

REGLAMENTO ESCUELA CICLISMO CLUB PEÑA CICLISTA HERRADA

REGLAMENTO DE REGIMEN INTERNO

1.- MOTIVO DEL PRESENTE REGLAMENTO

→ Unificación, perfeccionamiento y conocimiento de las normas por parte de todos los miembros de la Escuela.

2.-OBJETIVOS

El principal objetivo de este Reglamento es establecer una serie de normas de obligado cumplimiento para todos los miembros de la Escuela de Ciclismo. Como en cualquier tipo de Asociación, es necesaria la existencia de una serie de normas que regulen y garanticen el buen funcionamiento de la misma. Nuestra escuela tiene como finalidad la formación integral del alumno dentro del ámbito del ciclismo, tanto deportiva como humanamente. La practica deportiva debe suponer una mejora para la vida.

El objetivo es que el alumno aprenda aspectos fundamentales de este deporte y a su vez les dé práctica en la vida misma, como son:

- La disciplina en el ámbito deportivo y escolar.
- Una buena organización escolar y deportiva, organización de tareas, tiempo, etc.
- El aprendizaje del trabajo individual y en equipo.
- La mejora y el desarrollo de sus facultades físicas, como: coordinación, reacción, agilidad, equilibrio e incluso aspectos psíquicos, en cuanto al desarrollo de la personalidad.
- El compartir con los padres una afición y desarrollar la comunicación entre ambos.
- El conocer nuevos chavales de su misma edad y también compartir esta misma afición con ellos.
- Y además conocer el manejo de la bicicleta de competición, la técnica y la táctica del ciclismo.
- Conocer otros municipios y lugares de ámbito provincial y regional.

Los resultados deportivos en las reuniones de escuelas, aunque son un objetivo más, constituyen un elemento secundario, no es lo más importante. Lo verdaderamente importante es todo lo anteriormente citado, aunque a todos no guste ver ganar a alguno de nuestro equipo.

3.- REQUISITOS PARA FORMAR PARTE DE LA ESCUELA

- Para inscribirse en la escuela hay que tener una edad comprendida entre los 5 y los 14 años.
- Tener la autorización firmada de los padres o tutores en la ficha de solicitud.
- Haber pagado la cuota en concepto de inscripción y cuota anual en la Escuela de Ciclismo.

Su afición, ganas de aprender y mejorar en este deporte lo elogiamos y valoramos, pero también nos llenaría de satisfacción y orgullo conocer que nuestros alumnos también destacan “positivamente” en los resultados escolares.

Sabedores de que para la práctica de este deporte se necesitan unas horas (tiempo de entrenamientos y de pruebas deportivas) tiempo que aparentemente resta a sus obligaciones escolares, los niños/as, monitores y padres pondrán todo de su parte para que exista un orden y las horas de practica no resulten un impedimento en los estudios, sino todo lo contrario que sirva de revulsivo escolar.

4.-OBLIGACIONES GENERALES DE LOS ALUMNOS

DISCIPLINA. Se exige disciplina ya que el Monitor es responsable de la seguridad de los alumnos.

OBEDIENCIA. Los entrenamientos y las competiciones están dirigidos por un Monitor deportivo que entrega sus conocimientos, su experiencia, para sacar el máximo provecho de cada uno de sus alumnos. Por ello se le deberá obedecer y respetar en todo momento.

COMPAÑERISMO. Al formar parte de la escuela se acepta formar parte de un equipo. Compañeros a los que se debe respetar, ayudar, animar, valorar, “somos uno”.

COMPROMISO. Los entrenamientos periódicos con el Monitor y con los compañeros son de carácter obligatorio. Se trata de conseguir que exista un compromiso común, lo cual facilitará la comunicación que conllevara la existencia de una buena relación entre todos. Compromiso de asistencia a un mínimo del calendario de competición.

CUIDADO DEL MATERIAL. Los alumnos deben comprometerse al buen uso y aprovechamiento del material deportivo (ropa deportiva, bicicletas, etc...), comprometiéndose a su mantenimiento y a su correcta utilización, destinándola a las actividades acordadas.

