



CURSO DE ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

FECHAS

-Formación presencial: sábado 25 de noviembre.(Bloque específico y común)*.

-Bloque común:

-Formación on-line: del 26 de noviembre al 21 de enero.

-Bloque específico:

-Formación on-line: del 28 de noviembre al 20 de enero.

*La asistencia a las sesiones **No** será obligatoria. Las sesiones quedarán grabadas para visualizarlas cuando mejor convenga.

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 que dispongan de la titulación de Nivel I y a aquellas con el examen teórico superado con la calificación de APTO de la reciente convocatoria de 2017.

Los diplomados en Educación Física y los licenciados o graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte pueden acceder a la realización del curso de nivel II y tienen convalidado el bloque común presentando fotocopia compulsada de su título y certificado académico.

MATRÍCULA

El precio total del curso es de:

380 euros para federados con licencia/carnet en vigor.

430 euros para no federados.



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

Los diplomados en Educación Física y los licenciados o graduados en CCAFyD tendrán una reducción de 50 € sobre el coste total 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).

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

La jornada presencial incluirá comida y coffee break (media mañana y media tarde) sin coste adicional.

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.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN

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

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR

Se deberá enviar a la dirección de email formacion@andaluciacyclismo.com la siguiente documentación:

- Fotocopia o imagen digitalizada del DNI.
- Los licenciados o graduados en CCAFyD y/o los diplomados en Educación Física: fotocopia compulsada del título y certificado académico.



NORMATIVA RELATIVA A LA CELEBRACIÓN DEL CURSO

ASISTENCIA

El curso se desarrollará mediante la asistencia presencial de un día. Se realizará en sábado con horario de 9 a 14:30 h y de 15:30 a 21h. Estarán incluidos de forma gratuita: el *Coffee break* de media mañana, el de media tarde y la comida.

El resto de formación se realizará de forma on-line mediante plataforma web. El horario será sábados y domingos de 16 a 21 h y martes y jueves de 20 a 22 h.

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

EXAMEN

Se realizará una convocatoria ordinaria compuesta por un examen presencial. La calificación será de Apto o No Apto desglosado por asignaturas.

Se realizará una convocatoria extraordinaria de recuperación para aquellos alumnos que no superen alguna de las asignaturas del primer examen.

CARACTERÍSTICAS DEL EXAMEN

Tendrá una duración aproximada de 3h y será tipo test con una respuesta válida de cuatro posibles opciones.

Cada asignatura será evaluada de forma independiente al resto. La calificación se realizará de forma numérica de 0 a 10, debiendo obtener al menos una calificación igual o superior a 5 puntos.

En la convocatoria extraordinaria, únicamente podrán participar aquellos alumnos que se presentaron anteriormente a la convocatoria ordinaria.

La no superación de alguna asignatura implica la recuperación de la misma en los términos acordados por los profesores. Será requisito indispensable la superación de todas las asignaturas para la obtención del título.



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

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 **200 horas**. Se realizará en entidades públicas o privadas relacionadas con el ciclismo, pudiendo ser clubes ciclistas públicos o privados 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.

El periodo mínimo para la entrega del certificado de prácticas se establece en 3 meses, el máximo será de 2 años.

Al finalizar el periodo de prácticas se deberá enviar el certificado de prácticas 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).

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 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.
- Documentación impresa de la sesión presencial.
- Acceso a zona privada para visualización de contenidos y sesiones grabadas.
- Comida de sesión presencial.
- *Coffee break* de media mañana.
- *Coffee break* de media tarde.



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

CONTENIDOS

Bloque común:

-Bases del comportamiento y aprendizaje deportivo:

Bases del comportamiento deportivo en ciclismo. Desarrollo del ciclista.
Sesión práctica. Core, automasaje y foam-roller.
Coaching deportivo.

-Fundamentos Biológicos:

Bases de la Fisiología del ejercicio aplicada al ciclismo.
Anatomía II.
Nutrición II.

-Teoría y práctica del entrenamiento deportivo:

Teoría y práctica del entrenamiento deportivo.
Diseño de programas de entrenamiento.

-Organización y legislación deportiva:

Organización deportiva II.
Imagen corporativa. Patrocinio y Marketing.
Comunicación y Redes Sociales aplicadas al Ciclismo.

