

Escuelas de ciclismo

CICLISMO INFANTIL

JOSÉ LUIS ALGARRA.

INTRODUCCION

El hombre, el educador, ha de renovarse en todas las facetas de la vida, y en especial en aquellas que va a desempeñar en contacto profesional con otros; por eso, para lograr esas nuevas fuentes de conocimiento, el hombre lee, oye, ve, piensa y se inspira, como consecuencia, en otros hombres.

Con lo expuesto quiero significar que este trabajo, en el que se hablará de diversos aspectos del ciclismo infantil en el campo técnico fundamentalmente, está compuesto de eso, de lo recopilado de otros autores, que han aportado luz a puntos que desconocía y que considero interesante reflejar; de las conversaciones mantenidas con personas que llevan años de trabajo al frente del ciclismo infantil, y de mis propias experiencias como cicloturista y ciclista en la categoría de infantil y juvenil, posteriormente.

Lo que voy a reflejar son impresiones —ajenas en su mayoría y también propias— que no poseen la finalidad específica de actuar como dogma en materia tan compleja como es el ciclismo infantil, donde existen tantas y tan dispares opiniones.

Sí, desearía que este trabajo actuase como medio moderador y compensador —si tuviese alcance— del trabajo repetitivo y exclusivo que realizan sobre la bicicleta los niños a través de sus padres o profesores, llegando por mi parte al convencimiento de que el futuro ciclista, ese campeón que cada niño anhela ser, no se hace físicamente de manera completa sólo con la bicicleta, sino que necesita de otros medios tales como la educación física y las diferentes facetas de otros deportes para lograr estos objetivos.

Por otra parte, la concepción general que la mayoría de las personas tienen de este deporte se reduce, por lo común, al ciclismo de alta competición, al corredor profesional o al aficionado en cualquiera de sus categorías, y siguen, comentan y narran las grandes gestas o hazañas de los campeones que se han consagrado dentro de esta dura especialidad deportiva.

Generalmente dichos campeones han llegado al éxito a base de un aprendizaje intuitivo, por comparación con otros compañeros en ocasiones, y el menor número de veces por consejos que recibieron, cuando por su edad y práctica del ciclismo ya debieran haber aprendido el «oficio», como se llama en «argot» ciclista al dominio de la técnica y la táctica o estrategia.

Quisiera escribir con objetividad al explicar las realidades de la relación niño-bicicleta, y pensar en ese infantil que en el futuro, al paso de los años, pudiese ser ciclista, aunque mi primer objetivo como educador es pensar que todo niño, por cualquier circunstancia de la vida (buen comportamiento, calificaciones aceptables como escolar, regalo de Reyes, capricho de sus padres, o cualquier otro motivo o necesidad), va a recibir una bicicleta y con ella, como con cualquier otro instrumento que tropiece en su vida, ha de comenzar a educarse.

Estimo que la bicicleta, del tipo que sea, puede ser un medio de formación muy bueno en la educación física del niño: en primer lugar porque éste la va a aceptar con agrado y cariño, porque va a representar para él una manera de desplazarse diferente a la marcha o a la carrera a la que está habituado, y porque si la bicicleta es aprovechada inteligentemente

por cualquier educador, puede iniciar al educando en el conocimiento del espacio, en la apreciación del tiempo y en la noción del esfuerzo; puede mejorar su sensibilidad táctica y el dominio del equilibrio, etc. No me refiero aquí al papel rehabilitador que puede desempeñar la bicicleta en el caso del niño con cualquier tipo de deficiencia muscular, ligamentosa, articular, etc., a nivel de los miembros inferiores.



En las grandes urbes, con todas las ventajas que estas poseen y a la vez con todos los inconvenientes que presentan para el niño, la bicicleta puede ser un medio de desplazarse al colegio, al punto de reunión de amigos, al trabajo en raras ocasiones... Pero ante todo la bicicleta va a constituir para el niño su escape, su expansión fuera de los límites geográficos ciudadanos, permitiéndole conocer el campo que rodea a su ciudad, sentirse inmerso en el mundo de los vegetales, de los minerales, tomar contacto con ellos, conocerlos, amarlos; penetrar en el mundo de la naturaleza, en una palabra. Es distinto para el niño observar una planta dentro del aula de Ciencias Naturales que contemplarla en su medio de desarrollo. La bicicleta, en definitiva, contribuirá a su formación integral.

