

LA ESCUELA DE CICLISMO



Caja *D*uero

1972 - 2008

Trigésimo sexto aniversario



ACTIVIDADES DE LA ESCUELA CAJA DUERO

La presente ponencia Está basada en algunos capítulos del libro “actividades de una escuela de ciclismo” de Santiago Lanza Fernández

❖ **Santiago Lanza Fernández**, Entrenador Nacional de Ciclismo desde el año 1972, en que funda la actual Escuela de Ciclismo, que continua actualmente con su actividad, trascurridos 36 años desde su inicio.

❖ En marzo de 1998 y por primera vez, el Consejo Ciclismo Profesional (integrado por la Asociación de Ciclistas Profesionales, la Asociación de Organizadores de Carreras de Profesionales, la Asociación de Grupos Deportivos y la Real Federación Española de Ciclismo) le concede el primer premio por la presentación del **Mejor Proyecto de Escuela de Ciclismo**.

❖ Desde de marzo de 2003 hasta el 17 de diciembre de 2004 ha ocupado la Presidencia del Comité Nacional de Ciclismo Escolar de la RFEC.

Actualmente es el Presidente de la Escuela de Ciclismo Caja Duero de Palencia. Pertenece a la Asamblea de la Real federación Española de Ciclismo y a la Asamblea de la Federación de Ciclismo de Castilla y León.

**LOS ORÍGENES DEL CICLISMO DE
BASE EN ESPAÑA**

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

- **1969: NACIMIENTO DE LA LICENCIA CICLOTURISTA (ALGUNAS PERSONAS TIENEN 14 AÑOS (INFANTILES))**
- **NACIMIENTO DE LAS ESCUELAS A PRINCIPIOS DE LA DÉCADA DE LOS 70, COINCIDIENDO CON LOS CURSOS DE ENTRENADORES NACIONALES.**
- **EN 1972 SE CREAN LAS ESCUELAS EN ESPAÑA (ENTRE ELLAS LA ESCUELA DE PALENCIA Y LA DE AGUILAR DE CAMPOÓ)**
- **1973 SE EXTIENDE LA LICENCIA DE INFANTILES PALENCIA Y EN OTRAS PROVINCIAS Y SE CELEBRAN PRUEBAS(EN CIRCUITOS Y GIMKANAS).**

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo



Los ciclistas que intervienen en el curso de orientación y preparación, junto a su monitor.

AGUILAR DE CAMPOO

DOS DE LOS MEJORES CICLISTAS PROVINCIALES DE 1973 PERTENECEN AL CLUB AGUILARENSE

Actualmente se celebra un curso de orientación y preparación física

En su constante de preparación física para ciclistas infantiles y juveniles desde primeros de noviembre. El presente curso consta de clases teóricas y prácticas sobre alimentación, preparación física invernal, mecánica de la bicicleta, etc... Los alumnos están recibiendo clases de educación física tres días a la semana (martes, miércoles y jueves), y los sábados clases teóricas y prácticas; los domingos practican el "Fartlek" (entrenamiento que realizan a pie por terrenos húmedos y accidentados, como es Peña Laparte).

Una vez que finalice el curso, al que asisten un buen número de alumnos, de edades comprendidas entre los 10 y 18 años, se les entregará la licencia federativa y se efectuará a los juveniles, un reconocimiento médico en Palencia.

Interrogamos al presidente del club, don Moisés Hérreaz Navas.

—¿Cómo fue la temporada 1973?
—Fue un verdadero éxito como lo demuestra la elección de "los mejores

ciclistas del año" en la provincia de Palencia, cuyo título ha recaído sobre los ciclistas aguilarense: en categoría juvenil, Alberto Fernández Blanco (campeón provincial y ganador de la subida a Arrate-Eibar); en infantiles, Faustino Hierro (campeón provincial).

—¿Los aficionados aguilarense a este deporte, tendremos manifestaciones ciclistas en esta temporada?

—Sí. Están incluidas en el calendario nacional cinco carreras, 2 para la categoría juvenil y tres para aficionados. Todas ellas en los dos circuitos que existen en la zona del pantano de Aguilar. Además otras tantas carreras para las categorías infantiles.

—Nunca se habrían dado tantas carreras en Aguilar. ¿Supone esto un record y esfuerzo?

—Naturalmente. Espero que el aficionado aguilarense así sepa entender el esfuerzo de este club, ya que el presupuesto supera las cien mil pesetas.

—¿Desea añadir algo más?

—Agradecer la colaboración que presta la Federación Palentina de Ciclismo, así como al Ayuntamiento de Aguilar y al diario ALERTA, por el interés demostrado en la publicación de todas nuestras inquietudes en favor del ciclismo local.

Exitos de dos ciclistas palentinos:

Alberto Fernández, campeón nacional de aficionados

Macho, ganador del premio "RUTAS JACOBEAS"



ALBERTO FERNANDEZ

ga frío. Durante los meses más crudos del invierno, Alberto tenía que abandonar Aguilar para entrenar en Herrera donde la nieve era menos densa.

Ignacio Macho acudía al monte donde realizaba ejercicios físicos todos los días, incluso el día 1 de enero.

Nuestra más sincera enhorabuena a ambos, porque están dejando muy alto el pabellón palentino.

Solamente queda decir que el domingo día 18 del presente mes, Alberto Fernández, Ignacio Macho y Juan A. Alonso Manrique acudirán al Campeonato de España por Regiones en San Sebastián, donde el año pasado obtuvieron una discreta actuación, consiguiendo el octavo puesto entre 33 federaciones.

Año 1973

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

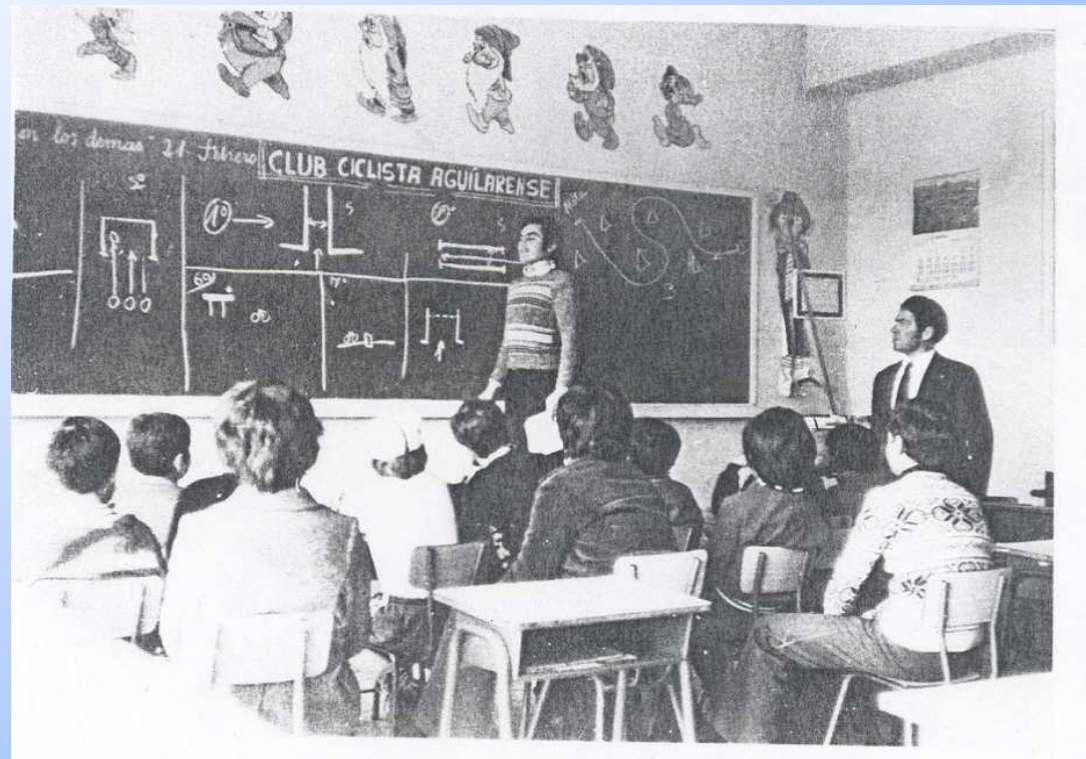
**Alberto Fernández,
de Aguilar de
Campoo, vencedor
de la Subida
a Arrate
para juveniles**

