

# JORNADAS NACIONALES DE CICLISMO

**MADRID 11 Y 12 DE DICIEMBRE DE 2010**

*FORMACIÓN INTEGRAL DEL CICLISTA  
FAIR PLAY Y DOPAJE. HERRAMIENTAS PARA SU  
USO EN LAS ESCUELAS*



**Mujeres & Ciclismo**  
PROGRAMA DE COOPERACIÓN  
DE CICLISMO

**JORNADAS NACIONALES DE CICLISMO:  
ESCUELAS DE CICLISMO Y CICLISMO FEMENINO  
COMPETITIVO**

INEF DE MADRID  
SABADO 11 Y DOMINGO 12 DE DICIEMBRE DE 2010

**RFEC**

**CSD** Consejo Superior de Deportes

**MID**



**MIKEL ZABALA**  
**RFEC**

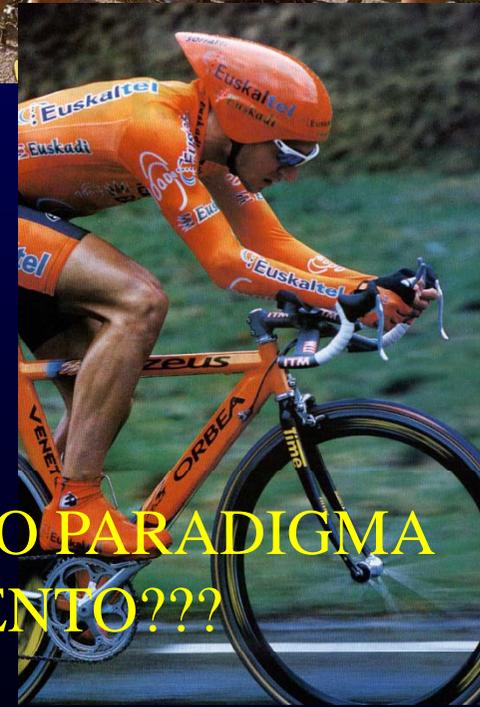


**L**A exhaustividad de la preparación física del mountain bike es más reciente todavía que la misma disciplina. La incorporación en Sierra Nevada 2000 de Mikel Zabala, preparador físico de la selección española, tiene buena parte de culpa de los éxitos del combinado nacional.

Ya en 1999 apareció la nueva generación de corredores que llevarían a España a frecuentar las máximas competiciones internacionales, pero el trabajo sistemático del vasco Mikel Zabala ha sido clave en guiar los destinos de los más jóvenes e inexpertos.

En las concentraciones ha sido una constante su labor desde la llamada del anterior Mikel Mendizabal. También ha resultado clave en la forma física de los españoles la preparación en altura desde Sierra Nevada hasta Fadura (Vizcaya), pasando por Berga (Barcelona).

Guillermo de Portugal confía en la continuidad al apostar por los métodos de este licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte y profesor en la Universidad de Granada, que son obvios en el ciclismo de carretera pero que ahora pretende adaptar a las particularidades del mountain bike.



EL DEPORTISTA DE ÉLITE ADULTO COMO PARADIGMA  
¿¿¿ TAMBIÉN DE ENTRENAMIENTO ???

## **VALORES**

**“cualidad "sui generis" de un objeto O UNA PERSONA”**

**Libertad, Felicidad, Honestidad, Humildad, Amor, Paz, Respeto,  
Responsabilidad, Sencillez, Tolerancia social, Unidad, Ayuda,  
Amistad, Caridad, Justicia, Fidelidad, Conocimiento, Trabajo,  
Limpieza**

## **ANTIVALORES**

**Esclavitud, Angustia, Deshonestidad, Arrogancia, Odio, Guerra,  
Irrespeto, Irresponsabilidad, Altanería o soberbia, Intolerancia social,  
Divisionismo,  
Perjuicio, Enemistad, Envidia, Desigualdad o no correspondencia justa  
y exacta, Injusticia, Infidelidad, Ignorancia, Pereza, Suciedad**

---

# INTRODUCCIÓN

## ¿COMPETICIÓN?



**ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA VS  
DIVERSIFICACIÓN, TEMA CONTROVERTIDO.  
DIFERENCIA CON LA I.D.**

**OBJETIVO: ANALIZAR LOS FACTORES MÁS  
IMPORTANTES INFLUYENTES EN LA  
PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO EN  
JÓVENES**

**FUNDAMENTAL: PAPEL DEL “ENTRENADOR”,  
CONTEXTUALIZACIÓN PARA CATALIZAR  
POTENCIALIDADES**

## CONCEPTO DE I.D.

I.D.: PROCESO PROGRESIVO EN LA FORMACIÓN DEPORTIVA INTEGRAL DE UN SUJETO QUE, GUIADO INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVAMENTE, APRENDE AQUELLAS DESTREZAS NECESARIAS COMO BASE PARA EL DOMINIO EN SU FUTURA ESPECIALIZACIÓN DEPORTIVA

