



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I

### **CURSO DE ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I (CONVOCATORIA 2019)**

#### **FECHAS**

- Formación presencial: sábado 12 octubre. (Bloque específico).
- Formación on-line: del 15 octubre al 7 de noviembre

#### **LUGAR DE CELEBRACIÓN**

Presencial: Hotel Lozano. Avenida Principal 2, 29200 Antequera (Málaga).

On-line: indispensable ordenador con micrófono y conexión a internet.

#### **REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN**

Participación abierta a todas aquellas personas mayores de 16 años interesadas en formarse y obtener conocimientos relacionados con el ciclismo:

- a) Dirección, gerencia y/o personal vinculado a clubes/escuelas de ciclismo.
- b) Personal con interés en formar un club y/o escuela de ciclismo.
- c) Personal de centros deportivos y entidades deportivas públicas y privadas.
- d) Gestores y personal vinculado con empresas turísticas y de ocio activo.
- e) Dinamizadores y técnicos deportivos de municipios y entidades locales.
- f) Entrenadores y deportistas.
- g) Familiares de deportistas.
- h) Docentes con intención de impartir el contenido de ciclismo en sus aulas.
- i) Licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, Maestro especialidad Educación Física, Técnicos en TAFAD y estudiantes de Grado.
- j) Monitores de ciclismo.
- k) Público en general que esté interesado en formarse en los contenidos del curso y en obtener una titulación deportiva.

Los diplomados o graduados en Educación Física y los licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte tienen convalidado el bloque común presentando fotocopia compulsada de su título y certificado académico. La presentación de esta documentación es obligatoria si se quiere convalidar dicho bloque, por lo que debe ser enviada antes del inicio del curso.



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I

### INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN

Las inscripciones se podrán formalizar a través del **formulario** habilitado en el apartado 'Formación' de la web de la Federación Andaluza de Ciclismo.

El plazo de inscripción finaliza 3 días antes de la celebración del curso.

### MATRÍCULA

El precio total del curso es de:

260€ para federados con licencia/carnet en vigor.

300€ para no federados.

Los diplomados y graduados en Educación Física, así como los licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte tendrán una reducción de 50 € sobre el coste total del curso (siempre y cuando presenten correctamente la documentación requerida antes del inicio del curso).

En el precio total del curso **se incluye:**

- La expedición del título de la Real Federación Española de Ciclismo (coste de 60€ incluido).
- La comida de la sesión presencial del día 12 de octubre.

El pago se ejecutará por pasarela TPV mediante tarjeta de crédito a través del formulario web habilitado a tal efecto.

### DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Se deberá enviar a la dirección de email [formacion@andaluciacyclismo.com](mailto:formacion@andaluciacyclismo.com) la siguiente documentación:

- Fotocopia o imagen digitalizada del DNI (solo en el caso de los no federados).
- Los diplomados y graduados en Educación Física, así como los licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y Deporte: fotocopia compulsada del título y certificado académico.



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I

### NORMATIVA RELATIVA A LA CELEBRACIÓN DEL CURSO

#### **ASISTENCIA**

El curso se desarrollará mediante la asistencia presencial de un día. Se realizará en sábado 12 de octubre con horario de 10 a 14:15h y de 15:30 a 18:45h.

El resto de formación se realizará de forma on-line mediante plataforma web. El horario será sábados y domingos por la tarde y martes y jueves también por la tarde (consultar cuadro de horarios).

**La asistencia NO será obligatoria a ninguna de las sesiones.** Las sesiones on-line quedarán grabadas. La sesión presencial, por motivos de logística, no podrá ser grabada.

#### **EXAMEN**

Se realizará una convocatoria de examen presencial. La calificación será de Apto o No Apto.

Tendrá una duración aproximada de 2h y será tipo test con una respuesta válida de cuatro posibles opciones. Las respuestas mal no restan.

Se realizará una convocatoria extraordinaria de recuperación por asignaturas para aquellos alumnos que no superen el primer examen.

La no presentación al examen presencial impide realizarlo en la convocatoria extraordinaria por asignaturas (salvo justificación presentada antes de la fecha de la convocatoria presencial y aprobación por parte del Área de Formación de la FAC).

Será requisito indispensable la superación de todas las asignaturas para la obtención del título.