Eibar (Guipúzcoa), 25. — En el intermedio de la prueba «Criterium Europeo de Montaña», y cuando los corredores profesionales se dirigen hacia la costa, se ha disputado la subida a Arrate para corredores juveniles, con 7'700 kms. Han participado 72 corredores y se han clasificado 41.

Los cinco primeros puestos fueron ocupados por:

- 1 Alberto Fernández, 21 minutos, 17 segundos.
- 2 Alfredo Nazábal, 21-59.
- 3 Félix Pérez, 22-20.
- 4 Isidro Juárez, 22-31.
- 5 Jaime Martín, id.

N. de la R.: El vencedor de la prueba juvenil, subida a Arrate, Alberto Fernández, es un joven ciclista palentino de Aguilar de Campoo, que corre enroldado en el equipo «Volvo», de Valladolid.—Alfil.



Colegio San Gregorio en 1973

Clase Teórica de Gymkana

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

Escuela de Aguilar de Campoó en 1973



Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

TERMINO CON EXITO EL I CRITERIUM

LOS DEPORTES

INFANTIL DE CICLISMO

Julio José García, Antonio Quintana y Miguel O. Quintana, vencedores de las

En la tarde del lunes tuvo lugar el acto de entrega de premios del I Criterium Infantil de Ciclismo Talleres San José (firma comercial palentina que ha corrido con todos los gastos originados), desarrollado en dos fases o etapas, la primera el domingo día 6 y la segunda el día 20, ambas dentro de este mes de abril.

En cada una de estas jornadas se realizaron dos tipos de pruebas, en terrenos del Polígono Industrial: una gymkhana con obstáculos, laberintos, bolos, paralelas, levantamiento de la rueda delantera, y otros ejercicios para probar la habilidad de los participantes, y una prueba de ciclismo en línea, debiendo cubrir las distancias de 2, 4, 6 y 10 kilómetros, respectivamente, según la categoría de los participantes: benjamines, alevines, infantiles y juveniles B y cadetes.

El número total de participantes en ambas jornadas ha sido de treinta entre las distintas categorías, debiendo destacar el extraordinario espíritu de los jovencísimos deportistas en dos jornadas en las cuales las condiciones climatológicas, nieve, viento, lluvia, frío, estaban muy lejos de ser las idóneas para la práctica del ciclismo.

En el cómputo de las dos etapas, el resultado final fue el siguiente (recogiendo únicamente los clasificados en los tres primeros puestos). Categoría benjamines: 1. Julio José García Puente; 2.

José Justo García de Riego; 3. Juan Pedro Mateo, y 4. Javier Quintana. Categoría alevines: 1. Juan Martín Zapatero; 2. Emilio Antonio Lanza; 3. José Manuel Valle. Categoría infantiles: 1. Antonio Quintana; 2. José Astorga, y 3. Miguel Ángel Rodríguez. Categoría cadetes y juveniles B: 1. Miguel Oscar Quintana; 2. Alejandro Lechón, y 3. Miguel Ángel Pérez Rubio.

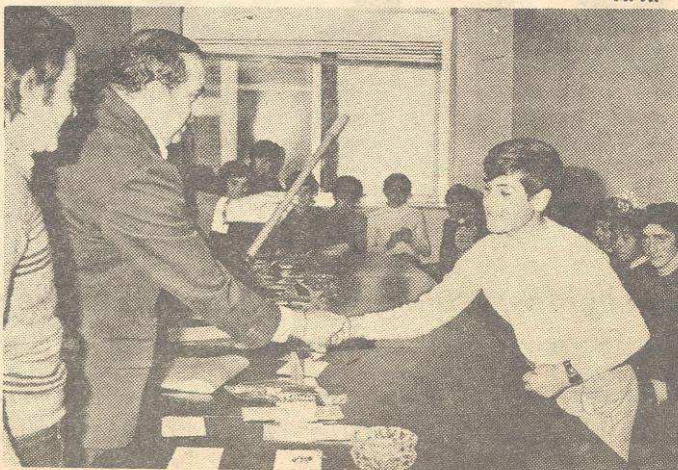
La entrega de premios tuvo lugar, como antes dijimos, en la tarde del lunes, en dependencias de la Delegación Provincial de Educación Física y Deportes, con presi-

distintas categorías

dencia del vicepresidente primero de la Federación de Ciclismo, don Lorenzo San Vicente; el secretario, don Eduardo Rodríguez; el director de la Escuela de Ciclismo, don Santiago Lanza; el presidente de Ciclismo Infantil, don Manuel Lanza, y el propietario de Talleres San José, firma patrocinadora de la prueba.

Como dato interesante diremos que todos los participantes recibieron valiosos premios en material deportivo, medallas y trofeos.

A. R.



Un momento de la entrega de premios del criterium infantil de ciclismo.—(Foto Alercia.)

Año 1973

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

ULTIMA PAGINA

En unas sesenta capitales -incluida Segovia- vienen funcionando Escuelas de Ciclismo

Uno de sus principales objetivos es aglutinar a los muchachos en circuitos aislados del peligro del tráfico



Los señores Algarra y Hernández (de izquierda a derecha), directores de las Escuelas de Ciclismo.— Foto L. Misis)

Como ya es sabido, en nuestra capital viene funcionando una Escuela de Ciclismo, cuya labor se está poniendo de relieve de forma bien patente en las competiciones que, con cierta frecuencia, se preparan para los jóvenes alumnos. Según ya informamos en su momento, se ha celebrado también en nuestra ciudad el I Torneo Inter-Escuelas de Ciclismo con participación de unos ochenta muchachos de tres provincias, torneo que sucesivamente se irá desarrollando en otras capitales donde también funcionen instalaciones de este tipo.

