

Calendario Actividades Curso Director Ciclismo Nivel I y II

Año 2024

Título: Director Ciclismo Nivel I y II

Plan Formativo

Nivel I PF-112CICI01

Resolución de 22 de marzo de 2012, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de ciclismo

Régimen de enseñanza Online.

Sesiones programadas y grabadas con posibilidad de ver la clase en diferido

Directores de la actividad

Miguel Fernandez Fernandez

Juan Miguel Pérez García

Asignaturas

Nivel I

-Bases del Entrenamiento. Seguridad e higiene en el ciclismo.

(12 octubre 09:00h. Presentación del curso)

Francisco Pérez Sánchez

-Formación Técnica y Táctica del ciclismo

(13 octubre 09:00h).

Juan Miguel Pérez García.

-Desarrollo Profesional y Reglamentación

(19-20 octubre 09:00h).

Natalia Sánchez López

-Reglamento de las especialidades ciclistas

(26-27 octubre).

Andrés Jesús Fernández Ruiz

-Metodología de la enseñanza de las especialidades ciclistas

(02-03 noviembre 09:00h)

Miguel Ángel Cantero García

Los exámenes de “nivel I” se realizarán presenciales la semana siguiente a la finalización del curso en el Centro de Alto Rendimiento de la Región de Murcia bajo cita previa en la modalidad on-line y sábado 21 de diciembre a las 9.00 am en la modalidad presencial.

Nivel II

Bases del Entrenamiento. Seguridad e higiene en el ciclismo.

(9 noviembre 09:00h. Presentación del curso)

Francisco Pérez Sánchez

-Formacion Técnica y Táctica del ciclismo

(10 de noviembre 09:00h).

Juan Miguel Pérez García

-Desarrollo Profesional y Reglamentación

(16-17 noviembre 09:00h).

Natalia Sánchez López

-Reglamento de las especialidades ciclistas

(23-24 noviembre 09:00).

Andrés Jesús Fernández Ruiz

-Metodología de la enseñanza de las especialidades ciclistas

(30-01 de diciembre 09:00).

Miguel Ángel Cantero García

-Entrenamiento Específico. Mecánica

(7 diciembre 09:00h)

Francisco Pérez Sánchez

-Ciclismo Femenino y Ciclismo Adaptado

(8 diciembre 9:00h)

Juan Miguel Pérez García

--Formacion Técnica y Táctica del ciclismo

(14-15 diciembre 9:00h)

Juan Miguel Pérez García

Los exámenes de “nivel II” se realizarán presenciales la semana siguiente a la finalización del curso en el Centro de Alto Rendimiento de la Región de Murcia bajo cita previa en la modalidad on-line y sábado 21 de diciembre a las 9.00 am en la modalidad presencial.

Estructuración de los contenidos y periodización

Área: Desarrollo Profesional

Contenidos:

- Orientación sociolaboral.
- La figura del entrenador de ciclismo de nivel I.
- Requisitos laborales y fiscales del trabajador por cuenta propia.
- Competencias profesionales del Entrenador de nivel I, de ciclismo.
- Federación Española de Ciclismo. Organización y funciones.
- Régimen laboral en el deporte.
- Regulación de deportistas y entrenadores del RD 1006/1985.
- Regulación del Estatuto del trabajador autónomo Ley 20/2007.
- Novedades que introduce la Ley 35/2010 de la reforma laboral en España.
- Afiliación a la seguridad social. Derechos y deberes de la afiliación.
- Competencias profesionales del técnico deportivo en ciclismo. Funciones, tareas y limitaciones.
- Federación española de ciclismo. Organización y funciones.
- Los técnicos deportivos en ciclismo en los países de la Unión Europea.

Área: Entrenamiento específico.

Contenidos:

- Particularidades del entrenamiento de las especialidades ciclistas en función de la edad y del grado de desarrollo biológico.
- Entrenamiento general y específico.
- Características generales de la planificación del entrenamiento anual de las especialidades ciclistas.
- Aspectos a considerar en la planificación de la temporada.
- Fases de la planificación.
- Períodos de planificación. Características y objetivos de cada período.
- Temporalización de las estructuras de trabajo.
- Programaciones tipo de entrenamiento dentro del ciclo anual.

