

BMX

Pedalear

para volar



Conoce lo básico y disfrútalo: historia, bicicleta, indumentaria.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Si te gusta sentir que la emoción fluye a raudales y que la adrenalina recorre tu cuerpo, la modalidad del ciclismo BMX es el deporte a practicar.

El BMX tiene dos modalidades; las carreras en circuitos de tierra, y el estilo libre.

Prepárate a disfrutar las carreras ya que en cuanto cae la valla, los ciclistas arrancan en sus bicicletas pedaleando fuerte y dando grandes saltos al tomar los montículos de tierra como si fueran verdaderas rampas de salto. Y cuando llegan a las curvas podrás observar cómo manejan sus bicicletas para no caer al suelo en las derrapadas... es todo un espectáculo.

En su modalidad de estilo libre, las piruetas y acrobacias que realizan son para poner los pelos de punta, ya que cada competidor le da su toque especial a los diferentes saltos que parecen desafiar la realidad.

Historia

En 1960 en California, Estados Unidos, nace el BMX gracias a la popularidad del motocross que iba en aumento. Los jóvenes con deseos de practicar este deporte, pero sin medios económicos y técnicos para hacerlo, empezaron a imitar estas carreras de motos pero con bicicletas.

Oficialmente el nacimiento de las carreras de ciclismo BMX tuvo lugar a principios de 1970. En muy poco tiempo esta modalidad del ciclismo se hizo muy popular. La Federación Internacional BMX se fundó en abril de 1981 y el primer Campeonato del Mundo se realizó en 1982. Fue en enero de 1993 cuando se integró completamente a la Unión Ciclista Internacional (UCI).

Por 1985 con la aparición de las primeras bicicletas exclusivas de Freestyle (estilo libre) se comenzaron a hacer trucos en los *skateparks* o en las calles, y así se fue conformando esta otra modalidad de lo que hoy conocemos como BMX.

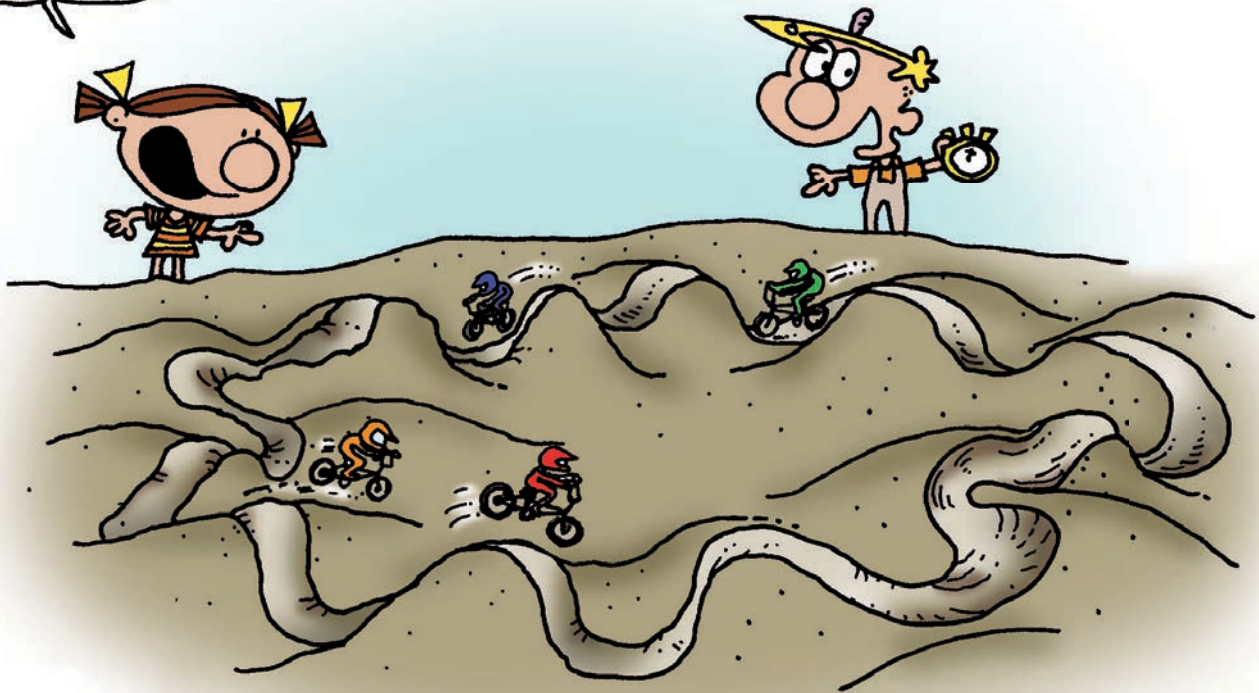
En los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, las carreras de BMX empiezan su participación como deporte olímpico.

