



THE FOX ROCKS

EST. 2009

INDEX

01 — *p. 07*
FOX ROCKS México

02 — *p. 14*
Sistema LEARN2Ride®

03 — *p. 20*
MTB Training

04 — *p. 32*
Innovación

05 — *p. 39*
Mountain Bike Consulting

About
FOX ROCKS MÉXICO



FOX ROCKS MOUNTAIN BIKE MÉXICO

EST. 2009

Presentación

Fox Rocks Training (FXR) es el primer ente profesionalizado en México dedicado 100% al desarrollo de actividades entorno al ciclismo de montaña, teniendo como eje principal el entrenamiento intensivo de habilidades de conducción.

Proyecto de entrenamiento deportivo enfocado en el aprendizaje rápido cognitivo, por medio de potentes e innovadores de métodos de enseñanza intensivos, para ofrecer a los practicantes del ciclismo de montaña, la oportunidad de aprender habilidades de conducción en corto plazo y disfrutar al máximo su deporte y minimizar los riesgos de esta actividad.

Fundada en 2009 en Zapopan, Jal. Mex. por el rider entusiasta Pedro Alarcón, quien vio la carencia de entrenamiento profesionalizado para un deporte de riesgo pero tan completo como lo es ciclismo de montaña, que a la vez es uno de los deportes más recreativos e integrales que existen, siendo el principal deporte alternativo para deportistas de alto rendimiento de otras disciplinas, por sus aportes en el desarrollo cognitivo, físico y mental. También observó que el aprendizaje empírico no era muy eficiente a las necesidades reales del deporte sobre todo para los ciclistas en las primeras etapas, que es cuando los riesgos son mayores.

Después de un tiempo de analizar los puntos de más importantes para la instrucción en el ciclismo de montaña, se conjuraron diversas áreas como la psicología cognitiva, las neurociencias para el deporte, el coaching 1to1 y una gran dosis de pasión por el deporte, se desarrolló el sistema de enseñanza LEANR2Ride.® Probado por más de 4,000 riders nacionales y extranjeros de todos los niveles.



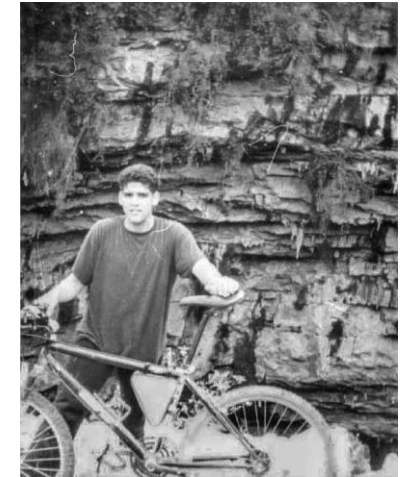
Fundador

Pedro Alarcón originario de Ciudad Valles, S.L.P. con certificación IMBA de Mountain Bike, ha desarrollado su propio Sistema de Enseñanza Progresiva, que ha demostrado ser un método muy efectivo que ha evolucionado para potencializar la enseñanza intensiva en el deporte.

BIO

Nacimiento: Ciudad Valles SLP- Actual: Guadalajara, Jal.
Lic. en Ingeniería Electromecánica UDG (GDL)
Lic. Mercadotecnia Internacional ITESM (MTY)
Enduro MTB Rider
Director de Marketing Digital @brandigy
Head Coach @foxrocksmtb
41 años de experiencia combinada:
27años de MTB +14 Coach MTB. Tot. 41 años

Comenzó a practicar ciclismo de montaña de forma recreativa en un entorno natural en la zona Huasteca de México, donde perteneció a grupos locales y al mudarse a sus estudios, tanto en Guadalajara, como en Monterrey, trabajó durante sus estudios en tiendas de ciclismo, entrando más de lleno al deporte, compitiendo de forma ocasional tanto en XC como en Enduro, poniendo su enfoque en sus carreras profesionales, siendo así siempre un ciclista constante, de aventura, exploración y formador de grupos.



