

## **CURSO DE BIOMECANICA APLICADA AL CICLISMO NIVEL I (modalidad ONLINE)**

Avalado por la Real Federación Española de Ciclismo e impartido por la Escuela Nacional de Entrenadores de Ciclismo.

### **• INFORMACION GENERAL.**

Curso teórico de biomecánica aplicada al ciclismo Nivel I con titulación federativa. Se engloba en una formación total que constará de tres cursos: Nivel I, Nivel II y Nivel III.

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.

### **• TITULACIÓN.**

Una vez finalizado el curso, y superado el examen propuesto, se entregará el diploma que acredita los conocimientos necesarios para realizar biomecánica básica por la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEC, y derecho de acceso al Nivel II.

### **• MATRICULA.**

La transferencia se realizará a través de la plataforma RFEC y sólo por TPV (Terminal Punto de Venta). Precio: 150 € federados y 180€ no federados.

## ● INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN

### *INSCRIPCIÓN*

- 1- Si el alumno no posee zona privada, para poder inscribirse al curso y acceder al material del mismo, deberá registrarse desde el siguiente enlace:\*

[https://rfec.com/index.php/smartweb/auth/acceso\\_federacion](https://rfec.com/index.php/smartweb/auth/acceso_federacion)

- 2- El alumno deberá rellenar dentro de su zona privada sus datos personales para que de este modo se pueda asociar su cuenta recién creada con el posterior registro en el curso. Esto también habilitará la pestaña formación en su zona privada; en la cual tendrá todo el material del curso.
- 3- Una vez el alumno haya realizado el proceso anteriormente descrito, podrá inscribirse a través del siguiente link:

<https://rfec.com/index.php/smartweb/inscripcionescursos/curso/296>

\*Deberá seleccionar su CCAA de origen; los extranjeros no residentes en España deberán registrarse a través de la Comunidad de Madrid.

### *INFORMACIÓN Y CONSULTAS*

- ✓ [www.rfec.com](http://www.rfec.com)
- ✓ REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO  
Ferraz, 16, 5o dcha. 28008 Madrid  
A/atención de Juan Carlos. Tel. 91.5400861, mail: [cursos@rfec.com](mailto:cursos@rfec.com)

## ● TEMARIO.

El temario constará de los siguientes bloques de contenidos.

1. *Introducción a la biomecánica deportiva. Biomecánica del ciclismo. Cinemática y cinética.*
2. *Valoración funcional del ciclista.*
3. *Mecánica básica para el Bikefitter.*
4. *Valoración cinemática básica.*
5. *Elección de talla y análisis de geometrías de cuadros. Ajuste básico de calas.*
6. *Lesiones y molestias frecuentes en ciclismo.*

## ● PROFESORADO.

- Salvador Cabeza de Vaca Gallardo.
- Pedro José López Sánchez.
- Javier Fernández Alba.
- Zacarías Mudarra.
- Begoña Luis Ruiz.

## ● METODOLOGÍA.

El curso consta de 6 módulos de 1h30' de duración aproximada. Las clases serán retransmitidas en directo, quedando grabadas para los alumnos que no puedan estar presentes.

Las clases serán impartidas, en horario de tarde, según el calendario fijado.

Antes de la celebración del mismo recibirá vía mail link que le dará acceso al aula virtual del curso.

## ● **EVALUACIÓN**

Constará de un examen con 10 preguntas cortas y la presentación de un caso práctico elegido por el alumno. Para su realización se dará un plazo de 3 días para su realización.

## ● **CONVALIDACIÓN DEL NIVEL I EN BIOMECÁNICA DEL CICLISMO**

Para llevar a cabo la convalidación del Nivel I de Biomecánica del Ciclismo se deberá acreditar (se indicará de forma expresa en la plataforma de formación el lugar donde mandar la titulación) que el interesado posee una formación específica en tal campo obtenida en un curso realizado por empresa privada o posee una titulación oficial de las indicadas.

### RELACIÓN DE ENTIDADES PÚBLICAS

- Licenciado en CC. De la Actividad Física y el Deporte.
- Graduado en CC. De la Actividad Física y el Deporte.
- Graduado en Fisioterapia.
- Graduado en Enfermería.
- Licenciado en Medicina.
- Graduado en Podología.
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físico-deportivas (TAFAD).

### RELACIÓN DE EMPRESAS DE CARÁCTER PRIVADO

- Cyclistlab.
- Custom4.us.
- Retül.
- Shimano Bikefitting.
- Fisiofocus.
- Fit4Bike.
- En-forma.
- International Endurance Work Group.

- I+D Cycling.
- Campeu.
- Otras (se tiene que presentar el contenido de la formación para ser valorado).

Además, se deberá hacer el pago de las tasas establecidas (60 €).

• **FECHAS Y HORARIO**

SEMANA DEL 10 AL 16 DE MAYO.

Clases en directo, 19:00 h.

• **EXAMEN**

Inicio, 21 de mayo; entrega, antes de las 24:00 del día 23 de mayo.