

EI TRIAL AMB BICICLETA



Índex

Introducció.....	3
1. Definició.....	5
1.1. Internacionalitat de l'esport (present i futur).....	5
2. Orígens.....	6
2.1. La divisió de l'esport.....	7
3. La bicicleta.....	8
3.1. Tipologies.....	8
3.1.1. Geometria del quadre de la bicicleta 20" ("infantil", "short" i "long").....	9
3.1.2. Geometria del quadre de la bicicleta 26" ("short" i "long").....	11
3.2. Les diferents parts.....	12
3.2.1. Els frens.....	12
3.2.2. Pinyons.....	14
3.2.2.1. Funcionament del pinyó.....	15
3.2.2.1.1. Donant tracció a la roda del darrera.....	16
3.2.2.1.2. Deixant girar a la roda lliurement.....	16
3.2.2.2. Principals marques de pinyons per trial de 18 dents.....	17
3.2.2.2.1. Pinyó SHIMANO SF-MX30 (Japó).....	17
3.2.2.2.2. Pinyó TRY-ALL 108.9 (França).....	18
3.2.2.2.3. ACS CLAWS (USA).....	19
3.2.2.2.4. WHITE ENO (USA).....	20
3.2.2.2.5. MONTY 6 GATELLS (Espanya).....	20
3.2.2.2.6. ECHO TRIAL (Xina).....	21
3.2.3. Altres.....	22
3.3. Les principals marques.....	23
4. La competició.....	26
4.1. La normativa general esportiva i tècnica.....	26
4.1.1. Llicència Federativa i Categories de llicència.....	26
4.1.2. Inscripcions.....	26
4.1.3. Oficials de les proves i les seves funcions.....	27
4.1.4. Bicicletes.....	28
4.1.5. Equipament esportiu.....	28
4.1.6. La placa numerada.....	29
4.1.7. Tarja de puntuació.....	29
4.1.8. Desenvolupament de la prova.....	30
4.1.9. Sortida.....	30
4.1.10. Zones i Voltes.....	31
4.1.11. Puntuació.....	33
4.1.12. Publicació dels resultats.....	37
4.1.13. Un exemple de campionat.....	37
5. La meva experiència.....	41
6. Una prova del Mundial UCI a Ripoll.....	46
6.1. Zones.....	47
6.1.1. Outdoor o natural.....	47
6.1.2. Indoor o artificial:.....	48
7. Els atletes.....	48
7.1. Preparació física.....	49

7.1.1. Aspectes condicionals.....	49
7.1.2. Aspectes Bio energètics.....	50
7.1.3. Planificació de l'entrenament de la temporada.....	51
7.1.3.1. Plantejament de cada un dels períodes.....	52
7.1.4. La flexibilitat.....	53
7.1.5. Tipologies de zones d'entrenament.....	54
8. Els “streeters”.....	56
9. Centre de Tecnificació del Ripollès.....	57
9.1. Serveis del CTER.....	59
9.1.1. Centre mèdic.....	59
9.1.2. Centres Educatius.....	59
9.1.3. Residència.....	61
10. Procés de formació del tecnolecte del trial.....	62
11. Entrevista a Dani Parramón, delegat de la UCI a Espanya.....	71
12. Elaboració d'un vídeo.....	75
12.1. Tècniques.....	75
Conclusió.....	76
Bibliografia.....	78
Agraïments.....	80
Annex. Glossari.....	83

Introducció

Ara fa cinc anys i mig, uns quants amics de Calella i jo ens vam comprar una bicicleta molt estranya, sense seient, amb unes rodes molt petites i amb un quadre semblant a una bici de nen petit: una bicicleta de trial. Els primers mesos no sabíem del tot per què servia i l'únic que fèiem era pujar i baixar escales, o com a mínim intentar-ho. Amb el temps, a base de trobar vídeos a internet, mirar-nos-els bé i veient el que algunes persones eren capaces de fer amb aquelles bicis, vam decidir posar-nos a entrenar seriosament i a veure on arribàvem. Els meus amics al cap d'un any ho van deixar, però jo vaig continuar i ara es pot veure la diferència.

Tot i que no s'acostuma a fer treballs de recerca relacionats amb la pràctica d'un esport, he triat de fer aquest treball perquè des de fa quatre anys practico aquesta modalitat de trial, en la qual em vaig iniciar de manera autodidacta; d'altra banda, malgrat que hi ha força material dispers en webs que jo visito assíduament, en cap moment he pogut consultar la informació en una monografia centrada en aquest esport, tal com n'hi ha d'altres d'handbol, bàsquet, futbol...

Objectius

- Donar a conèixer el món del trial: història, evolució i futur, les dues modalitats corresponents a les dues federacions, les normatives, l'escola de tecnificació, les parts de la bicicleta (frens, pinyó...), les diferents tipologies i la geometria de la bicicleta, la mecànica, la preparació del circuit de les proves...
- Preparar un vídeo (**treball de camp**) que mostra en la pràctica alguns dels apartats que explico en el treball i que faig servir en l'exposició oral.
- Fer un glossari (**treball de camp**) de terminologia en català relacionada amb aquest esport de cara a incorporar els vocables a l' *Optimot*, consultes lingüístiques, que és un servei web que ofereix la Secretaria de Política Lingüística en col·laboració amb l'Institut d'Estudis Catalans i el Centre de Terminologia TERMCAT. En aquesta darrera pàgina es pot accedir a glossaris de diferents esports. El treball resultant el presentem com annex, i es podria enviar al Centre de Terminologia de cara a oferir la incorporació a l'**accés temàtic** dels esports, encara que el trial, de

moment no és olímpic.

- I per què no? Aconseguir que qui tingui intenció d'iniciar-se en el món del trial en bicicleta trobi en aquest treball un fons d'informació.

Metodologia

Pel que fa als objectius marcats de donar a conèixer el món del trial, la història, l'evolució i futur, les dues modalitats corresponents a les dues federacions i les normatives, la informació l'he trobat a diferents pàgines web com per exemple (www.trialsport.es) que és la que conec més bé en el cas de bicitrial, ja que és la que visito més sovint per mirar-hi el calendari de competicions i classificacions. En biketrial, la pàgina que més visito és (www.biketrial-spain.com) pels mateixos motius que pel trial bici.

La manera com he extret la informació sobre les parts de la bicicleta, la geometria i les diferents tipologies, ha estat a partir de la meva pròpia experiència en haver tingut diferents bicicletes de diferents geometries, i així puc dir-ne els avantatges i els inconvenients.

Gràcies a la meva experiència en competició i amb l'ajuda de Dani Parramon, delegat UCI, presento la preparació dels jocs mundials en categoria elit que es van fer a Ripoll el passat mes de juny, també presento les característiques de les zones de trial, els quarts de final, les semi-finals i les finals.

A partir de vídeos que he anat gravant durant els meus entrenaments, n'he elaborat un de més amplitud on explico visualment i "in situ" les diferents tècniques per pujar un obstacle i per saltar d'un lloc a un altre.

Pel que fa al glossari i en tot el treball lingüístic he fet ús bàsicament de la meva experiència, altre cop, també a nivell europeu; i dels diccionaris en línia (*Optimot* i *Termcat*) i del *Diccionari de la llengua catalana multilingüe* (Diccionaris de l'Enciclopèdia)

1. Definició

El trial amb bicicleta és, potser, una de les disciplines ciclistes més interessants i espectaculars. A diferència d'altres modalitats ciclistes, el trial és un esport en què la velocitat juga un paper secundari, sent el factor principal l'estabilitat i el domini de la bicicleta en situacions extremes.

És una activitat sostenible que tant es pot practicar a l'aire lliure, respectant la natura i el seu entorn, com en espais amb elements específics sobreposats per a la seva pràctica i denominats "trialparks".

D'espais apropiats per a practicar-lo se'n poden trobar a qualsevol lloc, pràcticament davant mateix de casa; no és el mateix que una pista d'esquí, o les aigües on remar o un camp de futbol. El trial no està condicionat a una estació determinada.

L'objectiu d'aquest esport és passar amb la bicicleta per sobre d'obstacles delimitats i denominats zones, evitant tocar el terra amb cap part del cos ni de la bicicleta, excepte amb els pneumàtics. Després de sobrepassar les diferents zones, el participant amb menys contactes, denominats punts, és declarat el guanyador.

Els obstacles típics naturals (outdoor) poden ser roques, rius, troncs d'arbres, pendents de terra, etc. També poden ser qualsevol element artificial (indoor) com contenidors, tubs de formigó, estructures metàl·liques, etc.

1.1. Internacionalitat de l'esport (present i futur)

Sembla que no però a moltíssims països del món s'hi practica el trialbici, tot i que a cap és un esport popular que conegui tothom com ara el futbol, bàsquet, tennis... Els països on hi ha més gent que practica aquest esport són: Alemanya, Andorra, Àustria, Austràlia, Bèlgica, Canadà, Eslovàquia, Espanya, França, Itàlia, Països Baixos, Polònia, Regne Unit, República Txeca i Suïssa, però es poden trobar corredors a molts més països com: Xile, Canadà, Estats Units, Xina, Escòcia, Estònia, Portugal, Uruguai, Colòmbia, Lituània, Croàcia, Ucraïna, Argentina, Perú, Japó i molts altres.

Es va veient que l'esport, aquí i a molts altres llocs del món, cada vegada està agafant més fama i hi ha més corredors i, és clar, més nivell. Això en principi és bo, però pot presentar problemes per les competicions, ja que aquests esdeveniments són molt difícils d'organitzar. Potser la manera per

superar-ho seria pensant un altre tipus d'organització de les proves en què una gran multitud de persones no ocasionés problemes per competir. Un gran nombre de corredors suposaria moltes hores de competició (cada corredor disposa de 2.5 minuts per a fer cada zona i hi ha dues voltes de cinc zones cadascuna). Tot un dia no seria suficient per acabar la prova. Per això, a les competicions internacionals es limita el número de corredors a cinc per país i es fan tres jornades: quarts de finals, semifinals i finals.

D'altra banda, sabem que de moment no hi ha cap previsió que es converteixi en esport olímpic a curt termini.

2.Orígens

El ciclo-trial o bici-trial, com llavors es denominava, data de principis de la dècada dels 70. Catalunya va ser pionera en la pràctica d'aquest esport, els seus practicants imitaven amb la bicicleta el que feien els seus ídols del trial de moto aleshores, però, amb unes eines molt rudimentàries.

La primera idea d'una bicicleta de trial sorgí quan Pere Pi, que aleshores era pilot de trial de Montesa i es dedicava al disseny, va dissenyar una motocicleta per al seu fill Ot de sis anys, el qual preferia les bicicletes, i no la va voler, Així doncs, el pare es va proposar crear una bicicleta de trial per al nen: va agafar de referència una bicicleta estàndard, li va treure els components com la defensa, el llum...i la va deixar més lleugera, tot afegint-hi un manillar i uns neumàtics més amples i adherents. Va habilitar algunes àrees perquè el seu fill practiqués i així s'adonà que era possible fer trial amb bicicleta.

Posteriorment es va contactar amb tots els clubs de motocicleta que organitzaven trials, la qual cosa semblava en principi una tasca difícil. S'havia de triar un nom per al nou esport, que el diferenciés de la motocicleta, finalment, es va optar per "Trialsin" (*trial sin motor*) i es va contactar amb la *Confederación de Motocicletas y de Bicicletas* per a saber quina organització podia ocupar-se dels requisits legals.

Més endavant, el 1992, a causa que la filosofia del trial no semblava que fos ben entesa per la *Confederación de Ciclismo*, es formà la Unión Internacional de Trial; una organització dedicada a

aquest esport amb seu al Japó i amb el Sr. Hiroshi Hirano com a president. Des d'aleshores hi ha dues organitzacions per aquest esport: la *Unión Internacional de Trial* i La *Federación de Ciclismo*, tal com s'explica en l'apartat següent d'aquest treball.

Les primeres competicions daten de l'any 1978, la Peña Ciclista EL PEDAL amb seu a Sabadell va ser l'encarregada d'organitzar els Campionats de Catalunya a l'Hostal del Cim de St. Feliu del Racó. Va tenir una participació de vuitanta-un inscrits i tres abandonaments; el campió absolut va ser **Nicolas Canton** i la campiona femenina **Núria Astals**.

L'oficialitat de l'esport va ser sol·licitada a l'any 1981 a la FEC, Federació Espanyola de Ciclisme, i es va fer oficial aquell mateix any amb el nom de TRIALSIN. El mateix any va ser presentat a la Unió Ciclista Internacional (UCI). El trialsin obtindria l'oficialitat al cap de quatre anys.

A l'actualitat l'esport del trial es practica als cinc continents. Catalunya, com a país que ha vist néixer aquest esport, ha estat i és una de les potències mundials. Actualment, en alguns països, es considera el Trial com una disciplina més del Mountain Bike. En l'àmbit nacional, la modalitat del Trial és la que ha obtingut més medalles en Campionats del Món. Tot i això la disciplina no és olímpica.

2.1. La divisió de l'esport

Com ja hem dit, l'especialitat és reconeguda per cada Federació territorial a nivell autonòmic, per la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC) a nivell nacional, per la Unió Europea de Ciclisme (UEC) a nivell continental i per la Unió Ciclista Internacional (UCI) amb seu a Suïssa a nivell internacional, sent aquesta última la que coordina les Copes i els Campionats del Món.

A finals de l'any 1991 va ser creada una associació denominada Biketrial Unión Internacional (BIU) que paral·lelament a l'oficial, organitza competicions de Trial. Sembla ser que la creació d'aquesta associació va ser deguda a què, en el seu moment, els estaments oficials de la *Federación Española de Ciclismo* (FEC), que regulava aquesta disciplina, no li dedicava suficients recursos. És llavors quan Pere Pi, precursor de la bici de trial, primer a Montesa i després a Monty, decideix crear una associació de trial independent amb seu a Japó. Hi ha qui diu que les intencions van ser purament per interessos comercials d'una de les marques pioneres en aquest esport. Aquesta divisió provoca la coincidència de moltes proves, cosa que obliga a molts

participants a decidir-se per una o altra prova.

Actualment, els esportistes de més alt nivell han decidit participar només en les competicions regulades per la UCI, ja que és aquest estament l'organisme que regula l'esport conjuntament amb les federacions nacionals de cada país, amb la corresponent legislació esportiva.

3. La bicicleta

Les bicicletes més comunes per a la pràctica del trial són les de 20 polzades i les de 26 polzades. Aquestes es diferencien pel diàmetre de les rodes. La de 20 polzades és la típica bicicleta de trial i la de 26 polzades és provinent de les denominades BTT Trial, i que en l'actualitat no tenen res a veure amb les seves precursors. Actualment hi ha una incursió al mercat de bicicletes de trial pensades per als més petits amb un diàmetre de roda de 16" o 18".

La bicicleta de 24" també està sent cada cop més utilitzada però tot i que semblava que acabaria dominant no està essent així, sinó que s'estan imposant les 26" cada cop més.

La característica més important és el pes; les d'alta gama oscil·len entre 8 i 9 Kg, i el material utilitzat en la majoria dels casos és l'alumini. El quadre presenta una geometria peculiar. Són altes i amples de manillar. La part posterior és molt baixa, això permet tenir el centre de gravetat més baix, cosa que provoca que les bicicletes siguin més estables i, al tirar el cos enrere, no ocasiona molèsties. La caixa de pedals està per sobre dels 0°. El seient és insignificant en alguns models i en les d'alta gama no s'hi presenta.

Al mercat actualment es poden trobar bicicletes amb diferents longituds (les *long* i les *short*) que explicarem a l'apartat següent, el dels quadres.

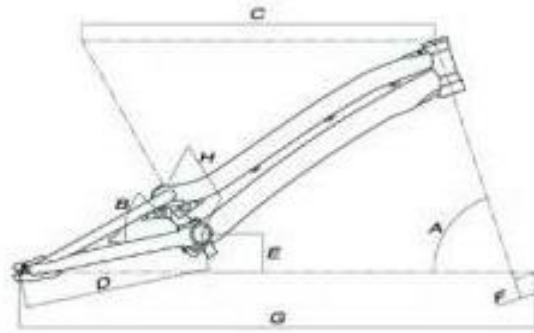
3.1. Tipologies

Els corredors escullen una tipologia o una altra segons les seves característiques físiques. Tant de 20" com de 26", hi ha models de bicicleta que presenten modes de quadre diferents: *long* i *short* o *long*, *medium* i *short*, i d'altres que són mida única. El que canvia principalment en cada model és

la distància d'eix a eix, i la distància de l'eix de pedalier al terra.

3.1.1. Geometria del quadre de la bicicleta 20" ("infantil", "short" i "long")

- A) Angle davanter: 72°
- B) Angle de seient: 72°
- C) Tub superior: 575'5mm.
- D) Basculant inferior: 3656mm.
- E) Lleixa inferior: 45mm.
- F) Compensació: 45mm.
- G) Distància entre eixos: 996'5mm.
- H) Tamany: 203 (8")¹



material / materiau

aluminium 6061 T6

WASP



Wheelbase: 922 mm
Rear chainstays: 348 mm
Head angle: 73°
BB height: +50mm
Weight: 1 Kg 580

Empattement général: 922 mm
Bases arrières: 348 mm
Angle de direction: 73°
Hauteur du boitier de pédalier: +50mm
Poids: 1 Kg 580

Il·lustració 1: quadre de bicicleta de 20" :infantil

¹ Exemple de geometria del quadre corresponent a la bicicleta Monty 219 Kamel.

KOXX

Trial

HYDROXX 20" short

699 euros
(with BB plate / avec sabot)

material / materiau
aluminium 6066 T6



Wheelbase: 1000 mm
Rear chainstays: 362 mm
Head angle: 71°
BB height: +45mm
Weight: 1 Kg 620

Empattement général: 1000 mm
Bases arrières: 362 mm
Angle de direction: 71°
Hauteur du boîtier de pédalier: +45mm
Poids: 1 Kg 620

Il·lustració 2: quadre de bicicleta de 20" : "short"

HYDROXX 20" long

699 euros
(with BB plate / avec sabot)



Wheelbase: 1030 mm
Rear chainstays: 362 mm
Head angle: 71°
BB height: +45mm
Weight: 1 Kg 650

Empattement général: 1030 mm
Bases arrières: 362 mm
Angle de direction: 71°
Hauteur du boîtier de pédalier: +45mm
Poids: 1 Kg 650

Il·lustració 3: quadre de bicicleta de 20": "long"

3.1.2. Geometria del quadre de la bicicleta 26" ("short" i "long")

KOXX

Trial

BOXX 26"

1600 euros

material / materiau

6066 T6 / 6061 T6

Wheelbase: 1095 mm
Rear chainstays: 380 mm
Head angle: 71.5°
BB height: +55 mm
Weight: 1 Kg 690

Empattement général: 1095 mm
Bases arrières: 380 mm
Angle de direction: 71.5°
Hauteur boîtier: +55 mm
Poids: 1 Kg 690

Il·lustració 4: quadre de bicicleta de 26": "long"



Il·lustració 5: quadre de bicicleta de 26": "short"

3.2. Les diferents parts

3.2.1. Els frens

Els frens són una part importantíssima en aquestes bicicletes. Amb ells s'aguanta la bicicleta en el punt que es precisa. És per aquest motiu que han de ser molt potents.

Les primeres bicicletes de trial portaven *frens de tambor* que en el seu temps anaven molt bé, però hauria estat impossible arribar al nivell de trial de l'actualitat si no hagués estat per la millora dels frens, no només per la clavada del fre i la seguretat que aporta això, sinó també per la possibilitat de poder agafar el fre amb un sol dit en comptes de amb dos, cosa que fa que amb els quatre dits que queden lliures es pugui fer molta més força agafant el manillar en haver d'aixecar la bicicleta i així s'aconsegueix pujar més altura i tenir més estabilitat sobre les dues rodes.

Actualment s'acostumen a utilitzar frens hidràulics (porten oli dins els cables) que actuen sobre un disc o sobre la llanta. Els hidràulics de disc acostumen a ser específics per trial, ja que la frenada

no pot ser la mateixa que la que pot anar bé a les bicicletes de btt o descens, per exemple; les pastilles d'aquest tipus de fre també solen ser diferents de les normals, tot i que a primera vista es veuen igual. Els frens hidràulics de pastilla actuen de la mateixa manera que els de tipus *V-break*, però fan molta més força; aquests s'utilitzen específicament en trial tot i que a vegades a algunes bicicletes de btt també n'instal·len. La pastilla actua directament sobre la llanta, la qual s'ha d'anar ratllant amb una radial perquè les pastilles clavin més i no patinin; una altra manera d'evitar que patinin és posant quitrà a la llanta, la qual cosa fa que les pastilles s'hi enganxin bé. Aquests frens moltes vegades van acompanyats d'un *goril·la* que és un aparell en forma de mitja circumferència i que aguanta el fre amb el quadre i així aquest no té retrocés i es clava més a la llanta.

També s'utilitzen frens mecànics tipus *V* que són els que venen de sèrie a les bicicletes de més baixa gama i els que tenen menys precisió a l'hora de frenar juntament amb els frens de disc mecànic o de cable. Algunes bicicletes d'*street*², venen equipades amb *frens V* però que porten un mecanisme diferent de frenada i unes pastilles diferents i aconsegueixen una frenada molt més bona, si bé tampoc es pot comparar amb la frenada i el tacte dels frens hidràulics.

