MANUAL METODOLOGICO CICLISMO - CICLOMONTAÑISMO

INFORMACIÓN GENERAL DE LA ENTIDAD

NOMBRE : Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha

NIT : 832.000.906-6

DIRECCIÓN ADMINISTRACION : Calle 15 # 8 – 53 Soacha Centro

CORREO ELECTRÓNICO : imrds@imrdsoacha.gov.co

TELÉFONO : 8400 199

DIRECTOR : Alejandro López

MISIÓN: El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, es una entidad pública descentralizada, que promueve actividades y programas dirigidos a la comunidad, generando procesos de participación, apoyo, formación y fomento por medio de la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y la sana competencia, como aporte al desarrollo integral de mejores ciudadanos y ciudadanas, contribuyendo a la calidad de vida de los habitantes del municipio de Soacha.

VISIÓN: El Instituto Municipal para la Recreación y el Deporte de Soacha, será reconocido en el año 2025, como una entidad líder en Cundinamarca, por la implementación de una política pública del deporte, enmarcada en procesos administrativos, presupuestales, técnicos y de infraestructura deportiva de alta calidad, garantizando la inclusión y participación de todos los ciclos vitales.

ESTRATEGIAS:

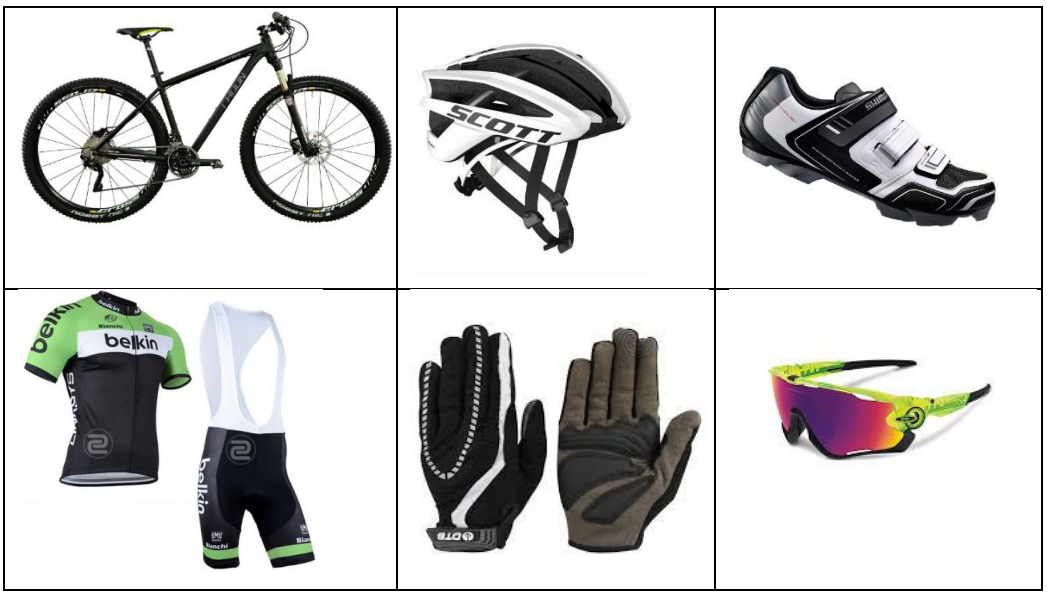
1. Exploración Motora
2. Escuelas de Formación Deportiva
3. Centros de Perfeccionamiento Deportivo
4. Equipos Elite
5. Diversamente Hábil
6. Madres Gestantes y Lactantes
7. Adulto Mayor
8. Soacha en Movimiento
9. Recreación, liderazgo Juvenil y Nuevas Tendencias Deportivas
10. Centros de Educación Física
11. Ciclovida.

TABLA DE CONTENIDO MANUAL METODOLOGICO

1. Caracterización disciplina (ciclomontañismo)

El Ciclomontañismo Cross country es un deporte olímpico derivado de una disciplina del ciclismo que consta de ascensos y descensos en lugares montañosos, con piedra y gran naturaleza. Requiere prueba física de medio y largo aliento durante las pruebas de estas modalidades. Se emplea como principal requerimiento la habilidad, técnica y táctica. Se derivan varias modalidades como Cross country (XC), Down Hill (DH), Maratón (MX), Freeride, Four Cross (4x). Es un deporte aeróbico (aeróbico/anaeróbico) que demanda gran cantidad de tiempo, esfuerzo, capacidad láctica. Requiere de fibras mixtas por la complejidad de los escenarios donde se necesita resistencia, pero también potencia. La pista de Cross country debe tener entre 4 y 5 km de recorrido, debe estar debidamente marcada y señalizada.

