

PROGRAMA NACIONAL DE ESCUELAS DE CICLISMO

LUGAR DONDE SE DESARROLLAN PROCESOS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Que atiendan a una educación integral del alumno en el ámbito físico, intelectual y social

ESCUELA DE CICLISMO

VALORAR LA EVOLUCION
CAPACIDADES FÍSICAS Y
MOTRICES DEL ALUMNO:
DETECCIÓN DE TALENTOS

PLANIFICACION
CONTENIDOS

CONTENIDOS ADAPTADOS
EDADES DEPORTISTAS

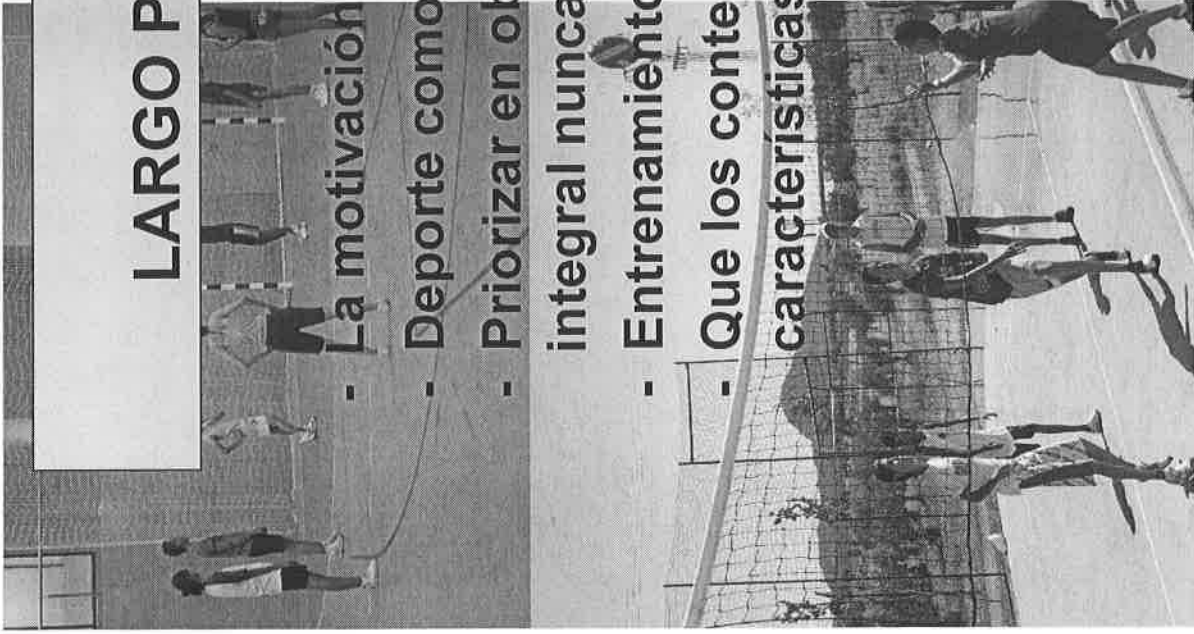
PRESENTE Y FUTURO DE LAS ESCUELAS

LUGAR DONDE SE DESARROLLAN PROCESOS DE ... RESPONSABILIDADES DEL TÉCNICO:

- Que los alumnos se formen en actitudes y valores como el respeto, el esfuerzo, el compañerismo ...
- Que los chavales aprendan a utilizar la bicicleta de forma correcta y organizada, conozcan su deporte y modalidades.
- Que conozcan los principios básicos del entrenamiento tanto físico, técnico, psíquico, táctico, alimentación.
- La formación y aprendizaje les sirva de preparación en etapas posteriores

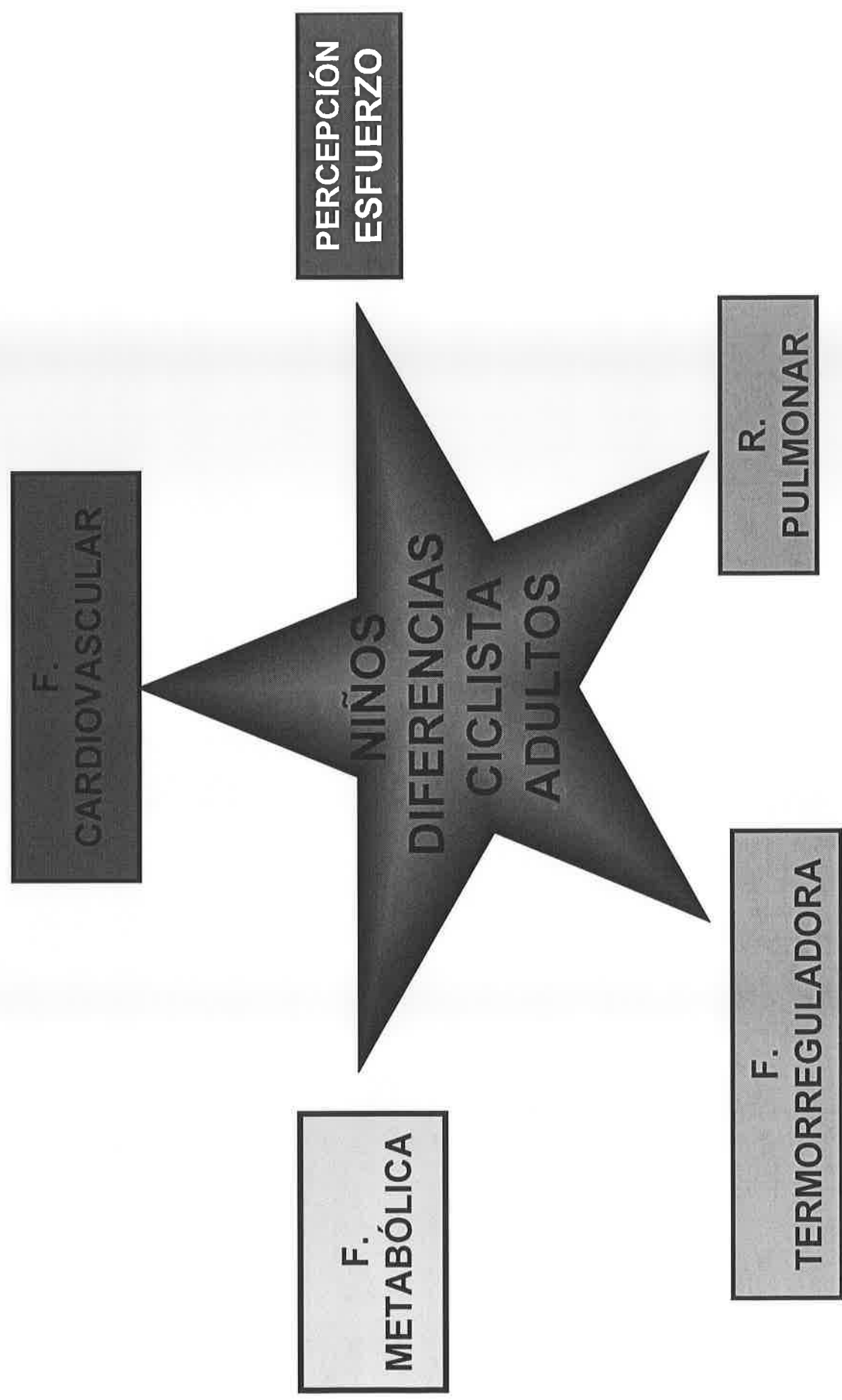
RENDIMIENTO: LARGO PLAZO VERSUS CORTO PLAZO