Existen ejemplos de niños que comenzaron a utilizar la bicicleta como medio o útil de trabajo (repartidores, etc.). Tal es el caso de Bahamontes, Van Looy, Altig y otros, que la utilizaban simplemente como medio o instrumento para cubrir sus ratos de ocio y que terminaron siendo ciclistas famosos, y algunos de ellos grandes campeones. De ahí que otro de los objetivos de este trabajo, junto al de poder considerar el ciclismo como medio de educación física y utilizarlo como tal, sea considerar, por un lado, que el niño en edades comprendidas entre 13 y

14 años introducido en el ciclismo puede aprender las técnicas y tácticas principales de este deporte para así dominar perfectamente la máquina, para poder aprovechar todas las posibilidades que ésta nos ofrece, y por otro, que aquélla es la edad óptima para efectuar dicho aprendizaje. De este modo evitaremos que en un futuro, cuando el muchacho fuese ya un corredor aficionado o profesional, iniciase este aprendizaje, con todos los perjuicios que ello le ocasionaría.

ESCUELAS DE CICLISMO

El ciclista de hoy, el campeón consagrado, ese deportista que admiramos a través de los medios de comunicación, comenzó a dar sus primeros golpes de pedal en cualquier carretera, algunos en auténticas veredas de rebaños; otros, los menos, rodaron los tubulares de su bicicleta por los peraltes de un velódromo de manera pasajera y como unidad aislada.

El ciclista infantil de estos momentos posee los medios idóneos para su formación integral y en especial para esa puesta en marcha de las futuras condiciones que de él exigirá la práctica de este deporte.

Por eso, para dar una visión del ciclismo infantil actual en cuanto a la agrupación de los ciclistas concierne, digamos en principio que éstos se encuentran incorporados a las escuelas de ciclismo, cuyas modalidades son dos: de velódromo y de ruta.

Las normas que deben regir las escuelas para la práctica del ciclismo serán las siguientes, aconsejándose posean:

Velódromo

- a) Sala de entrenamiento (prácticas).
- b) Aula de habitación (clases teóricas).
- c) Almacén de material.

Ruta

- a) Sala general (clases teóricas, almacén material, etc.).
- b) Recinto o circuito de entrenamiento.

Dirección técnica de las escuelas de ciclismo

La dirección técnica correrá a cargo de un técnico experto en la materia, cuya finalidad, labor educadora y pedagógica será:

- 1.º) Formación integral de su alumnado.
 - a) *Formación física*
Entrenamiento a realizar:
— tácticas del ciclismo

— técnicas del ciclismo

— deportes

— preparación física.

b) *Formación humana*

Clases o charlas con los ciclistas sobre:

— técnicas o temas específicos del ciclismo

— temas generales formativos.

2.º) Organización interna de la escuela.

a) Locales.

b) Material deportivo (control y organización).

c) Pruebas ciclistas.

d) Actividades deportivas.

3.º) Información mensual de la labor desarrollada a la Comisión Técnica de la Federación Española de Ciclismo.

Aspectos interiores de las escuelas de ciclismo

1.º) Categoría de los deportistas. Se clasificarán en tres grupos, atendiendo a sus edades:

a) Infantiles (12 - 13 años ambos inclusive).

b) Cadetes (14 - 15 años ambos inclusive).

c) Juveniles (15 - 17 años ambos inclusive).

d) Mayores (18 años en adelante).

2.º) Los profesores de las escuelas de ciclismo deberán remitir a su dirección técnica en la Federación Española de Ciclismo el cuadro de actividades desarrolladas mensualmente.

Finalidad de las escuelas

En la actualidad hay creadas una serie de escuelas distribuidas por toda nuestra geografía, con un programa de finalidades genéricas y otras muy **especiales** que comentaremos en este trabajo.

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: formarlos 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 del 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 alumnos 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 intentamos 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.º) Educación física general y deportiva.

2.º) Preparación física.

3.º) Técnicas y tácticas ciclistas.