Sótano de las Golondrinas, Aquismon, S.L.P. México 1996

Sus inicios en la instrucción en el año 2009 se dio de forma natural, ayudado de la observación y el conocimiento del entorno en el deporte y la detección de la carencia de información correcta en el aprendizaje empírico que tenían los riders.

-Fox Rocks Training nace con la idea clara de apoyar a los ciclistas a disfrutar más su deporte, aportando información validada, compartiendo experiencias, diseñando cursos estructurados y asimilables para acelerar el tiempo de aprendizaje de las habilidades más importantes en el ciclismo de montaña-



Bike Camp Trail Mujeres . Zapopan, Jal.

Sistema
LEARN2Ride®

El Método

El sistema de entrenamiento LEANR2Ride.® con una evolución de más de 14 años, se acondicionó de sistemas de entrenamiento activos tanto de ciclismo de montaña como de otros deportes como el Ski y motocross, el cual se moldeó para los procesos específicos necesarios en el ciclismo de montaña que engloban las técnicas base de control de la bicicleta, el desarrollo cognitivo y las capacidades de control mental y la cereza del pastel, el control y eficiencia de la parte emocional que en un deporte de riesgo, siempre hará la diferencia entre el éxito o quedarse truncado en ciertas etapas del desarrollo del ciclista.

Con este sistema se logra identificar el estatus de rider, de su capacidad actual cognitiva, sus reacciones emocionales (RS's) con las pruebas primarias de control, sus curvas de aprendizaje para formar una matriz que dan forma a la estrategia de coaching personalizado, que se aplica en los cursos ya sean privados o grupales.

Con una serie de ejercicios que van estimulando el desarrollo cognitivo por repetición con un método de aprendizaje a través de la visualización, se logran resultados en corto plazo con una alta tasa de resultados.

Este sistema de enseñanza se ha aplicado en más de 4,000 ciclistas y cada año recibe evaluaciones de rendimiento para la mejora continua del método.

Actualmente se cuentan con 25 instructores certificados con el sistema LEANR2Ride.® que han tomado realizado su curso de certificación FXR-MBi® que consta de varios módulos, recibiendo el now-how de la enseñanza, el método y el desarrollo del negocio.

De Jalisco para México y el mundo.

Desde la fundación de FXR hemos realizado importantes alianzas con grandes marcas, tiendas de ciclismo y grupos en las ciudades más importantes de México, desarrollando eventos del formato campamento, donde los ciclistas pueden llevarse un aprendizaje rápido y eficiente en sesiones de fin de semana de 2 días con horario extendido.

Las principales ciudades de México donde hemos realizado Bike Camps recurrentes son Ciudad de México, Puebla, Tuxtla Gutiérrez, Mérida, Oaxaca, Morelia, Mazatlán, Monterrey, Aguascalientes, León, Querétaro, Celaya, Ciudad Valles, Pachuca, Zamora y Puerto Vallarta como las más sobresalientes, teniendo como base Zapopan, Jal. donde realizamos la mayor cantidad de cursos recibiendo riders nacionales y extranjeros.





FXR ADVENTURE. Sierra Madre Jalisco.

MTB Training
BY FOX ROCKS MÉXICO

MTB Training

FOX ROCKS Training ofrece grandes experiencias de entrenamiento con coaches experimentados, certificados y utilizando una estructura de sesiones enfocadas a resultados, tanto en cursos privados como en cursos grupales (open).

Los participantes llevan un acompañamiento total en su experiencia de aprendizaje, obteniendo personalización para poder recibir de mejor forma la información y la retroalimentación.

La estructura de cada curso se personaliza de acuerdo a las necesidades del ciclista o del grupo, aportando una carga de información complementaria sobre los diversos temas que conllevan la practica del ciclismo de montaña.

