

HISTORIA DEL BMX

El bmx tiene sus inicios en los años 70, donde se practicaba de manera organizada en los estados unidos, sin embargo recién tomo seriedad mundial, cuando se conformo la primera asociación internacional de BMX la IBMXF y se corrió su primer mundial en el año 82 en California US, desde entonces se corre un mundial por año el cual rota por los 3 continentes que actualmente concurren en nuestro deporte, sin embargo, a partir del próximo año de manera oficial Asia también conformara la familia del BMX ya que ya cuenta con la cantidad mínima de pilotos que lo practican, y pues la primera olimpiada en la que el BMX será parte se realizara en China en el año 2008.

LA EVOLUCION DEL BMX

EL BMX como todos los deportes va evolucionando año tras año, ya que como la tecnología evoluciona, también lo hace de manera paralela las pistas, las bicicletas y las metodologías de carreras.

Antes las pistas tendían a tener largos trazos de recta sin obstáculos, lo cual influía en las relaciones de las bicicletas, ya que están debían ser mas "duras" para poder adquirir mayor velocidad, de igual manera, las bicicletas no influían en el desarrollo de la pista en lo referente al peso, puesto que existían muy pocos obstáculos, y los que habían no presentaban mucha dificultad al momento de pasarlos.

Todo esto ha cambiado y hoy por hoy, son 5 los factores predeterminantes en la preparación de un corredor que busca un primer lugar en cualquier carrera nacional o internacional; estos son:

- 1. Preparación Física**
- 2. Preparación Psicológica**
- 3. El Circuito**
- 4. La bicicleta**
- 5. El Apoyo de los padres.**

Analicemos uno a uno estos puntos para poder ir sacando conclusiones:

- 1. Preparación Física.-** Tal vez la base para poder realizar cualquier deporte en un nivel competitivo es el dar énfasis al entrenamiento físico de los corredores. Puesto que el BMX es un deporte que permite la practica del mismo desde niños de 5 años hasta personas adultas de 50 años, los entrenamientos son muy diferenciados, dando como primer cuadro comparativo el siguiente resumen:

Edades	Tipo de entrenamiento	Constancia
5-13 años	Entrenamiento basado principalmente en trabajo con su propio peso y sobre la bicicleta. Apoyo alimenticio con puro producto natural	No más de 3 veces por semana, y antes de una prueba importante realizar por un mes un entrenamiento diario con 2 competencias al mes mínimo.
13-30 años	Entrenamiento con Bicicleta y GYM obligatoriamente, coordinación con nutricionistas para consumo de Proteínas y Creatina.	5 veces por semana al GYM, 2 veces en bicicleta y al menos 2 veces sesión de sprints en calle o velódromo, correr al menos 2 veces mes y antes de una carrera importante todos los fines de semana o combinar con ciclismo
30 y mas años	Entrenamiento liviano en GYM, 3 veces semana y 2 veces o una a la pista en la parte técnica.	Lo mas constante posible.

2. Preparación Psicológica.- Uno puede llegar alcanzar el mejor estado físico, tener la mejor bicicleta del mundo, sin embargo, si la mente no acompaña a todo este trabajo, será imposible poder ganar una carrera, se debe reconocer de manera inmediata si un corredor obedece a un tipo pasivo en lo significa competencias o a un tipo activo, de esta manera podremos saber como ayudar a nuestro piloto y saber hasta donde exigirlo, lo propio cuando se sale de una lesión, no todos reaccionan de igual manera, muchos llegan a generar trauma y es por esto que se debe ir mas despacio con ellos. Todo esto es complicado manejarlo a nivel de una persona que no maneja el tema, es por eso que se recomienda que se pueda hablar con un psicólogo deportivo o tener una charla informativa.

3. El circuito.- Las pistas de BMX van sufriendo grandes modificaciones en el paso de los años, una de las mas interesantes es la aparición de sección PRO, que son caminos de decisión para poder saltar obstáculos de mayor dificultad, pero que rinden mejor velocidad en el circuito, a su vez los ángulos e inclinaciones de los obstáculos van variando, como el numero de los mismos en una pista, hoy por hoy es fácil poder encontrar al menos 30 obstáculos en una pista, es por eso que la exigencia física se hace mayor. Las pistas poseen a su vez 4 partes esenciales a analizar de manera individual.

- a. **Partida:** Considerada como el 50% de una carrera, es el punto mas crucial en el entrenamiento de un corredor.
- b. **Las curvas:** únicos lugares donde se puede hacer un cambio de posición de 3 o 4 posiciones fáciles, o su vez perder una carrera.

- c. **Los saltos:** Lugar donde se demuestra la preparación técnica de los corredores y se saca diferencia.
- d. **Las secciones rítmicas:** Conjunto de obstáculos, que generalmente se sitúan al final de una pista y en el medio, que son en realidad donde mayor exigencia se requiere.

4. La Bicicleta.- Uno de los temas mas importantes para discutir, ya que la maquina ayuda mucho en el desarrollo del corredor, pero esta a su vez ve dos temas importantes, la relación de la bicicleta y el largo de las bielas y el manubrio.

- a. **La relación.-** Tal vez el punto mas complicado de analizar, puesto unos se basan en la física, otros en el estado físico del piloto, es por eso que este tema se debe abordar con más tiempo mas adelante.
- b. **Las medidas de Bielas y manubrios.-** Piezas fundamentales que nacen de la estatura de cada corredor.

5. El apoyo de los padres.- de que manera pueden los padres mejorar el rendimiento de los muchachos en el BMX, o de que manera pueden influenciar de manera negativa, dependerá de la conducta y la comunicación que se tenga con los hijos. Generalmente los padres tienen a transmitir los nervios a sus hijos, y muchas veces la inseguridad, y a veces es mejor que la figura s el entrenador y no los padres como ellos desean, sin embargo le interés y demostrar que existe una pequeña exigencia por parte ellos también servirá para que el niño pueda desarrollarse en un mejor concepto de cumplir consigo mismo y su familia.