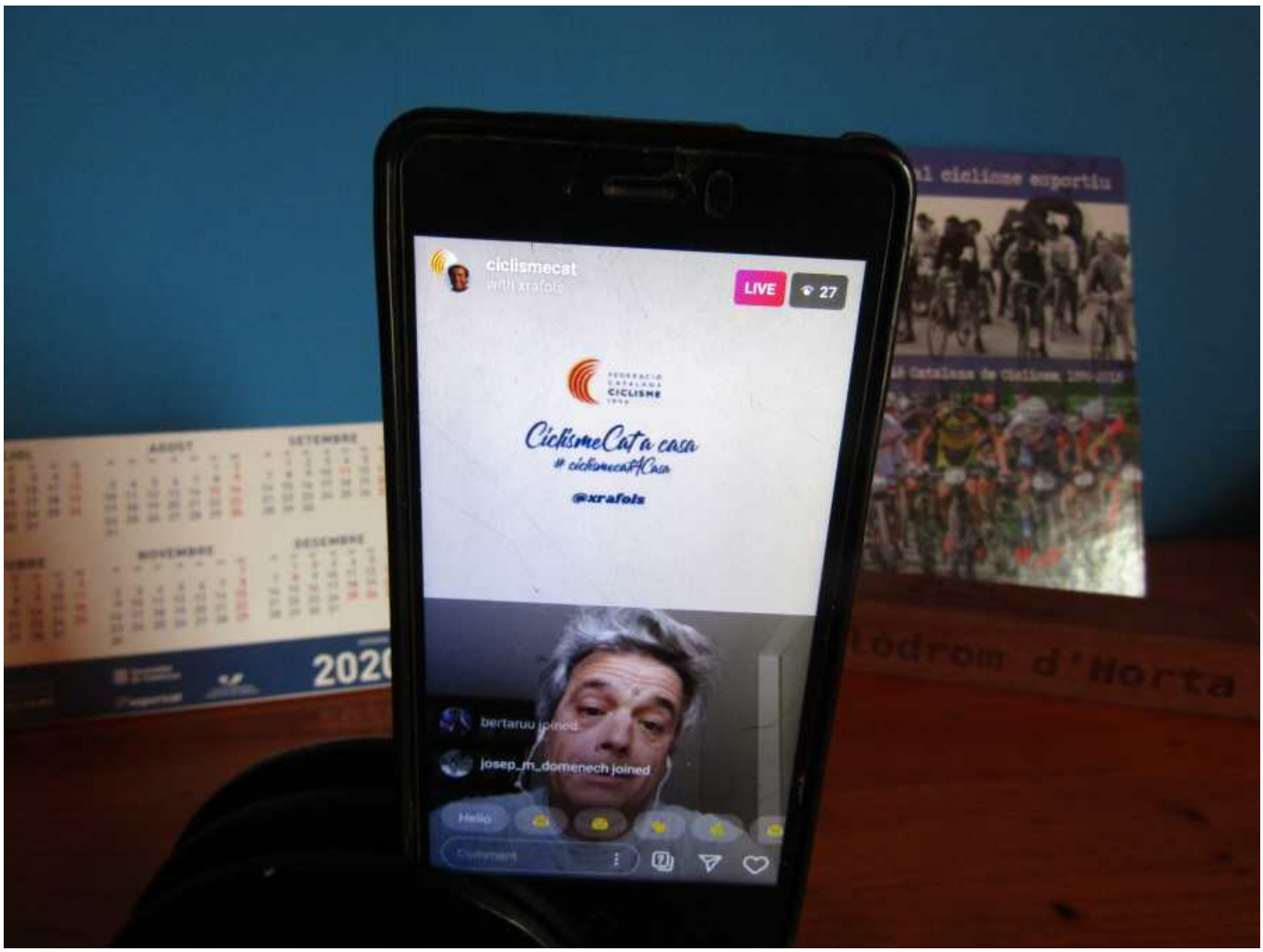
Published on *Federació Catalana de Ciclisme* (https://www.ciclisme.cat)



05/05/2020
Federació

#ciclismecatACasa amb Xavi Ràfols: formació, escoles i el velòdrom

Xavier Ràfols, membre comissió de tècnics de la Federació Catalana de Ciclisme, de la qual ha estat durant diversos anys director tècnic, i actual responsable de formació i escoles, ha estat un dels convidats a les xerrades ***#ciclismecatACasa*** [1] que des de la comunicació de la FCC estem realitzant al nostre canal d'Instagram en aquestes setmanes d'aturada de l'activitat. Amb més de tres dècades d'experiència en diverses posicions del ciclisme català, hem pogut abordar de manera molt interessant diversos eixos de l'activitat federativa!

