

INDICE

1- Introducción

2- Diseño de intervención

3- Resultados

4- Discusión

4-1 . Análisis de dichas observaciones

4-1-1. Entrenamiento 21-05-02

4-1-2. Entrenamiento 25-05-02

4-1-3. Comentario general de las observaciones.

4-2. Conclusión

5- Bibliografía

6- Anexo

6-1. Trabajo práctico realizado: Observación de las sesiones de entrenamiento de los ciclistas, haciendo hincapié en las interacciones del preparador físico con los ciclistas.

6-1-1-. Entrenamiento 21-05-02

6-1-1-A. Introducción

A-1. Composición grupo ciclista

A-2. Equipos técnicos de entrenamiento

A-3. Entrenamiento

6-1-1-B. Descripción de la situación de entrenamiento

B-1. Situación de entrenamiento

B-2. Situación de descanso

B-3. Series

6-1-1-C. Descripción de las interacciones

C-1. Entrenamiento

C-2. Descanso

C-3. Series

6-1-2. Entrenamiento 25-05-02

6-1-2-A. Introducción

A-1. Composición grupo ciclista

A-2. Entrenamiento

A-3. Equipo técnico

6-1-2-B. Descripción de la situación de entrenamiento

B-1. Situación de entrenamiento

B-2. Situación de interacción.

6-2. Comentario sobre comunicación, instrucción, interacción, refuerzo,...

1- INTRODUCCIÓN

El deporte objeto del presente trabajo (memoria de prácticas) es el ciclismo de alta competición de élite.

Las pruebas que se entrenan y en las que se compite son:

- 1) - Velocidad
- 2) - Persecución individual
- 3) - Persecución por equipos.
- 4) Kilómetro y 500 metros.
- 5) Carrera a los puntos.
- 6) Keirin
- 7) Velocidad olímpica
- 8) Americana Madison

1) Velocidad

La prueba de velocidad es una prueba en pista en la que, a partir de los cuartos de final, dos corredores disputan un sprint en dos mangas y, si procede, un desempate.

Previamente será disputada una prueba de calificativa "200 metros contra reloj" para designar los 18 corredores más rápidos que accederán al torneo de velocidad y para establecer la composición de las series.

La composición de salida se determina por sorteo. El corredor colocado en la cuerda deberá conducir durante la primera vuelta. Antes de la línea de 200 metros o del comienzo del sprint final, los corredores pueden tomar toda la anchura de la pista dejando, sin embargo, un espacio suficiente para el paso de su adversario y sin hacer maniobras que puedan entrañar una colisión, una caída o una salida de pista.

2) Persecución individual

La persecución individual es una prueba sobre una distancia fija que enfrenta a dos corredores que toman la salida en dos puntos diametralmente opuestos de la pista e intentan alcanzarse.

Organización de la competición: Las pruebas se disputan sobre las distancias:

- 4 Km. para los hombres.
- 3 Km. para las mujeres.

- 3 Km. para los hombres juniors.
- 2 Km. para las mujeres juniors.

3) Persecución por equipos

La persecución por equipos es una prueba sobre una distancia de 4 kilómetros que enfrenta a dos equipos de 4 corredores que toman la salida en dos puntos diametralmente opuestos de la pista e intenta alcanzarse.

El registro del tiempo se hace sobre la rueda delantera del primer corredor de cada equipo. A la llegada el primera corredor, el punto de contacto con el suelo de la rueda delantera del tercer corredor debe encontrarse en una zona balizada de cinco metros antes de la línea, en su defecto el equipo será desclasificado.

Se considera que un equipo es alcanzado cuando el equipo adversario (al menos tres corredores ruedan juntos) llega a una distancia igual o inferior a un metro.

4) Kilómetro y 500 metros

La prueba llamada "kilómetro" o bien "500 metros" es una prueba contra el reloj individual con salida parada.

En la Copa del mundo y en los campeonatos del mundo la prueba se disputa sobre 1000 metros para los hombres y 500 metros para las mujeres.