ORGULLO. Somos ciclistas y representamos una Escuela, por lo que hay que dar buena imagen ya que los patrocinadores y el Ayuntamiento, con sus ayudas, permiten que podamos realizar todas las actividades.

5.- OBLIGACIONES DE LOS PADRES

Al formar parte de la escuela se acepta formar parte de una gran familia a la que se debe respetar.

Para su buen funcionamiento es necesario un ambiente de cordialidad, compañerismo, colaboración, y “saber estar”.

Se intenta educar a sus hijos en una vida sana y de ambiente deportivo sin vicios nocivos para la salud, por lo que se ruega, se abstengan durante los entrenamientos y la competiciones de “fumar y tomar bebidas alcohólicas en presencia de ellos”.

“Un padre/madre debe ser eso, padre o madre antes, durante y al finalizar los entrenamientos o en competiciones, ya que su hijo/a ya tiene entrenador”

No es su función dar instrucciones a los niños en los entrenamientos o en competición porque con un único monitor es suficiente. El ciclista debería decidir si seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador (muy mala cosa) o al contrario seguir los del monitor, ¡menudo dilema!

Deberán de animar y mimar a los niños sin exigencias ya que es suficiente con que no se caigan.

El comportamiento de los padres en las reuniones de escuelas será discreto ante cualquier tipo de problema con los Jueces - Árbitros, Directores, Corredores o padres de corredores que en ella participan. Los responsables en las competiciones deportivas de los niños son los monitores, los padres en el supuesto de existir alguna incidencia ha de dirigirse al monitor de su hijo/a, nunca se han de dirigir a los jueces o árbitros, lo monitores serán los que trasladen si procede la situación a los Jueces o árbitros.

El monitor deportivo tiene la misión de solucionar los problemas que surjan, por lo que no se ha de intervenir sin comunicárselo.

Compromiso: Puntualidad en las asistencias tanto a los entrenamientos como a las competiciones.

Es obligatorio comunicar la no asistencia a las competiciones con suficiente antelación.

El retraso o la no asistencia sin justificar de sus hijos/as a las competiciones conllevara la no inscripción en la prueba de ese día.

Juzgar y controlar el comportamiento y disciplina de sus hijos/as. Estos si son asuntos que les conciernen en su papel de padres.

Tomar nota de este reglamento para que sus hijos lo lleven a cabo lo mejor posible para el buen funcionamiento de la escuela.

Llevar a sus hijos a las competiciones y a las sesiones de entrenamiento

NOTA:

Dentro de la función del monitor no entra la de llevar a los alumnos a los entrenamientos o competiciones. La escuela no dispone de un vehículo, pero para aquellos casos, en que por causa justificada, los padres no puedan llevar a sus hijos a las competiciones se tratará de encontrar entre todos la manera de poder acudir a la competición. Sólo y

exclusivamente, en el caso, de que por algún motivo justificado, los padres no pudieran acudir al inicio de las pruebas, los monitores se comprometerían a llevar a los alumnos.

6.- DERECHOS DE LOS ALUMNOS

Los alumnos de la Escuela Ciclista tienen derecho:

- A asistir a los entrenamientos, a acudir a las actividades en igualdad de condiciones y a asistir a los actos oficiales de la escuela.
- A recibir un buen trato por parte del entrenador y de los compañeros, y a que se le escuche en la resolución de conflictos.
- A reclamar ante el entrenador, y solo ante él, cualquier irregularidad en las clasificaciones de las reuniones de escuelas.
- A participar en pruebas de la categoría que le corresponda por su edad.
- A orientación, física y deportiva por los técnicos de la escuela.
- A divertirse con la actividad deportiva.