Conocer para disfrutar

BMX Race

LAS CARRERAS DE BMX EN SU MODALIDAD DE RACE (CARRERA) SE REALIZAN EN UN CIRCUITO QUE TRATA DE IMITAR AL DE MOTOCROSS, EN EL HAY SALTOS, ESQUINAS CON PENDIENTES Y OTROS OBSTÁCULOS QUE HACEN QUE LA CARRERA RESULTE LLENA DE EMOCIÓN.

EL CIRCUITO DE TIERRA TIENE UNA LONGITUD APROXIMADA DE 400 METROS Y LOS CORREDORES LA COMPLETAN EN UNOS 30 SEGUNDOS.



PARA ESTA CARRERA, HAY DOS TIPOS DE BICICLETAS Y SE DEFINEN POR EL DIÁMETRO DE SUS LLANTAS, QUE PUEDEN SER DE 20 O 24 PULGADAS.



LA COMPETENCIA SE DESARROLLA CON BASE EN ELIMINATORIAS. EN CADA SERIE SALEN OCHO CORREDORES, CADA UNO POR EL CARRIL QUE LE HAN ASIGNADO TRAS CAER LA VALLA DE SALIDA.



SÓLO PASAN A LA SIGUIENTE RONDA LOS CUATRO PRIMEROS EN LLEGAR A LA META, Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA LLEGAR A LA GRAN FINAL.



La bici de BMX

ESTE DEPORTE SE PRACTICA EN BICICLETAS DE TAMAÑO MÁS PEQUEÑO QUE LAS NORMALES, PARA PERMITIR AL CICLISTA GANAR MÁS ACELERACIÓN Y PRECISIÓN.



LOS CUADROS SUELEN ESTAR FABRICADOS EN CROMOMOLY 4130, QUE ES UNA ALEACIÓN DE CROMO Y MOLIBDENO, QUE RESULTA IDEAL POR SU LIGEREZA Y RESISTENCIA.



NORMALMENTE LAS RUEDAS SON DE 20 PULGADAS DE DIÁMETRO, LOS MANUBRIOS SON DEL TIPO CUADRO Y ALGUNAS CUENTAN CON ROTOR EN LA DIRECCIÓN PARA QUE PUEDA DAR VUELTAS DE 360 GRADOS.



EL TAMAÑO DEL PLATO CAMBIA DEPENDIENDO DE LA MODALIDAD, NORMALMENTE SE LLEVAN PEQUEÑOS CON RELACIONES QUE VARIAN ENTRE 25 A 30 DIENTES.



LOS PLATOS MÁS GRANDES, DE 35 A 40 DIENTES, SE USAN POR LO GENERAL EN LAS MODALIDADES DE DIRT Y RACE.



La indumentaria

LA INDUMENTARIA DE LOS DEPORTISTAS QUE PARTICIPAN EN LAS CARRERAS DE BMX ES UNA IMITACIÓN DE LA QUE USAN LOS PILOTOS DE MOTOCROSS.



LA ROPA SUELE ESTAR DISEÑADA EN COMBINACIONES DE COLORES MUY ALEGRES, PERO SU FUNCIÓN BÁSICA ES LA PROTECCIÓN DEL CORREDOR EN CASO DE ALGÚN ACCIDENTE.



