



Fundada el 25 de Enero de 1979, Personería Jurídica por Decreto No 9977 del 25-IX-79.  
Reconocida por la Secretaría Nacional de Deportes.  
Afiliada a la Unión Ciclista Internacional – U.C.I.  
Confederación Panamericana de Ciclismo  
Comité Olímpico Paraguayo

[www.fpc.org.py](http://www.fpc.org.py)

## CURSO TECNICO NACIONAL DE CICLISMO

El día sábado 31/10/09 finalizó el curso Técnico Nacional de Ciclismo, organizado por la Federación Paraguaya de Ciclismo (FPC) y el Comité Olímpico Paraguayo (COP), con el apoyo de la Real Federación Española de Ciclismo y el auspicio de Solidaridad Olímpica Internacional (SOI) y la Unión Ciclista Internacional (UCI).

Se llevó a cabo con mucho éxito, sobrepasando el cupo de participantes previsto, habiendo representantes tanto de Asunción como de las ciudades del interior del país como Encarnación, Pilar y Pedro Juan Caballero.

El curso fue de Nivel I, categoría UCI y se desarrolló con una carga horaria de 33 hs, donde los participantes tuvieron la oportunidad de absorber toda la información posible sobre el funcionamiento del ciclismo con vinculación a las modalidades ciclísticas de Ruta y Mountain Bike.

El Lic. José Luis Algarra Pérez, fue el experto que estuvo a cargo de este curso, desarrollando un programa de contenido bastante amplio y completo, compuesto por el siguiente temario:

- El Mundo del Ciclismo. Introducción.
- Fundamentos científicos del deporte ciclista.
- El rendimiento en el Ciclismo. Bases del Entrenamiento.
- El entrenamiento de las condiciones físicas.
- La planificación de la temporada ciclista. Concepto.
- La física del Ciclismo.
- La técnica. Entrenamiento.
- La táctica. Entrenamiento.
- El entrenamiento de las capacidades psicológicas.
- La formación del ciclista desde la iniciación. Etapas.
- Ciclismo y Mujer.
- Monitorización de parámetros fisiológicos para la prescripción y el control del rendimiento y el entrenamiento.
- Nutrición.
- Control de la salud del ciclista.
- Ayudas ergogénicas y recuperación de los esfuerzos.
- Dopaje y ciclismo.



Fundada el 25 de Enero de 1979, Personería Jurídica por Decreto No 9977 del 25-IX-79.  
Reconocida por la Secretaría Nacional de Deportes.  
Afiliada a la Unión Ciclista Internacional – U.C.I.  
Confederación Panamericana de Ciclismo  
Comité Olímpico Paraguayo

[www.fpc.org.py](http://www.fpc.org.py)

Cabe destacar el elevado nivel de preparación del Lic. José Luis Algarra, quien posee una excelente formación académica y profesional que avalan una gran trayectoria en esta disciplina deportiva del ciclismo. Los directivos de la FPC aprovecharon la presencia de este profesional para poder adquirir nuevas informaciones y enriquecer sus conocimientos, para ello estuvieron en permanente contacto con el mismo, interiorizándose sobre el funcionamiento del ciclismo en Europa, particularmente en España.

El cierre de esta actividad se realizó felizmente con los objetivos alcanzados y superados ampliamente, al comprobarse la aceptación y el óptimo aprovechamiento del curso por parte de los participantes y dirigentes del ciclismo.

La Federación Paraguaya de Ciclismo tiene puesta su esperanza en todas las personas que fueron partícipes de este curso, para que los mismos puedan convertirse en agentes formadores y multiplicadores para el desarrollo en nuestro medio de los conocimientos adquiridos y para la formación de ciclistas y nuevos valores en un futuro cercano; y de esta forma contribuir al desarrollo del ciclismo nacional. Con esta finalidad la FPC les estará convocando para trabajar juntos por este deporte que necesita despegar y crecer no solo a nivel nacional sino también internacional.

A partir de este curso, también se abre un abanico de posibilidades para la firma de acuerdos de cooperación entre la Federación Paraguaya de Ciclismo y la Real Federación Española de Ciclismo, que podrían concretarse en el mes de Enero y/o Febrero del 2010. La RFEC, a través del Lic. José Luis Algarra, ha expresado su interés de apoyar y promover el crecimiento del ciclismo en Paraguay.

El curso estuvo dirigido particularmente a entrenadores de ciclismo y especialistas en Educación Física, y en general quedó abierto para aquellas personas con interés en alimentar sus conocimientos sobre ciclismo, quienes junto con algunos atletas de ciclismo conformaron la nómina de participantes integrada por:

- 1- Gabriel Aquino Ayala
- 2- Hugo Arriola Ojeda
- 3- Eduardo Arriola Torcida
- 4- Sixto Andrés Barreto
- 5- Carlos Brítez Ucedo
- 6- Samuel Coronel González
- 7- Gladys Fariña Rodríguez
- 8- Víctor Fernández Rodríguez
- 9- Aldo Florentín Mujica



Fundada el 25 de Enero de  
1979, Personería Jurídica por  
Decreto No 9977  
del 25-IX-79.  
Reconocida por la Secretaría  
Nacional de Deportes.  
Afiliada a la Unión Ciclista  
Internacional – U.C.I.  
Confederación Panamericana  
de Ciclismo  
Comité Olímpico Paraguayo

[www.fpc.org.py](http://www.fpc.org.py)

- 10- Oscar Flores Cabral
- 11- Luis Alberto Fossatti
- 12- Jorge Garcete Giménez
- 13- Ana García Ocaríz
- 14- Luis Gómez González
- 15- Carlos Luis González
- 16- Myrsa Grance Gaona
- 17- Silvia Noemí León
- 18- Luis Meaurio Martínez
- 19- Vicente Medina Gamarra
- 20- Gustavo Adolfo Miño
- 21- Hugo Montiel Vallejos
- 22- José Moreno Altamirano
- 23- José María Muñoz
- 24- María Fernanda Núñez
- 25- Jorge Ortíz Romero
- 26- Gustavo Peralta Cáceres
- 27- Sandra Pleyl Schwarz
- 28- Fernando Rolón Aquino
- 29- Dionisio Valdez Brítez
- 30- Sofía Venega Torales
- 31- Juan Pablo Villamayor Romero