## CONCEPTO DE ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA.

E.T.: DESARROLLO DELIBERADO Y PRECOZ DE UN ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO EN BASE A COMPETICIONES ESTABLECIDAS, CON EL OBJETIVO ESPECÍFICO DE GUIAR AL NIÑO A TRAVÉS DE UNA PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO (Wiersma, 2000)

## **FACTORES FUNDAMENTALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

### **1. CARACTERÍSTICAS DEL INDIVIDUO**

- **CAPAC. FÍSICAS BÁSICAS, BAGAJE MOTOR**
- **CAPACIDAD DE APRENDIZAJE**
- **ETAPA DE CRECIMIENTO Y MADURACIÓN**
- **PERSONALIDAD Y COMPORTAMIENTO**
- **MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA**
- **SALUD: FÍSICA, PSÍQUICA Y SOCIAL**
- **COND. SOCIO-ECONÓMICAS Y CULTURALES**
- **OTROS FACTORES PERSONALES**

## **FACTORES FUNDAMENTALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

### **2. ESTRUCTURA DEL DEPORTE**

- **TÉCNICA DEPORTIVA ESPECÍFICA PERSEGUIDA**
- **REGLAMENTO Y NORMAS DEL DEPORTE**
- **ESPACIO FÍSICO Y DE INTERACCIÓN Oponente-Compañero**
- **TIEMPO REGLAMENTARIO (INTENSIDAD, CUALIDADES PRECISADAS)**
- **COMUNICACIÓN MOTRIZ, INTERACCIONES**
- **ESTRATEGIA Y TÁCTICA PROPIA DEL DEPORTE**

## **FACTORES FUNDAMENTALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

### **3. OBJETIVOS PRETENDIDOS**

- **EDUCATIVOS**
  - **LÚDICOS**
  - **DE ENTRENAMIENTO**
- INTEGRACIÓN!!!!**

## **FACTORES FUNDAMENTALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

### **4. PLANTEAMIENTOS DIDÁCTICOS**

- **EN RELACIÓN CON LOS OBJETIVOS**
- **CONTINUUM DESDE LA INSTRUCCIÓN DIRECTA A LA INDAGACIÓN, SEGÚN NECESIDADES Y PERSONALIDAD DEL ENTRENADOR**

## **FACTORES FUNDAMENTALES A TENER EN CONSIDERACIÓN**

### **5. SITUACIONES PRÁCTICAS PRESENTADAS**

- **CONTENIDOS CONCRETOS PARA DESARROLLAR LOS OBJETIVOS Y SU CONCRECCIÓN EN TAREAS, SEGÚN CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES**
- **CONOCER AL CLIENTE!!**

**EJ.: FC Y RPE EN ESCOLARES, UN RETO  
(ZABALA Y VICIANA, 2002)**

## PLANIFICACIÓN DEPORTIVA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES. OBSERVACIONES GENERALES

- CALENDARIO DEPORTIVO VS CALENDARIO ESCOLAR Y/O MIXTO
- PERIODOS ESPECIALES: NAVIDAD, SEMANA SANTA Y VERANO
- NO PLANIFICAR MÁS DE 2 AÑOS, GRANDES VARIACIONES
- NIÑOS 3 SESIONES SEMANALES, ADOLESCENTES 5 SESIONES DE INCLUSO + DE 1 H
- SESIÓN DE EF EN ENTREDICHO COMO DESARROLLO DE LA C.F.

## LIMITACIONES PROPIAS DE LAS EDADES INICIALES

- NO RESPONSABILIZAR AL NIÑO EN EXCESO, ADECUADA INTERPRETACIÓN DE LA COMPETICIÓN
- TAREAS TÁCTICAS SIMPLES Y DE FÁCIL ASIMILAC.
- RESPETAR EL DESCANSO Y LA REC. (NO + DE 1 COMPETIC. X SEMANA ANTES DE LOS 18-20 AÑOS)
- ESPECIAL ATENCIÓN AL APRENDIZAJE MOTOR
- CUIDAR SOBRECARGAS (PERJUICIO EN EL SIST. ÓSEO, ARTICULAR Y MUSCULAR)

## ADEMÁS, TRATAREMOS DE...

- PROCURAR EXPERIENCIA AGRADABLE Y ALTA MOTIVACIÓN
- OFRECER UN AMPLIO ABANICO DE TAREAS PARA POTENCIAR EL DESARROLLO DE DESTREZAS
- MEJORAR LA APTITUD FÍSICA DEL NIÑO SIN AGOTARLO

## CONTROL DEL ENTRENAMIENTO (I)

- ❑ DIARIO DE ENTRENAMIENTO (FC, PESO, DIST., INT., SUEÑO...: ELABORACIÓN PROPIA INDIVIDUALIZADA)
  - ❑ TESTS CAMPO Y LABORATORIO
    - ❑ ANALÍTICAS SANGUÍNEAS, CINEANTROPOMETRÍA
- ❑ IMPORTANCIA DEL PULSÓMETRO + INTERFACE: AUTONOMÍA DEL SUJETO
  - ❑ ...

