

Cuenca marzo 22 del 2021

**Ingeniero
Oswaldo Hidalgo
PRESIDENTE DE LA FEC
Ciudad.**

De mi consideración:

Por medio de la presente me dirijo a usted para solicitar de la manera mas comedida se digne en revisar el proyecto que antecede a la presente para que sea revisado y me pueda conceder el aval como deportista activo, para de esta forma acogerme al apoyo de auspicios de las empresas privadas para poder alcanzar las metas trazadas durante este año.

En espera de su apoyo, quedo de usted

Atentamente,

**Josué Álvarez Pesantez
C.I. 0106529332**

PROYECTO ELABORADO PARA

JOSUE SEBASTIAN ALVAREZ PESANTEZ

Una de las más grandes metas que tiene todo deportista es llegar a puestos estelares que reflejen todo el accionar diario en la lucha constante de conquistar las metas, dominándose a sí mismo para vencer al rival. Sin duda que cada lucha deportiva es una constante entrega de esfuerzo, dedicación y sacrificio, pero eso no es suficiente, hace falta unir esfuerzos para formar grandes resultados y esta es nuestra motivación; sentir que no estamos solos en nuestra entrega, que hay quien confía en nuestras capacidades y que podemos avanzar seguros con la logística adecuada.

El deportista paradójicamente consigue logros que parecían inalcanzables nunca antes conquistados. Desde su inicio en su carrera deportiva desde los 5 años de edad, todo lo que se propone lo logra, en toda esta trayectoria he ganado un sin número de torneos y campeonatos tanto nacionales como internacionales, quedando como el mejor prospecto en el deporte azuayo, apoderándome del pódium en cada participación y dejando muy en alto el tricolor ecuatoriano y convirtiéndome en la mejor carta de presentación del País.

Con lo expuesto, el camino para un futuro de triunfos esta trazado, invito a sumarse a este esfuerzo que no puede ser solo mío. Apelo entonces a su espíritu deportivo para que, sea parte de este apoyo para cumplir metas y realizar grandes conquistas deportivas para cubrir gastos necesarios dentro de la preparación y participación en competencias Nacionales e Internacionales.

Conocemos la trayectoria de su apeo, por lo que estamos seguros contaremos con su total apoyo, de manera que, anticipadamente le hacemos llegar nuestro agradecimiento más profundo.

PLAN ESCRITO

DATOS INFORMATIVOS	
DEPORTE	CICLISMO
ESPECIALIDAD	BMX
CATEGORIA	JUVENIL, ELITE
GENERO	MASCULINO
ENTRENADOR	LUIS FABIO PEÑA RODRIGUEZ
LUGAR DE ENTRENAMIENTO	PISTA DE LA ALBORADA Y PISTA DE LA CONCORDIA

OBJETIVO. -

Llevar a cabo un proceso de formación deportiva especializada. El deporte suele asociarse a calidad de vida, bienestar, salud, ciertos valores humanos como el esfuerzo, la superación, la excelencia, espectáculo, pasión emoción, entre ellos.

Busco ser un deportista que represente a nuestro país y ciudad en los próximos **JUEGOS OLIMPICOS**, las actividades que se desarrollarán durante el presente año deportivo orientarán a la consecución de objetivos de corto, mediano y largo plazo; con la preparación y prácticas de entrenamiento con el fin de conseguir el desarrollo físico, técnico, psicológico y mental que permitan estar a punto para las acciones competitivas y llevar en el proceso, el desarrollo de una correcta y adecuada planificación técnica, táctica, psicológica, metodológica y estratégica que permita el cumplimiento de estos objetivos

DESARROLLO DE UNA CORRECTA Y ADECUADA PLANIFICACION:

Técnica, Táctica, Psicológica, Metodológica y Estratégica que permita el cumplimiento de objetivos generales y específicos y su correspondiente evaluación.

La planificación del entrenamiento y su correcta aplicación será nuestro documento o herramienta por medio del cual lograremos armonizar al máximo el desarrollo mental y físico del deportista y consecuentemente la consecución del objetivo primordial de alcanzar el máximo rendimiento individual.

Una fórmula perfecta para la consecución del éxito deportivo es la combinación de una correcta planificación de entrenamiento y su adecuada aplicación y éstas unidas a las condiciones físicas y mentales del deportista más la perseverancia y su dedicación harán lograr acercarse al camino del éxito y a la obtención del objetivo deseado. **"Planificación + Entrenamiento = Alto Rendimiento Deportivo"**.

En consecuencia, nuestra planificación cumplirá con todos los elementos de la **mecánica deportiva** es decir lo que hace referencia a la parte teórica (Previsión, planeación y organización) y la **dinámica deportiva** (Integración, dirección y control) que hace referencia a cómo ejecutar y manejar en la práctica deportiva todo lo planeado.

