



BTT FORNELLS DE LA SELVA

Curs 2019/2020

OBJECTIUS

- **PROFESSIONALITZAR L'ESCOLA BTT FORNELLS.**
- **ACONSEGUIR UNA MAJOR PARTICIPACIÓ DINS LES CURSES PER PART DELS NOSTRES ALUMNES (BTT, ENDURO I TRIAL).**
- **MILLORAR EL RENDIMENT DELS NOSTRES ALUMNES A LA COMPETICIÓ.**
- **FIDELITZAR ALS NOSTRES ALUMNES DINS DEL CLUB UN COP FINALITZADA L'ETAPA DINS L'ESCOLA (+ 16 ANYS).**
- **CONTINUAR ESSENT REFERENTS EN QUANT A INSTAL·LACIONS DINS LES ESCOLES DE CICLISME DEL TERRITORI.**
- **GARANTIR, COM FINS ARA, UN BON SERVEI ALS NOSTRES ALUMNES.**



Horaris Curs 2019/2020.

DIES I MODALITATS:

DILLUNS - BTT / TRIAL
DIMECRES - BTT
DIVENDRES - BTT
DISSABTES - ENDURO

PREVISIÓ

DILLUNS:

DE 4 A 6 ANYS
DE 7 A 9 ANYS
DE 10 A 11 ANYS
DE 12 A 14
TECNIFICACIÓ +14
2N TORN SALTS
2N TORN 12-14
TRIAL

DIMECRES:

DE 4 A 6 ANYS
DE 7 A 9 ANYS
DE 10 A 11 ANYS
DE 12 A 14 ANYS
COMPETICIÓ -9 ANYS
COMPETICIÓ 10-12
COMPETICIÓ +12

DIVENDRES:

DE 4 A 6 ANYS
DE 7 A 9 ANYS
DE 10 A 11 ANYS
DE 12 A 14 ANYS
2N TORN SALTS
TECNIFICACIÓ +15

DISSABTES:

ENDURO

Horaris Curs 2019/2020.

DIES I MODALITATS:

GRUP ESCOLETA 4-6 ANYS: 17:30H - 18:45H (1H 15MIN)

GRUP ESCOLA PETITS 7-9 ANYS 17:30H - 18:45H (1H 15MIN)

GRUPS ESCOLA 17:30H A 19:00H (1H 30MIN)

TRIAL 17:30H A 19:00H (1H 30MIN)

TECNIFICACIÓ DIVENDRES: 16:15H - 19:00H (2H 45MIN)

DIES LECTIUS DEL 18 DE SETEMBRE AL 19 DE JUNY.

PUNT DE TROBADA I RECOLLIDA: CASETA ZONA ESPORTIVA FORNELLS

Disposicions generals I

ES PRETÉN QUE ELS NENS I NENES VEGIN LA BICICLETA COM:

- UNA FONT DE DIVERSIÓ I MOLTÍSSIMES AVENTURES.
- UN VEHICLE DE TRANSPORT, GENERADOR D'UNA MAJOR AUTONOMIA.
- UNA FORMA D'ESTAR EN CONTACTE AMB LA NATURALESA, DESCOBRIR L'ENTORN I APRENDRE A ORIENTAR-SE.
- UNA EINA QUE CAL CUIDAR PER A QUÈ FUNCIONI.
- UNA MANERA PER APRENDRE A GESTIONAR EL RISC, FOMENTANT LA RESPONSABILITAT.

Disposicions generals II

MATERIAL NECESSARI:

- CASC OBLIGATORI
- ROBA ESPORTIVA (XANDALL, CULOT, MALLOT...)
- CALÇAT BICICLETA O CALÇAT ESPORTIU
- AIGUA
- GUANTS
- BICICLETA EN BON ESTAT
- CÀMERA DE RECANVI

- LLUM BICICLETA A PARTIR DE NOVEMBRE

- POSSIBILITAT DE GUARDAR LA BICICLETA DURANT LA SETMANA

Disposicions generals III

GRUPS PER NIVELL TÈCNIC I EDAT (CRITERI DELS INSTRUCTORS)

GRUPS FIXOS

NO ES POT RECUPERAR UN ENTRENAMENT PERDUT

CONTACTE ADMINISTRATIU: INFO@BTTFORNELLS.ORG
ALTES, BAIXES, LLICÈNCIES, INSCRIPCIONS, ROBA

CONTACTE TÈCNIC: INFO@TRIBIKECAMPS.COM
GRUPS, CALENDARI CURSES, ASPECTES TÈCNICS

En cas de pluja

- NO S'ANUL·LA MAI L'ENTRENAMENT
- CASETA NOVA (TALLERS DE MECÀNICA, CADENÀIQUES, VÍDEOS, ETC.)
- ENTRENAMENT AMB PARAVENTS / JAQUETA
- S'AVISARÀ EN EL GRUP DE WHATSAPP

Grup Escoleta

OBJECTIUS:

- CREAR UN SENTIMENT DE PERTINENÇA AL GRUP I UN CLIMA AGRADABLE ENTRE ELS INFANTS.
- DESCOBRIR L'ENTORN I LA NATURALESA, (NO 100% BICICLETA)
- ASSOLIR LES BASES DE LA CONDUCCIÓ EN BICICLETA
PROPULSIÓ, FRENADA, CANVIS DE DIRECCIÓ, EQUILIBRI.