EL EQUIPO CUBRE PRÁCTICAMENTE TODO EL CUERPO. APARTE DE LA ROPA ES IMPRESCINDIBLE USAR EL CASCO, LOS GUANTES, LAS RODILLERAS, LAS ESPINILLERAS Y LAS CODERAS.



EN LA MODALIDAD DE ESTILO LIBRE, LA INDUMENTARIA LA ESCOGE CADA PARTICIPANTE SEGÚN SE SIENTA MÁS CÓMODO.

EL USO DEL CASCO ES OBLIGATORIO Y SE RECOMIENDA QUE LLEVEN PROTECCIÓN EN CODO, RODILLAS Y ESPALDA.



BMX Estilo Libre

La acrobacia arriba de la bicicleta es la reina en el BMX Estilo Libre. Aunque este estilo no es de competencia olímpica, ni panamericana forma parte de lo que conocemos como BMX, y no resulta descabellado pensar que esta es la forma más popular de esta disciplina.

EN EL BMX, EN SU MODALIDAD DE FREESTYLE EXISTEN CINCO VARIACIONES LLENAS DE PIRUETAS Y ADRENALINA QUE REQUIEREN QUE LOS COMPETIDORES SEAN MUY HÁBILES Y AUDACES.



Emular en cierto sentido lo que se realiza con motos en las competencias de motocross pero con bicicletas, fue el detonante para que se popularizara tan rápido este deporte que ha tenido muchísimos seguidores entre los jóvenes. Prueba de ello son la gran cantidad de competencias que se celebran hoy en día en las cinco variantes del BMX Estilo Libre.

Quienes practican esta modalidad, son deportistas que deben tener además de valor, una coordinación perfecta entre su mente y su cuerpo, poseer un sentido sobresaliente del ritmo y una intuición desarrollada para maniobrar su bicicleta.

Para realmente dominar y ser bueno en el BMX Estilo Libre, se requiere de estarlo practicando continuamente en los lugares diseñados específicamente para ello y bajo la supervisión de profesionales.



Dirt jump

ESTA MODALIDAD DE ESTILO LIBRE CONSISTE EN REALIZAR SALTOS, O SEA "JUMPS" ACROBÁTICOS UTILIZANDO RAMPAS DE TIERRA, LLAMADAS "DIRT".



EL FLATLAND O TERRENO PLANO ES LA MODALIDAD EN LA CUAL LAS ACROBACIAS O "TRICKS" SON REALIZADAS EN UNA SUPERFICIE DE CONCRETO O PAVIMENTO

