

Escuela de Ciclismo ICODER-FECOCI-Los Ángeles

Iniciación Ciclista

O

Ciclismo en la Base

¿Que se entiende por iniciación ciclista o ciclismo en la base?

El inicio a la práctica ciclista sin importar la edad. No obstante si la iniciación tiene como objetivo la competición, entonces es recomendable que esta comience entre los 10 y 12 años.



Por lo tanto este folleto y el libro ciclismo en la base son válidos para la etapa de iniciación ciclista a CUALQUIER EDAD.

INTRODUCCIÓN

Espero sinceramente que al programar y elaborar el presente folleto para formar las FUTURAS ESCUELAS DE CICLISMO AFILIADAS A LA FEDERACIÓN COSTARRICENSE DE CICLISMO, sea aprovechado en diferentes lugares del país y por los Comités Cantónales para la masificación progresiva del ciclismo.

El interés es que tanto los jóvenes que se inician en este duro deporte de los pedales, así como los dirigentes, entrenadores, monitores y profesores de Educación Física, aprendan los secretos que solo con el tiempo van a ir descubriendo.

El material que contiene el presente folleto o manual, además del material del libro CICLISMO EN LA BASE, del profesor Juan Carlos Pérez Q., les puede servir en general a todas aquellas personas que tengan que ver algo con la buena preparación de los jóvenes que se inician en la preparación física, técnica, táctica, mecánica, alimentación, entrenamiento invisible, manejar los diferentes periodos de la periodización anual y sus cargas, para lograr los mejores resultados final de año o de la temporada.

Con este trabajo espero aportar algo al ciclismo nacional y cooperar a transmitirles algunas experiencias y sobre todo las enseñanzas que he recibido de diferentes profesores en cursos realizados por el Comité Olímpico Nacional e Internacional, la Unión Ciclista Internacional, la Confederación Panamericana y Solidaridad Olímpica.

Deseo también que este trabajo sirva para iniciar a los deportistas que se preparan con miras de unos Juegos Deportivos Nacionales, Juegos Estudiantiles o una Vuelta de la Juventud y que sirva como preparación básica al nuevo semillero de ciclistas de Costa Rica hacia un futuro mejor y que así logren llegar muy, pero muy lejos...

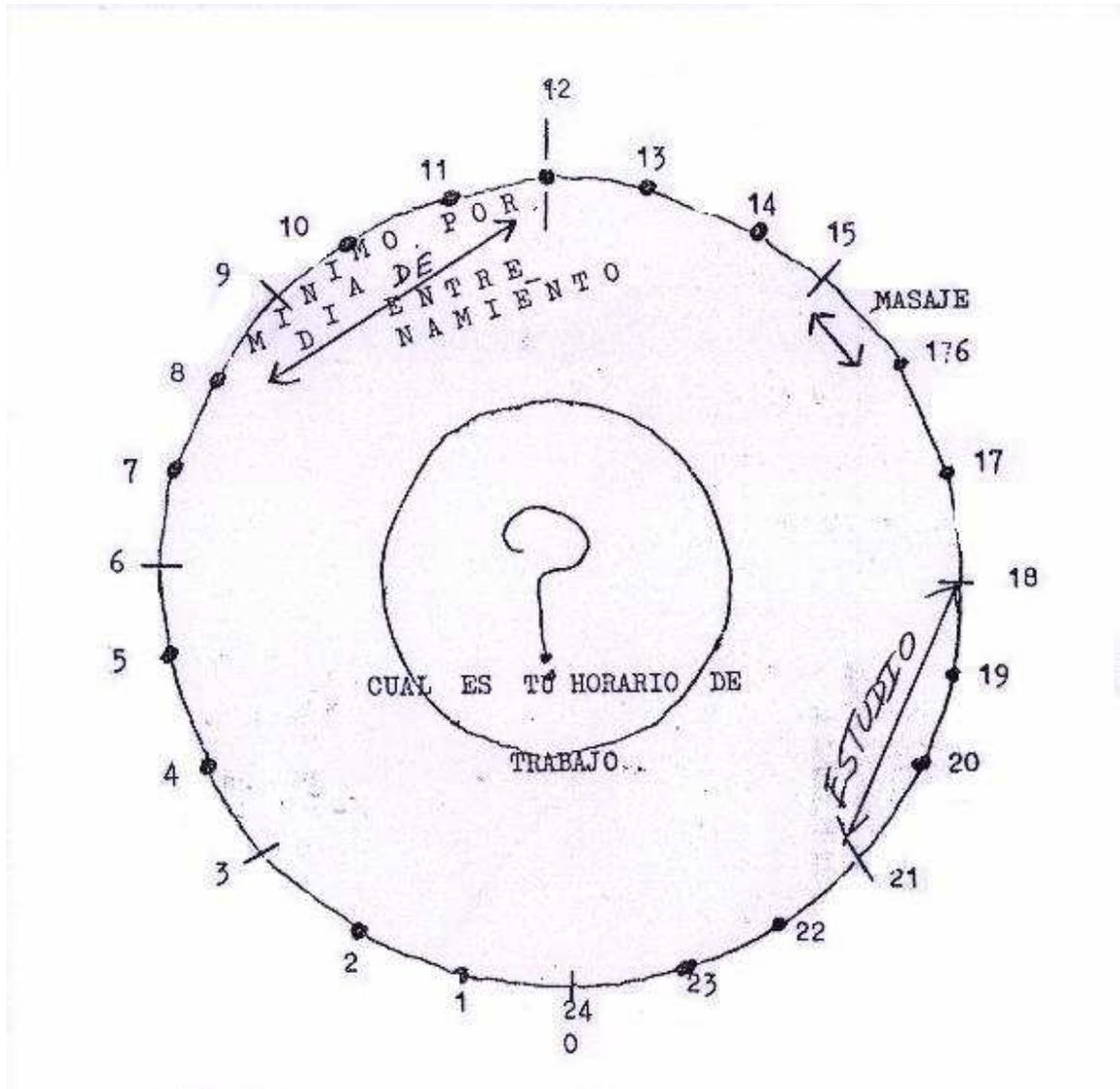
Este folleto fue recopilado de libros y materiales que se imparten en diferentes países y sobre todo en España que hoy en día es una potencia a nivel mundial, por lo tanto debemos tratar de retransmitírselo a todas aquellas personas interesadas en aprender...

Creo muy sinceramente, que es dejando a un lado el egoísmo personal y los celos profesionales y que cada entrenador dé un poquito de sus muchos conocimientos como lograremos hacer más grande nuestro ciclismo y por ende la Federación será mejor.

Estimados amigos, en sus manos les dejo la INQUIETUD de fundar la mayor cantidad de ESCUELAS DE CICLISMO...

Miguel Alberto Zeledón González
Entrenador de Ciclismo U.C.I.

PLANIFICADOR O HORARIO POR DÍA



DEPORTE

- Deporte Formativo de Escuela.
- Deporte de Competición.
- ALTO RENDIMIENTO

DOS CICLISMOS:

Formación → EDUCADOR
Competición → Director o Entrenador

Ambos tienen planteamientos y problemas distintos pero uno es la BASE DEL OTRO.

En la primera fase (ciclismo de formación) más que un entrenador se precisa un EDUCADOR (no debemos olvidar el material tan delicado que manejamos) .

En esta fase pues, el objetivo no es obtener campeones; el profesionalismo no es una finalidad, sino una consecuencia de un buen trabajo. Muchos se quedaron en el camino hacia ese objetivo, de lo cual se deduce que ese tipo de fines limita al niño.

HABLEMOS DE ESPECIALIZACION TEMPRANA

- En todos los deportes se buscan fórmulas de captación atractivas para el niño (mini basquet, mini voleibol, futbol) y se establecen normas especiales de acuerdo a la edad.
- Se admite que en algunos deportes es importante la especialización temprana (Gimnasia Deportiva, Natación, etc.) pero no es el caso del ciclismo.
- Adaptación del músculo cardíaco al esfuerzo (el trabajo sin control puede producir daños irreversibles).

IDEARIO DE UNA ESCUELA

ANTE TODO UN JUEGO

El “Manifiesto sobre el Deporte”, que elaborara en su día el Consejo Internacional de Educación Física y Deportes en cooperación con la Unesco, apunta, en el primer párrafo de su preámbulo, un subrayado que presidirá constantemente estas fichas de trabajo:

“El deporte es toda actividad física, **CON CARÁCTER DE JUEGO**, que adopte forma de lucha consigo mismo o con los demás o constituya una confrontación con los elementos naturales”.

Con carácter de JUEGO

Es, al mismo tiempo, una programación de pauta final y de método en cada momento.

Porque somos nosotros, con harta frecuencia, los que privamos al deporte de ese rasgo esencial.

Excitando las pasiones.

Profesionalizando el ejercicio físico.

Situándolo por encima de otros valores indudablemente más importantes.

Ante todo, un JUEGO.

UN CLIMA DE ALEGRÍA

Siempre es conveniente volver al principio.

El deporte nació para dar cuerpo a la alegría del pueblo en los tiempos libres, en las horas de fiesta.

Estas tres ideas: deporte, alegría y fiesta, están absolutamente ligadas. Como resultado de esa fiesta compartida nace la relación, la amistad entre los hombres.

Sólo más tarde, cuando el dinero (la apuesta, la compensación, el estímulo) profesionalizan el deporte, aparecen las tensiones, las caras torvas, los enfrentamientos.

Por eso, si no hay alegría, si no hay fiesta, no hay, para nosotros, auténtico deporte.

El manifiesto sobre el Deporte lo recoge así:

“El deporte anima a los hombres a reunirse en una atmósfera de alegría y sinceridad. Les permite conocerse y respetarse más plenamente y despierta en ellos un sentimiento de solidaridad y el amor por la actuación noble y desinteresada. Da una nueva dimensión a la idea de fraternidad”.

Evidentemente, es un tema para un examen serio de nuestra actuación. Si no hay un clima de alegría, no hay deporte.

UNA FAMILIA

Y el manifiesto sobre el deporte nos ofrece, a un tiempo, un punto de reflexión y un exacto análisis de la significación de la familia cuando apunta:

“Un grupo deportivo es una familia. El secreto de su cohesión radica en la simpatía y el calor humano que cada uno encuentra en él y en la amistad que puede nacer de las competiciones deportivas”.

Un secreto. No para guardar, sino para comunicar.

FINALIDAD DE LAS ESCUELAS

Como fin primordial se pretende la formación integral del ciclista infantil en sus diferentes áreas: moral, intelectual y física, de tal manera que no pretendemos la especialización del niño en estas edades, sino todo lo contrario: formarlo en las diferentes áreas que constituyen su vida.

Por otra parte, y como veremos más adelante, el ciclista infantil se encuentra en condiciones evolutivas óptimas para el aprendizaje de las técnicas y tácticas del ciclismo, a modo de corredor adulto, o, lo que es más preciso, del corredor profesional.

En estas escuelas se pretende, entre otras cosas, la convivencia social de los diferentes alumnados que la componen, que dará como resultado el enriquecimiento personal en la formación de cada uno de sus elementos.

Por otra parte, el deporte necesita, en todos sus niveles y en todas sus especialidades, la integración de una gran masa activa para después, mediante métodos muy selectivos, conseguir en el futuro el deportista de “élite”.

Creemos por tanto que estas escuelas pueden cumplir en un futuro los objetivos de ciclismo masivo y selectivo que pretendemos.

PROGRAMA

El programa que pretendemos seguir en toda escuela de ciclismo se ajusta estrictamente a las finalidades que anteriormente citábamos referidas a la formación integral del chico, de manera que las materias a impartir entre el alumnado serán las siguientes:

1. Educación física general y deportiva.
2. Preparación física.
3. Técnicas y tácticas ciclistas.
4. Competiciones:
5. Carreras
6. Ginkhanas
7. Carreras de cintas
8. Cicloturismo.
9. Clases teóricas.

Dentro de cada materia a tratar se desarrollará una progresión pedagógica de manera que éstas sean asimiladas progresiva y fácilmente por todos los niños.

ORIENTACIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LAS ESCUELAS DE CICLISMO

Las recomendaciones que se expresan a continuación, deberían estar fuera de lugar, si los muchachos que acuden a las Escuelas de Ciclismo en nuestro país, tuvieran en sus centros de estudio una Educación Física suficiente y adecuada para su edad.

La realidad obtenida por la aplicación de encuestas por parte del Comité Infantil y Juvenil, indica que solamente el 60% de los muchachos cuestionados tenían profesor de Educación Física, y de éstos, el 75% aproximadamente tienen solamente una hora semanal.

Estos datos nos indican que el Director de una Escuela de ciclismo, además de educador, en muchos casos debe suplir al profesor de E.F. en la medida de lo posible. Las normas y objetivos que vamos a exponer, están basados en las normas de la educación física moderna, y son de aplicación a los alumnos a su paso por las Escuelas de Ciclismo.

Estas directrices, lógicamente, deben gozar de una flexibilidad a la hora de su aplicación, en razón de las limitaciones de la Escuela: medios materiales, profesorado, climatología de la región, características del grupo, etc...

TEST INICIAL

Para conocer el nivel físico inicial de cada alumno, será precisa una evaluación previa de sus cualidades.

Cada cierto tiempo dentro de cada planificación de temporada, se realizarán controles para verificar el progreso o retroceso del alumno; en este último caso, se estudiarán las causas al objeto de establecer las soluciones.

Las pruebas para esta evaluación previa a seleccionar por los directores pueden ser, entre otras:

- Abdominales (más o menos según la edad) .
- Lanzamiento de balón medicinal.
- “Detente vertical”.
- Salto de longitud a pies juntos.
- Velocidad 30-50-60 metros.
- Resistencia (según la edad).
- Flexibilidad.

El interés por mejorar sus propias marcas constituye para el alumno un estímulo en cada control.

OBJETIVOS

El objetivo primordial que vamos a perseguir en estas edades será: “la educación integral del individuo a través del movimiento”.

Distinguiremos otros objetivos de no menos importancia:

- Desarrollo de la creatividad y la capacidad de expresión.
- Resolución de problemas de carácter motor (falta de coordinación, etc.)
- Mejora de las cualidades físicas.

El **MOVIMIENTO** es la base de toda evolución psíquica humana y es de tal manera importante que sin su ayuda no se podría organizar la mente.

Es muy frecuente aún encontrar tendencias a separar la actividad motriz de la actividad psíquica y de esa forma encontraremos a preparadores físicos, fisioterapeutas, etc..., que basan su trabajo en la parte del individuo, considerando a éste un simple mecanismo.

Por otro lado ocurre lo contrario con algunos pedagogos, psicólogos, etc..., que inciden fundamentalmente en la actividad mental.

Contando con que la actividad mental se organiza en un principio gracias al movimiento, parece lógico que no se separen la actividad motriz de la psíquica.

Esta filosofía de la educación recibe el nombre de EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ, que como hemos visto anteriormente, está basada en la PSICOMOTRICIDAD, que es el desarrollo psíquico que se obra en el sujeto a través del movimiento. Los objetivos esenciales que persigue una educación psicomotriz son:

- A.** Soltura motriz.
- B.** Ideación de esa soltura.

Cuando encontramos niños con retraso mental o con trastornos motores, recurrimos a la educación psicomotriz con evidentes beneficios para dichos niños. Si esto está comprobado, cuánto más beneficioso será para niños sin trastornos. Aun cuando todos los aspectos están íntimamente relacionados, para un mejor estudio, dividimos la psicomotricidad en las siguientes áreas:

- ESQUEMA CORPORAL
- PREFERENCIA LATERAL
- OBJETO
- ESPACIO
- TIEMPO

PORCENTAJE RELATIVO AL TIEMPO TOTAL DISPONIBLE QUE SE RECOMIENDA DEDICAR A CADA ACTIVIDAD

Estas directrices están marcadas por el Gabinete técnico de Metodología del I.N.E.F. de Madrid.

EDADES	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Educación Física de ase y Gimnástica	60%	60%	45%	35%	35%	30%	30%	30%	---
Juegos	30%	30%	30%	30%	20%	20%	15%	10%	10%
Deportes (en este caso, ciclismo)	---	---	15%	25%	35%	40%	45%	50%	50%
Actividades y ejercicios de ritmo	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%

METAS A ALCANZAR SEGÚN LA EDAD

6-7 años

- Carrera
- Salto
- Lanzamientos y recepciones
- Equilibrios
- Giros
- Ejercicios de ritmo
- Iniciación a movimientos acrobáticos
- Ejercicios de coordinación.

(muchos de estos objetivos se pueden realizar con juegos; recordar ficha técnica número 1 editada por la F.E.C.-enero 1.979)

8 años

- Carrera y desplazamientos
- Saltos (longitud, altura, superando obstáculos)
- Lanzamientos:
 - Recepciones
 - Con compañeros en movimiento
 - Con botes
 - Con golpes
 - Con objetivos móviles o fijos...

- Giros y movimientos acrobáticos:
 - Saltos pídola interior y exterior con aparatos.
 - Volteretas.
 - Iniciación a movimientos complejos: “flic-flac”, ruedas laterales...
- Equilibrios (disminuyendo bases de sustentación)
- Ritmo
- Ejercicios de coordinación

9 años

- Acondicionamiento físico:
 - Desarrollo fuerza, potencia y agilidad
 - Desarrollo flexibilidad con “rebotes”
 - Desarrollo de resistencia mediante el empleo de carreras continua y fartlek a intensidad moderada.
- Movimientos acrobáticos:
 - Perfeccionamiento de flic-flac, ruedas laterales...
 - Iniciación a palomas de brazos y cabeza
 - Saltos de plinto en posiciones longitudinales
- Iniciación deportiva:
 - Atletismo
 - Baloncesto
 - Balonmano
 - Ciclismo
 - Fútbol
 - Voleibol
- Equilibrios (con bases de sustentación móviles)
- Ritmo
- Coordinaciones (con pelotas, aros, palmadas...)

10 años

- Acondicionamiento físico:
 - Desarrollo de fuerza y potencia
 - Desarrollo de la agilidad
 - Desarrollo de la flexibilidad (con ayuda de un compañero para conseguir amplitudes máximas)
 - Desarrollo de resistencia. Emplearemos también la carrera continua y el fartlek aunque aumentando el esfuerzo.
- Movimientos acrobáticos:
 - Ejecuciones de palomas y flic-flac con ayuda.
 - Aumento de dificultades en saltos de aparatos.
- Ciclismo y otros deportes:
 - Desarrollo progresivo de los fundamentos y puestas en marcha de éstos mediante juegos deportivos: GYMKANAS, e iniciación a los esquemas tácticos básicos.
- Ejercicios de ritmo y coordinación.

11 años

- Acondicionamiento físico:
 - Emplear los mismos medios que el nivel anterior pero aumentando intensidades, dificultades, tiempos y recorridos.
- Movimientos acrobáticos:
 - Aumento de dificultades en aparatos.
 - Combinaciones de saltos en suelo.
 - Iniciación de saltos con "minitramp".
- Ciclismo:
 - Desarrollo de la técnica.
 - Desarrollo de los gestos técnicos complementarios.
- Otros deportes:
 - Mejora de la técnica en general.

- Ejercicios de ritmo y coordinación.
 - 12-13-14 años:
- Acondicionamiento físico:
 - Desarrollo de fuerza y potencia mediante ejercicios con cargas medianas y localización muscular.
 - Continuar la progresión en flexibilidad y agilidad.
 - El trabajo en resistencia aumentando progresivamente la duración e intensidad.
- Movimientos acrobáticos
 - Con aumento progresivo de dificultades.
- Ciclismo:
 - Perfeccionamiento de las técnicas básicas y aplicación de éstas en las actividades reglamentadas para su edad.
- Otros deportes:
 - Como actividad complementaria
 - Como calentamiento.
 - Como descanso activo...

PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

Cada proyecto del programa debe tener en cuenta dos aspectos:

- a) el conjunto del tiempo disponible (estación, mes, semana)
- b) el tiempo reservado a la propia sesión: ésta no puede ser considerada aisladamente, sino que ha de ser integrada en el programa de conjunto.

Los objetivos de orden biológico, psicológico y pedagógico se alcanzarán esencialmente por una formación de base de carácter muy general.

Con el fin de asegurar una enseñanza dinámica, variada y atractiva, aún queda por evaluar las posibilidades materiales; terrenos, instalaciones y material deportivo.

Sin esperar el resultado definitivo de la preparación, se propondrán otros objetivos a los jóvenes con el fin de mantener su interés (juegos colectivos, competiciones diversas, diplomas deportivos).

Para la elaboración del programa general se tomarán en cuenta las posibilidades y costumbres regionales.

Cada lección será compuesta en función del programa de conjunto, de la meta perseguida, del período y de los medios utilizables.

ORGANIZACIÓN Y FORMA DE LLEVAR UNA LECCIÓN

En la organización y la forma de llevar una tendrán en cuenta elementos variables:

- Ante todo, la composición del grupo número de sus miembros).
- El lugar donde se desarrolla la lección libre o gimnasio).
- El momento (estación, hora).
- La duración de la sesión.
- Las instalaciones y el material.

De una manera general, el plan de la lección se dividirá en tres partes:

- a) Calentamiento (individual, dirigido)
- b) Contenido de la sesión,
- c) Vuelta a la calma.

La organización práctica no puede, sin embargo, fundarse únicamente en los datos indicados más arriba, ya que varía también el tipo de lección:

- a) Iniciación,
- b) Aplicación,
- c) Entrenamiento.

En la sesión de iniciación deberá referirse al grupo en su totalidad, ya que se trata del aprendizaje del movimiento.