OBJETIVOS PARA CONSEGUIR EL DESARROLLO FÍSICO:

- Lograr en el deportista optimizar, perfeccionar y maximizar las distintas manifestaciones de las cualidades motoras tales como resistencia, fuerza, flexibilidad, coordinación y velocidad.
- Por medio de la disciplina, alcanzar el máximo rendimiento individual.
- Mejorar sustancialmente la calidad de vida y los patrones de salud general del deportista.

OBJETIVOS PARA CONSEGUIR EL DESARROLLO TÉCNICO, TÁCTICO Y ESTRATÉGICO:

- Lograr perfeccionar la técnica establecida a través del entrenamiento diario en todas las acciones motrices, mecánicas o dificultades presentes en las diferentes pistas de BMX.
- Lograr perfeccionar a través del entrenamiento diario todas las modificaciones inteligentes (táctica) en busca del mejor rendimiento a la técnica establecida
- Lograr que el corredor utilice su capacidad táctica de forma estratégica en cada momento de sus prácticas o competencias a través de un plan premeditado y fundamentado.

Objetivos para conseguir el desarrollo psicológico y mental:

- Disminuir notablemente el estrés y ansiedad del deportista al momento de iniciar una competencia.
- Mejorar las relaciones interpersonales y su salud mental.
- Mantener la motivación del deportista en los entrenamientos con miras a la consecución de sus logros en las competencias.

DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTORAS NECESARIAS PARA UN DEPORTIVAS DE ALTO RENDIMIENTO

PREPARACION FISICA GENERAL

Sabemos que el objetivo principal de la preparación física en cualquier deporte es el desarrollo y optimización de las diferentes capacidades motoras, el BMX no es la excepción de este requerimiento, vemos que esta práctica generalmente inicia a muy tempranas edades y tiene una duración de muchos años, claro está que los logros se van viendo en el camino de la práctica y de las competencias programadas en las que se participa.

La actitud de perseverancia del deportista, unida a la motivación que ejercen los entrenadores de la parte técnica, táctica y estratégica hacen que estos deportistas logren perfeccionar las diferentes capacidades motoras de **resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad y coordinación** mismas que contribuyen esencialmente en la práctica de ejercicios de alto rendimiento que generalmente es el sueño de todo deportista.

LA RESISTENCIA GENERAL

La resistencia es la capacidad de resistir física y psicológicamente a la aparición de la fatiga durante un esfuerzo físico, así como también a la capacidad de recuperarse rápidamente después del evento. El principal beneficio que trae la resistencia es que hace que el cerebro elabore endorfinas produciendo una sensación de bienestar y placer.

OBJETIVOS A CONSEGUIR

- Mejorar los niveles de resistencia a la fuerza general.
- Lograr robustecer la masa muscular en espalda, brazos, piernas, pecho y hombros.
- Mejorar el proceso respiratorio y el paulatino alargue de tiempo de duración de los entrenamientos.
- Lograr la correcta aplicación de técnicas, tácticas y estrategias tanto en las prácticas diarias, así como también en las competencias programadas.
- Lograr un alto desempeño físico y psicológico en el deportista.

ACTIVIDADES A REALIZAR:

Trabajos a realizar para conseguir la resistencia según el volumen de la musculatura

- Resistencia local (1/3 de la musculatura).
- Resistencia regional (1/3 a 2/3 de la musculatura).
- Resistencia general (más de 2/3 de la musculatura).

Trabajos a realizar para conseguir la resistencia según la vía energética.

- Resistencia aeróbica frente a una oferta suficiente de oxígeno.
- Resistencia anaeróbica frente a una oferta insuficiente de oxígeno.

Trabajos a realizar para conseguir la resistencia según la duración de la carga:

- Resistencia de corta duración (35" a 2').
- Resistencia de media duración (2 a 10').
- Resistencia de larga duración:
 - De 10' a 35'.
 - De 35 a 90'
 - De 90' a 6 hs.
 - De más de 6 hs.

RECURSOS O DONDE PRACTICAR

- **EN UN GIMNASIO:**
 - Mancuernas, barras, discos, landmine, bandas elásticas, cuerdas, pesas rusas o kettlebells, bosu, paralelas, cajón de saltos, rueda abdominal, anillas, rueda o llanta, etc.
- **EN CARRETERA:**
 - Ruta en carretera plana y montañosa, velódromos.
- **EN UN RING:**
 - Box
 - Lucha libre.
- **EN LA PISTA:**
 - Partidor, posición del cuerpo en la bicicleta, reacción al momento de partir, pasadas de recta, anticipo a bombeos, manual sostenido, etc.

SISTEMA DE EVALUACION

El sistema de evaluación que se aplicará es de forma cualitativo y cuantitativo y cuyos resultados se registrarán en una tabla de forma periódica con el fin de verificar sus valores, efectuar una retroalimentación en actividades que no se lograron un rendimiento adecuado o ratificar el cumplimiento de metas y continuar con actividades programadas, para ello se efectuarán:

- Exámenes médicos de orina, eses, sangre y electrocardiograma.
- Test de valoración deportiva.
- Test físicos.
- Evaluación psicológica.
- Evaluación nutricional.
- Evaluación morfofuncional.