- La motivación debe ser Autónoma.
- Deporte como actividad Lúdico-formativa.
- Priorizar en objetivo de educar y formar en el desarrollo integral nunca en rendimiento inmediato del chaval.
- Entrenamiento multidisciplinar.
- Que los contenidos de trabajo estén adaptados a las características morfológicas y fisiológicas del niño.





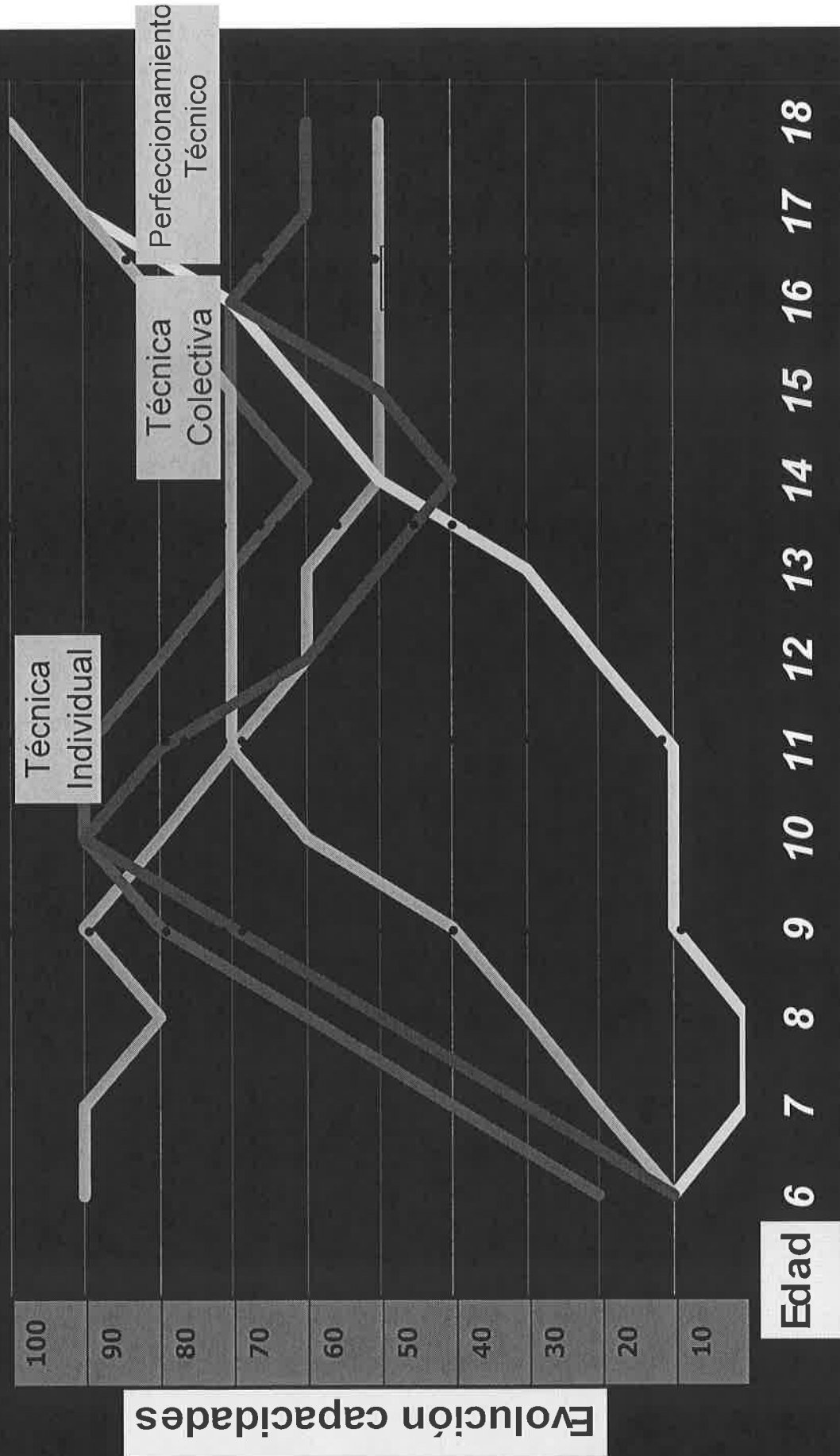
FUNDAMENTO DEL TRABAJO EN CICLISMO INICIACIÓN?