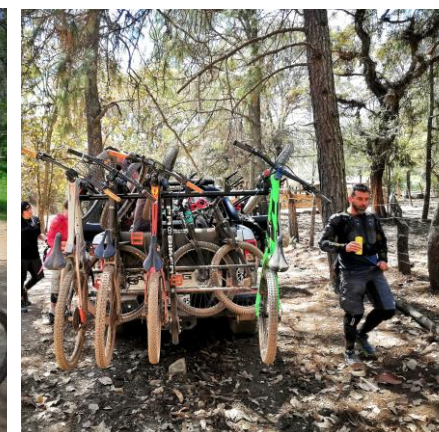
ENTRENAMIENTO GRUPAL (OPEN)

En los cursos grupales entregamos una experiencia única y densa de información con un enfoque con base a resultados, con tests exploratorios, ejercicios cognitivos, y sesiones de preguntas y respuestas., todos de manera progresiva para ir logrando metas que fomenten y brinden seguridad al ciclista, para el aprendizaje en tiempo real.

La interacción en el los participantes en las sesiones grupales, aportan una energía extra, que estimula y motiva, brindando una experiencia compartida, la cual se suma a la estructura del curso, para lograr un antes y un después muy marcado en los ciclistas participantes.

La estructura de los cursos grupales se segmenta por nivel y a veces por genero, para brindar una experiencia a fin a cada interés de los ciclistas. Los cursos grupales son una excelente forma de compartir experiencias con personas a fines, son cursos accesibles y una oportunidad de conocer nuevos ciclistas.

Los curso grupales pueden ser privados para grupos o empresa y también open, para el público en general. Siempre se realizan en bike packs locales donde existan los recursos técnicos de pista y comodidades básicas para mejorar la experiencia y el aprendizaje.



Entrenamiento grupal (open)

FUNDAMENTALES DE MTB (FUN CAMP)

Es el curso más trascendente para los riders pues sienta las bases correctas de conducción, independientemente de su nivel de experiencia, muchos ciclistas comenzaron con malos hábitos o una técnica que no ayudará al progreso tarde o temprano. El curso fundamentales es ideal para sentar las bases más eficientes de conducción de la MTB, donde los ciclistas aprenden a llevar de forma correcta su bici de montaña, aprender a seleccionar los gestos correctos de técnica para cada circunstancia y a mantener ritmos y lecturas correctas del camino.

Una sesión de Fundamentales de MTB puede resolver problemas de confianza en ciclistas avanzados, destrabar niveles o entender mejor las dinámicas técnicas de la conducción y conocer nuevas formas tanto físicas como mentales de ir en la bici. Así como también construir una puerta mental de aprendizaje continuo para el post-curso.

ENDURO PERFORMANCE TRAINING

Enduro es la modalidad de mayor moda en la actualidad en el ciclismo de montaña que combina la experiencia de tener una bici para todo, subir y bajar por casi cualquier terreno.

Los retos en el ciclismo enduro se tornan más técnicos y de mayor rendimiento en la capacidad de habilidades de conducción y control mental para lograr avances en esta modalidad.

En las sesiones de Enduro, los ciclistas ya experimentados reciben una dosis de técnicas avanzadas de alto rendimiento, probadas por los mejores riders en el enduro mtb. Los ciclistas aprenden a afinar su postura y control de energías sobre la maquina, para mejorar el performance y la precisión tan necesaria cuando las velocidades y los terrenos son más demandantes.



Entrenamiento grupal (open)

PINK CAMP

El curso de mujeres es un curso diseñado para brindar un espacio de aprendizaje y acompañamiento para las mujeres, donde separamos la testosterona de los hombres y nos enfocamos al aprendizaje gradual a través de actividades progresivas y reforzando las áreas que más solicitan las mujeres en los cursos. También es un espacio de interacción, motivación y de mucha energía que se conjuga en un curso de experiencia con mucha afinidad y empatía hacia las necesidades específicas de las mujeres en MTB.

Aportamos información y práctica de diferentes áreas de la MTB, cómo lo es el conocimiento general, la reparación y ajustes básicos de la bici, técnicas de habilidades de conducción y afrontamiento a zonas o situaciones de estrés, como terrenos complicados o salidas individuales.

XC (Cross Country)

Para la modalidad más practicada en el ciclismo de montaña, preparamos sesiones grupales donde afrontamos las técnicas más necesarias para atacar los terrenos típicos de las pistas de XC, cuesta arriba y cuesta abajo, con una bici con y sin asiento dropper. Un curso muy demandado por los practicantes del XC Race amateurs que gustan de sacar el máximo rendimiento a su cuerpo y a su bici.