METODOS DE APLICACIÓN PARA EL CUMPLIMIENTO DE ACTIVIDADES

- Método continuo.
- Método de entrenamiento explosivo.
- Método de entrenamiento con intervalos.
- Método de contracción isométrica combinada con las dinámicas.
- Método de pesistas.
- Métodos/Sistema Fartlek (juego de velocidades).

PREPARACION PSICOLOGICA

Los deportistas de alto rendimiento necesitan ante todo **fuerza de voluntad, disciplina, motivación** y mucha preparación psicológica para poder enfrentarse a los duros retos de superar sus propias marcas y metas personales para poder seguir alcanzando sus objetivos.

Los deportistas al igual que entrenan su cuerpo también tienen que entrenar su mente, por este motivo la preparación psicológica en deportistas de alto rendimiento es obligatorio.

Para llevar a cabo el entrenamiento psicológico será necesario contar con un profesional capacitado y experimentado, quien elaborará el programa orientado y dirigido al deportista cuyas características individuales tienen que ser consideradas, las primeras sesiones de trabajo estarán orientadas a descubrir las principales habilidades mentales que potencien todo su interior, así como también preparar un enfoque preventivo para evitar posibles obsesiones que el deportista podría tener marcado.

El principal objetivo es **potenciar las habilidades psicológicas** del deportista, a reforzar las que ya tiene a aprender otras nuevas que le ayuden a tener mayores rendimientos y a adaptarse de forma adecuada a todas las situaciones al que tiene que enfrentarse en el deporte que practica habitualmente, pero sobre todo cuando se trata de la competición.

Las habilidades que más se deben tener en cuenta y se trabajan en la preparación psicológica de deportistas de alto rendimiento, son aquellas que podrían causarle algún tipo de **daño emocional** si no sabe manejarlas adecuadamente, algunas de ellas son:

- Definición de metas y objetivos.
- Manejo adecuado del estrés.
- Manejo adecuado de la ira.
- Control de la activación.
- Gestión de la motivación y del esfuerzo en el deporte.
- Organización y planificación del tiempo disponible.
- Agudeza perceptiva.
- Atención y concentración en lo que se está llevando a cabo.
- Capacidad de razonamiento lógico y toma de decisiones.
- Relaciones interpersonales.
- Cohesión grupal.
- Hábitos saludables (alimentación, descanso, recuperación, etc.)
- Prevención y afrontamiento de lesiones.

Al realizar este trabajo lo que se quiere es que el deportista no sólo esté preparado físicamente sino también mentalmente.

PREPARACION TEORICA

Preparación física general y específica

N-	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
1	PREPARACION FISICA GENERAL Se refiere al desarrollo de las cualidades de fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, etc. Las mismas que sirven para el desarrollo y crecimiento de los grupos musculares, de las funciones orgánicas, sistema energético y de movimientos variados. estos ejercicios deben ser desarrollados en el período	- Elevar al deportista al escalón más alto del BMX en base a sus <u>predisposiciones y aptitudes físicas.</u>	- Realizar ejercicios de fuerza.
		- Lograr que el deportista aporte con una alta cuota de sacrificio diario para lograr el éxito.	- Ejecutar tareas para conseguir el máximo Desarrollo de la resistencia general.
		- Desarrollar, consolidar y restablecer las bases físicas del deportista las mismas que garantizarán la ejecución de <u>ejercicios especiales y competitivos</u>	- Se pondrá énfasis en los mecanismos de percepción y desarrollo de la rapidez.
		- Lograr mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico.	- Por medio de ejercicios realizados en un gimnasio, se conseguirá un