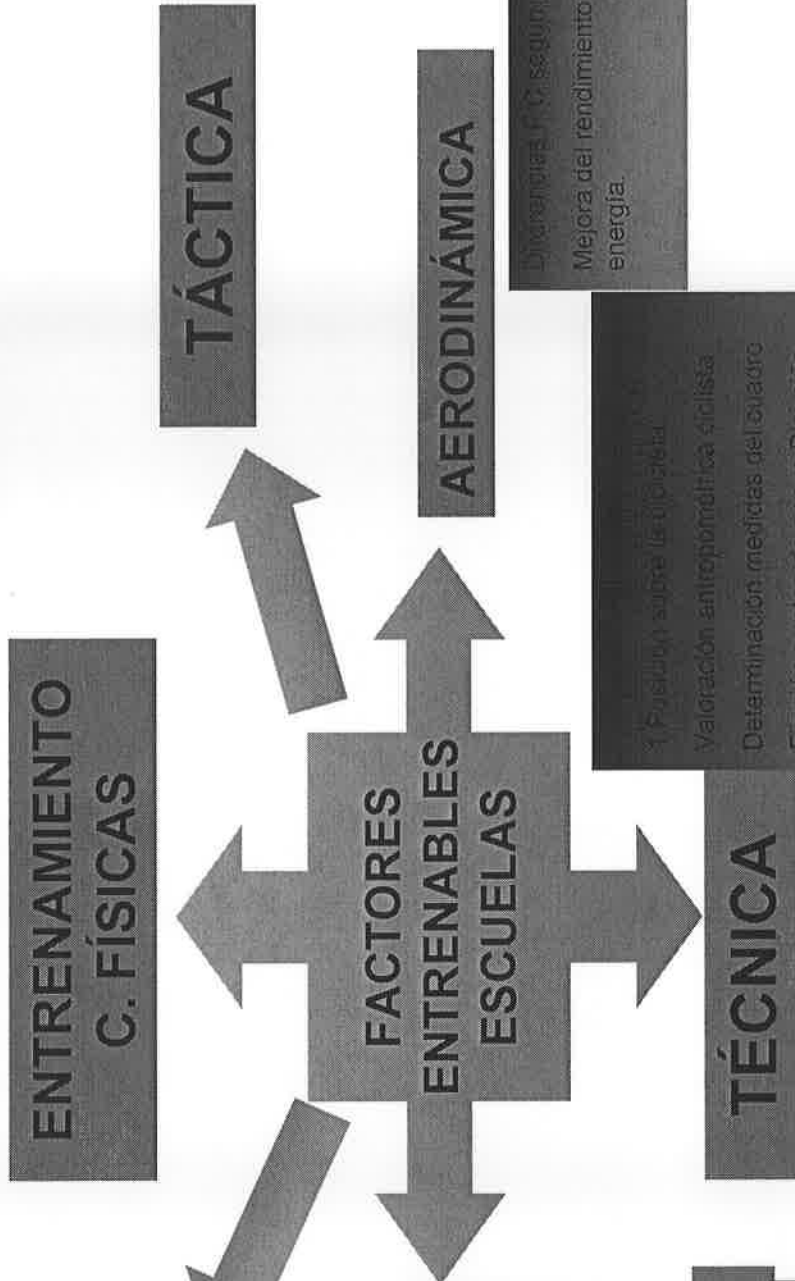
CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS JOVENES CICLISTAS?

EDAD y DESARROLLO 'Fases sensibles'

- FLEXIBILIDAD
- VELOCIDAD
- FUERZA
- RESISTENCIA
- APRENDIZAJE MOTOR



RESISTENCIA: Aeróbica, anaeróbica táctica y aláctica
FUERZA: F. explosiva, F. velocidad, F. resistencia
VELOCIDAD: de reacción, gestual, desplazamiento y de resistencia
FLEXIBILIDAD: Estática-Dinámica
VALORACIONES: Sistema cardiovascular Flexibilidad



MATERIAL CICLISTA

ALIMENTACIÓN

CHZ, Proteínas, Grasas, Fibra
 Sales minerales-electrolitos.
 Alimentación antes, durante el ejercicio.