Grup Escola

OBJECTIUS:

- CREAR UN SENTIMENT DE PERTINENÇA AL GRUP I UN CLIMA AGRADABLE ENTRE ELS INFANTS.

MILLORAR LA CONDICIÓ FÍSICA DE L'ALUMNE DE FORMA GENÈRICA.

- DESENVOLUPAR LES HABILITATS MOTRIUS ESPECÍFIQUES DE LA BTT EN ELS PARTICIPANTS UTILITZANT SORTIDES, ACTIVITATS ANALÍTIQUES I JOCS.

- INICI SORTIDES A BOSC

- INICIACIÓ AL TRIAL, BMX I ENDURO

- INTRODUIR-SE EN EL MÓN COMPETITIU.

Grup Tecnificació

OBJECTIUS:

- CREAR UN SENTIMENT DE PERTINENÇA AL GRUP I UN CLIMA AGRADABLE ENTRE ELS INFANTS.
- DILLUNS: 100% TÈCNICA
- DIMECRES: QUALITAT / PREPARACIÓ CURSA (EN FUNCIÓ DE CALENDARI GIRONÍ / CATALÀ)
- DIVENDRES: SORTIDA LLARGA (2H 45' HORES)

Competicions

CAMPIONATS AMB ASSISTÈNCIA DE TÈCNICS:

- OPEN ESCOLAR BTT
- KIDS CUP GIRONA

TASQUES DEL MONITOR:

- MUNTAR CARPES
- PRACTICAR CIRCUITS
- RESOLDRE DUBTES (INSCRIPCIONS, HORARIS, CIRCUITS, ETC.)

NO SERÀ OBLIGATORI ASSISTIR A TOTES LES CURSES, ES RECOMANABLE
PROVAR-HO



ACCIONS DE MILLORA

1. AVALUACIÓ CONTINUADA

Es realitzaran quatre proves en el transcurs de la temporada per garantir un millor i major seguiment dels nostres alumnes.

Avaluació inicial:

Setmana del 7 - 11 Octubre del 2019.

1a avaluació:

Setmana del 16 - 20 de Desembre del 2019.

2a avaluació:

Setmana del 16 - 20 de Març del 2019.

Avaluació final:

Setmana del 1 - 5 de Juny del 2019.





LES PROVES:

Nivells dins l'escola BTT Fornells:

- Blanc
- Groc
- Taronja
- Verd
- Blau
- Marró
- Negre

En aquestes **proves** s'observarà si s'han assolit les bases del ciclisme:

Propulsió, conducció, frenada, equilibri, canvi de marxes, salts, pujada tècnica, baixada tècnica, coneixements mecànica i aptituds físiques.



1. TEST GROC:

PROVES:

- 1) Zig zag de 8 cons separats 1,5 metres. Cal anar i tornar sense tocar cap con, sense límit de temps.
- 2) Acceleració (12m)+ frenada dins un quadrat (2,5m)
 - Acabar parant totalment fins a posar el peu al terra.
- 3) Anar dret sobre la bici pedalant
- 4) Baixar un escaló de forma controlada
 - Dret
 - Pes lleugerament endarrere
 - Agafar el manillar amb fermesa



2. TEST TARONJA:

PROVES:

1. Zig zag de 8 cons separats 1,5 metres. Cal anar i tornar sense tocar cap con
 - Amb menys de 25 segons.
2. Acceleració (15m) + frenada dins un quadrat (2,5m)
 - Acabar parant totalment fins a posar el peu al terra.
 - Completar tot el circuit fins a posar peu al terra en 8 segons màx.
3. Anar sense mans (10m)
4. Baixar unes escales amb seguretat
 - Dret
 - Pes lleugerament endarrere
 - Agafar el manillar amb fermesa
 - Dits als frens
5. Pujar un escaló amb seguretat
 - Que no toqui la roda del davant a l'escaló
 - Drets i treure el pes de la roda del darrera
6. Utilitzar el canvi de marxes
 - Recta 30m estreta i corba 180º
 - Anar i tornar
 - Observar que van amb la cadència correcte i que utilitzen el canvi.

