



## GESTIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE UN CADETE

### *Las ideas pre-concebidas:*

- “Demasiado entrenamiento desgasta prematuramente al corredor”
- “Los excelentes cadetes de hoy no serán los mejores élites de mañana”
- “El ejercicio de la pluridisciplina daña la obtención de resultados en la especialidad.
- “La práctica cadete no debe estar basada más que en el disfrute, el ocio realmente”, etc....



## LAS CARACTERÍSTICAS Y LOS RIEGOS DE LA CATEGORÍA CADETE

- Físicas: -Prioridad en el desarrollo de las cualidades aeróbicas.  
-Anaeróbico aláctico (i7), cualidades de velocidad.  
-Minimizar/evitar el trabajo anaeróbico láctico.
- Técnicas: -Prioridad en la adquisición de habilidades motrices.  
-Fin del ejercicio de la pluridisciplina e inicio de la especialización.
- Tácticas: -Comportamiento en carrera en función de la actitud de los adversarios  
y no en función de las cualidades individuales del ciclista.  
-Pocas funciones tácticas.
- Conductuales: -Necesidad de reconocimiento.  
-Identificación con los modelos.



## ALGUNAS COMPROBACIONES SOBRE EL TERRENO

- Metodología: -Utilizar un cuadro de trabajo semanal a lo largo de toda la temporada,  
(bloc de trabajo & bloc de recuperación).

.../...

-No convertirles en “esclavos” de un cuadro de entrenamiento demasiado estricto e inmóvil, sino dejarles encontrar su propio modelo de preparación.

**Multidisciplina:** -Aprovechar las ventajas del ejercicio de la pluridisciplina para contar con corredores en plena preparación a lo largo de todo el año en efectivo, y mantener así un elevado grado de motivación para todo el grupo.  
-Preparar realmente la especialización demostrando sobre las disciplinas no dominadas que la progresión pasa por el trabajo.

**Pedagogía:** -Proponer una sesión colectiva pero imponer objetivos individuales dentro de esa sesión.  
-No vacilar en adaptarse y en modificar la previsión de entrenamiento inicial.  
-Partir de una idea de sesión simple, clara. Utilizar un tramo corto para poder hacerlo evolucionar a continuación.



## CONCLUSIONES SOBRE LA PLANIFICACIÓN CADETE

### PLANIFICACIÓN:

- Partir de una idea general y luego individualizar.
- Fijar objetivos realizables para luego guardar un nivel de satisfacción y por lo tanto de motivación elevada.
- Segmentar bien los ciclos de preparación, comprendiendo cada uno: trabajo, sobrecompensación, objetivo, recuperación, reanudación.  
El cadete debe poder situarse permanentemente dentro de su propia temporada.

### CONTENIDO:

- Priorizar la potencia a la capacidad en cada una de las series trabajadas.
- Dar un lugar y un trabajo preciso a realizar en cada sesión colectiva: el cadete debe ser actor y no seguidor o acompañante.

### ADAPTACIÓN:

- Modificar, diversificar el contenido propuesto.
- Dar al cadete la posibilidad de que elija para que encuentre su manera de funcionamiento.
- Estar permanentemente volcado sobre el futuro (junior, amateur, etc.), trabajando con seriedad e interés en la categoría cadete.