Al desarrollo de ese mencionado torneo asistieron los directores de estas Escuelas de Ciclismo, don José Luis Algarra y don Miguel Hernández, con los que charlamos unos minutos cuando estaban a punto de iniciarse las competiciones en el polígono industrial.

Aunque las respuestas pudiéramos innominarlas, puesto que ambos entrevistados están igualmente impuestos en la materia y nuestras preguntas fueron dirigidas al azar a cada uno de ellos, las consignaremos conforme se produjeron unas y otras.

M. C.—¿Qué tiempo llevan funcionando en España estas Escuelas de Ciclismo?

Sr. Hernández.—Alrededor de tres años.

M. C.—¿Existen en todas las capitales?

Sr. Algarra.—Prácticamente en aquellas capitales que se han considerado por tradición como una potencia ciclista, en cuanto a que el ciclismo tiene en ellas un arraigo de tiempo.

M. C.—¿En qué número de ciudades hay en estos momentos Escuela de Ciclismo?

H.—Aproximadamente en sesenta.

M. C.—¿Y número de alumnos que asisten a ellas?

H.—Alrededor de un millar.

M. C.—¿Categorías?

H.—Desde el ciclismo de base, a partir de la edad de los diez años, hasta que son ya juveniles, en que se integran en equipos comerciales.

M. C.—¿Cuáles son los objetivos de estas escuelas?

A.—En España, como en todos los países del mundo, va existiendo un problema de importancia, cual es el del tráfico, en el que el muchacho no puede desenvolverse problema del riesgo de accidente. Estas escuelas, por tanto, tienen un objetivo primario: aglutinar a los muchachos en un circuito previamente aislado de todo tipo de tráfico, donde estén con sus profesores siguiendo una programación pedagógica y aprendizaje de la táctica y técnica del ciclismo. Por eso queremos hacer una base ciclista en España, con un conocimiento de técnica exactamente igual que el del camión profesional.

M. C.—¿Y no podría ser también, que la práctica del ciclismo disminuye en España y se quiere revitalizar por este procedimiento?

H.—No; España creo que es uno de los países donde más afición —además de otros deportes— hay al ciclismo. Como muy bien decía mi compañero Algarra, el ciclismo hay que fomentarlo desde su base y hay que intentar con una serie de iniciativas y alicientes a pequeños deportistas que no sufran este peligro considerable del tráfico y definitivamente se lancen un poco más a montar en bicicleta, sin ese temor que había antes.

El Adelantado de Segovia

15 -5 -1975

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo

- **EN 1975 , JOSÉ LUIS ALGARRA, JUNTO CON LOS HERMANOS LANZA Y OTRAS PERSONAS DE CASTILLA Y LEÓN, ORGANIZAN EL PRIMER TORNEO INTERESCUELAS DE CASTILLA Y LEÓN EN SEGOVIA. LUEGO SE CELEBRAN OTROS EN SALAMANCA, ISCAR, VALLADOLID ETC. (VÉANSE ENTRE LOS PARTICIPANTES A PERICO DELGADO).**
- **EN 1975 PRIMER CAMPEONATO DE ESPAÑA INFANTIL EN TORRELAVEGA (CANTABRIA).**
- **EN 1978 LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA PUBLICA UNOS FOLIOS CON LA NUEVA ESTRUCTURACIÓN DEL CICLISMO INFANTIL Y ESCUELAS.**
- **EN 1981 NACE LA PUBLICACIÓN DE LA RFEC “LAS ESCUELAS DE CICLISMO, UNA EXPERIENCIA EN MARCHA”, OBRA DE PABLO ANTÓN Y OTROS.**

Antecedentes del ciclismo escolar – el nacimiento de las escuelas de ciclismo



ESCUELAS: ORGANIZACIÓN Y CARACTERÍSTICAS GENERALES

ESCUELA DE CICLISMO CAJA DUERO 2008



✚ Principales objetivos de una escuela de ciclismo

- **FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO**
- **APROVECHAMIENTO DEL OCIO DEL NIÑO**
- **EDUCAR EN LA SOLIDARIDAD Y EL RESPETO MUTUO.**
- **CREAR ENTRE PADRES, ALUMNOS Y PROFESORES UN CLIMA DE CONVIVENCIA**
- **FACILITAR A LOS ALUMNOS EL INGRESO EN EQUIPOS DE SUPERIOR CATEGORÍA**
- **PONER LAS BASES PARA PROPICIAR EN EL ALUMNO EL HÁBITO POR EL DEPORTE EN GENERAL Y EL CICLISMO EN PARTICULAR, POR TANTO**

+ Principales objetivos de una escuela de ciclismo

**NO SE PRETENDE CONSEGUIR CAMPEONES O FIGURAS DEL CICLISMO A ESTAS EDADES,
SINO EDUCAR Y FORMAR EN LA CONVIVENCIA, LA SOLIDARIDAD, EL COMPAÑERISMO Y EN EL RESPETO MUTUO A TRAVÉS DEL DEPORTE**

+ Principales objetivos de una escuela de ciclismo

COMO VENIMOS HACIENDO DESDE HACE 36 AÑOS, SI LA EVOLUCIÓN EN EL DEPORTE (CICLISMO) SUPONE UNA BUENA PROGRESIÓN DE ALGUNOS NIÑOS, LA ESCULA Y LOS PROFESORES SE ALEGRARÁN DE ELLO, PERO DEBEMOS SER CONSCIENTES QUE NADA DE ESTO SE PUEDE CONSEGUIR SIN TENER UNA **FORMACIÓN QUE LES PERMITA RESPETAR Y VALORAR LA AYUDA DE LOS DEMÁS**

Categorías, edades, distancias, multiplicación, circuitos y premios

CATEGORÍA	EDAD CUMPLIDA EN 2008	MULTIPLICACIÓN	DISTANCIAS	OBSERVACIONES
PREPRINCIPIANTES (PROMESAS)	6,7 y 8 años, nacidos en 2002,2001,2000	Con rueda de 600 mm.: 46X16. Con rueda de 680 mm. : 46X18	Juegos, ginkanas y máximo 600 m.	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
PRINCIPIANTE DE 1°	9 años, nacidos en el 1999	Con rueda de 600 mm.: 46X16. Con rueda de 680 mm. : 46X18	Juegos, ginkanas y máximo 1 Km..	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
PRINCIPIANTE DE 2°	10 años, nacidos en el 1998	Con rueda de 600 mm.: 46X16. Con rueda de 680 mm.: 46X18	Juegos, ginkanas y máximo 1,750 Km..	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
ALEVINES DE 1°	11 años, nacidos en el 1997	Con rueda de 680 mm.: 46X16	Juegos, ginkanas y máximo 5 Km.	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
ALEVINES DE 2°	12 años, nacidos en el 1996	Con rueda de 680 mm.: 46X16	Juegos, ginkanas y máximo 10 Km..	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
INFANTILES 1°	13 años, nacidos en el 1995	Con rueda de 680 mm.: 48X16	Máximo 15 Km..	Prohibido los premios en metálico . Recorrido llano y cerrado al tráfico
INFANTILES 2°	14 años, nacidos en el 1994	Con rueda de 680 mm.: 48X16	Máximo 20 Km..	Prohibido los premios en metálico. Recorrido llano y cerrado al tráfico
CADETES 1° Y 2°	15 y 16 años, nacidos en 1993 y 1992	52X16 (6, 94 metros)	Máximos: 60 Km.. en carretera C.R.I.: 12 Km. C.R.E.: 30 km.	Premios en metálico y trofeos.