## CONTROL DEL ENTRENAMIENTO (I)

□ DIA

**PARA ELLO NECESITAMOS:**

COMUNICACIÓN  
CONFIANZA  
COMPROMISO  
SYSTEMATICIDAD  
OPERATIVIDAD  
PRAGMATISMO  
Y...  
RESULTADOS!!!!!!!

□

## CONTROL DEL ENTRENAMIENTO (II)

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO,  
MODIFICACIONES CONTINUAS POR:

- CAMBIOS DE FECHAS
- VIAJES
- LESIONES, ENFERMEDADES
- CLIMA
- COMPAGINAR CON OTRAS ACTIVIDADES
- IMPONDERABLES, PROBLEMAS PERSONALES

## CARTA DE LOS DERECHOS DEL NIÑO EN EL DEPORTE (FAMD, 2001) (I)

- Participar en una amplia gama de deportes.
- Participar a un nivel proporcionado con la madurez y la capacidad de cada niño.
- Una dirección cualificada por parte de un adulto.
- Jugar y participar como niños y no como adultos.
- Compartir las funciones de liderazgo y de toma de decisiones.

## CARTA DE LOS DERECHOS DEL NIÑO EN EL DEPORTE (FAMD, 2001) (II)

- Participar en ambientes seguros y sanos.
- Una preparación adecuada para la participación en los deportes.
- Las mismas oportunidades para luchar por el triunfo.
- Ser tratados con dignidad.
- Divertirse al practicar el deporte.
- Derecho a poder ser un campeón y no serlo.

## LOS FACTORES DE SOCIALIZACIÓN, PILAR FUNDAMENTAL (I)

- LA GENÉTICA – secuencia de ADN -, EN BOGA (30 AL 50% DEL REND. SEGÚN ESPECIALIDAD DEPORTIVA?) (Davids, 2001; Baker, 2001; Hopkins, 2001; Brearley y Zhou, 2001)

- AÚN ASÍ, EL ENTORNO CERCANO Y CONTEXTUAL RESULTA DE VITAL IMPORTANCIA

- TRIADA VALER-PODER-QUERER (G<sup>a</sup> Verdugo, 2002)



**ABANDONO DEPORTIVO**

## LOS FACTORES DE SOCIALIZACIÓN, PILAR FUNDAMENTAL (II)

- EL DEPORTE AYUDA AL ACOPLAMIENTO  
SOCIAL DEL JÓVEN (Añó, 1997)

- LOS FACTORES DE SOCIALIZACIÓN MÁS  
IMPORTANTES SON:

A- FACTORES AMBIENTALES Y  
PSICOSOCIALES: FAMILIA, AMIGOS, PAREJA,  
PÚBLICO, MEDIOS DE COMUNICACIÓN

B- INTERACCIÓN GRUPAL: RELACIONES  
CON EL GRUPO U OTROS GRUPOS SOCIALES  
(FUND. EN DEPORTES DE EQUIPO)

**CARACTERÍSTICAS DEL  
PROFESIONAL IDEAL**

***A-CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS***

***B-PERSONALIDAD Y CRITERIO***

***C-FLEXIBILIDAD***

***D-TRATO PERSONAL***

***E-CONSTANCIA***

***F-CAPACIDAD DE TRABAJO EN GRUPO***

***G-ÉTICA***

CARACTERÍSTICAS DEL  
PROFESIONAL IDEAL

A-CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS

B-PERFORMANCE

C-CONDUCTA

D-DETERMINACIÓN

E-EMPATÍA

F-CAPACIDAD

G-ÉTICA



CREDIBILIDAD

## CONCLUSIÓN

**- RESPONSABILIDAD COMPARTIDA  
DEL PROPIO SUJETO, PADRES-  
TUTORES, AMIGOS, COMPAÑEROS...  
PERO EL PAPEL DEL ENTRENADOR  
ES PRIMORDIAL**

**- DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE SU  
FORMACIÓN E IMPLICACIÓN EN EL  
PROCESO DE FORMACIÓN-  
ENTRENAMIENTO**

**VALORES!!!!!!!!!!!!!!!**



# La Escuela de Ciclismo:

## Pautas Básicas y Propuestas Para su Funcionamiento



LA ESCUELA DE CICLISMO PAUTAS BÁSICAS Y PROPUESTAS PARA SU FUNCIONAMIENTO



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO  
[www.andaluciaticlismo.com](http://www.andaluciaticlismo.com)



Mikel Zabala, Antonio Som, Cristóbal Sánchez, Diego J. Guerrero y  
Salvador Cabeza de Vaca