En la sesión de aplicación, el grupo será más bien repartido en subgrupos (trabajo por equipos), de manera que cada alumno pueda ejercitarse el mayor tiempo posible con las instalaciones y el material disponible.

En la sesión de entrenamiento, por último, el grupo será obligatoriamente dividido en subgrupos (trabajo por equipos) de manera que cada alumno pueda sacar el máximo provecho de la intensidad del entrenamiento.

La lección puede dedicarse enteramente a uno cualquiera de estos tipos: pero, en la mayoría de los casos, comprenderá elementos de dos o tres de los casos a los cuales nos referimos.

Además, en la forma de llevar la sesión se tomará en cuenta la postura del monitor frente a los jóvenes.

La organización debe permitir que:

- Todos los jóvenes vean bien al Monitor (sobre todo al tratarse de una lección de iniciación).
- El Monitor puede siempre controlar la ejecución y corregir defectos.

Para ser eficaz, la organización deberá tomar en cuenta todos estos elementos. En lo que se refiere al arbitraje de los deportes colectivos y juegos, el Monitor debe adaptarse a la edad y nivel técnico de sus jóvenes y no abusar del silbato.

No insistirá más que sobre las normas esenciales y se esforzará en hacerlas entender claramente. Lo que en primer lugar debe tener presente es cómo interesar a los jóvenes; el conocimiento del reglamento vendrá luego, de forma natural y progresiva.

PROCEDIMIENTOS DE ENSEÑANZA

Los procedimientos de enseñanza son, en su enumeración lógica:

- La explicación,
- La demostración,
- Los ensayos,
- La corrección,
- La repetición y el perfeccionamiento.

Los dos primeros revisten importancia sobre todo en las lecciones de iniciación, en las cuales se trata muy especialmente de transmitir a los jóvenes las nociones necesarias para el ejecución.

Los dos siguientes son las bases esenciales de la lección de aplicación, cuando se trata para los alumnos de poner en práctica lo que han aprendido.

La lección de entrenamiento se fundará especialmente en la intensidad de las repeticiones, que permitirán alcanzar gracias al perfeccionamiento constante, una mejora de las pruebas.

a) La explicación será:

- Corta
- Clara
- Exacta
- Esencial
- Sugestiva
- Progresiva

No sobrarán palabras y el Monitor no se detendrá en los pormenores, contentándose con atraer progresivamente la atención de los jóvenes hacia las fases de más importancia.

b) La demostración será:

- Concreta
- Repetida
- Realizada con un ritmo normal o más bien despacio

Incluirá la explicación.

c) Los ensayos serán ejecutados por cada joven durante un número máximo de veces. El Monitor se ocupará de cada subgrupo y de cada alumno, de manera que pueda efectuar las correcciones; éstas serán:

- Justas y correctas
- Generalmente individuales o, de no poder ser, colectivas
- No hirientes
- Positivas (señalamiento de los progresos observados)

d) La repetición tendrá como meta la adquisición del automatismo, intentará mejorar las pruebas en una intensidad de ejecución que permita a cada cual, mediante un perfeccionamiento continuo, alcanzar la forma mejor.

La aplicación de los procedimientos de enseñanza se hará en función de los alumnos, para los cuales cada momento de la enseñanza será una experiencia apasionante, entusiasta, disciplinada y, sin embargo, alejada de todo formalismo inútil.

CUALIDADES DEL MONITOR O DIRECTOR DE ESCUELA

La función del Monitor exige un gran número de cualidades que darán a la enseñanza todo su valor.

El Monitor debe: ser, saber, comprender, progresar.

1. SER: debe creer en lo que hace, querer a los jóvenes y amar su trabajo:

- Ser entusiasta y dinámico,
- Tener una presentación impecable, un atuendo deportivo limpio, práctico y adecuado.
- Dar ordenar de una manera clara y concreta, colocado frente a los jóvenes de forma que todos le vean y le oigan.
- Será imparcial.

Su autoridad será “sonriente” y sus críticas sin rastro de mofa o vulgaridad.

2. SABER: tener conocimientos precisos sobre su profesión (conocimientos esenciales prácticos) y sobre sus jóvenes (aptitudes, ambiente familiar y social):

- Saber distinguir cuál es la buena ejecución en comparación con la mala y el porqué de ello.
- Saber adaptarse a las condiciones del trabajo y de ejecución de los ejercicios pro los alumnos.
- Saber animar, estimular, interesar.

- Saber demostrar y explicar claramente, con nitidez, y para ello, utilizar imágenes, películas, etc. Y hasta recurrir a campeones ó bien colegas experimentados.
- 3. COMPRENDER:** el Monitor se esforzará en comprender a los jóvenes y para ello será paciente y perspicaz; en efecto, algunos jóvenes comprenden lentamente y necesitan representar solos el movimiento. No se debe ir demasiado aprisa; en educación se progresa paso a paso.
- 4. PROGRESAR:** el Monitor deberá perfeccionarse continuamente, ser curioso, leer obras especializadas, seguir entrenamientos, pedir consejos, hacer la crítica de su propio trabajo y tomarla en cuenta para mejorarlo y volverlo más eficaz.

Ejemplo para los jóvenes, el Monitor será también su amigo; se le entregarán sin temor y él aprovechará esta confianza para prepararles a la vida.

EXPLICACIÓN DE LOS JUEGOS

Si hay 100 modos de explicar un juego, no hay más que media docena aceptables y uno sólo es bueno, que dé resultado.

Los manuales, si bien pueden resultar prácticos, se hace necesario establecer un juicio crítico previo, antes de practicar sus ejemplos. El manual es muy impersonal para disciplinar el juego.

Para ser comprendido por todos los niños, aún por el que siempre, comprende más tarde, hay que tenerlos en cuenta absolutamente a todos. La vivacidad de espíritu de algunos no debe hacer olvidar la lentitud de otros muchos.

a) Recomendaciones:

1. Lograr silencio previo. Una calma imperturbable es el medio principal de apaciguar a los excitados.
2. Exigir la mirada de los niños
3. Combinar el gesto y la palabra
4. Hablar alto y despacio. La rapidez de la palabra es inversa a la cantidad de auditorio.
5. Esquemas. Nemotecnias, memoria gráfica.
6. Breve
7. Ordenados y precisos
8. Asegurarse de que lo van entendiendo
9. Hacer jugar una partida sin que valga

Explicación previa a los “jefes” de campo

b) Lo **que hay que** decir en la explicación;

1. El terreno
2. La distribución de los equipos
3. La finalidad del juego
4. Las reglas principales
5. Señales de arbitraje
6. Lugar de reunión
7. Tiempo limite
8. Espíritu de juego (argumento)
9. Prohibiciones y reglas
10. Tácticas

PREPARACIÓN DEL JUEGO

Una vez elegido el juego hay una labor más o menos complicada, según el juego, que es su puesta en marcha. Así, la preparación de un juego breve, de gimnasio, se reduce casi siempre a revisar el material, a adaptar las reglas facultativas a las circunstancias del momento y a hacer que los niños apetezcan del juego. En un juego de gran intensidad se preparan más cosas. ¡No improvisar!.

1. Preparación del material: lo más sencillo y rutinario, pero que no perdona un descuido.

1.1. Accesorios: pelotas, paletas, raquetas, cuerdas, aparatos, etc. Adquirirlos, separarlos, ajustarlos, ponerlos a punto.

1.2. Terreno: conocerlo perfectamente, incluso es conveniente en el camping o cualquier actividad al aire libre, incluso conocer los obstáculos naturales: subidas, pendientes, bajadas abruptas, zarzales, ortigas...

1.3. Personal auxiliar (para cuidado de los niños y para el juego en sí)

2. Preparación técnica:

2.1. Cuando se ha elegido un juego, generalmente los de gran intensidad será raro no tener que hacer alguna adaptación específica, ejs.: pañuelos, si no hay suficientes elegir papeles determinados, si el terreno es muy seco para zapatillas de clavos, adaptarlo en lo posible con arena.

2.2. Previsión de detalles (son innumerables y la buena marcha del juego depende de ellos): pistas, señales, presas, testigos, etc.

2.3. Previsión de explicaciones. Preparar incluso la explicación del juego repitiéndola con anterioridad: llevando como auxiliar alguna nota memotécnica.

3. Preparación psicológica: Siempre resulta bien hacer que se desee un juego. Estudiar el momento de presentación para aumentar las posibilidades de éxito.

Cuando se trate de un juego de gran intensidad o con gran argumento, realzar la importancia del juego o el misterio del argumento para intrigar y esforzar a los chicos de manera que haya mayor apasionamiento y entrega. Sin embargo, no abusar de ello porque siempre algún niño perderá el interés y esto resulta fácilmente contagiabile.

A veces resulta útil explicar los juegos algo complicados a los más adiestradillos o con mayor dominio sobre los demás, los "jefes", quienes compartirán con los árbitros, la dirección y responsabilidad del juego.

4. Invención de juegos: No es fácil como pudiera creerse. Inventar un juego exige el someterse a numerosas leyes, que no se aprenden sino por la experiencia.

Enumeramos tan sólo 3 reglas consideradas como esenciales:

4.1. Hay que adaptar el juego a las posibilidades del niño (corporales, intelectuales y morales). Es decir, que si bien un juego no debe ser ni demasiado fácil ni demasiado difícil, debe exigir un esfuerzo, sin el cuál no hay juego que interese.

4.2. Es menester que el juego sea sencillo; un juego complicado no da resultado, con frecuencia, de primera intención. Normalmente se puede llegar a él por progresiva complicación de un juego sencillo en el curso de varias semanas. Por otra parte, tampoco es seguro que con este procedimiento se haga siempre más interesante. En todo caso, ningún juego será complicado antes de los 12 años.

4.3. Es preciso que nada se deje al azar: ninguna regla, ninguna eventualidad, debe descuidar el inventor del juego, porque no es en el transcurso de la partida cuando deberán pensar en el pro o en el contra de una regla, etc. Tampoco un juego nuevo se improvisará.

DOTES DEL BUEN DIRECTOR DE JUEGOS Y DEPORTES

Son ni más ni menos, que las cualidades del buen educador.

En cuanto al educador, para ser digno, de su función debe tratar siempre de desarrollar sus dotes, hacerse mejor para hacer mejores a quienes tiene a su cargo.

Estas dotes del director de juegos se difieren bastante de todo lo anterior, para que no sea preciso comentar la enumeración breve que se puede hacer de ellas:

1. **Autoridad (no autoritario)**, que se formará por crédito justificado por las cualidades morales, y técnicas de jugador y de organizador de juegos.
2. **Justicia (no preferidos)**: hay que ser equitativos, y templar la severidad de las decisiones con una bondad comprensiva.
3. **Conocer a los niños**, ya cada uno, sus buenas cualidades, sus defectos, sus aficiones.
4. Hablar breve, clara, sencilla y directamente.
5. Tomar en serio (“respetar”) al niño en lo que es.
6. Inspirarles confianza y demostrarles que se confía en ellos.
7. “Arrastrarlos”, es decir, si hay que jugar, el educador será el jugador más entusiasta, metiéndose en la edad de los jugadores (“espíritu de juventud”).
8. Saber eliminarse cuando no conviene estar al frente de ellos, a fin de dejar la autonomía que buscan y a cada uno la posibilidad de que haga demostración de sus dotes.
9. Tener iniciativa y ser un buen organizador con inteligencia clara, decir con prontitud. Ser persona de recursos.
10. Estar a disposición de los jugadores, dispuesto siempre a ayudarles, a escuchar sus confidencias, a ofrecerles nuestros consejos, etc...
11. Alegre y entusiasta.

Y así podríamos alargar la lista con la experiencia de cada uno.

Añadamos, en fin, que el juego es un medio eficaz para el educador de adquirir la confianza del niño, en reciprocidad de la que ponemos en él.

Saber hacer jugar, jugar uno mismo con entusiasmo cuando es preciso, arbitrar con justicia, tomar en serio actividades que son para el niño, saber desaparecer cuando el papel del educador no es deseable, saber aportar el entusiasmo seductor de un espíritu joven; ahí tenemos algunas de las múltiples cualidades del buen educador que le permitirán merecer la confianza del niño y usar de ella para su solo bien.

Si el niño adivina que su maestro de juegos le comprende, acudirá a él para confiarse, que es algo muy respetable y que el niño sobre todo necesita para los momentos difíciles.

MODELO DE PLANIFICACIÓN PARA ESCUELAS

Es difícil elaborar una planificación válida para todas las Escuelas cuando hay tantas variables a considerar, como pueden-ser:

- La edad de los muchachos. Recordemos que en las escuelas de ciclismo hay junto a infantiles, alevines, promesas e incluso cadetes... con las diferencias tanto físicas como psíquicas que delimitan cada edad.
- Las instalaciones y material disponible: A la hora de plantear las clases se precisa conocer las posibilidades materiales para lograr los objetivos previstos. Hay que adaptar la planificación a las disponibilidades materiales.
- Las características de la provincia o región en cuanto a:
 - Clima dependiendo de la época del año.
 - Orografía de la región.
 - Ambiente dentro del club.
 - Protección por parte de la federación correspondiente o autoridades locales.

Además de las observaciones expuestas con anterioridad, hay que tener en cuenta que el objetivo fundamental de los muchachos a esas edades son los ESTUDIOS. Nada más triste que un muchacho que a estas edades piense solamente en el ciclismo. Los muchachos que, generalmente mal aconsejados, se juegan todo a la carta de “ser profesional” el día de mañana, limitan su futuro enormemente.

Podemos afirmar que de ninguna manera se puede determinar el futuro de un muchacho por los éxitos conseguidos a edades tempranas.

En razón de lo expuesto, no se recomienda distraer al niño más de 3 ó 4 días por semana, con horarios de 1, 2 ó 3 horas máximo, lo cual se considera más que suficiente para desarrollar los contenidos.

PLANIFICACIÓN MODELO

Atendiendo la Normativa del Comité Nacional. de Ciclismo Infantil y Juvenil, el curso escolar se iniciará en Diciembre a Septiembre, dedicando los meses de Octubre y Noviembre a la preparación de las Escuelas y la captación de nuevos alumnos.

Así pues, la temporada de una escuela podría quedar de la forma siguiente:

- Periodo preparatorio o invernol (predomina la preparación física general o educación física según edad).
- Diciembre Enero Febrero
- Período de preparación técnica o precompetitivo (con predominio del trabajo con bicicleta).
- Marzo Abril
- Período autorizado para reuniones inter-escuelas (Competición, reglamentada en cuanto al número de reuniones, distancias, desarrollos...).
- Mayo Junio Julio Agosto Septiembre
- Periodo de transición (También llamado de descanso activo. Está dedicado a captación de nuevos alumnos y puesta a punto de la Escuela).
- Octubre Noviembre

EJEMPLO DE TRABAJO EN EL PERIODO PREPARATORIO INVERNAL (INFANTIL)

Si las condiciones meteorológicas de la región lo permiten, se recomienda realizar los ejercicios físicos al aire libre. En este período se trabaja fundamentalmente la Educación física o Preparación Física según la edad.

En este período predomina el volumen de trabajo en preparación física con poca intensidad.

Antes del trabajo en sala o al aire libre, se recuerda la necesidad de un buen calentamiento, poniendo interés, sobre todo, en las partes del cuerpo que trabajarán más durante la sesión (el calentamiento se recomienda sea dirigido por el director a estas edades y puede ser sustituido por juegos).

Este periodo preparatorio puede abarcar los meses de Diciembre, enero y Febrero.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	Footing o Carrera Continua Preparación Física General (P.F.G.)	DESCANSO	Salida en bicicleta Carrera Continua Fartleck (Adaptado)	DESCANSO	Calentamiento P.F.G.	Paseo en bicicleta Salidas al campo o al monte. Cicloturismo Juegos Deportivos

En este periodo, cada 15 días aplicar un Test de Aptitud Física.

Se recomienda también introducir un día a la semana una clase teórica o proyección.

EJEMPLO DE TRABAJO EN EL PERIODO DE PREPARACIÓN TÉCNICA O PRECOMPETITIVO (INFANTIL)

Observamos como disminuye el tiempo dedicado a la Preparación Física General y se comienza a trabajar específica y técnicamente; en consecuencia aumenta el trabajo en bicicleta y los ejercicios están orientados hacia la misma.

El período autorizado de reuniones inter-escuelas está próximo; dicho período comprenderá aproximadamente los meses de Marzo y Abril.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	Trabajo en Sala Preparación Física General	DESCANSO	Salida en bicicleta. Trabajo en Pista Técnica individual	DESCANSO	Footing Carrera Continua P.T.G. *aire libre *sala	Sala en bicicleta (Distancia según edad y desarrollos ligeros)

Se recomienda también introducir un día a la semana una clase teórica o proyección.

EJEMPLO DE TRABAJO EN EL PERIODO AUTORIZADO DE REUNIONES INTER-ESCUELAS (INFANTIL)

Desaparece en este período la Preparación Física General (P.F.G.) y para mantener la forma, se utiliza un calentamiento general dirigido por el profesor.

Este período abarca entre los meses de Mayo a Septiembre, teniendo en cuenta que el máximo de reuniones autorizado es de 15.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESCANSO	Salida en Carretera	DESCANSO	Calentamiento General Trabajo en Pista Gimkanas	Salida en carretera	DESCANSO	Competición (reunión inter-escuelas) Salida en bicicleta. Gimkanas

Se recomienda también introducir un día a la semana una clase teórica o proyección.

(Estas clases teóricas pueden tratar de temas varios: Mecánica, limpieza y mantenimiento de la bicicleta, soluciones de emergencia, primeros auxilios, alimentación, vidas de deportistas en general y ciclistas en particular, normas de Tráfico, Reglamentos, etc.).

PERIODO TRANSITORIO

En este período también denominado de descanso activo se abandona la práctica del ciclismo orientado hacia la competición y se busca-mantener lo mejor posible la condición física por medio de la práctica de otros deportes: Baloncesto, Balonmano, Voleibol, Fútbol, excursiones al campo, deportes de playa, cicloturismo, etc..

Según la Normativa de escuelas, los meses de Octubre y Noviembre son los más adecuados para este período.

IMPORTANCIA DE LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA EN LAS ESCUELAS A TRAVÉS DEL JUEGO (METODOLQIA)

Como ya dijimos al principio, es muy importante la enseñanza de las técnicas en la temprana edad de las Escuelas de Ciclismo, concretamente en su última etapa, debido a que a estas edades es más fácil el aprendizaje y es cuando hay que formar el esquema de los niños.

Es primordial realizarlo a través del **JUEGO**, porque es la forma de aprender divirtiéndose y forma variada de trabajo. Ver las posibilidades a través de gimkanas y de juegos técnicos que damos en el folleto de Juegos de la Escuela Nacional de Entrenadores y Comité Nacional de Ciclismo Infantil.

Otro punto importante es la metodología a seguir en la enseñanza de la técnica, que será:

1. Técnica general
2. Técnica específica:
 - a) Ir a rueda
 - b) Relevos
 - c) Demarraje
 - d) Sprint
 - e) Abanicos

OBJETIVOS Y ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA LAS ESCUELAS DE CICLISMO A LAS DISTINTAS EDADES

PRINCIPIANTE (10 años o más)		<ul style="list-style-type: none"> - Juegos - Educación física de Base - Con bicicleta, Gimkanas, Juegos de habilidades
ALEVIN (11, 12 años)		Objetivo: “Aumento del acervo motriz del niño a través del JUEGO”
INFANTILES (13, 14 años)		<ul style="list-style-type: none"> - Acondicionamiento Físico - Juegos predeportivos - Objetivo: “Iniciación Deportiva al ciclismo en aspectos técnicos”.
CADETES (15, 16 años)	1º A Ñ O	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación Física General - Desarrollo de la técnica ciclista general - Iniciación a la técnica - Objetivo: “Iniciación a la competición”
	2º A Ñ O	<ul style="list-style-type: none"> - Preparación Física general - Desarrollo de la técnica y la táctica individual y de conjunto - Objetivo: “ADAPTACIÓN a la competición”.
JUVENILES (17-18 años)		<ul style="list-style-type: none"> - Preparación Física específica - Perfeccionamiento de la técnica y de la táctica individual y de - Objetivos: “COMPETICIÓN DEPORTIVA”

LA ESCUELA DE CICLISMO BASE DE ESTE DEPORTE EN EL FUTURO?

Dentro del Curso Nacional de Entrenadores esta misma pregunta fue la base para un amplio debate que contó con la asistencia de una representación amplia de todo el estamento ciclista y cuyo resultado después de variadas exposiciones y controversias fue de sí a la Escuela de Ciclismo, pero con serias reformas en su forma de plantearla y conducirla.

La primera: pregunta a plantearse/ ¿es el ciclismo un deporte a tener en cuenta dentro de los considerados en edad escolar?. Si nos atenemos a la política deportiva escolar actual, diríamos que no, pero la respuesta por mi parte es sí. Por ello hay que plantearse una serie de postulados que no por sencillos son de una lógica aplastante.

¿Cuál es el primer juguete que el niño después de saber andar se plantea en sus peticiones a sus padres, en utilizar la del vecino 6 amigo, en intentar descifrar sus movimientos y tratar más tarde en soltar sus piezas?

