

ANEXOS

Hoja de respuestas

Bibliografía

Apéndice 1

Apéndice 2

Estiramiento para ciclistas

SICCED

**Manual para el Entrenador de
Ciclismo
Nivel 1**

CICLISMO
HOJA DE RESPUESTAS
NIVEL 1

CAPITULO 1
1) c
2) b
3) c
4) b
5) b
6) a
7) a
8) d
9) e
10) a
11) b
12) c
13) b
14) a
15) c
16) b
17) c
18) a
19) a
20) b
21) c
22) b
23) a
24) c

CAPITULO 4
1) b
2) c
3) c
4) a

CAPITULO 2
1) a
2) a
3) b
4) b
5) a
6) c
7) c
8) e
9) b
10) d
11) a
12) d
13) e
14) b
15) a
16) c
17) e
18) a
19) d
20) b
21) c
22) b
23) a
24) d
25) c
26) a
27) c
28) b
29) c
30) a
31) b
32) b

CAPITULO 3
1) b
2) e
3) c
4) d
5) b
6) a
7) a
8) b
9) b
10) c
11) b
12) d
13) a
14) c
15) e
16) d
17) b
18) a
19) e
20) c
21) c
22) a
23) b
24) e
25) c
26) d
27) b
28) b
29) c
30) c
31) b
32) c

5) b
6) c
7) b
8) b
9) a
10) e
11) a
12) b
13) a
14) c
15) b
16) d
17) b
18) e
19) d
20) c
21) a
22) c
23) a
24) b
25) c
26) a
27) e
28) d
29) e
30) c
31) b
32) a
33) d

33) c

33) a
34) b
35) b
36) d
37) e
38) b
39) a
40) b
41) d
42) c
43) b
44) a
45) c
46) d
47) b
48) a

BIBLIOGRAFÍA



Westel, Frank y Martín, Simón, *El cuerpo del ciclista*, Ediciones Tutor, Madrid, España, 1992.

Hinault, Bernard – Cluade Genzling, *Ciclismo con Bernard Hinault*, Ediciones Roca, Barcelona, España, 1987.

Pérez, Juan Carlos, *Nuevo ciclismo agonístico*, Editorial Augusto E. Pila Teleña. Madrid, España, 1981.

Lebraun, Dominique – Pierre Raymond, *Ciclismo*, Ediciones Tikal, Madrid, España, 1994.

Murillo M., Félix, *Ciclismo: fundamentos científicos*.

Wolfram, Lindner, *Ciclismo en ruta: entrenamiento*, Editorial Martínez Roca, Madrid, España, 1995.

Polishuk, D. A., *Ciclismo: preparación, teoría, práctica*, Editorial Paidotribo, Madrid, España, 1993.

Pérez, Juan Carlos, *Los orígenes del ciclismo*, Librería Deportiva, Madrid, España, 1983.

Jurbala, Paul, *Manual del entrenador*, Nivel I, Asociación de Ciclismo de Canadá.

Reglamento general UCI del deporte ciclista, 1996-

Estatuto y reglamento de la Federación Mexicana de Ciclismo, A. C., Aprobado en la Asamblea, 29/11/97.