4.º) Competiciones:

a) Carreras

b) Ginkhamas

c) Carreras de cintas

5.º) Cicloturismo.

6.º) 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.

ASPECTOS FISICOS Y PSICOLOGICOS DEL CICLISMO INFANTIL

El ciclista infantil, cuya edad está comprendida entre los 13 ó 14 años, se halla inmerso en una etapa tan crucial de su vida como es la adolescencia.

No se le podrá estudiar como unidad integrada, ya que en todas las facetas de su vida observará comportamientos físicos y psicológicos muy diferentes. Siendo así, vamos a tratar aisladamente cada uno de los puntos que componen el comportamiento general del niño, materia en la cual nuestros lectores están más impuestos que nosotros pero que, no obstante, no vendrá mal recordar.

La adolescencia es un período de máxima problemática, un período en el cual el ciclista infantil no se encuentra «hecho» en las diferentes facetas de su vida; por tanto, no tiene unas normas rígidas ni un comportamiento objetivo que le diferencien del adulto. Es un período de ruptura con todo lo que le rodea. Ahondemos en él.

Físicamente

Sus condiciones físicas están naciendo y desarrollándose de manera exhaustiva en este período de su vida, de tal manera que el corazón duplicara su tamaño entre los 12 y 17 años.

Hay un aumento de la presión arterial.

Su metabolismo se verá alterado, pudiéndose hacer anabólico o catabólico y delimitándose posiblemente el tipo morfológico, es decir, podrán hacer su aparición el biotipo atlético, el asténico o el pícnico.

Anatómicamente, la fuerza muscular se triplica.

En esta época hay un intenso funcionamiento de las glándulas sexuales; aparece el vello, la voz ronca, etc.

En definitiva, y como resumen a esta etapa física, aparece una crisis de la armonía que existía en el período infantil, es decir, ha roto en cierto modo con el mundo de los niños.

Mundo de intereses

En este período de la adolescencia aparecen una serie de intereses que van a influir decisivamente en el comportamiento del niño: tomará conciencia del mundo moral que le envuelve. Aparecen los intereses estéticos, desechando aquella apatía por la limpieza y cuidando de su cuerpo y de la ropa que poseía en la etapa anterior, es decir, a los 10 u 11 años.

Cuida su ropa y su aseo personal, tratando de dar a su figura un sello estético bien marcado, ante todo en presencia de las chicas que componen su mundo. Aparece el niño «presumido».

Tiende a sobrepasarse a sí mismo; físicamente quiere ser mejor que los demás; realiza esfuerzos por el simple hecho de realizarlos, sin objetivos ni finalidades concretos.

En esta etapa el adolescente sueña con ser un gran héroe, pero nunca trata de imitarlo, como hacía en estadios anteriores. Quiere ser Merckx, pero nunca dirá en una carrera que corre con el nombre de este campeón.

Existe otra serie de *intereses* entre los cuales podemos destacar fundamentalmente los siguientes:

Sexuales. — En esta etapa disocia el sentimentalismo de los deseos físicos, dando lugar en estos años a la aparición del amor platónico, fijándose los impulsos sexuales del niño en otra chica distinta a aquella que él ama.

Abstractos. — Afán por conocer la historia; entusiasmo por la novela, por la física; interés exagerado por el mundo de los inventos. Dentro de esta etapa el adolescente percibe que ha salido del mundo de los niños, marcándose o sometiéndose al horario que los adultos le hemos fijado; de tal modo y como consecuencia de todo esto aparece el cansancio por las obligaciones.

Complejos. — Esta etapa viene marcada fundamentalmente por las tendencias que el niño

tiene hacia el mundo social, político, religioso, etc., ahora se pasa de la camaradería a la conciencia social.

Evolución intelectual

Se da en esta época una acentuada metamorfosis sexual, con cambios de los axones cerebrales que dan como consecuencia la formación de una estructura cerebral idéntica a la que poseerá el adulto.

Es lógico por tanto que en esta etapa exista un afinamiento de la inteligencia, no pudiendo el niño mejorarla en toda su vida.