- ***VÍDEO RESUM COMPLET DE LA XERRADA AMB XAVI RÀFOLS*** [2]

PROGRAMES FORMATIUS
(*Més informació a l'apartat Tecnificació i Formació de la web* [3])

Podem estar orgullosos com a FCC perquè, des de l'inici, la Federació ha estat de la mà amb la normativa. Abans es feien els famosos cursos de directors, que no arribaven a les 50h en què ens desplaçàvem a les diferents territorials. Eren cursos homolgats per la RFEC. El 2002 surt una llei en què els estudis esportius es passaven a regular des del Ministerio de Educación y Ciencia, així que no no només eren cursos federatius. Des d'aleshores, des de la FCC es van formacions reconegudes per les institucions, CSD (Consejo Superior de Deportes) i Generalitat de Catalunya.

- **Tècnic Nivell 1**

Si tot va bé, aquest any farem la dotzena edició del curs de Tècnic de Ciclisme de Nivell 1. Al principi costava molt trobar alumnes, però ara ens trobem que és interessant per a gent que ve de diferents àmbits, perquè pots ser professionals tant en escoles de ciclisme com del món del guiatge, lleure... té un recorregut laboral. És un curs publicat al BOE i amb preus regulats per la Generalitat que consta de **tres parts**:

1. **Bloc comú**, igual per a tots els esports, que es pot fer a l'Escola Catalana de l'Esport o en formacions esportives d'Instituts.
2. La FCC fa el **bloc específic**, reconeguts com a formadors de ciclisme a Catalunya per Educació i Esport.
3. **Pràctiques** en les diferents escoles de ciclisme homologades per la FCC. Consta de 150h amb realització d'un dossier de formació

Havent superat el curs, et dóna un número de ROPEC que t'acredita la titulació com a professional de l'esport, cosa que t'obre moltes portes. Són quatre caps de setmanes, però ara crec al proper curs alguns matèries es podran fer *on-line*, fent-ne seguiment a distància i entregant els treballs. L'entorn virtual ja està dissenyat. No descarto que el proper curs, fins i tot, algunes es podrien fer a distància i només haurien de venir al velòdrom per fer les temàtiques més pràctiques. Cada vegada n'hi ha més perquè volem centrar-ho en la metodologia d'ensenyament del ciclisme, els aprenentatge que s'han de fer les nenes de zero fins a competir.

- **Tècnic Nivell 2**

És una titulació superior, que són 500h de formació i ja implica treballar l0entrenament, a diferència del primer en què el temari és centrat en iniciació, didàctica. En aquest curs ja es treballa sobre competició, amb esportistes entre 18 i 25 anys. Hem tingut l'èxit de fer-ne un l'any passat, en què vam tenir-hi 14 persones. Es van donar continguts novedosos i la gent va creure que va valdre la pena. Són cursos que no són rentables per la FCC sense un volum d'alumnes important, però és la nostra obligació poder oferir formacions d'aquest nivell per tirar endavant en la professionalització i enriquiment del nostre ciclisme,

ESCOLES DE CICLISME

(*Més informació a l'apartat d'escoles de la nostra web* [4])
Actualment són unes **40 escoles homologades**. I en podrien ser més, en poden ser més de 50, però ens trobem amb casos d'escoles que no tenen a titulats al capdavant. La xifra de les 2.000 llicències semblen moltes, però necessitem que s'expandeixin més pel territori. Ens trobem encara amb territoris de Catalunya que no tenen escoles, i també la presència d'escoles molt grans i altres petites, que han de veure que poden créixer. A moltes els frena molt el factor econòmic, però han de començar a posar-se dintre la normativa, tenir una bona gestió, i que hi hagi una retribució als tècnics.

