

CURSO DE BIOMECANICA APLICADA AL CICLISMO NIVEL II (modalidad ONLINE y presencial)

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



El Curso Nivel II de Biomecánica aplicada al ciclismo es el segundo de los 3 cursos de los que componen la titulación federativa en Biomecánica del ciclismo. Dicho curso se encuentra avalado por la Real Federación Española de Ciclismo y es impartido por la Escuela Nacional de Entrenadores de Ciclismo.

- Se incluyen asignaturas como mecánica, técnica y podología.
- Las asignaturas tendrán una parte online, donde se impartirá todo el contenido teórico junto con un examen.
- Una parte presencial donde se aplicarán los conocimientos adquiridos y que será puramente práctica, donde se incluirá un examen práctico y la presentación de trabajos.

A través del curso, se pretende avanzar en el conocimiento de las diferentes materias que forman parte de la biomecánica del ciclismo, basándose siempre en la evidencia científica actualizada y experiencias prácticas del profesorado. Se pretende alcanzar un nivel adecuado en el plano práctico para la resolución de problemas reales de los diferentes estudios.

REQUISITOS PARA LA REALIZACIÓN DEL CURSO

Podrán realizar el Curso Nivel II aquellos alumnos que hayan superado el Curso Nivel I de Biomecánica avalado por la RFEC y aquellos alumnos que hayan convalidado el Nivel I según los requisitos indicados en este programa en el apartado “CONVALIDACIÓN DEL NIVEL I EN BIOMECÁNICA DEL CICLISMO”.

Una vez finalizado y superado el curso, se entregará el certificado que acredita los conocimientos necesarios para realizar biomecánica básica por la Escuela Nacional de Entrenadores de la RFEC, además de poder acceder, si se desea, al curso de Nivel III.

INSCRIPCIÓN

Para inscribirse en el curso puede hacerlo pinchando en este enlace: **[Inscripción](#)**.

El plazo para realizar la inscripción y el pago de la matrícula asociada finaliza el viernes 5 de abril a las 12,00h. Finalizadas las fechas de inscripción se procederá a la realización del curso del 15 al 24 de abril (fase on line) y del 26 al 28 de abril (prácticas presenciales).

Importe de la inscripción:

- Federados: 450 €
- No Federados: 500 €

CONTENIDOS DEL CURSO

El temario constará de los siguientes bloques de contenidos, que se impartirán de modo online en directo (teórico) con una duración por módulo de 90`, y otra parte presencial (prácticas).

MODULOS ONLINE (15 a 24 de abril)

1. Evidencia científica en ciclismo: cadencia óptima, sistemas de pedaleo no circular y longitud óptima de bielas
2. Integración de sistemas en la valoración biomecánica del ciclista.
3. Valoración funcional II.
4. El pie en el ciclismo. Ajuste avanzado de calas.
5. Análisis cinemático en ciclismo. Sistemas 3D.
6. Binomio bicicleta-ciclista: interacciones entre ambos.
7. Sistemas Low-cost de análisis cinemático.
8. Utilización del software WKO5 en biomecánica. Técnica de pedaleo. Sistemas de valoración y estrategias de mejora.

MODULOS PRESENCIALES (PRÁCTICA) (26 a 28 de abril)

Lugar: Hostal Torrejón. Av. de la Constitución, 173, 28850 Torrejón de Ardoz. (Madrid)

Duración: viernes tarde, sábado completo y domingo mañana.

Profesores: Salvador Cabeza de Vaca, Pedro José López Sánchez, Javier Fernández

Se llevarán a cabo casos prácticos orientados a implantar y poner en práctica todo lo visto durante la parte teórica, a excepción de la asignatura de mecánica, la cual será íntegramente práctica y constará con una duración de 2 MÓDULOS.

