PROPUESTA DE TRABAJO

CICLOMONTAÑISMO 2026

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO DE SAN FRANCISCO

FUNDAMENTACION GENERAL Y RENDIMIENTO

PRESENTADO POR:

DOLLY JAZMIN DE LOS RIOS MARTINEZ

SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA,

ENERO 14 2026

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO

PLAN TEMÁTICO

1. HOJA DE VIDA
2. JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS GENERALES
4. SUB- OBJETIVOS
5. OBJETIVOS TERMINALES
6. CONTENIDO TÉCNICO BASICO Y ACTIVIDADES
7. METODOLOGÍA
8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES
9. INTENSIDAD Y HORARIO DE ENTRENAMIENTOS
10. SELECCIONADOS
11. REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE LA ESCUELA DE CICLOMONTAÑISMO.

DOLLY JAZMIN DE LOS RIOS MARTINEZ
CC 52842090

DOLLY JAZMIN DE LOS RIOS MARTINEZ
CC 52842090
Calle 4 3 52 San Francisco
31583398435
dollydelosrios@gmail.com

PERFIL PROFESIONAL

Dos años de experiencia como Instructor de Ciclimontañismo. Soy
persona responsable con muchas ganas de trabajar y de aportar; emprendedora con deseos de compartir mi conocimiento y experiencia como deportista activa e instructora con facilidad de adaptación y capacidad de trabajar en equipo e individualmente.

EDUCACIÓN

BACHILLER ACADEMICO
Rafaela Maria

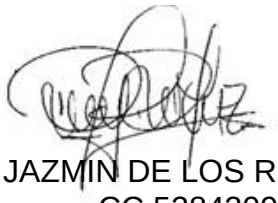
JUNTA MUNICIPAL DE DEPORTES SAN FRANCISCO CUNDINAMARCA

CARGO ENTRENADOR
• Tareas realizadas:
• Creatividad
• Comunicación eficaz
• Actitud amable y responsable
• Honestidad
• Preparación Física
• Fundamentación
• Tácticas Grupal
• Tácticas Individuales
• Técnica Grupal
• Técnica individuales Reglamentación.

REFERENCIAS PERSONALES

Luz Camacho
Cel.: 3133506570

JOSE ARVEY ORTEGA
Comerciante Cel.: 3213763616



DOLLY JAZMIN DE LOS RIOS MARTINEZ
CC 52842090

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO

2. JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación de deportiva de ciclomontañismo, pensando en la preparación de ciclistas determinantes, permite establecer un modelo de enseñanza adecuado y efectivo. El ciclomontañismo ofrece beneficios como la consecuencia de un proceso planificado e idóneo para los deportistas, fomentando un estilo de vida y saludable.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO

3. OBJETIVOS GENERALES

- Sentar las bases del domino de los fundamentos del MTB y organizar un planteamiento técnico táctico y físico, mediante ejercicios que favorezcan el desarrollo de la técnica individual.
- Mejorar la ejecución técnica y la velocidad adecuada de los fundamentos como el equilibrio, el pedaleo eficiente y el manejo de obstáculos.
- Organizar diferentes planteamientos tácticos y estratégicos del ciclomontañismo mediante practicas donde los ciclistas dominen y sepan utilizar las habilidades en el momento adecuado, enlazándolas con situaciones de pista real.

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLOMONTAÑISMO

4. SUB-OBJETIVOS

- Desarrollar al máximo la motricidad de los deportistas adjuntando los movimientos a la técnica deportiva mediante actividades motriz lúdicas para permitir ejecutar acciones propias de MTB.
- Iniciar la practica de estos elementales de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del ciclomontañismo por medio de juegos de iniciación para aumentar la calidad del movimiento y su eficacia.
- Implementar la alta eficiencia técnica táctica requerida por el ciclomontañismo por medio de ejercicios donde el deportista se especialice

en las funciones de su posición determinada en la pista o ruta para desarrollar un. Recorrido rápido y efectivo.

5. CONTENIDO TÉCNICO-TACTICO BASICO, ACONDICIONAMIENTO FISICO Y ACTIVIDADES

Ningún Ciclista de montaña puede lograr una maestría deportiva sin aprender los principios fundamentales del juego y el manejo de la bicicleta, lo cual se logra atreves del entrenamiento deportivo planificado.

FUNDAMENTACIÒN TÉCNICA

- **POSICION BASICA**

Reconocer y ejecutar la posición correcta para diferentes terrenos.

- **PATRONES DE MOVIMIENTO**

Partidas, paradas, cambios de dirección y velocidad en diferentes superficies.

- **PEDALEO**

Técnica de pedaleo eficiente y uso de cambios y cadena.

- **FRENADO**

Frenado controlado en diferentes terrenos y velocidades.

- **MANEJO DE OBSTACULOS**

Sortear subidas, bajadas, raíces, piedras y otros obstáculos naturales.

- **PRINCIPOS DE CARRERA Y/O RECORRIDO.**

A. ESTRATEGIA: Reconocer las rutas elegir la línea correcta y gestionar el esfuerzo.
B. CONTRA RELOJ: Inicio rápido, llenado de posiciones y ejecución según la situación.