La respuesta es clara: la BICI ¿no es la psicomotricidad una de las enseñanzas apremiantes en edad escolar temprana? pues la bici con sus múltiples juegos, no sólo correr con ella, sino saber dominarla, ayudaría a cumplir esta faceta. La gymkana, el trialsin, etc., son varios de estos juegos donde el correr no es tan importante como el sentido de equilibrio con movimientos de pies y manos encima de un elemento extraño al cuerpo como es la bici

Alguien responderá que andar en bici trae secuelas de tipo físico difíciles de corregir en edad posterior. La respuesta es clara: el niño a edades tempranas debe practicar todo tipo de deportes y no dedicarse a uno sólo. La bici proporciona al niño lo que otros deportes no tienen y éstos a su vez compensan las deficiencias que la práctica de ésta puede suponer. Por tanto ciclismo sí, como deporte escolar en sus múltiples facetas: gynkána, trialsin, cicloturismo, carreras, etc.. el cicloturismo en, la escuela puede ser un elemento pedagógico, tanto cultural como deportivo.

Por otro lado, hemos de resaltar que el ciclismo es un deporte duro: si no se dan pedales la bici sé para, de empleo de la inteligencia en la coordinación de movimientos, frenos, cambios, etc., pero no violento. Esto a la hora de valorarlo socialmente debía de tenerse en cuenta, ya que no crea violencia ni a la hora de practicarlo ni como espectáculo. El espectador de ciclismo anima y aplaude pero no se pega con el vecino si su corredor favorito no gana. Esto es importante a la hora de desterrar la violencia del mundo del deporte y de la vida social, una faceta más a tener en cuenta es que la bici es un medio de transporte a nivel escolar no contaminante, un tipo de turismo barato y una práctica de conocimientos a nivel de ámbito territorial en edad escolar de fácil aplicación y bajo costo. El ciclismo practicado a edades tempranas nos ayuda a apreciar nuevos entornos, amar la naturaleza y no contaminarla.

Como resumen diremos que sí al ciclismo como deporte escolar, uno más dentro de la diversidad práctica y muy positivo tanto á nivel formativo como social. A falta de que este deporte sea considerado escolar nuestro planteamiento se encauza a través de la escuela de ciclismo, apoyada en un club de ámbito municipal o comarcal que pretende enseñar al alumno el difícil pero a la vez sencillo por natural mundo de la bici.

Los fines de una escuela de ciclismo son varios, pero se podrían resumir en dos: Pedagógicos-deportivos y sociales. Dentro de esta faceta última, es de destacar que la práctica de este deporte ayuda a parte de nuestra juventud a una forma de vida compatible con el mundo que por desgracia nos rodea, de vida fácil, de consumo de drogas, vicios, etc... por otro lado, se entra en el inicio de una posible futura profesión, nueva en cuanto a forma de vida y empleo de salida al nuevo desarrollo tecnológico, no tan necesitado de mano de obra como en épocas pasadas. Es una iniciación al deporte espectáculo como profesión de futuro.

Actualmente la profesión de ciclista en nuestro país empieza a ser valorada muy decentemente en cuanto a sueldos y manera de vivir. Por tanto la escuela de ciclismo inicia al joven en este deporte ayudándole en su realización social.

Los principios de un alumno en la escuela de ciclismo deben ser dirigidos más por un educador que por un técnico. Su quehacer en la bicicleta debe ser de tipo recreativo, intentando ir superándose en sus cotas como en su poder de sufrimiento al esfuerzo, es decir, ir modelando su futura personalidad, desarrollando sus características y actitudes para ser más aptos y mejores adultos.

Las fases por las que un alumno ciclista debe pasar en,:: su paso por una escuela deben ser tres: de iniciación, de perfeccionamiento y de alto rendimiento, entendiéndose éste como la etapa de vida deportiva de un ciclista donde se obtienen los mayores resultados, después de dominar la técnica y las tácticas y haberse alcanzado el pleno desarrollo físico-funcional.

En su iniciación el alumno debe ir entendiendo el deporte como fuente de salud, como forma de superación y progreso> de conocimiento de sus valores y aptitudes, de desarrollo de la persona, de la iniciativa y la responsabilidad, de trabajo y convivencia en grupo, todo ello ayudado por esa "amiga" de futuro que debe ser la bicicleta, a la cual deberá cuidar, estudiar y dominar por ese director amigo, animador de su tiempo libre, cuidador de sus cualidades físicas y conocedor del mundo de esa máquina que tanto le gusta. Muchas veces es difícil conjugar en una persona todas estas cualidades. Por ello la escuela deberá tener las siguientes personas en su composición: Un presidente o coordinador de todos sus miembros, un secretario atendiendo a la labor burocrática de administración, un grupo de Directores deportivos en función del número y categoría.

2. Una escuela ideal de ciclismo deberá fijar sus fines y objetivos con claridad, con una planificación acorde con ellos. En edades tempranas cuidará que el alumno disfrute y juegue con el ciclismo, sin agobios ni grandes responsabilidades, forjando su personalidad y su carácter, para que en un futuro sepa trabajar con esfuerzo, sacrificándose, aunque no todas las veces sea el triunfo su resultado. Su objetivo a medio plazo será sacar personas cumplidoras de su trabajo, que sufran y disfruten con él, para que a largo plazo se dé el ciclista de élite, el corredor por afición y aquel que sin poder llegar a ser un buen corredor de competición vea en la bicicleta su amiga que le ayude a disfrutar del paisaje, del país y de otros entornos turísticos y culturales, es decir, un buen cicloturista.

3.El inicio de un alumno en edades tempranas en la escuela ciclista podrá hacerse siempre que se respete ese proyecto de hombre tanto en su vertiente psíquica como física. Para ello se deberán analizar los pasos a seguir con cada alumno en cuanto a aprendizaje, desarrollo y entrada en competición, valorando su puesta a punto en todas sus facetas.

NO POR CORRER Y QUEMAR ANTES LAS ETAPAS SE VA A LLEGAR

Hemos incorporado al Ciclismo de Base un apartado que es complementario pero que debemos situarlo en primer lugar. Es el “Deporte por el Deporte”, es decir, ejercicio no dirigido a la obtención de resultados, y aquí entran los/las escolares, quienes a través de nuestra intervención en las estructuras del Deporte Escolar Gipuzkoano, ofertándoles la práctica de la bicicleta en toda su dimensión, trataremos de incentivar en los mismos la práctica deportiva, hábito éste muy fácil de mantener en el futuro si en sus comienzos es aplicado de forma correcta. En este caso y tratándose de edades tempranas, más que un entrenador se precisa, un EDUCADOR, hemos de tener en cuenta que nuestra labor es muy delicada, ya que la misma va dirigida a niños/as entre 9 y 12 años, y que lógicamente en esta etapa no se trata de conseguir campeones; por lo tanto el profesionalismo no debe ser una finalidad.

Se ha conseguido entrar con las bicicletas en los centros escolares. Aunque nuestra meta no es el ampliar al infinito las posibilidades de captación de futuros deportistas.

Especialidad, que antes quedaba limitada a la labor de las Escuelas de Ciclismo. La normativa gubernamental de no extender licencias federativas a la categoría Benjamín y Alevín nos enfrentaba a un problema que ahora podemos solventar.

Hasta ahora en los centros escolares podíamos encontrar monitores de las más diversas especialidades deportivas, pero no de ciclismo; a partir de este momento esto ya no es así.

El ciclismo figura entre los deportes que los/las escolares pueden practicar en el patio de su centro. Por otra parte los viejos esquemas de “entrenar” deportistas de edades tempranas han pasado a la historia afortunadamente. Ahora se trata de complementar el ciclismo con otras actividades deportivas, de forma que con técnicas adecuadas a cada edad podemos iniciar en el ciclismo a los /las escolares a los que antes no podíamos atender.

Se trata de qué por medio del juego podamos enseñar todas las técnicas y especialidades ciclistas, que en estas edades son tan necesarias para el posterior rendimiento deportivo.

Esto no quiere decir que las Escuelas de Ciclismo queden relegadas de su importante labor; muy al contrario, ellas deben ser las que establezcan y marquen las pautas. En primer lugar, captar y preparar monitores de su entorno y controlar los trabajos a realizar (organizar juegos, ginkanas, competiciones inter-centros, etc.)- Esta labor se traducirá en deportistas que destaquen para luego integrarlos en nuestras escuelas específicas de Ciclismo. Así pues, el trabajo fundamental que deberemos desarrollar en los centros escolares se basará en facilitar, ayudar y enseñar incluso hasta a andar en bici a escolares que no lo saben. Nos vamos a encontrar con niños/as que no han

cogido nunca una bicicleta, mientras que aquellos que se acercan directamente a nuestras Escuelas de Ciclismo ya vienen con una idea preconcebida; por lo tanto la diferencia es evidente. Si nuestra labor es consecuente con el planteamiento teórico que venimos realizando, no tardaremos en recoger los frutos de ese trabajo. Nos encontraremos con escolares que 'pasarán' de hacer ciertos ejercicios, pero el monitor de ciclismo, pacientemente, deberá averiguar las causas de dicha actitud y les atenderá de forma individual, sin exigir jamás a todos, lo que unos cuantos más hábiles pueden hacer; los progresos de los primeros no se harán esperar, y en lugar de dejar de asistir a las sesiones que les supone una dificultad insuperable al principio, se mantendrán en nuestro programa completando la campaña y progresando en su dominio de la bicicleta. Esta campaña se desarrolla con la proyección de vídeos y nociones básicas de mecánica, que tan prácticas resultan para solventar con éxito las pequeñas averías.

Llevamos trabajando tres años consecutivos dentro del Deporte Escolar. Esto nos pone en disposición de poder enfrentarnos con éxito al siguiente; desafío, que es el de introducir la competición para las categorías Alevín, Infantil y Cadete a nivel escolar, distinta a la competición federada que organizan las Escuelas específicas de ciclismo.

Ahora bien, hay que dejar claro que el compromiso de una federación debe abarcar dos líneas:

- * RENDIMIENTO
- * DEPORTE ESPARCIMIENTO

Evidentemente en el DEPORTE ESPARCIMIENTO entre el Deporte Escolar que no es otra cosa que establecer e implantar una actividad donde los/las alumnos/as puedan ejercitarse físicamente sin otra finalidad que su participación masiva en la práctica deportiva; con ello conseguiremos integrar en el Deporte a los/las escolares que por sus características fisiológicas y/o psicológicas no tengan cabida en el deporte federado de rendimiento, el cual requiere unas condiciones idóneas para poder mantenerse en competición; así, los/las alumnos/as que no puedan "rendir", no se verán imposibilitados de la práctica del ciclismo, y conseguiremos que sigan participando a un nivel inferior pero con las características idénticas, y sin la frustrante experiencia de no poder participar por falta de facultades.

De lograr desarrollar correctamente el planteamiento indicado, se podría conseguir en un corto período de años, el que a través de la competición escolar, se elevaría cuantitativamente el número de practicantes de nuestro deporte a nivel de esparcimiento y en el que pueden participar todos/as los/las escolares sin limitaciones físicas o de capacidad, consiguiendo una amplia base, de la que lógicamente debieran salir aquellos que específicamente, por sus cualidades y afición, pudieran integrarse

Escuela de Ciclismo

en las Escuelas de Ciclismo, y afrontar la competición en una clara línea de rendimiento, en: las categorías Infantil, Cadete y Juvenil, ya que al contar todos/as con unas aptitudes adecuadas para afrontar este tipo de deporte y competiciones el conjunto sería más homogéneo, no existirían las desigualdades que actualmente se contemplan.

Otro aspecto del DEPORTE ESPARCIMIENTO es su ampliación a todas las edades, ya que como DEPORTE ESPARCIMIENTO no debe entenderse el realizado solamente por los niños/as, también debe llevarse a la práctica por las personas adultas, o sea, todas las capas de nuestra población.

EDUCACIÓN VIAL

No debemos olvidar que la bicicleta también es utilizada como instrumento lúdico y de traslado para cortos desplazamientos, y en cualquier caso es muy difícil evitar transitar por calles y carreteras. Por este motivo adquiere, especial relevancia el iniciar a los/las escolares en el aprendizaje del código de la circulación, enseñándoles unas normas de conducta elementales. Será imprescindible el conocimiento de las señales de tráfico tanto horizontales (las pintadas en la carretera), como las convencionales, semáforos, etc... Han de saber cómo situarse en los cruces, giros a derecha o izquierda, la obligatoriedad de llevar luz y reflectantes, evitando en lo posible el circular por la noche. Hay mucha materia para explicar relacionada con la SEGURIDAD VIAL, y tenemos una buena ocasión con la campaña escolar para mentalizarles y enseñarles a circular con el menor riesgo.

ESCUELAS DE CICLISMO

Es necesario adecuar las estructuras de nuestras Escuelas de Ciclismo. Ya no podemos esperar a que chavales/as con afición a nuestra especialidad vengan de la mano de sus padres o amigos/as. Nuestra labor estará, además dirigida hacia los centros escolares, de forma que podamos controlar el desarrollo de las campañas.

CICLISTAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DEPORTIVA

El objetivo fundamental del deporte moderno, es el desarrollo del alto rendimiento deportivo como expresión cualitativa superior del deporte nacional y de su movimiento deportivo, en el ciclismo este tiene sus bases en la participación de los atletas en las diferentes categorías de edades en las competencias ciclistas del país.

EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL CICLISMO

El primer escalón del deporte del alto rendimiento lo es el ciclismo (infantil, escolar o pre-juvenil), a partir del cual comienza el Programa de Preparación que está dirigido al desarrollo del trabajo del deporte desde la Base hasta los Centros Superiores del Alto Rendimiento, siguiendo único patrón metodológico y estructurando la misma nomenclatura para todos los niveles de desarrollo.

En el ciclismo hemos establecido un total de cinco etapas que concretan las exigencias del desarrollo de las capacidades motoras fundamentales durante el ciclo de vida deportiva, estas etapas son las siguientes:

ETAPA	DENOMINACIÓN	EDAD
I	Entrenamiento de Base	10-12 años
II	Entrenamiento de Desarrollo	13-14 años
III	Entrenamiento de Especialización	15 – 16 años
IV	Entrenamiento de Perfeccionamiento Atlético	17 – 18 años
V	Entrenamiento de Maestría Deportiva	+ de 18 años

PRIMERA ETAPA: ENTRENAMIENTO DE BASE.

EDAD: 10 – 12 Años

CARÁCTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LOS ATLETAS DE CICLISMO EN ESTAS EDADES:

La edad más adecuada para comenzar la práctica del ciclismo deberá estar entre los 10 y los 12 años ya que en estas edades los niños están ávidos de conocimiento y por tanto es la etapa más propicia en la fijación de los hábitos motores por lo que el aprendizaje de las diferentes técnicas de las especialidades del ciclismo se realizara mucho más rápido y con un mayor interés por parte de los mismos.

OBJETIVOS GENERALES:

1. Crear hábitos de conducta moral, volitiva y un espíritu colectivista de los niños, basados en los principios de la educación formal.
2. Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades deportivas de los niños y adolescentes a través de la formación multilateral de los mismos.
3. Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del ciclismo para esta edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Desarrollar las capacidades de trabajo de estos atletas mediante la Preparación Física General.
2. Desarrollar las cualidades motoras específicas mediante la preparación técnica de los mismos sobre la bicicleta.
3. Desarrollo de los conocimientos teóricos generales del ciclismo, nociones sobre las regulaciones del tránsito.
4. Lograr en los niños un buen dominio de la bicicleta de la utilización de cambios de velocidades.
5. Lograr en los mismos una postura correcta sobre la bicicleta y una buena técnica de pedaleo.

CARACTERÍSTICAS PSICO-MOTORAS DE ESTOS ATLETAS

1. Estos mejoran notablemente la coordinación motora.
2. Los movimientos los realizan de forma controlada, funcional, económica y ordenada.
3. Están llenos de energía y muy activos.
4. Pueden automatizar muchos movimientos.
5. Mejoran la velocidad de reacción.
6. Pueden mantener en muchas ocasiones esfuerzos prolongados y monótonos.

CARACTERÍSTICAS PSICO-SOCIOLÓGICAS DE ESTOS ATLETAS

1. Pierden la ingenuidad en el comportamiento.
2. Tienen mucho interés por las aventuras y las actividades excitantes.
3. Es cauteloso y atrevido.
4. Es jactancioso.
5. Es extrovertido y entusiasta y orgulloso y reflexivo.
6. Tiene mucho interés por la competición.
7. Su desarrollo mental aumenta.
8. Se notan las diferencias del sexo.

FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS:

1. Completar la formación física de base.
2. Atención al desarrollo de sus cualidades motrices.
3. Dominio de las habilidades deportivas del ciclismo.

EJERCICIOS QUE DEBERÁN EJECUTARSE:

1. Juegos precisos y exigentes (de fuerza, de rapidez, de relevos, de resistencia, etc.).
2. Iniciación por una especialidad determinada.
3. Se podrá trabajar con ejercicios complejos (en esta edad los niños tendrán una gran fijación de los ejercicios complejos).
4. Iniciación de los ejercicios con aparatos en el gimnasio (fundamentalmente enseñanza de los elementos técnicos-tácticos).
5. Se le realizaran a los mismos test físicos y de habilidades deportivas en el ciclismo.

SEGUNDA ETAPA:

ENTRENAMIENTO DE DESARROLLO

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LOS ATLETAS DE CICLISMO EN ESTAS EDADES

En esta se encuentran los atletas entre las edades de 13 -14 años. Durante esta etapa el trabajo estará dirigido al desarrollo de la Preparación Física General y comienza el trabajo de la Especial.

OBJETIVOS GENERALES

1. Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta morales, éticos y estéticos como parte de la formación integral de los jóvenes ciclistas.
2. Consolidación del desarrollo físico deportivo de los jóvenes ciclistas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Aumento de las capacidades motoras generales mediante el desarrollo de la Preparación Física General.
2. Comenzar el trabajo de desarrollo de las capacidades físicas especiales.
3. Elevar al máximo el desarrollo de las habilidades y destrezas sobre la bicicleta.
4. Inicio del trabajo de especialización hacia determinadas disciplinas de Pista y Ruta.
5. Elevar el nivel de las cualidades motoras específicas mediante la preparación técnico-táctica.
6. Alcanzar rendimientos deportivos destacados en la etapa final de cada ciclo.

CARACTERÍSTICAS GENERALES QUE PRESENTAN LOS ATLETAS DE ESTAS EDADES

1. Puede hacer una mayor fijación de los hábitos motores adquiridos en la etapa anterior. (Corrección al detalle de los defectos que no hayan podido ser superados en la etapa anterior).
2. Pueden realizar trabajos más fuertes en el entrenamiento de Preparación Física General.
3. Pueden realizar una preparación técnico-táctica mucho más especializada.
4. Comienzan a obtener resultados deportivos destacados.

CARACTERÍSTICAS MORFO-FUNCIONAL DE ESTOS ATLETAS.

1. Presentan un aumento sensible de la talla, la cual no va a la par con el peso.
2. Crecimiento a menudo asimétrico.
3. Aparición de los caracteres sexuales.
4. El corazón aumenta la cavidad con gran rapidez pero el desarrollo vascular no es todavía proporcional.
5. Sus órganos todavía serán frágiles.
6. Tendrán numerosos puntos de osificación lo que les originaran fatiga.

CARACTERÍSTICAS PSICO-MOTORAS DE ESTOS ATLETAS

1. En esta etapa se frena el desarrollo de la coordinación motora y en algunos casos retrocede.
2. Aumenta en los mismos la actividad y la energía.

CARACTERÍSTICAS PSICO-SOCIOLÓGICAS DE ESTOS ATLETAS

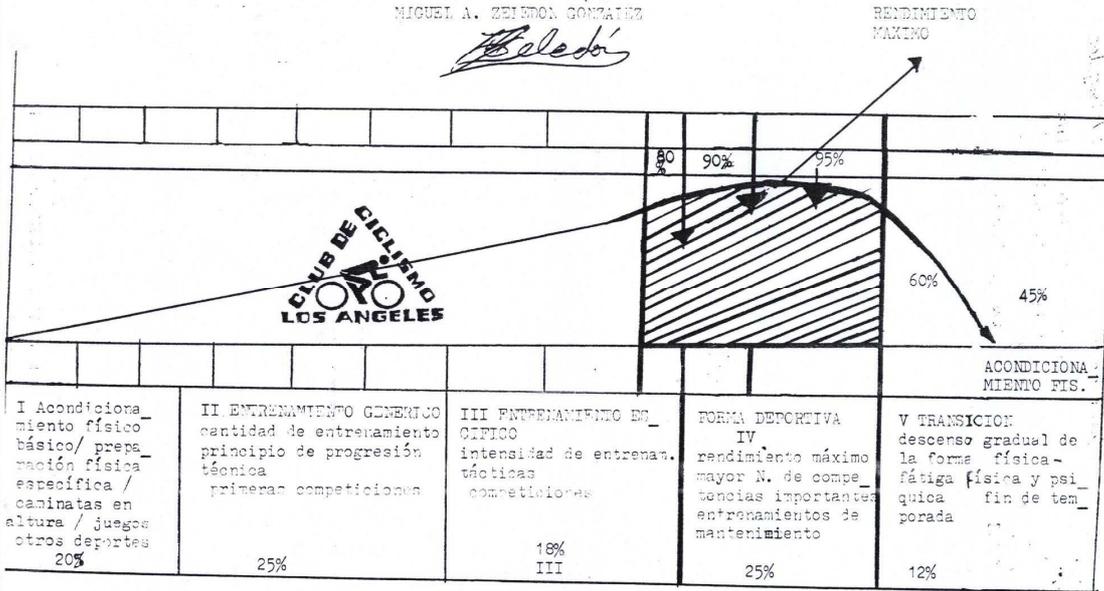
1. Inestabilidad, estados de equilibrio que le hace oscilar entre extremos; exhibiciones y pudor, agresividad e inhibición, entusiasmo y depresión y quietud y actividad.
2. Son sensibles y vulnerables.
3. Tienen amor propio y son muy preocupados por todas sus cosas.
4. Tienen tendencias a oponerse a los demás y a las críticas con agresividad.
5. Tienen una atracción intensa por el ciclismo.