Desarrollo de la prueba:

La banda azul se dejará impracticable en las curvas con almohadillas de materia sintética de una longitud de 50 cm. dispuestas cada 5 metros.

En la salida, cada corredor es sujetado por un bloque de salida.

La salida se da en la cuerda.

En caso de accidente reconocido, el corredor tomará una nueva salida tras un descanso de, aproximadamente, 15 minutos.

El corredor que provoque tres falsas salidas o que sea víctima de un accidente no reconocido es descalificado.

5) Carrera a los puntos

La carrera a los puntos es una especialidad en la que la clasificación final se establece a la distancia y a los puntos ganados por los corredores en los sprints intermedios y en el sprint final.

Organización de la competición

Según el número de corredores inscritos para la especialidad, los comisarios formarán eventualmente series de clasificación y determinarán el número de corredores mejor clasificados en cada serie que participarán en la final.

En las pistas de 250 metros o menores los sprints intermedios se disputarán cada 10 vueltas. La prueba se correrá siempre sobre un múltiplo de diez vueltas. En las otras pistas los sprints intermedios se disputarán después de cada número de vueltas equivalentes a la distancia más cercana a los dos kilómetros.

6) Keirin

El Keirin es una prueba en la que los corredores disputan un sprint tras haber efectuado un número determinado de vueltas en pelotón detrás de un conductor en ciclomotor.

El conductor es un entrenador en ciclomotor. La velocidad de su máquina está limitada mecánicamente a 45 Km/hora.

El conductor rueda sobre la cuerda de medición. Partiendo de 25 Km/hora sin acelerar bruscamente. Abandona la pista cuando recibe la orden del comisario, en principio 600 o 700 metros antes de la llegada.

La salida se da cuando el conductor se aproxima a la línea de persecución por el pasillo de sprinters. El corredor que tenga la primera posición en el sorteo debe tomar obligatoriamente su estela.

Todo corredor que sobrepase al conductor es expulsado de la carrera.

La prueba se desarrolla según las normas de velocidad.

Durante el sprint final cada corredor debe conservar su línea hasta la llegada sin realizar maniobras para impedir al adversario pasar y que puedan entrañar una colisión, una caída o una salida de pista.

7) Velocidad Olímpica

La velocidad olímpica es una prueba que se disputa sobre tres vueltas a la pista que enfrenta a dos equipos de tres corredores, cada uno de los cuales debe conducir durante una vuelta.

A) Organización de la competición. Se organizan dos fases de competición:

1- Las pruebas clasificatorias que designan los 4 mejores equipos sobre la base del tiempo realizado.

2- Las finales. Los equipos que hayan realizado los dos mejores tiempos disputan la final para la primera y segunda plaza. Los otros dos, la final para la tercera y cuarta plaza.

B) Desarrollo de las pruebas:

La salida se da en la mitad de cada línea recta. En las pruebas calificativas, la plaza de cada equipo es establecida por los comisarios. Posteriormente, el equipo que haya realizado el mejor tiempo en la fase anterior de la competición saldrá delante de la tribuna principal.

El corredor colocado en la cuerda es sujetado por un bloque de salida.

El corredor de cabeza conduce durante la primera vuelta y se aparta hacia el exterior. Posteriormente desciende para abandonar la pista sin molestar al otro equipo.

El corredor que rueda en segundo lugar conduce durante la segunda vuelta y luego se aparta del mismo modo.

El tercer corredor termina solo la última vuelta.

8) Americana (Madison)

La carera a la americana o madison es una prueba que se disputa sobre una distancia determinada, generalmente de 20 a 60 Km. con sprints intermedios y por equipos de dos corredores.

A) Organización de la competición.

La prueba se disputa en final directa con un máximo de 18 equipos en una pista de menos de 333,33 metros y por un máximo de 20 equipos en pistas de 333.33 metros o superiores.

Los dos corredores de cada equipo llevan el mismo número de dorsal, con un color de cifras diferentes.

B) Desarrollo de la prueba.