PLANIFICACION

Planificación
 SESIÓN
 MICROCICLO
 MESOCICLO
 MACROCICLO
 PLAN PLURIANUAL
 MODELO PLANIFICACION ESCUELA

TÉCNICA

1. Acoplamiento a rueda
 2. Los relevos.
 3. Abanicos
 3. El demarraje.
 4. El sprint

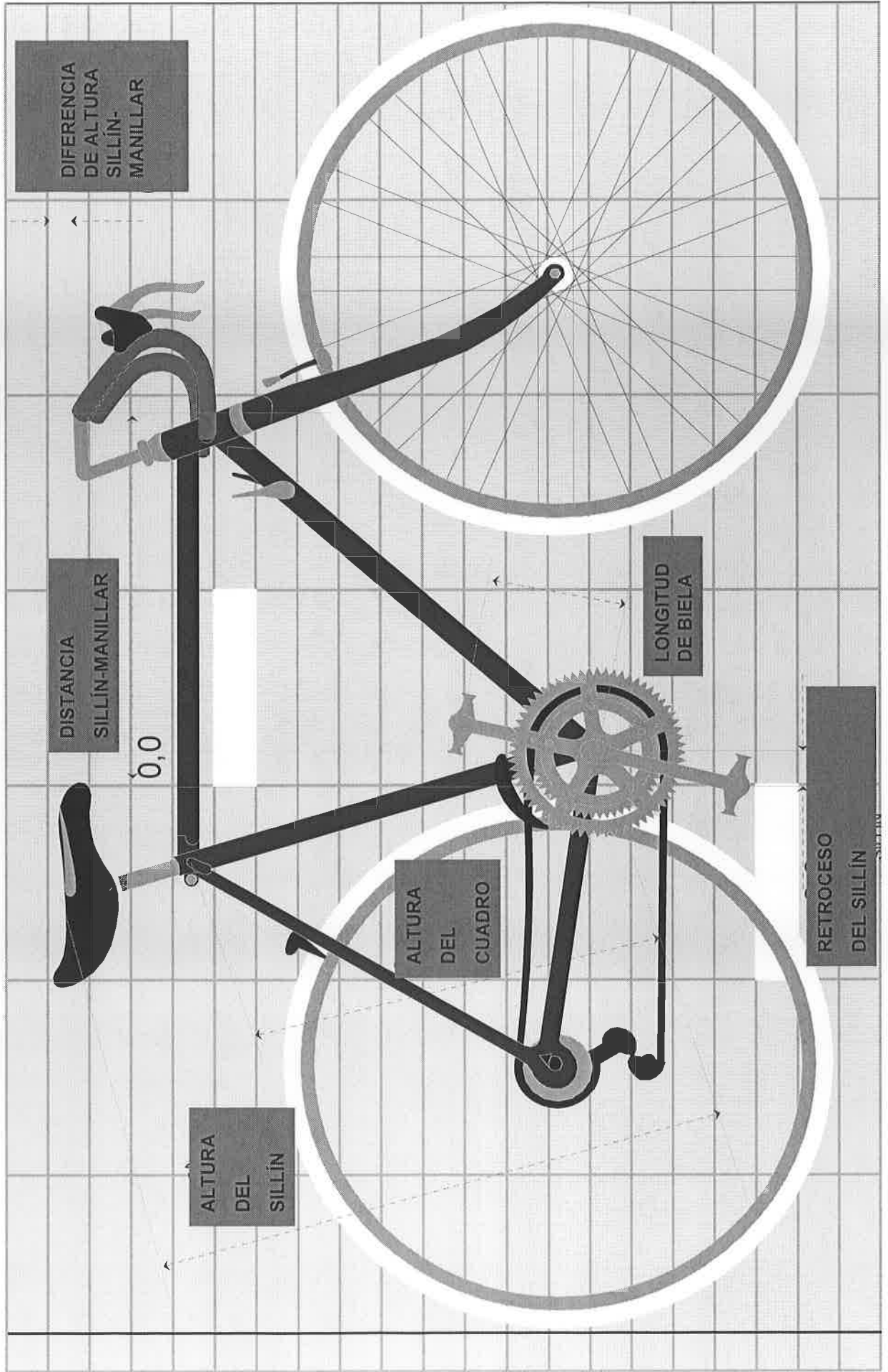
TÁCTICA

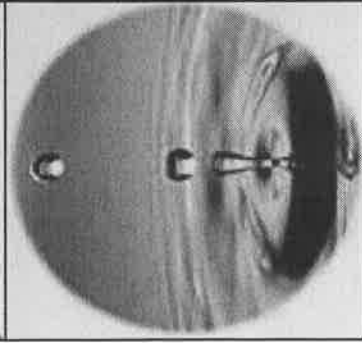
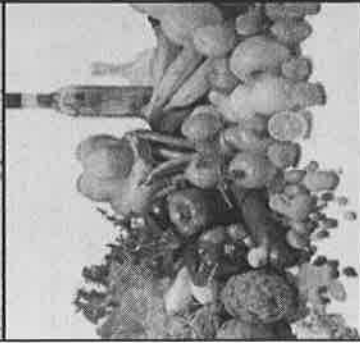
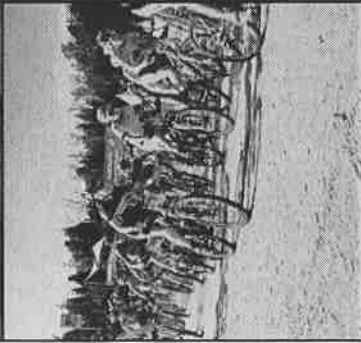
1. Posición sobre la bicicleta
 Valoración antropométrica ciclista
 Determinación medidas del cuadro
 Fijación puntos de apoyo Bici-niño
 Posicionamiento sobre pedal.
 Posición básica: baja. Alternativas.
 2. Pedaleo. Coordinación muscular
 3. Elección del desarrollo. F. pedaleo

AERODINÁMICA

Experiencia F. C. seguimiento. Ahorro de energía.

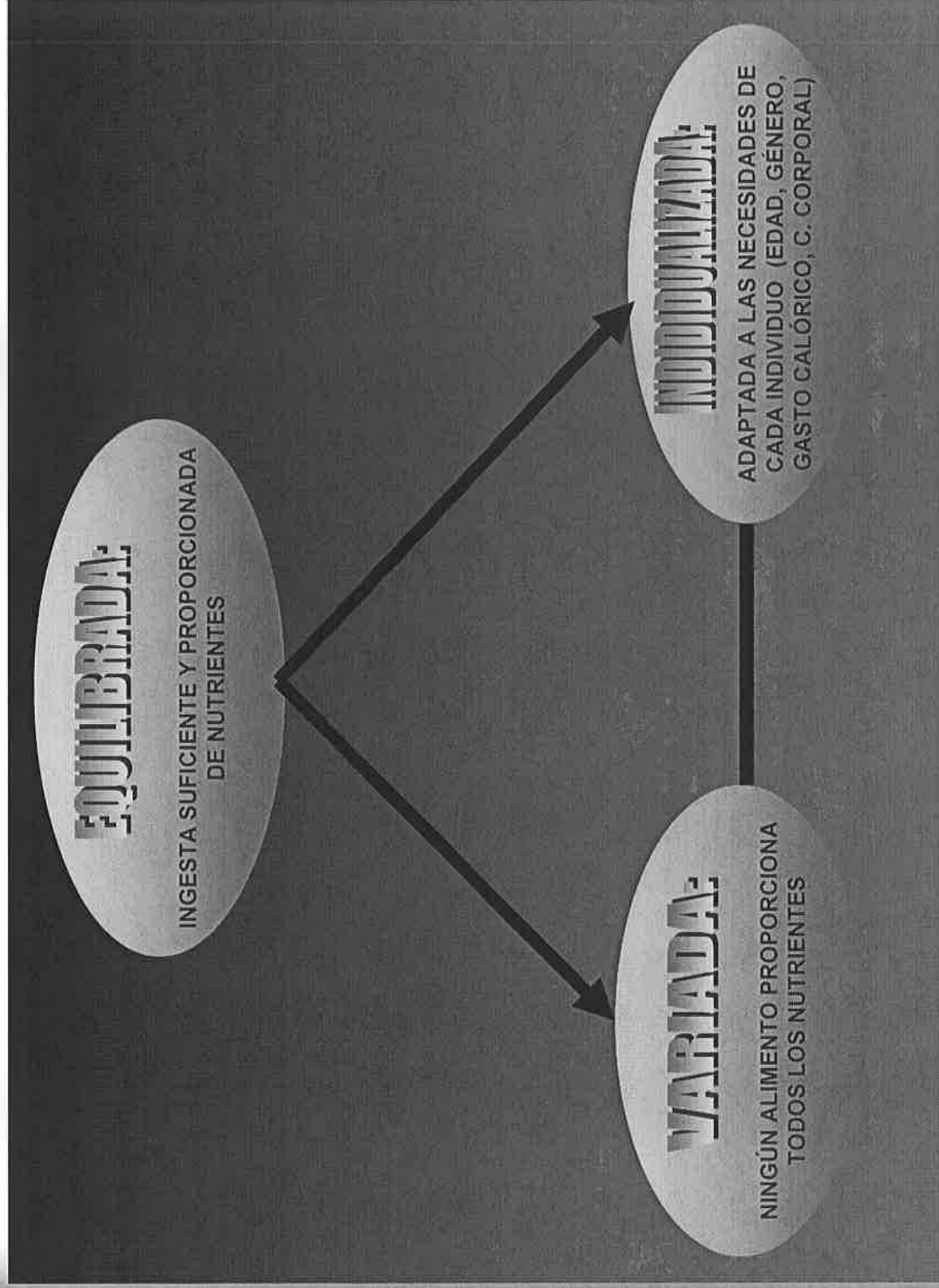
LA TÉCNICA INDIVIDUAL: POSICIÓN SOBRE LA BICICLETA (MÉTODO OBJETIVO)