Posiblemente la inteligencia nos cree algunas confusiones, pero podemos apuntar que a partir de los 16 años, más o menos, el individuo no se hace más inteligente, sino que irá madurando por la cantidad de experiencias acumuladas a lo largo de su vida.

Entre otras cuestiones, en esta etapa intelectual el niño pasa por graves crisis hasta organizarse en el trabajo.

Aparece la duda intelectual; duda inteligentemente. Capta la complejidad de los problemas de la misma forma que lo haría un adulto. Es modesto intelectualmente. Rectifica, consciente de que puede equivocarse. Generalmente al conocer a su profesor de ciclismo puede adoptar dos conductas:



a) De crítica negativa, rechazándolo y no aceptándolo jamás, aunque tenga que obedecer por ciertos convencionalismos que la sociedad le va a imponer.

b) De crítica positiva o búsqueda de la verdad, aceptando, respetando y queriendo a su profesor de ciclismo toda la vida.

Etapa psicomotriz o del movimiento físico

En esta etapa podemos distinguir dos factores predominantes:

Armonización. — El gesto adquiere potencia sin detrimento de la precisión, lo que no ocurría en etapas anteriores, en donde al aparecer la fatiga física la incoordinación era total.

Dominio gestual. — «La mano obedece al cerebro». Precisamente por tal situación es la época ideal en la vida del hombre para el aprendizaje de oficios o técnicas. De ahí que sea en esta etapa de la vida cuando el individuo puede asimilar con mayor facilidad el aprendizaje de la técnica y la táctica del ciclismo.

Etapas afectivas

Metamorfosis sexual como consecuencia de la segregación activa en el organismo de las hormonas somatotropas y gonadotropas.

Aquí también aparecen como resultado dos períodos fundamentales:

Epoca narcisista. — El niño acepta sus virtudes y cualidades físicas y trata de realzarlas; asimismo, hace lo posible por ocultar sus defectos físicos. Esta época es, por tanto, muy propicia para el nacimiento de los complejos.

Período erotiano (juego mental sexual). — Aparecen los «malos pensamientos», la «masturbación mental».

El período erotiano se divide a su vez en:

a) *Autoerotivo.* — Aparece la masturbación. Del mismo modo se da cita el organismo mental, es decir, el placer por la contemplación de objetos.

b) *Edipiano.* — Las crisis sentimentales que el niño presenta en esta época conforman la psicología sexual de cada individuo según en la etapa de su vida anterior en que se haya establecido (ver Sigmund Freud).

Mundo de la personalidad

Aparece por vez primera en su vida una fuerte crisis de emancipación: se da cuenta de que sale del mundo de los niños; le «revientan» los niños, al contrario que al adulto.

No acepta la autoridad de los padres en cosas habituales, aunque sí aceptará la de su profesor en la escuela de ciclismo. Adopta rebeldía en el estudio.

No le gusta jugar con las chicas a «juegos infantiles»; aparecen la vergüenza, la timidez, etcétera.

Período de inestabilidad, alteraciones del humor, incompreensión de sí mismo...

En definitiva, se ha roto la madurez infantil.

PROGRAMACION PEDAGOGICA PARA EL APRENDIZAJE Y LA TECNICA CICLISTA

La posición sobre la bicicleta

Para una correcta posición sobre la bicicleta hemos de tener en cuenta tres factores, a saber:

a) Angulación que debe formar la pierna con el muslo, a fin de conseguir la posición ideal para subirse o bajarse la tija del sillín, hasta que éstos formen un ángulo de 175° a 165° aproximadamente.

b) Posición del tronco: éste deberá formar un auténtico arco de tiro con el plano del suelo.

c) Posición de los brazos: el brazo y el antebrazo deberán formar un ángulo de 90° a 120° aproximadamente.

Estos dos últimos factores se consiguen dando mayor o menor longitud a la tija o guía del manillar.

Siempre hemos de tener presente que el manillar ha de ir de 4 a 7 cms. aproximadamente por debajo de la altura del sillín.

¿Cómo utilizar el desarrollo? (piñón y plato)

Podrá utilizarse cualquier desarrollo (plato y cadena del piñón), siempre que el número de pedaladas oscile entre 50 y 60 por minuto.

