tendrá dificultades si se mantiene en medio del grupo en la subida, deberá colocarse al frente antes de iniciar la subida; una vez alcanzada la cima, puede nuevamente ubicarse en medio del grupo. Algunas veces cuando se corre en circuito que tiene una subida pronunciada, el grupo disminuye la velocidad antes de llegar al inicio de ésta, a fin de llegar relativamente frescos. El grupo no se "rompe" en esta situación y el pelotón puede rápidamente reagruparse. Los "trepadores" pueden incrementar la ventaja con respecto a sus oponentes "atacando" en la subida.

Así como las subidas pueden ser un factor en contra para los corredores que no son fuertes en subidas, son una gran oportunidad para los que son fuertes en este terreno.

Si un corredor está listo para intentar una fuga, la subida es un buen lugar para atacar.

Si la subida es muy larga, el corredor puede salir fuerte desde la mitad de la subida o cuando la velocidad del grupo es baja, y de esta manera establecer una velocidad más alta y evitar la presencia de fatiga.

En subidas cortas, los corredores pueden realizar un mejor ataque cerca de la cima, donde los demás corredores pueden estar fatigados.

Atacar después que una "fuga" ha sido "capturada"

Cuando un grupo "fugado" es alcanzado se crea un ambiente de incertidumbre.

Algunos corredores están exhaustos después de esta persecución; algunos toman su lugar nuevamente en el grupo; y los corredores que son alcanzados normalmente están fatigados y desanimados para volver a intentar una fuga; pero como ellos quedan al frente esto da lugar a que se forme un bloqueo y un excelente momento para intentar una nueva fuga.

Viento cruzado

Un corredor fuerte puede aprovechar este momento para "atacar". Algunas tácticas que se utilizan pueden ser moverse a la orilla de la carretera para reducir el número de corredores de la escalera, o atacar cuando se conoce el recorrido y se sabe que el viento va a ser determinante en ese tramo, por ejemplo: en un trayecto cuando se tiene el viento de frente y se va a llegar a alguna intersección donde se tiene que dar vuelta y el viento pegará cruzado.

Atacar en momentos críticos

Conforme un corredor gana experiencia, aprende a reconocer los momentos críticos de una carrera, en los que un ataque tiene más probabilidades de éxito. Tales momentos pueden ser: cuando un grupo de corredores débiles o cansados se encuentran al frente del pelotón causando un bloqueo natural; justo después de una subida, si el grupo permanece compacto; o cuando los oponentes se han resignado a permanecer en el grupo.

TÁCTICAS UTILIZADAS EN UN GRUPO FUGADO

Tácticas utilizadas en grupos pequeños.

Las tácticas utilizadas comúnmente en grupos pequeños se mencionan a continuación:

- a) Utilizar un bloqueo
- b) Conservar la energía

- c) Cambiar el paso
- d) Sprintear
- a) Utilizar un bloqueo

Puesto que la reglamentación prohíbe una interferencia directa en la trayectoria de otro corredor, una acción de bloqueo tendrá éxito siempre y cuando se cuente con la colaboración de otros corredores. La instrucción para los corredores es que inmediatamente que pase el "bloqueador" (quien se está desplazando hacia el frente), deben iniciar la persecución. Los corredores deben notar cuando un bloqueo se está realizando; por ejemplo: los ciclistas pueden decir en voz alta "bríncalo, está bloqueando", para que sus compañeros se den cuenta de esta situación.

Si es posible, los corredores deben tratar de sacar al bloqueador de la escalera o colocarse enfrente de él y pasar atrás de la escalera. El corredor debe realizar esta maniobra con fortaleza, pero dentro de lo que se considera juego limpio.

FORMACIÓN EN FILA INDIA CON VIENTO DE FRENTE

X X X X
X X X X B
B
B X X X X
Posición 1
Posición 2
Posición 3

Cuando el bloqueador queda al frente, disminuye la velocidad.
Los corredores deben rebasar al "bloqueador".
El bloqueador se ubica al final de la fila.

b) Conservar la energía

En una fuga pequeña, existen algunas tácticas que ayudan a los corredores a ahorrar energía. Por ejemplo, un corredor puede dejar pasar su turno ocasionalmente en una formación, especialmente con viento en contra. La mayoría de los corredores toleran este comportamiento si observan que el ciclista muestra fatiga, dejan que se recupere, esperando que los ayude posteriormente. Sin embargo, si un oponente pedalea lento en la fuga en la que se encuentran tus corredores, ellos pueden pedirle que trabaje al mismo ritmo. Si esto no funciona, se le pide al ciclista que deje un hueco, a fin de que no se vean disminuidos el corredor que estaba "jalando" entre a la fila enfrente de él y el ritmo de la "fuga". UTILIZAR UN BLOQUEO

Formación en Fila india con viento de frente

X X X
C X X X X
X
Posición 1
Posición 2

El corredor cansado deja un hueco en la fila.

El ciclista que termina su turno se coloca enfrente del corredor cansado.