La captación de alumnos

- ❖ **DEBIDO AL DESCENSO DE LA NATALIDAD ES NECESARIO BUSCAR MEDIOS PARA ATRAER AL CICLISMO A UNA POBLACION JOVEN (INFANTIL)**
- ❖ **ES IMPORTANTE RECALCAR QUE PARA PERTENECER A LA ESCUELA DE CICLISMO NO ES NECESARIO BICICLETA DE COMPETICIÓN**



Instalaciones

a) LUGARES DE LA IMPARTICIÓN DE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **GIMNASIO CON DOTACIÓN COMPLETA, PISTAS POLIDEPORTIVAS, AIRE LIBRE...**
- **AULA PARA IMPARTICIÓN DE CLASES TEÓRICAS, CHARLAS, VIDEOS, DIAPOSITIVAS...**

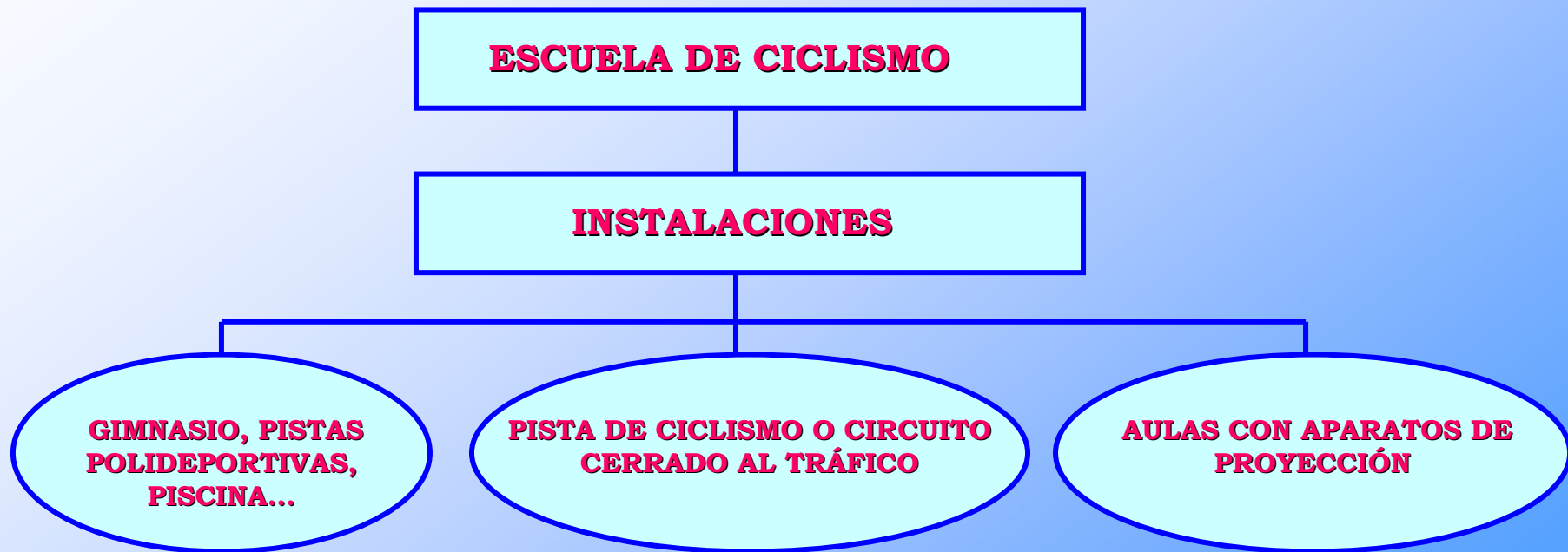
b) LUGARES PARA LA IMPARTICIÓN DE LAS CLASES DE CICLISMO

- **PISTA DE CICLISMO O CIRCUITO CERRADO AL TRÁFICO**
- **EXCEPCIONALMENTE (EXCURSIONES, MARCHAS...)**
- **UTILIZAREMOS VÍAS DE SERVICIO O CARRETERA**