Actualment, les bicicletes de més alta gama porten doble disc, les de 20", i disc a davant i hidràulic de pastilla a darrera, les de 26". La raó per la qual no s'instal·la doble disc a les de 26" es deu al fet que, en tenir un diàmetre més gran de roda no tenen gaire precisió de clavada i no acaben de funcionar del tot bé; el fre de davant sí que funciona correctament perquè no ha d'aguantar tant de pes i no és tan utilitzat, tot i que molta gent recomana portar doble fre hidràulic de pastilla a les 26", ja que aquests no tenen cap problema de frenada.



Il·lustració 6: Fre de disc hidràulic



Il·lustració 7: Fre hidràulic de pastilla amb goril·la



Il·lustració 8: Fre de pastilla *V-break*

² En l'apartat 8 explicarem què són els *streeters* i les seves bicicletes.

3.2.2. Pinyons

El pinyó o roda lliure, si traduïm literalment de la paraula anglesa *freewheel*, és la peça que permet que el pedaleig es tradueixi en gir de la roda del darrera conjuntament amb la cadena. El pinyó disposa d'un sistema que dóna tracció a la roda en cas de pedalar o la deixa girar lliurement en cas de no fer-ho.

El pinyó és un element que havia passat bastant desapercebut en el passat. Es considerava que simplement transmetia el gir de les bieles. Amb l'aparició de les bicicletes específiques de trial, i l'esforç que se li demanava a aquest element, va començar a agafar importància. L'evolució del trial i del nivell de pilotatge dels seus corredors ha obligat als fabricants a oferir un producte amb una qualitat extrema per assegurar la tracció al 100%. Una pèrdua de tracció en un salt pot ser fatal per la integritat física del pilot. Avui en dia podem trobar al mercat des de pinyons de ferro amb una qualitat ínfima fins a pinyons de titani de molt alta qualitat.

Sempre hem tingut clar que el pinyó de la bicicleta va muntat a l'eix de la roda del darrera, cosa lògica si tenim en compte que per aconseguir la relació de desmultiplicació desitjada (nombre de dents del plat dividit entre el nombre de dents del pinyó) hem de muntar la corona amb major nombre de dents al davant. Tota aquesta lògica es va desfer a principis dels anys 90 quan la marca *Monty* va decidir muntar el pinyó directament a la biela i el plat fix al darrera. Aquest aparent contrasentit té la seva explicació: les bicicletes de trial tenen una relació molt curta: tenen molta potència de sortida però molt poca velocitat, com la primera marxa d'un cotxe. La relació de desmultiplicació en una bicicleta de trial és d'1'5/1. Això vol dir que per cada volta completa de l'eix de *pedalier*³ (una pedalada completa) la roda del darrera fa 1'5 voltes. Dit d'una altra manera, el nombre de dents del plat i del pinyó és molt semblant. Si el nombre de dents fos igual a tots dos elements, la relació seria 1/1. La resta de bicicletes necessiten aconseguir molta més velocitat final i la relació de desmultiplicació és molt major.

Ens podem preguntar per què *Monty* es va complicar la vida muntant el pinyó al davant si podia fer-ho com sempre posant un plat més petit. Tenien unes bones raons i avui en dia es impensable una *trialera* de gama alta amb un pinyó al darrera.

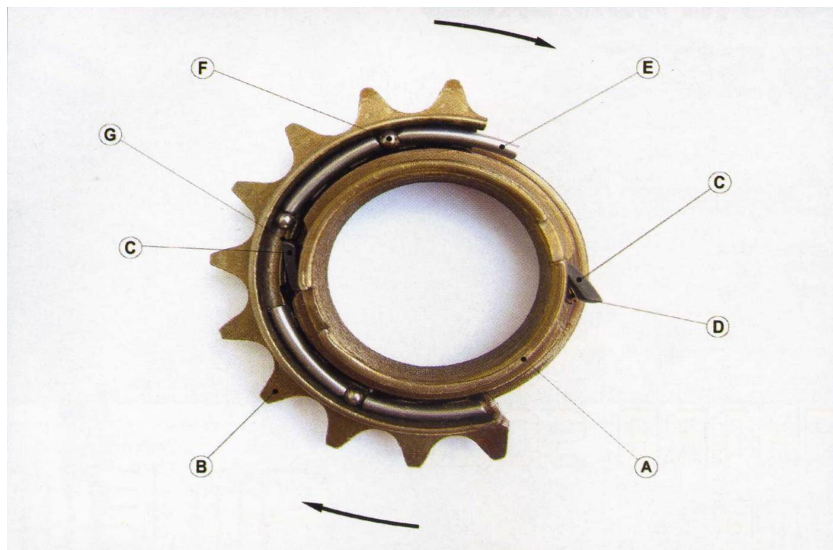
Antigament, les bicicletes de trial muntaven una relació 24/18. La constant progressió del bicitrial i l'augment del nivell de dificultat de les zones feien necessària cada vegada més *clearence*

3 Caixa de pedals

(distància entre el *pedalier* i el terra) per superar els obstacles. La solució més fàcil era reduir el nombre de dents de plat i pinyó, conservant la desmultiplicació. El problema era que amb l'augment del nivell de pilotatge els pinyons de 16 dents o inferiors es trencaven. El pinyó més petit que aguantava aquests esforços era el de 18 dents. Això implicava no poder reduir dents en el plat, així que no es solucionava res. L'única solució per conservar aquesta desmultiplicació adequada, i tenir espai lliure suficient, era col·locar un plat de 18 dents al davant i un pinyó de 12 dents al darrera. Com ja hem comentat, un pinyó de 12 dents no aguantaria, la solució va ser invertir els papers col·locant un plat fix de 12 dents al darrera (molt més resistent) i el pinyó de 18 dents al davant. Aquest sistema inventat per *Monty* i adaptat pels altres fabricants, va aportar un seguit d'avantatges com poder col·locar un protector suficientment gran que fins i tot protegís el pinyó, tenir al davant una corona molt més compacta i resistent que l'antic plat i per què no, l'originalitat del sistema. Una conseqüència xocant d'aquest sistema és que si en una bicicleta normal la cadena només es mou quan pedalem, en una bici de trial amb pinyó al davant la cadena sempre es mou, pedalem o no.

3.2.2.1. Funcionament del pinyó

Per explicar i entendre millor el funcionament del pinyó ens basarem en el gràfic del pinyó desmuntat.



Il·lustració 9: Especejament

A:Cos, B:Corona, C:Gallets, D:Molla, E:"Rodillo", F:Rodament o boles, G:Punt d'enganxament.

Partirem de la base que un pinyó consta de dues parts principals: el **cos** (A) i la **corona** (B). El **cos** es la part interior del pinyó, la part que es rosca a la biela o a l'eix de pedal. La **corona** és la part exterior que gira sobre el cos i on hi queda encaixada la cadena. A la part interior d'aquesta hi trobem els **punts d'enganxament** (G). Cada una d'aquestes parts té una missió molt diferent, però l'una sense l'altra no poden funcionar per si mateixes. Perquè aquestes dues peces girin juntes i per tant les bieles transmetin el gir a la roda es necessiten els **gallets** (C) i les **molles** (D). En el cas del pinyó de la imatge el gir es realitza mitjançant els **cilindres** (“rodillos”) (E) i les **boles** (F). En el cas del pinyó amb coixinet de boles segellat, substituiríem els cilindres i les boles pel coixinet citat anteriorment.

Un pinyó pot funcionar de dues maneres: donant tracció a la roda del darrera o deixant que aquesta giri lliurement quan la roda volta i el pilot no pedala, com per exemple en una baixada.

3.2.2.1.1. Donant tracció a la roda del darrera

Per donar tracció a la roda del darrera hem de pedalar. El cos del pinyó està fixat mitjançant una rosca a la biela. Quan es pedala, el cos del pinyó gira amb les bieles. Amb la finalitat que el gir es transmeti a la roda, la corona també ha de girar, perquè mitjançant la cadena aquest gir arribi a la roda.

Perquè el cos (A) i la corona (B) s'uneixin existeixen els gallets (C) i les molles (D), que van fixats al cos. Quan comencem a pedalar el cos (A) comença a girar amb les bieles. Les molles dels gallets (C) pressionen aquests cap a fora fins que troben un punt d'enganxament (G) de la corona (B) i la fa girar solitàriament amb el cos (A), per la qual cosa tot el pinyó gira i transmet el moviment a la roda a través de la cadena.

3.2.2.1.2. Deixant girar a la roda lliurement.

Quan deixem de pedalar les bieles ja estan quietes i el cos (A) del pinyó ja no gira. En aquest moment només gira la corona (B). La roda del darrera porta un petit plat fix i al girar la roda fa girar també la cadena i la corona (B). La corona pot girar sobre el cos sense que els gallets enganxin perquè els punts d'enganxament (G) estan dissenyats de tal manera que quan els gallets (C) estan quietes, perquè el cos (A) no gira, “rellisquen” sobre aquests sense que puguin enganxar, produint el típic soroll “cric, cric, cric, cric, ...” que se sent quan s'avança sense pedalar.

De vegades se sent un “clac” molt fort en fer un cop de pedal i sembla que el pedal s'escapa. Això

passa quan el gallet que estava a punt d'enganxar en el primer punt d'enganxament disponible no ho fa i ha d'esperar a arribar al següent punt d'enganxament. Actualment no passa tant això perquè els pinyons han evolucionat molt, però fa uns anys eren freqüents aquestes petites escapades que produeixen un bon ensurt.

3.2.2.2. Principals marques de pinyons per trial de 18 dents

3.2.2.2.1. Pinyó SHIMANO SF-MX30 (Japó)



Il·lustració 10: logo shimano



Il·lustració 11: pinyó shimano SF-MX30

És un pinyó sense gaires prestacions. Tot i que s'ha muntat en algunes sèries de models de trial i BMX en el passat, ara es fa servir per models de gama mitja-baixa o infantils. Una de les seves característiques més apreciades és que no fa gaire soroll. Al deixar de pedalar, el típic “cric,cric,cric” és gairebé imperceptible i això dona una gran sensació de suavitat. El gir de la corona cromada sobre el cos del pinyó es fa mitjançant multitud de boles engreixades que actuen fent el rodament. Disposa de dos gatells que poden enganxar en els vint punts d'enganxament repartits per l'interior de la corona. Pesa 185 grams i el seu preu és de 21'30€.

3.2.2.2.2. Pinyó TRY-ALL 108.9 (França)



Il·lustració 12: pinyó try-all 108.9

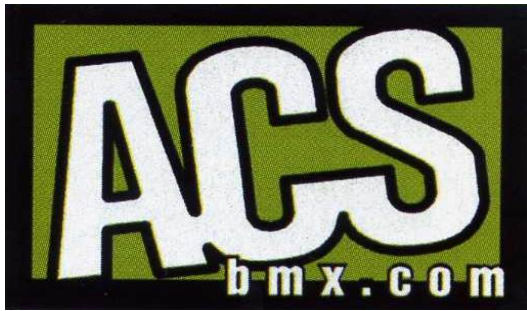


Il·lustració 13: logo try-all

El nom amb el qual han denominat aquest pinyó ens dóna la idea del que ens trobarem. Es tracta del pinyó millor presentat i l'únic que inclou l'extractor necessari per poder desmuntar-lo de la biela. Es tracta d'un pinyó fabricat per *components koxx* i està al mercat des de fa uns tres anys. És el pinyó que té més gatells dels sis models que presentem, nou, i més punts d'enganxament per aquests, cent vuit, concretament. D'aquí en ve el seu nom. És el pinyó amb menys joc mort, ja que és el que disposa de més punts d'enganxament en els 360 graus de la circumferència. Els *pawls*, gatells en anglès, s'enganxen en les 108 dents possibles en grups de tres. Cada un dels grups de tres està lleugerament desfasat respecte de l'altre, i, en cas que no enganxés un dels grups, enganxaria l'altre en molt pocs graus de gir més.

És un pinyó de gran qualitat i ve muntat de sèrie a les bicicletes Koxx de gama alta. El gir està confiat a multitud de petites boles metàl·liques que giren sobre dues pistes. Pesa 181 grams i té un preu de 72€.

3.2.2.2.3. ACS CLAWS (USA)



Il·lustració 14: logo ACS Claws



Il·lustració 15: pinyó ACS CLAWS

L'ACS es un pinyó molt veterà, ja que porta molts anys en el mercat de BMX. Fins que no varen arribar els pinyons específics per trial, l'ACS era el millor que es podia trobar. Actualment però segueix sent un bon pinyó. Disposa de 4 gatells i 54 punts d'enganxament. El gir de la corona es realitza amb multitud de boles, tantes que si decidim desmuntar-lo, serà difícil tornar-lo a muntar. El preu el fa molt assequible i el funcionament és impecable. L'únic problema és que la tapa del pinyó s'afluixa amb facilitat i s'ha de fixar amb una soldadura. Pesa 186 grams i el seu preu és de 26 €.

3.2.2.2.4. WHITE ENO (USA)



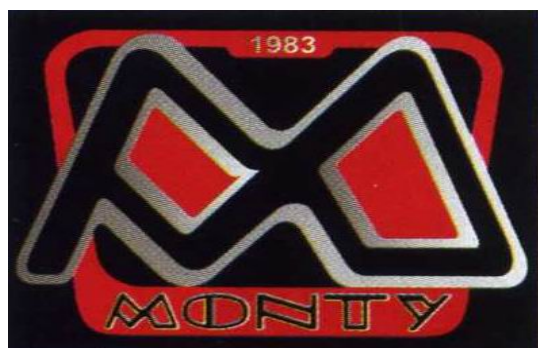
Il·lustració 16: logo white eno



Il·lustració 17: pinyó white eno

L'ENO és un pinyó fabricat específicament per trial, tot i que aquesta empresa fabrica altres models per BMX. És un pinyó de gama alta, fabricat a mà i en petites series de cent o cent cinquanta cada vegada. Està fabricat amb acer 8620 tractat i acabat per electròlisi en níquel-plata. Disposa de 6 gatells que enganxen en grups de 3 en els 72 punts d'enganxament disponibles. Una de les característiques que el diferencien dels altres pinyons és que el gir està confiat a un rodament de boles segellat i protegit per un altre retén a la part exterior del pinyó. Els gatells estan fabricats amb l'acer més resistent i és la part més dura del pinyó. Les molles dels gatells són d'acer i reemplaçables, igual com la resta de peces que componen el pinyó, les quals poden ser adquirides per separat. El fabricant recomana canviar les molles cada 4.500 kilòmetres. Pesa 200 grams i val 125€.

3.2.2.2.5. MONTY 6 GATELLS (Espanya)



Il·lustració 18: logo monty



Il·lustració 19: pinyó monty 6 gatells

És sens dubte el pinyó amb la millor relació qualitat/preu dels sis. Després d'un primer pinyó que no aguantava els esforços que pateixen les bicicletes, Monty ha aconseguit un pinyó resistent i fiable a un preu molt raonable. La corona gira per sobre de boles i 6 són els gatells de què disposa per a donar tracció. Té entre 70 i 75 enganxaments. No és una dada segura, ja que la fàbrica no ha volgut facilitar-la. Va muntat de sèrie a totes les bicicletes de gama alta de la marca Monty. Pesa 181 grams i costa 34'5 €.

3.2.2.2.6. ECHO TRIAL (Xina)



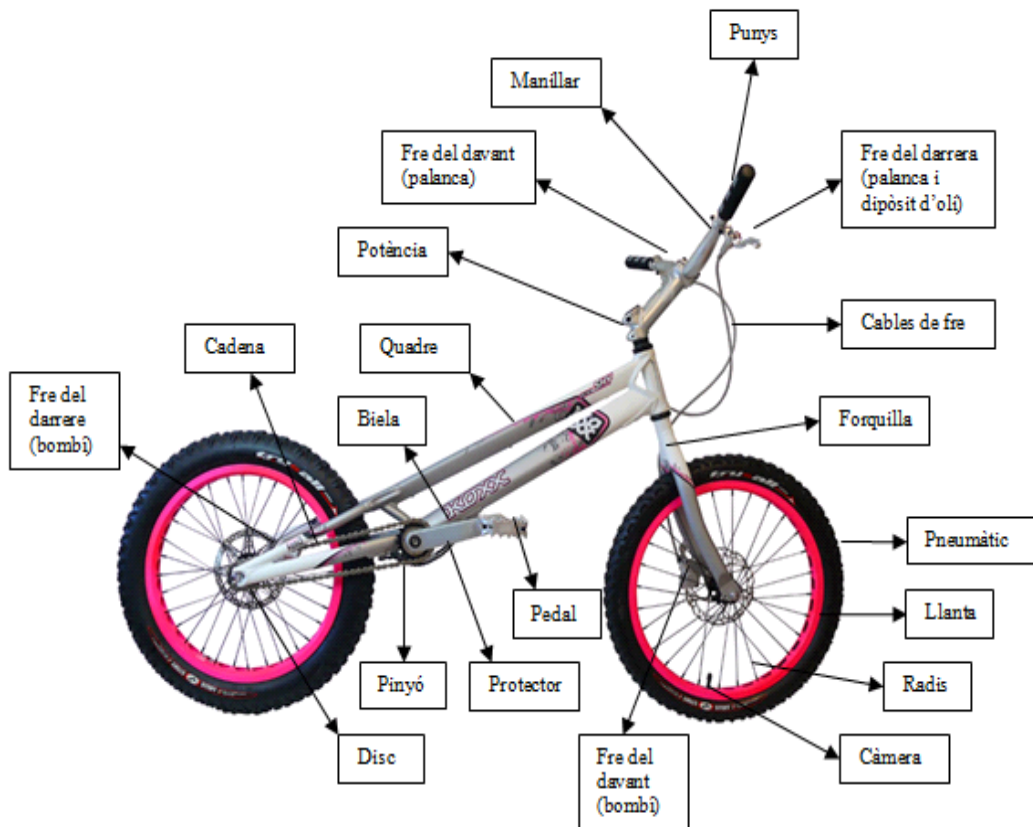
Il·lustració 20: logo echo



Il·lustració 21: pinyó echo trial

La marca de bicicletes de trial xinesa Echo, ofereix un pinyó molt ben acabat i de grans prestacions. És l'únic pinyó dels sis mostrats que té les dents de la corona desplaçades 2 mm del centre d'aquesta per així optimitzar la direcció de la cadena. Altres marques solden la caixa de pedal una mica més desplaçada per aconseguir el mateix efecte. L'Echo Trial té 6 gatells i 72 punts d'enganxament. Cada un dels gatells té la seva pròpia molla. Igual que l'ENO, el gir està confiat a un rodament de boles segellat, la qual cosa garanteix una llarga vida del sistema. El pinyó ha estat pensat perquè pugui ser desmuntat amb una eina Hiroshima. Pesa 195 grams i té un preu de 75 €.

3.2.3. Altres



Il·lustració 22: els principals elements d'una bicicleta de trial de 20''

Pneumàtics

Els pneumàtics utilitzats són d'un component especial molt adherent i tou. S'utilitzen pneumàtics de tacs quan les superfícies són naturals amb terra o fang. També són utilitzats pneumàtics tipus *slick*⁴ quan les superfícies són més aviat llises i netes. La pressió dels pneumàtics acostuma a ser baixa, per sota dels 2 Kg. Això va en funció del pes de cada usuari.

4 Tipus de pneumàtic del tot llis, sense cap tac i que s'utilitza en zones indoor o en street.

3.3. Les principals marques

MONTY (gama alta – competició)



Il·lustració 23: gama alta-competició de Monty

KOXX (gama alta - competició)



Il·lustració 24: gama alta-competició de Koxx

NEON (gama mitjana – competició)



Il·lustració 25: gama mitjana-competició de Neon

OZONYS (gama mitjana - competició)



Il·lustració 26: gama mitjana-competició de Ozonys

ZHI (gama mitjana - street i competició)



Il·lustració 27: gama mitjana-street i competició de Zhi

BECAUSE (gama baixa - street i competició)



Il·lustració 28: gama mitjana-street i competició de Because

ZOO (gama alta – street)



Il·lustració 29: gama alta-street de Zoo

ADAMANT (gama mitjana - street)



Il·lustració 30: gama alta-street de Adamant

ONZA (gama mitjana – competició)



Il·lustració 31: gama mitjana-street d'Onza

ECHO (gama alta – street)



Il·lustració 32: gama alta-street d'Echo

CZAR (gama mitjana – street)



Il·lustració 33: gama mitjana-street de Czar

ATOMZ (gama mitjana - competició)



Il·lustració 34: gama mitjana-competició d'Atomz

GIANT (gama mitjana – competició)



Il·lustració 35: gama mitjana-competició de Giant

DOX (gama baixa - competició)



Il·lustració 36: gama baixa-competició de Dox

YAABAA (gama mitjana – competició)



Il·lustració 37: gama mitjana-competició de Yaabaa

DRD (gama mitjana - street)



Il·lustració 38: gama mitjana-street de Drd

AORTA (gama baixa – competició)



Il·lustració 39: gama baixa-competició d'Aorta

MEGAMO (gama baixa - competició)



Il·lustració 40: gama baixa-competició de Megamo

GU (gama alta – street)



Il·lustració 41: gama alta-street de Gu

ROCKMAN (gama mitjana – street i competició)



Il·lustració 42: gama mitjana-competició de Rockman

4. La competició

4.1. La normativa general esportiva i tècnica ⁵

La RFEC⁶ estableix el Campionat d'Espanya de trial, totes les proves del qual seran organitzades per clubs afiliats a la RFEC.