FINALIDAD DE LOS EJERCICIOS CON LOS ATLETAS DE ESTA EDAD

1. Alcanzar un elevado desarrollo de las cualidades motrices y de las habilidades deportivas en el ciclismo.
2. Buscar hábitos permanentes que nos ayuden en la práctica del ciclismo.
3. Comenzar el trabajo de especialización en los diferentes eventos de ciclismo.

PERIODIZACION SEMANAL
MIGUEL A. ZEIBON GONZALEZ

Beledón



ASOCIACION DEPORTIVA LOS ANGELES
Atletismo - Ciclismo - Triatlón
TELEFONO 55-30-87

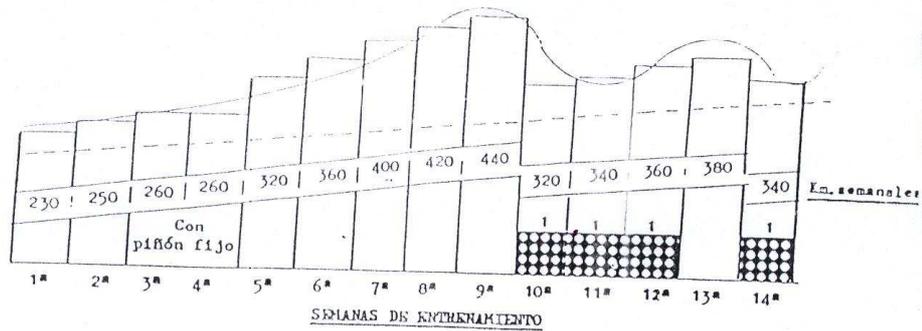


Figura 3. Ejemplo orientativo generalizado de la elevación gradual de las cargas semanales, expresadas en kilómetros, de un ciclista juvenil (17 y 18 años) en las primeras 14 semanas de entrenamiento en bicicleta

MIGUEL A. ZELEDON
 Grupo MALZE
 Telefax: 255-3087

Días SEMANAS	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	KILOMETROS SEMANALES	KILOMETROS ACUMULADOS
1ª	30	30	30	30	30	40	40	230	
2ª	Descanso	40	40	40	40	40	50	250	480
3ª	Descanso	40	40	40	40	50	50	260	740
4ª	Descanso	50	50	50	50	60	Descanso	260	1.000
5ª	50	50	60	40	Descanso	60	60	320	1.320
6ª	Descanso	60	40	80	40	60	80	360	1.680
7ª	Descanso	80	40	60	100	40	80	400	2.080
8ª	Descanso	80	40	40	100	40	100	420	2.500
9ª	Descanso	80	40	120	40	60	100	440	2.940
10ª	Descanso	60	40	100	40	Descanso	80 Competido	320	3.260
11ª	Descanso	60	60	100	Descanso	40	80 Competido	340	3.600
12ª	Descanso	60	60	120	Descanso	40	80 Competido	360	3.960
13ª	Descanso	80	40	120	Descanso	40	100	380	4.340
14ª	Descanso	60	60	100	Descanso	40	80 Competido	340	4.680

Tabla 3. Ejemplo orientativo generalizado de la programación diaria, expresada en kilómetros, de los planes semanales de entrenamiento de un ciclista juvenil (17 y 18 años) en las primeras 14 semanas de entrenamiento en bicicleta

**DIRECCIÓN NACIONAL DE ESCUELAS DE CICLISMO
NORMAS GENERALES 2005**

**CATEGORÍAS, DESARROLLO, DISTANCIAS, NÚMERO DE PRUEBAS Y PREMIOS AUTORIZADOS A
PARTIR DE LA TEMPORADA 1995 27 DE MARZO AL 13 DE NOVIEMBRE**

CATEGORÍAS	Edad cumplida durante el año	Desarrollos máximos autorizados	Distancias máximas autorizadas	No. de pruebas máximas autorizadas	Competiciones fuera de la zona de la liga	Premios en Metálico	Objetivo Principal a esa Edad
PRINCIPIANTES	Niños 9-10 años Niñas 10-11 años	Con ruedas de 680 mm: 42x16 Equivalente a 5:60 mts. De avance por pedaleada.	8 Kms por recorrido planos, preferibleente en circuitos, juegos y gymcanas.	Autorizados un máximo de 20 participaciones por temporada.	Están prohibidas aquellas reuniones Inter-Escuelas que no son autorizadas por la Dirección Nacional de Escuelas de Ciclismo.	Están prohibidos. En su lugar se concederán medallas material ciclistico, escolar didáctico o pedagógico.	Gymcanas, juegos con bicicleta y deportivos.
PREINFANTILES	Niños 11-12 años Niñas 12-13 años		15 km por recorridos planos. Preferiblemente en circuitos.	Desde el 13 de marzo al 13 de septiembre.			
INFANTILES	Niños 13-14 años Niñas 14-15 años	Con ruedas de 680 mm: 42x14-42x15 48x16-51x17 Equivalentes a 6.40 mts. de avance por pedaleada.	30 mts. por recorridos planos. Preferiblemente en circuitos.	Autorizadas un máximo de 25 participaciones por temporada. Desde el 3 de abril al 18 de septiembre.			Iniciación Técnica Deportiva
PREJUVENILES	Niños 15-16 años	47x15=6.69 mts. PISTA 50x16=6.67 mts. 53x17=6.66 mts.	80 kilómetros planos	Competición semanal desde el 27 de marzo al 13 noviembre con un máximo de 30 competiciones por temporada.	Aquellas que sean autorizadas u organizadas por la Dirección Nacional de Escuelas de Ciclismo.		Iniciación y perfeccionamiento técnicos, deportivo. Iniciación de competición.
DAMAS JUNIOR	16-17 años	53x15=7.54 mts. En caso de par-	50 kilómetros	Las autorizadas por la Federación Colombiana			Adaptación a la competición,

		<p>ticipación con-junta con pre-juveniles, debe-rán adoptar el desarrollo limi-tado para eso.</p>		<p>de Ciclismo y/o la Dirección de Escuelas.</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DE LOS CICLISTAS EN LAS EDADES INFANTILES DE 10 A 16 AÑOS

ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN ESPECIAL (KILÓMETROS)

EDADES	F.C.	10	11	12	13	14	15	16
TOTAL DE SESIONES	-	60	70	100	140	150	160	170
TOTAL DE KILÓMETROS	-	1000	1500	2500	5000	8000	11500	13500
KMS. RECUPERATIVOS	-130	-	-	-	-	-	1000	1000
KMS. MANTENIMIENTO CAP. AERÒBICA. (R. BÁSICA)	130 150	950	1400	2050	4100	6600	8400	9600
KMS. DE DESARROLLO CAPACIDAD AERÒBICA	150 180	-	-	50	100	150	300	400
KMS. DES. CAP. AERÒBICA Y POTENCIA ANAERÒBICA	MAS 180	-	-	-	-	50	100	200
KMS. DE FUERZA RAPIDA (F-1 – F-2)	MAS 180	-	-	-	-	-	20	30
KMS. DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3 – F-4)	160 180	-	-	-	-	-	180	270
KMS. DE COMPETENCIA	DE COMP	50	100	400	800	1200	1500	2000
PREPARACION TÉCNICO-TÁCTICA (HORAS)	-	30	30	30	30	30	25	25

**CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA
PREPARACIÓN DE LOS CICLISTAS DE LAS
CATEGORÍAS JUVENILES DE 17-18 SUB-23 Y ELITE**

ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN ESPECIAL (KILÓMETROS)

EDADES	F.C.	17	18	19	20	21	22	23
TOTAL DE SESIONES	-	230	260	280	280	300	300	350
TOTAL DE KILÓMETROS	-	18000	20000	23000	26000	30000	32000	35000
KMS. RECUPERATIVOS	-130	1000	1000	1500	1500	1800	2000	2000
KMS.MANTENIMIENTO CAP. AERÒBICA. (R. BÁSICA)	130 150	12300	14700	13300	14000	15100	13000	14000
KMS. DE DESARROLLO CAPACIDAD AERÒBICA	150 160	12300	14700	13300	14000	15100	13000	14000
KMS. DES. CAP. AERÒBICA Y POTENCIA ANAERÒBICA	150 180	1000	1500	2000	2000	2500	3000	3000
KMS. DE FUERZA RAPIDA (F-1 – F-2)	MAS 180	80	100	100	150	150	200	200
KMS. DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3 – F-4)	160 180	400	500	600	700	800	800	800
KMS. DE COMPETENCIA	DE COMP	3000	3500	5000	7000	9000	12000	14000
PREPARACION TÉCNICO-TÁCTICA (HORAS)	-	20	20	20	15	15	15	15

NOMBRE			FECHA DE NACIMIENTO	TELÉFONO			CATEGORIA			
DÍAS ENTREN	FECHA	PULSO 1	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	DIST. KMS	CLIMA	INTES.	PESO	PULSO 2	HORAS DE SUEÑO	TOTAL TIEMO ENTRENAMIENTO

OBSERVACIONES:

TOTAL KMS/QUINCENA _____

TOTAL KMS. ACUMULADOS _____

TOTAL DÍAS DE ENTRENAMIENTOS _____

TOTAL DÍAS DE ENTRENAMIENTOS _____

**LÍMITES DE DESARROLLOS Y LONGITUDES DE LOS
RECORRIDOS DE COMPETENCIAS Y ENTRENAMIENTOS
EN LOS ATLETAS DE CICLISMO DE LAS EDADES
15-16 AÑOS**

MEDIOS	FEMENINO	MASCULINO
LÍMITES DE DESARROLLOS	6.86	6.99
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE RUTA		
RUTA	60 kms.	100 kms.
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	10 kms.	15 kms.
CONRA RELOJ POR EQUIPO	30 kms.	50 kms.
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE PISTA		
VELOCIDAD	200 mts.	200 mts.
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	500 mts.	200 mts.
PERSECUCIÓN INDIVIDUAL	2000 mts.	3000 mts.
CARRERA POR PUNTOS	15 kms.	20 kms.
DISTANCIAS MÁXIMAS DE ENTRENAMIENTO		
ENTRENAMIENTO RECUPERATIVO	30 kms.	30 kms.
ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA BÁSICA	100 kms.	150 kms.
ENTRENAMIENTO DESARROLLO AERÓBICO	5 kms.	10 kms.
ENTRENAMIENTO POTENCIA ANAERÓBICA	500 mts.	1-3 kms.
ENT. DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3.F-4)	10 kms.	15 kms.

**LÍMITES DE DESARROLLOS Y LONGITUDES DE LOS
RECORRIDOS DE COMPETENCIAS Y ENTRENAMIENTOS
EN LOS ATLETAS DE CICLISMO DE LAS EDADES
17-18 AÑOS**

MEDIOS	FEMENINO	MASCULINO
LÍMITES DE DESARROLLOS	7.63 mts.	7.93 mts.
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE RUTA		
RUTA	80 kms.	120 kms.
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	15 kms.	20 kms.
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE PISTA		
VELOCIDAD	200 mts.	200 mts.
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	500 mts.	1000 mts.
PERSECUCIÓN INDIVIDUAL	2000 mts.	3000 mts.
PERSECUCIÓN POR EQUIPO	-	4000 mts.
CARRERA POR PUNTOS	20 kms.	30 kms.
VELOCIDAD OLÍMPICA		
DISTANCIAS MÁXIMAS DE ENTRENAMIENTO		
ENTRENAMIENTO RECUPERATIVO	40 kms.	40 kms.
ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA BÁSICA	130 kms.	200 kms.
ENTRENAMIENTO DESARROLLO AERÓBICO	10 kms.	30 kms.
ENTRENAMIENTO POTENCIA ANAERÓBICA	3 kms.	5 kms.
ENT. DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3.F-4)	15 kms.	30 kms.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL TRABAJO DE LA PREPARACIÓN GENERAL Y ESPECIAL DE LOS CICLISTAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DEPORIVA POR LA QUE DEBEN TRANSITAR LOS MISMOS HASTA ALCANZAR LA MAESTRÍA DEPORTIVA DEL ALTO RENDIMIENTO.

LONGITUDES MÁXIMAS DE RECORRIDOS PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS EN LOS ATLETAS INFANTILES DE 10 A 14 AÑOS.

MEDIOS	10	11-12 KMS.	13-14 KMS.
COMPETENCIA DE RUTA	10 - 20 kms.	15 - 25 kms.	30 - 60 kms.
COMP. CRITERIUM-CIRCUITO	10 – kms.	20 kms.	30 kms.
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	-	-	10 kms.
ENT. DE RESISTENCIA BÁSICA	20 kms.	50 kms.	80 kms.
ENT. DE DESARROLLO AERÓBICO	-	-	5 kms.
ENT. POTENCIA ANAERÓBICA	-	-	1 kms.

LÍMITES DE DESARROLLOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS CICLISTAS EN LAS EDADES COMPRENDIDAS DE 10 A 14 AÑOS

EDAD	FEMENINO	MASCULINO
10	5.66	5.66
11-12	5.66	5.66
13-14	5.66	5.98

CAPÍTULO 2 EL COMETIDO DEL ENTRENADOR

EL COMETIDO DEL ENTRENADOR

En ciertos deportes y en ciertos países, los entrenadores de todos los niveles deben obligatoriamente recibir una formación apropiada y titularse para obtener un diploma.

Ello se explica por:

1. La seguridad (Natación, Esgrima, etc.)
2. La apreciación de técnicas difíciles (Judo, Tenis, Gimnasia, etc.)
3. La necesidad de formar un grupo (Toda una serie de deportes)
4. La responsabilidad personal (Sobre todo en el futuro y en la medida de la multiplicación de litigios ligados al deporte).

En el ciclismo es **indispensable** estar debidamente cualificado. No olvidemos la importancia real de un entrenador ciclista, sobretodo en el caso de un debutante o de un joven corredor ciclista. Es imperativo estar a la altura de aconsejar y de orientar a estos atletas (y a todos los otros) de una manera apropiada, de forma que se les ayude a desarrollar su potencial en el deporte. En tanto que un entrenador, se encuentre en una situación ejemplar a los ojos de los jóvenes. Si se les dan malos consejos/ejercicios de entrenamiento, se les puede arruinar su futura carrera y/o su estado de salud. Ciertamente cualquier cosa no se puede tomar a la ligera. Un entrenador que trabaje como debe y que alimente el entusiasmo de aquellos a los que entrena tiene más probabilidad de ser un entrenador ganador.

Con el fin de satisfacer la demanda de entrenadores cualificados, se organizan cursos regularmente en muchos países, dirigidos a entrenadores debutantes y a entrenadores de nivel internacional.

LOS ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Los entrenadores del mundo entero, en las numerosas disciplinas deportivas, se cuentan por millares. Cada uno de ellos posee su propia manera de hacer y su propio estilo de entrenar. Para ellos es muy importante desarrollar su progreso técnico, que debe ser lo suficientemente flexible para satisfacer a una amplia gama de deportistas y a sus deseos particulares, sus anhelos, sus ambiciones y sus rasgos de carácter.

He aquí tres estilos de entrenar para mí los más conocidos:

a) El entrenador dominante

Este tipo de entrenador insiste habitualmente sobre una disciplina estricta y sobre la autoridad.

b) El entrenador reflexivo

Es el entrenador en el que se aprecia flexibilidad y creatividad, que se interesa por el bienestar de sus deportistas.

c) El entrenador poco responsable

Tranquilo, con una actitud pasiva y muy informal en su implicación con los deportistas.

Conociendo que no existe una sola y única buena manera de entrenar, valdría mejor adoptar algunas características propias a esos diferentes estilos e incorporarlas en un método que dependa del entrenador, de su situación y conocimiento en el dominio del ciclismo.

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENADOR

1. Inteligencia

Conocimiento del deporte, creatividad, espíritu abierto, adaptabilidad y aptitud para resolver los problemas.

2. Dinamismo

Entrenador que se interese por el resultado, pleno de iniciativa y preocupado por el trabajo bien hecho.

3. Perseverancia

Capacidad para continuar aunque la frustración y la adversidad salgan a su encuentro.

4. Paciencia

Comprensión de los procesos de desarrollo de la preparación del atleta y trabajar de manera metódica y sistemática para conseguir el objetivo.

5. Entusiasmo

Aproximación vehemente al entrenamiento, con un empeño emocional.

6. Conocimiento

Reglamentos y cursos técnicos, metodología del entrenamiento, táctica, ciencia del deporte.

7. Consciencia

Dar ejemplo, fijar normas a seguir por los deportistas, consagrarse y empeñarse en satisfacer las necesidades del deportista

8. Confianza

Tener fe en el trabajo y en los métodos de entrenamiento adoptados sin ser rígido.

9. Estabilidad emocional

Tener autocontrol y calma en todo momento para evitar estresar o distraer al deportista.

10. Decisión

Seleccionar la mejor aproximación al buen momento para perseguir los objetivos a corto y largo plazo.

11. Carácter

Una actitud disciplinada con el coraje para ensayar nuevos acercamiento y afrontar las consecuencias de la experimentación.

12. Organización

Eficacia en la gestión del tiempo y capaz de organizar al deportista con el fin de que se mantenga en el camino que le conduzca al logro de sus objetivos.

13. Preparación

Una buena preparación representa la base de un entrenamiento acertado y de un esfuerzo atlético óptimo.

14. Sentido del humor

Los entrenadores tranquilos y confiados pueden admitir, de tiempo en tiempo, que serían a su costa.

15. Comportamiento del modelo a seguir

Dar ejemplo siempre que sea posible. Evitar ser un entrenador que diga “Hacer eso que yo digo”.

TAREAS DEL ENTRENADOR CICLISTA

1. Preparar los programas de entrenamiento y de competición

Ello supone la definición de objetivos del ciclista, de sus puntos fuertes y de sus puntos débiles y a continuación la preparación de una serie apropiada de actividades dirigidas a obtener los objetivos.

2. Seguimiento de los programas de formación

El ciclista debe ser observado para asegurar que el programa de entrenamiento produzca el efecto deseado. Debiéndose modificar si fuese necesario.

Aconsejar en materia de entrenamiento y competición

El entrenador está considerado apto para percibir y analizar *no* solamente las mejoras físicas, también el sentido táctico y estratégico del ciclista, para un escenario de competición dado.

3. Organizar un entrenamiento de grupo equilibrado

Puesto que el entrenador es responsable de numerosos ciclistas, debe esforzarse, oponerlos o reunirlos como adversarios o compañeros, para garantizarles un entrenamiento óptimo.

4. Organizar los juegos de entrenamiento

Los entrenadores son necesariamente duros. El entrenador debe esforzarse siempre para incluir un poco de ligereza en las sesiones de entrenamiento -no necesariamente en cada sesión - pero suficiente para estimular el interés.

5. Mantener una ficha concerniente a los fundamentos del ciclismo

Conservar los datos de su talla, de la medida del cuadro de su bicicleta, de sus respuestas cardíacas, de los tests y también de los resultados.

6. Testar la fisiología

El entrenador deberá organizar si es posible tests de laboratorio o de campo para definir el desarrollo del ciclista y fijar a continuación los objetivos a esperar.

7. Alentar el desarrollo personal

La higiene tiene una importancia capital, por ello el ciclista debe recibir instrucciones detalladas sobre todos los aspectos que conciernen a la limpieza y al aseo personal.

8. Enseñar la seguridad vial

Enseñar y animar a los ciclistas a seguir sus prácticas seguros de sí mismos hasta un punto de extrema prudencia.

9. Verificar la equipación – (entrenamiento y competición) y el vestuario

Verificar la equipación del corredor para garantizar la SEGURIDAD y el buen funcionamiento de la bicicleta; enseñar al ciclista como mantener un nivel aceptable. Igualmente, los aconsejados deben llevar el vestuario apropiado a las condiciones climatológicas en vigor.

10. Enseñar los reglamentos

El entrenador debe conocer los reglamentos para enseñar y animar a los ciclistas a cumplirlos con toda buena fe.

EL ENTRENADOR ES UN DIRECTOR, UN PLANIFICADOR Y UN ENSEÑANTE

Además de Director, Planificador y en Enseñante el entrenador debe:

- 1) Dar la ocasión de adquirir aptitudes. Definir las aptitudes requeridas y prever una situación para demostrar las características y para que el ciclista ensaye la técnica que implica estas aptitudes.
- 2) Dar la ocasión de consolidar la aptitud. Componer el programa de entrenamiento de forma que el énfasis sea puesto en la aptitud y no en otros deseos.
- 3) Dar la ocasión de mejorar la aptitud gracias a la observación, el análisis y a una práctica estructurada. El desarrollo de la aptitud se inhibe al principio en una situación de competición. Reforzamiento de un aspecto en particular.
- 4) Proporcionar un ambiente en el cual el deportista esté estimulado a dar lo mejor de sí mismo. Estimular el trabajo entre los ciclistas, de suerte que se sientan satisfechos de ensayar y dominar una aptitud y de hacerlo primero por ellos mismos que por una recompensa extrínseca. Los ciclistas que abordan el entrenamiento bajo este prisma son los más motivados..
- 5) Proporcionarles un concepto y un objetivo para cada sesión particular de entrenamiento.
- 6) Definir el cometido del ciclista y delimitar los parámetros. Los ciclistas deben aprender a asumir la responsabilidad de sus propios actos y de aquello que le llegue. Para hacer eso, ellos deben ser tratados como individuos sensatos, que tienen importancia; no hace falta acordar una libertad y una elección, sino. más bien, animar su control interior y utilizar abiertamente sanciones extremas para promover que el individuo lo haga bien.
- 7) Definir las líneas directrices claras para los comportamientos, indicando las respuestas positivas y negativas posibles.