Una entrega especializada en técnicas de ascenso, pedaleo, rendimiento de la energía, descensos técnicos y todo lo necesario para obtener un enorme valor agregado a su deporte y convertir un bike camp de XC en un antes y un después que muy comúnmente se refleja en pódiums.



Entrenamiento privado

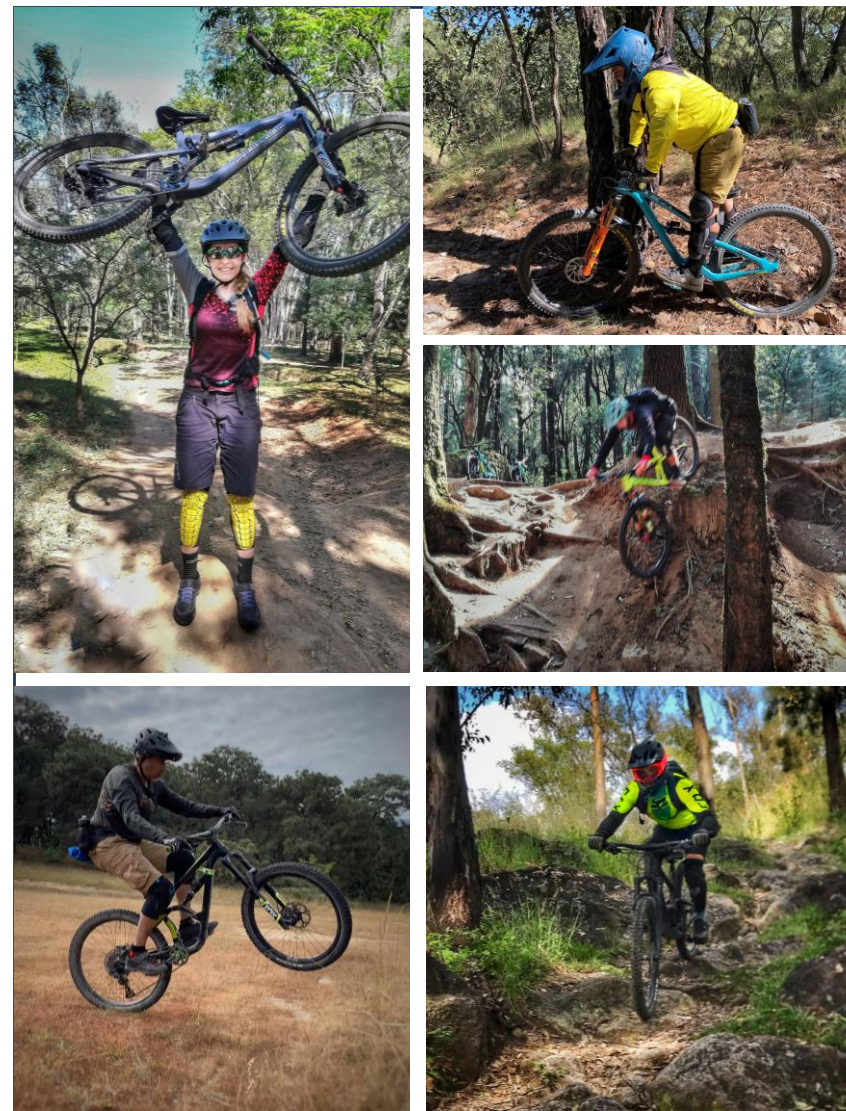
El entrenamiento privado personalizado, siempre será el mejor curso para aprender de forma más efectiva. Este curso permite estructurar la sesión de acuerdo a los factores más importantes del coaching, que son los objetivos planteados por el ciclista, su status actual, las curvas de aprendizaje, su desarrollo cognitivo y reacciones mentales/ emocionales.

Así, se logra armar una sesión con una estructura muy definida para cada ciclista, y trabajar de forma concentrada en cada etapa hasta que alcanzar las metas que sumadas, completen el avance global del ciclista,.