4.1.1. Llicència Federativa i Categories de llicència

De cara a participar en les competicions esportives oficials d'àmbit estatal és necessari tenir una llicència expedida per la RFEC. Les categories figuren en les llicències dels ciclistes, tot i que en el trial algunes categories queden agrupades i d'altres poden canviar de denominació segons la seva normativa específica, i aquests canvis no queden reflectits en la llicència.

4.1.2. Inscripcions

Els corredors que desitgen participar en el Campionat poden inscriure's individualment o a través del seu club o de la seva federació autonòmica. Ho poden fer fins el dilluns abans de la prova en la web de la RFEC, o el mateix dia de la prova abonant l'import corresponent. Per a poder participar s'ha de presentar la llicència federativa vigent.

⁵ Seguim la de la UCI. A Biketrial (BIU) és la mateixa, tenint en compte que en el bike poden tocar a terra les parts metàl·liques, és a dir, el carter i els pedals; en canvi en UCI o Bici Trial només poden tocar els neumàtics.

⁶ Real Federación Española de Ciclismo

4.1.3. Oficials de les proves i les seves funcions

Jutge àrbitre: la RFEC, a través del *Colegio Nacional de Arbitros*, designarà el jutge àrbitre per a cada prova del campionat d'Espanya, el qual comprovarà que tots els oficials, metge i primers auxiliis estan situats, verificarà les llicències en el moment de la inscripció, serà l'encarregat d'informar als corredors de les característiques de la competició, fent especial esment d'alguns possibles canvis, verificarà la posició de la placa numerada i entregarà la tarja als participants en el moment de la sortida.

Delegat tècnic: la RFEC, a través de la Comissió de trial de la RFEC, designarà el delegat tècnic que tindrà atribucions en tot moment per fer complir la normativa esportiva i tècnica, així com les modificacions que cregui oportunes de cara a la seguretat i el bon funcionament de la prova, en col·laboració i d'acord amb el jutge àrbitre.

Jutge de zona: ha de tenir el títol de jutge de zona. És la màxima autoritat de la seva zona i ha de mantenir l'ordre dins i fora de la zona. Pot modificar la zona entre volta i volta amb el vist-i-plau del delegat tècnic. Només pot deixar entrar a la zona els participants per tal que la puguin inspeccionar a peu. Ha de recordar als corredors, acompanyants i espectadors que s'han de situar fora dels límits de la zona i als acompanyants que no poden donar instruccions als corredors mentre realitzen la zona. És l'únic autoritzat a donar la sortida al participant, l'ordre de la qual l'estableix seguint l'ordre de recepció de les targes, tot posant-les una sota l'altra. Avisa el corredor per tal que es prepari per començar la zona, li dóna l'entrada, controla el temps i les faltes comeses. Ha d'indicar amb veu alta cada punt de penalització, alhora que ho fa amb els dits de la mà, també comunica el temps que li queda al participant per poder finalitzar la zona. En acabar, anotarà els punts de cada participant en la tarja de puntuació i en els fulls de control. Ha d'obligar el corredor a abandonar la zona quan aquest ha comès 5 faltes o quan han passat 2 minuts i 30 segons.

Si, després de passar un participant, s'ha mogut o trencat una fletxa, estaca o cinta, el jutge ha de posar-ho bé abans de donar l'entrada al següent corredor.

Si una falta és motiu de dubte entre el participant i el jutge de zona, les explicacions entre ambdues parts s'han de mantenir de manera educada.

El jutge pot abandonar la zona en cas de necessitat, però la zona quedarà momentàniament parada.

Hi pot haver un o dos jutges per zona i un ajudant de jutge.

Ajudant de jutge de zona: pot fer algunes de les tasques del jutge. Fer el recordatori de qui ha d'estar fora de la zona, donar la sortida als participants, avisar-los que es preparin, anotar els punts, arreglar una zona que ha estat malmesa, i mai marcarà la tarja d'un participant sense haver entrat a la zona.

4.1.4. Bicycletes

Les bicicletes que s'admeten per a participar en les competicions són:

Bicicleta Trial 20”: rodes de 20”

- S'autoritza la utilització d'un protector o d'un *rockring*.
- Pedals lliures, sense automatismes.

Bicicleta Trial 26”: rodes de 26”

- No és obligatori un canvi de velocitat.
- S'autoritza la utilització d'un *rockring* però no d'un protector.
- Pedals lliures, sense automatismes.

Cada corredor ha de participar amb la pròpia bicicleta, no és permès de compartir-la. En cas d'averia irreparable, el delegat tècnic o el jutge àrbitre podran autoritzar a dos corredors a participar amb la mateixa bicicleta. Tots els tubs susceptibles de crear un perill per al participant, hauran d'estar protegits. A criteri del jutge àrbitre, del delegat tècnic o dels jutges de zona de la prova, les bicicletes que presentin alguna deficiència o irregularitat quedaran excloses de la prova. Les bicicletes de 20” i 26” es classifiquen a la mateixa categoria a Catalunya i a Espanya i són dues categories diferents als campionats europeus i mundials.

4.1.5. Equipament esportiu

És obligatori l'ús del casc durant tota la prova, el qual ha de ser de material rígid i homologat segons les normes DIN 33954, Snell o ANSI. Es recomanen les proteccions per a cames, espatlla i mans. Les sabates han de ser de sola tova de cara a tenir un bon contacte amb el pedal i el terra.

En tot moment el jutge àrbitre, el director tècnic o els jutges de zona tenen la potestat d'obligar a utilitzar l'equipament esportiu.

4.1.6. La placa numerada

La placa numerada indica el número del participant. Se li entrega quan l'organització verifica la llicència. És la mateixa per a tota la temporada. És de material de plàstic flexible, de forma quadrada o rectangular i amb els cantons arrodonits, no ha de superar 16x16cm, ni pot ser inferior a 16x11cm. No pot ser modificada, si ho fos el corredor seria penalitzat amb 10 punts. Es col·loca de forma visible davant el manillar. El jutge àrbitre, el delegat tècnic o els jutges de zona són responsables de no deixar entrar a la zona al participant que no tingui la placa ben col·locada.

4.1.7. Tarja de puntuació

És el document on es recullen els punts comesos pels participants en cada zona. El color de la tarja indica el nivell de la zona que realitzarà el corredor i és de material plàstic. Se li entrega a cada participant abans de cada volta i, un cop finalitzada la volta, el corredor la retorna al punt indicat per l'organització, i rep la tarja per a la següent volta. Els jutges de cada zona anoten les puntuacions realitzades en la seva zona.

La suma dels punts comesos en cada una de les voltes, més les possibles penalitzacions suplementàries donen el resultat final. Sempre hi ha d'haver present el corredor quan s'entrega o es recull la tarja al jutge de zona; si no és així es penalitza amb 10 punts. El participant és l'únic responsable de la tarja i vetllarà de cara a que li marquin les puntuacions correctes a cada zona. Aquestes targes són personals i, en cas de pèrdua, (10 punts), el corredor ha d'anar personalment a buscar-ne una altra, que l'omplirà l'organització mitjançant els fulls de control dels jutges de zona.

Real Federaci3n Espa~ola de Ciclismo						
CATEGORIA			NÚMERO			
Hora de sortida			Hora d'arribada			
0	1	2	3	4	5	
			1			
			2			
			3			
			4			
			5			
			6			
Volta n°			Punts totals			

The diagram shows a scoring card with two blue arrows. One arrow points from a box labeled 'Nº DE ZONA' to the '3' column of the 'Hora d'arribada' section. The other arrow points from a box labeled 'PUNTS' to the '5' column of the 'Hora d'arribada' section.

Il·lustraci3n 43: tarja de puntuaci3n

4.1.8. Desenvolupament de la prova

En iniciar-se la prova, l'organitzador donarà als corredors tota la informaci3n de la prova: horaris, temps per a realitzar la prova, ubicaci3n de les zones, etc mitjançant un panell informatiu. S'estableix un temps màxim de 4 hores més 30 minuts de penalitzaci3n. Les quatre hores es poden reduir o ampliar en funci3n de cada competici3n. Si el corredor utilitza una part o la totalitat del temps de penalitzaci3n, se li afegirà 0.2 punts cada minut o fracci3n utilitzats: 30 minuts=6 punts. Si es sobrepassen els 30 minuts el participant quedarà desqualificat. Aquest temps de penalitzaci3n el pot modificar el jutge àrbitre si més del 10% dels participants ha de ser desqualificat.

4.1.9. Sortida

La sortida es desenvolupa, de cara a ser més vistosa, damunt la plataforma elevada del p3dium, en grups de 5 corredors cada tres minuts. L'*speaker* avisa els 5 corredors per tal que pugin a la plataforma amb la seva bicicleta, el jutge àrbitre verifica la posici3n de la placa numerada i els

entrega la tarja de puntuació, l'*speaker* a l'hora en punt dóna la sortida mitjançant el compte enrere: 5,4,3,2,1, ja! Aquest sistema serà successiu amb cada grup de 5 corredors. Si un participant no es presenta a la sortida serà penalitzat amb 1 punt per cada minut o fracció de retard i haurà de recollir la tarja a l'oficina de la carrera. L'ordre de sortida s'estableix segons la classificació final del campionat de l'any anterior, o segons la general establerta fins el moment. Els participants inscrits per primera vegada o classificats en posicions més baixes seran els primers en sortir, i així successivament fins els primers classificats.

4.1.10. Zones i Voltes

Zones

Són el recorregut delimitat amb cinta i controlat pel jutge de zona per on el corredor passarà amb la bicicleta. El participant ha de passar per damunt d'uns obstacles, sense tocar el terra amb cap part del cos ni de la bicicleta, excepte amb els neumàtics i amb el temps màxim establert (2 minuts i 30 segons). El número de zones és, habitualment, cinc. Les zones han de tenir una longitud aproximada de 20 a 30 metres i una amplada que permeti el pas del manillar, estan delimitades amb cinta a una alçada del terra de 10 a 30 cm. Dins la zona hi ha les fletxes que indiquen el recorregut de cada nivell, alhora que marquen la direcció o la porta de sortida de la zona (dues fletxes assenyalant-se i deixant un espai per on han de passar els participants. Es considera que les cintes de límit de zona són parets verticals i les fletxes indicadores de nivell són balises que només poden ser sobrepassades pel cos. Després de la zona neutra es col·loca el cartell A (entrada) que indica l'entrada a la zona i el final es marca amb el cartell E (final). El número de la zona està indicat en els cartells d'entrada i final.

Les alçades màximes de salt per a cada categoria són les següents:

Nivell	Blanc	Blau	Verd	Taronja	Vermell	Groc
Alçada	0.60 m.	0.80 m.	1.00 m.	1.20 m.	1.40 m.	1.80 m.

Il·lustració 44: alçades segons categories

El jutge de zona pot modificar, entre volta i volta, la zona amb el vist-i-plau del delegat tècnic. Les zones es poden realitzar amb l'ordre que es vulgui, sempre i quan es respecti la 1^a, 2^a i 3^a

volta. Cada corredor ha de realitzar les zones i els passos obligats, indicats amb les fletxes de color de la seva categoria. Abans de l'inici de la zona hi ha una zona neutra (quadre d'entrada) on només es pot col·locar el participant que està a punt d'iniciar la zona.

Volta

Es considera una volta la realització de totes les zones que formen el trial. Es realitzen habitualment tres voltes.

Desenvolupament de la zona:

- Els participants poden examinar a peu la zona, abans d'iniciar-la.
- El jutge de zona o el seu ajudant agafa les targes que li són lliurades i les posa una sota l'altra per ordre d'arribada per a establir l'ordre de sortida.
- Es crida cada participant pel número de placa i s'avisava el següent perquè es vagi preparant.
- La zona comença quan l'eix de la roda de davant sobrepassa la porta d'entrada, moment en el qual el jutge posa en marxa el cronòmetre.
- Una vegada dins la zona, si l'eix de la roda de davant surt de la porta d'entrada, es penalitza amb 5 punts.
- El corredor ha de sobrepassar un obstacle darrere l'altra i mai retrocedint per un obstacle ja sobrepassat.
- La zona acaba quan l'eix de la roda de davant sobrepassa la porta de sortida, moment en el qual el jutge de zona para el cronòmetre.
- El participant ha de realitzar la zona en el temps establert (2 minuts i 30 segons).
- Un cop dins la zona, el corredor no pot repetir-la, només ho podrà fer si ha estat obstaculitzat per una altra persona, tenint en compte els punts, el temps realitzat i el lloc on s'ha produït la interrupció, tot seguint sempre les instruccions del jutge de zona.
- Ningú pot donar instruccions al corredor mentre aquest realitza la zona: penalització suplementària de 10 punts.

- El jutge ha d'indicar en veu alta cada punt de penalització, a la vegada que ho fa amb els dits de la ma.
- Comunicarà el temps al participant, el qual, si vol saber el temps que li queda, ho ha de preguntar al jutge de zona.
- En cas d'averia dins la zona, haurà d'acabar com pugui, sense rebre ajuda externa. Si això no fóra possible el corredor haurà d'abandonar la zona, penalitzant amb 5 punts.
- En finalitzar la zona, el jutge de zona o el seu ajudant anotarà els punts de cada participant en la tarja de puntuació i en els fulls de control.
- Un cop acabada la zona, s'ha de recollir la tarja.

4.1.11. Puntuació

Zero punts: és la puntuació obtinguda pel corredor en realitzar la zona sense faltes.

Penalitzacions d'1, 2, 3, 4 o 5 punts. Les faltes que cometen els participants dins les zones es penalitzen amb 1, 2, 3, 4 o 5 punts. Qualsevol contacte⁷ dins la zona, ja sigui amb una part del cos (excepte amb la mà, que són 5 punts) o amb una part de la bicicleta (excepte els neumàtics), és **1 punt de penalització, fins arribar a un total de 5.** Mentre es mou la bicicleta amb **un peu al terra** s'accepten els contactes de la bicicleta, excepte amb el **manillar, que és un punt.**

Resum de les penalitzacions:

Contactes de protector, pedal i rockring.

- Qualsevol contacte de protector o rockring: **1 punt.**
- Qualsevol contacte de pedal: **1 punt.**
- Qualsevol contacte de protector o rockring i de pedal a la vegada: **1 punt.**
- Qualsevol contacte de protector o rockring i pedal altern i viceversa: **2 punts.**
- Si tenim un peu al terra (**1 punt**) i sobrepassem un obstacle i el protector o rockring, pedal o

⁷ Fregament, recolzament, amb o sense ànim d'ajuda, considerat pel jutge de zona.

qualsevol altra part de la bicicleta (quadre, forquilla...) frega l'obstacle o s'hi recolza, no es considera penalització; però, si un cop hem retirat el peu, ens recolzem amb el protector, amb el rockring i/o amb el pedal, es penalitzarà amb **1 punt** més.

- Quan, amb o sense cap peu al terra, ens recolzem amb el manillar: **1 punt**.

Contactes amb el peu al terra.

- Posar **un peu** al terra dins o fora dels límits de la zona: **1 punt**. Una vegada es té el peu al terra (**1 punt**) girar-lo sobre ell mateix o bé girar-lo amb la punta o amb el taló no penalitza.
- Una vegada es té el peu a terra (**1 punt**) desplaçar-lo o arrossegar-lo: **1 punt** més.
- Si a causa del fang o d'altres elements lliscants, el peu és arrossegat, es comptabilitzarà **1 punt** des de l'inici fins la primera parada. Si aquest peu es continua arrossegant sense aixecar-lo es penalitzarà amb un altre **punt** fins la següent parada, i així successivament.
- Si tenim el peu a terra (**1 punt**) i ens recolzem amb el genoll, el colze o alguna altra part del cos: **1 punt** més.
- Quan es té un peu a terra (**1 punt**), la bicicleta pot tocar els obstacles sense penalitzar, excepte amb el manillar.

Fiasco o 5 punts. El participant abandonarà la zona immediatament després de cometre 5 punts.

- Són 5 punts quan es donen 5 recolzaments amb qualsevol part del cos o de la bicicleta.
- Agafar la bicicleta per algun lloc que no sigui ni el manillar ni la potència.
- Posar a la vegada els dos peus a terra.
- Ajudar-se amb la mà fora del manillar o recolzar-se damunt d'un obstacle.
- Tenir els dos peus al mateix costat de la bicicleta quan un dels peus toca el terra.
- Esgotar el temps establert (2 minuts i 30 segons) per a realitzar la zona.
- Caiguda. Diferents parts del cos per damunt dels malucs en contacte amb el terra o amb un

obstacle, o assegut en el terra o en un obstacle.

- Passar per sobre, per sota, trencar o fer caure els límits, fletxes o estagues de la zona. Els punts de mesura són l'eix de les rodes i l'eix longitudinal de la bicicleta.
- Una vegada dins la zona, si l'eix de la roda de davant surt de la línia d'entrada.
- Passar -entrar o sortir- per una línia de porta que no es correspon a la categoria.
- Fer la zona per direccions que no es corresponen.
- Una vegada superada una porta, passar-la en sentit invers -si no s'indica el contrari.
- Renunciar a passar una zona. Per marcar directament els 5 punts s'ha d'esperar el torn i entrar en la zona.
- En cas d'averia dins la zona, s'ha d'acabar com es pugui, si no és així es penalitzarà amb 5 punts.

Penalitzacions suplementàries. Aquestes faltes les anotaran els jutges de zona i les hauran de presentar al jutge àrbitre o al delegat tècnic abans de la publicació de les classificacions finals.

- No passar una o dues zones: **10 o 20 punts** respectivament.
- Discutir de males maneres: **10 punts.**
- Ningú, excepte el corredor, pot transportar la bicicleta: **10 punts.**
- Els acompanyants no poden entrar dins la zona, ni donar instruccions al corredor mentre aquest realitza la zona: **10 punts.**
- Perdre la tarja de puntuació: **10 punts.**
- Entregar o recollir la tarja al jutge de zona sense la presència del corredor: **10 punts.**
- Rebre qualsevol ajuda externa mentre es realitza la zona: **10 punts.**
- No respectar la naturalesa ni el seu entorn: **10 punts.**

- No portar la placa numerada davant del manillar de forma visible: **no s'autoritzarà el corredor a realitzar la zona.**
- Modificar la forma o la publicitat de la placa numerada: **10 punts**
- Per cada minut o fracció de retard en la sortida: **1 punt.**
- Si el corredor per a finalitzar la prova utilitza una part o la totalitat del temps de penalització se li afegiran 0.2 punts cada minut o fracció utilitzats (30 minuts=6 punts).

Desqualificació. Aquestes faltes les anotaran els jutges de zona i les hauran de presentar al jutge àrbitre o al delegat tècnic abans de la publicació de les classificacions finals.

- Entregar la darrera tarja fora del temps establert.
- No donar la tarja al final de la 1^a, 2^a o 3^a volta.
- No passar tres zones o més.
- Retard de més de 15 minuts en la sortida.
- Agressions físiques.
- Sobrepassar els 30 minuts de penalització.
- Modificar els obstacles i senyalitzacions d'una zona.
- Traslladar-se de zona a zona amb qualsevol altre vehicle que no sigui la bicicleta de trial.
- No circular per les interzones de recorregut senyalitzat.
- Abandonar la carrera sense lliurar la tarja.
- Participar ferit sense l'autorització del metge o del servei mèdic.

No penalitza

- Recórrer les zones a peu, abans d'iniciar-les amb bicicleta.
- Trepitjar la cinta amb qualsevol de les dues rodes, sempre i quan l'eix no la sobrepassi. És permès fregar-la o separar-la amb els neumàtics.
- Una vegada es té el peu a terra es pot fer girar sobre ell mateix.
- Rebre ajuda fora de la zona per arreglar la bicicleta.
- L'acompanyant (“motxillero”) pot estar dins la zona per a protegir el corredor, si això no influeix en el resultat, prèvia autorització del jutge de zona.

Corredors no autoritzats a sortir:

- Qui es presenti a la verificació d'inscripcions fora de l'horari establert.
- Qui no presenti la llicència vigent.

4.1.12. Publicació dels resultats

Una vegada finalitzada la carrera, i un cop efectuat el recompte de punts i donat el vist-i-plau i l'aprovació del jutge àrbitre, es publiquen els resultats finals en el panell informatiu. Els corredors disposen de 10 minuts per realitzar la revisió.

4.1.13. Un exemple de campionat⁸

Aspirants

Tenen opció al títol de campió d'Espanya tots els ciclistes amb llicència de la Real Federación Española de Ciclismo i amb residència a Espanya. Poden participar corredors amb llicència UCI d'una altra federació nacional, podran optar al podi, però no puntuaran ni bloquejaran punts. A Europa hi poden competir els ciutadans de la Comunitat Europea i el campionat del món obre les portes a qualsevol nacionalitat.

