

2na. Edició!

Format com a Especialista en
Ciclisme urbà.

URBAN CYCLING COACH



Curs 100% subvencionat pels fons Europeus Next Generation i la Generalitat de Catalunya a través del Consorci per a la formació continua de Catalunya. Activitat reconeguda pel departament de formació

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



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



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

VELÒDROM D'HORTA
MIQUEL POBLET

☎ 600.44.66.33 📞 930.097.437

www.velodrom.cat | info@velodrom.cat



Contingut del curs.

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



Contingut del curs.

BLOC 2

Ciclisme urbà (20h)



- ↪ Què és i que no és ciclisme
- ↪ 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



Contingut del curs.

BLOC 3

Bicicleta i salut (8h)



- ↪ Concepte “One Health”
- ↪ Bicicleta i sostenibilitat mediambiental
- ↪ Bicicleta i salut
- ↪ Primers auxilis



Contingut del curs.

BLOC 4

Mecànica aplicada (10h)



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



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



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.