Bloque específico:

-Reglamento de las especialidades ciclistas II:

Reglamento de carretera.
Reglamento de BTT.
Reglamento de pista, BMX, trial y ciclocrós.

-Formación técnica y táctica en el ciclismo II:

Ciclismo Femenino.
Biomecánica II.
Técnica y táctica en carretera II.
Técnica y táctica en BTT II.
Técnica y táctica en pista y BMX II.
Técnica y táctica en trial y ciclocrós II.

-Desarrollo profesional II.

-Metodología de las enseñanzas del ciclismo:

Seguridad vial y ciclismo. Cicloturismo.
Enseñanza metodológica del ciclismo.

-Entrenamiento específico del ciclismo

'Gadgets' del entrenamiento. Avances e innovaciones en ciclismo.
Entrenamiento específico del ciclismo: Entrenamiento por vatios y trabajo de fuerza.
Plataformas de seguimiento del entrenamiento.
Relación coach-deportista.

-Ciclismo Adaptado



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

HORARIO

Presencial	Sábado día 25 noviembre	Reparto material 8.30-9,00h	Presentación 9.00h	Biomecánica II 9.30-11.30h	Biomecánica II 12.00-14.30h	Comida (incluida en el curso) 14.30-15.30h	Sesión Práctica. Core, automasaje y estiramiento 15.30-17.00h	Enseñanza del Ciclismo 17.00-18.00h	Técnica y táctica en Ruta II 18.30-21.00h
						On-line	Domingo día 26 noviembre	Anatomía II 16.00-18.00h	Nutrición Deportiva II 18.00-21.00h
On-line	Martes día 28 noviembre	Organización Deportiva II 20.00-21.00h	Desarrollo Profesional II 21.00-22.00h			On-line	Jueves día 30 noviembre	Ciclismo Femenino II 20.00-22.00h	
On-line	Sábado día 2 diciembre	Seguridad vial y ciclismo. Cicloturismo 16.00-17.00h	Técnica y táctica de BTT II 17.00-21.00h			On-line	Domingo día 3 diciembre	Entrenamiento específico en ciclismo: entrenamiento por vatios y trabajo de fuerza. 16.00-21.00h	
On-line	Martes día 12 diciembre	Técnica y táctica de Ciclocrós II 20.00-22.00h				On-line	Jueves día 14 diciembre	Técnica y táctica de Pista 20.00-22.00h	
On-line	Sábado día 16 diciembre	Técnica y táctica de BMX 16.00-18.30h	Técnica y táctica de Trial 18.30-21.00h			On-line	Domingo Día 17 diciembre	Ciclismo Adaptado 16.00-18.00h	
On-line	Martes día 19 diciembre	Coaching Deportivo en Ciclismo 20.00-22.00h				On-line	Jueves día 21 diciembre	Bases del Comportamiento Deportivo en Ciclismo II 20.00-22.00h	
Descanso Navideño									
On-line	Sábado día 13 enero	Gadgets del entrenamiento. Avances e innovaciones en ciclismo 16.00-18.00h	Plataforma de seguimiento del entrenamiento 18.00-21.00h			On-line	Domingo día 14 enero	Teoría y práctica del entrenamiento deportivo 16.00-19.00h	Diseño de programas de entrenamiento 19.00-21.00h
On-line	Martes día 16 enero	Imagen corporativa. Patrocinio y Márketing 20.00-22.00h				On-line	Jueves día 18 enero	Comunicación y Redes Sociales aplicadas al Ciclismo 20.00-22.00h	
On-line	Sábado día 20 enero	Reglamento Ruta 16.00-17.30h	Reglamento BTT 17.30-19.00h	Reglamento Pista, BMX, Trial y Ciclocrós 19.00-21.00h		On-line	Domingo día 21 enero	Relación coach-deportista 16.00-17.00h	Fisiología del Ejercicio aplicado al ciclismo 17.00-21.00h
On-line	Martes día 20 febrero	Resolución de dudas del examen 20.00-21.00h				Presencial	Domingo día 25 febrero	Examen teórico (convocatoria ordinaria) 11.00-14.00h.	

