



Formación de instructores CICLISMO INDOOR Federación Madrileña de Ciclismo

- **Impartido por:** Federación Madrileña de Ciclismo
- **Método:** IBC (Inertial Beats Cycling)
- **Fechas:** 3 fines de semana. Dos cursos al año. Octubre-Noviembre y Febrero-Marzo. Consúltanos.
- **Horario:** Sábados mañana y tarde, domingos mañana.
- **Gran cualificación del profesorado.**
- **Precio:** Contacta con nosotros.
- **Duración:** 75h. 45h presenciales + 30 online. INEF, TAFAD, Director de Ciclismo... convalidación de horas.
- **Lugar:** Municipio de Madrid. Consúltanos donde será nuestro próximo curso.

OBSEQUIO DE
TOALLA Y BIDÓN

Descuentos para INEF, TAFAD, Directores de
Ciclismo y/o Federados en ciclismo

**PLAZAS
LIMITADAS**

PROFESORADO

Responsable Sección de Técnica y Música

▪ Alberto De Mateo Romero.

- **Técnico Superior en Actividades Físico Deportivas.**
- **Instructor de Ciclismo Indoor.**
- **Titulado en la mayoría de actividades de fitness y wellness.**
- **Responsable técnico de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Coordinador y profesor en los cursos de ciclo sala y composición musical impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Director de ciclismo nivel II por la FMC.**
- **Experto en técnica de pedaleo y música en los cursos de Instructor de Ciclismo Indoor impartidos por IBC.**
- **Profesor en cursos de nuevas tendencias en el mundo del fitness y composición musical en la Universidad Autónoma de Madrid y Alcalá de Henares.**
- **Instructor de actividades colectivas y natación en el Ayto de Madrid.**
- **Instructor de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos.**
- **Instructor de actividades colectivas y entrenamientos personales en varios centros de la Comunidad de Madrid.**

PROFESORADO

Responsable Sección de Entrenamiento y Música

▪ Gonzalo Rodríguez Díez del Corral.

- **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por el INEF de Madrid.**
- **Entrenador Superior de Natación y Físico-Culturismo.**
- **Instructor de Ciclismo Indoor.**
- **Titulado en la mayoría de actividades de fitness y wellness.**
- **Máster en programación y administración de redes.**
- **Miembro de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Entrenador del Club Natación Marbella Carabanchel.**
- **Experto en entrenamiento y soporte informático en los cursos de Instructor de Ciclismo Indoor impartidos por IBC.**
- **Profesor en los cursos de ciclo sala impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Monitor de ciclismo por la FMC.**
- **Instructor de actividades colectivas y natación en el Ayuntamiento de Madrid.**
- **Instructor de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos**

PROFESORADO

Responsable Sección de Anatomía, Nutrición y Salud

▪ Rosa Mohedano del Pozo.

- **Licenciada en medicina con especialidad en microbiología.**
- **Diplomada en fisioterapia.**
- **Instructor de ciclismo indoor**
- **Licenciada en Medicina por la Universidad Complutense de Madrid.**
- **Médico Especialista en Microbiología Clínica.**
- **Diplomada en Fisioterapia por la Universidad Complutense de Madrid.**
- **Máster en Nutrición y Trastornos del Comportamiento alimentario por la Universidad Europea de Madrid.**
- **Instructora de Ciclismo Indoor.**
- **Profesora asociada a la Universidad Europea de Madrid.**
- **Doctorado en Enfermedades Fúngica Invasora en el paciente crítico por la Universidad Europea de Madrid y el Hospital Severo Ochoa.**
- **Miembro de la comisión de Ciclismo Indoor de la FMC.**
- **Experta en anatomía, fisiología y salud en los cursos de instructor de ciclismo indoor impartidos por IBC-FMC.**
- **Profesora en los cursos de ciclismo indoor impartidos por el Ayto de Madrid.**
- **Profesora en cursos de Director de ciclismo nivel I de la FMC.**
- **Instructora de ciclismo indoor en Yo Balance.**
- **Instructora de ciclismo indoor en la Escuela de Ciclismo Indoor de la Universidad Rey Juan Carlos.**
- **Monitora de ciclismo por la FMC.**

PROFESORADO

Responsable Sección de Ciclismo

▪ Alfredo Antonio Becerril Sierra.