ELEMENTOS PARA LA PRACTICA DEL CICLOMONTAÑISMO



HISTORIA DEL CICLISMO Y CICLOMONTAÑISMO EN SOACHA

Pequeño bosquejo histórico del deporte en el municipio.

El deporte de ciclismo en el municipio de Soacha inicio cerca de 1996 año que fue fundado el primer club de ciclismo que fue ciclo Soacha, liderado por unos padres que acompañaban a sus hijos a practica sobre bicicleta, durante el transcurrir de los años este club fue reclutando más deportistas gracias que presentaban participaciones en algunas competencias a nivel departamental y de ellas la iniciativa de organizar una competencia en Soacha para niños, esta

se realizó en el barrio san Humberto Soacha en el año 1998 propinando interés de la comunidad a este deporte y así la vinculación y el apoyo por parte institucional como el instituto municipal de recreación y deporte de Soacha.

Al transcurrir de los años el municipio de Soacha ha sacado un gran número de deportistas los cuales han sido desde campeones departamentales, nacionales, panamericanos hasta tener asistencia en las principales competencias de ciclismo como giro de Italia, vuelta a España y este 2018 por primera vez estará presente un Soachuno en el tour de Francia. Una muestra de la proyección y crecimiento del ciclismo Soachuno.

Relato. HELLMAN RODRIGUEZ fundador ciclo Soacha

Ciclomontañismo

El Ciclomontañismo en Soacha inicia sobre el año 2000 cuando un grupo de aficionados entre ellos ciclistas, aventureros y aficionados, esto en cabeza del señor Adolfo Zabala donde deciden recorrer por zonas rurales del municipio lugares poco transitables con bicicletas de ruta y algunas todoterrenos, empiezan su experiencia a partir de recorridos cortos que fueran conectando las rutas del municipio. Junto con Jairo Beltrán, Jhon Pérez, Armando Vásquez, Mario Murillo deciden iniciar el primer recorrido que conecta desde el Salto del Tequendama hasta la vía Fusagasugá (Rosas), desde entonces se empieza a conformar el primer club llamado Radikal Team en el cual se empezó a vincular más personas de Bogotá (Kennedy y Bosa) para abrir caminos sobre el municipio. Desde entonces empezaron a ubicar por mapas los diferentes terrenos que conectan con los municipios aledaños de Soacha como lo son Mosquera, Bojacá, Granada, Fusagasugá, Sibaté etc. Desde entonces se descubren alrededor de 25 rutas que hoy en día son utilizada por miles de deportistas que asisten a este gran municipio el cual es rico en zona montañosa. Sobre el año 2002 Inician a competir copa Bogotá y copa Cundinamarca afiliados al club de ciclismo Ciclo Tequendama, allí sobresale el deportista Jhon Cadena quien era el deportista más representativo de Radikal Team, así mismo en el año 2004 Soacha es sede de los juegos nacionales para el cual se realiza una de las mejores pistas del país en el sector de Canoas, realizando el evento más importante del país con gran magnitud, allí gano el boyacense Leonardo Páez. Sobre el 2007 inicia el programa de escuela de formación deportiva en el Instituto Municipal para la recreación y deporte de Soacha con el primer profesor del municipio Leonardo Rojas quien realiza la convocatoria para este deporte, se mantiene el proceso con 15 deportistas en formación pero al profesor se le finaliza su contrato, sin embargo sobre el año 2009 inicia el profesor Wilson Briceño su vinculación con el Instituto de recreación y deporte de Soacha hasta la actualidad logrando muy buenos resultados para el municipio y el país, allí ha obtenido varias medallas importantes como lo son Jonathan Cantor, Camila Cagua, Shara Quintero siendo medallistas Panamericanos, nacionales y departamentales. Sobre el 2017 se hay mucha demanda de deportistas por lo cual deciden vincular al docente Johann Moreno para apoyar los procesos de escuela de formación hasta la fecha. Sobre el 2018 se logra un hecho importante y es vincular el Ciclomontañismo al programa de Centro de perfeccionamiento

deportivo CPD el cual está a cargo del profesor Wilson Briceño. Sobre este mismo año nace los clubes Ciclomontañeros Xc, Xuamigos xuaventureros, Tu montaña, Los de la B vinculando más personas para la práctica del Ciclomontañismo.