EL CÓDIGO ETICO DEL ENTRENADOR

- 1) Respetar los derechos, la dignidad y el valor de cada ser humano.
- 2) Asegurar que el tiempo que el deportista pase con el entrenador sea una experiencia positiva.
- 3) Tratar a cada deportista como una persona.
- 4) Ser justo, previsor y honesto con los deportistas.
- 5) Ser profesional y aceptar la responsabilidad de sus deportistas.
- 6) Empeñarse en proporcionar un servicio de calidad a sus deportistas.
- 7) Conducirse en el cuadro de las reglas y del espíritu del ciclismo.
- 8) Los contactos físicos con el deportista deben ser:
 - adaptados a la situación.

Escuela de Ciclismo

- necesarios en el desarrollo de las capacidades del deportista.
- 9) Abstenerse de todo abuso personal en torno a sus deportistas.
- 10) Abstenerse de toda forma de acoso sexual en torno a sus deportistas.
- 11) Suministrar un medio ambiente seguro para el entrenamiento y la competición.
- 12) Mostrarse preocupado y atento frente a sus deportistas enfermos o lesionados.
- 13) Servir de modelo positivo para el deporte ciclista y para sus deportistas.

LOS ENTRENADORES DEBEN

- 1) Ser tratados con respeto y distinción.
- 2) Tener la ocasión de mejorar personalmente.
- 3) Estar confrontados a un nivel de entrenamiento apropiado a su nivel de competencia.

CAPITULO 8

CONSEJOS PEDAGÓGICOS PARA EL ENTRENADOR

Enseñar siempre a vuestro grupo hablando clara y lentamente.

Dar pruebas de confianza en todo momento. No hablar JAMAS a los alumnos como si se tratase de niños.

No partir del principio de que vuestros alumnos son ciclistas experimentados y escogidos al vuelo. Saber de aquello que se habla. Puede pasar que ciertos jóvenes que decidan seguir vuestra exposición, lo hagan simplemente por evitar otro trabajo. A causa de esta posibilidad, estar seguros de presentar una exposición interesante para todos.

Jamás debéis permitir «dejar hacer »*al auditorio. Si ello tiene lugar, entonces es que alguna cosa no va bien. Vuestra lección puede ser la causa, por lo que es vital que pueda modificarse en todo momento.

Los niños se cansan rápido. Es importante mantener su atención en todo lo largo de la explicación. Con estas categorías de alumnos, sería bueno no hablar mas de cinco minutos seguidos antes de introducir una imagen o hacer alguna pregunta. Ello permitirá aclararse la garganta y calmarse antes de proseguir. Hace falta siempre dar la impresión de que lo mejor está por llegar.

Veréis que la mayoría de los jóvenes se interesan por el ciclismo a causa del elemento competitivo. El aspecto de la recreación o del turismo no les interesa. Dedicar las exposiciones a los elementos relacionados con la competición. Sin embargo, podréis siempre mencionar el cicloturismo o las actividades club.

Cuando entréis en la sala, no olvidar de saludar a las personas presentes. Dejarles siempre el tiempo para responder. Si estáis en un país extranjero y un intérprete fuera necesario, aprender algunas palabras en la lengua local. Se trata de vuestro primer contacto recíproco, es un contacto importante que dejará una impresión perdurable.

Presentaros. Explicar un poco vuestro perfil y como os habéis implicado en la enseñanza y en la formación de entrenadores. Explicar el contenido de vuestra exposición. Recordar que vosotros venis del ciclismo. En lo posible, ser a la vez simples e interesantes. Como ya he dicho no hablar al alumnado como si se tratara de niños. Ser prestos al explicar las cosas, y repetirlas si fuera necesario, ya que todo el mundo no comprenderá necesariamente de una primera vez todo aquello que queréis decirles.

Recordar que un entrenador es alguien que enseña las técnicas del deporte. Enseñar es el arte de transmitir el conocimiento a los otros. Muchos poseen el

conocimiento, pero no todos saben transmitirlo a los otros. No obstante, como todas las cosas, « la enseñanza de las técnicas » puede adquirirse mediante algunos esfuerzos y un poco de práctica.

La comunicación

Es la transmisión del mensaje de una persona a otra, principalmente hablando. Pero los sordomudos se comunican por signos VISUALES. Se trata de dos métodos bien diferentes que se « casan bien » en el entrenamiento.

El aprendizaje

Se trata de un proceso de comprensión de las nuevas informaciones y de su almacenaje en el sitio querido - es sistema de clasificación mental. El entrenador debe tener conocimiento profundo del sujeto, ser capaz de definir y de explicar cualquier cosa de muchas materias diferentes antes de que su interlocutor comprenda la significación.

La demostración

Esta técnica es la que mejor conviene al entrenamiento. En principio, el entrenador enseña el ejercicio - o lo hace realizar por algún otro. El alumno lo repite mientras que el entrenador mira y corrige todo error. Este método combina « la palabra » y « el gesto ». La técnica de la « pregunta - respuesta » se utilizará siempre que sea posible en la presentación oral.

El entrenador - profesor

Vosotros sois siempre EMBAJADORES de vuestro deporte y de vuestro país. Vestiros siempre correctamente en función de las circunstancias. Vuestra VOZ debe ser clara y precisa mientras os dirigáis al auditorio. Dominar la sala de reojo y hablar alto para ser escuchado en el fondo. No hablar JAMAS de espaldas al auditorio, salvo si ello fuera realmente necesario.

Ser firmes y tener confianza. Si os sentís nerviosos, respirar profundamente dos o tres veces mientras, se realiza vuestra presentación. Una broma o una observación interesante en el momento oportuno puede relajar al auditorio y al ORADOR. Evitar los movimientos de brazos, la manía de moverse y las idas y venidas, aunque estas últimas sean ideales para la circulación. Cada uno debe ser uno mismo.

CONSEJOS PEDAGÓGICOS

Vd. es el EXPERTO! Por lo que es imperativo que su preparación sea perfecta. Acuérdense de las 5 P. una PREPARACIÓN PERFECTA PREVINIENDO una PRESTACIÓN PITOYABLE (Lastimosa).

Si presentáis vuestra exposición con confianza, en una secuencia lógica e interesante, manifestando entusiasmo por el asunto, los obstáculos a la comunicación caerán!

Debéis llegar con antelación y verificar el material (los medios visuales, etc.). Asegurarse de que el público dispondrá de asientos correctos. Finalmente, verificar vuestras notas y los soportes pedagógicos y COMENZAR LA HORA DE CLASE.

CAPÍTULO 16

LA INICIACIÓN AL CICLISMO DE LOS JÓVENES Y LOS DEBUTANTES.

LAS ESCUELAS DE CICLISMO

INTRODUCCIÓN:

El formidable entusiasmo experimentado por el deporte moderno es un hecho social de gran importancia. Pero esta euforia que ha llevado a las masas y, sobre todo, a los jóvenes, a su práctica, no ha sido estimulada por el deporte recreativo que aún existe; por el ejercicio voluntario o por el placer que supone en sí mismo el esfuerzo y la superación, incluso, al más alto grado.

Dicho auge ha sido motivado por aquellas otras formas de deporte que atraen la atención y reciben la ayuda de los poderes públicos, de la publicidad, de las empresas comerciales, del público y de los medios de comunicación social (Prensa, Radio, TV). El “deporte de competición” y el “deporte espectáculo”. Estas formas se caracterizan por:

- Por una constante y dura competición a fin de determinar al campeón.
- Por un entrenamiento riguroso, para el que se necesitan a veces varias horas al día, transformándose entonces en un verdadero trabajo.
- Por imperativos financieros que llevan a la búsqueda del espectáculo, del “sensacionalismo” y a la dependencia de empresas comerciales.
- Por la preocupación primordial de la “victoria sobre el otro” y la utilización para este fin de todos los medios. En este contexto el partidismo, la deslealtad, las trampas (el doping por ejemplo), el odio incluso, aparecen con demasiada frecuencia.

Por todo ello, son una necesidad y tienen un alto valor educativo aquellas actividades físicas animadas esencialmente por inquietudes higiénicas y recreativas.

De igual forma, el deporte competitivo produce en los niños notables beneficios, no sólo en el desarrollo o la mejora de sus cualidades físicas y habilidades. Tiene también por misión hacer hombres, educando su carácter, fortaleciendo su voluntad, su espíritu y el respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

Por otra parte, las actividades deportivas constituyen el medio más eficaz para luchar y contrarrestar la dependencia de otras realidades sociales que en estos tiempos acechan a la juventud y a la infancia: la drogadicción, el alcoholismo, el tabaquismo, etc., calamidades que amenazan paralizar la realización de sus deseos e ilusiones.

Escuela de Ciclismo

La preparación deportiva, bien realizada, obliga a observar una vida higiénica y ordenada. Ello permite que los jóvenes puedan superar una difícil y peligrosa etapa de su vida, llena de crisis y de tentaciones desfavorables. Sin embargo debemos señalar también que el deporte altamente agonístico, practicado indiscriminadamente durante la infancia, puede acarrear graves daños físicos y psíquicos, muchas veces irreversibles, dado que el organismo se encuentra en pleno desarrollo. Ello conlleva ciertos riesgos, ya que la búsqueda de talentos deportivos se inicia en edades infantiles, en las cuales el organismo se halla en pleno proceso de transformación para alcanzar así sus mayores posibilidades.

De todo lo anteriormente explicado pueden extractarse dos conceptos claros:

- 1) La práctica de las actividades físicas y los deportes producen notables beneficios.
- 2) Dichas prácticas realizadas sin control, intensa o exhaustivamente, durante la niñez y la adolescencia, no sólo no benefician sino que incluso pueden provocar daños irreversibles.

En consecuencia, la acción educativa debe centrarse en el desarrollo de los beneficios, por lo cual se trata, de que en este periodo esencial de formación corporal, mental y afectiva en el que se encuentran inmersos los más jóvenes y en el que se pretende iniciar la “ construcción del ciclista”, o en la etapa de enseñanza-aprendizaje del adolescente que se inicia igualmente en la práctica deportiva del ciclismo, la acción educativa se fije en el desarrollo de la disponibilidad, de la actitud para aprender y de las cualidades fundamentales: (físicas: fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, flexibilidad, elasticidad, etc. y de salud, cualidades de juicio, dominio de sí mismo, etc.).

Con la iniciación deportiva da comienzo un amplio periodo de formación cuyo desarrollo debe culminar en el logro del alto rendimiento deportivo. Es por ello que, aunque sea someramente, deban comentarse las fases del desarrollo del ciclista.

FASES DEL DESARROLLO DEL CICLISTA

El desarrollo de un ciclista requiere tiempo, es un proceso largo, que resulta mucho más largo cuando su iniciación se produce a la temprana edad de 10/11 años. Partiendo de estas edades, dicho desarrollo deberá ser realizado en función de unos objetivos a alcanzar, que serán cambiantes por cuanto el niño crece, y de unos medios que igualmente van cambiando dado que se irán cubriendo etapas de aprendizaje y por que el joven deportista será cada vez más capaz desde el punto de vista motriz

Nosotros vemos tres fases fundamentales en el desarrollo del ciclista:

- Iniciación (enseñanza-aprendizaje)
- Perfeccionamiento
- Alto rendimiento

Y creemos que todo ciclista, sin importar la edad en que se inicie, pasará por estas tres fases.

¿Qué se entiende por iniciación ciclista?

Es la fase en la cual debe abordarse un aprendizaje técnico de base, acompañado de una educación física, en el caso de los niños, o una preparación física en el caso de los adolescentes.

¿Qué se entiende por perfeccionamiento ciclista?

A decir verdad, el dominio de los fundamentos técnicos del ciclismo (no así de la táctica, que es un proceso más complejo), pueden lograrse, básicamente, dentro de la fase de iniciación, lo cual podría llevarnos a pensar que dentro de dicho período se cumple la perfección; esto no es así, porque para que un ciclista llegue al máximo de la perfección técnica es necesaria una alta movilización de las cualidades o capacidades que producen el movimiento, y estas cualidades van desarrollándose en correspondencia con el desarrollo físico. Pueden citarse algunos ejemplos que confirman esta aseveración: para un sprint final se necesita fuerza, que sólo se alcanza en su máxima posibilidad cuando las fibras musculares comienzan desarrollarse a lo ancho, lo que comienza a producirse a los 15/16 años, continuando hasta que el organismo termina de crecer, aproximadamente, hacia los 20/22 años, aunque si bien es cierto que la fuerza sigue desarrollándose en menor cuantía hasta los 28 años, según demuestran investigaciones de laboratorio.

Se sabe, igualmente, que en ciclismo la condición física determinante es la resistencia. Pues bien, no puede producirse una ganancia significativa de la resistencia durante la pubertad (cuya duración puede durar dos o tres años), dado que el desarrollo se produce de forma longitudinal produciéndose los desequilibrios funcionales que fatigan a los más jóvenes. Una vez pasada la pubertad comienzan a desaparecer los desequilibrios funcionales, facilitando el aumento de la resistencia.

Se pueden ofrecer otros ejemplos que demuestran que la perfección técnica depende de la maduración de las cualidades físicas, lo cual toma tiempo.

Puede decirse que la fase de perfeccionamiento dura desde la finalización de la iniciación hasta que el joven deja de desarrollarse físicamente (anatómicamente) que como se sabe se produce entre los 20-22 años, con las excepciones lógicas por encima y por debajo de estas edades.

¿Qué se entiende por alto rendimiento ciclista?

Aquella etapa de la vida deportiva del ciclista en la cual se obtienen los mejores rendimientos, que sólo pueden alcanzarse después de haberse dominado la técnica y las tácticas y haberse alcanzado el pleno desarrollo físico-funcional (anatómico y fisiológico).

Su duración depende de la motivación intrínseca o personal y de la extrínseca o del medio, que pueden hacer más larga o más corta la vida deportiva del ciclista.

2. COMO DEBE SER LA INICIACIÓN CICLISTA. LA EDAD IDEAL

La fase de iniciación ciclista constituye el abordaje del aprendizaje técnico fundamental, el cual debe ser acompañado de una educación física o preparación física.

Dicha fase puede durar dos o tres años y, como se explica más adelante, debería coincidir con el estadio prepuberal (prepubertad), un estadio bastante equilibrado. Por lo general en el primer año de la iniciación no se participa en las competiciones (no se debe competir), porque lo que se busca es el aprendizaje de las técnicas básicas que podrían verse entorpecidas por una competición prematura.

En ciclismo se recomienda iniciar la práctica deportiva entre los 10/12 años. Antes la educación deportiva, que debe formar parte de la educación motriz, ha debido integrar los programas de Educación Física en la edad preescolar y en la edad escolar temprana, en las escuelas deportivas y en los juegos libres de los niños.

Podrá decirse que esto último no sucede en todos los casos y que aparte de los juegos libres muchos niños no conocen otras actividades físico-deportivas dirigidas a beneficiar el “desarrollo armonioso de su organismo. Con más motivo se deberá poner atención para comprender y extractar las mejores conclusiones de lo que se explica a continuación.

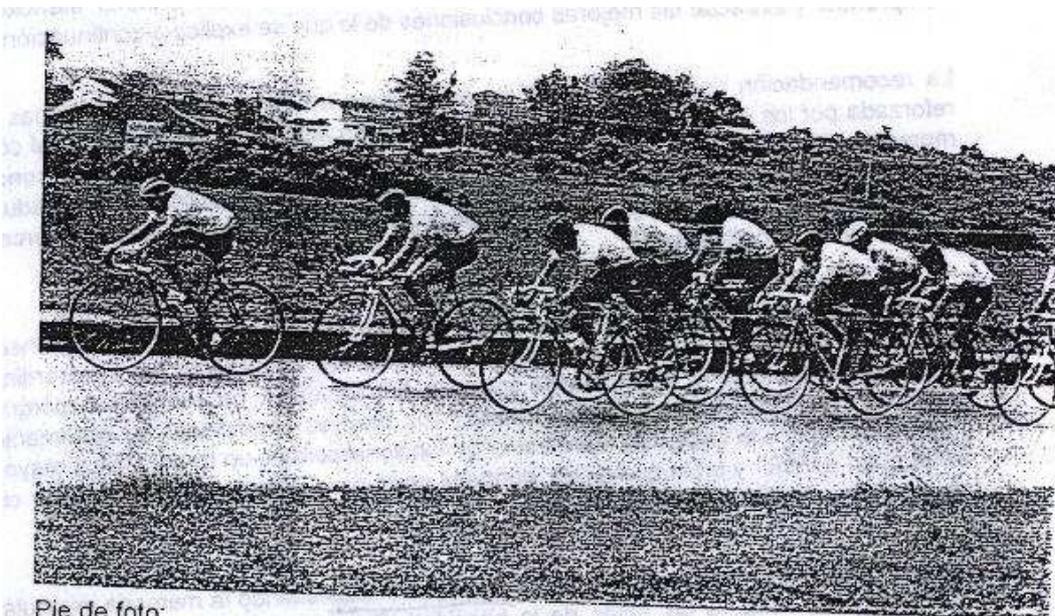
La recomendación de iniciar la práctica del ciclismo en estas edades tempranas se ve reforzada por los estudios y experiencias que apuntan hacia el estado prepuberal como el momento ideal por las características que presentan los niños en sus conductas cognoscitivas-afectivas y motrices, y porque se acepta que los procesos de maduración son los más propicios para el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades perceptivo-motrices y las coordinaciones.

Existe en esa edad una gran capacidad de reacción y de excitabilidad del sistema nervioso que facilita una mejor asimilación y fijación de los fundamentos técnicos. La coordinación mejora notablemente y se responde mejor a los esfuerzos de resistencia porque los aparatos circulatorio y respiratorio alcanzan sus mejores condiciones e, igualmente, se mejora la fuerza y la velocidad. Este equilibrio funcional permite un trabajo físico mayor que en la edad anterior y en la que sigue, donde la crisis de la pubertad puede producir ciertos desequilibrios fisiológicos y psicológicos.

Los expertos aseguran que es desde los 11 años 16 años cuando la memoria muscular, en estado brioso, asegura las fases de la habilidad. Entonces, debutar después de los 16 años en el aprendizaje de coordinaciones complejas, cuando la fuerza muscular se vuelve lenta, es haber dejado pasar los mejores momentos para afianzar los reflejos de base, sin los cuales los progresos futuros son casi imposibles. Por tanto; no pueden dejarse inactivos algunos de los órganos en el período que se revela su función ya que esto equivale a ponerlos en el camino de su degradación.

Esos son, entre otros, los motivos por los que, particularmente, la iniciación ciclista debe contemplarse desde la adecuada atención al desarrollo integral y armónico de todas las regiones del cuerpo y de sus sistemas orgánicos para construir una sólida base atlética, capaz de soportar las múltiples demandas que, andando el tiempo, requerirá un deporte tan exigente como es el ciclismo.

De lo que se haga en esta fase de iniciación dependerán las siguientes, de tal manera que si se aprende mal, los hábitos y los vicios que se adquieran serán irreversibles o muy difíciles de corregir, con lo cual los jóvenes pueden desmotivarse fácilmente. Por el contrario, si el planteamiento docente es correcto, el aprendizaje será bueno y quedará garantizada la motivación para las siguientes fases del desarrollo.



Pie de foto:

La recomendación de los expertos para iniciar la práctica ciclista a los 10/12 años se ve reforzada por planteamientos fisiológicos y psicológicos. La gran capacidad de reacción y de excitabilidad del sistema nervioso y la memoria muscular en estado brioso, facilita en los niños una mejor asimilación de los fundamentos técnicos.

4.ERRORES FRECUENTES EN LA INICIACIÓN

Numerosas experiencias han confirmado que tanto la práctica empírica inicial del ciclismo infantil y juvenil, desde hace largo tiempo, como la realizada indiscriminadamente en época más reciente y en muchos países, no ha producido buenos resultados.

Esto hay que tenerlo en cuenta, ya que uno de los principales errores ha residido siempre en someter a los niños y jóvenes a una actividad demasiado exigente, imitando el ciclismo de alta competición y la preparación de los ciclistas profesionales ya formados: entrenamientos excesivos, muchas competiciones, utilización de cargas exageradamente duras (desarrollos, recorridos, esfuerzos*intensos y continuos, etc.).

La proliferación de las competiciones, con campeonatos de todo tipo: nacionales, regionales, provinciales, locales, de clubs, etc. y la excesiva motivación para conseguir la victoria como único fin, obstaculizan el desenvolvimiento correcto del ciclismo de base y de la iniciación. Incluso los propios intereses lúdicos de los jóvenes ciclistas son frecuentemente desvirtuados por los egoísmos y exigencias de padres y entrenadores, que ven en ellos la posibilidad de construir un futuro a cargo de sus éxitos deportivos.

Conociendo estos errores debe evitarse la mala orientación que antepone la “profesionalización” deportiva a los estudios, al aprendizaje de un oficio y a la formación integral. Porque, aún en el supuesto de cualquier joven pudiera llegar a campeón, no es cierto que el éxito en una carrera deportiva constituya el mejor logro personal.