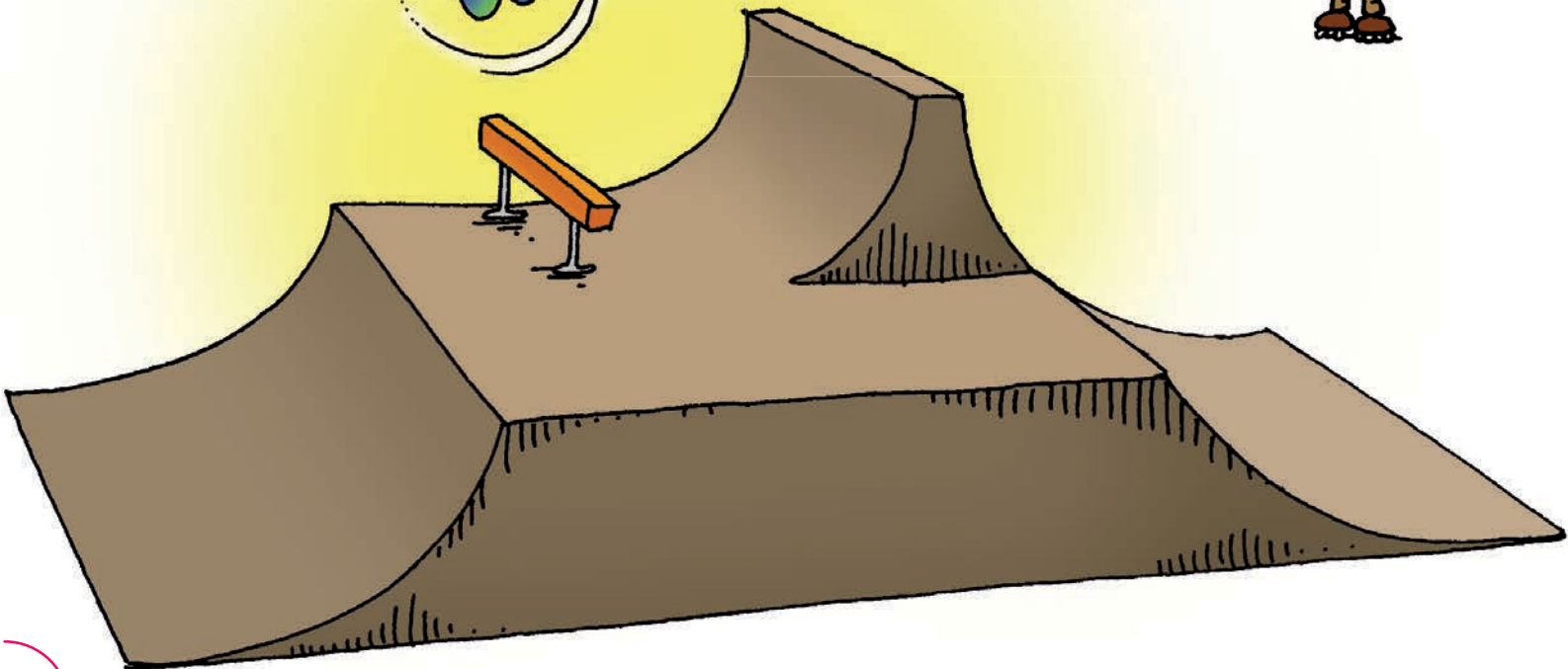
EL EQUILIBRIO Y LA CONCENTRACION QUE DEBEN TENER LOS COMPETIDORES, HACEN QUE ESTA DISCIPLINA SEA MUY DIFÍCIL DE DOMINAR.



LA PRUEBA DE PARK CONSISTE EN REALIZAR ACROBACIAS UTILIZANDO UN CONJUNTO DE RAMPAS Y OTROS OBSTÁCULOS DE MADERA EN UNA CONFIGURACIÓN LLAMADA PARQUE.

Park

EL COMPETIDOR DEBE TRATAR DE FORMAR LÍNEAS EN EL PARQUE Y PASAR DE UN TRUCO A OTRO Y DE UN OBSTÁCULO A OTRO, CON GRAN FLUIDEZ.



