

## CURSOS DE TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN

### NIVEL BÁSICO

Para todos aquellos ciclistas de montaña que acaban de empezar y todavía deben desarrollar sus habilidades básicas: equilibrio, percepción e interpretación de las dificultades del terreno, manejo del cambio y de los frenos.

Los objetivos del curso son:

- Subirse y bajarse de la bici. Arrancar y parar en ascenso y descenso.
- Posición básica de llaneo y de ascenso: colocación de los diferentes segmentos corporales y sus implicaciones sobre la salud y rendimiento.
- El equilibrio: juegos y ejercicios para estimular y mejorar el equilibrio.
- Manejo de los cambios: cadencia de pedaleo óptima para aprender a pedalear bien.
- Manejo del cambio en ascenso, la técnica del embrague.
- Manejo de los frenos: distribución de la frenada para bajar controlado y con seguridad.
- Reorientación del campo visual hacia el terreno, identificación de las trayectorias más seguras.
- Coordinación del pedaleo en pasos estrechos. Gestión de la coordinación y el equilibrio.

Para conseguir estos objetivos seguiremos un pequeño manual teórico elaborado por Dudu Cuesta (Director Técnico de la Escuela Española de MTB), completado por las explicaciones y demostraciones de nuestros profesores.

Nota: Para la realización óptima del curso, cada alumno deberá llevar consigo los repuestos habituales para una ruta normal (cámaras, multiherramienta, bomba, tronchacadenas, bulones...) y los específicos para su propia bici (patillas de cambio...)

## CURSOS DE TÉCNICAS DE CONDUCCIÓN

### NIVEL MEDIO

Para todos aquellos ciclistas de montaña con al menos un año de experiencia pero que todavía encuentran muchas dificultades técnicas cuando pretenden realizar rutas de un nivel superior. Trabajaremos técnicas específicas de ascenso, descenso y superación de obstáculos para que no tengas que bajarte de la bicicleta ante las dificultades del terreno

Los objetivos del curso son:

- Posición básica de ascensos técnicos: gestos y cambios de peso del cuerpo para superar obstáculos en plena subida.
- Posición básica de descenso: colocación y gestos de los diferentes segmentos corporales para descender equilibrado, controlado y seguro.
- El equilibrio y la coordinación: juegos y ejercicios para estimular y mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Tipo de pedaleo (redondo y a pistón) y su implicación en la técnica de ascenso: inercia, tracción y equilibrio en ascenso. La línea de cadena y el pedaleo en pie.
- Aprovechamiento de las suspensiones para mejorar la técnica.
- La percepción y su importancia en el ascenso y descenso técnico.
- Identificación de los diferentes tipos de obstáculos y la técnica para superarlos: manual, escalones y absorción de saltos. "Timing" e instante de la ejecución.
- Manejo de los frenos: dosificación de la frenada para afrontar curvas, descensos y obstáculos. Control del derrapaje.
- Concepto de trazada para afrontar con éxito las zonas más técnicas.
- Curvas: teoría de la trazada de curvas y su aplicación para hacer curvas conducidas, así como optimizar la tracción de los neumáticos.

Para conseguir estos objetivos seguiremos un pequeño manual teórico elaborado por Dudu Cuesta (Director Técnico de la Escuela Española de MTB), completado por las explicaciones y demostraciones de nuestros profesores.

Nota: Para la realización óptima del curso, cada alumno deberá llevar consigo los repuestos habituales para una ruta normal (cámaras, multiherramienta, bomba, tronchacadenas, bulones...) y los específicos para su propia bici (patillas de cambio...).