c) OTRAS INSTALACIONES COMPLEMENTARIAS

- **PISCINA CLIMATIZADA**
- **PISTAS ATLETISMO...**

Instalaciones

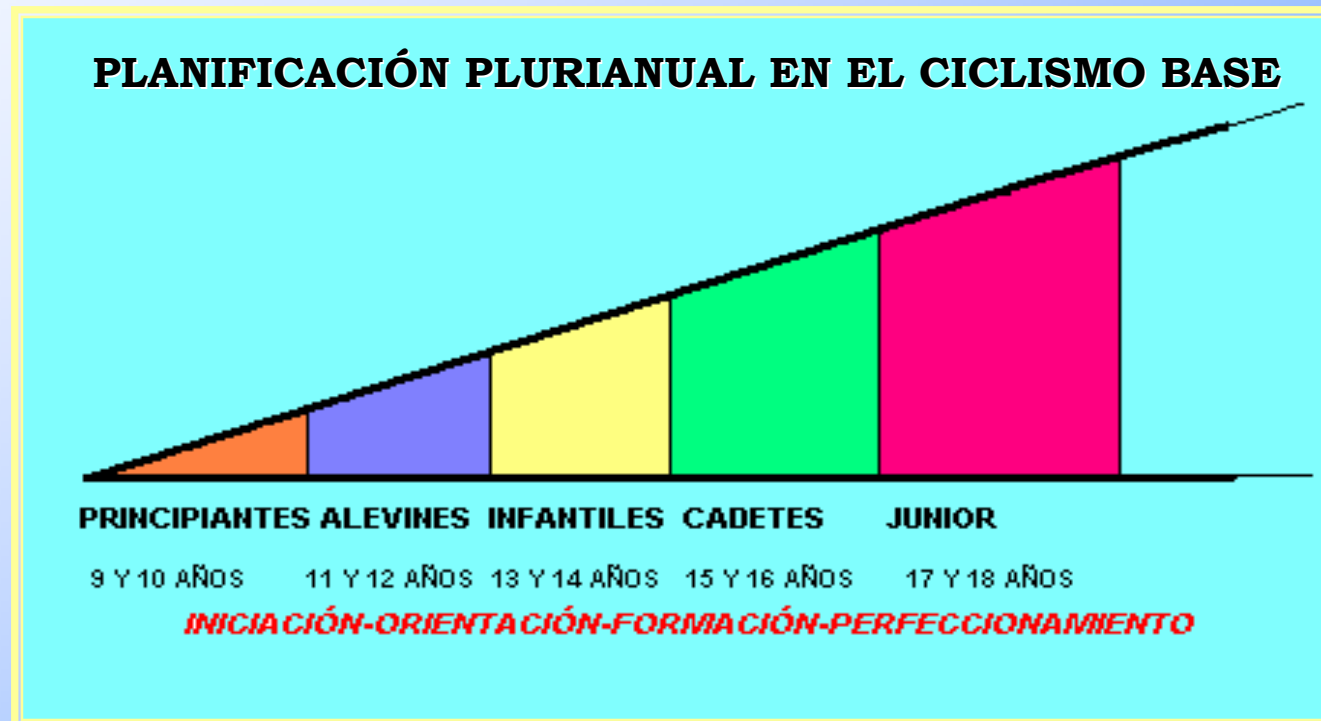


Personal necesario



Planificación

❖ **PLANIFICAR:** “ANTICIPACIÓN MENTAL Y POR ESCRITO DE UNA ACTIVIDAD QUE SE VA A REALIZAR”. PUEDE DURAR ENTRE 4-6 AÑOS DEPENDIENDO DE LA EDAD EN QUE SE INICIE EL NIÑO EN LA ESCUELA



ADEMÁS DEBEMOS TENER EN CUENTA LAS **FASES DE MADURACIÓN EN LA PERSONA HUMANA**

Planificación

TRES PERÍODOS DE ADOLESCENCIA: (Antonelli y Salvini)

- 1- PRIMERA ADOLESCENCIA O PREPUBERTAD
- 2- ADOLESCENCIA MEDIA O PUBERTAD
- 3- TARDÍA ADOLESCENCIA O POSTPUBERTAD

FASES DE MADURACIÓN EN LA PERSONA HUMANA

COGNITIVA

AFECTIVA

MOTRIZ

CORRESPONDIENTES

ESTADO
PREPUBERAL

ESTADO PUBERAL

ESTADO
POSTPUBERAL

Planificación

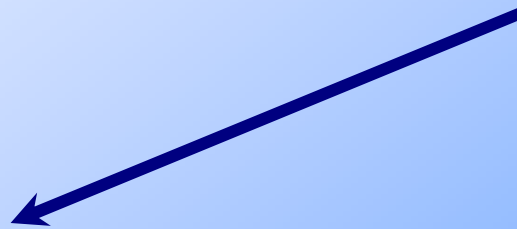
¿ POR QUÉ PROGRAMAR ?



PARA ..



FUNCIONAR



**PARA LOGRAR CON
EFICACIA LO QUE SE
PRETENDE**

**PARA LOGRAR
LOS OBJETIVOS**

Planificación

TENIENDO EN CUENTA ESTAS FASES HABLAREMOS EN EL CICLISMO ESCOLAR DE
LOS SIGUIENTES PERIODOS

PERÍODOS: INICIACIÓN, ORIENTACIÓN Y FORMACIÓN

INICIACIÓN	ORIENTACIÓN	ESPECIALIZACIÓN	ALTO RENDIMIENTO
<i>Estadio prepuberal 9/10 a 11/12 años Prepuberal</i>	<i>Estadio puberal 13/14 a 15/16 años Puberal</i>	<i>Estadio postpuberal 15/16 a 19/20 años Adolescencia</i>	<i>A partir de los 21 a 24 años y en adelante Adulto</i>

INICIACIÓN

FORMACIÓN

PERFECCIONAMIENTO

MADUREZ



ESCUELA DE CICLISMO CAJA

DUERO

PROGRAMACIÓN DE LA ESCUELA DE CICLISMO - CAJA DUERO CURSO 2007/2008



Nuestra filosofía:

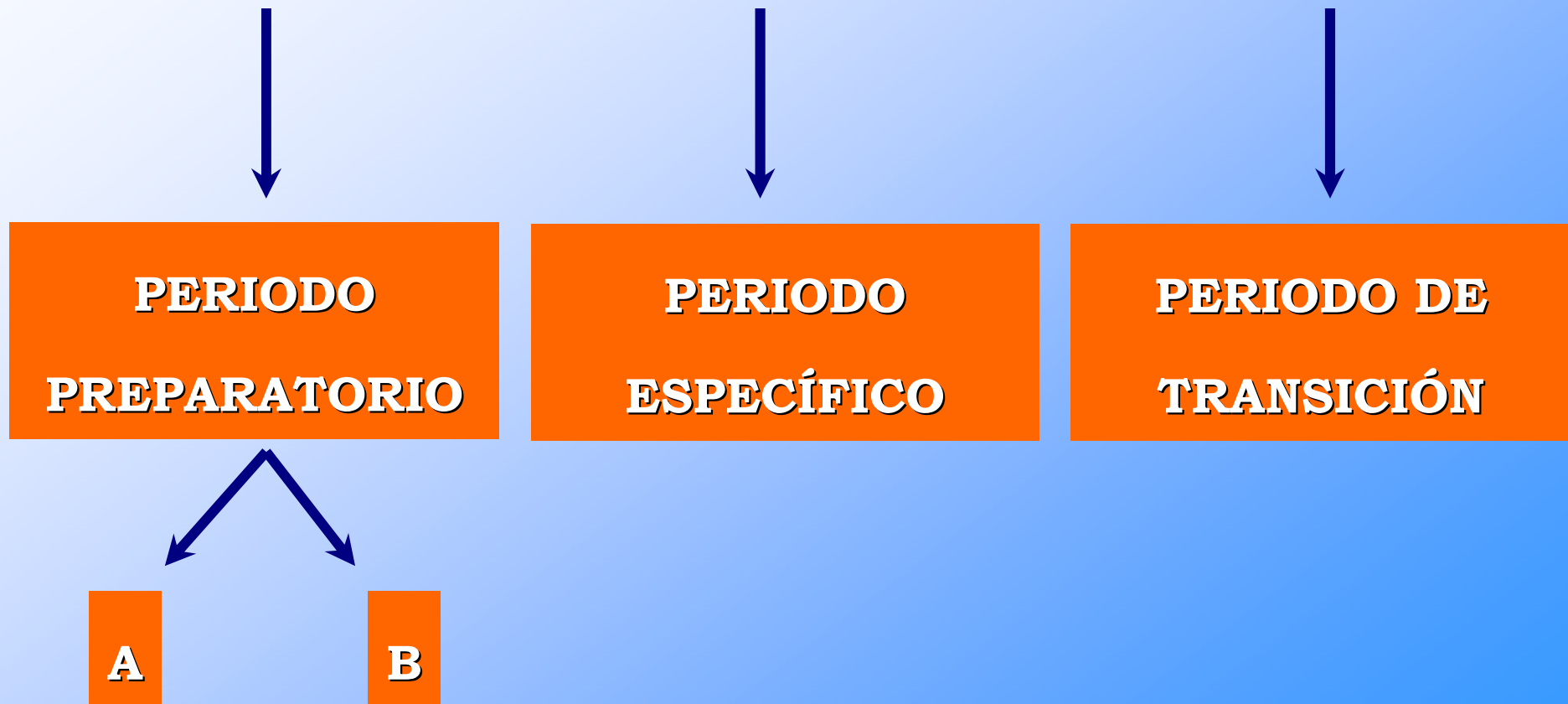
- **CUANDO ESTA ESCUELA SE CREÓ, SUBRAYÁBAMOS UNA DOBLE **RESPONSABILIDAD, DEPORTIVA Y HUMANA** EN LA ORIENTACIÓN Y TUTELA DE LOS NIÑOS DURANTE LOS AÑOS QUE PERMANEZCAN EN LA ESCUELA.**
- **EN LA FORMACIÓN DEL NIÑO SE TRATA DE EVITAR QUE EL CICLISMO LE APARTE DE SUS ESTUDIOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA.**
- **EL OBJETIVO FINAL ERA LOGRAR LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO A TRAVÉS DEL DEPORTE Y MÁS EN CONCRETO DEL CICLISMO.**