	preparatorio o de pretemporada.		correcto desarrollo del volumen muscular.
		- Desarrollar las capacidades funcionales y generar experiencia del deportista sobre la bicicleta.	- Integración de actividades progresivas con el fin de conseguir elevados niveles en la capacidad aeróbica del deportista.
		- Lograr alcanzar el máximo desarrollo en el aspecto físico multilateral.	- Implementar acciones técnicas y tácticas con el fin de elevar los niveles aeróbicos específicos sobre la bicicleta.
		- Preparar al deportista para soportar las diferentes cargas de entrenamiento.	Ejercicios físicos de influencia selectiva hacia un sustrato energético, o un grupo de planos musculares
		- Lograr por medio de la elongación de los planos musculares el mejor desempeño en el pedaleo.	Ejercicios con duplicidad de tareas: para el desarrollo de capacidades motoras y de habilidades tecno-motrices.
			Ejercicios de descanso activo.
N-	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
2	PREPARACION FISICA ESPECIFICA Se realiza en un período de tiempo cercano a la competencia, e inclusive durante el período de competencia. Se desarrollan cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas de la práctica del BMX y que sirven para adecuar al organismo del deportista por medio de la práctica de la coordinación, habilidad, equilibrio, velocidad, flexibilidad, fuerza explosiva, etc.	Lograr en el deportista el máximo rendimiento y desempeño en resistencia, velocidad, capacidad coordinativa y esfuerzo competitivo.	- Realizar ejercicios aeróbicos especiales con cargas de larga duración y baja intensidad.
		- Con la utilización de aparatos mecánicos o electrónicos, se logrará realizar ejercicios que contribuyan a modelar diferentes planos musculares.	- Realizar ejercicios cardio - respiratorios.
		- Lograr preparar y adecuar al organismo para el esfuerzo competitivo de alto rendimiento.	- Fomentar actividades y ejercicios de equilibrio y flexibilidad.
		- Aplicar correctamente los conocimientos de las técnicas, tácticas y estrategias del BMX en las prácticas y competencias deportivas programadas.	- Utilizando las bicicletas de ruta y de pista, se realizarán actividades y ejercicios de velocidad y resistencia, aumentando la distancia y la fuerza en terrenos montañosos.
		- Mejorar los niveles de resistencia a la fuerza y resistencia a la velocidad especial.	- Realizar ejercicios sobre la bicicleta en el partidador.
		- Conseguir que la capacidad coordinativa se mantenga permanentemente en el deportista.	- Se efectuarán ejercicios de desarrollo de reacción y coordinación en diferentes pistas de BMX.
		- Desarrollar en el deportista hábitos de relajación tras el esfuerzo, de estiramiento, de reposo y recuperación.	- Efectuar entrenamientos repetitivos especiales en diferentes partes de la pista hasta lograr su especialización.
		Alimentación y condiciones materiales que respalden el proceso de preparación.	- Participar activamente en la mayor cantidad de competencias con el fin de lograr medirse con sus competidores y medir el avance y desarrollo físico y mental.

N -	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
3	PREPARACION TECNICA, TACTICA Y ESTRATEGICA EI BMX es un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzo cíclicos que es el pedaleo y otros acíclicos que son los impulsos que se realizan en función de la pista, predomina la potencia y capacidad anaeróbica, es un deporte de fuerza rápida, en donde el deportista tiene que estar preparado para aplicar la técnica, resolver los obstáculos con la aplicación de una adecuada táctica y estrategia estudiada con anticipación, todo ello en función del nivel de dificultad que tenga la pista y sus competidores.	- Desarrollar en el deportista de BMX la máxima habilidad técnica.	- Realizar sesiones de entrenamiento de la técnica del BMX por medio de la práctica diaria.
		- Por medio del entrenamiento de la técnica del BMX, lograr descubrir en el deportista todas las habilidades motrices.	- Retroalimentación diaria de la práctica diaria de factores técnicos hasta lograr su especialidad.
		- Lograr la ejecución de movimiento estructurales que garanticen la eficiencia deportiva en cada uno de los obstáculos que encuentre en diferentes pistas de BMX.	-Estudio, análisis y puesta en práctica de los reglamentos en vigencia del BMX.
		- Descubrir técnicas que permitan ahorrar tiempo al utilizar tal o cual movimiento específico.	- Estudiar anticipadamente el tipo de partidador que se usa en cada una de las pistas de BMX.
		- Conseguir que el deportista esté en capacidad de resolver las situaciones atípicas que se dan en la pista por acción con otros pilotos, como acciones de maniobra y defensivas.	- Efectuar prácticas en curvas, mantener la estabilidad ante contactos y empujones de los rivales, realizar giros bruscos debido a una obstrucción lineal, otros ejercicios.
		- Crear en el deportista de BMX la costumbre de analizar las acciones que se dan antes de salir del partidador y al momento de salir del partidador.	-Realizar prácticas sobre pedaleo, Pull, paso por curva, salida del partidador, manual, etc.
		- Aplicar correctamente la línea de trazada en los diferentes momentos de la competencia.	- Realizar ejercicios mentales profundos sobre el partidador, las rectas, las curvas, comportamiento de los rivales.
		- Efectuar prácticas de ataque y contraataque de forma fluida y dinámica con el fin de obtener mejores resultados.	- Realizar ejercicios prácticos de tácticas sobre acciones que son comunes en toda competencia de BMX.
		- Desarrollar frecuentemente ejercicios de simulación de aplicación de estrategias en momentos específicos que se pudieran dar sobre todo en las competencias oficiales programadas.	- Simular con frecuencia situaciones de planificación de estrategias que se aplicarán en cada una de las competencias.
		- Llevar obligatoriamente un registro histórico de información sobre datos técnicos, de soluciones tácticas y aplicaciones estratégicos que fueron trabajados y sus resultados obtenidos y en base de ello planear una nueva participación estratégica.	- Con anticipación a la realización de un evento estudiar temas relacionados a la pista, partidador, curvas, saltos, rectas y competidores.