- **Licenciado en Filología Inglesa**
- **Diplomado en Magisterio (Filología Hispánica y lenguas extranjeras)**
- **Entrenador Nacional de Ciclismo y Monitor Nacional de Atletismo**
- **Director de Formación de la Federación Madrileña de Ciclismo**
- **Técnico de Ciclismo de la Federación Madrileña de Ciclismo**

PROFESORADO

Responsable Sección de Ciclismo

▪ Cristina Rodríguez.

- **Licenciada en Psicopedagogía**
- **Diplomada en Logopedia**
- **Diplomada en Magisterio (Educación Especial)**
- **Diploma de Estudios Avanzados (DEA)**
- **Directoreparadora de oposiciones**
- **Formadora en técnicas de prevención de problemas de voz**

Módulo 1: TÉCNICA

•Duración: 10 horas+ 5 online.

•Contenidos:

- 1. Equipamiento.**
- 2. Estructura de la bicicleta.**
- 3. Posición idónea para rodar.**
- 4. Reglaje de la bicicleta.**
- 5. Técnica de pedaleo.**
- 6. Cadencia de pedaleo. BPM y RPM.**
- 7. Posiciones e instrumentos.**
- 8. Instalaciones.**

Módulo 2: ANATOMÍA, NUTRICIÓN Y SALUD

•Duración: 5 horas presenciales + 10 online.

•Contenidos:

- 1. Anatomía y biomecánica del pedaleo.**
- 2. Beneficios del ciclismo indoor.**
- 3. Contraindicaciones.**
- 4. Importancia para la salud de una buena técnica.**
- 5. Nutrición.**
- 6. Hidratación.**
- 7. Poblaciones especiales.**

Módulo 3: ENTRENAMIENTO

• **Duración:** 7 horas presenciales + 9 online.

• **Contenidos:**

- 1. Duración de la sesión.**
- 2. Zonas de entrenamiento.**
- 3. Formas de variar la intensidad.**
- 4. Trabajo con pulsómetro.**
- 5. Control del nivel de esfuerzo.**
- 6. Gasto calórico.**
- 7. Métodos de entrenamiento.**
- 8. Planificación de la temporada.**
- 9. Elaboración de la sesión.**

Módulo 4: MÚSICA

•**Duración: 8 horas presenciales + 6 online.**

•**Contenidos:**

1. Contenidos musicales.

- **Estructura de la música.**
- **Tipos de música.**
- **Cualidades de la música didáctica.**
- **Selección musical.**
- **Estilos más apropiados para cada parte de la sesión.**

2. Composición Musical con Mixmeister.

Módulo 5: COMUNICACIÓN

•Duración: 10 horas lectivas.

•Contenidos:

•Presentación del producto final.

•El instructor.

•El alumno.