7.- SANCIONES A LOS ALUMNOS POR INCUMPLIMIENTO DE SUS OBLIGACIONES

MOTIVOS:

- Desobediencia a las instrucciones del monitor en los entrenamientos en competiciones o excursiones.
- Falta de atención y hablar con los compañeros mientras el monitor imparte las clases.
- Mal comportamiento con el monitor o con el resto de los compañeros.
- Falta de puntualidad a los entrenamientos.
- Mostrar un comportamiento incorrecto o antideportivo
- No hacer caso de las indicaciones de los árbitros o faltarles al respeto.
- Desobediencia a las instrucciones del monitor durante la competición.
- Montar en bicicleta sin el casco obligatorio o soltarse de manos en entrenamientos y en competición.
- Mal cuidado del material deportivo e indumentaria ciclista (limpieza de la bicicleta, ya que la bicicleta para las competiciones y entrenamientos debe ir totalmente limpia y revisada).
- No portar en competición la indumentaria del equipo de escuelas del año en curso (culotte y maillot).
- Falta de puntualidad entrenamientos y competiciones (hay que llegar 1 hora antes del inicio de todas las competiciones).
- No avisar con suficiente antelación de la no asistencia a la competición.
- No asistencia a los entrenamientos sin justificar.

Sanción: Expulsión del entrenamiento / Prohibición de participar en una o varias competiciones

MOTIVO:

- Reincidencia en las faltas apuntadas anteriormente.
- No asistencia ni a los entrenamientos, ni a las competiciones reiteradamente sin justificar.
- Mal cuidado de la bicicleta y el material deportivo.
- Peleas o Altercados con los compañeros u otros participantes en las carreras y si se interfiere en la estabilidad del grupo.

SANCIÓN : Reclamación del material que se le haya facilitado y Expulsión definitiva de la Escuela (sin opción a reincorporarse).

El club con la participación de los padres puede adoptar las medidas que estime oportunas en función de los resultados escolares. El empeoramiento de los resultados escolares puede acarrear la no inscripción y participación en las pruebas deportivas hasta que se demuestre la recuperación de las asignaturas suspendidas.

El club espera establecer una colaboración de diálogo y mutuo acuerdo con los tutores y padres para conseguir los máximos rendimientos de los alumnos en ambos campos. Haceros saber, que la opinión que tengáis sobre el trabajo de vuestros hijos va a ser fundamental en las posibles medidas que pueda adoptar el Club. Tendremos en cuenta las características de cada niño. Se valorará tanto el trabajo como el resultado. Sobre todo el esfuerzo realizado.

8.- CONSEJOS A LOS PADRES

¿Cómo debo comportarme ante la competición de mi hijo/a?

La contestación es aparentemente sencilla. Un padre/madre debe ser eso, padre o madre antes, durante y al finalizar las competiciones y entrenamientos.

¿Qué se quiere decir con esto?

Han de mostrarse motivados y seguros e intentar transmitir estas sensaciones a su hijo/a, dando a las competiciones la importancia que tienen, que a estas edades suele ser más bien poca.

Deben hacer hincapié en el comportamiento, en la educación y en la disciplina que son los valores realmente importantes y los que deben transmitir e insistir a su hijo/a.

Ser siempre positivo: Escuchar, apoyar y motivar a vuestros hijos e hijas antes y después de las competiciones.

No juzgar ni evaluar la calidad del entrenamiento, de la técnica o de los resultados delante de los hijos/as.

Evitar los regalos por resultados, ya que son totalmente contraproducentes. Ir a comer, merendar, cenar fuera, o hacer algo especial después de cada competición, haya salido bien o mal, es una buena idea.

Hay muchos entrenadores/as que opinan que el mejor padre/madre es aquel que nunca va a los entrenamientos. Por parte de los monitores de la escuela no vemos ningún problema en que el padre o madre disfrute viendo entrenar o competir a su hijo/a siempre que tenga el auto-control suficiente para reservar sus opiniones sobre los temas técnicos o de nivel ante su hijo/a. Puede hablar de ciclismo después del entrenamiento o la competición en el camino a casa. Si a su hijo/a le apetece hablar escúchele, pero no le evalúe ni le juzgue. No le diga lo que ha hecho mal durante el entrenamiento ni en lo que debería mejorar. Nunca tampoco de información sobre resultados que su entrenador no le ha dado.

