



ESCOLA DE CICLISME DE LA PENYA CICLISTA CIUTADELLA

1.- INTRODUCCIÓ:

Tots sabem la importància que té l'esport per a una educació integral de les persones.

Des de l'esport del ciclisme volem contribuir a que cada vegada hi hagi més fillets i filletes que practiquen esport, millorant així les seves aptituds físiques, l'adquisició d'hàbits saludables i

fomentar els valors relacionats amb la convivència, l'autoestima, la responsabilitat, el respecte, l'educació vial i la cura del medi ambient.

Volem consolidar una escola de ciclisme base que prioritzi l'educació davant la competitivitat i que s'articuli en grups reduïts i de diferents nivells, atesos per personal qualificat.

Per dur a terme aquest projecte consideram imprescindible comptar amb la responsabilitat compartida dels pares dels fillets i filletes. En tot moment el club continuarà estant obert a les seves iniciatives i aportacions i es consensuaran les línies d'actuació.



2.- OBJECTIUS:

- Fomentar la pràctica del ciclisme entre els fillets i filletes, en les diferents vessants que ofereix actualment (btt i carretera), sense descartar altres modalitats que estan prenent força (bike-trial, bmx, freeride, etc.). Essent requisit imprescindible tenir llicència federativa.





- Aprendre les destreses bàsiques per al domini de l'esport de la bicicleta procurant experiències agradables i alta motivació.
- Organitzar l'escola en diferents nivells: a les primeres edats es centrarà en una iniciació esportiva que permeti millorar les aptituds físiques d'una manera lúdica i no competitiva. A partir dels 11 anys es podrà iniciar un entrenament més intensiu i més orientat a la competició, per continuar l'especialització en els adolescents i l'alt rendiment en els adults.
- Aconseguir una adequada interpretació de la competició, sense la necessitat de crear campions ni exigir resultats.
- Que la pràctica del ciclisme contribueixi a la formació integral dels fillets i filletes des dels aspectes dels hàbits esportius, la convivència, els valors, la salut, l'educació vial i l'educació ambiental.
- Aconseguir seguretat en la pràctica de l'esport, procurant entrenar en llocs adequats i respectant els límits individuals.
- Aconseguir la responsabilitat compartida entre el monitor, els pares i els fillets i filletes.





3.- PERSONES I ENTITATS IMPLICADES:

MONITORS:

- Han de tenir la titulació acadèmica esportiva adequada als coneixements teòrics i pràctics adequats a fi de facilitar una formació integral adaptada a l'edat i la capacitat de cada fillet/a.
- Han de realitzar una planificació general del curs per tal que en les diferents sessions d'entrenament s'acompleixin tots els objectius proposats.
- Han d'organitzar les sessions d'entrenament utilitzant els materials adequats i oferint múltiples variants, a fi de motivar els alumnes.
- Han de tenir una comunicació adequada amb els alumnes, guanyar-se la confiança i crear un ambient de participació i companyonia entre els fillets i filletes.
- Han de conscienciar sobre els hàbits saludables (higiene, somni, postura, alimentació,...), l'educació vial i la cura del medi ambient.
- Han d'aconseguir que els alumnes millorin les seves aptituds físiques evitant la pressió competitiva.

FILLETES I FILLETES:

- Han de tenir llicència federativa.
- Han de respondre amb un mínim de regularitat (assistència, puntualitat, participació)
- Han de tenir cura del material (particular, de l'escola i de l'entorn).
- Ha de tenir respecte pels companys i companyes i complir les normes establertes.
- Ha de realitzar els exercicis proposats.





PARES:

- Es consensuarà la forma de participació dels pares amb l'escola de ciclisme.
- Abonaran les quotes corresponents.
- Els pares serviran d'enllaç entre l'escola i l'assistència a competicions (Ex.: pare responsable de curses).
- Col·laboraran en altres activitats de la Penya Ciclista Ciutadella com excursions, sortides, festes, ...



PENYA CICLISTA CIUTADELLA:

- Coordinarà i supervisarà l'organització de l'escola de ciclisme base.
- Cursarà les llicències federatives.
- Aportarà l'equipament de roba establert.
- Assumirà les possibles pèrdues econòmiques de l'escola.
- Estarà present a les curses.
- Coordinarà altres activitats com excursions, sortides, festes, ...



4.- INSTAL·LACIONS I MATERIALS:

- Es procuraran els espais adequats per a impartir les classes (recintes tancats, pistes de centres escolars, terrenys municipals, campillo, pista voltadora, ...)
- Es procuraran els materials adequats per a realitzar les activitats.
- Els fillets i filletes duren la seva bicicleta i el casc.



5.- ACTIVITATS:

- S'organitzaran activitats variades i motivadores que potenciïn el desenvolupament de les destreses necessàries (tècniques, jocs, gimcanes, sortides, educació vial,...).
- Estaran adaptades i escalonades segons l'edat dels fillets i filletes.
- Es donarà una importància destacada a la cooperació i la socialització.
- Es podrà complementar amb la realització d'altres esports.
- Hi haurà també sessions teòriques i de mecànica.