⁸ Seguim el Campionat d'Espanya que organitzen clubs afiliats a la RFEC, la qual estableix el calendari de les diverses proves.

Categories

Categoria	Edat	Nivell/recorregut de la zona
Elit	17 en endavant i segons ranking RFEC	groc
Sènior A	19 en endavant	vermell
Sènior B	19 en endavant	taronja
Júnior	Entre 17 i 18	Vermell
Cadet	Entre 15 i 16	taronja
Infantil	Entre 13 i 14	verd
Aleví	Entre 11 i 12	blau
Principiant	Entre 09 i 10	blanc

*Il·lustració 45: quadre de categories***Corredors d'elit**

Els corredors elits seran designats per la Comissió de trial de la RFEC i el ranking serà publicat a la pàgina web de la RFEC, www.rfec.com. A més dels designats per la Comissió, tots els corredors de 17 anys en endavant poden sol·licitar a la Comissió de trial de la RFEC la seva inscripció a la categoria elit.

Fèmines

Les fèmines, en funció de l'edat, podran inscriure's en la categoria directament inferior a la que els correspon per edat.

Sènior

Els corredors de les categories Sènior A i Sènior B es classificaran en la mateixa categoria, de

manera que els A quedaran per davant dels B. En la classificació general puntuaran tots en la categoria sènior.

Inscrits segons la categoria

Si no hi ha un mínim de 3 inscrits no existirà la categoria. En aquest cas els corredors passaran a competir en la categoria directament inferior si són de primer any, i en la categoria directament superior si són de segon any.

Canvi de categoria

Si un participant decideix córrer les zones d'una categoria inferior a la que li correspon per edat, les haurà de fer totes. Es classificarà en la categoria que li correspon per edat, però darrera del darrer corredor classificat i se li sumaran 75 punts. Si, al contrari, decideix córrer les zones d'un nivell superior, també les haurà de fer totes, i es classificarà en la categoria corresponent segons el nivell escollit. Els punts obtinguts determinaran la posició. No s'admetrà cap canvi de categoria, una vegada iniciat el campionat.

Zones i voltes

Per a totes les categories hi ha un recorregut de 5 zones i 3 voltes.

Bicicleta

Les bicicletes que s'admeten per a participar són:

Bicicletes Trial 20”: rodes de 20”. S'autoritza l'ús d'un protector o d'un rockring. Pedals lliures, sense automatismes.

Bicicletes Trial 26”: rodes de 26”. No és obligatori un canvi de velocitat. S'autoritza l'ús d'un rockring, però no d'un protector. Pedals lliures, sense automatismes.

Classificació de la prova

Es declararà campió de la categoria el corredor que obtingui menys punts totals de penalització, després de sumar els punts de penalització de cada volta, la possible penalització per temps i les possibles penalitzacions suplementàries.

Empats en la classificació de la prova

En cas d'empat guanyarà qui tingui un major nombre de zeros. Si l'empat persisteix, el que tingui més nombre d'1, i així successivament. Si l'empat és total, i només de cara als llocs del podi, el Jutge Àrbitre o el Director Tècnic determinaran una zona de desempat. En cas que segueixi la igualtat després de realitzar la zona de desempat, el corredor que hagi registrat menys temps per a realitzar la zona esmentada, serà el guanyador. En cas que els corredors obtinguin els 5 punts màxims, el guanyador serà el que hagi recorregut més longitud, més camí de la zona. En cas d'empat d'altres corredors diferents als del podi, el temps total de la competició serà el que desempatarà.

Puntuació

Després de cada prova i cada una de les categories s'atribuiran els punts següents:

Posició	1r	2n	3r	4rt	5è	6è	7è	8è	9è	10è	11è	12è	13è	14è	15è	I fins el darrer
Punts	20	17	15	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Il·lustració 46: puntuació

Trofeus per la prova

S'entregaran trofeus als tres primers classificats de cada categoria. Tots els inscrits obtenen obsequis per la seva participació.

Classificació final

Es tindran en compte les puntuacions obtingudes en totes les proves en què s'ha participat i guanyarà qui hagi obtingut més punts. Es declararà campió de cada categoria el corredor que hagi obtingut més punts.

En cas d'empat en la general final, guanyarà qui hagi obtingut més primeres posicions; si persisteix l'empat, el que hagi obtingut més quantitat de segones posicions i així successivament. Si l'empat és total guanyarà el més ben classificat en la darrera prova.

Premis finals

Els campions d'Espanya de totes les categories obtindran els següents premis:

- Campions d'Espanya: mallot i medalla d'or.
- Segons classificats: medalla de plata.
- Tercers classificats: medalla de bronze.

Actes protocol·laris

Els corredors que facin podi tindran l'obligació d'assistir a la cerimònia de lliurament de premis i als altres actes protocol·laris amb la indumentària esportiva. El fet de no presentar-se suposarà la pèrdua del premi i dels punts corresponents.

5. La meva experiència

Ja ho tinc assumit. No sé competir, o no en sé prou. O tinc mala sort. Aquest any en el campionat d'Espanya he empatat amb en Joan Figueres, però, finalment, ell ha quedat tercer i jo quart perquè malgrat que jo l'havia guanyat en dues ocasions de les tres convocatòries del campionat, ell havia quedat segon en una prova i jo no havia fet cap segon lloc. Al campionat d'Europa, a Zoetermeer (Holanda), després de passar a la final, gairebé havia assegurat el tercer lloc del pòdium, però en sortir d'una zona difícil a zero peus em vaig equivocar de porta i em van penalitzar amb 5 peus.

L'èxit esportiu és molt complex i, tot i que hom es prepari, sempre hi ha la possibilitat que les coses no surtin com s'esperaria en una competició; si bé existeix la manera d'incrementar les probabilitats d'èxit; es poden establir objectius pràctics: cal analitzar el passat per buscar factors que ajudin a millorar el rendiment, per tant, s'ha d'aprendre dels errors; per autopreparar-se per a l'èxit competitiu cal mantenir un diàleg interior que ajudi i no perjudiqui, la qual cosa vol dir saber apartar també els assumptes que no formen part de la vida esportiva.

Cal distingir entre **objectius de procés o de tasca** i **objectius de resultats**. Ens podem marcar un objectiu per a la competició, per exemple guanyar o arribar a finals; això és el que anomenem

objectius de resultats, ja que es relacionen amb el resultat en el rendiment. Però, aquests objectius, són realment controlables i han de ser el focus principal de la competició? I si els altres corredors, malgrat el meu òptim rendiment, em guanyen? Haurà resultat un fracàs? Crec que per autopreparar-me per a la competició m'he de marcar objectius que jo pugui controlar, que són els de procés o tasca i que consisteixen en tot allò que jo he de posar de mi mateix per tal d'obtenir un objectiu de resultat i que estan molt relacionats amb el rendiment. En definitiva, crec que m'he de centrar en aquests objectius i deixar que els resultats parlin per si mateixos.

He de procurar no caure en la trampa de focalitzar la meua atenció en allò que està fora del meu control. Per tant, seria convenient fer una llista de tots els factors incontrolables en què tinc tendència a fixar-me. El meu temps i la meua energia produiran més si els gasto en allò que controlo o en allò en què puc influir. Crec que així em puc preparar per a l'èxit.

Com he de preparar el cos i la ment? D'entrada crec que fa falta una rutina pre-competició, que englobi un pla de preparació física i mental. Pel que fa a la preparació física, crec que sóc capaç de seguir un pla d'entrenament constant; respecte a la preparació mental, crec que hauré de seguir una estratègia: hauré d'utilitzar pensaments específics, paraules, imatges i sensacions per a preparar òptimament la ment per a competir. Em caldrà avaluar rendiments passats per ajudar-me a determinar com necessito pensar, sentir i enfocar les coses per aconseguir el millor rendiment. Em cal un pla que em prepari mentalment per al desafiament posterior. Sí, he de ser més decidit per a preparar la meua ment, i el meu cos, de cara a la competició.

Com que el tema em preocupa, he intentat documentar-me⁹. Els psicòlegs de l'esport creuen que hi ha tres factors que interactuen per tal de determinar la motivació d'una persona: les *fites d'assoliment*, la *capacitat percebuda* i la *conducta d'assoliment*. La *capacitat-competència percebuda* és concebuda com un factor mediador en l'orientació motivacional. Quant a les *fites d'assoliment*, una persona està orientada cap a la **tasca**¹⁰ quan busca millorar les seves habilitats, aprendre noves tècniques i dominar-les. Al contrari, algú amb una orientació a l'**ego** focalitza la seva motivació cap a la comparança amb els altres, a ser millor que els altres. En situacions caracteritzades per la competició interpersonal, l'avaluació pública, i l'examen de destreses valorades -o sigui, la competició- és més probable que aparegui un estat d'implicació de l'ego. Pel

⁹ http://articulos.revista-apunts.com/83/ca/083_005-011CT.pdf (17/07/09)

¹⁰ **Tasca** (treball) i **ego** (el jo) són paraules clau en la relació que s'estableix entre l'orientació motivacional de l'esportista i els factors següents: el clima motivacional percebut al seu voltant, la competència motriu percebuda, les atribucions de l'èxit en l'esport, la diversió amb la pràctica esportiva, el compromís i lliurament en l'aprenentatge i l'ansietat davant l'error i les situacions d'estrès.

contrari, els ambients que donen lloc a un èmfasi en el procés d'aprenentatge, la participació, el domini de la destresa individual i/o la resolució de problemes tendeixen a evocar una implicació en la tasca. D'aquesta manera, les situacions poden ser considerades de major o menor implicació en la tasca o en el jo, en funció de les demandes de l'ambient social. L'impacte d'allò que és social sobre la motivació, és anomenat *clima motivacional*:

- Els pares, entrenadors i companys creen climes motivacionals que afecten els esportistes.
- Quan, en l'esport competitiu, guanyar és el criteri d'èxit per a l'entrenador i per als pares, s'està creant un clima de competitivitat.
- Els joves adopten les fites que perceben en l'ambient.

En general, la implicació de l'ego va lligada a un èmfasi en les atribucions d'habilitat o capacitat, mentre que la implicació en la tasca correspon a l'ús de les atribucions d'esforç. Hi ha una correlació positiva entre l'orientació a la tasca i la creença que l'èxit esportiu existeix en funció dels factors motivacionals i del treball ardu (motivació-esforç). En canvi, l'orientació a la tasca correlaciona negativament amb la visió que l'habilitat per a fer trampa i enganyar -a altri i a hom mateix- porta al triomf esportiu. L'orientació a l'ego, al contrari, es troba vinculat positivament a la creença que ser un esportista més hàbil -per tot, fins i tot en la trampa- i tenir més talent porta a l'èxit.

També sembla que hi ha relació entre l'orientació motivacional i aspectes afectius, segons la qual les persones amb una orientació a la tasca es mostren més orgulloses de l'èxit com a fruit de l'esforç, estan més satisfetes del seu rendiment i gaudeixen més de l'esport. Els que presenten una alta orientació a l'ego, obtenen menor satisfacció i gaudi en la pràctica esportiva.

Igualment, s'han assenyalat relacions entre l'orientació motivacional i l'ansietat esportiva. Els esportistes que tenen una alta orientació cap a la tasca presenten menys ansietat competitiva, mentre que els que presenten una alta orientació a l'ego puntuen més alt en aquesta.

Pel que s'ha dit fins ara, en psicologia l'orientació a la tasca s'ha mostrat més adequada, perquè es troba relacionada amb patrons de conducta més adaptatius. Quan una persona es troba orientada a la tasca, arribar a l'èxit depèn d'ella mateixa i ho pot aconseguir amb el propi esforç. Ben al contrari, quan presenta una orientació a l'ego, el seu èxit depèn de ser millor que els altres i això

no es troba al seu abast controlar-ho. Per això, els psicòlegs de l'esport sostenen que l'orientació cap a la tasca originarà, més sovint que no pas l'orientació a l'ego, una sòlida ètica de treball, una major persistència i una execució òptima, i també una por al fracàs menor, i atès que la seva percepció de capacitat es basa en els propis estàndards de referència de l'esportista, li resultarà més fàcil que a l'esportista orientat al jo, posar de manifest una elevada competència percebuda.

Facultats psíquiques: en el meu cas, jo diria que sóc un esportista orientat a la tasca, i és cert que tinc la sensació que he assolit una bona competència, però els meus resultats en competició podrien ser millors, sempre cometo algun error que hauria pogut esmenar. Potser em falta encara “professionalitat” i implementar la pròpia autoestima. Tinc companys que jo definiria com a orientats cap a l'ego i crec que, fins i tot l'ansietat competitiva els estimula de cara a obtenir millors resultats en competició. També intervé el fet que aquest any l'entorn no és tan positiu com el que tenia l'any passat en què estava en el Centre de Tecnificació del Ripollès. Ara entreno sol, per tant no tinc el recolzament social per part de companys, ni de cap entrenador, perquè no en tinc; pel que fa a la família, m'ajuda, sobretot el meu pare que em fa sovint de “motxiller”, però sempre he de posar per davant els estudis.

Quant a les facultats físiques, encara no he arribat al màxim de potència, ja que tinc 17 anys; tècnicament també puc millorar, donat que vaig començar als 12 anys, edat molt tardana respecte a d'altres corredors. Tinc en contra, sobretot de cara a millorar l'alçada en el salt, la manca de flexibilitat, que en el meu cas he de reforçar constantment.

Hi ha una sèrie de qüestionaris¹¹ que serveixen per a mesurar aquestes actituds de l'esportista individual. He buscat els ítems de mesura d'aquests qüestionaris i no els he trobat enlloc, de cap d'ells. Només sé que l'AMPET consta de set subescales: Estratègia en l'aprenentatge, superació d'obstacles, diligència i serietat, competència motriu percebuda, valoració de l'aprenentatge, ansietat davant situacions que causen estrès i ansietat davant el fracàs, que es poden reduir a tres (compromís i serietat, competència motriu percebuda i ansietat i por al fracàs.)

En aquest sentit, em considero compromès i seriós amb l'esport que he escollit, potser em manca percebre la competència que vaig adquirint i sí, és cert, sovint l'ansietat no em porta

11 Qüestionari de Percepció d'Èxit (POSQ), Qüestionari de Percepció dels Criteris d'Èxit Esportiu dels Altres Significatius (CPCEDOS), Test de Motivació d'Assoliment (AMPET) i Creences sobre les Causes que porten a l'Èxit en l'Esport (CCCED).

res de bo quan competeixo. Resumint, gaudeixo entrenant, per això quan entreno em consideraria un esportista inclinat cap a la tasca, però quan competeixo, crec que l'ansietat em fa perdre capacitat de control i allò que en companys meus és positiu, a mi se'm torna en contra. Probablement, els factors analitzats més amunt, el fet que no tingui un entrenador que em valori tècnicament l'aprenentatge, el fet d'entrenar sol, el fet que la família no consideri en primer lloc la meua activitat esportiva, malgrat que no em fan por els obstacles i sóc exigent i constant amb mi mateix i provo allò pel que em considero preparat les vegades necessàries fins aconseguir l'èxit, aquests factors fan que a l'hora de competir tingui errors que no hauria de cometre. Manca de seguretat? Segurament, sí.

Tanmateix, l'anàlisi anterior m'ha fet veure que quan una persona es troba orientada a la tasca, arribar a l'èxit depèn d'ella mateixa i ho pot aconseguir amb el propi esforç i segurament gaudeix entrenant. Ben al contrari, quan presenta una orientació a l'ego, el seu èxit depèn de ser millor que els altres i això no es troba al seu abast controlar-ho. Però, a l'hora de competir qui s'orienta cap a la tasca li augmenta l'ansietat davant l'error i l'estrès; en canvi, una orientació cap a l'ego provoca una major competència motriu percebuda, per la qual cosa aquesta orientació és la més apropiada per obtenir un major rendiment esportiu, sobretot en competició. Potser en edats primerenques és bona l'orientació a la tasca, ja que aleshores la diversió és un aspecte fonamental per a la pràctica esportiva, si bé quan la competició és un objectiu fonamental, l'orientació a l'ego suposa un major rendiment.

Conclusions:

- Crec que la meua orientació motivacional s'inclina cap a la tasca, per tant parteixo de la idea que la motivació i l'esforç són la clau per arribar a l'èxit esportiu. Potser inconscientment associo l'orientació a l'ego amb la creença que l'èxit esportiu s'assoleix mitjançant l'habilitat normativa i l'engany.
- Crec que la meua orientació motivacional es veu molt, massa, relacionada amb el clima motivacional percebut al meu voltant.
- Sí, em diverteixo fent esport. Potser associo l'orientació a l'ego amb l'avorriment?
- En definitiva, em cal segurament orientar-me més cap a l'ego, sobretot de cara a la competició, ja que aquesta inclinació cap a la tasca, en moments claus em provoca ansietat davant l'error i situacions d'estrès i em provoca menys compromís i lliurament en l'aprenentatge.

6. Una prova del Mundial UCI a Ripoll.

Els dies 10 , 11 i 12 d'abril de 2009 es va crear una gran expectació a Ripoll, ja que s'hi celebrà la *Copa del Món* de trial. En realitat, l'esdeveniment reuní el Trial weekend 09, Trials UCI World Cup i Campionat d'Espanya i Catalunya, amb la participació de més de 15 països diferents. El número de peticions de pilots espanyols que hi volien participar en la categoria 20" va superar la possibilitat màxima de 20 ciclistes establerts per la UCI, de manera que es va haver de fer una selecció entre els participants basant-se en el rànquing UCI i en la participació en la primera prova del Campionat d'Espanya d'aquest any a Cartagena. Finalment, els pilots seleccionats van ser: Dani Comas, Gerard Aguilar, Eduard Planas, Marc Prat, Ferran Granollers, Guillem Mauri, Diego Barrio, Abel Mustieles, José Ángel Cegarra, Juan Daniel de la Peña, Joaquín Chacón, Ion Areitio, Raúl Martínez, Carlos Vázquez, Pablo Bravo, Juan Manuel Moriana, Oscar Archilla, Adrián Dionisio López, Joshua Allen Barry y Jorge Arroyo. A banda d'aquesta nòmina hi havia Benito Ros y Carles Díaz, que accedien directament a la final.

En roda 26" no va ser necessària la selecció, si bé és de destacar la gran quantitat d'inscrits -quinze-, a més de l'absència de Comas, que aquesta vegada va decidir competir amb roda petita. Els pilots que van competir: Joan Figueras, Rafael Tibau, Andreu Miró, Ot Anglada, Pol Tarres, Miquel Vendrell, Josep Claret, Alex Von Arend, Iván Izquierdo, Roberto Estevan, Daniel Cegarra, Jerónimo Fernández, Oscar Felipe Pérez, Javier Aranda y Abraham Morillas.

El calendari de la competició-un exemple de calendari:

Dijous 9 abril >> ubicació: casal cívic

17:00 - 20:00 Registre d'inscripcions Copa del Món

Divendres 10 abril >> ubicació: zona natural Ctra. Sant Joan C-26 km. 195 (Pol. La Barricono)

10:00 - 14:00 Copa del Món quarts de final Masculina 20"

10:15 - 14:15 Copa del Món Final Femenina 20"/ 26"

14:30 - 14:45 Cerimònia lliurament de premis Femenina 20"/ 26"

15:00 - 19:00 Copa del Món quarts de final Masculina 26"

16:00 - 19:00 Registre d'inscripcions Copa del Món (*casal cívic*)

Dissabte 11 abril >> ubicació: zona esportiva

09:00 - 11:30 Copa del Món semifinal Masculina 20"

12:00 - 14:30 Copa del Món semifinal Masculina 26"

11:00 - 19:00 Registre d'inscripcions Campionat d'Espanya / Catalunya

13:00 - 16:30 Campionat d'Espanya / Catalunya (infantil: 12-13, aleví: 10-11, principiant: 8-9)

17:00 - 18:30 Copa del Món Final Masculina 20"

18:30 - 20:00 Copa del Món Final Masculina 26"

20:15 - 20:30 Cerimònia lliurament de premis Masculina 20" i Masculina 26"

20:30 - 20:45 Cerimònia lliurament de premis (infantil: 12-13, aleví: 10-11, principiant: 8-9)

21:00 - 22:00 Aperitiu TRIAL WEEKEND '09 (*casal cívic*)

Diumenge 12 abril >> ubicació: zona esportiva

10:00 - 14:00 Campionat d'Espanya / Catalunya (elit, elit b, sénior, júnior, cadet)

14:15 - 14:30 Cerimònia lliurament de premis (elit, elit b, sénior, júnior, cadet)

6.1. Zones

6.1.1. Outdoor o natural

Els quarts de final de la prova es van realitzar en unes zones de roques naturals de riu a la carretera de Sant Joan de les Abadesses a Ripoll C-26, km. 195 (Polígon Industrial "La Barricona".)

Hi van participar 50 corredors en 20" i 50 més en 26" sense tenir en compte els 10 ciclistes de cada modalitat que ja passaven directament a semifinals i es saltaven aquesta prova de roca

natural al costat del riu. En la categoria fèmina es va fer directament la final en aquestes zones naturals i hi van participar 6 corredores barrejades amb 20" i 26".