De igual manera, con viento cruzado, un pequeño grupo puede formar una escalera "cerrada" hacia un lado de la carretera, para dejar fuera de esta a los ciclistas que no quieren trabajar, quedando expuestos al viento

c) Cambiar el paso

Un corredor no debe dejar a la suerte la llegada en *sprint* en un grupo pequeño que esté en fuga; sino que debe buscar "romper" el grupo de alguna manera. Como en la fuga se alterna el esfuerzo, todos los corredores presentan una cierta fatiga muscular; para algunos de ellos un cambio de paso les puede crear dificultades; es por esto que **cuando se alterna un ataque con descanso "a rueda", puede crearse una situación de fuga exitosa.**

Sprintear

Un *sprint* se realiza de manera diferente cuando se trata de un grupo de fuga pequeño, que cuando se trata de un grupo grande.

Primero. Normalmente el grupo de fuga pequeño inicia el *sprint* mas cerca de la meta. La distancia a la cual se inicia el *sprint* depende del tipo de terreno y de las condiciones de la carrera, así como de los oponentes. Por ejemplo, en terreno plano, en circuito, y con oponentes con características de *sprinters*, el ataque final se inicia aproximadamente en los últimos 300 metros. **Segundo.** Un corredor que no es velocista y se encuentra en el grupo

pequeño en la fuga, puede iniciar un *sprint* sorpresivo antes de la llegada, el cual podría llegar a tener éxito; aunque las posibilidades de lograrlo son mayores cuando se trata de un grupo grande y el ataque se realiza en el momento crítico de la carrera. Ahí que ir buscando hacia un lado de la carretera donde los demás ciclistas no puedan protegerse del viento, si ellos son forzados a ir adelante en el último kilómetro .

Los corredores deben saber aprovechar las condiciones del viento, cuando "pega" de frente o bien cuando viene de atrás. Cuando el viento viene de frente, normalmente el *sprint* es corto, es decir se inicia más cerca de la meta; cuando sopla por atrás, el *sprint* puede hacerse más lejos de la meta.

Cuando un grupo grande arriba a la meta ya compacto, los mejores *sprinters* algunas veces esperan hasta los últimos 200 metros antes de la línea de meta para comenzar su *sprint* (es importante hacer notar que estos corredores deben buscar colocarse en el último kilómetro dentro de los primeros cinco lugares, es decir no deben dejar mucha distancia con respecto al corredor líder). Los ciclistas con menos talento para *sprintear* cuentan con algunas opciones como: seguir a un compañero u oponente o realizar un *sprint* largo. Es recomendable que un ciclista con características de no *sprinter*, efectúe el *sprint* de 400 a 500 metros antes de la línea de meta, acelerando cada 50 metros hasta alcanzar su máxima velocidad a 150 metros de la línea de meta. Las aceleraciones progresivas provocan que los *sprinters* fuertes inicien su arranque antes de su distancia.

Las carreras en circuito

Este tipo de carreras se tienen buenas oportunidades de entrenar a alta intensidad, de mejorar el dominio de la bicicleta y de practicar las tácticas y estrategias del equipo. Las en circuitos varían en las distancias y tipo de terreno de cada evento particular.

Las tácticas y estrategias en las carreras de circuitos son similares a las que se utilizan en las carreras de ruta. A continuación mencionaremos las más comunes.

Calentamiento

Los recorridos de las carreras son usualmente cortos y complicados, lo cual significa que los corredores se verán forzados a acomodarse para buscar una posición adecuada en las esquinas o curvas. Esto causa que el grupo se extienda y que rápidamente se eliminen los corredores que se rezagan al ser alcanzados por la cabeza de carrera. Por lo tanto los ciclistas salen desde el inicio a un paso muy intenso para asegurar su posición al frente o cerca del grupo que va en cabeza. Esta característica de los circuitos, de iniciar con un esfuerzo intenso, requiere que los corredores hayan tenido un buen calentamiento. Un ejemplo de calentamiento se cita a continuación:

- **35 minutos antes del inicio: rodar ligero 15 minutos; incrementar gradualmente la intensidad (cambiar el paso e incrementar la velocidad de pedaleo).**
- **20 minutos antes del inicio: realizar estiramientos.(serán 5 o 6 minutos)**
- **10 minutos antes del inicio: series de arranque y *sprints* cortos de 50, 100, 150 metros; después, rodar ligero hasta antes del llamado a la línea de salida.**

Esquinas o curvas

Las carreras de circuito que se desarrollan en calles amplias se prestan para que los corredores alcancen una alta velocidad al llegar a las curvas. En el grupo, los corredores deben estar preparados para rodar muy cerca uno del otro, especialmente en las curvas. Asimismo deben acostumbrarse a usar la voz cuando se aproximan o toman una curva, gritando "hey", "cuidado", "voy", etcétera. Estas precauciones deben ser tomadas para evitar situaciones en las cuales los ciclistas con o sin intención pueden interceptar el paso de otros corredores. Un aviso más específico podría ser: "izquierda", "voy izquierda", etcétera.