Si bien es cierto que en los niños que se inician en la práctica del ciclismo entre los 10/12 años se observa una mejora sensible de sus destrezas y habilidades y un rápido dominio de los fundamentos técnicos, no es menos cierto que la competición indiscriminada durante varios años provoca numerosas renunciadas al llegar a la edad juvenil (17/18 años), como resultado del cansancio acumulado de los esfuerzos físicos, de vivir situaciones psíquicas estresantes, de las exigencias de victorias y del limitado prisma que ofrece la especialización en el ciclismo.

Es en la categoría juvenil, y a partir de ella, donde el ciclismo se convierte en exigencia: mayor kilometraje, recorridos más duros, mucho más tiempo de dedicación a la preparación y al descanso, observación de una vida higiénica y ordenada, mayor responsabilidad ante las victorias y las derrotas, autocontrol, disciplina, etc. Todo ello determina un estado de tensión que provoca la crisis en los jóvenes, los cuales no pueden superarla fácilmente si no vienen fundamentados integralmente desde su iniciación. Así concluyen muchos buenos talentos su andadura deportiva; muy pocos acceden a las categorías superiores y los que lo hacen, no dan de sí los que su espectacular progresión temprana hacia presagiar.

Demostrado que la aceleración(*) obliga a realizar una iniciación que favorezca el proceso educativo-formativo, deben evitarse los errores más frecuentes, y sobre todo aquellos que influyen en la preparación y en el desarrollo armonioso; el do desconocer que: el niño/joven no es un adulto reducido en un tanto por ciento, sino un ser complejo al que corresponden leyes que no son adecuadas para los adultos y que su desarrollo es un complicado proceso de transformaciones, en todos los órdenes, que no se realiza a ritmo uniforme. No conocer estas características de los jóvenes en sus distintos estadios evolutivos, es negar la posibilidad de realizar con ellos una provechosa labor.

(*) La alteración del desarrollo físico recibe el nombre técnico de aceleración, el cual refleja el crecimiento más intenso y el desarrollo más acelerado de la generación actual. Esa tendencia hacia la aceleración del crecimiento se ha confirmado en todos los países civilizados del mundo.

6. EJERCICIOS DE PERFECCIONAMIENTO Y DE ENTRENAMIENTO

La corrección de los “vicios” o defectos técnicos se hace posible, también, con la ejecución suficiente de ejercicios de perfeccionamiento, realizados de manera específica con bicicleta o con ejercicios gimnásticos.

Sobre bicicleta:

Son válidos los siguientes ejercicios:

- El pedaleo consciente, pensado por parte del ciclista, realizado con poca carga (desarrollo) por recorridos suaves.
- El pedaleo consciente, desarrollando la musculación y trabajando con una mayor carga y de manera más lenta.
- El trabajo en rodillos, frente a espejos, observando una buena posición y estilo.
- Un gran trabajo con piñón fijo en entrenamientos de ruta. Los entrenamientos y competiciones en pista.
- Juegos de habilidad, equilibrio y de dominio técnico. Desarrollo armonioso de los fundamentos técnicos.

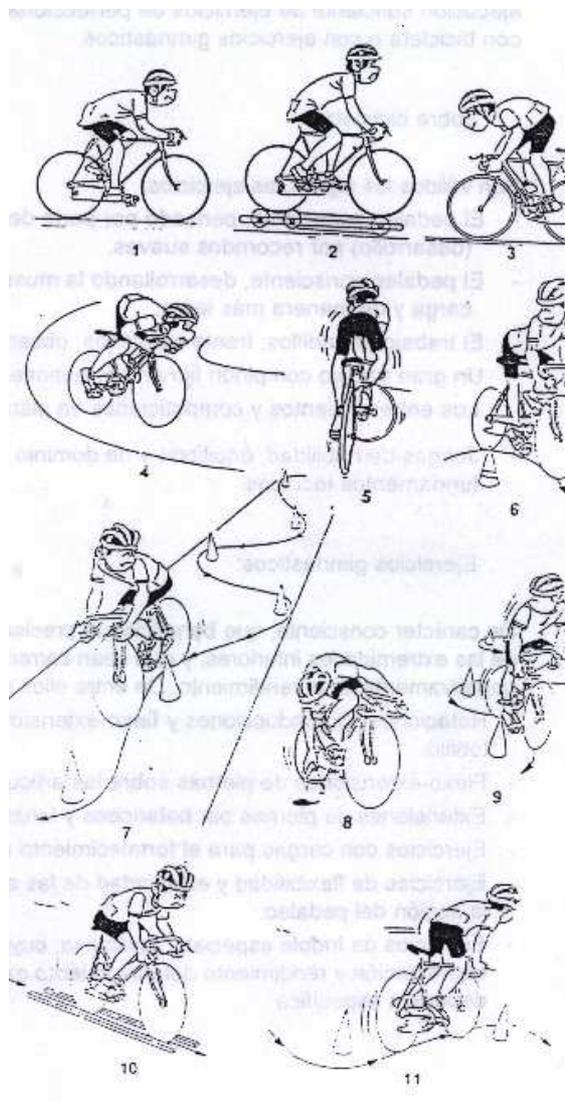
Ejercicios gimnásticos:

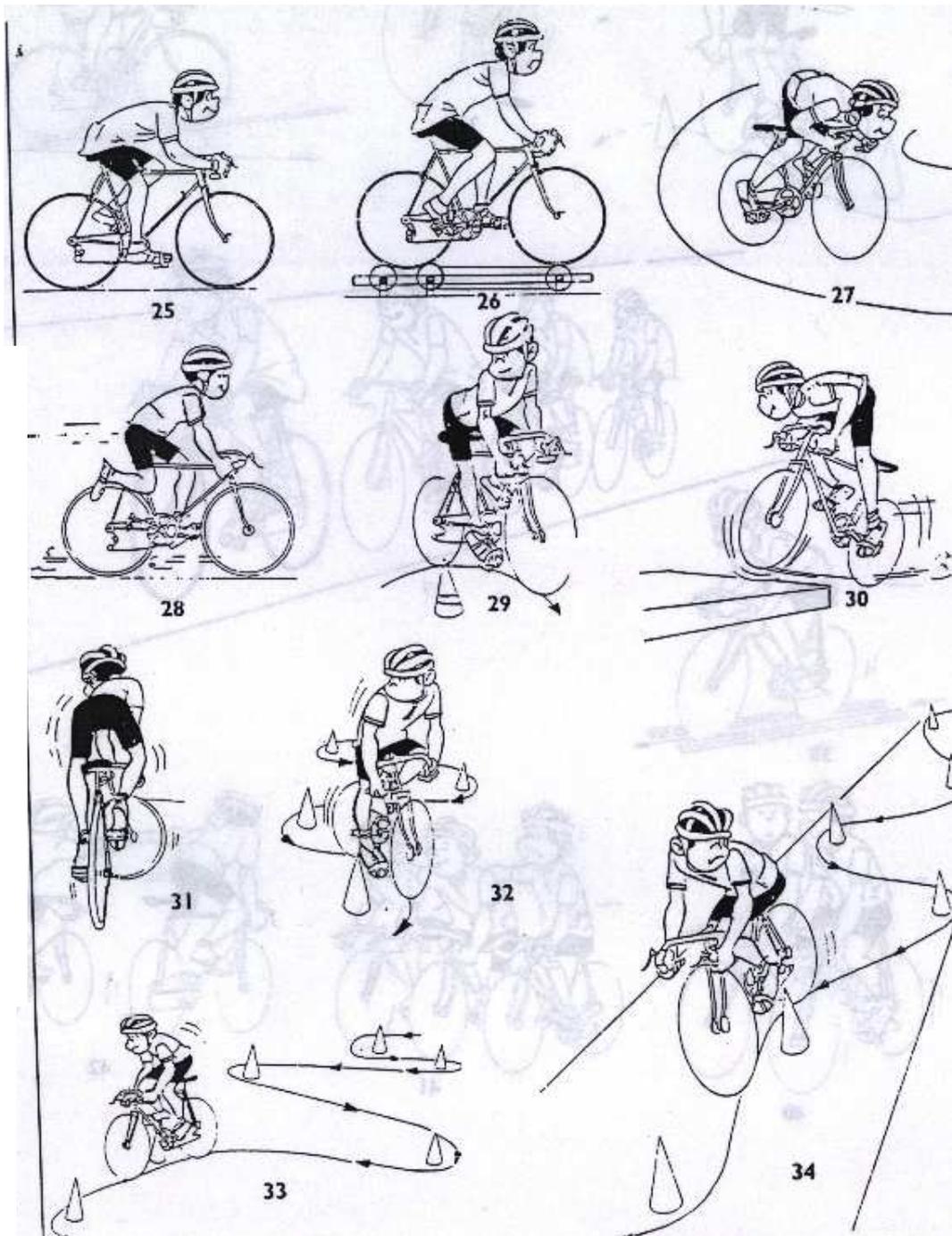
De carácter consciente, que beneficien la precisa coordinación del movimiento, sobre todo de las extremidades inferiores, y que sean correctores de las posturas y gestos que inciden negativamente en el rendimiento. De entre ellos destacamos:

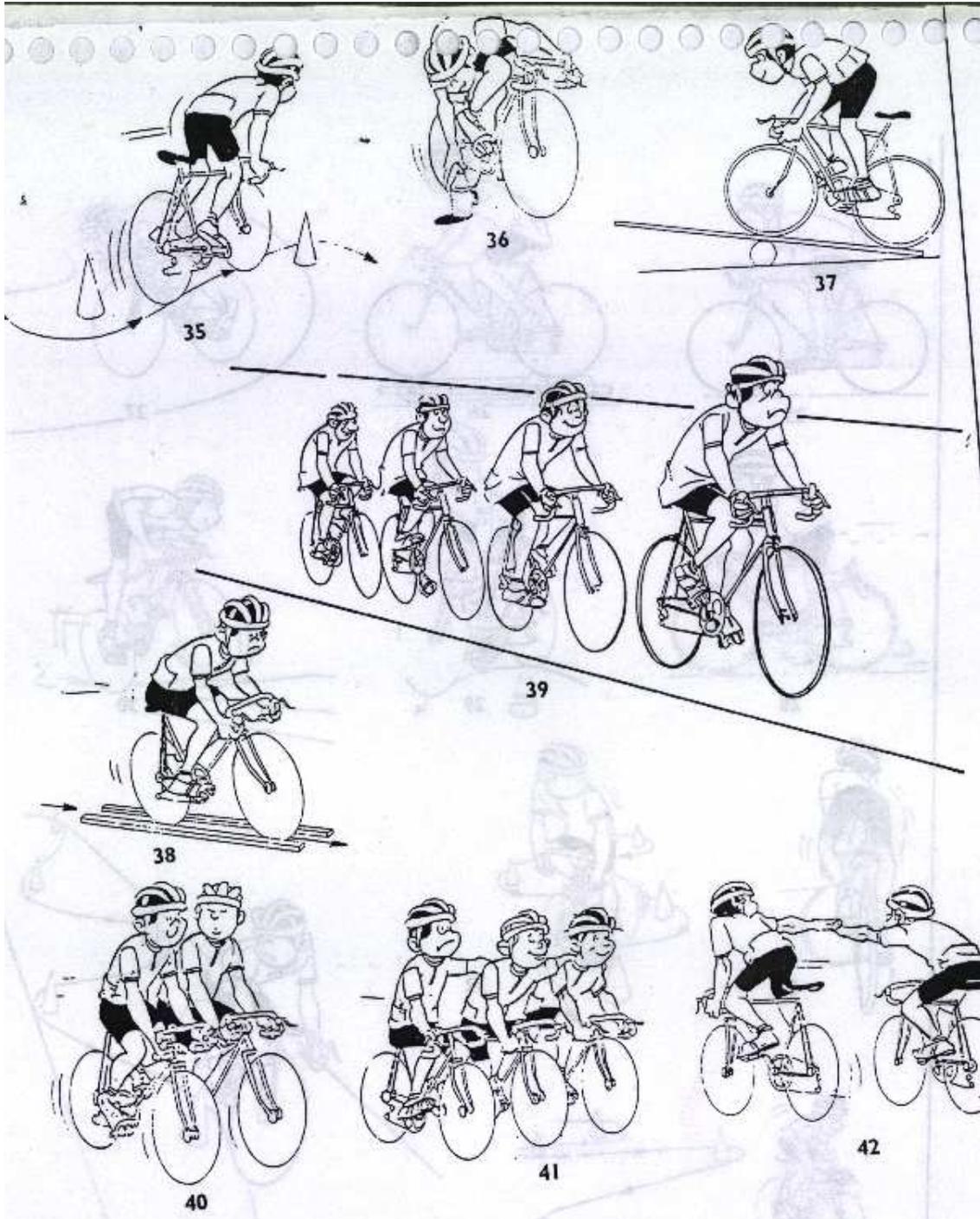
- Rotaciones, circunducciones y flexo-extensiones del pie sobre la articulación del tobillo.

Escuela de Ciclismo

- Flexo-extensiones de piernas sobre las articulaciones de las caderas y rodillas.
- Extensiones de piernas por balanceos y lanzamientos.
- Ejercicios con cargas para el fortalecimiento muscular.
- Ejercicios de flexibilidad y elasticidad de las articulaciones y músculos involucrados en la acción del pedaleo.
- Ejercicios de índole especial y aplicativa, cuya ejecución beneficie la precisión, coordinación y rendimiento del movimiento exigido por la práctica de la disciplina deportiva específica.









COMPLEMENTO A LA NORMATIVA TÉCNICA DEL 2008

COMPETENCIAS Y DIASNCIAS REGLAMENTARIAS PREJUVENILES

CAMPEONATOS PROVINCIALES

En línea: 75 Kms. máximo
C.R.I.: 12 Kms. planos

CAMPEONATOS NACIONALES

En línea: 80 Kms. máximo
C.R.I.: 15 Kms. plano

ESCALADA

A Nivel Departamental

8 Kms. máximo en grupo
5 Kms. máximo C.R.I.

CRITERIUM

Provincial: 15 Kms. máximo
Regional: 20 Kms. máximo
Nacional: 25 Kms. máximo

INFANTILES

A nivel Provincial

En línea: 25 Kms. máximo
C.R.I.: 8 Kms. máximo

ESCALADA

A nivel departamental (14 años Únicamente) 5 Kms. máximo en grupo 2 Kms. máximo en C.R.I.

CRITERIUM

Provinciales: 10 Kms. máximo
Nacionales: 12 Kms. máximo

CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO DE LOS CICLISTAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DEPORTIVA

El objetivo fundamental del deporte moderno, es el desarrollo del alto rendimiento deportivo, como expresión cualitativamente superior del deporte nacional y de su movimiento deportivo, en el ciclismo este sus bases en la participación de los atletas en las diferentes categorías de edades en las competencias ciclísticas del país.

EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO EN EL CICLISMO

El primer escalón del deporte del alto rendimiento lo es el ciclismo (infantil, escolar o pre-juvenil), a partir del cual comienza el Programa de Preparación que está dirigido al desarrollo del trabajo del deporte desde la Base hasta los Centros Superiores del Alto Rendimiento, siguiendo único patrón metodológico y estructurando la misma nomenclatura para todos los niveles de desarrollo.

En el ciclismo hemos establecido un total de cinco etapas para concretar las exigencias del desarrollo de las capacidades motoras fundamentales durante el ciclo de vida deportiva, estas etapas son las siguientes:

ETAPA	DENOMINACION	EDAD
I	Entrenamiento de Base	10-12 años
II	Entrenamiento de Desarrollo	13-14 años
III	Entrenamiento de Especialización	15-16 años
IV	Entrenamiento de Perfeccionamiento Atlético	17-18 años
V	Entrenamiento de Maestría Deportiva	+ de 18 años

PRIMERA ETAPA: ENTRENAMIENTO DE BASE

EDAD: 10 – 12 años

CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LOS ATLETAS DE CICLISMO EN ESTAS EDADES:

La edad más adecuada para comenzar la práctica del ciclismo deberá estar entre los 10 y los 12 años ya que en estas edades los niños están ávidos de conocimiento y por tanto es la etapa más propicia en la fijación de los hábitos motores, por lo que el aprendizaje de las diferentes técnicas de las especialidades del ciclismo se realiza mucho más rápido y con un mayor interés por parte de los mismos.

OBJETIVOS GENERALES:

- 1) Crear hábitos de conducta moral, volitiva y un espíritu colectivista en los niños, basados en los principios de la educación formal.
- 2) Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y las habilidades deportivas de los niños y adolescentes a través de la formación multilateral de los mismos.
- 3) Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos del ciclismo para esta edad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1) Desarrollar las capacidades de trabajo de estos atletas mediante la Preparación Física General.
- 2) Desarrollar las cualidades motoras específicas mediante la preparación técnica de los mismos sobre la bicicleta.
- 3) Desarrollo de los conocimientos teóricos generales del ciclismo, nociones sobre el reglamento y sobre las regulaciones del tránsito.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA EL TRABAJO DE LA PREPARACIÓN GENERAL Y ESPECIAL DE LOS CICLISTAS EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA DEPORTIVA POR LA QUE DEBEN TRANSITAR LOS MISMOS HASTA ALCANZAR LA MAESTRÍA DEPORTIVA DEL ALTO RENDIMIENTO

LONGITUDES MÁXIMAS DE RECORRIDOS PARA ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS EN LOS ATLETAS INFANTILES DE 10 A 14 AÑOS.

MEDIOS	10	11-12 KMS	13-14 kms
COMPETENCIA DE RUTA	10-20 kms	15-25 kms	30-60 kms
COMP. CRITERIUM –CIRCUITO	10-kms	20 kms	30 kms
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	--	--	10 kms
ENT. DE RESISTENCIA BÁSICA	20 kms	50 kms	80 kms
ENT. DE DESARROLLO AERÓBICO	--	--	5 kms
ENT. POTENCIA ANAÉROBICA	--	--	1 kms

LÍMITES DE DESARROLLOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LOS CICLISTAS EN LAS EDADES

COMPRENDIDAS DE 10 A 14 AÑOS

EDAD	FEMENINO	MASCULINO
10	5.66	5.66
11-12	5.66	5.66
13-14	5.66	5.98

LÍMITES DE DESARROLLOS Y LONGITUDES DE LOS RECORRIDOS DE COMPETENCIAS Y ENTRENAMIENTOS EN LOS ATLETAS DE CICLISMO DE LAS EDADES DE 15-16 AÑOS

MEDIOS	FEMENINO	MASCULINO
LÍMITES DE DESARROLLOS	6,86	6,99
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE RUTA		
RUTA	60 kms	100 kms
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	10 kms	15 kms
CONTRA RELOJ POR EQUIPO	30 kms	50 kms
DISTANCIAS MÁXIMAS DE COMPETENCIAS DE PISTA		
VELOCIDAD	200 mts	200 mts
CONTRA RELOJ INDIVIDUAL	500 mts	500 mts
PERSECUCIÓN INDIVIDUAL	2000 mts	3000 mts
CARRERA POR PUNTOS	15 kms	20 kms
DISTANCIAS MÁXIMAS DE ENTRENAMIENTO		
ENTRENAMIENTO RECUPERATIVO	30 kms	30 kms
ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA BÁSICA	100 kms	150 kms
ENT. DESARROLLO AERÓBICO	5 kms	10 kms
ENT. POTENCIA ANAERÓBICA	500 mts	1-3 kms
ENT. DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3-F-4)	10 kms	15 kms

CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DE LOS CICLISTAS EN LAS CATEGORÍAS INFANTILES DE 10 A 16 AÑOS							
ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (HORAS)							
EDADES	10	11	12	13	14	15	16
TOTAL SESIONES DE ENT. DE P.F.G.	70	70	75	80	85	90	90
TOTAL HORAS DE ENT. DE P.F.G.	100	120	130	140	150	160	160
TOTAL HORAS ENT DE RESISTENCIA	50	50	60	60	60	60	60
TOTAL HORAS ENT. DE FUERZA	--	--	--	20	30	40	50
TOTAL HORAS ENT. DE VELOCIDAD	--	10	20	20	20	20	20
TOTAL HORAS ENT. DE JUEGO	50	60	50	40	40	40	30

CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DE LOS CICLISTAS DE LAS CATEGORIAS JUVENILES DE (17-18 AÑOS) Y DEL A CATEGORÍA SUB-23 Y ELITE							
ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL (HORAS)							
EDADES	17	18	19	20	21	22	23
TOTAL SESIONES DE ENT. DE P.F.G.	80	80	60	50	50	50	40
TOTAL HORAS DE ENT. DE P.F.G.	150	150	150	130	120	110	100
TOTAL HORAS ENT DE RESISTENCIA	50	50	60	50	40	30	20
TOTAL HORAS ENT. DE FUERZA	60	60	60	60	60	60	60
TOTAL HORAS ENT. DE VELOCIDAD	20	10	20	10	10	10	10
TOTAL HORAS ENT. DE JUEGO	20	20	10	10	10	10	10

CONTENIDO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DE LOS CICLISTAS EN LAS EDADES INFANTILES DE 10 A 16 AÑOS								
ENTRENAMIENTO DE PREPARACIÓN ESPECIAL (KILOMETROS)								
EDADES	FC	10	11	12	13	14	15	16
TOTAL DE SESIONES	--	60	70	100	140	150	160	170
TOTAL DE KILÓMETROS	--	1000	1500	2500	5000	8000	11500	13500
KMS. RECUPERATIVOS	130	--	--	--	--		1000	1000
KMS. MANTENIMIENTO CAP. (AEROBICA (R.BÁSICA))	130 150	950	1400	2050	4100	6600	8400	9600
KMS DE DESARROLLO CAPACIDAD AEROBICA	150 180	--	--	50	100	150	300	400
KMS DES. CAP. AEROBICA Y POTENCIA ANAEROBICA	MAS 180	--	--	--	--	50	100	200
KMS DE FUERZA RAPIDA (F-1-F-2)	MAS 180	--	--	--	--	--	20	30
KKMS DE RESISTENCIA A LA FUERZA (F-3-F-4)	160 180	--	--	--	--	--	180	270
KMS DE COMEPTENCIA	DE COMP	50	100	400	800	1200	1500	2000
PREPARACIÓN TÉCNICO-PRÁCTICA (HORAS)	--	30	30	30	30	30'	25	25

ALGUNAS INDICACIONES METODOLÓGICAS PARA EL TRABAJO EN CADA UNA DE LAS ZONAS O FASES DE ENTRENAMIENTO Y SU APLICACIÓN PRÁCTICA EN NUESTRO DEPORTE

TABLA NO. 1

ENTRENAMIENTO DE RECUPERACIÓN O COMPENSACIÓN	
Objetivos del Entrenamiento	Entrenamiento recuperativo después o entre unidades de entrenamiento o competencias muy intensivas o de mucho volumen.
Disposición energética	Aeróbica: Lactato de 0 a 2 mmol. Litro
Distancia y relieve del recorrido	De 30 a 60 kilómetros por sesión de entrenamiento. Relieve llano.
Parámetros de Control	F.C. Menos de 130 pulsaciones por min. F. de pedaleo de 60 a 100 rev. por min. Desarrollo de 60 a 70 pulgadas.
Método de entrenamiento	Método de entrenamiento continuo.
Intensidad del trabajo	Los niveles más bajos de intensidad.
Formas de organización del Entrena.	Individual o en grupo de forma amena.