Les zones eren relativament fàcils de nivell, però la pluja les va dificultar per una banda perquè les pedres, arrodonides amb molsa i molles, es van tornar relliscoses i es necessitava molta tècnica per superar-les, i per l'altra banda perquè el cabal del riu va pujar moltíssim i algunes roques van quedar submergides sota l'aigua. Això feia que els corredors haguéssim de passar per l'aigua i mullar les rodes i els frens, que després clavaven menys.

6.1.2. Indoor o artificial:

En aquest terreny artificial amb elements propis de l'indoor com tubs i balles de formigó, troncs, bobines, baranes d'equilibri i pedres, s'hi van celebrar les semifinals i les finals de la prova al matí i a la tarda respectivament, en les dues modalitats de 20" i 26".

A les semifinals hi competien els 10 corredors que passaven directament i els altres 10 que s'havien classificat el dia abans als quarts de final. Les zones primerament marcades eren ja bastant difícils i les varen haver de modificar perquè la pluja les deixava gairebé impossibles. Tot i les modificacions, els corredors varen tenir problemes per completar-les amb el mínim de penalitzacions possibles.

A les finals hi varen passar els 8 primers classificats de la prova del matí, els 8 millors del món. Les zones varen ser les mateixes que les de les semifinals del matí però a l'inrevés, del que havien estat pensades anteriorment, i el nivell era molt més alt fetes d'aquesta manera. Durant el temps que van durar les finals no va caure ni una gota d'aigua i això va ajudar els corredors a completar les zones més fàcilment, tot i que el nivell del recorregut era molt elevat i difícil de superar.

7. Els atletes

La modalitat ciclista del trial es practica en un medi no estandarditzat, el qual reuneix unes característiques molt especials i poc semblants a d'altres disciplines ciclistes. Ja hem dit que es necessita un gran nivell tècnic. El trial és un esport en què la velocitat juga un paper secundari, però no per això menys important, essent un dels factors principals l'equilibri i el domini de la bicicleta en situacions d'extrema dificultat per on s'ha de conduir la bicicleta. Recordem que el seu

objectiu principal és el de superar una sèrie d'obstacles tocant únicament amb les rodes de la bici.

Aquesta sèrie d'obstacles, anomenats zones, s'han de superar en un temps no superior als 2' i 30". Les competicions estan formades per un recorregut d'entre 5 i 8 zones les quals s'han de fer entre 2 i 3 vegades. Aquestes zones estan separades per l'inter-zona, que pot arribar a tenir un recorregut de 2 km aproximadament. I és precisament aquesta dada la que és molt important a l'hora de programar un entrenament per un esportista, ja que se sol cometre l'error de només entrenar amb bici i/o al gimnàs, oblidant que en l'inter zona els ciclistes -a causa de les característiques de les bicis- solen recórrer aquesta inter zona caminant o empenyent la bici. Si l'inter zona és dura, el ciclista haurà de combinar un treball majoritàriament aeròbic¹² de baixa intensitat, mentre es desplaça entre zona i zona, de cara a després afrontar la zona corresponent amb la major força explosiva possible i havent-se recuperat de l'esforç.

7.1. Preparació física

7.1.1. Aspectes condicionals

A nivell condicional el que demana aquesta modalitat del ciclisme és:

- *Equilibri*
- *Coordinació*
- *Força*: resistència per força. Força elàstica explosiva. Força màxima.

Aquestes manifestacions de la força les podem trobar en nombrosos moviments com per exemple:

- Salt en vertical a 2 rodes
- Salt vertical amb roda del darrere
- Salt horitzontal a 2 rodes
- Salt horitzontal a roda del darrere

¹² Que consisteix en una sèrie d'exercicis per a facilitar l'oxigenació dels pulmons i el bon funcionament del sistema cardiovascular.

- Zones d'impulsió venint llançats:
 - a una roda i a pedaleig amb menys participació dels braços
 - a una roda i tirant dels braços sense pedals
 - a dues rodes a pedals o braços
- Resistència¹³ aeròbica¹⁴
- Resistència anaeròbica¹⁵
 - Làctica (aquesta en menor mesura, ja que partim de la base que s'obtidrien paràmetres d'unes persones entrenades)¹⁶
 - Alàctica¹⁷
- Resistència al transcurs de la prova
 - Resistència aeròbica
 - Resistència anaeròbica per les zones i per les impulsions

7.1.2. Aspectes Bio energètics

Tenint present les característiques anteriorment citades, ens trobem davant d'un esport en el qual és d'una elevada complexitat realitzar una adequada planificació de l'entrenament. Aquesta complexitat és deguda a que en la pràctica del trial d'alt nivell, es precisa d'una gran capacitat de generar força explosiva necessària per poder superar amb èxit els obstacles.

Alhora es precisa d'una resistència aeròbica per a aguantar les 4 hores que pot durar una competició. Aspectes fisiològicament contraposats, ja que a major resistència aeròbica o treball d'aquesta els nivells per a generar alts pics de força es veuran afectats negativament.

13 La resistència és aquella qualitat física que té la persona que li permet realitzar esforços de llarga durada i recuperar-se. A més a més, la resistència, ens permet mantenir el grau d'eficàcia al llarg del període de treball.

14 Quan l'oxigen que arriba als músculs és suficient per realitzar el treball muscular.

15 Quan l'oxigen que arriba al músculs no és suficient per a realitzar el treball muscular.

16 Aquella que ens produeix àcid làctic com residu.

17 Aquella que no produeix àcid làctic com residu.

De tota manera, en no tenir cap dada empírica ni estudi publicat que ens ratifiqui quin tipus de sistema energètic és el predominant en aquesta disciplina, es fa difícil citar els paràmetres de cara a programar les càrregues d'entrenament de millora de la resistència sense afectar negativament la força ni la pèrdua de massa muscular, tan importants en aquest esport.

7.1.3. Planificació de l'entrenament de la temporada

L'entrenament ve condicionat pel calendari competitiu que va des de febrer fins a setembre.

COMPETICIÓ	Regionals	Copa Catalana	Campionat de Catalunya	Campionat d'Espanya	Campionat d'Europa	Jocs Mundials	Copa del Món	Campionat del Món
CATEGORIES	Fins júnior	Fins júnior	totes	totes	Cadet júnior elit	Fins a cadet	Elit i fèmina	Júnior elit fèmina
PROVES	8	4	1	3	1	1	5	1
PERÍODE	De febrer a juny	D'abril a octubre	D'abril a octubre	De març a juny	Juliol	Finals de juliol	D'abril a setembre	Finals de juny

Il·lustració 47: calendari de la temporada de competició

Es calcula que els esportistes realitzaran aproximadament 15 competicions a l'any-sense comptar les comarcals-, amb la dada important que en totes es tenen serioses possibilitats de guanyar. Els períodes d'entrenament han d'estar ben planificats per intentar no perjudicar més que ajudar el rendiment. És molt important tenir en compte que en el trial, com hem dit anteriorment, el component tècnic té una gran importància, fet pel qual les hores d'entrenament específic amb bici de trial són de gran importància i per això han d'estar adequadament programades i planificades, alhora que amb íntima relació amb la preparació física complementària a l'entrenament de la bicicleta. Per això és important dividir la planificació de l'entrenament en els següents períodes:

- Període d'adaptació funcional (+/- 3 setmanes)
- Període fonamental general I (+/- 3 setmanes)
- Període fonamental general II (+/- 5 setmanes)
- Període fonamental intensiu I (+/- 4 setmanes)
- Període pre competitiu (+/- 5 setmanes)

- Període competitiu I (+/- 4 setmanes)
- Període competitiu II (+/- 6 setmanes)

Tal com s'indica entre parèntesis la durada dels períodes és aproximada i tot depèn de com el ciclista vagi reaccionant als micro cicles programats.

7.1.3.1. Plantejament de cada un dels períodes

El *període d'adaptació funcional* és el primer de la planificació, i en ell el que es busca és la progressiva adaptació del ciclista a l'entrenament diari, ja que se suposa que hi ha hagut un temps d'interrupció en l'ús de la bicicleta. Aquest període és molt general i és quan es combinen activitats més lúdiques o de diversió pel ciclista, com pot ser la bici de muntanya, l'escalada o altres activitats físiques que l'ajudin a activar i que estiguin relacionades amb el trial. Cal remarcar que en tots els períodes es realitza una tonificació general on es treballa àmpliament la musculatura abdominal i exercicis compensatoris d'ADM (Amplitud de Moviment).

El *període fonamental general I i II*: és quan s'inicia la presa de contacte amb el gimnàs. En aquests períodes es treballa amb càrregues que incideixin en la resistència a la força. S'inicia amb 2 dies de treball per setmana. Aquest treball de força es combina amb un ampli treball de resistència aeròbica de base que es realitza amb bicicleta de muntanya, sempre controlat amb pulsòmetre. En els recorreguts de bicicleta de muntanya s'introdueixen recorreguts on el ciclista hagi d'empènyer la bici. Al final d'aquest període es pot realitzar el primer test de força, ja que la musculatura està més preparada pel rendiment. Els *tests de força de 1 RM*¹⁸ mai seran màxims, ja que simplement seran una orientació per a programar les càrregues. S'intentarà programar les càrregues fixant-nos en la velocitat del moviment per a millorar en potència, i no caure en l'error d'aconseguir una *hipertròfia*.¹⁹

¹⁸ Per a controlar i planificar l'entrenament de la força es poden utilitzar diferents sistemes. Entre els sistemes de mesura més tradicionals, i a l'abast de tothom, estan aquells que es basen en el control de les càrregues en funció del percentatge de pes corporal de l'esportista o bé de la màxima càrrega que es pot aixecar una sola vegada (test d'1 **RM** -Repetició Màxima-).

19 COM REALITZAR UN TEST D'1RM

1. Escalfament general (10'-12').
2. Dues sèries de 12-15 repeticions amb 30-40%RM, amb 1' de recuperació entre sèries.
3. Anar fent 2-3 repeticions augmentant entre 2-10 kg, amb 1' de recuperació entre els canvis de càrrega.
4. Quan es comença a notar dificultat per a mobilitzar la càrrega es farà només 1 repetició, recuperant 3'.
5. Es progressarà en aquesta dinàmica fins que l'esportista superi la càrrega només 1 vegada.

El *període fonamental intensiu* és en el que les càrregues de musculació són majors i es comença a treballar de 3 a 4 dies per setmana al gimnàs. S'intenta en aquest període aconseguir una fase d'*hipertròfia muscular*²⁰, ja que en aquest període les competicions no són importants i els ciclistes és quan es troben muscularment més pesats. El treball aeròbic comença a ser més específic realitzant sèries amb bicicleta de trial, que consten de zones molt llargues i d'un nivell tècnic bastant baix. Serà aquí on es pot realitzar un *test de lactats*²¹ per observar quines acumulacions aconseguen per tal de veure en els altres períodes posteriors si l'acumulació en iguals característiques és major o menor. Tot plegat de cara a facilitar la recuperació del ciclista entre zona i zona.

En el *període pre competitiu* es comença a combinar exclusivament bici de trial amb gimnàs. En el gimnàs el treball s'enfoca a potenciar la força explosiva, i fins i tot després del treball de força es realitzen transferències amb bici entre sèrie i sèrie. L'apartat de la resistència es considera que és treball exclusivament damunt de la bici de trial, ja que en aquest període de la temporada les competicions comencen a ser importants.

Durant el *període competitiu I i el II* es realitzen entrenaments exclusius de bici de trial, que es poden combinar amb algun treball de peses en el gimnàs. De tota manera, no es pot deixar de realitzar una taula de tonificació muscular compensatòria. El que es considera més important durant aquests períodes, de la mateixa manera que en altres, però aquí en major mesura, és el que se'n diu l'entrenament invisible, el descans.

7.1.4. La flexibilitat

La flexibilitat és una habilitat molt important de l'esportista, ja que com més flexible és un "trialero", més control i estabilitat de la bicicleta aconseguirà i sobretot, més altura pot arribar a pujar. Els professionals estiren durant com a mínim una hora després de cada entrenament o competició i tres quarts d'hora cada dia abans d'anar a dormir, sigui l'hora que sigui, i això sense comptar el quart d'hora d'escalfament fora de la bicicleta abans d'entrenar, i l'altre quart d'hora a sobre de la bicicleta. D'aquesta manera, els entrenaments són més rendibles ja que s'aconsegueix estar en plena forma física dia rere dia.

(IRM)

20 Augment del volum de les fibres

21 És un producte que es produeix als músculs quan es treballa amb intensitats altes, que fa que el metabolisme no pugui ser aeròbic. És a dir, es produeix quan el metabolisme no pot treballar únicament amb oxigen, sinó que ha de treballar amb glicòlisi anaeròbica, que és una via que com a producte final produeix lactat

7.1.5. Tipologies de zones d'entrenament

Hi ha tres tipologies diferents de zones d'entrenament i en cada una un ritme i un tipus d'aprenentatge diferent: les zones naturals, les zones artificials i les zones de carrer.

Les **zones naturals** (outdoor) poden ser molt diverses: roques de riu lliscants de diferents materials, roques de mar granítiques i calcàries com les de la nostra regió, roques de muntanya, roques de bosc, marges de sorra i grava, arrels i troncs d'arbres, combinació de sorra de platja o aigua i roca i qualsevol element natural que sigui útil per entrenar. En aquesta tipologia de zones, el rendiment i l'aprenentatge és més tècnic, de control de la bicicleta sempre assegurant bé on recolzar les rodes i es necessita una concentració constant, però queda més en un segon pla el que són tirades fortes de pujades de cares i de costat, sobretot en les zones de roques litorals i marges de sorra. Per a la preparació d'un corredor per a la competició, segurament el millor són aquesta tipologia de zones, més concretament les roques de bosc que permeten entrenar a la vegada tècnica i tirades, ja que es pot sortir des de superfícies planes com el sòl del bosc per agafar arrencada i fer tirades de cara.



Il·lustracions 48 i 49 : espais habilitats com a zones naturals

Les **zones artificials** (indoor) són aquelles situades en un lloc específic per a la pràctica del bicitrial i que es componen d'elements artificials o preparats com contenidors, troncs, barreres i blocs de formigó, cotxes, pneumàtics, palets i fustes, roques d'obra, culleres d'excavadora, bobines i qualsevol element manufacturat que es pugui pujar o saltar. Aquestes zones són les que estan

més de moda ara en competicions importants, ja que són zones impressionants, de fàcil muntatge (es pot fer a qualsevol lloc) i còmodes pel públic, ja que no s'han moure de lloc constantment per veure les diferents zones, que és fàcil agrupar-les en un lloc. El rendiment d'aprenentatge d'aquestes zones és menys tècnic que a les zones naturals, però es rendeix més en les tirades i en la pujada d'altura.



Il·lustracions 50 i 51: zones artificials

Les **zones de carrer (street)** són les zones d'entrenament dels *streeters*, poden ser: tanques, baranes, murs, escales, mobiliari urbà com bancs i jardineres i qualsevol element que puguem trobar per la ciutat i que sigui possible de sobrepassar amb bicicleta. Tal com expliquem a l'apartat dels *streeters*, el rendiment és molt pobre, ja que els entrenaments són molt monòtons i, s'aprèn a tirar i pujar grans altures, però la tècnica i l'equilibri es deixen de banda.



Il·lustracions 52, 53, 54 i 55: practicant les zones de carrer o "street" a Girona (Plaça de la Constitució)



8. Els “streeters”

Tal com diu la paraula, *streeteer* és aquell que entrena pel carrer, pel mobiliari urbà, sense tocar per res les zones outdoor com roques naturals. Això suposa aconseguir una gran potència a l'hora de pujar altura tant de costat com de cares, ja que aquestes són les úniques tècniques que es poden practicar en murs de pedra verticals de 90 graus; però, per altra banda, no es guanya seguretat ni equilibri a sobre la bicicleta de la mateixa manera que s'aconsegueix entrenant en natural. Entrenant en natural s'està constantment pendent d'on recolzar les rodes perquè s'aguantin i no rellisquin, sobretot entrenant en zones molles com en el riu o amb pluja. Així és com s'aconsegueix aquesta tècnica en què és més important aguantar-se bé sobre la bicicleta i mostrar un control total que no tenir una gran potència i així aconseguir pujar molta alçada. Aquest tipus d'entrenament és el necessari per posteriorment poder competir, sigui en natural o en indoor, tot i que en indoor és sempre menys tècnic i més de “tirada”, però el que compta és saber enganxar els passos cosa que entrenant *street* i prou això no se sap fer bé. És per aquest motiu que els *streeters* no saben competir.

Hi ha molts *streeters* que a primera vista pot semblar que són molt bons, perquè és molt impressionant el que arriben a fer i les altures que arriben a pujar i saltar, però que, a la que han de fer una zona amb passos seguits i enllaçats, ja no els surt tant bé, i cauen als primers passos. Això és una gran desavantatge per aquests esportistes perquè a no ser que s'ho plantegin i comencin un altre tipus d'entrenament, mai podran arribar a ser res oficialment, o sigui, que mai aconseguiran

una bona posició en cap campionat, mai podran aconseguir el títol de campió del món.

Malgrat això, hi ha més “*trialeros streeters*” que viuen del trial, que no “*trialeros que competeixen*”, principalment perquè és més fàcil trobar *sponsors* que et regalin quadres o peces de bicicleta i fins i tot que et paguin per fer vídeos impressionants patrocinant la seva marca.

Un bon exemple d'*streeeter* que ha acabat guanyant-se la vida gràcies a un bon vídeo que va fer en un moment determinat i que ha fet que moltes marques i equips l'esponsoritzessin és l'anglès **Danny Makaskill**, el qual segurament ara és més famós a nivell internacional que un campió del món com **Benito Ros** o **Gilles Coustellier**.

9. Centre de Tecnificació del Ripollès



Il·lustració 56: logo del centre de Tecnificació del Ripollès (CTER)

La Llei de l'Esport²² estableix com un dels seus objectius bàsics la de “promoure i planificar l'esport d'alt nivell en col·laboració amb les federacions esportives i altres autoritats competents en la matèria, i vetllar perquè es practiqui d'acord amb els principis del moviment olímpic.” A aquest objectiu, el CTER hi afegeix el d'impulsar, planificar, fer el seguiment, gestionar la formació integral i millorament esportiu continuat dels esportistes seleccionats.

Es considera tecnificació esportiva l'etapa d'alt rendiment en la qual es duu a terme la millora del nivell tècnic i competitiu. La selecció dels esportistes en edat escolar es fa segons les seves qualitats específiques, que permeten preveure'n la projecció futura dins l'esport d'alt nivell, i fins el seu pas a l'alt nivell.

²² <http://www.parlament.cat/getdocie/8005138>

El CTER reuneix les condicions mínimes d'un centre de tecnificació: instal·lacions esportives, personal tècnic esportiu, centre de medicina de l'esport, residència -en construcció- i menjador, centre d'ensenyament de secundària de referència, tutories permanents i programes d'entrenament.

El CTER és una unitat operativa, depenent de l'Ajuntament de Ripoll, i vinculada a les diferents federacions esportives catalanes que intervenen en el desenvolupament de les seves modalitats esportives -en un futur, a més del trial, BTT, carretera, bmx... Té per finalitat atendre aquells joves esportistes seleccionats, d'acord amb els criteris tècnics que estableix la normativa específica de cada esport i que tenen una projecció envers l'alt nivell, i vetlla perquè obtinguin una formació integral. Els esportistes disposen d'un context idoni per a desenvolupar una formació tècnica esportiva, una formació acadèmica i un seguiment mèdic i psicològic per a garantir un estat de salut adient per a la pràctica esportiva.

Objectius del CTER:

- Aconseguir la formació integral dels esportistes en tots els seus àmbits. Atendre la formació integral de l'esportista i que rebi tot el suport per permetre conciliar l'activitat acadèmica amb la pràctica esportiva.
- Detecció i desenvolupament de talents esportius (12 a 22 anys).
- Perfeccionament tècnic que permeti la incorporació a l'alt rendiment.
- Ser un centre de referència pels esportistes i modalitats esportives que s'hi desenvolupen.
- Oferir un servei de medicina esportiva (CAP de Ripoll i Hospital de Campdevàrol).
- Organització d'esdeveniments esportius que fomentin la tecnificació dels esportistes i tècnics del centre i de la seva zona d'influència.
- Els esportistes participaran en totes les competicions d'àmbit autonòmic i nacional. L'objectiu prioritari serà el d'assolir els primers llocs en les competicions nacionals per obtenir la condició de seleccionat per participar en els Campionats d'Europa i del Món.
- Es vetlla per proporcionar les categories femenines de cara a aconseguir en un període no molt llarg d'introduir esportistes femenines en el CTER.

9.1. Serveis del CTER

9.1.1. Centre mèdic

El CTER disposa d'una àrea mèdica integrada per especialistes en medicina esportiva, psicologia de l'esport, fisioteràpia i infermeria, per cobrir el servei d'atenció als esportistes residents al Centre de Tecnificació. Aquesta àrea es gestiona segons conveni entre el CTER i l'Hospital de Campdevàdol i es determina cada una de les especialitats anteriors en visites periòdiques a la residència.

