



**Real Federación Española de Ciclismo** CSD Consejo Superior de Deportes

**Jornada Tècnica Escoles de Ciclisme**  
**Dissabte 18 de febrer de 10:00 a 15:00 hores**  
**CENTRE CÍVIC D'ULLÀ**

**PROGRAMA:**

1a part de 10:00 a 12:00 destinada a Tècnics i Professors

- I.- Presentació de la Jornada a carrec del Sr. Israel González, responsable del Programa Nacional d'Escoles de Ciclisme (PNEC).
- II.- Les quatre Escoles de Ciclisme de Catalunya inscrites al PNEC, tindran cinc minuts per exposar la seva planificació de treball.
- III.- Planificació Escoles. Exposició d'un "Model de Programació".
- IV.- Continguts a treballar amb infants categoria Escalar (8 a 14 anys).
- V.- Capacitats físiques entrenables en el ciclisme d'iniciació.
- VI.- Valoració de les capacitats físiques en alumnes d'escola.

2a Part de 12:00 a 15:00 h. destinada a Tècnics i Alumnes.

- VII.- Posicionament a la bicicleta en base a les mesures antropomètriques. Taller pràctic amb els alumnes d'escola.
- VIII.- Xerrada didàctica sobre nutrició i alimentació. Pràctica sobre alimentació amb els alumnes d'escola.

De 10:00 a 12:00 h., mentre es realitza la primera part de la Jornada, s'organitzarà per als nous que assisteixen a la jornada, una Gimcana no competitiva, al Camp de Futbol d'Ullà, amb el traçat oficial del Campionat d'Espanya de Ciclisme Infantil 2012, amb Carles Torreat com a Monitor de luxe, es disposarà per al que no pugui portar la seva, de bicicletes i cascs per la realització de la mateixa.  
Indispensable portar: "ganes de passar-ho bé".

Més informació a: [www.ciclisme.cat](http://www.ciclisme.cat) i [www.futur.esport.cat](http://www.futur.esport.cat)

Federació Catalana de Ciclisme Futur Sport

18/02/2012  
Promoció<sup>3</sup>

## Detall de la jornada formativa de ciclisme de base a Ullà

Ens complau informar-vos que el dissabte 18 de febrer de 10 a 15 h tindrà lloc a Ullà una de les activitats específiques per a les escoles de ciclisme de la Federació<sup>3</sup> catalana de ciclisme que estan adscrites al Programa Nacional de Escuelas de Ciclismo (PNEC).

Tal i com varem fer l'any passat amb La 1<sup>a</sup> Jornada Formativa de ciclisme base 2011 volem convidar a tots el clubs amb ciclisme base de Catalunya en aquesta jornada . La jornada esta enfocada

principalment als tècnics de ciclisme i als joves ciclistes .

La jornada estarÀ dividida en dues parts:

1. 10 a 12 h els alumnes tindran la oportunitat de estrenar la Gimcana oficial del Campionat d'Espanya Infantil 2012 . Aquesta Gimcana de caire no competitiu serÀ portada a terme per el corredor olímpic Carles Torrent , i voluntaris que prendrem el temps realitzat a cada participant . La organitzaci3 tindrÀ bicicletes de diferents mides per poder realitzar-la . Aquesta Gimcana esta pensada per fer-la en bicicleta de carretera perÀ qui vulgui tamb3 la podrÀ fer amb la de BTT. Totes aquestes activitats es faran mestres els t3cnics segueixen les pon3ncies.
2. 12 a 15 h. els alumnes i t3cnics seguiran les indicacions te2riques a dins el Centre CÀvic juntament amb els t3cnics

El Programa a seguir el dissabte 18 de Febrer en resum Às el seg¼ent:

Presentaci3 de la jornada a cÀrrec del Sr. Israel Gonzalez ,responsable del Programa Nacional de Escoles de Ciclismo (PNEC) de la Federaci3 Espanyola de Ciclismo .

- I. - Presentaci3 de la Planificaci3 Anual de la vostra escola. Cada escola disposarÀ de 5 ' per exposar la seva planificaci3.
- II. - Planificaci3 Escoles. Exposici3 d'un "Model de Programaci3"
- II. - Continguts a treballar amb infants de categoria d'escola (8 a 14 anys d'edat)
- III. - Capacitats fÀsiques entrenar-les en el ciclisme d'iniciaci3.
- IV. - Valoraci3 de les Capacitats fÀsiques en alumnes d'escola.
- V. - Posicionament del nen a la bicicleta basant-se en les seves mesures antropom3triques.
- VI.- Taller prÀctic amb els alumnes d'escola
- VII.- Xerrada didÀctica sobre nutrici3 i alimentaci3 per a alumnes d'escola. fer-ho
- VIII.- PrÀctica sobre alimentaci3 amb els alumnes d'escola.

La primera part de la jornada estÀ destinada a t3cnics i professors. A la segona part a partir de les 12:00 h a m3s dels t3cnics poden assistir alumnes d'escola.

Es lliurarÀ un CD amb un Excel sensoritzat per calcular les mesures de la bicicleta, m3s la documentaci3 de la xerrada d'alimentaci3

Per a mes informaci3 : <http://sites.google.com/site/jornadaformativaciclisme/home/home> [1]

L' assist3ncia es totalment gratuïta nom3s es demana confirmin l'assist3ncia tant d'alumnes com de t3cnics per una millor organitzaci3 abans del dimecres dia 15 de febrer per correu electr3nic.

---

[2]

## Links

[1] <http://sites.google.com/site/jornadaformativaciclisme/home/home> [2]  
<https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/3004703>