REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
CICLISMO

TUTORIAL CURSO BIOMECÁNICA NIVEL I

Curso teórico de **Biomecánica aplicada al ciclismo Nivel I** que se engloba en una formación total de tres cursos: Nivel I, Nivel II y Nivel III. **Este Nivel I se realizará de manera online** y permitirá al alumno un primer contacto con la terminología y metodología de la biomecánica y su aplicación al mundo del ciclismo.

El objetivo del Nivel I es capacitar al alumno para que pueda realizar un ajuste correcto de ciclistas, aunando confort y aprovechando de forma óptima la potencia que se aplica en los pedales, a través de la adquisición de conocimientos y técnicas adecuadas de las diferentes ciencias que conforman la biomecánica ciclista.

Plazos de realización:

El plazo de inscripción finalizará el domingo 15 de julio a las 23:59.

Una vez inscritos en el curso, los alumnos deberán registrarse en yosoyciclista.com a través de su Comunidad Autónoma. A continuación, **deberán cubrir sus datos personales en la pestaña** habilitada a tal efecto, denominada ***Mis Datos***. El registro en esta zona les permitirá acceder a **los contenidos del curso** que **se publicarán una vez cerrado el plazo de inscripción**.

El período de realización del curso será del 15 de julio al 19 de agosto.

Entre el 20 de agosto y el 26 de agosto se habilitará el examen en la zona de documentación del curso para que el alumno pueda realizarlo.

Metodología de trabajo:

La implementación online de este Nivel I permite que el propio alumno visualice los videos de cada tema de la manera que mejor considere. No

obstante, para una mejor asimilación de los contenidos del curso se deberá seguir las siguientes directrices.

El curso se efectuará a lo largo de un mes natural. Recomendamos que se trabaje cada tema siguiendo las siguientes pautas:

- Dedicar cinco días a cada tema distribuidos de la siguiente manera:
    - Día 1: visualización del video para familiarizarse con la materia.
    - Día 2: visualización enfocada en la comprensión de los conceptos más destacados.
    - Día 3: elaborar un resumen con los aspectos más destacados del tema y revisualización centrándose en la comprensión de estos conceptos destacados.
    - Día 4: consulta con el tutor de la materia acerca de las dudas surgidas (en caso de que hubiere). Para contactar con el tutor deberá hacerlo a través del mail cursos@rfec.com, en la consulta deberá indicar tema y minuto de visualización del video en donde ha surgido la duda.
    - Día 5: visualización final. Esta última visualización debe de ser lo suficientemente fluida como para tener ya asimilados los conceptos estudiados a lo largo de la semana.

Temario:

1. *Introducción a la biomecánica deportiva. Biomecánica del ciclismo. Cinemática y cinética.*

Tutor: Salvador Cabeza de Vaca

2. *Valoración funcional del ciclista.*

Tutor: Begoña Luis Pérez

3. *Mecánica básica para el Bikefitter.*

Tutor: Zacarías Mudarra

4. *Valoración cinemática básica.*

Tutor: Javier Fernández Alba

5. *Elección de talla y análisis de geometrías de cuadros. Ajuste básico de calas.*

Tutor: Pedro José López Sánchez

6. *Lesiones y molestias frecuentes en ciclismo.*

Tutor: Pedro José López Sánchez

Examen

Una vez visualizados todos los videos, habiendo finalizado el plazo de realización del curso, se habilitará en la zona privada del alumno el examen.

Se tratará de una serie de preguntas cortas que versarán sobre diversos aspectos del curso y que se deberán responder en el propio documento facilitado dentro del plazo establecido.

Por último, **el examen realizado deberá remitirse al siguiente correo electrónico: cursos@rfec.com**.