Hem de tocar de peus a terra. Ens hi posem perquè ens agrada, però el tècnic té una responsabilitat davant els nens i les famílies. En això hem d'estar coberts, per això tenim els principis per homologar

les escoles des de la FCC, que no són negociables:

1. Tenir un tècnic titulat.
2. Els nens han d'estar assegurats, i la millor manera és treient-se la llicència de la FCC: dura tot l'any, tant en època escolar com en vacances, i per competir acaba fent falta.
3. L'escola ha de tenir una assegurança darrere per tota la seva activitat.
4. Un cert número de nens han de competir
5. Fa dos o tres anys demanem que cada escola ha d'organitzar una competició de qualsevol modalitat ciclista: el que hem de fer que organitzadors i escola siguin la mateixa família i tothom sap els problemes que comporta cada cosa.

Tot i que organitzar en categories inferiors moltes vegades sol ser deficitari, **han augmentat molt les competicions de ciclisme base** i és una cosa del que n'estem molt satisfets. Ens trobem els últims anys amb uns calendaris de Copa Catalunya Infantil tant de carretera com BTT amb moltes proves.

ELS BENEFICIS DE LES ESCOLES

És enriquidor quan vas amb la selecció amb cadets, júniors i veure les habilitats que tenen. Més que una manera de competir, hem d'entendre **les escoles com una manera d'aprendre a fer servir la bicicleta per relacionar-te en el teu ambient**. Aquest repertori tècnic que aprens et queda, tens uns reflexes i una habilitat que et permet sortir de molts problemes, superant obstacles i espais. Fa anys podies veure professionals que tenien problemes per treure's la roba sobre la bici o menjar en marxa i es nota molt els nens que han fet escoles.

Hem de veure que, banda d'anar en bicicleta, **els que estem dins el món del ciclisme hem de dedicar un temps a ajudar als que vénen darrere**. Les escoles estan donant una alegria a les categories de base, i d'aquí 3 o 4 anys començarem a veure en el camp amateur com els nois de 19, 20 anys guanyen a tots els veterans, i això és una alegria. El ciclisme necessita joventut.

LA SITUACIÓ DEL CORONAVIRUS

Això té un símil amb la crisi del 2008: va haver-hi un arrassament d'equips ciclistes, la base gairebé va desaparèixer i semblava que tot estés parat. Crec que Catalunya és una terra d'emprenedors i va començar a aparèixer gent amb ganes, a moure's, i en poc temps vam aconseguir ciclistes d'alt nivell, i des d'aleshores no ha parat d'haver-hi relleu.

LA CONSTRUCCIÓ DEL VELÒDROM D'HORTA

Jo vaig entrar a treballar a la FCC quan la Secretaria General de l'Esport buscava entrenador pel velòdrom, que tot just s'acabava de construir. Allò era un somni, tothom parlava del velòdrom. Jo recordo que, quan érem júniors, anàvem a competir a Igualada, Mataró, El Vendrell... Tarragona i Mont-roig que va venir més tard.

El Velòdrom Municipal d'Horta-Miquel Poblet és de les instal·lacions esportives de més alt nivell que té Barcelona tot i tenir 30 anys d'antiguitat. Jo crec que és dels velòdroms més ràpids que hi ha a Espanya. Va suposar tornar a posar Barcelona dins el mapa de la pista internacional, i sense ell segurament no haguessim tingut Escobar, Escuredo, Torrent, el Jaume Mas arribant a les Olimpiades... i ni Espanya hagués tingut les medalles que ha tingut.

Ara que s'ha reformat la fusta nova, ***en l'últim Trofeu Miquel Poblet vam tenir 3 rècords de la pista*** [5] respecte a quan es van fer els JJOO. És una pista molt ràpida, però té el problema de ser descoberta i depens del temps. Si fas un esdeveniment i depens del temps, és un hàndicap.

- **Aprofiteu aquests dies de confinament i compartiu les vostres vivències ciclistes amb**

les iniciatives de la FCC.

- **Més informació: *#ciclismecat a casa: Compartim ciclisme a les xarxes!*** [6]

---

[7]

Links
[1] https://www.instagram.com/explore/tags/ciclismecatacasa/ [2] https://youtu.be/mteGzvpnR4I [3] https://www.ciclisme.cat/tecnificacio/formacio-de-tecnics [4] https://www.ciclisme.cat/contingut/escoles-2 [5] https://www.ciclisme.cat/noticies/pista/el-trofeu-internacional-ciutat-de-barcelona-celebra-una-15a-edicio-dalt-nivell [6] https://www.ciclisme.cat/noticies/ciclismecat-casa-compartim-ciclisme-les-xarxes [7] https://www.ciclisme.cat/printpdf/node/5122224