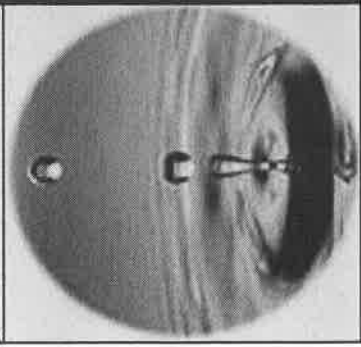
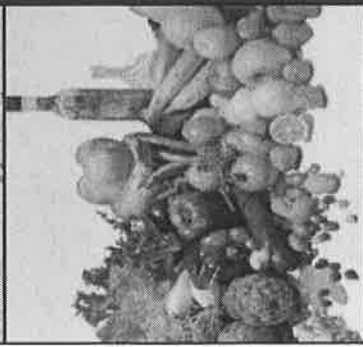
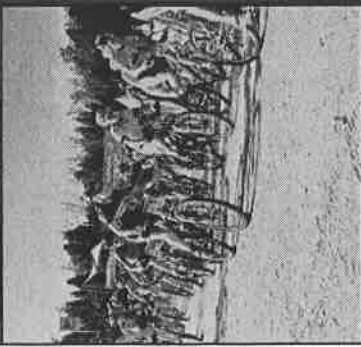




ALIMENTACION

CARACTERÍSTICAS DIETA DE UN CICLISTA





GENÉTICA DEL CRECIMIENTO

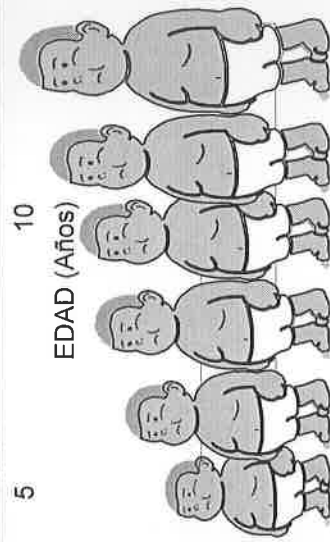
CRECIMIENTO (cm/año)