APÉNDICE 1

**TABLA DE DESARROLLO
DESARROLLO EN METROS POR CADA VUELTA COMPLETA DEL PEDALIER**

Con rueda de 680 mm de diámetro

Número de dientes del engranaje central	NÚMERO DE DIENTES DEL PIÑÓN														
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
40	7,12	6,57	6,10	5,69	5,34	5,02	4,74	4,50	4,27	4,07	3,88	3,71	3,56	3,42	3,28
41	7,30	6,73	6,25	5,84	5,47	5,15	4,86	4,60	4,37	4,17	3,98	3,80	3,64	3,50	3,36
42	7,47	6,90	6,40	5,98	5,60	5,27	4,98	4,72	4,48	4,27	4,07	3,90	3,73	3,58	3,45
43	7,65	7,06	6,56	6,12	5,74	5,40	5,10	4,83	4,59	4,37	4,17	3,99	3,82	3,67	3,53
44	7,83	7,23	6,71	6,26	5,87	5,52	5,22	4,94	4,70	4,47	4,27	4,08	3,91	3,76	3,61
45	8,01	7,39	6,86	6,40	6,00	5,65	5,34	5,05	4,80	4,57	4,37	4,18	4,00	3,84	3,69
46	8,18	7,55	7,01	6,55	6,14	5,78	5,45	5,17	4,91	4,67	4,46	4,27	4,09	3,93	3,78
47	8,36	7,72	7,17	6,69	6,27	5,90	5,57	5,28	5,02	4,78	4,56	4,36	4,18	4,01	3,86
48	8,54	7,88	7,32	6,83	6,40	6,03	5,69	5,39	5,12	4,88	4,66	4,45	4,27	4,10	3,94
49	8,72	8,05	7,47	6,97	6,54	6,15	5,81	5,50	5,23	4,98	4,75	4,55	4,36	4,18	4,02
50	8,90	8,21	7,63	7,12	6,67	6,28	5,93	5,62	5,34	5,08	4,85	4,64	4,45	4,27	4,10
51	9,07	8,38	7,78	7,26	6,81	6,40	6,05	5,73	5,44	5,18	4,95	4,73	4,54	4,35	4,19
52	9,25	8,54	7,93	7,40	6,94	6,53	6,17	5,84	5,55	5,29	5,04	4,83	4,62	4,44	4,27
53	9,43	8,70	8,08	7,54	7,07	6,66	6,29	5,95	5,66	5,39	5,14	4,92	4,71	4,52	4,35
54	9,61	8,87	8,23	7,69	7,20	6,78	6,40	6,07	5,76	5,49	5,24	5,01	4,80	4,61	4,43
55	9,79	9,03	8,36	7,81	7,31	6,87	6,49	6,16	5,83	5,59	5,33	5,10	4,89	4,69	4,51
56	9,97	9,20	8,54	7,97	7,47	7,03	6,64	6,29	5,98	5,69	5,43	5,20	4,98	4,78	4,60

APÉNDICE 2

TABLA PARA EL CÁLCULO DE LAS DIMENSIONES

Medida entrepierna		Tamaño cuadrado		Altura total	
pulgadas	cm	pulgadas	cm	pulgadas	cm
26	66,0	16,9	42,9	23,0	58,3
26,5	67,3	17,2	43,8	23,4	59,4
27	68,6	17,6	44,6	23,8	60,6
28	71,1	18,2	46,2	24,7	62,8
28,5	72,4	18,5	47,1	25,2	63,9
29	73,7	18,9	47,9	25,6	65,0
29,5	74,9	19,2	48,7	26,0	66,2
30	76,2	19,5	49,5	26,5	67,3
30,5	77,5	19,8	50,4	26,9	68,4
31	78,7	20,2	51,2	27,4	69,5
31,5	80,0	20,5	52,0	27,8	70,6
32	81,3	20,8	52,8	28,3	71,8
32,5	82,6	21,1	53,7	28,7	72,9
33	83,8	21,5	54,5	29,1	74,0
33,5	85,1	21,8	55,3	29,6	75,1
34	86,4	22,1	56,1	30,0	76,3
34,5	87,6	22,4	57,8	30,5	77,4
35	88,9	22,8	57,8	30,9	78,5
35,5	90,2	23,1	59,6	31,3	79,6
36	91,4	23,4	59,4	31,8	80,7
36,5	92,7	23,7	60,3	32,2	81,9
37	94,0	24,1	61,1	32,7	83,0
37,5	95,3	24,4	61,9	33,1	84,1
38	96,5	24,7	62,1	33,6	85,2
38,5	97,8	25	63,6	34	86,3
39	99,1	25,4	64,4	34,4	87,5
39,5	100,3	25,7	65,2	34,9	88,6
40	101,6	26,0	66,0	35,3	89,7
40,5	102,9	26,3	66,9	35,8	90,8
41	104,1	26,7	67,7	36,2	92,0
41,5	105,4	27,0	68,5	36,6	93,1
42	106,7	27,3	69,3	37,1	94,2
42,5	108,0	27,6	70,2	37,5	95,3
43	109,2	28,0	71,2	38,0	96,4
43,5	110,5	28,3	71,8	38,4	97,6

ESTIRAMIENTO PARA CICLISTAS

El estiramiento debe ser realizado respetando los lineamientos siguientes:

- El estiramiento debe hacerse suavemente, sin muelleos.
- Estirarse hasta el punto límite, de 10 a 15 segundos.
- A partir de ahí, aumentar suavemente el estiramiento de los músculos relajados. El estiramiento no deberá hacerse de manera brusca.