Sin duda este es uno de los curso que más realizamos por su gran diferenciación en el rendimiento del aprendizaje, una inversión que puede acelerar muchos años el tiempo de aprendizaje. Acercar de forma rápida y segura a las metas de los ciclistas y continuar el aprendizaje gracias a la metodología LEARN2Ride® que ayuda al los ciclistas a entender mejor cómo llevar un aprendizaje eficiente de la conducción en la bici de montaña.

La sesiones privadas premium tienen una garantía de aprendizaje, con base en la calidad de la estructura de coaching que se logra a través del uso de la metodología, más las personalización y el uso de herramientas de coaching para el moldeo de la enseñanza de acuerdo al perfil del ciclista. El moldeo del curso permite que el coach convierta la enseñanza de formas más efectivas y directas de acuerdo a las curvas de aprendizaje y los canales de comunicación de mayor rendimiento de cada ciclista.

El entrenamiento privado es una experiencia de coaching de alta tasa de resultados con un antes y un después muy marcado que ha trascendido en miles de ciclistas nacionales y extranjeros que han experimentado el cambio de riding en corto plazo, mejorando sus habilidades, y aumentado la diversión en su deporte.



OPEN

10 hrs

Fundamentales de MTB

Curso para todos los niveles a partir de 6 meses de experiencia mínima.

2 días de sesión, práctica progresiva en Bike Park, incluyendo welcome kit con regalos FXR, snacks proteicos, video grabación, retroalimentación personalizada, álbum fotográfico y diploma.

Activos en Guadalajara, Querétaro, CDMX y Pachuca.
Fechas, horarios e info completa en www.foxrocks.coach

\$1,490- \$2,790

12 hrs

Enduro Performance Camp

Curso para niveles intermedios o mínimo 1 año de experiencia de enduro.

2 días de sesión en horario extendido, práctica progresiva en Bike Park, incluyendo Welcome kit con regalos FXR, video grabación, retroalimentación personalizada, álbum fotográfico y diploma.

Activos en Guadalajara, Puebla, Morelia, CDMX y Querétaro
Fechas, horarios e info completa en www.foxrocks.coach

\$2,290- \$2,990

Full day

Enduro Camp Ultimate

Curso para niveles intermedios o mínimo 2 años de experiencia de enduro.

3 a 4 días de sesión en horario extendido, práctica progresiva en Bike Park, Lifts, hospedajes (San Sebastián- Mascota y Oaxaca), desayunos, snacks proteicos, incluyendo welcome kit con regalos FXR, video grabación, retroalimentación personalizada, álbum fotográfico y diploma.

Activos en Guadalajara y Mascota- San Sebastián del Oeste, Jal y Oaxaca.
Fechas, horarios e info completa en www.foxrocks.coach

\$2,990- \$12,990

PRIVADOS

8 hrs

Curso Privado Premium

Curso completo personalizado para todos los niveles desde cero hasta avanzados con **garantía de aprendizaje**.

2 días de sesión de práctica estructurada con estrategia de coaching personalizada y progresiva en Bike Park. Incluye snacks proteicos, welcome kit con regalos FXR, video grabación, retroalimentación personalizada y álbum fotográfico.

Activo en Guadalajara, Jal. Fechas disp., horarios e info completa en www.foxrocks.coach

\$3,950- \$5,990

6 hrs

Curso Privado Mini

Curso resumido personalizado para todos los niveles desde cero hasta avanzados

2 días de sesión de práctica estructurada con estrategia de coaching personalizada y progresiva en Bike Park. Incluye snacks proteicos, welcome kit con regalos FXR, video grabación, retroalimentación personalizada y álbum fotográfico.

Activo en Guadalajara, Jal.
Fechas disponibles, horarios e info completa en www.foxrocks.coach

\$3,950- \$5,990

3 hrs

Curso Sencillo

Curso para revisión de técnica y trabajo de un tema en particular

\$1,500- \$2,500

3 hrs

Sesiones Dinámicas

Packs 3 y 5 de sesiones prácticas de seguimiento post cursos

\$3,300- \$5,000

Innovación
FOX ROCKS MÉXICO



Ciclismo de montaña en México

El ciclismo de montaña en México llegó de forma muy progresiva a finales de los años 80's, siendo un deporte de nicho que poco a poco fue ganado seguidores y formando ligas, dado su gran atractivo al ser un deporte de aventura que vino a agregar una alternativa a los deportes populares que se practicaban en México.