**Aumentan las necesidades
energéticas, incluidas
las proteínas**

25
20
15
10
5
0

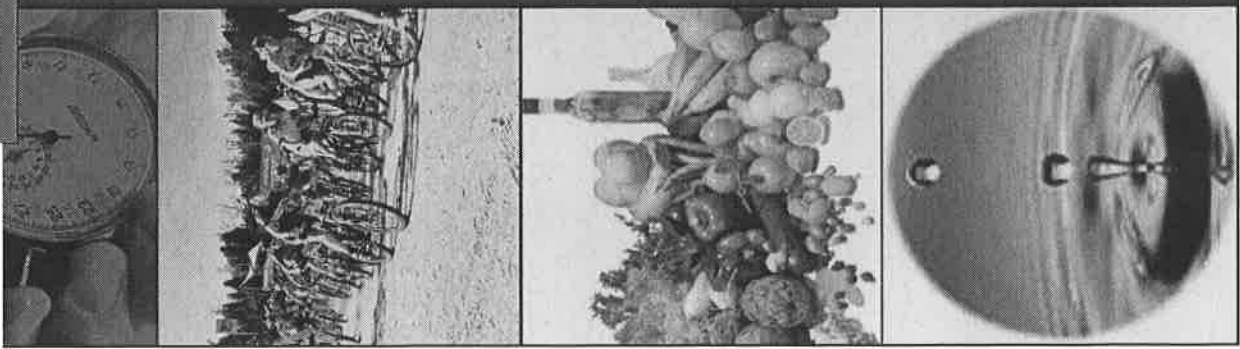


5
10
15
20



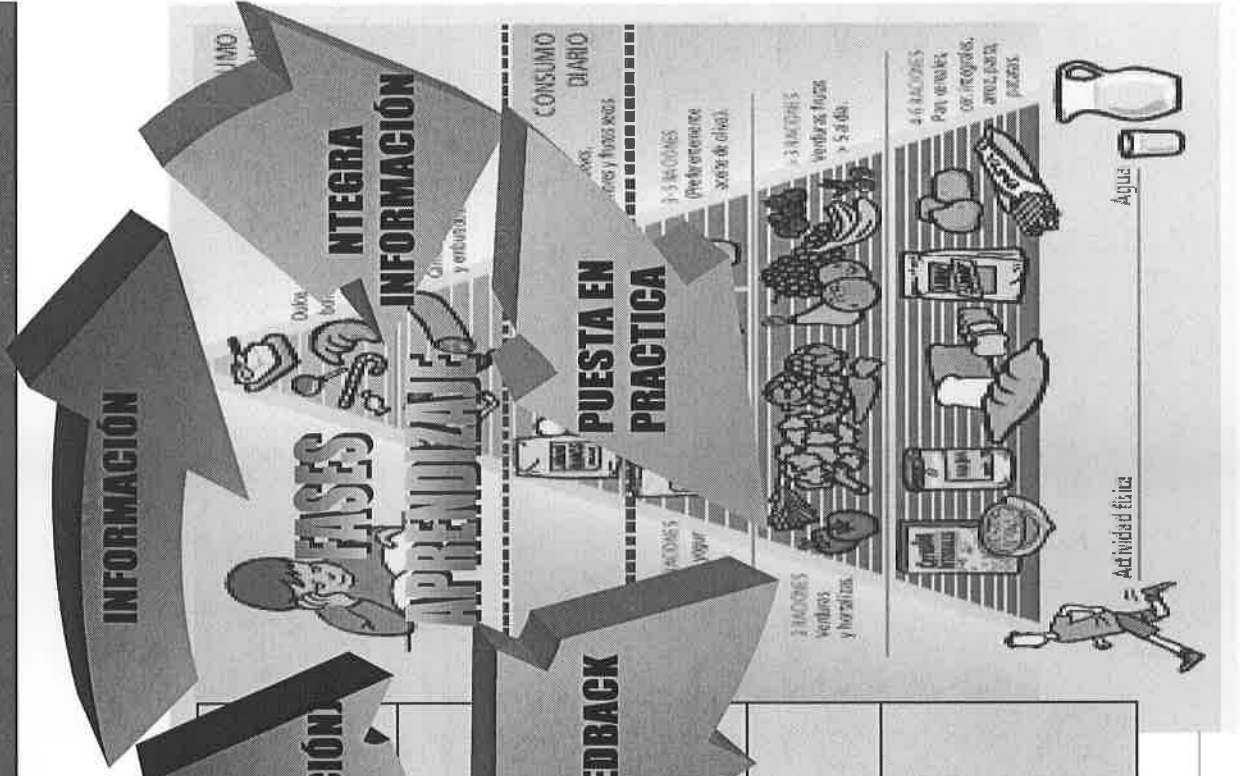
LA NUTRICIÓN

PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE EN ESCUELAS DE CICLISMO



PRÁCTICA NUTRICIÓN

DESAYUNO	
MERIENDA 10%	
COMIDA	
MERIENDA 10%	
CENA	



PROGRAMA NACIONAL DE CONCENTRACIÓN ESCUELAS



TÉCNICA COLECTIVA
PROGRESIÓN DE APRENDIZAJE:
 1. Acompañamiento a rueda.
 2. Los relevos.
 3. El demarraje.
 4. El sprint

TÉCNICA

INDIVIDUAL
SELECCIÓN PEDAGÓGICA:
 1. Sobre la bicicleta.
 2. Con antipodómetros/ciclista.
 3. Con las alturas del cuadro.
 4. Con los de apoyo Biciniño.
 5. Con el apoyo sobre pedal.
 6. Con la técnica País Alternativas.
 7. Con la coordinación muscular.
 8. Con el desarrollo: El pedaleo.
 9. Con el freno.
 10. Con las curvas.
 11. Con los cambios.

MECÁNICA

Cambiar una rueda.
 Arreglar un pinchazo.
 Centrar una rueda.
 Tensar cables de freno.
 Lavado y engrase de la bicicleta

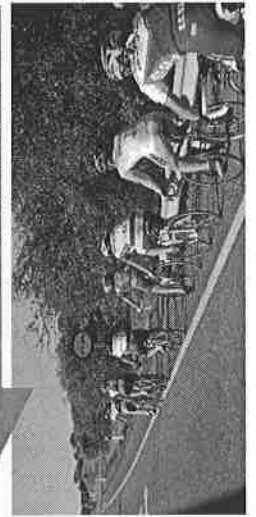


Vestimenta y materiales
 Alimentación
 Doping
TEORÍA
 Aerodinámica
 Táctica
 Fisiología del esfuerzo y Biomecánica



ESPECIALIDADES

1. TRABAJO CON PISTA
2. TRABAJO EN PISTA
3. TRABAJO CON BITT



VALORACIONES

PROPORCIÓN Y PORCENTAJE GRASA
 POTENCIA ANERÓBICA: Prueba de 50 m
 VALORACIÓN VO2MAX: Prueba DE 1600 m
 TEST DE FLEXIBILIDAD: Seat and Reach

PREPARACIÓN FÍSICA

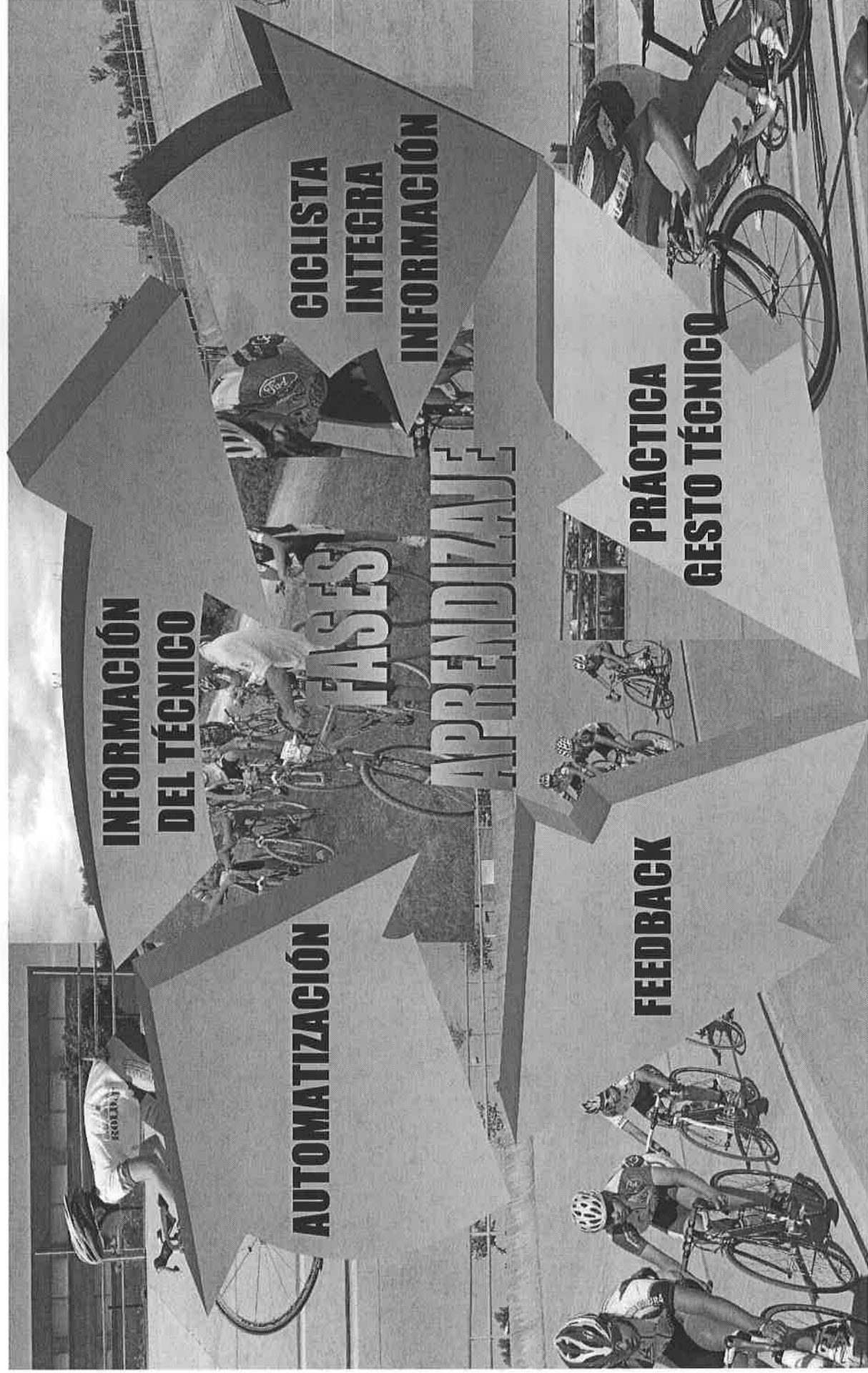
Control de la intensidad con pulsómetro.
 Modelos de trabajo de Resistencia.
 Modelos de trabajo de la velocidad.
 Trabajo de flexibilidad y de compensación





