

## **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.**

Para poder matricularse en el curso y tener acceso a los materiales que se irán subiendo al aula virtual se deberá estar registrado en la plataforma de la RFEC, a través de la Comunidad Autónoma de procedencia.

Este es el enlace para realizar el registro en caso de no estarlo ya previamente:

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

Una vez realizado dicho registro desde su Federación Autonómica, se deberán cumplimentar todos los datos personales en el “perfil” de la cuenta creada.

El pago de la matrícula 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

✓ [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 Extensión: 1036

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 en la plataforma Zoom y grabadas para los alumnos que no puedan estar en directo. No obstante, para poder ser evaluado se tendrá que asistir como mínimo al 80% de las clases en directo, en caso contrario se considerará el curso como no superado.

Las clases en directo serán de lunes 18 a viernes 22 de septiembre de 18:30 a 20:00 h. y sábado 23 de 10:00. a 11:30 h.

El examen se pondrá a disposición de todos aquellos que acceden a la evaluación el viernes 29 de septiembre, debiendo ser entregado, como fecha tope, el domingo 1 de octubre.

● **EVALUACIÓN**

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

● **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. Además, se deberá hacer el pago de las tasas establecidas (70€).

### 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 Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).

### 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).