3. TEST VERD:

PROVES:

1. Zig zag de 8 cons separats 1,5 metres. Cal anar i tornar sense tocar cap con
 - Amb menys de 20 segons.
2. Acceleració (15m) + frenada dins un quadrat (2,5m)
 - Acabar parant totalment fins a posar el peu al terra.
 - Completar tot el circuit fins a posar peu al terra en 6 segons màx.
3. Fer corbes sense mans
4. Baixar un corriol tècnic amb seguretat
 - Dret
 - Pes endarrere
 - Agafar el manillar amb fermesa
 - Dits als frens
5. Pujar un escaló amb seguretat
 - Sense tocar-lo amb cap roda
6. Utilitzar el canvi de marxes i traçar correctament
 - Recta 30m estreta i corba 180º
 - Anar i tornar
 - Observar que van amb la cadència correcte i que utilitzen el canvi.
 - Observar que s'obren per afrontar la corba
7. Baixar un escaló i que toqui al terra primer la roda del darrera



ACCIONS DE MILLORA

2. PREPARACIÓ CURSES

Introduïr entrenaments de curses dins de la temporada de ciclisme. Per tal d'aconseguir que més participants s'inscriguin a les curses, crearem contextos pedagògics per apropar aquest format als nostres alumnes. Així doncs, la participació d'aquestes es farà més assequible i atractiva.

Com ho farem?

Durant un entrenament, recrearem una cursa. Seguint el mateix format de les curses homologades (distàncies i característiques del circuit adequades a l'edat).

Aquests contextos afavoriran que l'alumne es senti capacitat per afrontar nous i majors reptes (preparació mental/psicològica).



ACCIONS DE MILLORA

3. PROMOCIÓ DE LES CURSES PER PART DEL EQUIP DE MONITORS I COORDINACIÓ.

La coordinació s'encarregarà d'informar als pares i mares del alumnes de les curses programades amb prou antel.lació.

Tanmateix, els monitors i coordinador faran promoció entre els nens i nenes engrescant-los en la participació de les mateixes. Visquent les **curses com a part del desenvolupament dels alumnes** i no com a esdeveniments externs i extraordinaris.

Necessari per a arribar a nivells (colors) alts dins l'escola.



ACCIONS DE MILLORA

4. ASSISTÈNCIA

Els monitors hauran de passar assistència diària entre els assistents a fi de tenir un major seguiment i control dels participants.

Si la coordinació supervisa una falta d'assistència reiterativa es posarà en contacte amb la família al respecte.

Sistema de control:

Monitor - Llista d'assistència dels seus alumnes / control diari. (SPORTLYZER)



ACCIONS DE MILLORA

5. AUGMENTAR LA PARTICIPACIÓ EN DIES DE PLUJA

Davant l'absentisme que s'ha detectat els dies de pluja, especialment en les activitat a la Sitja, intentar augmentar la participació dels alumnes aprofitant aquests dies per treballar tallers relacionats amb la bicicleta.

Exemples: de tallers:

- Gincama de mecànica.
- Creació de cadenaïques.
- Entre d'altres.



ACCIONS DE MILLORA

6. PROGRAMA DE SEGUIMENT ESPORTIU

Garantir la continuïtat dels joves esportistes que acaben el seu cicle dins l'escola de formació, per tal de garantir un seguiment i professionalització en la seva carrera esportiva.

Continuïtat en les competicions a partir de la categoria de Cadet

Trainingpeaks, Revisió mensual presencial, x3 seminaris grupals, Màster Class - Guillem Sanz, Descomptes proves mèdiques de control fisiològic i fisioteràpia.

350€ / anuals



ACCIONS DE MILLORA

7. SERVEI DE DUTXES

Els nens i nenes que ho desitgin es podran utilitzar les dutxes de la piscina de Fornells un cop finalitzat l'entrenament.





ACCIONS DE MILLORA

8. SERVEI DE MECÀNIC

Es podrà deixar la bicicleta a les instal·lacions de l'escola de ciclisme (caseta) i trobar-la reparada el proper dia.

Passarem les tarifes en el grup de WhatsApp.

Caldrà contactar el mecànic explicant quina bici és i quin problema té.

A TENIR EN COMPTE

PEDALS AUTOMÀTICS

Els pedals automàtics frenen l'aprenentatge si s'utilitzen quan el nen/a encara no té consolidades les habilitats bàsiques.

Per tant CAL parlar abans amb el monitor/a per a què ens digui si el vostre fill/a està preparat per a fer el canvi.



A TENIR EN COMPTE

PEDALS AUTOMÀTICS

Recomanem uns pedals de plataforma
BONS!



ASPECTES A PARLAR:

1. Doblar torns.
2. Grup divendres 16:15 a 19:00h





NICK WHITELOW