RELATO JAIRO BELTRAN Fundador club Radikal Team, Mario Murillo mecánico y miembro del club Ciclomontañeros Xc.

SISTEMA DE PARTICIPACION

-Deporte de tiempo y marca, se rige por tiempo, puntuación prueba, puntuación ranking UCI

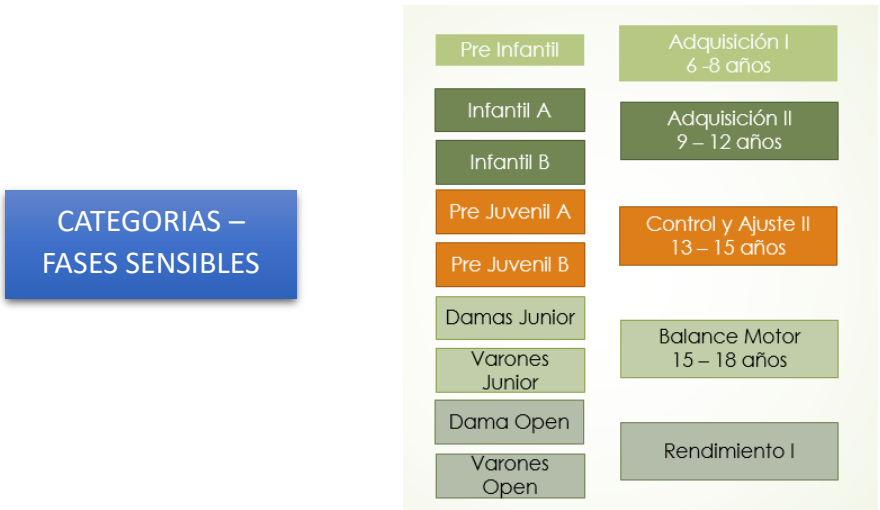
2. Objetivo general (manual)

Fomentar y velar por la práctica del Ciclomontañismo – ciclismo y nuevas modalidades sobre bicicleta por medio de la escuela de formación deportiva para la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en el municipio de Soacha con enfoque al alto rendimiento

Objetivo Institucional

Manifestar una elevada estabilidad emocional durante la realización de demostraciones físicas según su especialidad deportiva, aplicando eficazmente los recursos técnicos disponibles.

3. Etapas de formación deportiva



3.1 Nivel de iniciación (6 a 9 años)

1. **Objetivo general del nivel de iniciación**

Iniciar movimientos básicos elementales del ciclismo y Ciclomontañismo que permitan realizar acciones motrices para desempeñarse en su entorno.

Objetivos específicos

- Enseñar las técnicas de frenado, arranque e impulso sobre la bicicleta para que permita el libre desplazamiento con el elemento.
- Desarrollar el equilibrio dinámico a través de bicicletas de impulso (pushbike) por medio de juegos básicos que permitan familiarizarse con el elemento (bicicleta).
- Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos (slalon, técnica desplazamiento con una mano, sin manos, Superman, etc.)
- Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta
- Entrenar la reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta)
- Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuro propioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo
- Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.

a) **Contenidos**

Equilibrio, pedaleo, agarre manubrio, posición sentado, posición parado en pedales, frenar, arrancar, acelerar, vista periférica, normas del deporte, competividad

3.2 Nivel de fundamentación (10 a 12 años)

Objetivo general del nivel de fundamentación.

Direccionar al deportista a la práctica deportiva especifica de ciclismo o Ciclomontañismo con una adecuada técnica, ritmo y habilidades motrices sobre el medio especifico (bicicleta)

Objetivo específico del nivel de fundamentación.

- Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.
- Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios

- Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.
- Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.
- Aumentar la habilidad de equilibrio en superficies inestables con y sin bicicleta de forma estática y dinámica.
- Iniciar la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y Ciclomontañismo.