- **ACONDISIONAMIENTO FISICO.**

A. Desarrollo de las capacidades físicas: Resistencia, fuerza, velocidad, movilidad, coordinación, flexibilidad, y agilidad.

6. METODOLOGÍA

La metodología para el proceso de las etapas se aplica teniendo en cuenta los sistemas universales, con sus principios de progresión, graduación, sistematización y conciencia de actividades.

- **METODO EDUCATIVO.**

El instructor dirige y coordina, y asigna tareas y combina la enseñanza, Con participación de los alumnos.

- **METODO INDUCTIVO.**

Centro de acción es el alumno orientado por el instructor, fomentando el descubrimiento guiado y la libre exploración en circuitos de ejercicios.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Cronograma según lo establecido por Indeportes
Cundinamarca para el año 2026

8. INTENSIDAD Y HORARIOS DE ENTRENAMIENTO

El trabajo técnico, táctico y Físico se desarrollará con un horario compatible a la jornada de estudio escolar.

Las actividades se imparten 5 días a la semana cada sesión dura 3 horas disponiendo de todo el material didáctico para mantener un seguimiento de las actividades.

9. SELECCIONADOS

Para las categorías iniciales se aceptan todos los niños y niñas que deseen participar, luego se clasifican en categorías competitivas de: INICIACION, FUNADAMENTACION Y ESPECIALIZACION.

10. REGLAMENTO PARA ALUMNOS DE CICLOMONTAÑISMO.

DERECHOS DE LOS ALUMNOS

1. A entrenamiento de calidad que contribuya efectivamente al desarrollo de sus potencias.
2. A instalaciones para una adecuada higiene baños, camerinos, duchas etc.
3. A un ambiente adecuado para su desarrollo; físico, moral, espiritual y social.
4. A no ser discriminado por raza, sexo, religión, política, origen social, posición económica, apariencia física, etc.
5. A ser respetado de palabra y obra por entrenadores directivos y compañeros.
6. A solicitar y obtener del entrenador el máximo cumplimiento durante los entrenamientos.
7. A obtener estímulos ò premios según su rendimiento.
8. A continuos chequeos para mejorar el nivel de competitivo.
9. A ser parte de una selección según su rendimiento, cumplimiento en las actividades, comportamiento como persona en la sociedad, teniendo en cuenta primordialmente un alto nivel competitivo.
10. A portar el carnét de la Escuela.

DEBERES DE LOS ALUMNOS

1. Asistir a entrenamientos.
2. Presentarse en: badana, jersey, casco y tenis a los entrenamientos.
3. Facilitar el desarrollo de las clases y prácticas.
4. Asistir puntualmente a clase según horarios establecidos o dados a conocer por el entrenador o las directivas.
5. Portar el carnét para participar en cualquier actividad de la institución.
6. Cumplir con todos los trabajos o ejercicios asignados.
7. Presentar excusa por inasistencia verbal o escrita según requerimiento.
8. Cuidar y velar por el mantenimiento y buen funcionamiento de las instalaciones e implementos deportivos.
9. Tratar respetuosamente a funcionarios, profesores, entrenadores, asistentes, compañeros y demás personas que se encuentren transitoriamente.
10. Colaborar con la imagen de la escuela y de nuestro deporte dentro y fuera de esta; en lo concerniente a escándalos, peleas, consumo de drogas, cigarrillos, alcohol, permanencia en bares, tabernas y discotecas, etc.
11. Evitar manifestaciones amorosas y acciones que no corresponda al momento y lugar.
12. Al alumno que al solicitarle el boletín de calificaciones se encuentre perdiendo más de 5 logros será suspendido hasta tanto no haya recuperado

su nivel o sea autorizado por el tutor para continuar en las practicas y/o eventos.

13. Colaborar en la medida de sus posibilidades económicas con refrigerios, alimentación, transporte, etc.

PROHIBICIONES DE LOS ALUMNOS

A los deportistas inscritos que se encuentren entrenando o participando por la escuela es decir que tengan algún vínculo con el ciclomontañismo le esta prohibido:

1. Permanecer fuera del entrenamiento sin causa justificada o llegar tarde a este.
2. Abandonar el entrenamiento, instrucción o ruta sin autorización.
3. Consumir alimentos o masticar chicle durante las prácticas.
4. Hacer uso indebido de los equipos o elementos de la escuela.
5. Incurrir en acciones que afecten el buen nombre de la institución.
6. Utilización de vocabulario inadecuado.
7. Asistir a entrenamientos o rutas en estado de embriaguez.
8. Consumir o inducir a otros en el consumo de bebidas alcohólicas, drogas o cigarrillos con el uniforme o durante eventos pertenecientes a la institución.
9. Ocasionar daños intencionalmente a elementos e instalaciones.
10. La mala presentación personal “aseo”.
11. La utilización de uñas largas en damas y caballeros.
12. Sustraer materiales o pertenencias de los profesores, compañeros, funcionarios, etc.
13. Utilización de gorras, cadenas, pulseras, relojes, aretes, etc.
14. Utilización de pantalonetas recortadas, jean, sudaderas y otras prendas no propias de las prácticas.
15. Comprometer las instalaciones de las escuelas sin consultar a las directivas.

.



DOLLY JAZMIN DE LOS RIOS MARTINEZ
Entrenador Deportivo