N.-	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
4	PREPARACION TEORICA La preparación de las actividades teóricas en relación a un deportista de Alto Rendimiento es de suma importancia porque en base a ello se sabrá lo que el deportista tiene que hacer durante el entrenamiento diario y en las competencias programadas.	- Conocer las condiciones mecánicas en la que se encuentra la bicicleta tanto para las prácticas, así como también para las competiciones.	- Realizar ejercicios diarios de revisión mecánica de la bicicleta.
		-Conocer en todo momento las condiciones de salud del deportista.	- El deportista, el entrenador y los padres del deportista deben estar pendientes del estado de salud del deportista y dar soluciones inmediatas.
		- Planificar la alimentación diaria del deportista y generar un régimen alimenticio acorde a sus necesidades metabólicas.	- Hacer reuniones con los padres y el deportista para elaborar un régimen alimenticio.
		- Diseñar una planificación de videos de deportistas de alto rendimiento.	- Anotar las diferentes situaciones por las que pasó un deportista de alto rendimiento y hacer el análisis y sacar conclusiones sobre el tema.
N.-	TIPO DE PREPARACION	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
5	PREPARACION PSICOLOGICA El secuencial tratamiento psicológico que se realice al deportista de alto rendimiento tiene extraordinarias ventajas que redundan en veneficios personales y en el rendimiento del deporte del BMX, su aplicación permitirá potenciar las habilidades psicológicas del que dispone y sobre todo a aprender otras nuevas que le ayudarán a tener mejores rendimientos, este trabajo ayudará a evitar algún tipo de daño emocional y se complementa maravillosamente con el entrenamiento físico.	- Lograr que el deportista pueda complementar el entrenamiento físico con sus actitudes y comportamientos psicológico en todo momento, tales como:	- Describir las metas y objetivos que se desean logran con la aplicación de técnicas de carácter psicológica y mental.
		- Manejo adecuado del estrés.	- Verificación de resultados y retroalimentación a las acciones que no se cumplieron a cabalidad.
		- Manejo adecuado de la ira.	
		- Control de la activación emocional.	
		- Gestión de la motivación y del esfuerzo en el deporte.	
		- Organización y planificación del tiempo disponible.	
		- Atención y concentración en lo que está llevando a cabo	
		- Capacidad de razonamiento lógico y toma de decisiones.	
		- Manejo de las relaciones interpersonales.	
		- Cohesión grupal	
		- Hábitos saludables: alimentación, descanso, recuperación	
		- Prevención y afrontamiento de lesiones.	

CONTENIDO Y OBJETIVOS DE LAS DIFERENTES TAREAS DE LA PREPARACION.

PERIODO: PREPARATORIO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: GENERAL

MESOCICLO: I **DURACION:** 4 Semanas **FECHAS:** 6 al 31 de enero

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Mejorar la condición física general	Gimnasio,
PREPARACION PSICOLOGICA	Motivar a enfrentar el nuevo macrociclo	Charlas de motivación por parte de Psicólogo.
PREPARACION TEORICA	Conocimiento de reglamento de competencia	Charlas de análisis conjuntamente con Entrenador y dirigentes.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Trabajo en pistas de obstáculos, pista de BMX.

PERIODO: PREPARATORIO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: ESPECIAL

MESOCICLO II DURACION 3 Semanas **FECHAS:** 1 de febrero al 23 de febrero

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Trabajar la forma física con prioridad al tren inferior	Gimnasio.
PREPARACION PSICOLOGICA	Desarrollar niveles de concentración	Charlas por parte del Psicólogo, ejercicios en pista de bmx
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Charla y análisis del reglamento UCI vigente.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Juegos de habilidad en tramos de pista

PERIODO: COMPETITIVO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: comp 1

MESOCICLO: III **DURACION:** 3 Semanas **FECHAS:** 24 de febrero al 15 de marzo.

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Desarrollar la resistencia a la Fuerza	Realizamos competencias bmx
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar la técnica de largada	Realizamos pruebas de partidor
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Realizamos time trials.
PREPARACION PSICOLOGICA	Mejorar los niveles de concentración.	Se realiza permanentemente ejercicios de visualización, en entrenamiento y en casa.

PERIODO: COMPETITIVO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: COMPETITIVO 2

MESOCICLO III DURACION: 4 semana **FECHAS:** 16 de marzo al 12 de abril.

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Mantener la forma física	Recorridos de ruta.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar la técnica de carrera	Trabajo en circuito de bmx.
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Simulación de problemas de competencia.
PREPARACION PSICOLOGICA	Mejorar Motivación a ganar	Trabajos de visualización en competencia dentro de circuito oficial.

II CICLO

PERIODO: PREPARATORIO ESPECIAL

TENDENCIA DE LA PREPARACION: GENERAL

MESOCICLO: IV **DURACION:** 3 Semanas **FECHAS:** 13 de abril al 3 de mayo

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Mejorar la condición física general	Gimnasio.
PREPARACION PSICOLOGICA	Motivar a enfrentar el nuevo macrociclo	Charlas de motivación por parte de Psicólogo.
PREPARACION TEORICA	Conocimiento de reglamento de competencia	Charlas de análisis conjuntamente con Entrenador y dirigentes.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Trabajo en pistas de obstáculos, pista de BMX.