Funcions:

- Fer un examen inicial d'ingrés per tenir un control de la situació clínico-esportiva de l'esportista.
- Fer el seguiment dels esportistes al llarg de la temporada, tot supervisant-ne els temes de salut, rendiment i prevenció.
- Establir un servei de guàrdies nocturnes i de cap de setmana.
- Atendre els controls periòdics o ocasionals que els tècnics sol·licitin dels seus esportistes.
- Prevenir les lesions i facilitar-ne la seva rehabilitació en cas que ho desitgi l'esportista i/o la federació corresponent.
- Control de l'alimentació i higiene de l'esportista.
- Recollir tota la informació mèdica i psicològica anterior a l'ingrés i durant la seva estada al Centre (historial de l'esportista).

Proves de l'examen inicial: exploració de base completa, eco cardiograma, anàlisi d'orina, prova d'esforç amb cinta, estudi dietètic, electrocardiograma en repòs, anàlisi de sang, proves ventiladores funcionals, entrevista psicològica.

9.1.2. Centres Educatius

La direcció de l'IES Abat Oliba adapta a nivell curricular els esportistes que formen part del

Centre de Tecnificació amb la corresponent aprovació del Departament d'Educació. L'acord és individualitzat i l'alumne no cursa l'assignatura comú d'Educació Física ni a l'ESO ni a Batxillerat, a més tampoc cursa alguns crèdits variables. A part d'això, tota la resta d'assignatures que cursen els atletes seran les mateixes que cursen la resta d'alumnes de l'institut.

D'altra banda, la Fundació Eduard Soler -benefactora en la construcció de la residència- i l'Escola del treball tenen plena adaptació en les tutories de formació de mecànica i electricitat. Així mateix faciliten d'obtenir certa flexibilitat horària en funció de les necessitats dels esportistes.

En ambdós casos és **condició imprescindible** el fet de **passar curs acadèmic** per poder continuar formant part del Centre de Tecnificació.

L'IES Abat Oliba ofereix: ESO i Batxillerat (itineraris científic, tecnològic, humanístic i de ciències socials), cicles formatius de grau mitjà (gestió administrativa, equips i instal·lacions electrotècniques, tècnic en instal·lacions i manteniment, cuina, pastisseria i forneria, ensenyaments d'esports -esports d'hivern, muntanya i escalada- i el cicle de grau superior d'administració i finances.

Per la seva banda l'Escola del treball ofereix: tècnic superior en producció per mecanització, en desenvolupament de projectes mecànics, en desenvolupament de productes electrònics i en instal·lació i manteniment electromecànic de maquinària i conductes de línies.

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8:00-9:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe
9:00-10:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe
10:00-11:00	Classe	Classe	Classe	Classe	Classe
11:00-11:30	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
11:30-12:30	Classe	Entrenament	Classe	Entrenament	Entrenament
12:30-13:30	Classe	Entrenament	Classe	Entrenament	Entrenament
13:30-15:00	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar	Dinar
15:00-16:00	Entrenament	Classe	Entrenament	Classe	Retorn
16:00-17:00	Entrenament	Classe	Entrenament	Classe	
17:00-17:30					
17:30-18:00		Entrenament		Entrenament	
18:00-19:00		Entrenament		Entrenament	
20:30-21:30	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	
21:30-23:00	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	
23:00:00	Descans	Descans	Descans	Descans	

Il·lustració 57: exemple d'horari d'un esportista de 4rt d'ESO

9.1.3. Residència

Durant els dos anys que funciona el Centre els esportistes viuen en pisos que ofereix l'Ajuntament de Ripoll, mentre es realitza la construcció de l'alberg del Centre de Tecnificació. En tot moment estan tutoritzats.

La normativa de la residència per als esportistes ve determinada per la normativa general de la Xarxa d'Albergs de la Generalitat de Catalunya amb les especificitats que tan el centre com la Federació de comú acord hi han inclòs.

El CTER té el tutor-a de la residència, que és l'encarregat de portar a terme una bona convivència i seguiment de l'esportista. A aquest servei no només té accés l'alumne, sinó també els pares o tutors legals que vulguin demanar informació del seu fill. El tutor està en relació i en constant actualització de la informació provinent del centre acadèmic i és el que gestiona les classes de reforç escolar per als esportistes, els quals es fan càrrec de les despeses econòmiques que ocasionen.

Per sortir de la residència cal l'autorització pertinent: si és per motius esportius, l'autorització del tècnic esportiu, mentre que si és per altres motius cal l'autorització de la persona legalment responsable i del tècnic esportiu alhora.

Finalment, esmentar que a banda del director del CTER, Sr. Joaquim López, hi ha els següents centres implicats en el projecte, cadascú dels quals té una persona de referència: Ajuntament de Ripoll, IES Abat Oliba, Escola del treball, Escola d'Idiomes, Servei Metge -Ambulatori CAP i Hospital de Campdevàdol-, Tècnic de la Federació de Trial -Dani Parramón- i Piscina de Ripoll.

En definitiva, podem dir que el Centre és capdavanter en tot l'Estat, ja que fins a dia d'avui no hi ha hagut cap estudi complert de les necessitats fisiològiques i funcionals que requereix la modalitat ciclista del trial i mai s'ha aplicat a un grup d'esportistes d'alt rendiment. Fins l'inici del projecte gairebé cap d'aquests esportistes ha tingut cap assessorament de cap especialista qualificat per tal de portar un control físic de cara al millor desenvolupament dels entrenaments, de cara a la millora del rendiment esportiu, al mateix temps que es té cura especial de la salut de l'esportista.

10. Procés de formació del tecnolecte²³ del trial

Partim del fet que el llenguatge del trial és utilitzat només per aquelles persones protagonistes de l'esport (corredors, motxilleros, representants de la Federació, jutges...) Per això parlem d'un

23 Altrament dit, argot tècnic.

tecnolèctes o llenguatge especialitzat.

En aquest apartat ens posem com objectiu treballar el procés de formació dels tecnicismes i la relació entre el significat del vocable en el trial i el significat habitual o el possible origen de la paraula. En l'annex -glossari- definirem el terme i, si sabem la traducció a altres llengües, la proposarem i l'adjuntarem.

Per analitzar les paraules i sintagmes del món del trial partirem de tres procediments: els sintàctics, els morfològics i els semàntics. En aquest cas, el procediment sintàctic es necessita per a crear tecnicismes a partir de paraules d'ús quotidià. (Per exemple *ajudant de jutge de zona*, un SN amb un S.Prepos. que depèn d'ell i que alhora inclou un altre S. Prepos.) D'altra banda, el procediment morfològic permet crear noves paraules a través de la derivació, la composició, els manlleus i els epònims.

La **derivació** permet crear noves paraules unint afixos (prefixos, infixos, o sufixos) al lexema. Alguns exemples són *trialera* (trial+era), *desqualificació* (des+qualific+(a)ció), *penalització* (penal+itz+(a)ció), *protector* (prot+(e)ctor), *speaker* (speak+er), *clearence* (clear+eance).

Seguint el **procés de composició** i ajuntant dos o més lexemes es creen nous mots. Per exemple, *cronòmetre* (crono+metre), *indoor* (in+door), *outdoor* (out+door).

Els **manlleus** són aquells mots utilitzats en català que provenen d'altres llengües. En el cas del trial són gairebé sempre anglicismes, a causa de la relació entre el trial amb motocicleta i el trial amb bici. Alguns exemples són *streeters*, *rockring*²⁴, *outdoor*, *indoor*, *clearence*, *frens V-break*; l'italianisme *fiasco*, ja acceptat en català, procedent del castellà.

L'**epònim** és aquell nom comú que té el seu origen en un nom propi. *Monty* és una marca de bicicleta que és una mena d'hipocorístic o elisió de *Montesa* -marca de motocicleta. Avui els ciclistes es compren *una monty*, procés en el qual també hi ha intervingut el recurs semàntic de la metonímia -la marca per l'objecte. El mateix és el que passa quan es parla d'*una koxx*, referint-nos a una bicicleta d'aquesta marca, l'origen de la qual és presumiblement un cognom.

L'**especificació de sentit** és un procediment que es basa en el fet de donar un significat del món

²⁴ És un tipus de protector de pinyó d'ús obligat per les bicis de 26", que també poden utilitzar les de 20" en substitució del *carter*. Curiosament la paraula protector s'utilitza per les bicicletes de 20". Possiblement l'ús d'un anglicisme en les bicis de 26" es deu a que aquestes bicis es van començar a utilitzar a Anglaterra i després a França. Fins fa poc es deien BTT de trial i se les obligava a portar un mínim de quatre marxos.

del trial a un mot usat en la llengua general. El significat de la paraula no canvia, però sí que ho fa el seu àmbit d'aplicació. Hi ha molts exemples d'aquest procediment: *jutge, sortida, casc, zona, volta, protector, cilindres...*

La **reducció** o **elisió** consisteix a eliminar una part d'un sintagma de manera que la part restant passa a tenir el mateix significat que el sintagma original. Aquest procediment implica moltes vegades una conversió. Alguns exemples són *una monty, una koxx, una trialera, els streeters...*

Un **calc semàntic** és una paraula o sintagma lexical que, originàriament, no tenia el significat que ha adquirit, però que s'usa amb un nou significat gràcies a la traducció literal del terme equivalent d'una altra llengua. Probablement *rockring* és un compost de *rock* -pedra- i *ring* -anella- i acaba significat *protector* (“anella” que protegeix de les “pedres”).

La **metonímia**²⁵ és aquella figura retòrica mitjançant la qual se substitueix un terme per un altre amb el qual manté un tipus de relació -principalment de contigüïtat, ja sigui en l'espai o en el temps). Alguns exemples són *una koxx, una monty*.

La **metàfora** és una figura retòrica que permet anomenar un element amb el nom d'un altre amb el qual guarda una relació de similitud, ja sigui més o menys evident. Una metàfora sempre es forma gràcies a la comparació de dos termes, tot i que aquesta comparació sigui implícita. En són exemples *corona, plantilla* (de fre), *frens de tambó, cadena*.

Altres figures retòriques emprades en menor mesura són la **ironia**, que consisteix a dir alguna cosa amb una expressió o un to que indueix a entendre el contrari d'allò que aparentment és dit; i l'**equívoc**, o sigui allò que pot ser interpretat de dues o més maneres diverses. La **hipèrbole** consisteix a substituir el terme propi per un altre que n'augmenta o en redueix la designació de manera exagerada. La paraula *crack* -*Tal corredor és un crack!*- en contextos diversos pot ser un exemple d'aquests recursos.

Els **anglicismes** -elements lingüístics d'origen anglès- poden ser **xenismes** que mantenen la seva escriptura original i una pronunciació similar a la de la llengua de procedència: *rockring, speaker, clearance*. I alguns són **calcs**, la qual cosa implica que es deixa d'usar el terme anglès: *freewheel* es tradueix per *pinjó o roda lliure*.

25 La **sinècloque** consisteix a ampliar o restringir el significat d'un mot, prenent el tot per la part, la part per el tot, el gènere per l'especie, l'especie pel gènere, etc. Sovint s'inclou en la metonímia.

De cara a incorporar els anglicismes al diccionari, considerem, tot seguint el criteri establert per Pompeu Fabra, que sempre que existeixi una paraula catalana per a referir-se a la mateixa acció o objecte, s'ha de desestimar l'ús de l'anglicisme. En cas que no hi hagi el terme equivalent en català, també seguint a Fabra, els anglicismes han de mantenir una pronunciació similar a l'anglesa i, per tant, l'escriptura d'aquests manlleus ha de reflectir o de recordar l'escriptura original.

En fi, el fet que el vocabulari anglès sigui adoptat pels altres països és degut a què les llengües dels indrets on es practica el trial no tenen termes per a designar les accions esportives i prefereixen utilitzar termes anglesos abans que buscar la creació de noves paraules en la llengua pròpia, malgrat l'origen català d'aquest esport, i malgrat que a Catalunya la llengua vehicular entre els *trialeros* és sempre el català.

Estem, doncs, efectivament,, davant un tecnolecte molt novell perquè predomina el lèxic i les estructures sintàctiques que procedeixen de l'ús quotidià o de l'ús d'altres esports.

Per últim advertir que no s'ha fet pas una anàlisi completa, perquè l'objectiu d'aquest apartat és recollir una mostra de cara a estudiar el procés de formació.

Tecnicisme	Procés de formació de la paraula o sintagma
“rodillo” o cilindres	especificació de sentit
ajudant del jutge de zona	especificació de sentit
alçada màxima	especificació de sentit
aleví	gal·licisme
bicicleta trial 20”/”short” o “long”	xenisme
bicicleta trial 26”/ “short” o”long”	xenisme
biela	especificació de sentit (tecnicisme de la mecànica aplicat al món del ciclisme)
cadena	metàfora
cadet	gal·licisme
casç	especificació de sentit
categoria	especificació de sentit
cavallet	especificació de sentit
clavada del fre	especificació de sentit
clearence	xenisme ²⁶
contacte de pedal	especificació de sentit
contacte de protector	especificació de sentit
contacte de rockring	especificació de sentit
corona	metàfora

26 En general, hem prioritzat un procés de formació, malgrat que se n'observen més. *Clearence* no és només un xenisme, sinó que també intervé el procés de derivació. De la mateixa manera *indoor* i *outdoor* són xenismes producte de la composició de lexemes. De tota manera, en alguns casos hem comptabilitzat dos processos.

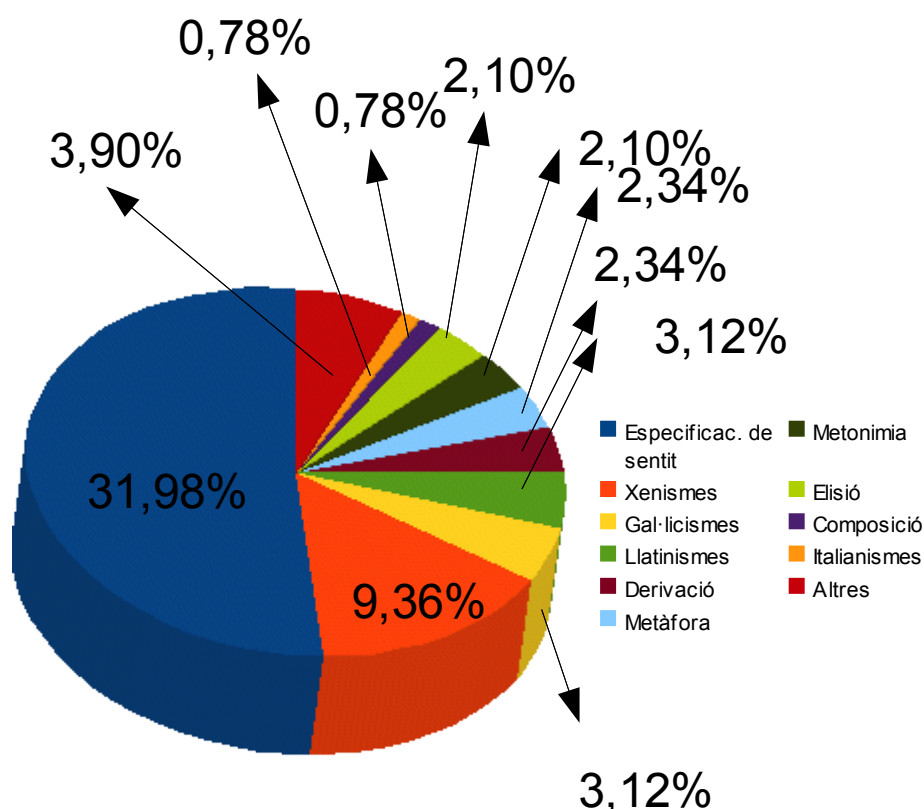
cos de pinyó	especificació de sentit
cronòmetre	composició
delegat tècnic	especificació de sentit
desqualificació	derivació
disc	especificació de sentit
eix de la roda del davant	especificació de sentit
elit	gal·licisme
especejament	especificació de sentit
fèmina	l·latinisme ²⁷
fiasco (5 punts)	italianisme
fletxa o sageta: direcció	especificació de sentit
fre de tambó	metàfora
fre hidràulic	especificació de sentit
fre V-break	xenisme
gallet / gatell	metàfora
goril·la	metàfora
Indoor	xenisme
infantil	especificació de sentit
júnior	l·latinisme que ha passat a l'anglès: anglicisme
jutge àrbitre	especificació de sentit
jutge de zona	especificació de sentit

27 No canvia en la forma. Així ho distingim de la resta de paraules d'arrel romànica.

una koxx	elisió i metonímia
llanta	gal·licisme
llantasso	derivació
llicència federativa	especificació de sentit
molla	especificació de sentit
una monty	elisió i metonímia
outdoor	xenisme
pneumàtics de tac	especificació de sentit
pneumàtics “slick” (llis)	xenisme
pastilla de fre	especificació de sentit
pedalier	derivació
penalitzacions suplementàries	especificació de sentit
penjada	especificació de sentit
pinyó o roda lliure (freewheel)	calc
placa numerada	especificació de sentit
porta de sortida	especificació de sentit
principiant	derivació
protecció de l'esquena	especificació de sentit
protecció mans	especificació de sentit
proteccions cames “espinillers” (canyellera)	derivació+castellanisme
protector	derivació+especificació

pujada a roda i lateral a roda	especificació de sentit
pujada a dos temps o rebotant	especificació de sentit
pujada de costat	especificació de sentit
punt d'enganxament	especificació de sentit
punts de penalització	especificació de sentit
rànquing	xenisme
rockring	xenisme
rodament o boles	especificació de sentit
salt a picada	especificació de sentit
salt a roda	especificació de sentit
sènior A	l·latínisme
sènior B	l·latínisme
sortida	especificació de sentit
speaker	xenisme
street	xenisme
streeter	xenisme
tarja de puntuació	especificació de sentit
temps	especificació de sentit
temps de penalització	especificació de sentit
trial	elisió
trialera	derivació

volta	especificació de sentit
zona	especificació de sentit
zona neutra (quadre d'entrada)	especificació de sentit



En fi, s'aprecia un tant per cent molt elevat de xenismes, la majoria dels quals anglicismes, malgrat l'origen català de l'esport, perquè el trial amb bicicleta neix de la mà del trial amb motocicleta (indoor, outdoor, per exemple), i, al llarg dels anys, els materials i peces de la bicicleta que evolucionen, ho fan seguint la nomenclatura anglesa. De tota manera, el tan per cent més elevat d'estructures i de vocables procedeix de l'ús quotidià i d'altres esports, el que hem anomenat **especificació de sentit**, la qual cosa s'explica pel fet que aquest esport és encara molt jove: recordem que la casa *Bicicletes Monty* fou fundada el 1986.

11. Entrevista a Dani Parramón, delegat de la UCI a Espanya



DANI PARRAMON

Vaig començar amb això del trial quan tenia 11 anys. Sortíem amb els amics per la muntanya per fer l'animal amb les bicis. Als 12 anys em vaig iniciar en la competició i he estat competint fins els 29. Cofundador juntament amb el meu germà Blai de l'Escola de Trial el 1997. Llavors alternàvem l'escola amb les competicions. A l'any 2000 vam tenir la idea d'organitzar el Campionat d'Osona, convertint-se a dia d'avui amb el que és, una referència. Des del 2006 sóc integrant de la comissió internacional UCI.

PERFIL

Data de naixement: 9 de gener de 1976

Lloc de residència: Calldetenes

Professió: Professor de Trial | Entrenador nacional de ciclisme

Menjar preferit: Pasta

Beguda preferida: Aigua i suc de fruita

Música preferida: Tota

Altres esports que practiques: running, natació, esquí, mountain bike

Com et defineixes? Perfeccionista i inquiet

Què detestes? Las mentides i la irresponsabilitat

Terreny preferit: Roca

Carrera preferida: M'ho vaig passar molt bé a Pra Loup (França) en una Copa del Món, a més el resultat també va ser bo.

TRAJECTÒRIA ESPORTIVA

Campió d'Espanya 2005

Campió de Catalunya 1998, 2002

Campió dels Països Catalans 1991

Subcampió d'Espanya Indoor 1992

Subcampió de Catalunya 1996

Medalla de Bronze als mundials 1992, 93, 94

4t Campionat d'Espanya Indoor 2000, 01
10è Copa del Món 2002
10è Campionat del Món 1998
10è Copa del Món
12è Campionats del Món
1r KOXXDAYS 2005
9 cops component de la selecció espanyola



Il·lustració 58: en Dani, en diverses etapes de la seva carrera esportiva

LES MEVES BICICLETES

Montesita T 15, Monty T 215, Monty T 219, Monty T 219 hidràulica, Monty B 221 alumini, Megamo Pro 20, Megamo Pro disc 20 Megamo Pro doble disc 20, Koxx Level Boss 20, Koxx XTP 1 20, Koxx XTP 2 20, Koxx MV Pro Model, Koxx Hydroxx 20, Koxx VRacing, Koxx Boxx; fins el moment.

Dani Parramon, llicenciat? desafortunadament no vaig fer res després d'acabar el grau superior. Va descobrir la seva passió pel trial amb bicicleta als ??? 12 anys. Format en el club?? Formació autodidacta va participar per primera vegada en un jocs mundials??? En aquella època no existien, era campionat del món per totes les categories i va ser l'any 1991 Des de llavors... no he parat!!