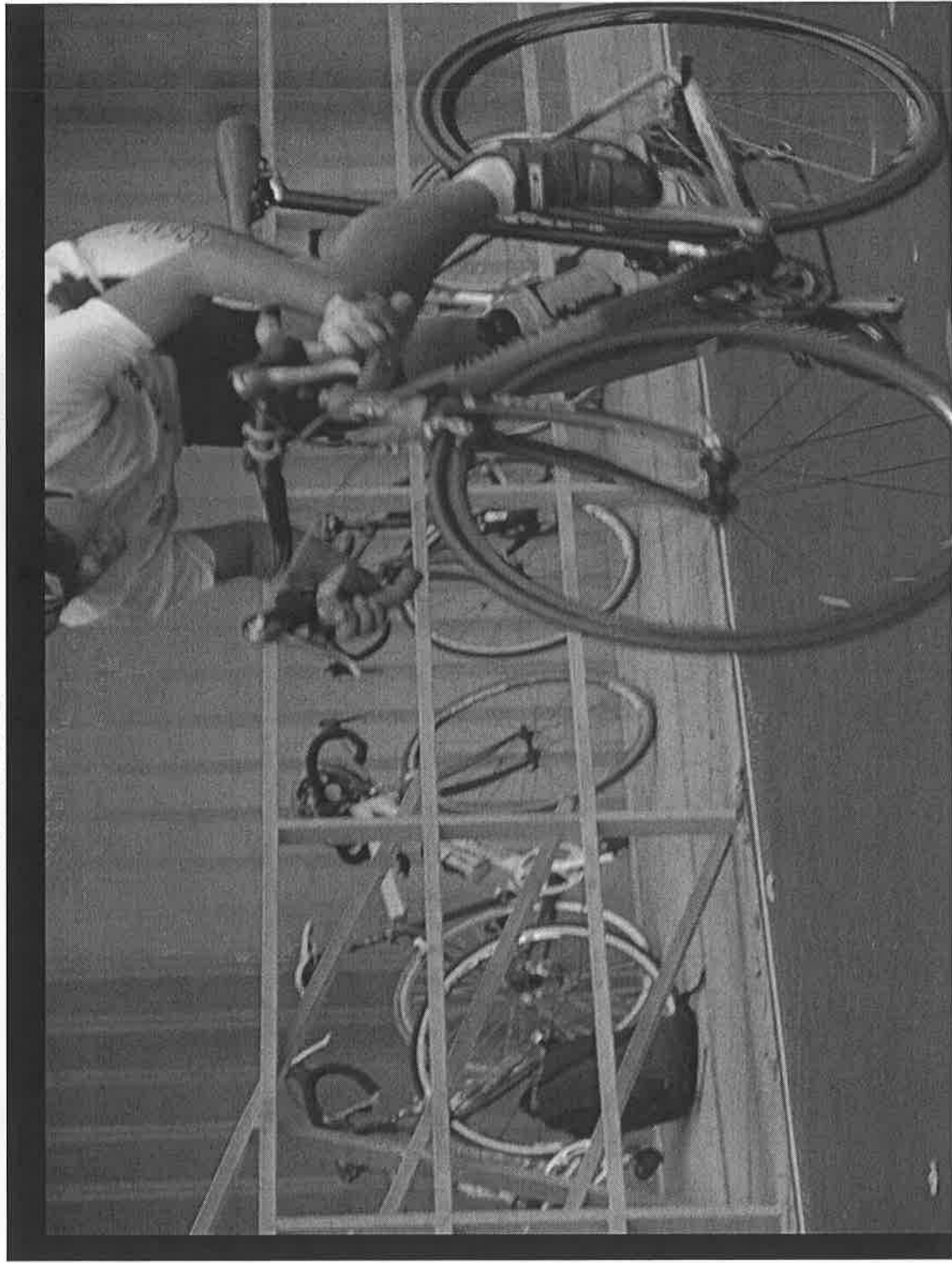
LA TÉCNICA

APRENDIZAJE POR INSTRUCCIÓN DE UN GESTO TÉCNICO





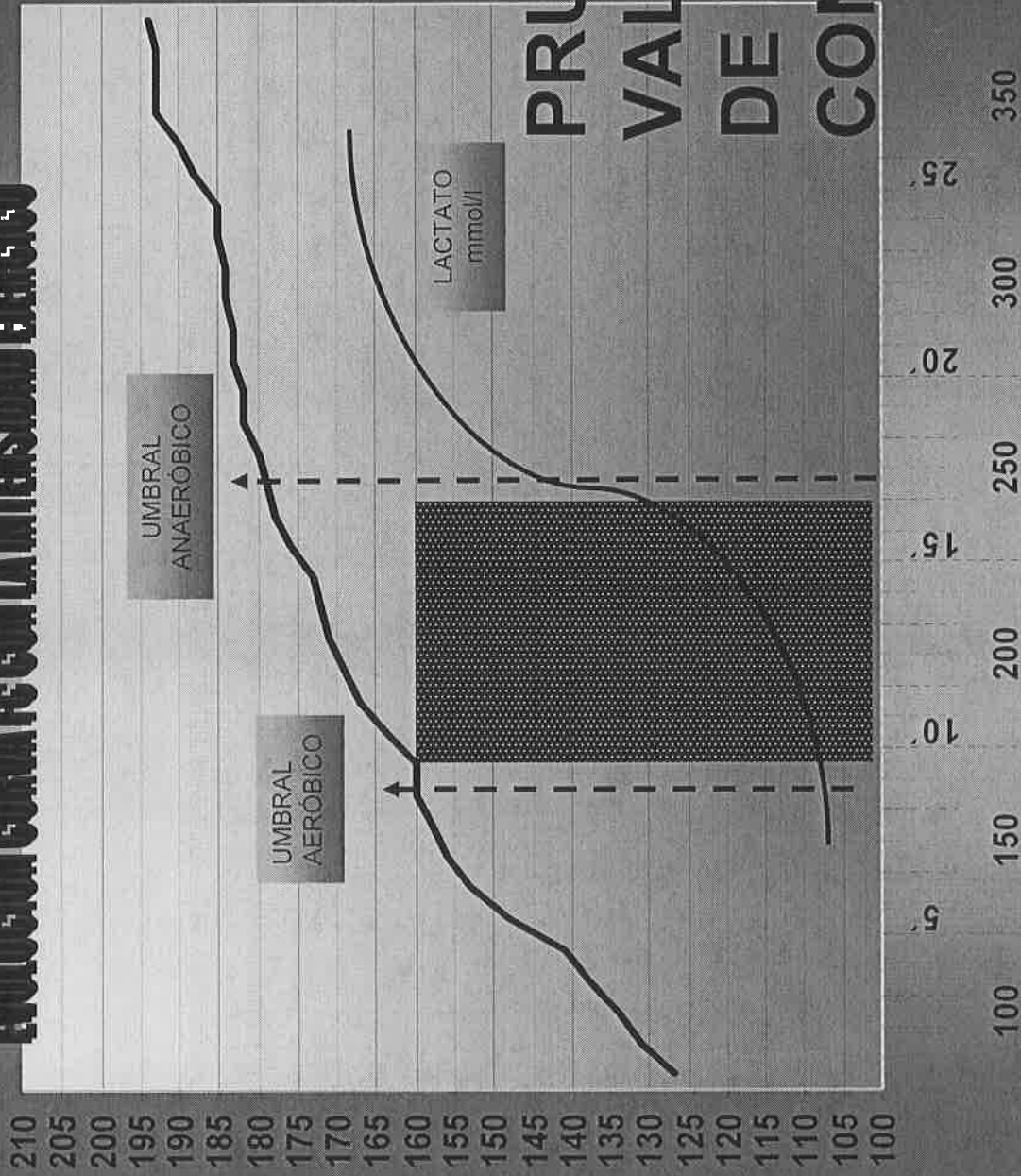
VALORACIÓN POR TEST DE CAMPO EN ESCUELAS DE CICLISMO



FISIOLÓGIA DEL ENTRENAMIENTO

EVOLUCIÓN CURVA FC CON LA INTENSIDAD EJERCICIO

— Frecuencia Cardíaca



PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Protocolo Test de Escuelas

- 1.- Listado de ciclistas
- 2.- Peso y Talla de ciclistas
- 3.- Explicación a ciclistas
- 4.- Comienzo del Test de 50 m
- 5.- Recuperación
- 6.- Test Aeróbico: 1600m



VALORACIÓN POR TEST DE CAMPO EN ESCUELAS DE CICLISMO

- I.- Las edades de los niños para realizar los test son todas. Estos tipos de test repitiéndolos a lo largo del tiempo permite conocer la evolución de nuestros alumnos y también respecto a otros.
- II.- Se debe elegir un terreno llano o prácticamente llano para realizar los test. Un sitio idóneo puede ser una pista, un tramo de calle o carretera con poco tráfico.
- III. **Protocolo para los test 50 m y 1600 m:**

- a.- Tomar los datos del **PESO** y la **TALLA** del alumno el mismo día de la prueba o día antes.
- b.- Preparar antes las distancias de los test (50 m/1600 m) ya medidas. Este recorrido quedará vigente para posteriores test.
- c.- En la prueba de 1600 m : se puede organizar tipo contrarreloj, dando cada 1´ la salida a un deportista y al final del recorrido se van picando los tiempos.
- d.- La **salida** para las dos pruebas se da colocado el alumno apoyado con ambos **pies sobre los pedales**.
