

## **La preparación física en el motociclismo de velocidad**

**S. Egea Herrera**

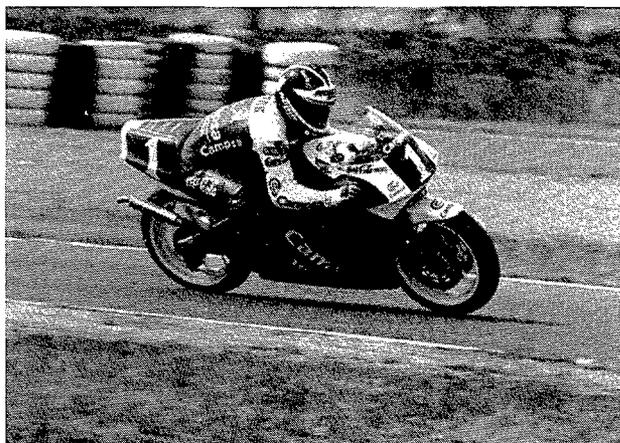
Diplomado en Educación Física

---

En los deportes mecánicos, tales como el motociclismo de velocidad, se dedica mucho tiempo a la evolución de las máquinas; cada año las marcas ponen a punto nuevos modelos para la temporada, sin embargo, se dedica muy poco tiempo a la preparación de las capacidades físicas del piloto, pues se considera que la máquina humana ha de estar capacitada para afrontar cualquier problema y resolverlo sin ninguna dificultad, pues la conducción no parece necesitar de un gran esfuerzo para realizarla.

Pero la evolución de las máquinas ha llevado a una igualdad entre ellas de centésimas de segundo, lo cual ha obligado a los pilotos a incrementar sus capacidades físicas para poder desequilibrar esa igualdad, lo cual les puede representar el ganar un campeonato del Mundo pues el sistema de puntuación que en estos momentos existe, permite al piloto más regular en cada carrera llevarse la victoria. Otro factor a tener en cuenta es la cantidad de grandes premios que se disputan por año, un promedio de 15 carreras por temporada, sin tener en cuenta los desplazamientos a diferentes horarios y países.

Por ello, son cada día más los pilotos que en la actualidad dedican buena parte del invierno a prepararse para afrontar de una manera óptima las competiciones, pero no existe una continuidad del trabajo durante toda la temporada, y es por todos conocido los beneficios que un entrenamiento planificado, aumenta el rendimiento en cualquier actividad deportiva. En este aspecto mi trabajo ininterrumpido durante las dos últimas temporadas en el entrenamiento con Sito Pons, ha sido muy positivo pues se ha visto una progresión sustancial del año 1989 con respecto al año 1988 al mantener nuestro programa de trabajo en los viajes y en los circuitos.



### **Preparación física: aspectos generales**

El esfuerzo del piloto se efectúa en una posición agazapada y con un permanente balanceo de la moto en las curvas el cual se obtiene por una basculación del cuerpo de un lado a otro, esto produce un trabajo de repetición de los gestos en los brazos y las piernas. El esfuerzo estático es producido para luchar contra las fuerzas de aceleración: transversales, longitudinales (aceleración y freno) y verticales (rigidez de la suspensión), esto requiere de un gran esfuerzo de la musculatura de los brazos, cintura escapular y el cuello.

Es por ello que el trabajo debe estar encarado al desarrollo de la resistencia, pues debemos tener en cuenta que una carrera dura aproximadamente entre 45 y 50 minutos, con un trabajo psico-físico para controlar el medio.

Por ello el trabajo durante la temporada está basado en el desarrollo de la fuerza resistencia, en cuanto a las capacidades motoras, se da gran im-

portancia al equilibrio por los continuos cambios de posición que realiza el piloto sobre la moto y las variaciones de gobernabilidad del medio durante la carrera.

### **Preparación física: aspectos específicos**

Es un handicap importante a la hora de trabajar la parte específica del entrenamiento, pues los pilotos sólo tienen la posibilidad de subirse a la que va a ser su moto durante el mundial "con suerte" una semana antes de comenzar. Como podemos comprobar el tiempo que se emplea en el trabajo específico es escaso, ello comporta que el piloto en un breve espacio de tiempo deba exigirse al máximo para conocer la moto, sin olvidarnos de los cambios sustanciales que esta recibe de una temporada a la otra. Es por ello que prácticamente no existe preparación específica en este deporte como en los demás, siendo la preparación general la base de todo el trabajo.

En nuestro caso particular el trabajo de moto en este período lo hemos realizado con prácticas de

motocross en días alternos y en los diferentes circuitos del entorno de Barcelona.

Hemos realizado también ciclos cortos para el incremento de la fuerza submáxima y una parte importante a la flexibilidad y a la movilidad articular.

No podemos olvidarnos en la preparación, del trabajo de relajación psico-física muy importante sobre todo en la época de competición pues el piloto ha de soportar el stress de la competición y la presión de los esponsors cuando los resultados no son satisfactorios, para ello utilizaremos técnicas tales como el entrenamiento autógeno, sofrología, etc.

El complemento de un buen entrenamiento es el control continuado en su evolución con pruebas de laboratorio y de campo. La progresión positiva en los resultados de estos tests así como los éxitos deportivos, en las sesiones de entrenamiento donde el piloto depende más de uno mismo, como en las competiciones, demuestra lo necesario e imprescindible de la presencia de un profesional de la preparación física al lado de los deportistas del motociclismo.