✚ Nuestra filosofía:

- **ESA FORMACIÓN INTEGRAL TRATAMOS DE LOGRARLA DÍA A DÍA, ENTRENAMIENTO TRAS ENTRENAMIENTO, CON EL CONTACTO PERSONAL DIRECTO, CON LA CREACIÓN DE UN GRUPO DE COMPAÑEROS QUE ACUDEN A LOS ENTRENAMIENTOS Y A LAS REUNIONES CICLISTAS.**
- **DESECHANDO LOS PREMIOS EN MÉTÁLICO, EL AFÁN DE VICTORIA, SIN REPARAR LOS MEDIOS, Y APARTANDO EL ENDIOSAMIENTO SIN SENTIDO DE ALGUNOS DEPORTISTAS**

Escuela de ciclismo Caja Duero:

FASES DE LA PLANIFICACIÓN ANUAL DE UN CICLISTA INFANTIL



Escuela de ciclismo Caja Duero:

ACTIVIDADES EN EL PERIODO PREPARATORIO (A) PERIODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL

DE NOVIEMBRE A FEBRERO

- **RECONOCIMIENTO MÉDICO.**
- **EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.**
- **JUEGOS Y DEPORTES.**
- **SALIDAS AL CAMPO.**
- **INICIACIÓN A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS.**
- **SESIONES DE NATACIÓN EN LA PISCINA CLIMATIZADA.**
- **CLASES TEÓRICAS DE MECÁNICA, EDUCACIÓN VIAL, ETC.**

Escuela de ciclismo Caja Duero:

ACTIVIDADES EN EL PERIODO PREPARATORIO (B)

DE MARZO A MAYO

- **PROYECCIÓN DE VÍDEOS Y DVDS.**
- **GYMKHANAS Y PRUEBAS DE HABILIDAD.**
- **CLASES TEÓRICAS (EDUCACIÓN VIAL, MECÁNICA DE LA BICICLETA, REGLAMENTACIÓN, NORMAS DE CONVIVENCIA, VESTUARIO DEL CICLISTA, ETC.)**
- **EXCURSIONES EN BICICLETA DE MONTAÑA.**
- **ENTRENAMIENTOS EN BICICLETA DE CARRETERA:**
 - **RODAR EN FILA; RODAR EN PAREJAS; MANEJO DE DESARROLLOS; USO DE FRENOS, ACOPLAMIENTO A RUEDA; JUEGOS DE DESTREZA EN GRUPOS CON BICICLETA**

+ Escuela de ciclismo Caja Duero:

ACTIVIDADES EN EL PERIODO ESPECÍFICO

DE MAYO A SEPTIEMBRE

- **PROFUNDIZACIÓN EN LOS CONTENIDOS DE LA ETAPA ANTERIOR.**
- **ENTRENAMIENTOS EN BICICLETA 2/ 3 DIAS A LA SEMANA EN LA PISTA DE CICLISMO.**
- **INICIACIÓN A LA TÉCNICA Y TÁCTICA.**
- **PARTICIPACIÓN EN REUNIONES CICLISTAS PROGRAMADAS TANTO A NIVEL PROVINCIAL COMO AUTONÓMICO.**
- **ORGANIZACIÓN DE PRUEBAS CICLISTAS Y DE GINKANAS EN LOS BARRIOS DE LA CAPITAL.**
- **CLASES PRÁCTICAS DE MECÁNICA.**

+ Escuela de ciclismo Caja Duero:

ACTIVIDADES EN EL PERIODO DE TRANSICIÓN

DE OCTUBRE A NOVIEMBRE

- **PROYECCIÓN DE VÍDEOS Y DVDs.**
- **JUEGOS Y DEPORTES DIVERSOS**
- **CICLOTURISMO**
- **EXCURSIONISMO**

Escuela de ciclismo Caja Duero:

ACTIVIDADES DE LA ESCUELA DE CICLISMO

FÍSICAS

**COMPETITIVAS
(BIEN VIGILADAS)**

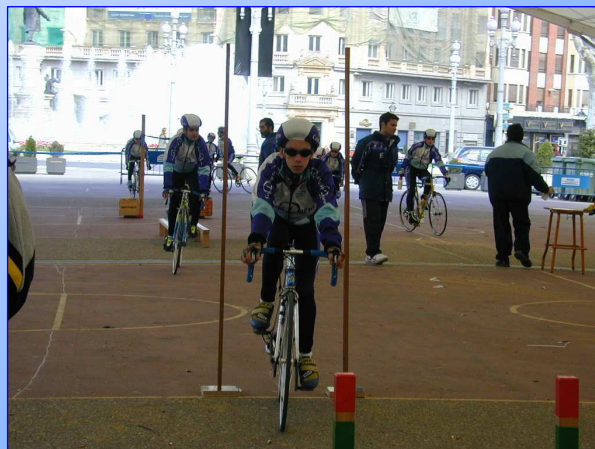
RECREATIVAS

VARIADAS

FORMATIVAS

+ Integración de la escuela en el municipio:

- **MUCHAS ESCUELAS DEPENDEN DE AYUNTAMIENTOS, DIPUTACIONES PROVINCIALES, PATRONATOS MUNICIPALES, FUNDACIONES MUNICIPALES O PROVINCIALES, QUE TIENEN ESTATUTOS DONDE SE PONE DE MANIFIESTO LA FILOSOFÍA DEL DEPORTE DE BASE Y DENTRO DE ELLA ENCUADRAMOS A LAS ESCUELAS DEPORTIVAS; POR TANTO DEBEN PARTICIPAR EN DIFERENTES ACTOS DENTRO DE LA LOCALIDAD**



+ Integración de la escuela en el municipio:

ACTOS DEPORTIVOS

- ❖ **INAUGURACIÓN DEL CURSO DE LA ESCUELA DEPORTIVA**
- ❖ **SEMANA DEL DEPORTE**
- ❖ **CLAUSURA DEL CURSO**
- ❖ **JORNADAS DE CONVIVENCIA EN EL DÍA DE LA PROVINCIA**
- ❖ **DÍA DEL DEPORTE EN LA CALLE**
- ❖ **REUNIONES DE ESCUELAS DE CICLISMO EN DIFERENTES LOCALIDADES DE LA PROVINCIA**
- ❖ **EXHIBICIONES EN BARRIOS Y COLEGIOS DE LAS ESCUELAS MUNICIPALES**
- ❖ **CONFERENCIAS SOBRE ALGUNAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS**
- ❖ **JORNADAS DE FORMACIÓN Y RECICLAJE DE LOS TÉCNICOS DE ESCUELAS**



Actividades temporada 2008:

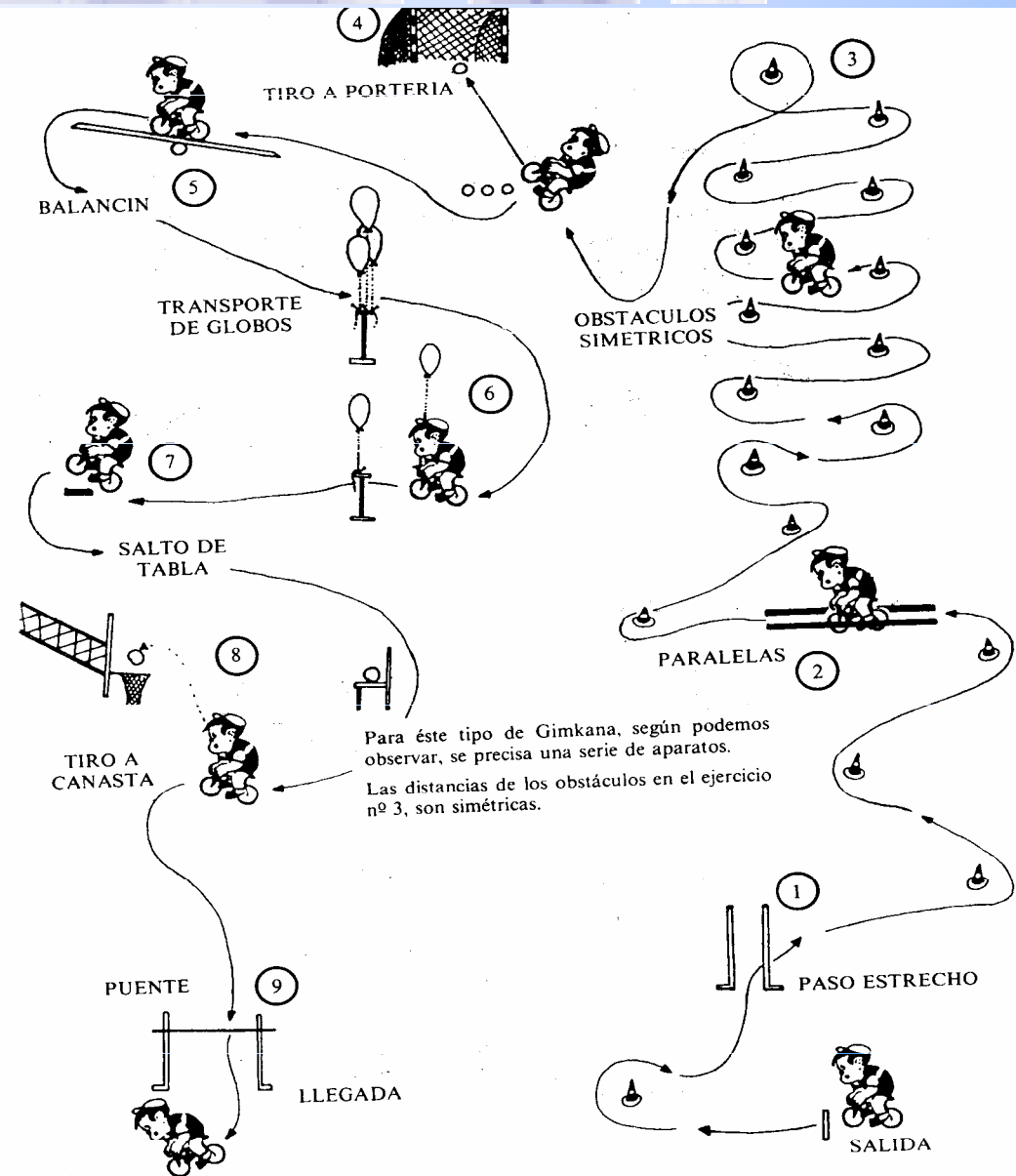