PERIODO: PREPARATORIO ESPECIAL

TENDENCIA DE LA PREPARACION: ESPECIAL COMP 3

MESOCICLO V DURACION 6 Semanas **FECHAS:** 4 de mayo al 14 de junio

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Trabajar la forma física con prioridad al tren inferior	Gimnasio.
PREPARACION PSICOLOGICA	Desarrollar niveles de concentración	Charlas por parte del Psicólogo, ejercicios en pista de competencia, visualización.
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Charla y análisis del reglamento UCI vigente.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Juegos de habilidad en pistas.

PERIODO: COMPETITIVO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: PRE COMPETITIVO

MESOCICLO: VI **DURACION 3** Semanas **FECHAS:** 15 junio al 5 de julio

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Desarrollar la resistencia a la Fuerza	Realizamos competencias Y TIME TRIALS
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar la técnica de largada	Realizamos competencias y técnicas de partidor
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Realizamos competencias de bmx
PREPARACION PSICOLOGICA	Mejorar los niveles de concentración.	Se realiza permanentemente ejercicios de visualización, en entrenamiento y en casa.

PERIODO: COMPETITIVO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: COMPETITIVO

MESOCICLO vi DURACION: 3 Semanas **FECHAS:** 6 de julio al 26 de julio

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Mantener la forma física	Practica en carretera.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar la técnica de carrera	Competencias en circuito de bmx
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Simulación de problemas de competencia.
PREPARACION PSICOLOGICA	Mejorar Motivación a ganar	Trabajos de visualización en competencia dentro de circuito oficial.

III CICLO

PERIODO: PREPARATORIO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: GENERAL

MESOCICLO: VII **DURACION:** 6 Semanas **FECHAS:** 27 de julio al 6 de septiembre

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Mejorar la condición física general	Gimnasio.
PREPARACION PSICOLOGICA	Motivar a enfrentar el nuevo macrociclo	Charlas de motivación por parte de Psicólogo.
PREPARACION TEORICA	Conocimiento de reglamento de competencia	Charlas de análisis conjuntamente con Entrenador y dirigentes.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Trabajo en pistas de obstáculos, pista de BMX.

PERIODO: PREPARATORIO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: ESPECIAL COMP 2

MESOCICLO VIII DURACION: 4 Semanas **FECHAS:** 7 de sept. al 4 de octubre

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Trabajar la forma física con prioridad al tren inferior	Gimnasio.
PREPARACION PSICOLOGICA	Desarrollar niveles de concentración	Charlas por parte del Psicólogo, ejercicios en pista de competencia, visualización.
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Charla y análisis del reglamento UCI vigente.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar el dominio de la bicicleta	Juegos de habilidad en pistas.

PERIODO: COMPETITIVO 2

TENDENCIA DE LA PREPARACION: ESPECIAL COMP 2

MESOCICLO: VIII DURACION 4 Semanas **FECHAS:** 5 de octubre al 8 de noviembre

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Desarrollar la resistencia a la Fuerza	Realizamos competencias Y TIME TRIALS
PREPARACION TECNICO TACTICA	Mejorar la técnica de largada	Realizamos competencias y técnicas de partidor
PREPARACION TEORICA	Reglamento de competencia	Realizamos competencias de bmx
PREPARACION PSICOLOGICA	Mejorar los niveles de concentración.	Se realiza permanentemente ejercicios de visualización, en entrenamiento y en casa.

PERIODO: TRANSITO

TENDENCIA DE LA PREPARACION: TRANSITORIO

MESOCICLO IX DURACION: 3 Semana **FECHAS:** 9 de noviembre al 27 de diciembre

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Recuperar al deportista	Mantener trabajos regenerativos utilizando zona FC 1.
PREPARACION TECNICO TACTICA	Fijación de objetivos técnicos para siguiente ciclo	Juegos de diferente clase y nivel de dificultad para mejorar la técnica.
PREPARACION TEORICA	Reforzar los diferentes sistemas de clasificación según reglamento vigente.	Reglamento UCI
PREPARACION PSICOLOGICA	Motivar a participar en el siguiente ciclo.	Charlas preparadas por cuerpo técnico y Psicólogo analizando el ciclo anterior.

CONTENIDOS, INDICACIONES METODOLOGICAS Y FAMILIA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS DIFERENTES COMPONENTES DE LA PREPARACION

El trabajo de la resistencia:

- Se realizan trabajos continuos extensivos, con prioridad a camino abierto.
- Se busca trabajar en la zona Aeróbica mixta I – II

El trabajo de la Velocidad

- Se realizan trabajos con intensidad máxima pero con carga media.
- Se prioriza la zona mixta II – III

El trabajo de la Fuerza:

- Se realizan trabajos de corta y mediana distancia, utilizamos cargas que superen las habituales.
- Se utiliza la zona de entrenamiento más fuerte, trabajo anaeróbico por excelencia.

El trabajo de la Flexibilidad:

- Se desarrolla la flexibilidad como herramienta única para evitar lesiones en caídas y posición del deportista sobre la bicicleta.
- Trabajamos en gimnasio y en series de estiramientos con y sin bicicleta.