TABLA NO. 4

Zona de entrenamiento	Entrenamiento de desarrollo de la capacidad aeróbica y la potencia anaeróbica.
Objetivos del entrenamiento	Entrenamiento para el desarrollo de la velocidad especial de competencia.
Disposición energética	Aeróbica-anaeróbica-lactato de 6 a 20 mmol.litro.
Intensidad	Máxima o cercana a la máxima.
Parámetros de control del entrenamiento	Frecuencia cardiaca 180 ó más de 180 Frecuencia de pedaleo máxima Desarrollos de 80 a 100. Las pausas y las series de repeticiones Constituyen también parámetros de control para el entrenamiento.
Longitud y relieve de los recorridos	Recorridos cortos de 200 metros hasta 5000 metros. Para velocidad recorridos de 200-500-1000 metros Para resistencia a la velocidad Recorridos de 1000 – 2000 – 3000 – 4000 – 5000 metros. Se recomiendan relieves llanos.
Métodos de Entrenamiento	Entrenamiento de intervalos Para el desarrollo de la velocidad Recorridos cortos, intensidad elevada y pocas repeticiones con pausas largas. Ejemplo: 2 series de 5 rep. De 200 mts. Pausa entre tandas: 30 minutos Pausa entre repeticiones: 20 min. Para la resistencia a la velocidad Recorridos largos, intensidad Intensiva elevada, muchas repetición. Con poca pausa. Ejemplo: 2 series de 5 rep. de 1000 mts Pausa entre tandas: 20 min. Pausa entre repeticiones: 10 a 15 min.
Forma de Aplicación del Entrenamiento	En la última etapa del periodo de preparación (antes de las compet). Como complemento cuando no existen competencias. En el periodo de preparación directo a competencia (PDC)

**Intervalos de descanso óptimo entre las sesiones
de entrenamiento con el mismo contenido**

Objetivos	Duración de los intervalos (hrs)		
	Media	Grande	Máxima
Desarrollo de la fuerza máxima	36 a 48	48 a 60	60 a 96
Desarrollo de la fuerza velocidad	24 a 36	36 a 48	48 a 60
Perfeccionamiento tec. coordinación	6 a 12	12 a 24	24 a 48
Desarrollo de la velocidad	12 a 24	24 a 48	48 a 60
Des. de la resistencia anaeróbica máxima y casi máxima	12 a 24	24 a 48	48 a 60
Resistencia aeróbica submaxima y media	36 a 48	48 a 60	60 a 72
Resistencia regenerativa	48 a 72	72 a 96	96 a 120

Escala de intensidad (Frec. Cardiaca)

I	120	140	Regenerativo
II	140	160	Aeróbico I
III	160	180	Aeróbico II de desarrollo
IV	180	190	Anaeróbico I
V	Más de 190		Anaeróbico puro

UNIDAD 36:
IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO

- | |
|-----------------|
| A. Introducción |
|-----------------|
- B. Grupos de talento
 - C. Sistemas de identificación del talento

UNIDAD 36 - IDENTIFICACIÓN DEL TALENTO

A. Introducción

Muchos sistemas de entrenamiento, en particular aquellos que se encuentran en los primeros niveles de desarrollo, no incluyen sistemas complejos de identificación del talento porque:

- hay un deseo de formar a todos los que muestran un interés o compromiso, tengan talento o no
- hay otras prioridades más importantes, que incluyen el acceso a instalaciones y a equipamientos adecuados, un buen entrenador, financiación apropiada para los programas y competiciones adecuadas.
- No obstante, existen razones en las que la identificación del talento tiene sentido:
- si la meta consiste en desarrollar atletas del nivel más alto, es conveniente concentrar el desarrollo en aquellos atletas que posean las cualidades necesarias para el éxito
- si se ha identificado la posesión de capacidades superiores, aumenta la confianza de los atletas
- ayuda a crear un grupo más grande de atletas con talento y aumenta la competitividad entre ellos durante el entrenamiento
- aumenta la posibilidad de desarrollar una relación con los científicos deportivos que asimismo podrían ayudar en el entrenamiento y en la evaluación regular de los atletas
- muchos jóvenes pierden las oportunidades de sobresalir o desarrollarse como buenos atletas porque desconocen las cualidades particulares que poseen y no reciben una orientación en cuanto a los deportes en los que pueden sobresalir

B. Grupos de talento

Se tienen que considerar algunos principios específicos cuando se buscan grupos de niños con talento:

- la actividad física estimula el crecimiento; los niños necesitan una variedad de experiencias generales de movimiento
- es probable que los niños con una amplia variedad de patrones de movimiento durante la infancia puedan oinar los complejos patrones del movimiento en el deporte de estos últimos años
- el crecimiento estructural y funcional son factores que afectan el rendimiento atlético
- la intensidad, la duración y la frecuencia del contacto con una actividad son componentes esenciales del crecimiento en esa actividad

•
Después de considerar estos principios, a menudo las mejores fuentes del talento potencial atlético son:

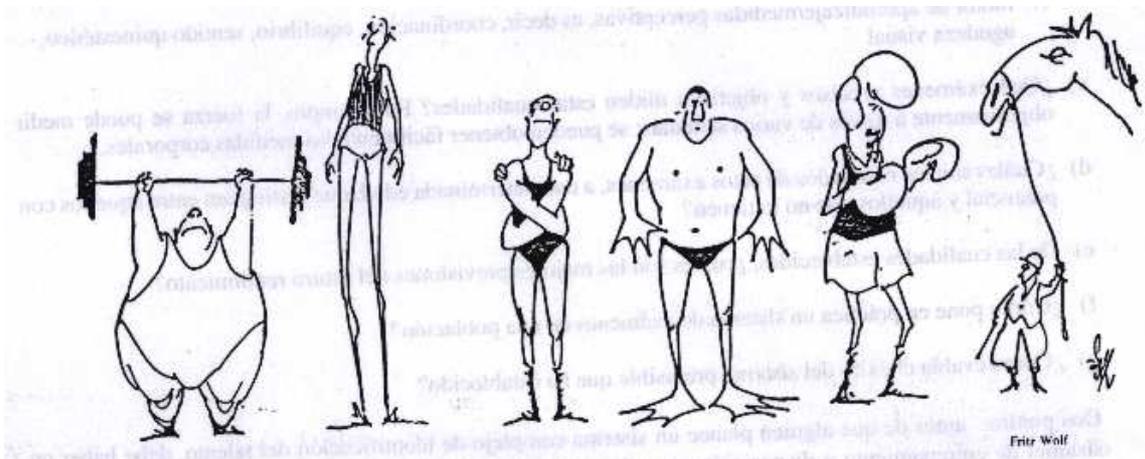
- colegios públicos y privados con programas activos de actividades deportivas y de ocio
- programas locales de ocio
- clubes deportivos para niños
- áreas de la sociedad donde la población es más activa
- áreas dentro de las comunidades en donde existe un gran interés en las competiciones y actividades deportivas.

1. ¿Cuáles son las mejores fuentes del talento atlético en su país?
2. ¿Qué otras fuentes potenciales podría investigar?
3. ¿Cómo podría estimular la participación de atletas potenciales?

C. Sistemas de identificación

En general, los entrenadores con experiencia han desarrollado sus propios criterios subjetivos «oculares» para detectar el talento o las capacidades potenciales, es decir, un atleta coordina mejor que otros, parece más rápido y fuerte que otros, parece tener la «actitud correcta».

La actuación en la competición generalmente proporciona esta posibilidad para evaluar el talento. Un entrenador puede haber desarrollado incluso una serie de pruebas básicas que ayudan a cuantificar las capacidades o atributos que son importantes, por ejemplo, que un atleta pueda correr una prueba de distancia con más rapidez que la media, o que posea medidas corporales que son adecuadas para un deporte determinado, o que tenga ciertos atributos fisiológicos, como un mayor consumo de oxígeno, que le distinga de los demás.



Aunque la intuición del entrenador es un elemento importante y, a menudo, crucial para evaluar el talento, los métodos arriba mencionados pueden ser demasiado rudimentarios y no tan exactos o discriminatorios como deberían ser para ayudar al entrenador en la confirmación de su impresión inicial.

Por ejemplo:

- ser alto puede ser una ventaja positiva para un futuro jugador de baloncesto, pero tiene menos importancia cuando se trata de una característica distintiva entre los jugadores de talla mundial
- un joven atleta puede poseer un talento extraordinario durante su juventud pero después de algunos años de crecimiento y desarrollo puede dejar de ser diferente o especial

1. Cuestiones a preguntar

Si alguien tuviese que desarrollar un sistema más completo para identificar el (alentó, sería importante plantear ciertas cuestiones básicas:

- a. ¿Qué criterios de rendimiento se requieren para la excelencia en un determinado deporte? Por ejemplo, en atletismo, correr los 100 metros masculinos en una final olímpica requiere un rendimiento de 10 segundos o incluso mejor.
- b. ¿Qué cualidades debe poseer un atleta para cumplir estos criterios de rendimiento?
 - i. medidas corporales, es decir, la longitud de extremidades, tronco, anchura, contorno, porcentaje de grasa, tipo somático
 - ii. medidas fisiológicas, es decir, capacidad máxima aeróbica, capacidad máxima anaeróbica, tipo de fibra de músculo, fuerza, potencia, velocidad y flexibilidad
 - iii. medidas psicológicas, es decir, capacidad para controlar el estrés, coraje, compromiso, orientación de la meta, buena disposición para trabajar
 - iv. motor de aprendizaje/medidas perceptivas, es decir, coordinación, equilibrio, sentido kinestético, agudeza visual.
- c. ¿Qué exámenes precisos y objetivos miden estas cualidades? Por ejemplo, la fuerza se puede medir objetivamente a través de varios sistemas; se pueden obtener fácilmente las medidas corporales.
- d. ¿Cuáles son los resultados de estos exámenes, a una determinada edad, que distinguen entre aquellos con potencial y aquellos que no lo tienen?
- e. De las cualidades establecidas, ¿cuáles son las mejores previsiones del futuro rendimiento?
- f. ¿Cómo pone en práctica un sistema de exámenes en una población?
- g. ¿Cómo evalúa el éxito del sistema previsible que ha establecido?

Dos puntos: antes de que alguien planee un sistema complejo de identificación del talento, debe haber un sistema de entrenamiento a disposición que eduque a esos individuos que se han seleccionado como las mejores propuestas. Carece de sentido identificar jóvenes con talento para encontrar más tarde que las instalaciones, el equipamiento, el entrenamiento, el apoyo financiero y demás son inadecuados para desarrollar y apoyar dicho talento.

Asimismo, tiene poco valor pensar en un sistema de identificación de talento sofisticado a menos que exista un personal formado e idóneo, un equipamiento y un conocimiento para la evaluación del atleta.

CATEGORÍAS DE LICENCIA PARA ENTRENADORES NACIONALES DE CICLISMO

LICENCIA CLASE C	Se expedirá a los entrenadores que no hayan realizado ningún tipo de curso de ciclismo o que sean ex ciclistas que estén dirigiendo actualmente.
LICENCIA CLASE B	Se expedirá a los entrenadores que hayan realizado el curso de ciclismo para entrenadores nivel 1 avalado por el ICODER y la FECOCI.
LICENCIA CLASE A	Se expedirá a los entrenadores que hayan realizado 1 curso de ciclismo o más avalados por la U.C.E.-COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL-COMITÉ OLÍMPICO DE COSTA RICA-FECOCI.
LICENCIA DE DIRECTOR DEPORTIVO	Se expedirá a los entrenadores que hayan sido entrenadores de SELECCIONES NACIONALES en cualquier rama y disciplina del ciclismo, además que haya realizado 2 cursos avalados por la U.C.I.-COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL-COMITÉ OLÍMPICO DE COSTA RICA-FECOCI.

FUNDAMENTOS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS O PROGRAMA ESCRITO

FUNDAMENTOS	Con vista a los juegosse hace necesario organizar la preparación del equipo cuyo compromiso principal es....
OBJETIVOS GENERALES	Mejorar el rendimiento competitivo alcanzado en..... Lograr la óptima preparación de los atletas para.... Contribuir a la formación y educación como parte....
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Mejorar el nivel de desarrollo morfológico, funcional, psicológico y técnico-táctico de los atletas.
	Alcanzar altos resultados competitivos en los juegos...
	Mejorar la combatividad, disposición de rendimiento...
APOYO CIENTÍFICO	Se hace necesario el Trabajo mancomunado del médico, psicólogo, fisioterapeuta, nutrición, entrenador, etc., para elaborar la efectividad del plan.
NECESIDADES MATERIALES	Reparar, pintar, suministrar implementos, vestuario, calzado, alimentación, medicamentos, intercambio deportivo nacional e internacional, viáticos, etc.
RESULTADOS ESPERADOS	Tiempo.....Evento....

PLANIFICACIÓN INDIVIDUAL



ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

Estructura del Programa

En forma

ESCRITA

Tiempo Disponible

Días-semanas-meses-horas

Competencia Fundamental (La más importante del año)

Vuelta-J.D.N. -campeonato

Relación entre lo general y lo Especial

Curva de Rendimiento

Intensidad

En%

Volumen

De la carga a emplear

Comprobaciones del Programa a seguir

Gráficos-controles-médicos de campo

Recursos

Económicos

Resultados esperados

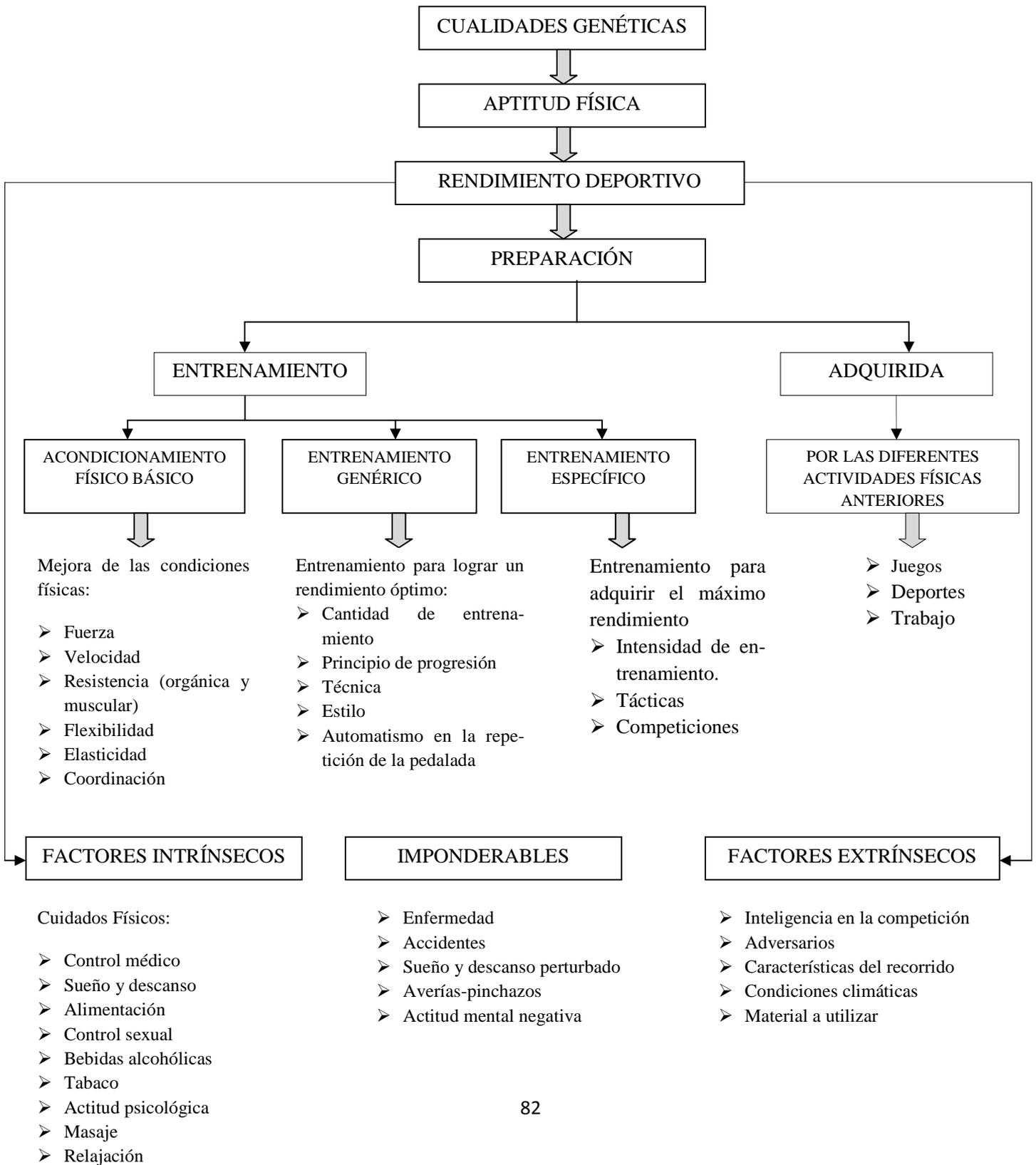
Regulares-buenos-excelentes

OBJETIVOS PRINCIPALES A TENER EN CUENTA EN LA CONFECCIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO A SEGUIR DURANTE UN AÑO

- 1) Determinar si los objetivos están bien definidos.
- 2) Determinar si los objetivos son posibles de alcanzar.
- 3) Determinar si las tareas son concretas y adecuadas a las condiciones materiales.
- 4) Determinar si los contenidos son accesibles al nivel de los atletas.
- 5) Determinar si los medios de entrenamientos son adecuados.
- 6) Ver o observar si la dosificación de las cargas tienen apoyo científico, técnico, y metodológico.

7) Analizar si la estructura de programa de entrenamiento es la correcta.

FACTORES DETERMINANTES EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO



“Trabajar con previsiones es mejor que hacerlo bajo la inspiración personal. Cuando el trabajo carece de programación no es posible mantener un interés y una progresión deseables”.

El deporte, uno de los aspectos destacados dentro de los intereses del hombre contemporáneo, ha sufrido junto a éste procesos de evolución. Desde el a práctica empírica inicial en los imperios antiguos, avanzó cada vez con mayor acento dentro del rigor estricto de la ciencia; desde su origen en castas privilegiadas, hasta la práctica masiva del pueblo y sin distinción de color, religión o sexo, desde valores de estructuración integral (la tan mencionada trilogía de “cuerpo, mente y alma”) hasta la más severa especialización actual y en particular en la esfera deportiva profesional.

Muchos de los diferentes matices que implican la complicada estructura de la actividad deportiva actual tienen su origen en el antiguo deporte griego. En ese sentido los helenos se destacaron nítidamente en relación con otros imperios de la antigüedad, es decir, los egipcios, asirios, babilonios, medopersas y los romanos que les precedieron.

A través de la bibliografía que tenemos a nuestra disposición, se observa el notable interés que se ponía en el cuidado, “adiestramiento”, alimentación, régimen de vida y performance de los deportistas. En ese sentido cabe manifestar que los griegos, llegaban prácticamente al plano de la idolatría en materia deportiva.

Muchos opinan que la finalidad de su trabajo era distinta a la nuestra, pues apuntaban a destacar únicamente la belleza corporal como elemento significativo para elevar al ciudadano con un criterio integral. Este concepto desvirtúa la finalidad del trabajo deportivo de los griegos, ya que al igual que en la actualidad el rendimiento, el triunfo y la finalidad útil del mismo era el objeto buscado”.

Sin embargo son los medios de realización los que le diferencian con respecto al deportista de la era actual, ya que en la dura y difícil competencia del deporte moderno no hay lugar para la improvisación, ni para la apreciación o el análisis subjetivo.

En efecto, nuestra base de trabajo está cimentada sobre una rica gama de meditación científica, la preparación deportiva tiene que responder a realidades comprobadas por la ciencia o las estadísticas. Ya no basta la mera observación empírica; hay que precisar el trabajo sobre cálculos lo más exactos posibles.