Acoplamiento a rueda

«Coger» rueda es vital en el trabajo del ciclista porque, protegiéndose del viento gracias al compañero que lleva delante, el esfuerzo y como consecuencia el desgaste de energía serán menores. Para aprender a tener rueda habrá que tener en cuenta los siguientes apartados:

a) Comenzar a efectuar el espacio pegándose a unos 20 ó 30 cms. de la rueda del compañero precedente.

b) Protegerse del viento de costado, es decir, pegarse a la izquierda o derecha del ciclista que antecede, según la dirección que siga el viento.

c) No frenar, pues provocaríamos la caída de aquellos que a su vez van acoplados a nuestra rueda.

d) No esquivar baches, sino que habrá que saltarlos, pues de lo contrario provocaríamos una acción similar a la del apartado anterior.

Relevos

Deberán llevarse a cabo cuando vayamos escapados con un grupo de compañeros, o bien cuan-

do delante haya una escapada y, con la ayuda de otros, queramos unirnos a la cabeza de carrera.

Cuando haya sido realizado el relevo, que debe ser en duración e intensidad proporcional a la velocidad que llevemos en ese momento, nos colocaremos a la derecha o izquierda de la carretera, según en la dirección en que sople el viento, con el fin de irnos protegiendo con el cuerpo de los demás hasta que lleguemos a la cola del grupo.

Cuando nuestra rueda delantera llegue a la altura del eje de pedalier del último ciclista que componga el grupo, deberemos iniciar el pedaleo al mismo ritmo que llevábamos en cabeza; así no llegaremos a la cola del grupo con un metro perdido ni tendremos que realizar un esfuerzo para recuperarlo y acoplarnos de nuevo a rueda.

Virajes

En el viraje nunca deberemos perder excesiva velocidad, ni tampoco la seguridad. Si hemos de tomar una curva cerrada, coloquémonos a nuestra derecha antes de iniciarla, tocando ligeramente el freno; luego cortémosla en seco, pasando a la banda contraria; por último, saldremos de nuevo a nuestra derecha. Esto en el caso de tener que tomar la curva hacia la izquierda; si hemos de tomarla hacia la derecha, a la inversa. *Esto sólo podremos hacerlo en competición, nunca en entrenamiento.*

Utilización del freno

Adoptaremos precauciones en suelos de grava, donde existan manchas de aceite y cuando la calzada esté mojada. No frenaremos cuando alguien vaya acoplado a nuestra rueda. En las caídas deberemos hacer lo posible por esquivar, sin utilizar el freno.

Abanico

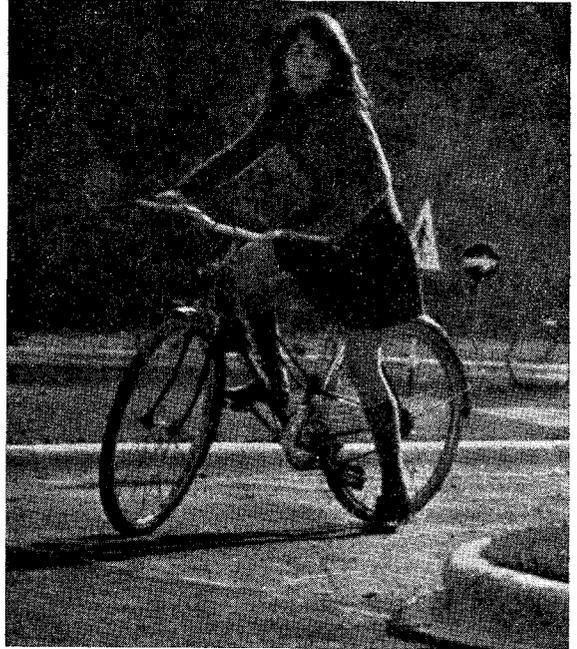
Es un sistema de ir acoplado lateralmente a los compañeros cuando sople fuerte viento de costado. Es un acoplamiento a rueda, pero efectuado lateralmente.

