



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE CICLISMO NIVEL I CURSO DE INSTRUCTOR TÉCNICO DE CONDUCCIÓN RFEC



La técnica de conducción sobre la bicicleta es una realidad que ayuda a potenciar y optimizar el rendimiento de cualquier ciclista ante cualquier modalidad y nivel.

ANTECEDENTES:

El ciclismo sigue experimentando una evolución a todos los niveles, ratificando una vez más su posición líder en número de practicantes como bien lo indica una edición más del informe del Ministerio de Cultura y Deporte “hábitos deportivos 2020 en España”.

PRESENTACIÓN:

Por este motivo y dado el alto nivel de la práctica deportiva/competitiva de equipos, clubes, escuelas, asociaciones... sin ningún manual, título o programa docente reconocido en nuestro país específicamente pensado y desarrollado para hablar de la técnica de conducción sobre la bicicleta, es sumamente importante ayudar a mejorar/regular esta situación generando las herramientas adecuadas.

PROFESOR:

Chus Castellanos

Técnico Superior en Actividad Física (TAFAD).

Experto Profesional en Actividades deportivas (UNED).

Entrenador Nacional de Ciclismo (RFEC).

Creador de la metodología Planet Mtb.

Autor de 2 libros de técnica de conducción en Mtb.

Entrenador técnico de corredores nacionales e internacionales.

Más de tres décadas en la docencia de técnica de conducción.

23 medallas en Campeonatos de España en 5 disciplinas.

NIVEL I CURSO: INSTRUCTOR TÉCNICO DE CONDUCCIÓN RFEC

Lugar: Colmenar viejo, Madrid.

Jornada Online: 16 al 18 de mayo.

Jornada Práctica: 27 y 28 de mayo.

Número de horas: 20 horas (7h teoría online + 13h práctica presencial).

1ª semana (16 al 18 de mayo): teoría online 2:20h de 18 a 20:20h = 7h.

2ª semana (27 y 28 de mayo): sábado (práctica 09:30-14:30h y 15:30-19h) y domingo (demostraciones y exámenes 9:30-14h).

Desarrollo: teoría, práctica y vídeo corrección.

Material necesario:

Bicicleta de montaña (mínimo suspensión delantera).

Casco e indumentaria adecuada para Mtb.

Requisitos para superación de examen: explicados en un link que mostrará los contenidos y acciones técnicas sobre la bicicleta obligadas a realizar y demostrar para la explicación y corrección de los alumnos.

Contenido del curso:

1. Factores en el desarrollo de la *posición de conducción*.
2. Gestión de los *tratamientos de pesos*.
3. Control, tacto y modulación de *la frenada*.
4. Elementos de control para *curvas dinámicas y progresivas*.
5. Optimización de la gestión en curvas con apoyos o peraltes.

Precio: 350€ Federados/400€ No Federados

Examen teórico final de contenidos tipo test.

Examen práctico final para demostrar el proceso de explicación-demostración y corrección. Evaluación objetiva con vídeo corrección presencial.



PROGRAMA DEL CURSO:

TEORÍA ONLINE DÍA 1 (140 minutos)

Puntos de contacto en la bicicleta. Terreno-bicicleta. Bicicleta-piloto.
La posición de conducción.
Responsables del equilibrio.
Base científica.
Movimientos del cuerpo que intervienen para la gestión de las masas energéticas.
Flexo-extensión
Presión
Ejercicios dinámicos de flexo-extensión.
Reacciones de la bici ante los cambios de centro de masas.
Lectura de flechas energéticas y sus variables.
Ejemplos visuales de ejercicios.
Ejercicio analítico de la presión. Repetición y adaptación.
Canalización energética desde la base. Despertar.
Posición correcta en las bajadas. Falsos mitos.
Posición correcta en las subidas. Ayuda y tracción.

TEORÍA ONLINE DÍA 2 (140 minutos)

Tratamiento de pesos y gestión de las presiones.
Puntos elementales para canalizar energías.
Ejercicio práctico de la presión en montículo.
Ejercicio práctico de la presión en grieta.
Ejercicio práctico de la presión en mini obstáculo. Puentes.
Ejercicio práctico para control de impacto en vaguadas.
Ejercicio práctico contención escaleras.
Control, tacto y modulación de la frenada.
Vídeo demo 1 y 2.
¿Quién es el freno que detiene la bicicleta?
Vídeo de frenada a diferentes velocidades.
¿Cuál es la posición corporal adecuada?
El centro de masas y su ubicación adecuada.
Errores típicos del centro de masas.
Tacto y modulación de los frenos.

TEORÍA ONLINE DÍA 3 (140 minutos)

La curva y sus circunstancias. ¿Qué es una curva?
Factores a tener en cuenta en las curvas.
Protocolo de actuación en las curvas sin peralte.
Protocolo de actuación en las curvas con peralte.
Protocolo de actuación en las curvas cerradas (zetas).
Las curvas en bajada.
Las curvas en subida.

PRÁCTICA + EXÁMENES DEL FIN DE SEMANA (13 HORAS)

Sábado 09:30 - 14:30h:

Explicación, desarrollo y demostración de la posición de conducción: plano, subida y bajada.

Explicación, desarrollo y demostración analítica de la flexo-extensión y la presión.

Explicación, desarrollo y demostración dinámica de la flexo-extensión y la presión.

Explicación, desarrollo y demostración analítica de la frenada.

Explicación, desarrollo y demostración dinámica de la frenada.

Explicación, desarrollo y demostración analítica de las curvas.

Explicación, desarrollo y demostración dinámica de las curvas.

Sábado 15:30 – 19:00h:

Dudas, aclaraciones y prácticas en común por grupos.

Repetición de las maniobras.

Domingo 9:30 – 10:00h:

Exámenes teóricos tipo test en formato digital.

Domingo 10:00 – 11:30h:

Prácticas de explicaciones, desarrollo y demostraciones para el examen.

Domingo 11:30 – 14:00h:

Exámenes prácticos con vídeo corrección.

ALOJAMIENTOS RECOMENDADOS COLMENAR VIEJO

GRAN HOSTAL EL CHISCON

Calle de los Frailes, 91, 28770 Colmenar Viejo, Madrid

<https://granhostalelchiscon.com/>