#### **PERIODO DE PRÁCTICAS**

La formación práctica se realizará una vez superado el examen y obtenida la calificación de Apto.

El periodo de formación práctica tendrá una duración mínima de **150 horas**. Se realizará en entidades públicas o privadas relacionadas con el ciclismo, pudiendo ser clubes dados de alta en la Federación Andaluza de Ciclismo y con licencia federativa en vigor para el año en el que se firmen y entreguen las prácticas. Será el propio alumno el encargado de gestionar las prácticas con la entidad/club que considere oportuno.



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I

El periodo mínimo para la entrega del certificado de prácticas se establece en 2 meses (a contar desde la fecha de publicación de calificaciones). El máximo será de 1 año.

Al finalizar el periodo de prácticas se deberá enviar el certificado de prácticas original por correo ordinario a la sede central de la Federación Andaluza de Ciclismo. Dirección postal: C/ Mar del Norte, 3. C.P.11407, Jerez de la Frontera (Cádiz). Esta es la única forma de entregarlo, no siendo admitido aquellos enviados por correo electrónico.

Las funciones y horario de cada alumno en prácticas en el club de ciclismo elegido para la obtención de la certificación práctica serán determinadas mediante consenso previo entre el alumno en prácticas y el club/entidad de referencia. Se podrá desempeñar cualquier función que se estime conveniente, siempre y cuando no se sustituya la figura de un representante del propio club.

### **MATERIAL DEL CURSO**

Los asistentes al curso recibirán:

- Maletín.
- Carpeta y folios.
- Bolígrafo.
- Acceso a zona privada para visualización de contenidos y sesiones grabadas.
- Almuerzo de sesión presencial.



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL I

### CONTENIDOS

#### Bloque común

##### **-Bases del comportamiento deportivo:**

- Bases comportamentales
- Bases fisiológicas
- Anatomía
- Bases del entrenamiento

##### **-Actividad física y discapacidad.**

##### **-Primeros auxilios.**

##### **-Seguridad e higiene:**

- Higiene, doping y salud
- Fisioterapia: rehabilitación y recuperación en ciclismo
- Nutrición

#### Bloque específico

##### **-Reglamento de las especialidades ciclistas:**

- Reglamento de carretera
- Reglamento de pista
- Reglamento de ciclocross
- Reglamento de trial y BMX
- Reglamento de BTT

##### **-Formación técnica y táctica en el ciclismo I:**

- Mujer y Deporte
- Mecánica
- Biomecánica
- Técnica y táctica en carretera
- Técnica y táctica en trial y BMX
- Técnica y táctica en ciclocross
- Técnica y táctica en BTT
- Técnica y táctica en pista

##### **-Desarrollo profesional I.**

- Organización deportiva y desarrollo profesional
- Marketing y patrocinio deportivo
- Comunicación y RRSS en ciclismo

##### **-Metodología de las enseñanzas del ciclismo:**

- Fundamentos pedagógicos y didácticos
- Preparación física específica



# FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN

### HORARIO

Presencial	Sábado 12 octubre	9.30-10.00h Reparto material Presentación	10-12h Técnica - táctica de carretera y Reglamento Carretera	12:15-13:15h Reglamento y Técnica - táctica Pista	13:15-14:15h Fundamentos pedagógicos y didácticos	Comida (incluida en el curso) 14.15-15.30h	15.30-17.00h Biomecánica	17.15-18.45h Biomecánica		
On-line	Martes 15 octubre	20-21h Reglamento BTT		21- 22h Técnica y táctica BTT		On-line	Jueves 17 octubre	20-21h Reglamento y Técnica - táctica Ciclocross	21-22h Mecánica	
On-line	Sábado 19 octubre					On-line	Domingo 20 octubre	18-19h Fisioterapia	19 - 20h Mujer y deporte	
On-line	Martes 22 octubre	19-22h Bases del entrenamiento				On-line	Jueves 24 octubre	20-22h (1/2) Preparación Física específica		
On-line	Sábado 26 octubre	16-18h Anatomía		18-20h Nutrición		On-line	Domingo 27 octubre	17-18h Bases comportamentales	18-19h AF Discapacidad	19-20h Primeros auxilios
On-line	Martes 29 octubre	19-20h Comunicación y RRSS		20-21h Organización deportiva y desarrollo profesional		On-line	Jueves 31 Octubre	18-19h Reglamento y Técnica- táctica BMX	19 - 20h Reglamento y Técnica- táctica Trial	20 - 21h Marketing y patrocinio
On-line	Sábado 2 noviembre					On-line	Domingo 3 de noviembre			
On-line	Martes 5 Noviembre			20-22h (2/2) Preparación Física específica		On-line	Jueves 7 Noviembre	17-20h Bases fisiológicas	20-21h Higiene, doping y salud	
On-line	Sábado 9 Noviembre					On-line	Domingo 10 Noviembre			
On-line	Martes 12 Noviembre					On-line	Jueves 14 Noviembre	Resolución de dudas para el examen		
Presencial	Sábado 23 Noviembre	Examen teórico (convocatoria ordinaria) 11-13h.								