Contenidos

Técnica de pedaleo, Velocidad de reacción, Velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, técnica de ascenso y descenso, centro de gravedad postura,

3.3 Nivel de especialización (14 a 17 años)

Objetivo general del nivel de especialización

Entrenar a los deportistas de manera específica con el fin de diseñar el perfil para cada deportista según modalidad, disciplina contemplando los niveles de especialización de las capacidades físicas y técnicas para afrontar la competencia.

Objetivo específico del nivel de especialización.

- Ejecutar programas de orientación, ubicación y obtención de objetos en lugares naturales con desplazamientos en bicicleta.
- Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.
- Fortalecer la parte neuromuscular a través de programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional para el aumento de fibra muscular y desarrollo de potencia.
- Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.

a) Contenidos

Intensidad, resistencia aeróbica y anaeróbica, resistencia a la fuerza, velocidad de reacción y desplazamiento

3.4 Centro de perfeccionamiento deportivo

Objetivo general del nivel de CPD

Seleccionar y preparar a los deportistas de la modalidad de ciclismo del municipio de Soacha con el fin de obtener y mostrar procesos deportivos por medio de logros en competencias nacionales e internacionales.

Objetivos específicos del nivel de CPD

- Direccionar al deportista practicante del ciclismo a la competición de varias disciplinas para complementar su preparación física/técnica.
- Crear hábitos de disciplina deportiva para el rendimiento deportivo y el alto rendimiento.
- Prevenir las lesiones deportivas por medio de trabajos de preparación física general.
- Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.
- Realizar ejercicios de fuerza de resistencia y potencia con relación directa a la ejecución técnica del ciclismo y ciclomontañismo en la modalidad de Cross country para la asimilación de terrenos y cambios de ritmo.
- Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.
- Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.
- Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas

Contenidos

.

Postura, Capacidades y habilidades especificas en el ciclismo

4. Evaluación por niveles y test

4.1 Test nivel de iniciación

TEST GENERAL GYMKANAS

Tiempo y ejecución de movimiento

CAPACIDAD O HABILIDAD	TEST
Equilibrio dinámico y estático	Test cuadrado 3x3 mayor cantidad de tiempo en este espacio. Test paso por borde de 15 mts sin poner el pie
Velocidad	Test de velocidad 20 mts lanzados
Reacción acústica y óptica	Test de reacción simple y compleja
Técnicas Varias	Test de Slalon, Superman, Desplazamiento en 20 mts con elemento (una mano)

Flexibilidad	Test de Wells, Test de tronco, hombre
Técnica Postura	Test bike fit Ergonomía básico

4.2 Test nivel de fundamentación

CAPACIDAD O HABILIDAD	TEST
Técnica Sprint	Test ejecución fílmica 20 mts
Velocidad	Test 20, 100, 200, 500 mts (Plan y velódromo)
Flexibilidad	Test de Wells, Test de tronco, hombre
Técnica ascenso y descenso	Test tiempo terreno especifico
Equilibrio dinámico – estático	Saltos múltiples en misma posición por tiempo – Estático en diferentes superficies
Velocidad gestual	Test de cadencia
Técnica pedaleo	Video ejecución (corrección fílmica)
Técnica rock Garden, vuelos, drops	Video ejecución (corrección fílmica) escala 1 a 5 ejecución
Técnica Postura	Test bike fit Ergonomía básico

4.3 Test nivel de especialización

CAPACIDAD O HABILIDAD	TEST
Resistencia aeróbica	Test pista Ciudad Verde 4.2 km
Fuerza	Test 1 minuto segmentos corporales
Velocidad	Test 20, 100, 200, 500 mts (Plan y velódromo)
Flexibilidad	Test de Wells, Test de tronco, hombre
Vo2 Max - FTP	Test de rampa simulador
Velocidad gestual	Test de cadencia
Técnica pedaleo	Video ejecución (corrección fílmica)
Técnica rock Garden, vuelos, drops	Video ejecución (corrección fílmica) escala 1 a 5 ejecución
Resistencia anaeróbica	Test contrarreloj
Técnica Postura	Test bike fit Ergonomía