Gracias a la gran variedad de montañas y ecosistemas que contamos en México, el deporte fue evolucionando poco a poco, siendo una comunidad pequeña aun finales de los años 2,000. A partir del año 2010 y gracias al boom masivo del internet y las redes sociales, la bicicleta, el ciclismo y claro el de montaña, fueron convenciendo a las personas que la práctica de este tipo de actividades es una excelente alternativa a muchos problemas que aquejan a la sociedad, como son la contaminación, la salud integral, el estrés, la necesidad de conexión con la naturaleza y la ventaja de conocer personas nuevas afines.

Actualmente en FOX ROCKS mes a mes realizamos actividades de entrenamiento para todos los niveles aportando una forma efectiva y probada de incursionar o progresar en el deporte de la MTB.

Innovación

Desde los inicios del proyecto hemos realizado actividades con el propósito de ofrecer una plataforma completa de información con la clara visión de poder aportar nuestro granito de arena sobre la evolución de un deporte que llegó para quedarse. Teniendo cómo principal problema la desinformación, desde los inicios se diseñó una base de soluciones digitales cómo son la página web para mejorar la información y un amplio conjunto de actividades cómo talleres, diversos grupos de difusión en redes sociales, clínicas, seminarios, bike camps para segmentos entre otros, para ir mejorando el conocimiento que se da de forma empírica de boca en boca entre la comunidad.

El entrenamiento deportivo en los deportes de riesgos conlleva ser puntuales con la seguridad y la información transmitida.

Por todo esto, hemos creado una base sólida de actividades de capacitación para ciclistas, entrenadores y público en general donde pueden acceder y obtener información clara y responsable ya sea en los cursos presenciales, en línea o en las plataformas digitales.

De los principales temas que van necesitando los ciclistas desde su primer salida de san cuenta que deben estar preparados en las áreas de primeros auxilios, orientación geográfica, supervivencia, mecánica y resolución de problemas en situaciones difíciles.



FXR ADVENTURE. Sierra Gorda de Querétaro.

Mountain Bike
CONSULTING

40+
AÑOS CONVIVIDOS DE
EXPERIENCIA



Ecosistema de FXR

Desde los inicios del proyecto, FOX ROCKS a sido pionero en la industria del entrenamiento deportivo, sumando en las actividades del ciclismo de montaña, los complementos del entorno al deporte cómo son la capacitación de instructores, operadores de bike parks, diseño y desarrollo de pistas.

También la consultoría para el desarrollo de proyectos de ejecución como carreras y eventos logísticos. Ofreciendo una experiencia combinada de 40 años en la industria de la MTB.

Ejemplos de servicios de consultoría comunes incluyen:

DISEÑO DE CLASES Y PROGRAMAS DE BICICLETA DE MONTAÑA

- Paquetes de productos (tipo de lección, duración, ubicación, precio y variedad)
- Planificación de las clases
- Planes de entrenamiento a largo plazo
- Encontrar su nicho y base de clientes
- Construyendo productos para su comunidad

DISEÑO DE ESCUELA DE BICICLETA DE MONTAÑA (lección/alquiler/retail)

- Procedimientos operativos estándar de la escuela de alquiler y de bicicletas
- Programas de capacitación del personal
- Planes de acción de emergencia
- Protocolos de gestión de riesgos

LA FORMACIÓN DEL PERSONAL

- Formación y certificaciones de instructores
- Sesiones de capacitación para el desarrollo profesional
- Diseño de programas de capacitación de personal
- Planes de entrenamiento estacionales
- Capacitación en servicio al cliente

PROGRAMACIÓN COMUNITARIA MTB

- Cómo trabajar con clubes de ciclistas locales
- Construyendo el número de riders en su comunidad
- Propuestas de Patrocinio, local y corporativo





#welikemt看



www.welikemt看.com

www.foxrocks.coach

FXR