Ejercer el papel de padre/madre- entrenador produce varios riesgos:

1. Que el niño o niña tenga dos entrenadores y ningún padre. El ciclista necesita alguien que le escuche y le apoye le hayan salido bien o mal las competiciones. El niño/a con un padre-entrenador, sentirá (por mucho que el padre intente disimular) que su padre quiere más, que no está conforme con el resultado. Esta demanda continua provocará una insatisfacción en el ciclista que ira generando miedo a la competición. ¡! Es solo cuestión de tiempo!!

2. Dilema entre los consejos del padre-entrenador y el entrenador. No de consejos técnicos a su hijo/a tenga o no conocimiento sobre la técnica, ya que, existen muchas formas de aprender y un proceso de aprendizaje que dependerá de las capacidades y habilidades evolutivas de cada niño/a y esto lo sabe el entrenador. La ciclista o el ciclista deberá decidir si seguir los consejos del padre y dejar de confiar en el entrenador (muy mala cosa) o al contrario seguir los del entrenador y dejar de confiar en el padre entrenador (un desastre).

3. Una sobre presión produce un nivel de exigencia en el entrenamiento muy alto, pero nivel técnico bajo. Los hijos/hijas de padre/madre-entrenador suelen ser niños/as con un nivel de exigencia en el entrenamiento muy alto y con un esfuerzo máximo, sin embargo con un nivel técnico bajo. Esto es debido a la falta de concentración provocada en el niño/a al saber que está siendo observado, vigilado y evaluado constantemente por la persona a la que más quiere, y además por su entrenador o entrenadora. Esto genera un estrés que día tras día va creciendo y cuando el ciclista gana independencia respecto a los padres (11-12 años) descubre que nunca ha pedaleado porque disfrutara sino porque hace disfrutar con ello a sus padres.

Cuando los monitores nos encontramos ante una niño/a con padre ejerciendo el papel de entrenador bajamos mucho el nivel de exigencia de ese ciclista y pasamos a trabajar su confianza ya que, si sumamos la presión del monitor con la del padre-entrenador se producirá una acumulación de estrés, que conllevará a que el ciclista pierda el interés por su entrenamiento (no preste atención al entrenador, juegue o se distraiga durante el entrenamiento, etc.) y/o abandone su formación en la escuela de ciclismo.

El padre-entrenador también percibe este cambio y ante la inseguridad de su hijo/a y los malos resultados aumenta su vigilancia y evaluación creyendo que hemos bajado la intensidad del entrenamiento de la niña/o por algún extraño

motivo. Es fácil imaginar donde puede llevar esta situación. El padre-entrenador siempre tiene la sensación de que a su hijo/a no se le tiene en cuenta o que se le trata diferente que a los demás. Algunos niños cuando son demasiado presionados responden con excusas de todo tipo a la hora de entrenar o con un mal comportamiento.

Algunos padres/madres tienen un continuo temor a que su hijo/a sufra una frustración y utilizan continuamente expresiones como: "da igual, no es importante", etc. cuando para el niño/a sí lo es.

El padre ha de saber que si el niño/a practica y quiere participar en las competiciones, es debido a que es algo importante para él y debe saber animarlo.

Muchos de estos niños/as pueden sufrir el mismo estrés deportivo si los padres ejercen de entrenadores, al fin de demostrar que son buenos. En estos casos como en el anterior el niño no pedalea para su propio disfrute si no para demostrar algo a sus padres, por lo cual no aprenderá a disfrutar de los continuos retos, estímulos y frustraciones en algunos casos que provoca el deporte de competición.

El padre o madre de un deportista ha de ser igual en todos los sentidos al padre o madre de un niño no deportista. La competición provoca sensaciones y sentimientos que son muy distintos en cada niño-a, por supuesto muy diferentes a los provocan en un adulto. Nunca intente transmitir lo que usted siente a su hijo-a. Solo tiene que saber escuchar lo que su hijo/a siente e intentar rebajar sus miedos o temores. Debe ser el joven deportista el que prenda, con los años y acompañado en todo momento de sus padres, a controlar sus temores y superar sus frustraciones.