4.4 Test centro de perfeccionamiento deportivo

CAPACIDAD O HABILIDAD	TEST
Resistencia aeróbica	Test pista Ciudad Verde 4.2 km
Fuerza	Test 1 minuto segmentos corporales
Velocidad	Test 20, 100, 200, 500 mts (Plan y velódromo)
Flexibilidad	Test de Wells, Test de tronco, hombre
Vo2 Max - FTP	Test de rampa simulador
Velocidad gestual	Test de cadencia
Técnica pedaleo	Video ejecución (corrección fílmica)

Técnica rock Garden, vuelos, drops	Video ejecución (corrección fílmica) escala 1 a 5 ejecución
Resistencia anaeróbica	Test contrarreloj
IMC	Test IMC
Técnica Postura	Test bike fit Ergonomía

Estructura Metodológica por nivel de formación deportiva

INICIACION

Objetivos específicos	Contenidos	Medios específicos	Orientaciones metodológicas		
			Organización	Dosificación	Condiciones de realización y medios auxiliares
Enseñar las técnicas de frenado, arranque e impulso sobre la bicicleta para que permita el libre desplazamiento con el elemento. Desarrollar el equilibrio dinámico a través de bicicletas de impulso (push bike) por medio de juegos básicos que permitan familiarizarse con el elemento (bicicleta).	Técnica frenado, arranque e impulso Equilibrio estático Equilibrio dinámico Postura	Movimientos cíclicos, desplazamientos cortos Saltos, posición sobre la bicicleta Saltos, posición sobre la bicicleta Ubicación sillín sobre la bicicleta	Iniciación técnica de frenado, Postura de los pies en los pedales o sobre el suelo para los deportistas que no saben montar en bicicleta, diferenciación de freno derecho y freno izquierdo asimilando su postura. Equilibrio sobre la bicicleta en desplazamientos con los pies Equilibrio sobre la bicicleta levantando los pies y dejando impulsar la bicicleta Ejercicios de slalon, variación de desplazamientos girando hacia la derecha e izquierda, realiza equilibrio sobre lugares amplios, dosificación: 3 Series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares: conos, platillos, silbato, bicicleta.		
Desarrollar la capacidad rítmica por medio de juego y actividades adicionales con y sin bicicleta	Técnica de pedaleo Ritmo	Movimientos cíclicos, combinación de movimientos	Iniciación técnica de pedaleo movimientos circulares pedaleo con pie derecho, luego pie izquierdo, mixto. Postura de los pies en los pedales y distancia del sillín con relación a la extensión de la pierna. Así mismo empezara a realizar la técnica para accionar los frenos adecuadamente utilizando la diferenciación de freno		

	Conducción	Saltos, lanzamientos, velocidad, frecuencia Desplazamientos cortos con diferentes direcciones	derecho y freno izquierdo asimilando su postura. Trabajo sobre metrónomo, diferentes velocidades para aplicación en el pedaleo continuo, repetición por tiempo y desplazamientos, dosificación 2 Series 10 rep / descanso 3 min, condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro Ejercicios de slalon, variación de desplazamientos girando hacia la derecha e izquierda, realiza equilibrio sobre lugares amplios, dosificación: 3 Series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares: conos, platillos, silbato, bicicleta.
Entrenar la reacción acústica y óptica por medio de ejercicios que estimulen el desarrollo del mismo a partir de Sprint cortos, carreras de velocidad (con y sin bicicleta).	Velocidad de reacción Postura	Desplazamientos en bicicleta y sin bicicleta, estímulos auditivos, visuales, táctiles Equilibrio, Posición básica, movimientos en bicicleta, inclinación.	Realización de ejercicios repetitivos, actividades en grupos sobre la bicicleta frente al silbato, relevos realizando contacto para poder salir, salidas en velocidad simulando carrera en tramos de 20, 30 y 60 metros, dosificación 5 min, medios auxiliares: palos, silbatos, conos, bicicleta. 2 series 10 rep / descanso 3 min Manejo de los brazos sobre el manubrio, ubicación de los pies en los pedales para poder pararse en pedales y accionar el pedaleo, 4 Series 5 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta, bases inestables, rocas, tablas.
Conocer diversas técnicas que se ejecutan sobre la bicicleta para generar la confianza en sus movimientos.	Fuerza Equilibrio	Postura, posición básica, fuerza pedaleo Desplazamientos cortos, paso por carreteras y bases.	Se realizará ejercicios repetitivos sobre la postura en la bicicleta para adaptar el cuerpo, fuerza de brazos y piernas para sostener la conducción. 3 series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro Se realiza ejercicios de equilibrio dinámico sobre superficies inestables como tablas, rocas etc. realizando la conducción manteniendo la dirección correcta, el deportista podrá desplazar