Vert



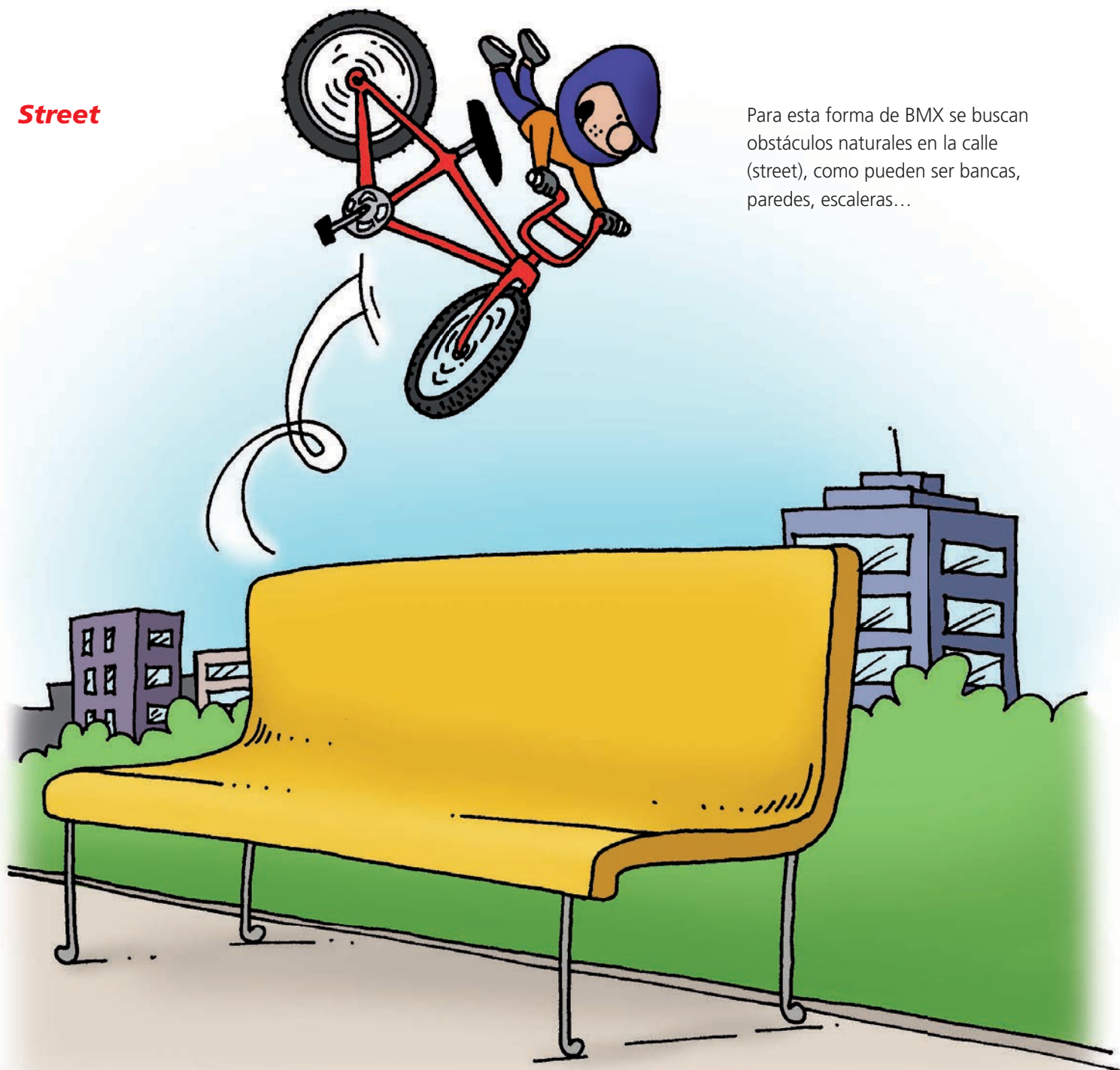
EN LA MODALIDAD DE VERT O SEA VERTICAL, ES NECESARIO CONTAR CON UNA RAMPA DE MADERA CON POR LO MENOS UNA SECCIÓN COMPLETAMENTE VERTICAL EN LA PARTE SUPERIOR.



LA SECCIÓN VERTICAL PERMITE AL ACROBATA SALTAR VERTICALMENTE AL REALIZAR SUS TRUCOS Y VOLVER A CAER EN LA MISMA RAMPA.