- I PERIODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO-BÁSICO
- II PERIODO DE ENTENAMIENTO GENÉRICO
- III PERIODO DE ENTRENAMIENTO ESPECÍFI CO
- IV PERIODO DE FORMA DEPORTIVA
- V PERIODO DE TRANSICIÓN

Falta pirámide

Lógicamente el paso de un período a otro no puede concebirse como algo estricto o repentino, ya que se trata de un proceso y no de unos estados sucesivos ya firmes.

Por tanto referente al ciclismo vamos a desglosar los tres períodos clásicos: Período preparatorio, período de competiciones y período transitorio, aumentándolos a cinco, al incluir un primer período y dividiendo en dos el período preparatorio:

Razones de nuestra periodización del entrenamiento ciclista

Sabemos que los teóricos de la periodización del entrenamiento cuando traían la cuestión del desarrollo del deportista, resaltan frecuentemente el principio de entrenamiento total. No hace falta que aclaremos que el entrenamiento deportivo sólo llega a resultados pedagógicamente válidos si se concibe como un proceso educacional plural que tienda al desarrollo de las cualidades físicas y espirituales del deportista, esto es, al perfeccionamiento orgánico del hombre.

Igualmente observamos en la periodización del entrenamiento que en el primer período, período preparatorio, se incluyen la formación general y especial del deportista por lo cual atiende a varias etapas:

Etapa 1ª. En la que se crean las bases necesarias para la forma deportiva.

Etapa 2ª. Se mejoran estas bases y se alcanza la forma deportiva.

Así, pues, nuestro primer período de acondicionamiento físico básico y el segundo, de entrenamiento general, quedarían incluidos en esta primera etapa; mientras que en la segunda se comprendería nuestro entrenamiento específico que lleva a la forma deportiva.

Al desglosar este clásico período de preparación en tres nos mueven fines aclaratorios, que lleguen al deportista con una teoría sencilla, de fácil asimilación, pues el ciclismo como actividad específica y realizada sobre un medio mecánico incluye una fase en la que la bicicleta sólo ocupa un 10-15% de la actividad total, a veces ni eso siquiera, por lo que a esta fase la hemos periodizado con el nombre de acondicionamiento físico básico.

Igualmente entendemos que el entrenamiento general y el especial deben ser claramente diferenciados y a este respecto Matveyev opina: *“La preparación general para los distintos deportes ha de ser diferenciada. Más por otra parte la formación general no puede confundirse con la especial. Ciertamente que la formación general del deportista se especializará de acuerdo con lo específico del deporte elegido, pero no por eso ha de convertirse en una formación especializada en el sentido estricto de la palabra”.*

“Por su misma naturaleza la formación general y especial no son dos fenómenos del entrenamiento aislados, sino dos facetas de un mismo y único proceso, el de formación total del deportista. Ambas están orgánicamente relacionadas entre sí de acuerdo con las leyes generales de la educación y las específicas del desarrollo deportivo. Consiguientemente, no se pueden contraponer formación general y formación especial; aunque sí hay que distinguirlas, ya que cada una tiene sus peculiaridades”.

Matveyev, por tanto, nos aclara que es un mismo proceso pero distinguiendo las peculiaridades. Podíamos haberlas incluido todas en un mismo período como distintas facetas de un único proceso; si no lo hacemos así es, como ya referimos, por una intencionalidad aclaratoria y porque entendemos quedan muchos aspectos por resolver entre formación general y formación especial en los diferentes niveles del desarrollo deportivo e incluso dentro de los distintos períodos del entrenamiento.

Periodización anual - Ciclos anuales

Ateniéndonos a lo anteriormente expuesto, y evaluando los datos obtenidos, reflejamos a través de una pirámide la periodización de la actividad ciclista anual, a la que, por supuesto, cada protagonista le da su forma personal en relación con los objetivos que se pretenden.

Periodización anual - Ciclos anuales

Graficado de otra forma para una más amplia información introducimos la periodización con un ciclo anual “simple” y con otro doble ciclo anual, en las que se reflejan los períodos y la curva de rendimiento que vendrá dada según la correcta ejecución de las actividades descritas.

La curva de rendimiento viene representada por una curva de Gauss, con un desarrollo mayor o menor según las posibilidades de cada atleta.

El descenso gradual del rendimiento que se observa al término de la Vuelta a Francia, se manifiesta por las actividades de los profesionales en pruebas de corto kilometraje; criteriums, simultaneidad de criteriums en circuitos y pistas, viajes, etc.

Este rendimiento volverá a elevarse a sus cotas normales, con entrenamientos específicos —cuantitativos y cualitativos—, enfocados a la prueba del campeonato mundial, si el ciclista no ha acumulado gran cantidad de esfuerzos máximos que le puedan haber llevado a la fatiga física o psíquica.

Consideraciones sobre la periodización del ciclismo de base

Para muchos “técnicos” de ciclismo e inclusive para ciclistas, la sola mención de las palabras “planificación” o “programación” jóvenes ciclistas están tomando conciencia de la gran importancia que tienen para una preparación lógica y racional la planificación del entrenamiento a lo largo del año y confeccionan sus programas de acuerdo con sus entrenadores en función de unos objetivos que se persiguen a lo largo de la temporada.

Tras el teórico planteamiento anterior de las actividades deportivas del ciclista, aprovechamos la oportunidad para citar, aunque ya fue publicado en el libro “Ciclismo en la base”, con fines comparativos, la planificación de los ciclistas menores, ya que desde el primer momento el uso de un programa de acción permitirá mantener un interés y una progresión deseables.

Por otra parte queremos poner especial énfasis al señalar que la preparación del ciclista infantil debe ser claramente diferenciada de esta que estamos desarrollando para las categorías superiores ya que tanto su desarrollo biológico como psicológico, en progresión muy diversa, así nos lo aconseja.

Por ello debemos remitir a “ciclista en la base”, la cuidadosa preparación de los ciclistas en edad infantil, que no puede ser igual a la de los ciclistas de alto rendimiento.

1. El ciclo anual

La preparación global de un ciclista presenta características diversas determinadas principalmente por sus aspectos físico, técnico y psicológico, lo que obliga a dividir la programación anual en períodos.

Esta programación, que en el ciclismo de alta competición contempla cinco períodos, podemos agruparla en el ciclismo de base en tres grandes períodos:

- Preparatorio
- Específico o de competiciones.
- Transitorio.

2. Los períodos

Dichos períodos contemplan distintas finalidades dentro del plan anual, su duración depende de esos objetivos. Sin embargo debemos considerar que el primer año de iniciación ciclista no deben ser tenidos en cuenta puesto que, como ya señalamos, debe ser dedicado a la adquisición del dominio de los fundamentos técnicos-básicos del ciclismo y no a participar en competiciones. Deberá ser, por tanto, una preparación física-técnica progresiva durante todo el año.

- a) Período preparatorio.** Este período tiene importancia decisiva en el rendimiento futuro, su buena o mala aplicación determinarán los progresos o defectos.

Los objetivos principales son dos: uno el desarrollo de las condiciones físicas del deportista, y el otro la adquisición o mejoramiento de sus fundamentos técnicos.

Si en este período preparatorio se cumple con las elementales leyes pedagógicas de progresión y agrado, se puede estar seguro de realizar un entrenamiento positivo. Si por el contrario solicitamos exigencias desmedidas y recargamos el esfuerzo y no le damos alegría, dinamismo y controlada vitalidad, habremos perdido parte del objetivo que nos propusimos.

Los errores cometidos en este período tienen difícil reparación, por ello se hace necesario una progresión en la enseñanza, que irá:

- De menos a más.
- De lo fácil a lo difícil.
- De lo conocido a lo desconocido.
- Desarrollando poco a poco y progresivamente todas las cualidades del deportista.

En líneas generales este período es como un gran calentamiento en el que utilizamos un gran volumen de trabajo en el que la intensidad tiene, en principio, una importancia secundaria.

Este volumen de trabajo tiene manifiesta tendencia aeróbica por lo que mejora la capacidad del organismo para introducir oxígeno y enviarlo a las células de los tejidos, donde al combinarse con los alimentos produce energía. Al incrementarse

el consumo de oxígeno, se aumenta, como consecuencia, la capacidad de resistencia.

En este periodo el conjunto dado por el volumen y la intensidad, esto es, la carga de trabajo, partirán desde muy bajo. El volumen lo hará desde el 50% de la capacidad del deportista y la intensidad lo hará por debajo de esa cantidad.

Hacia el final del período, si el entrenamiento se ha llevado progresivamente y sin alteraciones, el volumen habrá alcanzado entre el 80 y 90% de la máxima capacidad del deportista, mientras que la intensidad lo hará al 70%. Una progresión constante debe caracterizar ambas curvas (volumen e intensidad).

Los entrenamientos en este y sucesivos períodos nunca serán maximales. El esfuerzo al 100% sólo se realizará en las competencias y en la ejecución de los tests de control, so pena de someter a excesivos desgastes al deportista, peligrosísimo en estas edades de base, con lo que sólo se lograría una temeraria aproximación al sobreentrenamiento y a la fatiga crónica.

b) Período Específico. Este período pretende apuntalar lo conseguido anteriormente y a su vez mejorar el propio rendimiento con una forma de trabajo cualificado, con el fin de obtener la “puesta en forma”. Con este fin el entrenamiento se hace especial en todos los terrenos y por eso se la llama “de preparación especial”.

Fundamentalmente se trabaja en los aspectos técnicos y tácticos disminuyendo el físico. En efecto es durante este período cuando deben unificarse todos los elementos que constituyen la disposición óptima para el rendimiento deportivo. Por eso es característica la estrecha interrelación de las diferentes formaciones: física, técnica, táctica y psicológica.

La técnica continúa su marcha ascendente hasta alcanzar su máxima cuota. Sencillamente, el ciclista incrementará su habilidad y el entrenamiento se centrará en el mejoramiento de la técnica y especialmente en su parte específica como especialista sprinter, rodador, escalador, velocista, perseguidor, etc.

Por otra parte, la táctica abordará el máximo conocimiento en los detalles más sutiles, para llegar a las competencias habiendo asimilado los distintos sistemas de ataque, defensa, posiciones, etc., que concurren en ellas.

Sin duda alguna el método y las formas más importantes de perfeccionamiento durante este período son las propias competencias, ya que exigen de los

participantes una extraordinaria movilización de energías y capacidades. Las condiciones de competición crean un ambiente fisiológico y emocional especial, que potencia la eficacia de los ejercicios e incluso movilizan reservas que activan considerablemente las posibilidades funcionales del organismo que no suelen desarrollarse durante los esfuerzos propios del entrenamiento.

Igualmente se perfeccionan los hábitos y cualidades deportivos, se acumulan experiencias y se pule la capacidad técnica, táctica y constituyen un instrumento importante para la educación de las cualidades morales y volitivas del deportista.

Durante el período específico y de competiciones, es decir, una vez que se ha llevado a cabo la debida formación, las competiciones son el medio más eficaz para el ulterior desarrollo deportivo.

Una vez lograda la forma deportiva óptima el interés radica en que este estado sea mantenido durante el mayor tiempo posible. El volumen total de las cargas de entrenamiento será entonces menor, ya que la intensidad del esfuerzo aumenta, sobre todo por la participación en competiciones.

Por ello la finalidad de este entrenamiento, al que se denomina “de mantenimiento”, es la de conservar el estado de forma adquirido con los anteriores períodos de entrenamiento.

- c) Período de Transición.** Está claro que a pesar de la constante alternancia de esfuerzos y recuperación durante los períodos de entrenamiento y competiciones se va exigiendo a la capacidad de adaptación del organismo esfuerzos cada vez mayores. Estos efectos acumulados llegan, tarde o temprano (según la magnitud de las cargas y otras circunstancias), a una reacción defensiva del organismo frente a la sollicitación excesiva de sus mecanismos de adaptación. Esto queda demostrado por el estancamiento e incluso por el descenso del rendimiento deportivo en caso de que se prolonguen excesivamente los períodos de preparación y competiciones.

Un entrenamiento considerado racional es aquel cuyo efecto acumulado de todas sus cargas no sobrepasa los límites que distinguen una fatiga fisiológica normal de la hiperfatiga o del hiperentrenamiento. Ahora bien, es precisamente el período de recuperación activa el que se encarga de que no se sobrepasan estos límites. La función propia del período de transición no puede ser suplida por ningún otro período del entrenamiento.

“Se puede decir también que es misión del período de transición conseguir mediante la recuperación activa tres cosas: evitar, por una parte, que el efecto acumulado del entrenamiento llegue a convertirse en hiperentrenamiento y, por otra

parte, hacer posible un rápido desarrollo de los cambios adaptativos retardados; finalmente, crear las condiciones necesarias para que en el próximo ciclo de entrenamiento puedan aplicarse cargas mayores”.

3. La sesión

El plan de entrenamiento se aplica mediante sesiones de trabajo o entrenamientos diarios.

La duración de la sesión depende de distintos factores, principalmente los siguientes:

- Tiempo disponible.
- Edad y sexo de los deportistas.
- El momento (período del año).

Tiempo Disponible. Hay deportistas que tienen suficiente tiempo para entrenar diariamente mientras que otros cuentan con menos. Inclusive los hay que sólo pueden entrenar dos veces por semana. Por lo general se entrena entre una hora y media y dos horas, llegando algunos hasta las dos horas y media. A más sesiones de entrenamiento menor duración de éstas.

Edad y sexo de los deportistas. Son factores que influyen decisivamente en la duración de la sesión. Es evidente que para los niños será más corta; cualquier exceso no sólo no les beneficiaría sino que incluso podría dañar su evolución como ciclistas e incidir negativamente en su desarrollo anatómico y fisiológico. Por tanto la tónica general será: menos sesiones por semana para los niños y más cortas.

El momento (período del año). Las sesiones de trabajo serán más breves al principio, en que lógicamente los deportistas estarán desentrenados, pero se irán ampliando a medida que ganen en condición.

El mayor volumen de trabajo se alcanzará al final del período preparatorio, siendo entonces cuando la sesión de trabajo durará más tiempo.

PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL CICLISTA

TRABAJAR con previsiones y con una buena orientación de planificación anual es mejor que hacerlo bajo la inspiración personal; además que trae más éxitos y los resultados positivos son mayores durante el año.

A través de las bibliografías que tenemos a nuestra disposición, se observa notable interés que se ha puesto a través de los tiempos al perfeccionamiento, cuidado personal, alimentación, régimen vida y resultados de los deportistas.

En la dura y difícil competencia del aporte moderno no hay tiempo para la improvisación, o para el análisis subjetivo

La base de nuestro trabajo debe estar fomentada sobre una rica gama de medición científica, la preparación del deportista tiene que responder a realidades comprobadas por la ciencia o las estadísticas, ya no basta con la mera observación empírica; hay que precisar el trabajo sobre cálculos lo más exactos y completos posibles para obtener resultados a lo largo de una dura y difícil temporada deportiva.

Se asegura que los primeros estudios específicos referentes a la periodización del entrenamiento deportivo son relativamente recientes ya que en su estado inicial la teoría y la praxis deportivas eran secundarias.

Al igual que ahora, el método de entrenamiento se dividía en ciclos o períodos. A pesar de todo, el entrenamiento moderno terminaría por imponerse en la medida en que los tratadistas sistematizaron los distintos métodos del entrenamiento van apareciendo distintos bajos sobre planificación del entrenamiento anual, divididos en más o menos períodos.

El número de períodos y su denominación varían de unos a otros autores, incluso en las mismas disciplinas atléticas, (de tres a cinco) y a su vez son divididos entre sí para cubrir varias etapas dentro de un mismo período. Son numerosas las diferencias existentes sobre el número de períodos dentro de un ciclo de entrenamiento y sobre su importancia y nomenclatura.

Dentro de un ciclo de tres períodos el primero suele considerarse de preparación; el segundo período se le considera como de relativa recuperación.

Por lo regular el número y la duración de los periodos que comprenden el ciclo de entrenamiento deberían coincidir con el número y la duración de las fases de la forma deportiva, pero no siempre es así, a veces alterada por circunstancias imprevistas, (caídas, gripes, accidentes. ilógica participación en competiciones, etc.)

Se puede decir que tanto en la literatura como en la praxis extranjera de hoy existen dos sistemas de periodizar el entrenamiento del año completo: el de un solo ciclo y el de dos ciclos.

Poco se ha escrito sobre una periodización de la actividad ciclista como depone específico aunque a fuerza de ser sinceros tampoco hay coincidencia a la hora de buscar una metodología para señalar con períodos y nombres comunes las distintas fases de esta actividad.

Observamos vivas polémicas entre los que periodizan el entrenamiento con relación al calendario de competiciones y aquellos otros que dan la primacía a las leyes del proceso de entrenamiento.

Normalmente los intereses del equipo de participar en un máximo de competencias anuales, llegan a protagonizar en los ciclistas estados en los que se llega a reprochar su falta de "espíritu" deportivo por su ausencia, o de que intervengan en ellas sin dar de sí todo su valor deportivo en esos momentos.

RAZONES DE LA PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO CICLISTA

Se sabe que los teóricos de la periodización del entrenamiento cuando tratan la cuestión del desarrollo del deportista, resaltan frecuentemente el principio del entrenamiento total. No hace falta que aclaremos que el entrenamiento deportivo sólo es llegar a resultados pedagógicamente válidos si se concibe como un proceso educacional plural que tienda al desarrollo del deportista, esto es al perfeccionamiento orgánico.

Un calendario de competiciones concebido según los principios de una periodización racional ayudará al perfeccionamiento del proceso del entrenamiento, el cual considero que haciéndolo en forma organizada y cumpliendo con sus diferentes períodos de preparación van a obtener muy buenos resultados deportivos con el tiempo.

Por lo tanto le ofrecemos a modo de sugerencia el siguiente método de entrenamiento el cual está adaptado pensando en el calendario que se usa tanto en Europa. Colombia. USA. Canadá. Rusia. España, Italia y Francia; y en la mayor cantidad de países en donde el ciclismo está muy adelantado, a la vez tienen un ciclismo competitivo a nivel internacional durante la mayor parte del año

CAPÍTULO 15

ENTRENAMIENTO

Introducción

El entrenamiento deportivo es el proceso que guía a los atletas en forma progresiva hacia resultados deportivos superiores.

Entre los factores del entrenamiento están la preparación física, técnica, táctica y psicológica, además de aspectos como objetivos y metas establecidas de acuerdo a un calendario de competencias que puede ser anual o más extenso.

Una de las partes más importantes de un entrenamiento es el aumento de las cargas. Se pueden medir por la intensidad, que es el grado de esfuerzo a que se someten algunos sistemas orgánicos como el cardíaco y pulmonar. En estos casos la intensidad se mide por las pulsaciones del corazón y la frecuencia respiratoria, respectivamente. También la intensidad puede ser medida por la cuantificación del ácido láctico y la acidez de la sangre, que se aumentan cuando hay gran esfuerzo físico.

El aumento de cargas, para que produzca mejoramiento, debe ser poco a poco y utilizando diferentes variables, como aumento de la velocidad, disminución del tiempo, aumento de la distancia, disminución del tiempo de recuperación, etc.. Esto nos lleva a hacer las programaciones del entrenamiento en forma individual, pues no todos los ciclistas tienen la misma condición física o están en un mismo nivel, aunque hay algunos entrenamientos que sí se pueden realizar en equipo.

Con base en este principio de la individualidad, se debe preparar el entrenamiento en macro, meso y miniciclos, los que serán influenciados por lo realizado en años anteriores por el ciclista y por sus condiciones físicas actuales.

De acuerdo a Matveiev, los ciclos del entrenamiento se establecen así:

MACROCICLOS

Son las unidades de tiempo, en las cuales se alcanza una forma deportiva. Se pueden clasificar por su duración como bi, tri, cuatri o semestrales, aunque pueden ser también anuales, bianuales o de más tiempo.

MESOCICLOS

Son las partes que forman un macrociclo y que a su vez están formados por microciclos.

MICROCICLOS

Son las unidades estructurales de los mesociclos.

Las cargas varían en cada uno de ellos y su duración generalmente es de tres días a una semana.

PERÍODOS DE ENTRENAMIENTO

Han sido muchas las divisiones o unidades del entrenamiento que empezando desde un nivel bajo, llevarán al ciclista a su máxima forma deportiva, pero se describirán sólo los siguientes:

Período Preparatorio: Es la plataforma sobre la que se construirá la forma deportiva, si su duración es extensa y de calidad, también lo será la del período de competencia. Se caracteriza por buscar el mejoramiento teórico-práctico y mejorar los hábitos técnicos y tácticos del ciclista.

En este período el volumen está en ventaja de 3 a 1 sobre la intensidad.

Período Específico: Algunos también lo llaman transitorio, se caracteriza porque se acentúan los ejercicios propios del ciclismo y se produce una ventaja de la intensidad sobre el volumen de 3 a 1, o sea que invierte la relación.

Al final del período se adquiere la forma deportiva.

Período Competitivo: También se llama período de mantenimiento o de forma deportiva. Es el principal objetivo. El volumen y la intensidad de las cargas se mantienen en un nivel adecuado a las competencias que estén realizándose.

Escuela de Ciclismo

Algunos acostumbran proceder al cambio de intensidad fijando de antemano una clave, por ejemplo:

- a) Hacer sprint al máximo de intensidad por 300 metros, cada vez que se tope con un automóvil negro o pase un puente.
- b) Hacer un intervalo de 800 metros al 85% de intensidad cuando lo sobrepasa una moto o un tráiler. Una vez más la imaginación puede ayudar a hacer entrenamientos más variados y agradables para los ciclistas.