- e.-Material: báscula, cinta métrica y cronómetro.

DATOS A OBTENER EN TEST DE ESCUELAS O CICLISMO INICIACIÓN

ESCUELA	NOMBRE	Ed	Pes	Altura	IMC	VALORACION			Vel	Vel	Vel	Complex	
						del IMC	50 m	1600 m				1600/Peso	1600/IMC
		10	34	1,35	18,66	Peso Normal	24,36	28,37	83,45	76,05	621,65	424,47	
		12	50	1,53	21,36	Peso Normal	26,05	32,36	64,72	75,75	710,92	397,76	
		14	48,5	1,62	18,48	Peso Normal	28,39	37,89	78,13	102,53	843,95	493,89	
		13	48	1,55	19,98	Peso Normal	24,86	33,49	69,77	83,81	651,60	423,85	
		14	70	1,67	25,10	Sobrepeso	26,12	34,08	48,69	67,90	716,59	353,59	
		13	40	1,52	17,31	Peso Bajo	23,32	35,78	89,44	103,32	579,42	503,71	
		10	46,5	1,46	21,81	Peso Normal	24,29	31,82	68,44	72,94	621,90	394,98	
		10	45	1,34	25,06	Sobrepeso	24,49	30,97	68,82	61,78	630,72	372,12	



NOMB	Edad	Peso	Altura	I. M. C.	Vel. 50 m.	Vel. 1.600 m.	Vel. 1.600 m/ P	Vel. 1.600 m/ IMC	Potencia	Resistenc.
		Kg	cms.	valor	Km/h	Km/h	valor	valor	valor	valor

VELOCIDAD EN 1.600 m. / PESO = velocidad en 1.600 m / peso x 100 = valor numérico (mayor valor mayor rendimiento)

VELOCIDAD EN 1.600 m. / I.M.C. = velocidad en 1.600 m / I.M.C. x 50 = valor numérico (mayor valor mayor rendimiento)

POTENCIA = velocidad en 50 m. al cuadrado + velocidad en 1.600 m. = valor numérico (mayor valor mayor rendimiento)

RESISTENCIA = velocidad en 1.600 m. x 2 + velocidad en 1.600 m. (en relación al peso) x 2 + velocidad en 1.600 m. en relación al I.M.C. x 2 + velocidad en 50 m. x 2 = valor numérico (mayor valor mayor rendimiento)