1. **Com et vas interessar pel trial amb bicicleta?** *Quan tenia 12 anys i amb els amics del poble anàvem amb bici. Llavors algú va aparèixer amb una bici "especial", diferent de les altres, que anava bé per fer coses diferents.*
2. **Quan et vas donar compte que allò era alguna cosa més que un entreteniment?** *Quan van començar a sortir bons resultats.*
3. **Et va suposar això portar una vida diferent que la dels teus companys d'aleshores?** *Sí, però m'era indiferent, feia el que m'agradava.*
4. **Malgrat tot, vas poder compaginar els entrenaments amb els estudis?** *Sense cap problema.*
5. **Quan participaves en competicions, quines jornades d'entrenament seguies?** *No tenia una rutina, sempre que podia anava amb bici.*
6. **Quin "palmarès" vas aconseguir?** *Modest, 3 bronzes en Campionats del Món, cadet i júnior; Campionat d'Espanya sénior, Campionat de Catalunya.*
7. **En quin moment vas pensar en retirar-te?** *Quan va arribar el punt de fer-se impossible compaginar la competició amb la organització. I Quan vas decidir que t'hi podies dedicar professionalment? *No va ser una decisió, les circumstàncies m'hi van portar.**
8. **Describeu la teva feina d'entrenador.** *Treballar per tal de que els esportistes millorin les seves qualitats, alhora de tenir cura de la seva salut.*
9. **Quina és la teva responsabilitat coma membre de la UCI?** *Coordinar el calendari internacional, millorar la normativa i en general treballar per millorar i fer créixer la disciplina arreu del món.*
10. **De quina manera es va gestar el projecte del Centre de Tecnificació del Ripollès?** *Això pot ser ho hauria de respondre el director del centre, ja que jo vaig entrar a formar part del projecte més endavant.*
11. **Estàs content del seu funcionament i dels resultats que obtenen els esportistes del Centre?** *Amb tres anys de funcionament el resultat és força bo, sempre podria ser millor, però és suficient i n'estem contents. Poc a poc es van millorant les condicions pels esportistes i s'amplien*

els serveis. El més important és que ja es considera com a un centre de referència per la seva qualitat i això és el que cal mantenir.

12. Quins valors has adquirit a través de l'esport? *Responsabilitat, paciència, inquietud, treball, ... però bé, penso que són valors que té cada persona i amb la pràctica de l'esport s'accentuen més.*

13. Quins d'aquests valors els pots aplicar a la teva vida diària? *Tots*

14. El fet de competir individualment suposa un caràcter determinat en l'esportista? *Ets l'únic responsable de les teves decisions, per tant s'assumeix el risc per bé o per malament. Normalment, i en el meu cas també, la pràctica de l'esport s'inicia en l'adolescència o abans, etapes molt importants en la vida d'una persona; els valors abans esmentats es van adquirint poc a poc i amb el temps et dones compte de la importància que ha tingut allò que has fet.*

15. Sembla que hi ha cada vegada més afició. Creus que és un esport prou popular? Atrou a la joventut? Atrou a un ventall molt gran d'edats. Hi ha futur? I tant. Costa atreure al jovent cap a un esport força sacrificat? *El jovent d'avui dia està molt acomodat i li costa fer coses per iniciativa pròpia, per sort no tothom és així.*

16. És un esport en què durant mesos es treballa en silenci, creus que costa mantenir la concentració per unes cites -les competicions- puntuals? *Només cal marcar un objectiu i intentar arribar en les condicions òptimes. Cal ser inquiet i estar motivat per l'objectiu plantejat, és així la manera més fàcil de mantenir la concentració.*

17. Al final, com a corredor i com a entrenador, quines són les teves majors recompenses? *He fet i faig el que m'agrada.*

12. Elaboració d'un vídeo

12.1. Tècniques

Són les tècniques bàsiques de maneigament de la bicicleta que es poden visualitzar en la pel·lícula que s'adjunta al treball, seguint l'ordre següent:

- Pujada a roda,
- Cavallet pujant i baixant,
- Pujada lateral,
- Pujada lateral doble
- Pujada a braços
- Penjada
- Salt d'allargada a roda
- Salt d'allargada a picada
- Penjada a dos temps o rebotant
- Canvis de direcció
- Salts d'altura

Conclusió

Una vegada acabat el treball he de dir que estic força satisfet dels resultats, en tant que sí que he aconseguit fer una monografia força exhaustiva de l'esport del trial amb bicicleta; si bé hi ha una sèrie de qüestions que m'agradaria comentar.

M'ha costat explicar la mecànica de la bicicleta, per això m'he estès en l'apartat que fa referència als diferents tipus de pinyó; però, per no repetir-me, he preferit l'ús d'imatges en l'apartat anterior de tipologies del quadre.

Pel que fa a la normativa de l'esport m'he basat en la RFEC, si bé es pot aplicar a campionats europeus i mundials, en els quals l'únic que pot canviar és el nombre de zones i voltes, alhora que se segueix un sistema estricte de selecció, que ja hem comentat al llarg del treball.

Parlant de la meua experiència he de dir que m'ha anat molt bé autoanalitzar-me. Crec que m'ha servit de cara a preparar-me millor per a la competició. La dissecció de la pròpia actitud davant la competició m'ha servit per constatar algunes de les meves mancances, tot i que m'ha quedat per fer accedir a un exemple de test d'aptitud. De tota manera, cada vegada gaudeixo més fent “street” i menys en competició. D'aquest apartat, repeteixo les conclusions que n'he tret:

- Crec que la meua orientació motivacional s'inclina cap a la tasca, per tant parteixo de la idea que la motivació i l'esforç són la clau per arribar a l'èxit esportiu. Potser inconscientment associo l'orientació a l'ego amb la creença que l'èxit esportiu s'assoleix mitjançant l'habilitat normativa i l'engany.
- Crec que la meua orientació motivacional es veu molt, massa, relacionada amb el clima motivacional percebut al meu voltant.
- Sí, em diverteixo fent esport. Potser associo l'orientació a l'ego amb l'avorriment?
- En definitiva, em cal segurament orientar-me més cap a l'ego, sobretot de cara a la competició, ja que aquesta inclinació cap a la tasca, en moments claus em provoca ansietat davant l'error i situacions d'estrès i em provoca menys compromís i lliurament en l'aprenentatge.

Si parlem de la preparació física i dels períodes jerarquitcats d'entrenament, després d'analitzar el

que en principi teníem com a objectiu a l'Escola de Tecnificació del Ripollès i el que efectivament estic fent ara, he de concloure que, malgrat la insistència en què entreno gairebé diàriament, no puc de cap manera seguir aquest ritme professional, tant per manca d'infraestructures, de preparador físic i d'entrenador, com per impossibilitat de coordinar-ho amb els estudis, sobretot en època d'exàmens.

Pel que fa als “streeters” em queda clar que malgrat l'espectacularitat i les possibilitats econòmiques que genera aquesta modalitat del trial, practicant-la no n'hi ha prou per competir.

Per acabar, en l'anàlisi del lèxic, he pogut constatar la freqüència d'ús de paraules del llenguatge habitual o procedents d'altres esports i d'anglicismes; tot plegat conforma un tecnolècte²⁸ jove que es correspon als pocs anys de vida d'aquest esport. En la confecció del glossari he trobat entrebancs lingüístics, de traducció; potser hauria necessitat més converses amb corredors francesos i anglesos per contrastar els termes i la manera com els utilitzen; si bé no estic gens decebut de les aportacions que he fet, quan la paraula o el sintagma no apareix al *Termcat*.

²⁸ Recordem la definició de *tecnolècte* com a llenguatge especialitzat en una temàtica, en relació a *sociolecte* o argot utilitzat com a tret distintiu per un grup social o professional determinat.

Bibliografia²⁹

<http://www.rfec.com> (Consulta 24/08/09)

http://articulos.revista-apunts.com/83/ca/083_005-011CT.pdf (Consulta 17/07/09)

<http://www.trialsport.es> (Consulta 17/06/09)

<http://www.biketrial-spain.com> (Consulta 21/07/09)

http://www.termcat.cat/dicci/esports_olimpics/index.html (Consulta 29/07/09)

http://www.termcat.cat/dicci/esports_nautics/index.html (Consulta 17/10/09)

<http://www20.gencat.cat/portal/site/Llengcat/template.PAGE/menuitem.0ee0bcc77434e6b0a2fd1210b0c0e1a0/?vgnextoid=947501713ef61110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=947501713ef61110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>

(Consulta de l' Optimot 14/10/09)

<http://www.trialsport.es/arxiu/normatives/NormativaTrialRFEC2008.pdf>

(Consulta 17/07/09)

http://www.sportmagister.com/reportaje.asp?id_rep=1967

(Consulta 25/08/09)

<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?ida=755&tp=s>

(Consulta 17/08/09)

http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_15.pdf (AMPET)

(Consulta 06/08/09)

<http://vids.worldofk.com/book124/Koxx%20Trial%20v2.00.pdf>

(Consulta 01/09/09)

29 No n'he utilitzat gaire, ja que el treball és sobretot resultat de la meua experiència com a corredor de trial.

<http://www.parlament.cat/getdocie/8005138>

(Llei de l'exercici de les professions de l'esport. Consulta 16/10/09)

-*Diccionari de la Llengua Catalana Multilingüe de l'Enciclopèdia Catalana*, Barcelona, 1997, Enciclopèdia Catalana, ISBN: 84-412-2788-8

-*Áncora. Lengua Castellana y Literatura 1*. Bachillerato 2008

-*Áncora. Lengua Castellana y Literatura 2*. Bachillerato 2009

WEBS DE VIDEOS PROPIS

<http://www.youtube.com/watch?v=f3KgCm67d10>

http://www.youtube.com/watch?v=_0OjTG_qABI&feature=channel

<http://www.youtube.com/user/gmauri31>

<http://www.youtube.com/watch?v=RJBQELDsqvM&feature=channel>

http://www.youtube.com/watch?v=_0OjTG_qABI&feature=channel

http://www.youtube.com/watch?v=_CWWbDGzwhk&feature=channel

<http://www.youtube.com/watch?v=ID8eMBIHx9s&feature=channel>

<http://www.youtube.com/watch?v=f3KgCm67d10&feature=channel>

Agraïments

Vull agrair la col·laboració, en l'elaboració del treball, de Dani Parramón, que amablement ha respost a l'entrevista i que és un dels artífexs del meu inici en el món del trial; de Iolanda Alsinet i Dolors Cañabate, que han estat les tutores de l'IES i de la UdG, respectivament, i que m'han guiat en el plantejament, estructuració del treball i a polir el contingut; al meu pare, que sempre m'ha encoratjat en les competicions i no ha defallit mai fent de "motxillero". Moltes gràcies a tots ells, ja que sense el seu ajut aquest treball no hauria estat possible.

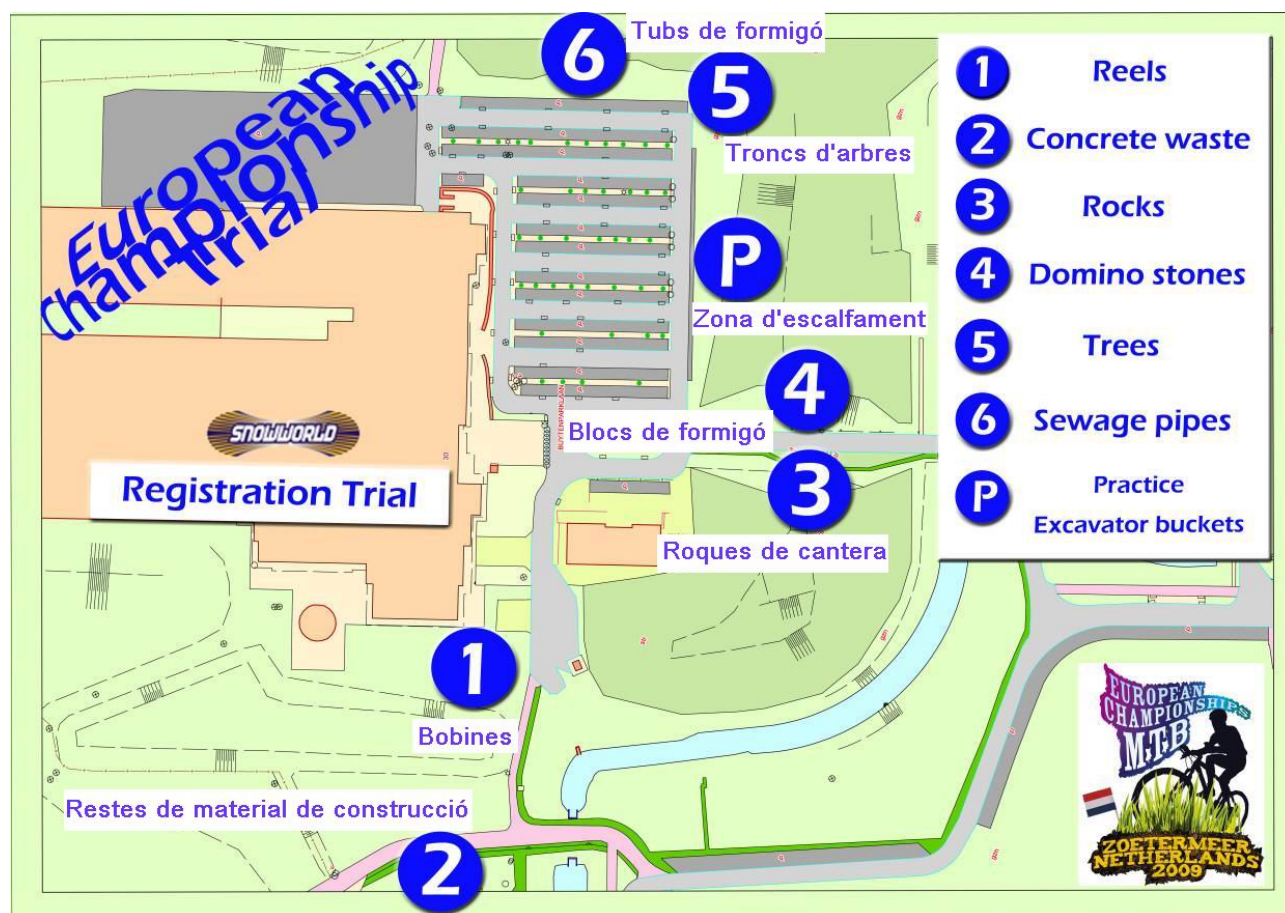
Índex d'il·lustracions

Il·lustració 1: quadre de bicicleta de 20" :infantil.....	9
Il·lustració 2: quadre de bicicleta de 20" : "short".....	10
Il·lustració 3: quadre de bicicleta de 20" : "long".....	10
Il·lustració 4: quadre de bicicleta de 26" : "short".....	11
Il·lustració 5: quadre de bicicleta de 26" : "long".....	12
Il·lustració 8: fre de pastilla V-break.....	13
Il·lustració 6: fre de disc hidràulic.....	13
Il·lustració 7: fre hidràulic de pastilla amb goril·la.....	13
Il·lustració 9: especejament.....	15
Il·lustració 11: pinyó shimano SF-MX30.....	17
Il·lustració 10: logo shimano	17
Il·lustració 12: pinyó try-all 108.9.....	18
Il·lustració 13: logo try-all.....	18
Il·lustració 14: logo ACS Claws.....	19
Il·lustració 15: pinyó ACS CLAWS.....	19
Il·lustració 16: logo white eno.....	20
Il·lustració 17: pinyó white eno.....	20
Il·lustració 18: logo monty.....	20
Il·lustració 19: pinyó monty 6 gatells.....	20
Il·lustració 20: logo echo.....	21
Il·lustració 21: pinyó echo trial.....	21
Il·lustració 22: els principals elements d'una bicicleta de trial de 20".....	22
Il·lustració 24: gama alta-competició de Koxx.....	23
Il·lustració 23: gama alta-competició de Monty.....	23
Il·lustració 26: gama mitjana-competició de Ozonys.....	23
Il·lustració 25: gama mitjana-competició de Neon.....	23
Il·lustració 28: gama mitjana-street i competició de Because.....	23
Il·lustració 27: gama mitjana-street i competició de Zhi.....	23
Il·lustració 29: gama alta-street de Zoo.....	24
Il·lustració 30: gama alta-street de Adamant.....	24
Il·lustració 31: gama mitjana-street d'Onza.....	24
Il·lustració 32: gama alta-street d'Echo.....	24
Il·lustració 33: gama mitjana-street de Czar.....	24
Il·lustració 34: gama mitjana-competició d'Atomz.....	24
Il·lustració 35: gama mitjana-competició de Giant.....	25
Il·lustració 36: gama baixa-competició de Dox.....	25
Il·lustració 38: gama mitjana-street de Drd.....	25
Il·lustració 37: gama mitjana-competició de Yaabaa.....	25
Il·lustració 39: gama baixa-competició d'Aorta.....	25
Il·lustració 40: gama baixa-competició de Megamo.....	25
Il·lustració 42: gama mitjana-competició de Rockman.....	26
Il·lustració 41: gama alta-street de Gu.....	26
Il·lustració 43: tarja de puntuació.....	30
Il·lustració 44: alçades segons categories.....	31
Il·lustració 45: quadre de categories.....	38

Il·lustració 46: puntuació.....	40
Il·lustració 47: calendari de la temporada de competició.....	51
Il·lustracions 48 i 49 : espais habilitats com a zones naturals.....	54
Il·lustracions 50 i 51: zones artificials.....	55
Il·lustracions 52, 53, 54 i 55: practicant les zones de carrer o "street" a Girona (Plaça de la Constitució).....	55
Il·lustració 56: logo del centre de Tecnificació del Ripollès (CTER).....	57
Il·lustració 57: exemple d'horari d'un esportista de 4rt d'ESO.....	61
Il·lustració 58: en Dani, en diverses etapes de la seva carrera esportiva.....	72
Il·lustració 59: plànol de les zones a Zotenmeer (seu del campionat d'Europa el juliol 2009) Hem fet la traducció al català.....	83

Annex. Glossari³⁰

³⁰ Entenem per glossari un catàleg de paraules d'una mateixa disciplina, definides i comentades, i, en aquest cas a més a més traduïdes d'altres llengües.



Il·lustració 59: Plànol de les zones a Zotenmeer (seu del campionat d'Europa el juliol 2009) Hem fet la traducció al català

El primer fet curiós que constato és que en consultar el diccionari dels esports del *Termcat* o Centre de Terminologia³¹ no apareix la paraula *trial*, que en canvi apareix a l'*Optimot*³², on es defineix com una modalitat de motociclisme. En ambdós diccionaris la paraula que sí es defineix és *bicitrial*³³. Segurament el glossari relacionat amb el trial és tan incomplet perquè no és esport olímpic. De fet, no té cap apartat en “accés temàtic del *Termcat*”.

En aquest apartat del treball recollim el vocabulari bàsic relacionat amb aquest esport, a continuació anotem el recurs lèxic o el procés de formació que ha tingut lloc en la creació de la paraula o sintagma. Quan el vocable existeix al *Termcat* -tant a la secció d'esports en general com a la temàtica de ciclisme- ho anotem, en cas contrari, consultem l'*Optimot*; si

31 http://www.termcat.cat/dicci/esports_olimpics/index.html

32 <http://www20.gencat.cat/portal/site/Llengcat/template.PAGE/menuitem.0ee0bcc77434e6b0a2fd1210b0c0e1a0/?vnextoid=947501713ef61110VgnVCM1000000b0c1e0aRCRD&vnextchannel=947501713ef61110VgnVCM100000b0c1e0aRCRD&vnextfimt=default>

33 Modalitat de ciclisme practicada en un circuit d'obstacles naturals o artificials que consisteix a recórrer els diferents trams en un temps màxim determinat sense posar els peus a terra.

encara no existeix, completeu la feina i alhora que apareix la paraula en català, fem la proposta per a la traducció al castellà, al francès i a l'anglès, amb l'ajut del *Diccionari de la Llengua Catalana Multilingüe*, d'Enciclopèdia Catalana.

Quan no apareix el terme o el sintagma, adoptem les següents solucions: traducció literal en l'accepció corresponent; si és xenisme, el mantenim en les altres llengües.