Los siguientes "tips" pueden ser utilizados cuando se toma una vuelta en un *circuito*:

- Los corredores con buen dominio de la bicicleta, pueden lentamente alcanzar la rueda trasera del corredor que va enfrente de ellos (por el lado de adentro de la curva) y mantener su posición en el grupo; sin embargo se debe tener presente que es recomendable rebasar a un corredor en rectas(hay menos riesgos).

- Generalmente, la distancia entre los corredores, debe ser de medio metro del ciclista que va enfrente; una distancia más pequeña reduce el tiempo de reacción_ante una situación peligrosa. |

- Los corredores deben saber reaccionar en el caso de que el ciclista que se encuentra adelante, frene bruscamente: buscando un espacio hacia los lados del ciclista que se frena.

- El corredor que se coloca al frente del grupo reduce el riesgo de una caída, y el de quedarse cortado y no poder participar en las escapadas.

- **Los corredores deben buscar colocarse al frente del grupo, especialmente a la hora de la salida, ya que puede darse el caso de que los ciclistas con menos experiencia se coloquen al frente y esto aumenta el**

riesgo de un accidente al momento de tomar una curva.

• Los corredores que van en la parte de atrás del grupo, deben frenar en las esquinas o curvas y acelerar a una velocidad más alta que los que van al frente, a fin de mantenerse en el grupo ; sin embargo, en la parte delantera del grupo es mucho más fácil ir.

FUGAS

Técnicas similares a las que se aplican en ruta, se utilizan en los circuitos. La principal diferencia es que el recorrido en ruta incluye tramos con viento cruzado, mientras que los circuitos que se realizan en ciudades no tienen esta característica. Cuando el ritmo es muy alto, el pelotón se alarga al tomar las esquinas o curva por ello es muy importante estar al frente del pelotón; esta situación hace propicia la posibilidad de que se realice una fuga, ¡repite otra vez! “de ahí la importancia de situarse cerca del frente”.

Ocasionalmente esta fuga puede tener éxito, debido a que un pequeño grupo o incluso un corredor pueden pasar desapercibidos al “despegarse”, por no ser considerados rivales fuertes.

Trabajo en equipo

Los corredores deben realizar trabajo en equipo ya sea para realizar una “fuga” o controlar el grupo por las mismas razones explicadas en la sección de eventos de ruta. La principal diferencia es que los bloqueos son más efectivos cuando se realizan en las esquinas o curvas. Debido a que la línea ideal para “tomar” la curva o esquina es muy angosta, un corredor que se desvíe de esta, podría ser “empujado” hacia la parte externa de la curva lo suficiente para interrumpir el intento de alcanzar o realizar una fuga.

A fin de evitar esto, los corredores deben estar alertas para reconocer estas tácticas negativas. En los circuitos se debe tener cuidado con los bloqueos en las esquinas para continuar con el ritmo o paso deseado.

Meta

En las carreras de circuito se aplica la misma táctica utilizada en las carreras en ruta.

En resumen:

Para un grupo pequeño:

- Cuando un corredor es significativamente más lento que los oponentes en el *sprint*, el debe atacar antes de llegar al *sprint* de meta, de dos a tres vueltas del final.
- Si el corredor es lento o si las esquinas al final de la carrera son muy difíciles, deberá atacar antes de la última esquina (s) para colocarse en el grupo que va al frente.
- Si el corredor tiene un buen *sprint* corto, debe tratar de retrasar su ataque lo más posible.
- Si el oponente tiene un buen *sprint* largo, el corredor debe estar atento para que cuando el pelotón o algún ciclista arranque, se coloque a rueda e intentar “brincarlo” en los últimos metros.

Para un grupo grande:

- El corredor del equipo elegido para ganar puede arrancar a rueda de un compañero.
- Si el líder del equipo no cuenta con un compañero, debe colocarse a rueda del mejor *sprinter*.
- **Deben ser considerados factores como las condiciones de viento, la amplitud de la carretera, la distancia que hay entre la meta y la última esquina.**

Estrategias en los circuitos

Nuevamente, como es el caso de las carreras de ruta, también en las carreras en circuito existen algunas estrategias que se pueden aplicar:

• **El ciclista debe colocarse entre los primeros**, en la primera mitad de la carrera; esta estrategia tiene sentido debido a la dificultad de lograr escaparse en este tipo de recorridos, así como por la dificultad que presentan las esquinas.

• Sin embargo, si se realiza una fuga al principio de la carrera, el corredor debe unirse a ellos, pero trabajar en equipo para ahorrar energía, así como evitar “relevos largos”; la razón de esto es que se presentarán momentos críticos en la segunda mitad de la carrera, en los que habrá “tirones” y el corredor debe estar “fresco” para responder a esto.

• Los corredores de un equipo deben estar preparados para trabajar conjuntamente, a fin de alcanzar alguna fuga, posibilitando colocar al corredor elegido de su equipo para ganar ese día al frente del *sprint* final.

Estas son algunas estrategias básicas(hay muchas mas) que todo ciclista debe saber, y emplearen las competiciones, ya que las carreras no las ganan siempre los mas fuertes también las ganan los mas inteligentes.

Juan Luís Rodríguez