



TÉCNICA MTB

NIVEL 1

Fundamentos de la evolución técnica

MASKEFLOW
A C A D E M Y

TÉCNICA MTB · NIVEL 1

Los fundamentos sobre los que construir tu evolución técnica

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

La evolución técnica sobre una bicicleta de montaña comienza por dominar sus fundamentos.

Técnica MTB · Nivel 1 es el programa de base de Maskeflow Academy. Una formación diseñada para aprender y consolidar los patrones de conducción básicos sobre los que construir posteriormente habilidades más avanzadas.

No es necesario ser nuevo en el MTB para necesitar trabajar estos fundamentos. Muchos bikers acumulan años de experiencia sobre la bicicleta, pero nunca han recibido formación técnica específica. Esto puede provocar que determinadas dinámicas basadas en el instinto terminen convirtiéndose en hábitos que puedan condicionar la seguridad y la evolución técnica.

Este programa permite **entender qué hacemos sobre la bicicleta, por qué lo hacemos y cómo debemos hacerlo**, trabajando de forma progresiva los principales patrones de conducción.

El objetivo es construir una base técnica sólida que permita afrontar con mayor seguridad y control las situaciones habituales que encontramos sobre una bicicleta de montaña y estar preparados para evolucionar hacia los siguientes niveles formativos.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A bikers que quieren mejorar su técnica de conducción desde una base estructurada y progresiva.

Especialmente recomendado para:

- Personas que se están iniciando en el MTB y quieren aprender sus fundamentos.
- Bikers que llevan tiempo practicando MTB, pero nunca han recibido formación técnica específica y quieren mejorar su rendimiento.
- Ciclistas que sienten inseguridad ante determinados obstáculos, pendientes, curvas o situaciones técnicas.
- Pilotos que quieren identificar y trabajar ciertas dinámicas de movimiento sobre la bicicleta.
- Deportistas que quieren continuar posteriormente hacia niveles técnicos más avanzados.

No es un curso exclusivamente para principiantes. Es un programa de fundamentos técnicos.



OBJETIVOS

Al finalizar la formación, el participante habrá trabajado las bases necesarias para:

- Mejorar la estabilidad sobre la bicicleta.
- Comprender cómo moverse en base a las dificultades que presente el terreno.
- Mejorar la gestión de la frenada y el control de la bicicleta.
- Ganar seguridad en pendientes y cambios de desnivel.
- Comprender los principios básicos del paso por curva.
- Mejorar la lectura del terreno y la elección de trazadas.
- Afrontar pequeños escalones y obstáculos con mayor control.
- Identificar y comenzar a corregir vicios técnicos adquiridos.
- Combinar diferentes patrones básicos de conducción.

El objetivo no es únicamente **superar un obstáculo**, sino comenzar a entender y automatizar la técnica necesaria para hacerlo de forma controlada, eficiente y reproducible.

CONTENIDOS TÉCNICOS

- 1. Setting de la bicicleta** : Revisión de los principales ajustes que condicionan nuestra posición y comportamiento sobre la bicicleta.
- 2. Posición sobre la bicicleta:** Posición base, reparto de pesos, equilibrio y adaptación de la posición al terreno.
- 3. Técnica de frenada:** Uso y dosificación de los frenos, reparto de la frenada y posición corporal durante la deceleración.
- 4. Patrones básicos de movimiento en pendientes:** Adaptación de la posición y desplazamiento del cuerpo ante cambios de desnivel.
- 5. Paso por curva con apoyo:** Posición, mirada, trayectoria y gestión de la bicicleta en curvas peraltadas o con apoyo.
- 6. Paso por curva sin apoyo:** Principios básicos para mantener control, trayectoria y equilibrio en curvas planas.
- 7. Paso por curva en inclinación:** Lectura del terreno y elección de la trayectoria adecuada antes de afrontar una zona técnica.
- 8. Gestión técnica del paso por una trialera:** Mecánicas de movimiento que nos permitan permanecer estables y seguros en condiciones de terreno irregular.
- 9. Combinación de patrones:** Aplicación conjunta de diferentes habilidades sobre situaciones similares a las que encontramos durante una salida real de MTB.



METODOLOGÍA MASKEFLOW ACADEMY

La formación se desarrolla fundamentalmente sobre la bicicleta y mediante una metodología práctica y progresiva.

Cada contenido se trabaja siguiendo una secuencia de **explicación, demostración, ejecución y corrección**, avanzando desde ejercicios sencillos y controlados hacia situaciones en las que es necesario combinar diferentes patrones técnicos.

Los instructores observan la ejecución de cada participante para detectar errores y proponer correcciones individualizadas.

Cuando las condiciones de la formación lo permiten, se utiliza **vídeo-corrección** como herramienta para facilitar que el biker pueda visualizar su posición y sus movimientos y comprender mejor las correcciones propuestas.

El objetivo es que el participante no se limite a repetir un ejercicio, sino que **comprenda las dinámicas desarrolladas y pueda trasladarlas posteriormente a sus propias salidas en MTB**.

FICHA TÉCNICA

Nivel	Fundamentos técnicos
Dificultad técnica	Básica
Duración	4 horas
Formato	Formación práctica presencial
Ratio recomendado	Máximo: 12 participantes / 2 instructores Mínimo: 4 participantes / 1 instructor
Entorno	Zona técnica MTB / circuito XCO / Skills Park o espacio equivalente
Bicicleta	Bicicleta de montaña en correcto estado de funcionamiento
Equipamiento obligatorio	Casco
Equipamiento recomendado	Guantes, gafas y protecciones personales adaptadas al nivel del participante
Metodología	Ejercicios progresivos + corrección individual + aplicación práctica + vídeo-corrección cuando sea posible

REQUISITOS DEL PARTICIPANTE

No se requiere un nivel técnico avanzado.

- El participante debe ser capaz de desenvolverse de manera autónoma sobre una bicicleta de montaña
- Haber acumulado un mínimo de 30-40 horas previas montando por camino fuera de pista (Mínima dificultad)
- Disponer de una condición física suficiente para completar una sesión práctica de aproximadamente cuatro horas.

La bicicleta deberá encontrarse en condiciones adecuadas de funcionamiento, especialmente en lo relativo a frenos, neumáticos y elementos básicos de seguridad.



¿QUÉ TE LLEVAS DEL CURSO?

Una base sobre la que seguir construyendo.

Técnica MTB · Nivel 1 pretende que el biker termine la formación con una mayor comprensión de su posición sobre la bicicleta, de sus movimientos y de los recursos técnicos que puede utilizar para resolver las situaciones habituales del MTB.

Pero, sobre todo, busca establecer **unos patrones técnicos sólidos sobre los que continuar evolucionando.**

Porque antes de buscar más velocidad, afrontar obstáculos mayores o trabajar técnicas avanzadas, necesitamos controlar los fundamentos.

Una buena evolución técnica comienza por una buena base.