

1ra. Edició!

Forma't com a Entrenador
especialitzat en Ciclisme urbà.
Velòdrom d'Horta Miquel Poblet

URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.



Curs 100% subvencionat pels fons Europeus Next Generation i la Generalitat de Catalunya a través del Consorci per a la formació contínua de Catalunya.

Especialistes en ciclisme urbà (60h) – Certificat d'aprofitament reconegut pel Ministerio de Educación y Formación Profesional.

Si treballes com a entrenador personal, tècnic en fitness, com a monitor de lleure, guia turístic o treballes en una empresa vinculada al món del ciclisme o bé ets un apassionat de la bicicleta, aquest curs és per tu.

URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

ON ES REALITZA.

Velòdrom d'Horta Miquel Poblet



Pg. de la Vall d'Hebron, 185, 08035 Barcelona, España

URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.



CURS DIRIGIT A.

Entrenadors, educadors, monitors de lleure, guies turístics, personal d'empreses vinculades al ciclisme i també per a totes aquelles usuàries de la bicicleta.

OBJECTIU DEL CURS

- ↻ Aprendre les bases i els fonaments del ciclisme urbà
- ↻ Diferents tipus de bicicleta i les més adients segons objectiu i nivells
- ↻ Els diferents tipus d'entrenament i com adaptar-los a cada nivell
- ↻ L'impacte de la bicicleta en la sostenibilitat mediambiental i en la salut
- ↻ Com programar les millors rutes urbanes
- ↻ Mobilitat urbana, seguretat viària i mecànica bàsica
- ↻ Desenvolupar el rol d'entrenador especialitzat en ciclisme urbà

BLOC 1

Fonaments i bases del ciclisme urbà – (10h)



- ↪ Què és i que no és ciclisme
- ↪ Antecedents, avantatges i inconvenients del ciclisme urbà:
 - _Salut i qualitat de vida
 - _Econòmiques
 - _Medi ambient
 - _Vers el cotxe i la mobilitat
- ↪ Tipus de bicicletes i les més adients.
- ↪ Seguretat viària i normes de circulació
- ↪ Normatives i Cobertures legals



URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

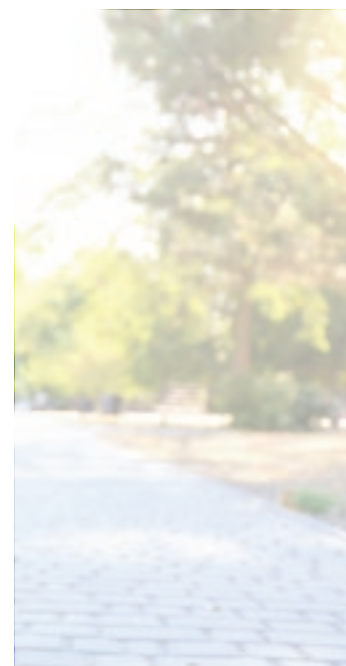
Contingut del curs.

BLOC 2

Ciclisme urbà (20h)



- ↻ Treball de base:
 - _Tipus d'entrenament aplicat al ciclisme urbà: Força, resistència, flexibilitat
 - _Intensitats
 - _Biomecànica aplicada
 - _Posició per millorar el rendiment i prevenir lesions
- ↻ Treball de pedalada.
 - _Cadència
 - _Ancoratges
- ↻ Tecnologies aplicades al ciclisme urbà
- ↻ Disseny de rutes urbanes



URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

Contingut del curs.

BLOC 3

Bicicleta i salut (8h)

- ↷ Concepte "One Health"
- ↷ Bicicleta i sostenibilitat mediambiental
- ↷ Bicicleta i salut
- ↷ Primers auxilis



URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

Contingut del curs.

BLOC 4

Mecànica aplicada (10h)



- ↪ El manteniment preventiu
- ↪ Parts de la bicicleta
- ↪ Desmuntatge i muntatge per viatjar
- ↪ Reparació de punxades
- ↪ Recol·locació de la cadena



URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

Contingut del curs.

BLOC 5

Bases de Coaching esportiu (12h)

- Ensenyar a com ensenyar anar en bicicleta
- Introducció al Coaching esportiu
- El procés de Coaching esportiu
- Les habilitats del Coach esportiu



URBAN CYCLING COACH

Forma't com a Entrenador especialitzat en Ciclisme urbà.

Obtenció de certificat d'aprofitament acreditatiu corresponent a la Unitat de competència UC0353_262 reconegut pel Ministerio de Educación y Formación profesional.



Formadors del curs

Jaume Mas - Entrenador director de la selecció Espanyola de ciclisme en els jocs olímpics d'Atenes (2004) i els jocs de Pisa.

Director tècnic del Velòdrom d'horta Miquel Poblet

Més un equip de professionals vinculats al Velòdrom especialitzats en ciclisme urbà, salut i esport, mobilitat urbana i sostenibilitat.

Per inscripcions, més informació o bé per si vols
conèixer les possibles sortides professionals,
contacta amb nosaltres.

A. E.
VELOBCN

☎ 600.44.66.33 ☎ 930.097.437

_____ www.velodrom.cat | info@velodrom.cat



PROPOSTA CALENDARI CURS : **URBAN CYCLING COACH – ESPECIALISTA EN CICLISME URBÀ**
Sessions presencials en color blau (Velòdrom) // Sessions online en color negre (Campus Infocentre)

OCTUBRE 2023							NOVEMBRE 2023							DESEMBRE 2023						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

GENER 2024							FEBRER 2024							MARÇ 2024						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31

ABRIL 2024							MAIG 2024							JUNY 2024						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Mòdul 1: (10h)

Dijous 14/12 – Presentació curs + Inici mòdul 1 horari: 17:30 a 20:30h

Dissabte 20/01 Presencial de 9:00 a 15:00h

Divendres 26/01 online de 17:30 a 18:30 / Inici mòdul 2 online de: 18:30 a 20:30

Mòdul 2: (20h)

Divendres 02/02 online Horari: 17:30 a 20:30

Divendres 09/02 online Horari: 17:30 a 20:30

Dissabte 17/02 Presencial Horari: 9:00 a 15:00

Dissabte 02/03 Presencial Horari: 9:00 a 15:00

Divendres 08/03 online Horari: 17:30 a 19:30 / Inici mòdul 3: 19:30 a 20:30

Mòdul 3: (8h)

Divendres 15/03 online Horari: 17:30 a 20:30

Dissabte 16/03 Presencial Horari: 9:00 a 13:00

Mòdul 4: (10h)

Divendres 05/04 online Horari: 17:30 a 20:30h

Dissabte 13/04 presencial Horari: 9:00 a 16:00h

Mòdul 5: (12h)

Divendres 26/04 online Horari: 17:30 a 20:30

Divendres 10/05 online Horari: 17:30 a 20:30

Dissabte 18/05 presencial Horari: 9:00 a 15:00 (Examen i fi de curs)