*El horario podrá sufrir modificaciones parciales en función de las necesidades docentes.
Asignaturas bloque común Asignaturas bloque específico



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

ESPECIFICACIONES DOCENTES

Bloque Común	
Bases del comportamiento y aprendizaje deportivo	
Bases del comportamiento deportivo en ciclismo II	D. Manuel García García
Sesión Práctica. Core, automasaje y estiramiento	D. Pedro Ojeda Giménez
Coaching deportivo en ciclismo	D. Cristian García Martínez
Fundamentos Biológicos	
Bases de la Fisiología del ejercicio aplicada al ciclismo	D. Mikel Zabala Díaz
Anatomía II	D. Cristóbal Sánchez Muñoz
Nutrición II	D. Cristóbal Sánchez Muñoz
Organización y legislación deportiva	
Organización deportiva II.	D. José Antonio del Valle
Imagen corporativa. Patrocinio y Marketing	D. José María Miras
Comunicación y Redes Sociales aplicadas al Ciclismo	D. Jaime Durán Cutilla
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	
Teoría y práctica del entrenamiento deportivo	D. Javier Macías Bonaño
Diseño de programas de entrenamiento	D. Manuel García García
Bloque Específico	
Reglamento de las especialidades ciclistas II	
Reglamento de carretera	D. Francisco J. Carmona Cobos
Reglamento de BTT	D. Francisco J. Carmona Cobos
Reglamento de pista, BMX, trial y ciclocrós	D. Francisco J. Carmona Cobos
Formación técnica y táctica en el ciclismo II	
Ciclismo Femenino	D. Gema Pascual
Biomecánica II	D. Javier Sola López
Técnica y táctica en Ruta II	D. Antonio Som Castillo
Técnica y táctica en BTT II	D. Javier Macías Bonaño
Técnica y táctica en BMX II	D. Manuel Mateo March
Técnica y táctica en pista II	D. Cristian García Martínez
Técnica y táctica en trial II	D. Manuel Mateo March
Técnica y táctica en ciclocrós II	D. Javier Macías Bonaño
Desarrollo profesional II	D. José Antonio del Valle
Metodología de las enseñanzas del ciclismo	
Seguridad vial y ciclismo. Cicloturismo	D. Javier Macías Bonaño
Enseñanza metodológica del ciclismo II	D. Antonio Som Castillo
Entrenamiento específico del ciclismo	
Gadget del entrenamiento. Avances e innovaciones	D. Javier Sola López
Relación coach-deportista	D. Mikel Zabala Díaz
Entrenamiento específico en ciclismo: entrenamiento por potencia y trabajo de fuerza. Entrenamiento con potenciómetro.	D. Mikel Zabala Díaz
Plataformas de seguimiento del entrenamiento	D. Manuel García García
Ciclismo Adaptado	D. Felix García Casas



FEDERACIÓN ANDALUZA DE CICLISMO

ÁREA DE FORMACIÓN-CURSO ENTRENADOR DEPORTIVO DE CICLISMO NIVEL II

RESUMEN

Clases presencial*	1 sábado en horario de 9 a 14:30 y de 15:30 a 21 horas con comida incluida y <i>Coffee break</i> de mañana y tarde. Sábado 25 de noviembre. Bloque específico.
Clases on-line*	Martes y jueves de 20 a 22 horas. Sábados y domingos de 16 a 21 horas. El cronograma describe dos periodos, uno previo a navidad y otro después de navidad.
La asistencia No será obligatoria a ninguna sesión	
Examen	3h. Presencial. Con calificación Apto o No Apto. Existirá convocatoria ordinaria y convocatoria extraordinaria en caso que se suspenda alguna asignatura.
Periodo de prácticas	200h. en un club de ciclismo.

Carga lectiva compuesta por un total de 120h dividida en:	
Bloque común	
Bloque específico	
Examen	
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 chat y a resolución de consultas diarias. -Acceso a los vídeos y contenido visualizado durante el curso para repaso.

CRONOGRAMA

Noviembre - Enero		Febrero		
Comienzo de curso con clase presencial	Continuación con clases on-line	Examen teórico	Prácticas 200h	Obtención de la titulación de Entrenador Deportivo de Ciclismo Nivel II