Street



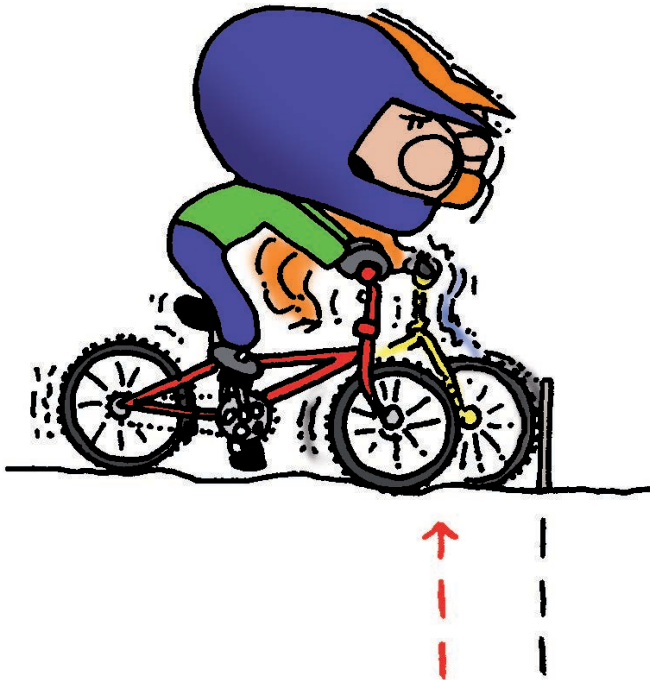
Para esta forma de BMX se buscan obstáculos naturales en la calle (street), como pueden ser bancas, paredes, escaleras...

Técnicas avanzadas

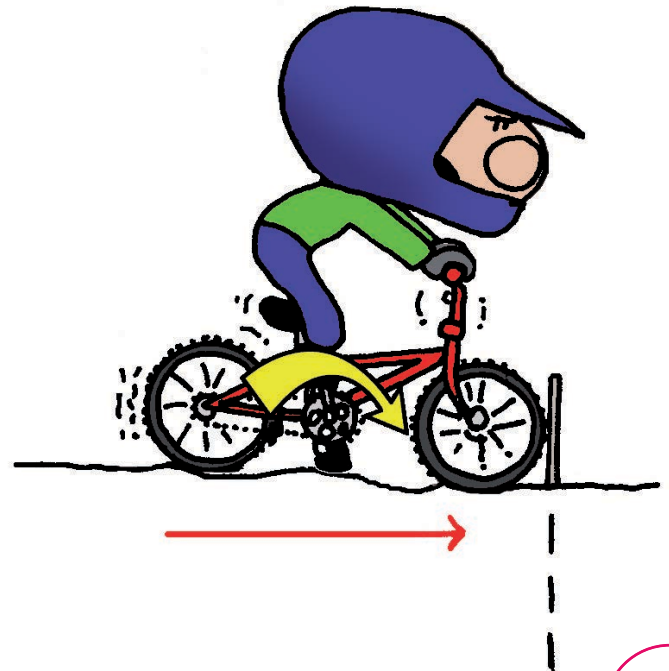
Salida de carrera

En las carreras de BMX la pista se ubica en un terreno plano con obstáculos colocados estratégicamente, y comienza con una salida en bajada al caer una valla que funciona de forma mecánica siguiendo un proceso y un tiempo estándar.

Mantener una distancia de la valla antes de arrancar...



...te permite tomar un impulso previo a la bajada de la valla...