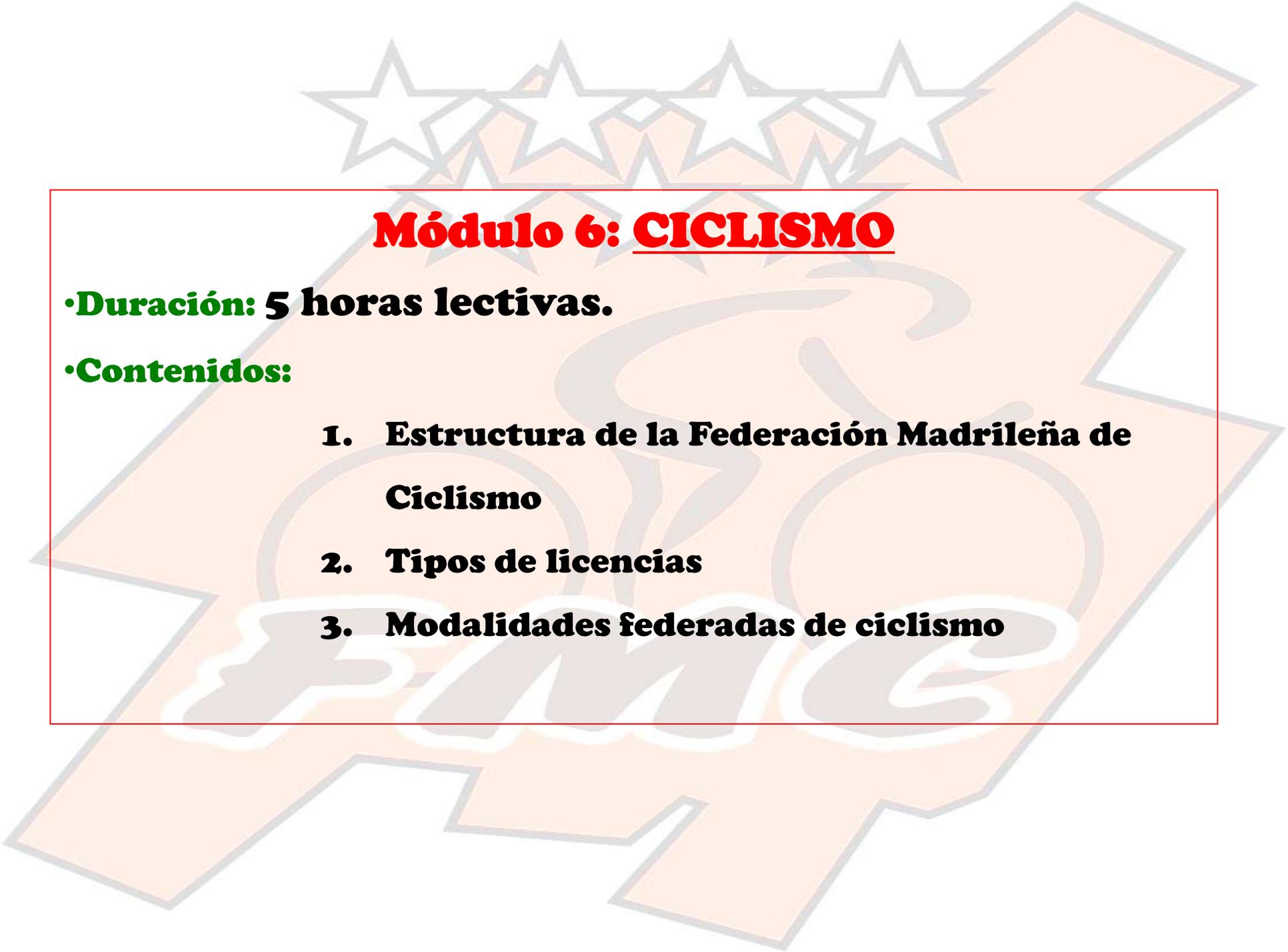
•Formas de comunicación:

- Lenguaje verbal. La voz

- Lenguaje no verbal .

•Motivación.

•Psicología .



Módulo 6: CICLISMO

•Duración: 5 horas lectivas.

•Contenidos:

- 1. Estructura de la Federación Madrileña de Ciclismo**
- 2. Tipos de licencias**
- 3. Modalidades federadas de ciclismo**



Cada módulo:

•50% teórico y 50% práctico.

•Contendrá:

- Exposiciones (Power Point).**
- Dinámicas de grupo.**
- Prácticas.**
- Evaluación de seguimiento.**

Para cualquier duda utilizar las formas de contacto que a continuación se exponen.

Para formalizar la matrícula remitir la ficha de inscripción de la última página o de la web y copia del justificante bancario con el nombre y DNI digitalizado (foto o escaneo) a cursos@cicloindooribc.es

Teléfonos 627969231/649168586

Nº cuenta ING:

ES78 1465 0100 9217 2373 8338

(En el momento de la inscripción y como reserva de plaza se ingresará un importe mínimo de 100€, cantidad no reembolsable. Antes del comienzo del curso habrá que haberse satisfecho el importe completo)

cicloindooribc.es

Ficha de Inscripción

NOMBRE Y APELLIDOS:

Nº DNI:

FECHA DE NACIMIENTO:

DOMICILIO:

MUNICIPIO Y PROVINCIA:

CP:

TELÉFONO FIJO:

TELÉFONO MÓVIL:

EMAIL:

ESTUDIOS:

¿ERES O ESTUDIAS INEF Ó TAFAD?

NOMBRE DE TU CENTRO DE ESTUDIOS:

¿ESTÁS EN ALGÚN CLUB DE CICLISMO? ¿CUÁL?

¿ESTÁS FEDERADO EN CICLISMO? ¿CATEGORÍA?

¿CÓMO NOS HAS CONOCIDO?

En internet

Recomendado por un alumno vuestro

En la FMC

Por carteles en mi centro de estudios

Una persona nos ha informado en mi centro de estudios

Recomendado por un compañero de clase

Por un amigo

Otro