Ajudant de jutge de zona m. *Especificació de sentit*. Pot fer algunes de les tasques del jutge. Fer el recordatori de qui ha d'estar fora de la zona, donar la sortida als participants, avisar-los que es preparin, anotar els punts, arreglar una zona que ha estat malmesa, i mai marcarà la tarja d'un participant sense haver entrat a la zona.

es ayudante de juez de zona

fr juge assistant

en helper or assistant judge or keeper

<No apareix>

Alçada màxima f. *Especificació de sentit*. L'alçada màxima que ha de pujar un corredor segons cada categoria.

es altura máxima

fr hauteur maximum

en maximum height

<No apareix>

Aleví-na adj. *Gal·licisme*. Dit de la tercera categoria d'edat, corresponent generalment als esportistes de deu a onze anys.

es alevín

<Esports>

Bicitrial m. *Paraula composta*. Modalitat de ciclisme practicada en un circuit d'obstacles naturals o artificials que consisteix a recórrer els diferents trams en un temps màxim determinat sense posar els peus a terra.

es bicitrial, trialbici, trialsín

fr bycycle trial, vélo trial

en bike trial, biketrial, cyclotrial

<Ciclisme>³⁴

Bicicleta trial 20" i 26" / "short" o "long" "short" i "long" són xenismes. Es refereix als quadres de la bicicleta. 20" i 26" es refereix al tamany de les rodes en polzades. *Long* i *short* es referix a la llargada d'eix a eix d'un quadre.

es bicicleta de trial de 20" o 26" de cuadro corto o largo

fr vélo de trial de châssis court

an cycle of trial with a short frame

<No apareix>

Biela f. *Especificació de sentit*. Peça rígida de gran resistència, generalment metàl·lica, d'una bicicleta situada sota els pedals, que transforma el moviment rectilini d'impuls en un moviment giratori continu.

es biela

fr manivelle

en pedal crank

<Ciclisme>

Cadena f. *Metàfora*. Element de la transmissió d'una bicicleta consistent en un conjunt d'anelles articulades posat en tensió al voltant de dues rodets dentades, que transmet el moviment de gir del motor o dels pedals a la roda de darrere. Les rodets que tensen la cadena són el plat i el

34 Si apareix informació entre claudàtors vol dir que el terme apareix a l'àrea temàtica indicada del Termcat.

pinyó.

es cadena

fr chaîne

en chain

<Ciclisme>

Cavallet m. *Especificació de sentit.* Salt endavant amb un cop de pedal, la roda del davant aixecada i sobre la roda del darrere.

es caballete

fr chevalet

en small horse

<No apareix>

Cadet m. *Gal·licisme.* Esportista pertanyent a la cinquena categoria d'edat, corresponent generalment als esportistes de catorze a quinze anys

es cadete

fr cadet

an cadet

<Esports. No apareix en anglès>

Casc m. *Especificació de sentit.* Peça de material dur i resistent de l'equip d'un esportista que s'utilitza per a protegir-se el cap dels traumatismes cranials en cas d'accident

es casco, casco de protección

fr casque, casque de protection

an helmet, crash helmet, protective helmet

<Esports>

Categoria f. *Especificació de sentit.* Cadascuna de les distribucions per sexe, pes, edat o dedicació dels esportistes establertes per les federacions internacionals. Les categories es classifiquen, segons el sexe, en masculines i femenines; segons l'edat, en prebenjamines, benjamines, alevines, infantils, cadets, juvenils, júnior, sèniors i veteranes; segons el pes, de manera específica per a cada esport, i, segons el grau de dedicació, en amateurs i professionals.

es categoría

fr catégorie

an class

<Esports>

Cilindres o “rodillo” m. *Especificació de sentit.* Peça mecànica que provoca el gir del pinyó de la bicicleta. **Corró** m

sin. **Rodet** m

es rodillo

fr rouleau

en roller

<Ciclisme>

Clavada de fre f. *Especificació de sentit.* Expressió que es fa servir quan un fre té molta precisió

es clavada de freno

fr planter le frein

an to stick the brake

<No apareix>

Clearence f. *Xenisme*. Alçada entre l'eix del pedalier i el terra.

es clearence

fr clearence

an clearence

<No apareix>

Contacte de pedal, de protector, de rockring m. *Especificació de sentit*. Contacte que compta com a un punt de penalització, a no ser que ja hi hagi un peu a terra.

es contacto de pedal, protector, rockring

fr contact du pédale, protecteur, rockring

an pedal, potector, rockring contact

<No apareix>

Corona f. *Metàfora*. És la part exterior que gira sobre el cos del pinyó i on queda encaixada la cadena

es corona

fr couronne

an crown

<No apareix>

Cos de pinyó m. *Especificació de sentit*. És la part interior del pinyó, la part que es rosca a la biela o a l'eix de pedal.

es cuerpo del piñón

fr corps du pignon

an main part of the pinion

<No apareix>

Cronòmetre m. *Composició*. Rellotge d'alta precisió, de funcionament manual o electrònic, que mesura el període de temps transcorregut des d'un instant concret

es cronómetro

fr chronomètre

an chronometer, stopwatch, timer, timing clock, timing-device

<Esports>

Delegat-da tècnic-a m. f. *Especificació de sentit*. Persona encarregada d'assegurar el compliment del reglament oficial en una competició, de verificar-ne el desenvolupament normal i de col·laborar en les obligacions dels organitzadors

es delegado técnico

fr délégué technique

en technical delegate

<Esports>

Desqualificació f. *Derivació*. Expulsió d'un esportista o un equip de la competició, la prova o l'encontre en curs per un període de temps il·limitat, utilitzada com a sanció disciplinària

es descalificación

fr déclassement

en disqualification

<Esports>

Disc m. *Especificació de sentit*. La peça on es claven les pastilles de fre de disc per a poder frenar

es disco

fr disque

en disc

<No apareix³⁵>

Eix de la roda del davant m. *Especificació de sentit.* L'eix que provoca el gir de la roda i on s'enganxa la forquilla.

es eje de la rueda de delante

fr axe de la roue de devant

en front wheel axis

<No apareix>

Elit f. *Gal·licisme.* Conjunt d'esportistes que destaquen per la seva alta competència en la pràctica d'un determinat esport

es élite

fr élite

en elite³⁶

<Esports>

Especejament m. *Especificació de sentit.* Acció de dividir longitudinalment, en aquest cas, les parts del pinyó, per explicar-ne el sentit

es desmenuzamiento

fr mettre en pièces, émietter

an to cut up

<No apareix>

35 Només apareix la paraula en diferents acepcions, com a tecnicisme de diversos esports.

36 Al *Termcat* no apareix, però sí al *Diccionari de la Llengua Catalana Multilingüe de l'Enciclopèdia Catalana*.

Femina f. *Llatinisme*. Una de les categories establerta per la federació internacional i que en aquest cas obeit al criteri de sexe

es fémina

fr fèmina

an femina

<No apareix>

Fiasco m. *Italianisme*. Falta comesa per un corredor de trial en el transcurs d'una prova. Un fiasco es penalitza amb l'abandonament de la zona i una penalització de cinc punts

es fiasco

fr échec

en failure

<Ciclisme>

Fletxa o sageta de direcció f. *Especificació de sentit*. Fletxa que senyala la porta o la direcció per on ha de passar el corredor tot fent la zona, o sigui, balisa de forma semblant a una fletxa o a un cap de fletxa, que s'utilitza per a indicar una direcció determinada en un circuit

es flecha de dirección

fr flèche de direction

en direction arrow

<Ciclisme>

Fre de tambó m. *Metàfora: tipus A de B*. Element del dispositiu de frenada d'una bicicleta on es desenvolupa la força d'oposició al moviment de rotació de les rodes. El de tambó és una tipologia comú en els cotxes i poc comú en les bicicletes

es freno de tambor

fr frein de tambour

en drum brake

<No apareix³⁷>

Fre hidràulic m. *Especificació de sentit*. Tipologia de fre de taco o pastilla, refrigerat per oli o aigua destil·lada. Per tal que freni millor, que tingui més clavada, en sec, es guixa la llanta amb quitrà tot fent línies

es freno hidráulico

fr frein hydraulique

en hydraulic brake

<No apareix>

Fre V-break m. *Xenisme*. Tipologia de fre amb pastilla, que era, fins fa poc -ja que ara moltes BTT porten frens hidràulics- l'habitual en tota mena de bicicletes. En canvi, només el porten les bicis de trial de poca categoria

es freno V-break

fr frein V-break

en hydraulic V-break brake

<No apareix>

Gatell-gallet³⁸ m. *Metàfora*. Mecanisme necessari per tal que les bieles transmetin el gir a la roda

es gatillo

fr détente, gâchette

en trigger

<No apareix>

Goril·la m. *Metàfora*. La peça amb forma de mitja circumferència que enganxa el fre hidràulic per la part superior i evita que es desplaci

es gorila

37 Apareix la paraula fre, en l'àmbit temàtic del ciclisme, però no les diferents tipologies.

38 Apareix "gatell" al *Termcat* -àmbit temàtic del tir olímpic- i "gallet" a l' *Optimot*; si bé mai com un mecanisme de la bicicleta.

fr gorille

en gorilla

<No apareix>

Indoor *Xenisme*. Espai interior on es realitzen proves de trial o s'entrena. També s'utilitza el terme encara que no sigui un espai interior, però quan els obstacles són elements artificials.

es indoor

fr indoor

an indoor

<No apareix>

Infantil m.f. *Especificació de sentit*. Esportista pertanyent a la quarta categoria d'edat, corresponent generalment als esportistes de dotze a tretze anys

es infantil

fr infantile

an infantile

<Esports³⁹>

Júnior m. f. *Llatinisme que ha passat a l'anglès:anglicisme*. Esportista pertanyent a la setena categoria d'edat, corresponent generalment als esportistes de divuit a vint-i-un anys

es júnior

fr junior

an junior

<Esports⁴⁰>

Jutge-essa àrbitre m. f. *Especificació de sentit*. Àrbitre que té la màxima responsabilitat sobre el

39 No apareix ni en francès, ni en anglès.

40 No apareix ni en francès, ni en anglès.

desenvolupament sencer d'una prova, un encontre o una competició

es juez árbitro

fr juge -arbitre

en head judge, judge-referee, superior judge

superior judge

<Esports>

Judge-essa de zona m. f. *Especificació de sentit*. Màxima autoritat de la seva zona, la qual pot modificar amb el vist i plau del delegat tècnic. Només pot deixar entrar a la zona els participants per tal que la puguin inspeccionar a peu

es juez de zona

fr juge de zone

an zone judge

<No apareix⁴¹>

(Una) koxx f. *Elisió i metonímia*. Es refereix a una bicicleta de la casa Koxx.

es una koxx

fr un (vt -vélo trial-) koxx

an a koxx

<No apareix>

Llanta f. *Gal·licisme*. Peça metàl·lica circular d'una roda que serveix de suport al pneumàtic.

es llanta

41 No apareix el terme relacionat amb el trial, ni amb el ciclisme, en general.

fr jante

en rim

<Ciclisme>

Llantasso m. *Derivació.* Un cop de llanta que provoca que es punxi roda i, fins i tot, que s'abonyegui la llanta

es llantazo

fr janteur ?

an rimeur?

<No apareix>

Llicència federativa o **fitxa** f. *Especificació de sentit.* Document en què l'autoritat esportiva corresponent fa constar el dret d'un esportista a participar en les proves o les competicions que organitza, amb la condició de respectar-ne el reglament

es licencia, ficha

fr licence

en licence

<Esports>

Molla f. *Especificació de sentit.* Peça elàstica necessària per tal que les bieles transmetin el gir a les rodes

es muelle

fr ressort

an spring

<No apareix>

(Una) monty f. *Elisió i metonímia.* Es refereix a una bicicleta de la casa Monty

es una monty

fr un (vt -vélo trial-) monty

an a monty

<No apareix>

Outdoor Xenisme. Espai natural on es realitzen les proves de trial o s'hi entrena, com roca, marges de terra, arbres, arrels...

es outdoor

fr outdoor

an outdoor

Pneumàtics “slick” (llis) m. *Xenisme.* Tipologia de pneumàtics, llisos, adequats per indoor o street

es neumático “slick”

fr pneu “slick”

en tire, tyre slick

<No apareix>

Pneumàtics de tac m. *Especificació de sentit.* Els pneumàtics habituals, que no patinen

es neumático de taco

fr pneu de taquet

en plug tire, tyre

<No apareix>

Pastilla de fre f. *Especificació de sentit.* En el cas dels frens de disc és una peça metàl·lica recoberta d'un material resistent al fregament. En els frens de pastilla, les pastilles són de goma o

altres materials que s'adhereixen bé a la llanta.

es pastillas de freno

fr cachet de frein

an tablet? of brake

<No apareix>

Pedalier m. *Derivació.* Eix de pedalier. Eix on s'enganxen les bieles i el pinyó i fa que rodin els pedals

es pedalier

fr pédalier

en pedalier

<No apareix>

Penalització suplementària f *Especificació de sentit.* Acció i efecte d'un àrbitre d'imposar un desavantatge a un esportista o un equip com a conseqüència de la comissió d'una falta. Per exemple, són penalitzacions les expulsions i les sancions disciplinàries, o les produïdes per entregar la tarja fora de temps

es penalización suplementaria

fr pénalisation supplémentaire

en supplementary penalization

<No apareix>

Pinyó o “freewheel” m. *Calc.* És la peça que permet que el pedaleig es tradueixi en gir de la roda del darrere conjuntament amb la cadena

es piñón

fr pignon, roue libre

en cog, pinion, sprocket-wheel, freewheel

<Ciclisme>

Placa numerada del quadre f. *Especificació de sentit*. Plafó de plàstic o cartó en forma de trapezi situat al tub horitzontal del quadre d'una bicicleta, on figura el número de dorsal del ciclista

es chapa o chapa del cuadro

fr plaque de cadre

en frame number

<Ciclisme>

Porta de sortida⁴² f. *Especificació de sentit*. Estructura per on ha de passar el corredor quan acaba la zona. Si s'equivoca la penalització és de 5 punts

es puerta de salida

fr porte de sortie

en exit gate

<No apareix>

Principiant m. *Derivació*. Persona que té un nivell de tècnica molt bàsic en la pràctica d'un esport, generalment perquè fa poc que s'hi dedica. Es refereix a la categoria principiant.

es debutante, principiante

fr débutant

en beginner

<Esports>

Protecció de l'esquena o “tortuga” f. *Especificació de sentit i metàfora (“tortuga”)*. D'ús poc

42 Al *Termcat* apareix “portella de sortida”, que no és el mateix, ja que es refereix a l'inici de la prova.

habitual, encara que recomanat.

es protección de espalda o “tortuga”

fr protection de dos o “tortue”

en back protection or “tortoise”

<No apareix>

Protecció de mans f. *Especificació de sentit*. Hi ha guants amb proteccions especials, però són d'ús poc habitual.

es protección de manos

fr protection de mains

en hands protection

<No apareix>

Protecció de cames, “espinilleres” o canyelleres f. *Derivació més castellanisme (“espinilleres”)*. Són molt necessàries per prevenir ferides ocasionades pels pedals, tot i que hi ha corredors que no n'utilitzen.

es protección de espinilla

fr protection de l'os long

en shin protection

<No apareix>

Protector m. *Derivació i especificació de sentit*. O Cobertor del càrter. És un protector de pinyó i cadena. Procedeix del món de les motos de trial, on cobreix realment el càrter.

es protector

fr protection

en protector

<No apareix>⁴³

Pujada a roda f. *Especificació de sentit.* Pujada frontal aixecant la roda del davant a cop de pedal

es subida a rueda directa

fr montée a roue

en bunny hop o wheel hill climb

<No apareix>

Pujada a roda a braços f. *Especificació de sentit.* Pujada frontal aixecant la roda del davant a braços sense l'ajuda del pedal

es tirada a brazos

fr montée à force de bras

an hill climb with arms

<No apareix>

Pujada lateral i lateral a roda f. *Especificació de sentit.* Pujada de costat amb la roda del davant aixecada o no, i amb l'ajuda d' un cop de pedal

es gato

fr chat

an cat o side hop

<No apareix>

Pujada a dos temps f. *Especificació de sentit.* Agafant velocitat, penjar la bicicleta, saltar amb força i sortir rebotat cap amunt

es subida rebotando (o con rebote)

43 No apareix amb aquesta acepció.

fr montée avec rebond

an hill climb with rebound

<No apareix>

Penjada f. *Especificació de sentit.* Penjar la roda del davant i acabar de pujar amb força, mitjançant un cop de ronyons

es colgada

fr faire du rappel

en pedal hop

<No apareix>

Pujada lateral a costat contrari f. *Especificació de sentit.* Pujar de costat pel cantó poc entrenat o incòmode i fent que el pedal utilitzat, dret o esquerre, quedi entre l'obstacle i la bicicleta.

es subida lateral a lado opuesto

fr montée latéral au cote contraire, opposé

an wheel swap o lateral hill climb on the opposed side

<No apareix>

Punt d'enganxament m. *Especificació de sentit.* En el pinyó, a la part interior de la corona, hi trobem els punts d'enganxament

es punto de enganche

fr point pour accrocher

an point to hook, hooking point

<No apareix>

Punt de penalització m. *Especificació de sentit.* Punt que s'afegeix -recordem que qui té menys punts és qui guanya- a la puntuació d'un corredor en una prova en posar un peu al terra o en tocar

càrter o pedal.

es punto de penalización

fr point de pénalisation, point de pénalité

en penalty point

<No apareix>⁴⁴

Salt a roda m. *Especificació de sentit.* Amb la roda del davant aixecada salt endavant fent cavallet

es salto a rueda

fr bond ou saut a roue

en wheel bounce, jump or leap

<No apareix>

Salt a picada m. *Especificació de sentit.* Salt a cavallet entrant amb la roda del davant

es salto a picada o golpe de ataque

fr bond ou saut a attaque ou coup d'attaque

an jumping attack or attacking jump

<No apareix>

Rànquing m. *Xenisme.* Classificació de diversos esportistes o equips segons els resultats aconseguits durant un període de temps determinat en les competicions d'un esport concret

es ranking

fr classement, classification

en ranking

44 No apareix referit a ciclisme, sinó que es refereix a Pentatló modern i a Lluita.

<Esports>

Rockring m. *Xenisme*. Protector de pinyó i cadena que porten les bicicletes de 26''

es rockring

fr rockring

an rockring

<No apareix>

Rodament o boles m. *Especificació de sentit*. El gir transmès a les rodes es realitza mitjançant els cilindres i les boles

es rodamiento

fr roulement

en rolling

<No apareix>

Sènior A i B m. i f. *Llatinisme*. Esportista pertanyent a la vuitena categoria d'edat, corresponent generalment als esportistes de més de vint-i-un anys o bé als esportistes de menys edat que juguen al màxim nivell

es, fr i an sénior A i B

<Esports>

Sortida f. *Especificació de sentit*. Punt on s'efectua la sortida

es salida

fr sortie

en start

<Esports>

Speaker m. *Xenisme*. Persona que es dirigeix verbalment al públic assistent a una prova, unencontre o una competició per informar-lo de qüestions relatives al seu desenvolupament

es, fr i an speaker.

<Optimot>

Street (fer) v. *Xenisme*. Apareix a l'*Optimot* amb moltes acepcions, però cap amb el significat d'entrenar pel carrer, entre el mobiliari urbà

es, fr i an street

<No apareix>

Streeter m. *Xenisme*. El corredor que practica street

es, fr i an streeter

<No apareix>

Tarja de puntuació f. *Especificació de sentit*. Tarja on els jutges de cada zona marquen la puntuació obtinguda en aquesta i que porten els corredors d'una zona a l'altra

es tarjeta de puntuación

fr feuille de score

en scorecard

<No apareix>

Temps m. *Especificació de sentit*. Habitualment el corredor demana *Temps?* quan vol saber quan temps li queda encara per acabar la zona

es tiempo

fr temps

en time

<Esports>

Temps de penalització m. *Especificació de sentit.* Període de temps que excedeix el temps concedit per a l'execució de la totalitat de les zones i de les voltes en una competició

es tiempo de penalización

fr temps de pénalisation

fr temps dépassé

<No apareix>

Trial m. ⁴⁵ *Xenisme* i *Elisió*, si considerem la procedència del Bicitrial, la qual cosa és, si més no, qüestionable. O sigui, que la definició com a modalitat del ciclisme consistent a franquejar obstacles naturals i artificials de tota mena sense posar els peus a terra no apareix ni al *Termcat*, ni a l'*Optimot*

es, fr i an trial

<No apareix>

Trialera⁴⁶ f. *Derivació.* Bicicleta de trial

es, fr i an trialera

<No apareix>

Volta f. *Especificació de sentit.* Trajecte complet d'un circuit tancat des del punt de sortida fins al punt d'arribada. Si concretem, en trial, es refereix a haver completat les sis zones encara que sigui sense haver-les fet per ordre.

45 “Modalitat de motociclisme consistent a franquejar obstacles naturals i artificials de tota mena sense posar els peus a terra. “ i bicitrial: “Modalitat de ciclisme i de motociclisme practicada en un circuit d'obstacles naturals o artificials que consisteix a recórrer els diferents trams en un temps màxim determinat sense posar els peus a terra.”

46 La definició del *Termcat* no és la que s'utilitza en el món del trial: “Tram d'un circuit marcat sobre un terreny accidentat que presenta moltes dificultats per a superar-lo, propi d'un circuit de BTT.

es vuelta

fr tour

en lap

<No apareix>

Zona f. *Especificació de sentit*. El recorregut delimitat amb cinta i controlat pel jutge de zona per on el corredor passarà amb la bicicleta

es zona

fr i an zone

<No apareix>

Zona neutra (quadre d'entrada) f. *Especificació de sentit*. Sector del recorregut d'una competició situat al voltant de la línia de sortida. A vegades no hi ha quadre d'entrada, sinó una sola línia

es área de salida

fr zone de départ

en starting area

<Ciclisme>