La Enseñanza de la Técnica:

- Una de las características fundamentales en el BMX es el dominio de la técnica.
- Se realizan repeticiones de partidior y entrenamientos en secciones de pista.

COMPETENCIAS PROGRAMADAS PARA EL AÑO 2021

ENERO						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARZO						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Clase Competencia	Total
-------------------	-------

SERIE LOCAL	
SERIE NACIONAL	10
CN	1
HC	2
C1	8
CC	1
CDM	2
CM	1

ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO						
L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Santiago Chile

Quito/Atlanta USA

Rockford USA

Lima Peru

Bogota Colombia

JULIO						
L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO						
L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Carchi

Guayas

San Juan Argentina HC-C1/ Louisville USA

Papendal Holanda

Ibarra

OCTUBRE						
L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Cuenca / Florida USA

Sucre Bolivia

Puyo/ Grands USA Tulsa

PARA EVENTOS DEPORTIVOS BMX:

- **Alimentación;** sostenimiento alimentario durante estadía en competencias, se toma en cuenta el desayuno, almuerzo, cena, hidratantes, frutas y pastas.
- **Hospedaje;** gastos necesarios para el descanso apropiado del deportista durante las estadías en competencias.
- **Transporte;** Necesario para trasladarse aeropuerto-hotel-aeropuerto, hotel-pista-hotel, durante las estadías de competencia.

Todos estos rubros no se pueden obviar tomando en cuenta que a todas las competencias se viaja con todo un equipo e implementos como: bicicletas, casco, herramientas, vestimenta, etc.

Se ha planificado la participación del deportista en los campeonatos detallados a continuación como son torneos nacionales, provinciales, continental, C1, mundial y otros eventos internacionales que servirán de preparatorias para el deportista.

DETALLE EVENTO PROVINCIAL BMX-2021			
	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
PROVINCIALES 8 VALIDAS			
Buso para el provincial	1	40	40
Placa	1	10	10
Inscripciones	8	20	160
Bebidas	8	2	16
Barra energética	8	2	16
refrigerio en pista	8	4	32
TOTAL EVENTO PROVINCIAL			274

DETALLE EVENTO NACIONAL BMX-2021			
	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
NACIONALES y OPEN 6 VALIDAS (5 DIAS)			
Buso para el provincial	2	40	80
Placa	1	10	10
Inscripciones	10	50	500
Bebidas	10	2	20
Barra energética	10	2	20
Alimentación	30	15	450
Transporte de provincia-provincia	6	30	180
Transporte interno Diario	30	10	300
TOTAL EVENTOS NACIONALES			1.560

DETALLE EVENTO CN BMX -2021			
GUAYAQUIL (6 días)	Cantidad	V. Unitario	V. TOTAL
Inscripción	1	50	50
Alimentación	6	15	90
Hospedaje	5	40	200
Bebidas (hidraplus y Gatorad)	8	2,5	20
Barra energética	3	2	6
Transporte Cuenca-Ibarra-Cuenca			30
Transporte interno (del hotel a la pista)			40
TOTAL GRAN NACIONAL			516

DETALLE DE GASTOS PARA EVENTOS INTERNACIONALES

CAMPEONATO CONTINENTAL	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
<i>Lugar: Lima Peru</i>			
<i>Días de viaje: 6 días para prepararse y competir</i>			
Tickete aéreo Guayaquil-Lima-Guayaquil	1	400	400
Inscripcion C1 - CC	2	80	160
Bebidas (Hidraplus y gatorad)	10	2,5	25
Barra energetica	7	2	14
Alimentacion	6	40	240
Hospedaje	5	60	300
Transporte interno (del hotel a la pista)	6	15	90
Transporte terrestre Cuenca-Guayaquil-Cuenca	2	12	24
TOTAL CAMPEONATO			1.253

CAMPEONATO C1 (LATINOAMERICA) X6	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
<i>Lugar: CHILE, ARGENTINA, USA, BOLIVIA</i>			
<i>Días de viaje: 6 días para prepararse y competir</i>			
Tickete aéreo	6	500	3000
Inscripcion C1	6	80	480
subtotal			3.480
Bebidas (Hidraplus y gatorad)	10	2,5	25
Barra energetica	7	2	14
Alimentacion	6	40	240
Hospedaje	5	60	300
Transporte interno (del hotel a la pista)	6	20	120
Transporte terrestre Cuenca-Guayaquil-Cuenca	2	12	24
SUBOTAL POR EVENTO			723
TOTAL GASTOS EVENTOS C1			4.203

CAMPEONATOSUPERCROS BOGOTA	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
Lugar: BOGOTA COLOMBIA			
Días de viaje: 8 días para prepararse y competir			
Tickette aéreo Guayaquil- Bogota-Guayaquil	1	400	400
Inscripcion CDM	2	200	400
Bebidas (Hidraplus y gatorad)	10	2,5	25
Barra energetica	7	2	14
Alimentacion	6	40	240
Hospedaje	6	60	360
Transporte interno (del hotel a la pista)	7	15	105
Transporte terrestre Cuenca-Guayaquil-Cuenca	2	12	24
TOTAL CAMPEONATO			1.568

