



## GHID AL CICLISMULUI PENTRU COPII

Prezentul ghid se adresează persoanelor care vor să se implice, sub o formă sau alta, în ciclismul pentru copii (practicanți, organizatori, personal tehnic al cluburilor de ciclism etc.), prin urmare în cele urmează se vor putea găsi atât informații utile în acest sens, cât și politica Federației Române de Ciclism în această chestiune. De asemenea, orice persoană care dorește să intre în legătură cu Federația, poate face acest lucru prin mijloacele specificate pe site-ul oficial. Nu în ultimul rând, documentul poate fi considerat un manifest din partea Federației Române de Ciclism în această privință.

### De ce ciclism pentru copii?

Primul motiv se leagă de sistemul sportiv al oricărui sport, vorbind despre latura sa de performanță, care are la bază nivelul/nivelurile pentru copii. Practic, totalitatea copiilor care practică cu o anumită frecvență un anumit sport reprezintă baza de selecție. Un simplu calcul matematic ne indică faptul că dintr-o bază mare de selecție, se poate aștepta un număr mare de sportivi de performanță, care la rândul lor ating diferite niveluri de performanță, mai înalte sau mai puțin înalte.

În același timp, suntem conștienți că nu toți copiii vor ajunge sportivi profesioniști și poate nu își vor atinge nici măcar țelurile de performanță pe care și le-au stabilit singur, însă ar fi o greșeală fundamentală ca o persoană să privească acest lucru ca pe un eșec. Firește, vorbim despre o latură socială și de dezvoltare personală. Pe lângă gradul ridicat de funcționalitate al organismului pe care îl conferă practicarea ciclismului, copiii dezvoltă o serie întreagă de alte abilități: îndemânarea rutieră, care ulterior se va dovedi utilă când se vor regăsi în postura de participanți la trafic, spiritul de echipă, dorința de auto-depășire, capacitatea de rezolvare a problemelor, creșterea stimei de sine și cultivarea unui stil de viață sănătos în rândurile lor. Acestea sunt doar câteva dintre avantajele și cu siguranță atât copiii care vor practica ciclismul, cât și părinții lor vor descoperi o sumedenie de alte beneficii.

### Cum organizează Federația ciclismul pentru copii ?

Dat fiind că sistemul sportiv ciclist pentru copii este o adițiune recentă în politica Federației Române de Ciclism, am plecat de la expertiza pe care o au alte țări în acest domeniu. Pentru acest lucru, am apelat la specialiștii din federația britanică și cea australiană de profil, luând aceste două foruri ca exemple prin prisma succesului de care se bucură în țările respective. Categoriile de copii se referă la minorii cu vârste între 5 și 14 ani, după cum urmează :

- Copii A (13-14 ani)
- Copii B (11-12 ani)
- Copii C (9-10 ani)
- Copii D1 (7-8 ani)

- Copii D2 (5-6 ani)

Aceste categorii s-au stabilit pe baza seturilor de abilități specifice vârstei și având în vedere nivelurile de efort de care sunt capabili, valori care au la bază constatări și cercetări medicale. Chiar dacă uneori copiii arată că pot mai mult, acest lucru poate induce în eroare și poate conduce la supra-saturație și chiar uzură fizică prematură.

În ceea ce privește distanțele și volumul de efort în funcție de categorie, Federația Română de Ciclism recomandă cu tărie să se respecte următoarele limite:

Vârsta	Antrenament	Curse
5-6 ani (copii D2)	90 min/săpt.	MTB: 3-5 min; Șosea: max. 3 km
	(10-20 km/săpt.)	
	max 3 sesiuni/săpt.	
	antrenament șosea: max. 60 min.	
7-8 ani (copii D1)	1-2 ore/săpt.	MTB 5-10 min; Șosea: max. 4 km
	(20-40 km/săpt.)	
	max 3 sesiuni/săpt.	
	antrenament șosea: max. 60 min.	
9-10 ani (copii C)	2-4 ore/săpt.	MTB: 10-15 min; Șosea: max. 6 km
	(40-75 km/săpt.)	
	max 4 sesiuni/săpt.	
	antrenament șosea: max. 75 min.	
11-12 ani (copii B)	2-5 ore/săpt.	MTB: 15-25 min; Șosea: max. 15 km
	(40-100 km/săpt.)	
	max 5 sesiuni/săpt.	
	antrenament șosea: max. 75 min	
13-14 ani (copii A)	3-8 ore/săpt.	MTB: 30-45 min; Șosea: max. 60 km
	(100-200 km/săpt.)	
	max 6 sesiuni/săpt.	
	antrenament șosea: max. 2 ore sau 60 km	

După cum am precizat și anterior, aceste recomandări privesc siguranța pe termen lung a micilor sportivi, menținerea lor în cea mai bună stare de sănătate posibilă și prevenirea diferitelor afecțiuni/accidentări.

În privința competițiilor pentru copii, acestea vor fi publicate în secțiunea Calendar – Copii de pe site-ul oficial al Federației Române de Ciclism – [www.federatiadeciclism.ro](http://www.federatiadeciclism.ro).

### Conduită sportivă

Pentru că sportul presupune fair-play, considerăm necesar să precizăm că o conduită corespunzătoare atât a sportivilor, cât și a însoțitorilor lor este vitală pentru buna desfășurare a antrenamentelor și

întregerilor, dar și pentru cultivarea unui comportament civilizată. În mod firesc, adulții prezenți vor avea cea mai mare responsabilitate pentru că cei mici îi văd ca pe modele. De aceea, îi rugăm respectuos pe toți adulții prezenți:

- Să respecte deciziile și recomandările antrenorilor, arbitrilor și a altor persoane de specialitate
- Să trateze cu demnitate și maturitate atât înfrângerile, cât și victoriile, având mereu în vedere respectul pentru adversar
- Să îi lase pe copii să își manifeste singuri alegerile din timpul competiției, permițându-le astfel să își dezvolte abilitățile tactice și tehnice specifice acestui sport
- Să se comporte civilizată, contribuind astfel la o atmosferă propice pentru desfășurarea în cele mai bune condiții ale întrecerilor
- Să lupte pe toate căile împotriva utilizării substanțelor dopante și a trișatului/fraudelor de orice fel
- Să își încurajeze în mod civilizată favoriții, fără a adresa injurii și a recurge la discriminări sau comentarii legate de sex, religie, naționalitate sau de orice alt fel înspre adversari

**Federația Română de Ciclism**

**31.03.2016**