\*El horario podrá sufrir modificaciones parciales en función de las necesidades docentes.

Bloque común  Bloque específico



# DERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN

### ESPECIFICACIONES DOCENTES

<b>Bases del comportamiento deportivo:</b>	
Bases comportamentales	D. Manuel García García
Bases fisiológicas	D. Javier Macías Bonaño
Anatomía	D. Cristóbal Sánchez Muñoz
Bases del entrenamiento	D. Mikel Zabala Díaz
<b>Actividad física y discapacidad</b>	D. Manuel García García
<b>Primeros auxilios</b>	D. Manuel García García
<b>Organización deportiva:</b>	
Organiz. deportiva./desarrollo profesional	D. Jaime Durán Cutilla
Marketing y patrocinio deportivo	D. José María Miras
Comunicación y Redes Sociales	D. Jaime Durán Cutilla
<b>Reglamento de las especialidades ciclistas I:</b>	
Reglamento de carretera	D. Cristian García Martínez
Reglamento de pista	D. Cristian García Martínez
Reglamento BTT	D. Javier Macías Bonaño
Reglamento de Ciclocross	D. Javier Macías Bonaño
Reglamento de Trial y BM	D. Manuel Mateo March
<b>Formación técnica y táctica en el ciclismo I:</b>	
Mujer y Deporte	Dña. Gema Pascual Torrecilla
Mecánica	D. Javier Macías Bonaño
Biomecánica	D. Javier Sola López
Técnica y táctica en carretera	D. Cristian García Martínez
Técnica y táctica en pista	D. Cristian García Martínez
Técnica y táctica en ciclocross	D. Javier Macías Bonaño
Técnica y táctica en BTT	D. Javier Macías Bonaño
Técnica y táctica en BMX y Trial	D. Manuel Mateo March
<b>Metodología de las enseñanzas del ciclismo:</b>	
Fundamentos pedagógicos y didácticos	D. Cristian García Martínez
Preparación física específica	D. Mikel Zabala Díaz
<b>Seguridad e higiene:</b>	
Higiene, doping y salud	D. Javier Macías Bonaño
Fisioterapia: Rehabilitación y Recuperación	D. Ignacio Navarro
Nutrición	D. Cristóbal Sánchez Muñoz



# DERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

## ÁREA DE FORMACIÓN

### RESUMEN

Clases presenciales*	Sábado 12 octubre en horario de 10 a 14:15 y de 15:30 a 18:45h, con comida incluida.
Clases on-line*	Distribuidas en 5 semanas.
La asistencia <b>No</b> será obligatoria a ninguna sesión	
Examen	2h. Presencial. Con calificación Apto o No Apto. Existirá convocatoria presencial y convocatoria extraordinaria de recuperación por asignaturas en caso que se suspenda alguna (solo para los que se presentaron a la convocatoria presencial)
Periodo de prácticas	150h. en un club/entidad de ciclismo.

Carga lectiva compuesta por un total de 40h divididas en:	
Bloque común: 15	
Bloque específico: 21h	
Tutorías/dudas: 2h	
Examen: 2h	
Acceso a plataforma	Ilimitado mientras el alumno esté de alta en la plataforma con: -Diversos contenidos específicos por asignaturas que irá subiendo el profesorado. -Acceso a los vídeos y contenido visualizado durante el curso para repaso.

### CRONOGRAMA

Octubre - Noviembre				
Comienzo de curso con clase presencial	Continuación con clases on-line	Examen teórico	Prácticas 150h	Obtención de la titulación de Entrenador Deportivo de Ciclismo Nivel I