GYMKHANAS

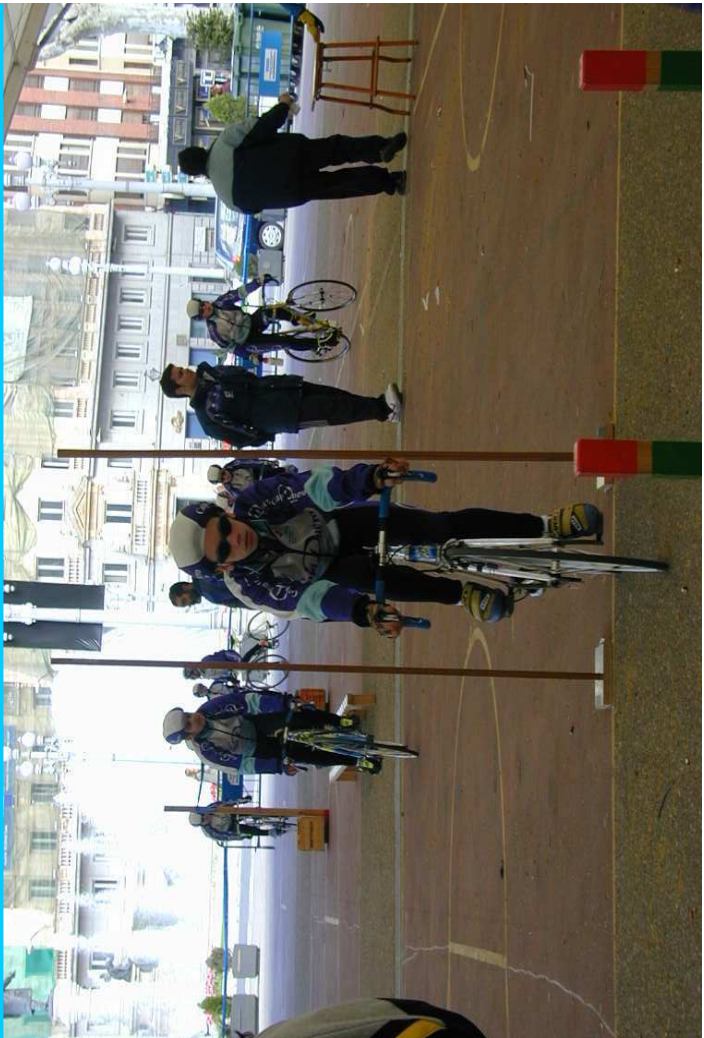
❖ PRUEBA DE OBSTÁCULOS

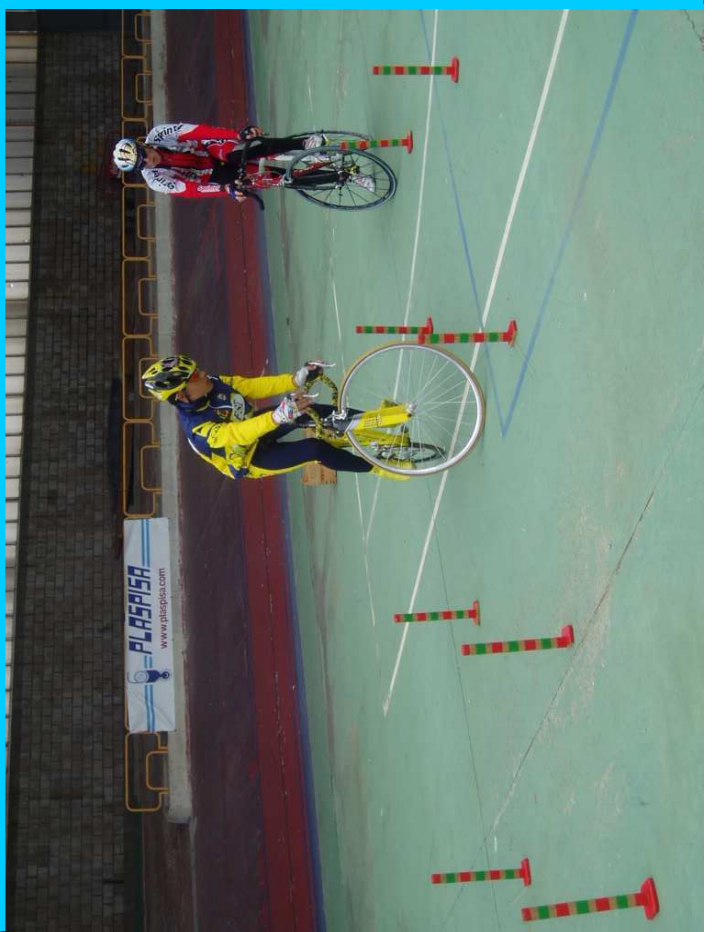
CRONOMETRADA

❖ CLASIFICACIÓN: 1º FALLOS, 2º

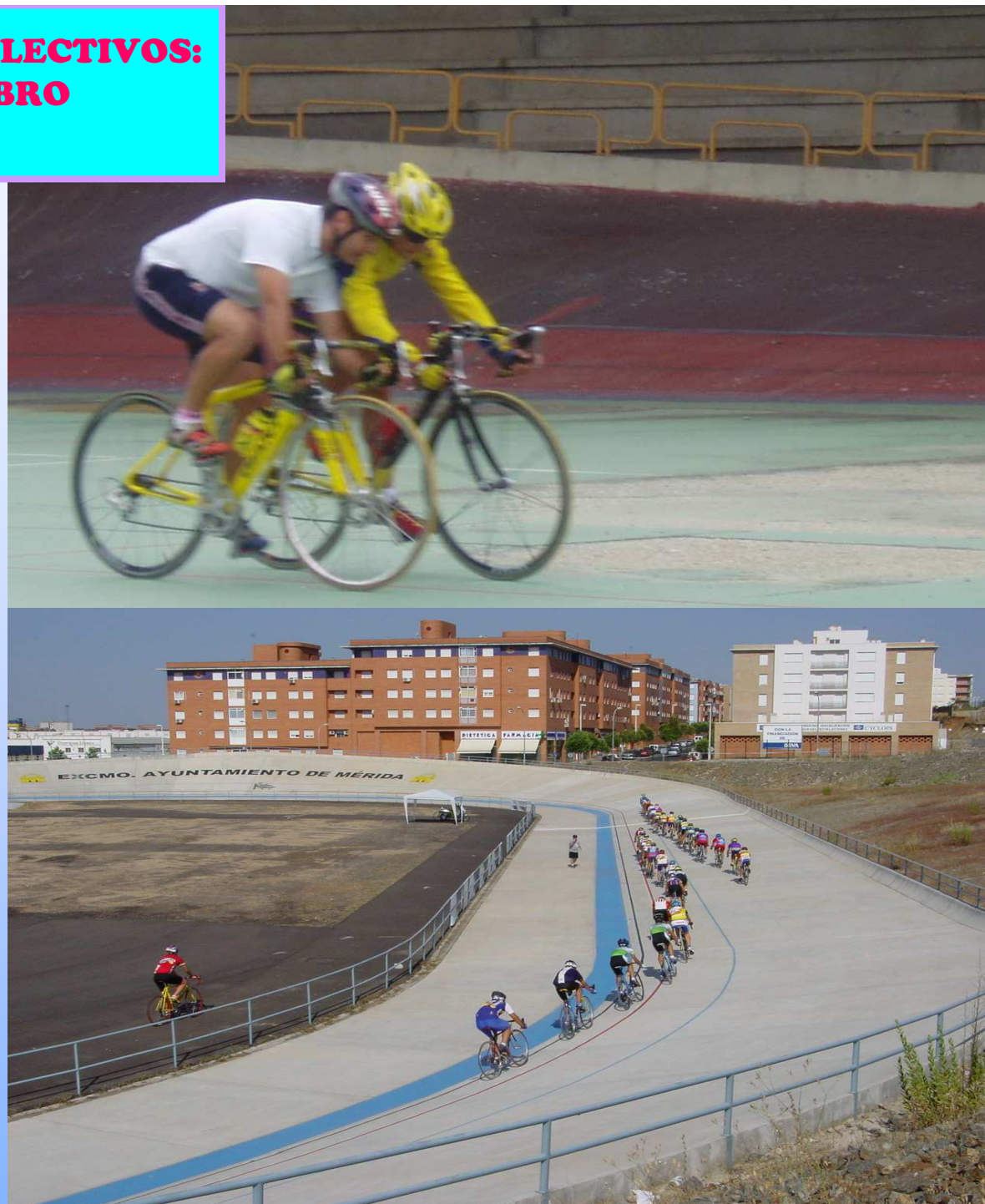
TIEMPO







**EJERCICIOS DE HABILIDAD COLECTIVOS:
-RODANDO HOMBRO CON HOMBRO
-RODANDO AGARRADOS...**



RODILLOS DE RULOS



⊕ VARIANTES:

- Con una mano
- Sin manos
- Cambiando las
manos (manetas – parte baja
manillar o parte alta manillar –
parte baja o manetas – parte alta)



OTRAS DISCIPLINAS

INICIACIÓN AL CICLO CROS

TRABAJO EN PISTA: UN BUEN APRENDIZAJE PORQUE NOS APORTA MUCHAS VENTAJAS....