9.- CONSEJOS Y NORMAS A SEGUIR PARA PREPARAR UNA COMPETICIÓN

EL DIA ANTES...

- Todo buen ciclista repasa y limpia su bicicleta, para así evitar posibles averías que no puedan solucionarse el mismo día de la competición.
- La limpieza podemos hacerla usando Agua y Jabón, eso sí, secándola y engrasándola después.
- Revisaremos las ruedas, comprobando que no están pinchadas, que las cubiertas tienen suficiente dibujo y que las llantas están bien centradas.
- Repasaremos los cambios, comprobando el buen funcionamiento de los mismos.
- Engrasaremos la cadena, si la vemos seca.
- Comprobaremos los frenos.
- **RECORDAD QUE EL MONITOR PUEDE REPASAROS LA BICICLETA Y EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA.**

REPASAREMOS LAS COSAS QUE NOS HAN DE HACER FALTA PARA LA CARRERA.

- Llevaremos puesto el uniforme oficial de la escuela **RECORDAD QUE EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA.**
- Dentro de la mochila llevaremos: maillot, culote, zapatillas, calcetines, una muda de camiseta interior, casco, gafas, guantes obligatorios, sirven para mejorar el agarre de la bicicleta y protege nuestras manos en las caídas, una toalla, y algo de comida (barritas, bollos, zumos, batidos, etc...).

LA CENA del día antes

La hora de la cena ha de estar comprendida entre las 8 o 9 de la tarde, como máximo. Es importante pues si no a la mañana siguiente no tendremos hambre para poder desayunar con abundancia. Hemos de hacer una comida fuerte en hidratos de carbono (pasta, arroz, pan). También podemos incluir patatas (siempre que no sean fritas). Los fritos no son buenos para un deportista y menos por la noche.

Tomaremos un buen filete de ternera o de pollo, huevos pasados por agua y ensalada (mucho ensalada). De postre, podemos tomar fruta del tiempo, flan, arroz con leche o yogures.

Todo esto es un ejemplo hay muchas y variadas formas de cenar correctamente.

DESCANSO

Lo más importante es la hora de dormir.

Un buen Ciclista ha de estar descansado para el día de la carrera, aunque la carrera sea por la tarde, así tendremos más energías. Os recuerdo que el sueño recupera las fatigas de los entrenamientos. Por lo que la hora de irse a la cama ha de estar comprendida entre las 10 Y 10. 30 de la noche

EL DIA DE LA COMPETICION...

EN LOS DIAS QUE HAYA QUE MADRUGAR NOS LEVANTAREMOS ¡¡CON TIEMPO SUFICIENTE¡¡ PARA DESAYUNAR Y LLEGAR PUNTUALES.

EL DESAYUNO

- Como la noche anterior cenamos temprano, evitamos el no tener apetito por la mañana al levantarnos, así que prepararemos un copioso desayuno para llenar nuestras reservas de energía al máximo, las cuales necesitaremos luego para disputar la carrera. Tenéis que saber que el ciclismo es uno de los deportes en los que hay un mayor consumo de energía. Así que, sin ningún tipo de excusas, tomaremos el desayuno. RECORDAD QUE EL NO CUMPLIMIENTO DE ESTA NORMA IMPLICA EL NO PODER PARTICIPAR EN LA PRUEBA
- Podemos tomar un bol de cereales con leche, o tostadas con margarina y mermelada o miel, bollería fresca (nada de bollería industrial, como donuts), zumo de naranja (en temporada) o de piña, arroz con leche, flanes, yogures, etc...
- POR NORMA INTENTAREMOS COMER 3 HORAS ANTES DEL INICIO DE NUESTRA CARRERA. CUANDO LA PRUEBA SEA POR LA TARDE DEBEMOS DE TENER EN CUENTA QUE LA COMIDA SUELE SER MAS PESADA QUE EN LOS DESAYUNOS.