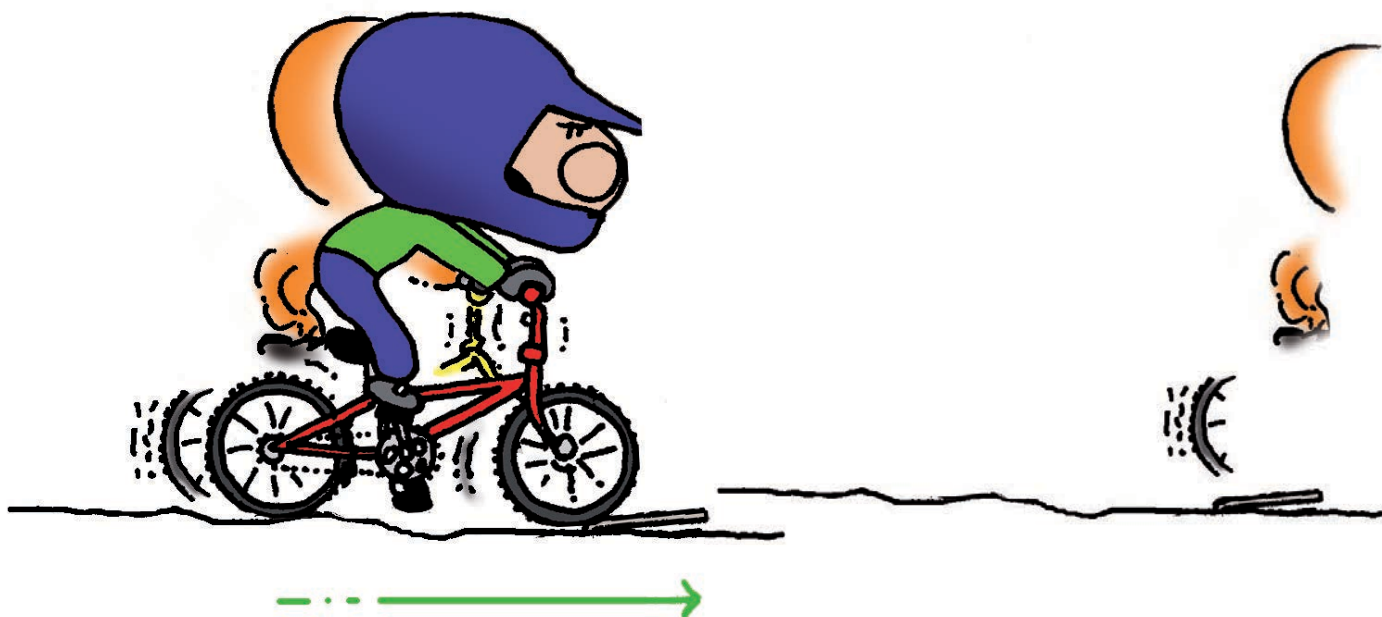


Salir a tiempo es fundamental, y salir con ventaja sobre los rivales es crucial para cruzar la meta.

En el caso de las carreras de BMX , el proceso o protocolo de salida es el siguiente:

- 1.-Se da una señal: *"OK, riders"* , que significa que en breve se escuchará e iniciará el protocolo de salida.
- 2.-Se inicia el protocolo: *"Come on riders, stand up"* (vamos corredores, en pie)
- 3.- *"Riders ready"* (listos corredores)
- 4.- *"Watch the gate"* (miren la valla). A partir de este momento cualquier corredor puede empezar su evolución de salida, ya que se irán prendiendo las luces roja, ámbar y verde de un semáforo al mismo tiempo que se escucha un pitido cuando cada luz se enciende. El tiempo que tardan en encenderse las tres luces es de dos segundos. Con el tercer pitido y al encenderse la luz verde, la valla cae hacia adelante y los corredores inician su carrera.

...que te da velocidad y ventaja en el arranque.



Sabías que...

El BMX es una abreviación de **Bicycle Motocross**



El BMX está ganando adeptos en todo el mundo y se calcula que pronto superará el número de los ciclistas BTT o de montaña.

15

El salto básico de BMX es el **Bunnyhop**, brinco del conejito.

Consiste en levantar y mantener en el aire ambas ruedas de la BMX mientras se salta, lo cual permite saltar diferentes obstáculos o simplemente adornarse.



El BMX en su forma de **Estilo Libre** no fue modalidad olímpica en **2008**.

La mayoría de los deportista de BMX tienen menos de 18 años.



Las bicicletas de BMX no tienen cambios.

Zona de juego



alejandro

Palabras beemequiseras



Pegs

La mayoría de las bicis BMX los usan y son lo que conocemos como "diablitos".

Tailwhip

Consiste en **girar el cuadro de la bici 360 grados** y la parte del manubrio debe estar fija.

Barspin

Es **cuando se gira el manubrio 360 grados** y el cuadro de la bici queda fijo.

Footjam

Consiste en **poner un pie sobre la rueda delantera provocando que la bici repare** hacia el frente.

Acrobacias

Se les llama a las distintas **piruetas** que realizan durante los saltos o estando en equilibrio.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



ESCUÍNCLES



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

