

## METODOLOGÍA RECICLETA PARA APRENDER A PEDALEAR

Esta metodología se puede utilizar tanto en niños como en adultos de cualquier edad, y fue desarrollada considerando exclusivamente lo que “el cuerpo necesita aprender” para lograr un buen dominio de la bicicleta, es decir, equilibrio, postura, coordinación motriz y rapidez de reflejos. Una vez logrados los objetivos de cada etapa, el cuerpo ya habrá aprendido habilidades nuevas, por lo que se podrá repetir las prácticas en forma “casi automática”, es decir, ya no será necesario preocuparse conscientemente de todos los movimientos del cuerpo.

Se recomienda dedicar al menos 1 hora a cada etapa y repetir las prácticas varias veces y en forma alternada, hasta que el alumno logre los objetivos y se sienta confiado y cómodo realizándolas. Al retomar el aprendizaje en un nuevo día, se recomienda repetir brevemente las prácticas de la última etapa lograda el día anterior.

La metodología considera que se utilice una bicicleta con cambios (desde la etapa 3 en adelante), sin embargo también puede usarse una bicicleta con piñón libre de 1 velocidad (sin freno torpedo o contrapedal), omitiendo el uso de cambios en las etapas que lo consideran.

### **ETAPA 1. EQUILIBRIO SOBRE EL ASIENTO Y USO DE FRENOS**

#### **Condiciones:**

- Bicicleta SIN pedales y con frenos bien ajustados.
- Asiento a una altura que ambos pies toquen el suelo completamente, o bien que dé total seguridad al alumno.
- Espacio amplio y tranquilo, pavimento liso y sin pendiente en una distancia mínima de 50 mt (calle secundaria o pasaje sin tránsito de vehículos o peatones).

#### **Prácticas:**

- I. Darse impulso con uno o ambos pies y mantener el equilibrio y la dirección durante la máxima distancia posible sin volver a tocar el suelo, para luego darse impulso nuevamente. En caso de perder el equilibrio, accionar ambos frenos y apoyar uno o ambos pies en el suelo.
- II. Darse impulso con los pies y mantener el equilibrio y la dirección, a la señal del instructor accionar ambos frenos, apoyando un solo pie e inclinando el cuerpo hacia ese lado. Alternar el pie de apoyo.
- III. Subir la altura del asiento 1 pulgada y repetir las prácticas.

#### **Objetivos a lograr:**

- ✓ Mantener el equilibrio y dirección de la bicicleta (sin apoyar los pies) en una distancia mínima de 10 mt, antes de volver a apoyarse o darse más impulso con los pies.
- ✓ Acostumbrarse a mantener permanentemente los dedos de ambas manos en las manillas de freno.
- ✓ Buen dominio, control y rapidez del uso de los frenos y apoyo de los pies en caso de pérdida del equilibrio.
- ✓ Elegir el lado y pie de apoyo al frenar en condiciones controladas.
- ✓ Realizar las prácticas con el asiento al menos 1 pulgada más alto que al inicio.

## **ETAPA 2. PEDALEO Y COORDINACIÓN DEL CUERPO**

### **Condiciones:**

- Bicicleta CON pedales y con frenos bien ajustados, cambios en velocidad liviana.
- Subir el asiento a una altura que sólo un pie toque el suelo, o bien ambos pies simultáneamente sólo con la punta.
- Espacio amplio y tranquilo, pavimento liso y sin pendiente en una distancia mínima de 50 mt (calle secundaria o pasaje sin tránsito de vehículos o peatones).

### **Prácticas:**

- I. Darse impulso inicial con un pie en el suelo y pedalear en línea recta, apoyando los antepies sobre los pedales, es decir, la zona del pie entre los dedos y el arco de la planta.
- II. Pedalear en línea recta y accionar ambos frenos cuando el instructor lo indique, apoyando solo un pie en el suelo.
- III. Pedalear hasta lograr suficiente impulso y equilibrio, luego pedalear en sentido inverso (girando las bielas hacia atrás) mientras se mantiene el equilibrio con el impulso logrado, luego retomar el pedaleo hacia adelante.
- IV. Pedalear hasta lograr suficiente impulso y equilibrio, sacar los pies de los pedales y luego volver a poner los pies sobre los pedales apoyando los antepies.
- V. Subir el asiento 1 pulgada más, o a una altura que se acerque a la altura ideal de pedaleo (pierna casi estirada) y repetir las prácticas.

### **Objetivos a lograr:**

- ✓ Pedalear manteniendo el equilibrio y dirección en una distancia mínima de 30 mt.
- ✓ Buen dominio, control y rapidez del uso de los frenos y apoyo de un pie cuando el instructor lo indique.
- ✓ Acostumbrarse a apoyar y mantener los antepies sobre los pedales, no la zona del arco o el talón del pie.
- ✓ Alternar entre pedaleo hacia adelante y hacia atrás (giro de las bielas) mientras se mantiene el equilibrio y dirección de la bicicleta.
- ✓ Realizar las prácticas con el asiento al menos 1 pulgada más alto que al inicio.