En la asignatura de técnica, se realizará tanto módulo teórico, basado en apoyos y posiciones, así como ritmos y manejo de desarrollos, así como la parte práctica que estará intercalada en las diferentes materias con el fin de complementar el uso de dispositivos y metodología.

En la parte práctica, cada alumno deberá llevar entre otros:

- Herramientas necesarias
- Goniómetros o transportadores de ángulos
- Tablet con alguna aplicación de biomecánica
- Ordenador portátil.

- Aquellos dispositivos que dispongan y creen necesarios, ya que se les asesorará en el manejo de los mismos (IMUS, etc).

FECHAS

MÓDULOS ONLINE. Se realizarán en horario de tarde de 19,00 h. a 20,30 h. excepto el sábado que será de 9,30 h. a 11,00 h.

MÓDULOS PRÁCTICOS. Se realizará durante un fin de semana (viernes tarde, sábado mañana y tarde, y, domingo mañana), en las instalaciones del Hostal Torrejón (Madrid).

Viernes tarde: 2 módulos de 1h45 cada uno. (16:00 a 20:00), con 15´de descanso entre ellos.

Sábado mañana: 2 módulos de 1h45 cada uno (09:00 a 13:00) y 1 módulo de 1h30 (13:00 a 14:30)

Sábado tarde: 2 módulos de 1h45`cada uno (16:00 a 20:00) con 15´de descanso entre ellos.

Domingo mañana: 2 módulos de 1h45 cada uno (09:00 a 13:00)

ABRIL

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8 semana santa	9 semana santa	10 semana santa	11 semana santa	12 semana santa	13 semana santa	14 semana santa
15 1. SALVA Integración de sistemas.	16 2. Evidencia científica. 1. Uso de sistemas	17 4. Utilización software WKOS. Valoración de	18 5. Sistemas 3D.	19 3. Valoración funcional.	20 5. Sistemas 3D.	21
22 6. Binomio bicicleta-ciclista	23 7. Sistemas low-cost.	24 8. El pie ciclista.	25	26 PRESENCIAL Viernes 16:00-20:30	27 PRESENCIAL 9:00-14:00 / 16:00-20:00	28 PRESENCIAL 9:00-14:00
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

PROFESORADO

El profesorado que impartirá las asignaturas será el siguiente:

- Salvador Cabeza de Vaca Gallardo.
- Pedro José López Sánchez.
- Javier Fernández Alba.
- Begoña Luis Ruiz.
- Yeyo Corral.
- Ángel Moreno
- Víctor Casamiglia

CALIFICACIÓN

Para obtener el aprobado se deberá tener la nota de apto (5) en la media de nota del:

- examen teórico (preguntas cortas) en la parte ONLINE.
- Trabajo y prácticas EN LA PARTE PRESENCIAL + presentación de 3 casos prácticos.

Nota: para poder examinarse se tendrá que asistir a un 80% de las clases online en directo. Se controlará la asistencia por los minutos de presencia en el aula

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), que se posee una formación específica en tal campo, obtenida en un curso realizado por empresa privada o que se posee una titulación oficial de las indicadas.

Además, se deberá hacer el pago de las tasas establecidas. A su vez, por la especificidad de la formación, ***se considera imprescindible un examen de acceso que constará de respuestas tipo test, donde nos indicará que tiene el mínimo nivel exigido para acceder a nivel II de Biomecánica RFEC.***

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.
- Licenciado en Medicina.
- Graduado en Podología.
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físico-deportivas (TAFAD).
- Director Deportivo Nivel III RFEC

RELACIÓN DE EMPRESAS DE CARÁCTER PRIVADO

- Cyclistlab.
- Custom4.us.

- Retül.
- Shimano Bikefitting.
- Fisiofocus.
- Fit4Bike.
- Ekib Cycling
- En-forma.
- International Endurance Work Group.
- I+D Cycling.
- Campeu.
- Ciclismo y Rendimiento C&R
- Otras (se tiene que presentar el contenido de la formación para ser valorado).