			por segmentos brindados. 3 series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta
Enseñar los ejercicios de flexibilidad con facilidad neuro propioceptiva para mejorar en las técnicas del Ciclomontañismo	Flexibilidad	Movimientos amplitud articular	Se realizará elongaciones musculares de forma individual para el aprendizaje de los ejercicios y luego se apoyará con los demás estudiantes para realizarlo en parejas, buscará aumentar el rango articular para el mejoramiento y recuperación eficaz. 2 series 10 ejercicios / 30 seg descanso 1 min, medios auxiliares compañeros, lazos, palos
Evidenciar las capacidades específicas por medio de Gymkanas para detectar las habilidades motrices en la bicicleta.	Resistencia Velocidad Fuerza	Carrera continua, Circuitos con desplazamientos medios Desplazamiento de elementos, saltos, reacciones simples Movimiento cíclico, fuerza resistencia.	Se realizará circuitos donde realizaran carrera continua en el cual tendrá que optimizar su conducción, su habilidad con el elemento para recorrer en contrarreloj, resistencia aeróbica se llevara a prueba con una serie de habilidades y juegos que ayuden a desempeñar la misma. 2 series de 5 minutos con descanso de 3 minutos Se realizará en tramos de 20 o 30 metros en el cual tendrá que recorrer rápidamente contrarreloj desplazando elementos como pelotas, lazos o una pañoleta, allí debe realizarlo sin poner el pie a tierra. El deportista tendrá que impulsar a través de la técnica de pedaleo su bicicleta accionando sus piernas en el circuito anteriormente mencionado, allí empezara a generar resistencia a la fuerza y en lugares específicos tendrá que ascender elementos como sube y baja 2 series de 5 minutos con descanso de 3 minutos

FUNDAMENTACION

Objetivos específicos	**Contenidos**	**Medios específicos**	**Orientaciones metodológicas**		
			Organización	**Dosificación**	**Condiciones de realización y medios auxiliares**

Aplicar técnica de sprint para iniciar el desarrollo de velocidad de reacción y desplazamiento mediante sesiones a través de juegos.	Técnica de pedaleo Velocidad de reacción Velocidad de desplazamiento	Parada en pedales apoyo sobre pedales Acústico, visual, táctil, desplazamientos rápidos. Cambios de ritmo	Corrección de movimiento de brazos y pies para la optimización del trabajo ejercido en el pedaleo, allí los deportistas serán intervenidos propioceptiva mente, luego se empezará a realizar de forma individual, lo realizará en terreno llano y en ascensos leves. 4 series 15 rep / descanso 2 min, medios auxiliares bicicleta condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro Manejo de la velocidad al responder al estímulo ya sea visual o táctil en el cual tendrá que responder sobre su bicicleta para iniciar su desplazamiento en tramos de 50 y 100 metros inicialmente se realizara de forma auditiva, luego táctil y finalmente visual. 3 series 5 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro, conos Los deportistas se distribuirán en filas para poder realizar velocidad máxima en un tramo definido de 100, 200 y 400 metros en el cual tendrá que llegar rápidamente con su bicicleta. 3 series 5 rep / descanso 2 min, medios auxiliares bicicleta condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro
Fortalecer la técnica de conducción en diversidad de terrenos para la asimilación y familiarización con la bicicleta generando armonía y fluidez en ejercicios técnicos complementarios	Resistencia aeróbica Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Carrera continua baja frecuencia cardiaca Postura, desplazamientos, inclinación, centro de gravedad Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural	Los deportistas realizarán conducción en senderos específicos tanto de pavimento como en sector boscoso, se tendrán que realizar carrera continúa esquivando diversos elementos como conos, platillos, senderos naturales. 3 series 10 min / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro Se realizará la corrección en postura del cuerpo en inclinaciones, arrancar con el pie a tierra en ascenso sobre su bicicleta en terreno destapado y con los cambios adecuados. Deberá realizar subidas de 200 metros y descensos con control dirigido 3 Series 10 rep / descanso 3 min, medios