## **ETAPA 3. DIRECCIÓN Y EQUILIBRIO SOBRE LOS PEDALES**

### **Condiciones:**

- Bicicleta con frenos y cambios bien ajustados.
- Espacio amplio y tranquilo, pavimento con pendiente suave o sin pendiente, con curvas suaves (calles alrededor de una plaza o explanada).

### **Prácticas:**

- I. Pedaleo en línea recta y en curvas suaves hacia ambos lados.
- II. Uso de cambio trasero durante el pedaleo en línea recta, pasando 1 o 2 cambios más livianos y más pesados.
- III. Pedaleo en zigzag, lento y con cambio liviano, controlando la amplitud y dirección del zigzag.
- IV. Pedalear para lograr impulso en línea recta, ubicar las bielas en línea horizontal y pararse sobre los pedales manteniendo el equilibrio y dirección. Volver a sentarse y retomar pedaleo. Alternar el pie y biela que queda adelante y atrás.
- V. Repetir la Práctica III de ETAPA 2.
- VI. Pedalear para lograr impulso en línea recta, pararse sobre los pedales y sentarse en el asiento varias veces, de forma rápida y manteniendo el equilibrio y dirección.

### **Objetivos a lograr:**

- ✓ Familiarizarse con el uso de los cambios para pedaleo a distintas velocidades.
- ✓ Pedalear en zigzag de forma regular, sin perder el control de la dirección y la velocidad, por una distancia mínima de 30 mt.
- ✓ Pararse sobre los pedales y sentarse nuevamente en forma rápida al menos 3 veces consecutivas sin volver a necesitar pedaleo para mantener la velocidad, el equilibrio y la dirección.

#### **ETAPA 4. MANIOBRAS EN ESPACIO REDUCIDO Y USO DE CAMBIOS**

##### **Condiciones:**

- Bicicleta con frenos y cambios bien ajustados.
- Espacio amplio, pavimento liso y sin pendiente.

##### **Prácticas:**

- I. Mientras se pedalea lento y con cambio liviano, hacer varios giros en forma de 8 en un área aproximada de 4 x 6 mt.
- II. Repetir la Prácticas II y IV de ETAPA 3, ambas en línea recta y en zigzag amplio.
- III. Pedalear en línea recta y con curvas suaves alternando distintas velocidades y cambios de la bicicleta, probando al menos 4 o 5 cambios más livianas y más pesadas.
- IV. Repetir la Práctica I de esta ETAPA en un cambio más liviano y luego en uno más pesado que la primera vez.

##### **Objetivos a lograr:**

- ✓ Realizar movimientos en forma de 8 con una velocidad y amplitud (sin abrirse ni cerrarse) regulares, por al menos 4 giros completos sin detenerse ni apoyar los pies en el suelo.
- ✓ Utilizar activamente los cambios de la bicicleta de acuerdo a las necesidades de pedaleo a mayor o menor velocidad.

#### **ETAPA 5. MANIOBRAS EN TERRENO IRREGULAR**

##### **Condiciones:**

- Bicicleta con frenos y cambios bien ajustados.
- Espacio amplio con terreno irregular de tierra o arcilla y pasto, pendientes y pequeños resaltos.

##### **Prácticas:**

- I. Pedalear en línea recta sobre terreno con poca adherencia (tierra o arcilla), practicando el frenado y uso de los cambios.
- II. Pedalear sobre terreno con poca adherencia a baja velocidad y hacer giros en radios amplios y luego en radios reducidos.
- III. Seguir al instructor en circuito de 10-15 minutos por terreno irregular de poca dificultad, practicando giros y cambios de velocidad.

##### **Objetivos a lograr:**

- ✓ Lograr un frenado efectivo y controlado, sin derrape excesivo, en terrenos con baja adherencia.
- ✓ Realizar curvas amplias y cerradas a la velocidad adecuada al tipo de terreno sin perder el equilibrio y control de la bicicleta.
- ✓ Recorrer un circuito que alterna terreno regular e irregular, pendientes suaves de subida y bajada, superficies firmes y blandas o con poca adherencia, cambios de velocidad y giros múltiples.

#### **ETAPA 6. OTRAS MANIOBRAS AVANZADAS**

##### **Condiciones:**

- Espacio amplio y sin tráfico de vehículos.

##### **Práctica:**

- I. Frenado pasando cambios más livianos y detención, apoyando una mano o brazo sobre una pared o un poste sin sacar los pies de los pedales. Retomar el pedaleo y pasar cambios más pesados.
- II. Pedalear en línea recta y mirar hacia atrás brevemente sin perder la dirección. Probar manteniendo ambas manos en el manubrio y también soltando una mano y girando el torso hacia ese lado.
- III. Subir y bajar una solera (cuneta) o un peldaño de escalera en cambio liviano y a baja velocidad.
- IV. Practicar el equilibrio en velocidad cero y utilizando el peso del cuerpo y los frenos.