- Periodización del entrenamiento con una cima.
- Periodización del entrenamiento con dos o más cimas.
- Competición.
- Clasificación y características.
- Frecuencia.
- Planificación.
- Preparación de las competiciones.
- Recuperación.
- Medios.
- Detección de talentos deportivos.
- Especialización progresiva.
- Evolución del entrenamiento con la edad

Área: Reglamento de las especialidades ciclistas

Contenidos:

- Reglamento básico de la competición ciclista.
- Pruebas de ciclismo en función de las edades.
- Reglamentación específica de las pruebas de categorías alevín, infantil, cadete y juvenil de ciclismo.
- Requisitos de participación en campeonatos en categorías inferiores.
- Criterios para las modificaciones de competiciones no oficiales.
- Aspectos organizativos en un campeonato de ciclismo en categorías inferiores.

Área: Metodología de la enseñanza y del entrenamiento de las especialidades ciclistas.

Contenidos:

- Determinación de los objetivos de la enseñanza del ciclismo.
- Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos del ciclismo.
- Contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución téc.
- Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos del ciclismo, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.

- Las unidades didácticas.
- Elementos a tener en cuenta en el diseño de la enseñanza y el entrenamiento.
- Criterios para establecer los objetivos de las unidades didácticas.
- Criterios para la determinación de los contenidos.
- Desarrollo de una unidad didáctica.
- Modelo de organización de las actividades.
- Metodología de la evaluación del entrenamiento técnico y del entrenamiento táctico.
- Evaluación del proceso entrenamiento-rendimiento del ciclismo. Principios de evaluación del proceso.
- La dirección del equipo de ciclismo.
- La detección y selección de talentos.

Área: Formación técnica y táctica del ciclismo I.

Contenidos:

- Características generales de la técnica básica de las distintas modalidades del ciclismo.
- Consideraciones generales sobre las capacidades físicas condicionales y las capacidades perceptivo-motrices y su implicación en el aprendizaje de la técnica deportiva.
- Las tácticas básicas de las distintas modalidades del ciclismo.
- Los materiales técnicos del ciclismo.
- Características de las instalaciones donde se realiza la práctica del ciclismo.
- Cuidado y mantenimiento preventivo del material específico y de las instalaciones

Área: Metodología de la enseñanza de las especialidades ciclistas.

Contenidos:

- Fundamentos pedagógicos y didácticos aplicados al ciclismo.
- Métodos de enseñanza-aprendizaje deportivos en ciclismo.
- Etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica en ciclismo. La progresión metodológica.
- Diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje en la iniciación al ciclismo.
- Sesiones de trabajo en la iniciación al ciclismo.
- Los contenidos, medios y métodos de la iniciación al ciclismo.

- Técnicas e instrumentos de observación, recogida de datos y evaluación de la técnica y la táctica en ciclismo.
- Criterios y métodos de evaluación del aprendizaje en ciclismo.
- Los errores más habituales en la ejecución técnica del ciclismo, sus posibles causas y medios de corrección.

Área: Seguridad e higiene en ciclismo.

Contenidos:

- Lesiones por sobrecarga más frecuente en el ciclismo y su prevención.
- Lesiones por agentes indirectos más frecuentes en el ciclismo y su prevención.
- Condiciones de seguridad en la práctica de las especialidades ciclistas.
- Higiene en la práctica del ciclismo.
- Técnicas de primeros auxilios relacionando el tipo de lesión con el protocolo establecido en cada caso.

Área: Ciclismo Femenino y Ciclismo Adaptado

Contenidos:

- Características propias en la reglamentación del ciclismo femenino.
- Medidas facilitadoras para la adecuación de los reglamentos
- Análisis y especificidad del ciclismo femenino
- Clasificación funcional y tipos de bicicletas.
- Aspectos a tener en cuenta al preparar sesiones de ciclismo con deportistas discapacitados: Accesibilidad a la práctica, tipo de discapacidad, nivel de autonomía, nivel de comprensión, habilidades comunicativas, necesidad o no de personal auxiliar.
- Análisis y adaptación del material para los ciclistas con discapacidad.
- Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas básicas del ciclismo adaptadas a los tipos de discapacidad.
- Mecánica básica de los tandems, triciclos, handbikes y bicicletas adaptadas.
- Normativa de competición y organización de campeonatos de ciclismo adaptado en pista y de ciclismo adaptado en carretera.
- Medidas facilitadoras para la inclusión de las personas con discapacidad en clubs de ciclismo y en los grupos de entrenamiento.
- Adaptaciones de las competiciones de ciclismo para poder incluir en las carreras a ciclistas con discapacidad.