ANTES DEL INICIO DE LA CARRERA

- Lo primero será, AYUDAR a montar las bicicletas, repasarlas de nuevo.
- Comprobar la PRESION DE LAS RUEDAS.
- A continuación, nos VESTIREMOS (guardando todo lo que nos quitamos en la mochila, evitando el desorden y las pérdidas de ropas y enseres).
- Luego colocaremos el DORSAL bien visible que nos darán los directores.
- Buscaremos AGUA, podemos también tomar algo de la comida que llevamos.
- Estaremos atentos al INICIO DE LA REUNION CON LOS DIRECTORES con las instrucciones de carrera.
- Iremos a CALENTAR, estando atentos a la hora de inicio de la Carrera Calentamiento.

Los recorridos de las carreras son normalmente cortos y complicados, lo cual significa que los corredores se verán forzados a acomodarse para buscar una posición adecuada en las esquinas o curvas. Esto causa que el grupo se extienda y que rápidamente se eliminen los corredores que se rezagan al ser alcanzados por la cabeza de carrera.

Por lo tanto los ciclistas salen desde el inicio a un paso muy intenso para asegurar su posición al frente o cerca del grupo que va en cabeza. Esta característica de los circuitos, de iniciar con un esfuerzo intenso, requiere que los corredores hayan tenido un buen calentamiento.

DESPUES DE LA CARRERA

- No terminaremos la carrera parando de forma repentina, continuaremos dando una vuelta más y haremos ejercicios de estiramiento.
- Después lo inmediato es LAVARSE y cambiarse la ropa sudada sobre todo en invierno para evitar constipados.
- Para acudir a la entrega de los premios hay que ir con al menos el maillot del equipo (es obligatorio).

COMEREMOS Y BEBEREMOS PARA REPONER FUERZAS DEL ESFUERZO

CONSEJOS Y NORMAS PARA LAS SALIDAS IR AL ENTRENO

¿QUE LLEVAR?

EN LA MOCHILA

- Agua (500 ml como mínimo)
- Bocadillo
- Pastelitos, frutas variadas, zumos, en definitiva alimentos ricos en azúcares para retomar fuerzas.
- Bolsa de plástico para los desperdicios

VESTIMENTA

- Ropa deportiva (chándal o traje de invierno ciclista si se tiene), pantalón tipo malla, etc.
- Zapatillas de pedales automáticos o deportivos (que no sean de suela lisa, pues tienen mejor agarre al terreno y evitaremos resbalones y posibles caídas) si se poseen, sino zapatillas deportivas.
- Chaqueta y guantes (si el tiempo lo requiere).
- Uso obligatorio de Casco.
- En la parte superior dependiendo de la temperatura es recomendable llevar varias capas, cuando haga frío una camiseta térmica, una sudadera o maillot de ciclismo si se posee.

¿QUE DESAYUNAR?

Como para todas las actividades que requieran de esfuerzo físico, es necesario tomar un fuerte desayuno rico en calorías, como por ejemplo:

Zumos

Tazón de leche con cacao

Arroz con leche

Cereales

Tostadas con margarina y mermelada o miel

Galletas, Bollería variada, NO BOLLERIA INDUSTRIAL

Alimentos ricos en azúcares

10.- NORMAS A SEGUIR PARA LAS EXCURSIONES FUERA DE LAS INSTALACIONES

PUNTUALIDAD. Como en el resto de las actividades.

DISCIPLINA. Se exige disciplina ya que el Monitor es responsable de la seguridad de los alumnos.

OBEDIENCIA. La montaña en ocasiones puede resultar peligrosa por lo que hay que seguir las indicaciones del Monitor. Como siempre, tendremos un trato cordial y buen comportamiento con los monitores y con el resto de los compañeros que nos acompañan

No debemos alejarnos demasiado los unos de los otros, no estamos en una competición. La intención de las salidas al campo o por la población es entrenar de cara a las competiciones de montaña, pero fundamentalmente divertirse.

Si nos adelantamos en las subidas esperaremos en los cruces de sendas y caminos.

No correremos en las bajadas - resulta peligroso.

Respetaremos en todo momento la naturaleza si romper nada, y no tiraremos desperdicios al suelo.