Demarraje

Se considera el demarraje un ataque por sorpresa, de tal manera que ha de realizarse siem-

pre teniendo en cuenta los siguientes puntos:

a) Saltar desde el centro o primeras posiciones del pelotón, procurando llegar a la cabeza del mismo con una velocidad superior a la que éste pueda llevar.



b) Procurar que nadie nos vea en el momento de efectuarlo, para que sea por sorpresa y nadie pueda acoplarse a nuestra rueda.

c) Elegir el terreno según nuestras características (escalador, rodador, etc.).

Sprint

Es un demarraje mantenido de cara a la meta. La posición del cuerpo, propia del gran esfuerzo que hemos de realizar deberá ser muy horizontal sobre la bicicleta.

Por último, en los metros finales no olvidemos lanzar la bicicleta con nuestro cuerpo.

Tipo de pedaleo

Deberá pedalearse haciendo fuerza sobre los pedales en todo, para que éste sea un auténtico pedaleo redondo.



Nuevo

Tanderil[®]
crema

antiinflamatorio
y analgésico
de aplicación local

que penetra
perfectamente
a través de la piel

Geigy[®]

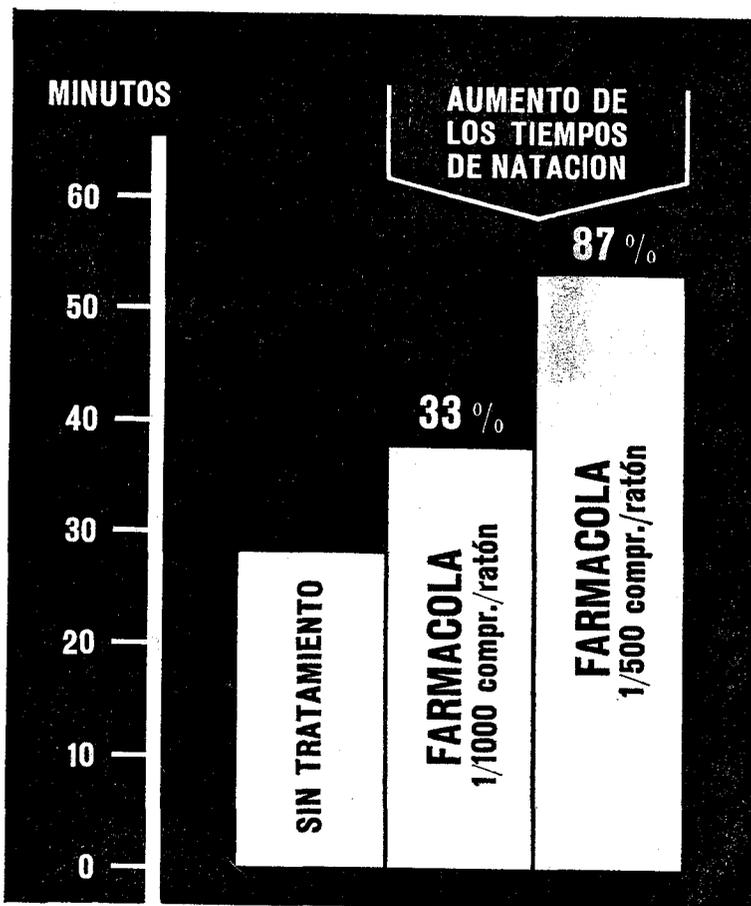
GEIGY, División Farmacéutica
Apartado 1628, Barcelona

Envase con 30 g de crema
P. V. P. 71,70 ptas.

Farmacola

DEFATIGANTE NEURO-MUSCULAR EFERVESCENTE DE ACCION FISIOLOGICA

Prueba de resistencia a la fatiga realizada en el departamento de Farmacología del Laboratorio Dr. Andreu



Se obligó a nadar hasta fatiga total varios lotes de ratones, anotando los tiempos de natación. Al día siguiente se les administró FARMACOLA y se repitió la prueba, comprobándose una notable prolongación de los tiempos de natación.

Comprimidos efervescentes y comprimidos masticables, de agradable sabor.

Glucosa y ATP	energizantes
Acido ascórbico	desintoxicante
Aspartatos.	defatigantes
Nuez de cola y cafeína	estimulantes

Tubos de 10 comprimidos efervescentes y cajas de 15 comprimidos masticables.

P. V. P. 50,00 Ptas.

P. V. P. 45,00 Ptas.