			auxiliares bicicleta condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro Se realizará en senderos naturales enseñando al deportista el centro de gravedad según la inclinación postura en punta de sillín y amplitud de brazos, así mismo en el descenso para buscar el centro de gravedad realizando descensos tipo I Y II. 2 series 20 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones, bicicleta, cronometro, palos
Fortalecer el equilibrio dinámico y estático por medio de juegos y obstáculos para lograr el centro de gravedad sobre su bicicleta.	Equilibrio	Desplazamientos, saltos múltiples, equilibrio estático, Variación de múltiples apoyos Equilibrio dinámico	Se realizará juego de la encerrona entre varios compañeros los cuales tendrán que ir deteniendo al rival hasta disminuir su velocidad. 3 series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro, conos, platillos Salto múltiple realizando relojito en su propio eje, allí tendrá que girar completamente Se realizará sobre superficies altas el desplazamiento en su bicicleta. 4 series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro, platillos
Estimular la capacidad de resistencia aeróbica a través de formas jugadas para mejorar su condición física dentro del programa de formación.	Resistencia aeróbica	Carrera continua Fartleck Cambios de ritmo	Entrenamiento en bicicleta constante mayor a 2 horas a baja frecuencia cardiaca 3 Series 1 hora / descanso 10 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro Resistencia aeróbica con cambios de ritmo sobre terreno variado, allí lo realizaran cada vez que suene el silbato para acelerar y desacelerar 3 Series 1 hora / descanso 10 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro
Iniciar la velocidad gestual para la corrección de movimientos técnicos del ciclismo y	Velocidad gestual Técnica de pedaleo	Técnica de pedaleo, fluidez de saltos, desplazamientos laterales, habilidad en bicicleta	Emplear la técnica de ascenso, descenso, iniciación a vuelos, Rock Garden, bunny hop, endo, retro etc., para implementar la fluidez en aquellos movimientos bruscos. 5 series 10 rep por ejercicio / descanso 2 min, medios auxiliares bicicleta

Ciclomontañismo.	Técnica de ascenso, descenso	Fluidez, movimientos rápidos.	condiciones bicicleta, cronometro, platillos, cuerdas Aumento de la cadencia en terreno semi llano para mejorar el punto muerto del pedaleo 4 Series 5 min por pie / descanso 1 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro, metrónomo Control y dominio en ascensos tipo II se realizará un circuito con varios descensos y ascensos en los que puedan realizar movimientos continuos.

ESPECIALIZACION

Objetivos específicos	**Contenidos**	**Medios específicos**	**Orientaciones metodológicas**		
			Organización	**Dosificación**	**Condiciones de realización y medios auxiliares**
Ejecutar programas de orientación, ubicación y obtención de objetos en lugares naturales con desplazamientos en bicicleta.	Orientación	Lateralidad, cambios de ritmo, ubicación espacial.	Entrenamiento por las zonas rurales del municipio, reconocimiento del campo, cambio de destinos y de rutas según objetivos. Se realizará chequeos de orientación a partir de navegación y elementos que permitan la ubicación de la ruta. 3 series 1 hora / descanso 10 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro, carta de navegación		
Estimular la resistencia a través circuitos específicos de Cross country de manera aeróbica y anaeróbica.	Resistencia aeróbica y anaeróbica	Carrera continua Baja f.c Intervalos, entrenamiento por zonas	Entrenamiento en bicicleta constante mayor a 3 horas a baja frecuencia cardiaca. Entrenamiento en bicicleta con intervalos de 10, 20, 30 segundos 1x1 y de 3 minutos dependiendo el objetivo, allí se medirá por zonas de frecuencia cardiaca.		
Fortalecer la parte neuromuscular a través de	Fuerza resistencia	Auto carga, Carga externa, saltos, repeticiones,	Ejercicios de Core, fortalecimiento general del cuerpo a través de auto carga, se realizarán circuitos por		

programas complementarios con auto carga y entrenamiento funcional para el aumento de fibra muscular y desarrollo de potencia.		desplazamientos	tiempo y estaciones para realizarlo de manera integral. 5 series de 5 repeticiones (estaciones) x 1 minuto /descanso 1 minuto medios auxiliares conos, cronometro
Desarrollar la velocidad de reacción y desplazamiento en tramos cortos cuando se desarrolle con bicicleta.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles	Tiempo contrarreloj en velódromo, pistas de Cross country ya sea la modalidad, allí se emplearán los recorridos de 300 Mts 3 series x 10 rep de 30 segundos / descanso 1 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro

CPD Y ELITE

Objetivos específicos	**Contenidos**	**Medios específicos**	**Orientaciones metodológicas**		
			Organización	**Dosificación**	**Condiciones de realización y medios auxiliares**
Estimular en el deportista la capacidad de la resistencia a través circuitos específicos de Cross country y entrenamientos mayor a 5 horas de manera aeróbica y anaeróbica para mejorar el Vo2 Max y potencia aeróbica.	Aumento capacidad aeróbica Frecuencia cardiaca, potencia, cadencia	Bicicleta Cargas extensas Intervalos Pista Cross country, Ciclo computador, simuladores	Se planificará un plan de entrenamiento con carga y recuperación donde se desarrollará la capacidad aeróbica con entrenamientos extensos en zona 1,2,3, 4, 5, 6 y 7		
-Realizar ejercicios de	Fuerza resistencia	Auto carga, Carga externa, saltos,	Ejercicios de Core, fortalecimiento general del cuerpo a través de auto carga, se realizarán circuitos por		

fuerza de resistencia	Fuerza Máxima	repeticiones, desplazamientos	tiempo y estaciones para realizarlo de manera integral. 5 series de 5 repeticiones (estaciones) x 1 minuto /descanso 1 minuto medios auxiliares conos, cronometro
Desarrollar la velocidad de reacción.	Velocidad de reacción y desplazamiento	Desplazamientos cortos, estímulos auditivos, visuales, táctiles	Tiempo contrarreloj en velódromo, pistas de Cross country ya sea la modalidad, allí se emplearán los recorridos de 300 Mts 3 series x 10 rep de 30 segundos / descanso 1 min, medios auxiliares bicicleta condiciones bicicleta, cronometro
Mantener las capacidades de diferenciación, conducción y flexibilidad por medio de ejercicios para toma de decisiones en curvas abiertas y cerradas.	Técnica de ascenso y descenso Centro de gravedad (Postura)	Postura, desplazamientos, Bicicleta Metro Escuadra Herramienta Carretera Cámara de video Amplitud de movimiento, saltos, desplazamiento postural	Se realizarán bike fit para la perfección de la postura y ergonomía de la bicicleta, se realizará las medidas para utilizar el 100% de trabajo aplicado sobre la bicicleta. Deberá realizar subidas de 200 metros y descensos con control dirigido 3 Series 10 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones metrónomo, bicicleta, cronometro Se realizará en senderos naturales enseñando al deportista el centro de gravedad según la inclinación postura en punta de sillín y amplitud de brazos, así mismo en el descenso para buscar el centro de gravedad realizando descensos tipo I Y II. 2 series 20 rep / descanso 3 min, medios auxiliares bicicleta condiciones, bicicleta, cronometro, palos
Desarrollar por medio de entrenamientos, charlas y capacitaciones los hábitos y la ética deportiva del ciclismo previniendo el dopaje y sustancias prohibidas	Componente Psico – social	Mesa redonda con control guiado Salidas de integración	Generación de espacios de dialogo o libre expresión del pensamiento en un ambiente formal o informar según precise el tema a tratar buscando un ambiente de cohesión y dialogo.

5. Bibliografía

- Martínez Jaime, Aprendizaje motor, la construcción del movimiento humano.
- Malina y Bouchard (1991), periodos de entrenamiento de la fuerza
- Weineck Jürgen (2003), Entrenamiento Total, editorial Paidotribo
- "Revista Epika", Que es el Ciclomontañismo, Consultado el 15 de Septiembre de 2013, Disponible en: http://www.revistaepika.com/index.php?option=com_k2&view=item&id=207:el-ciclomonta%C3%B1ismo&Itemid=58
- "La web del Mtb colombiano" Consultado el 10 de octubre de 2013, disponible en: http://www.mtbcolombia.com