CAMPEONATO MUNDIAL BMX -2021	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
Fecha de Evento: Agosto - 2021			
Lugar: Auckland -Papendal Holanda			
Días de viaje: 9 días para prepararse y competir			
Tickette aéreo Quito-Holanda-Quito	1	1600	1600
Inscripcion CM	1	250	250
Bebidas (Hidraplus y gatorad)	20	2,5	50
Barra energetica	13	2	26
refrigerio en pista	13	15	195
Alimentacion	15	50	750
Hospedaje	9	100	900
Transporte interno (del hotel a la pista)	13	40	520
Transporte aéreo Cuenca-Quito-Cuenca	1	146	146
Tramites de Visa		250	250
TOTAL CAMPEONATO MUNDIAL			4.687

RECURSOS MATERIALES PARA ENTRENAMIENTOS:

- Equipo de entrenamiento como, zapatos y vestimenta deportiva para entrenar.
- Equipo de protección; que brindaran la protección reglamentaria y necesaria para la práctica deportiva del BMX.
- Equipo de competencia; bicicleta y complementos sobre los que se desarrolla la práctica del deporte del BMX.
- Suplementos alimenticios; productos que garantizan el sostenimiento de la actividad deportiva de alto nivel.

RECURSOS MATERIALES BMX -2021			
	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
EQUIPO DE ENTRENAMIENTO			
Vestimenta de entrenamiento	5	110,00	550,00
Zapatos Especiales para pista (clips)	2	400,00	800,00
Zapatos para entrenamiento de GYM y complemento	2	80,00	160,00
SUBTOTAL			1.510,00
EQUIPO DE PROTECCION			
Casco full face	1	400,00	400,00
Guantes para BMX	3	25,00	75,00
Protector de Cuello	1	450,00	450,00
Rodilleras	1	150,00	150,00
Coderas	1	100,00	100,00
Gafas Protectoras	2	75,00	150,00
SUBTOTAL			1.325,00
EQUIPO DE COMPETENCIA			
Bissicleta armada ARO 20	1	3.500,00	3.500,00
Bissicleta de MTB	1	2.450,00	2.450,00
Bissicleta de Ruta (para entrenamientos)	1	900,00	900,00
Llantas	8	30,00	240,00
Rodillo (para calentar y llevar a competencias)	1	250,00	250,00
Tubos	8	5,00	40,00
Aros de Repuesto	2	1000,00	2000,00
SUBTOTAL			9.380,00
SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS			
Proteina	10	40,00	400,00
Vitaminas complementarias	3	50,00	150,00
Hidratante	12	35,00	420,00
Power Bar Gel (entrenamientos y comp)	16	32,99	527,84
Power Bar en barra (caja 12u)	16	18,99	303,84
Creatina y Pre entreno	12	45,00	540,00
SUBTOTAL			1.850,68
TOTAL RECURSOS MATERIALES BMX-2013			14.065,68

RECURSOS HUMANOS:

- Equipo humano profesional de apoyo al deportista proveerá, asesoría médica, de nutrición, masajes, entrenamiento diario, preparación Psicológica. Las consultas son 10 visitas al año más o menos. Visitas al mecánico para que la bicicleta se encuentre en buen estado.

RECURSOS HUMANOS BMX			
	Cantidad	V.Unitario	V. TOTAL
Consultas Medico Deporto logo	10	35	350
Consultas Fisioterapista	10	15	150
Entrenador Personal	12	150	1.800
Consulta Psicólogo Deportivo	10	40	400
Consulta Nutricionista	10	35	350
Mecánico de Bicicletas	6	30	180
TOTAL RECURSOS HUMANOS BMX			3.230

RESUMEN GENERAL DEL PRESUPUESTO	VALORES
EVENTO PROVINCIAL BMX-2021	274,00
EVENTO NACIONAL BMX-2021	1.560,00
EVENTO INTERNACIONAL BMX-2021	12.227,00
RECURSOS MATERIALES BMX-2021	14.065,68
RECURSOS HUMANOS BMX-2021	3.230,00
TOTAL GENERAL PRESUPUESTO	31.356,68

Con la oportunidad que nos está brindando, se lograría una mejor preparación con todos los implementos deportivos necesarios, así como también el sustento para los eventos. Financiando los diferentes gastos generados necesarios, para así finalmente tener una mejor preparación rumbo al Campeonato mundial, con el que se inicia el ciclo Olímpico que sirve como preparatorias para Los Juegos Olímpicos Paris 2024.

De esta manera contribuyendo la fomentación del deporte en la comunidad en las diferentes competencias, el buen vivir y la autoestima como pueblo estarían siendo cumplidos e incentivados.

IMPLICADOS EN LA RELACION DE PATROCINIO

