



1º CURSO DE DIRECTORES DEPORTIVOS DE CICLISMO NIVEL 1 FEDERACIÓN CUBANA DE CICLISMO

- Fecha de celebración del curso: A determinar (Noviembre de 2025).
- Localidad: Varadero. Matanzas.
- Local-Auditorio: A determinar.
- Dirección: A determinar.
- Horario de clases: A determinar (40 horas lectivas teórico-prácticas).
- Profesor: José Luis Algarra.
- Profesor colaborador asistente: Carlos Diaz.
- Asistente a profesorado: A determinar.

1º.- Materias a impartir de carácter teórico en proyecciones de PowerPoint:

- 1.-La evolución histórica del ciclismo
- 2.- Modalidades y especialidades ciclistas
- 3.- Bicicletas y tecnologías
- 4.- Rendimiento y Formación del ciclista
- 5.- Concepto de Física aplicado al Ciclismo
- 6.- Escuelas. La enseñanza del ciclismo
- 7.- El aprendizaje de la Técnica del Ciclismo en Ruta
- 8.- Las competiciones y su preparación. La táctica ciclista
- 9.- Elección de Tácticas y estrategias en ruta
- 10.- Elección de Tácticas y estrategias según modalidades
- 11.- Introducción al entrenamiento. Ciclismo y energía
- 12.- Principios y estructura del entrenamiento. Planificación
- 13.- El control del entrenamiento y su monitorización
- 14.- El entrenamiento de las condiciones físicas
- 15.- Ciclismo urbano. La práctica cicloturista

2º.- Materias a impartir de carácter práctico en hojas de cálculo excel:

- *BIOMECAÁNICA 2025
- *CÁLCULO % DESHIDRATACIÓN
- *CALCULO DE NIVELES INTENSIDAD FC / WATTS
- *CONTROL ENTRENAMIENTO 25-26
- *DATOS DE TRABAJO CON CICLISTAS
- *ENTREN. INDIVIDUALIZADO EN RODILLOS
- *FAULKNER CONTROL DE PESO
- *INDICE DE MASA CORPORAL (NIÑOS ADULTOS) 2025
- *PLAN Y CONTROL DE ESCUELAS DE CICLISMO 2025
- *TEST CAMPO PROGRESIVO

3º.- Bibliografía a entregar en Word:

Todos los temas tratados tanto teóricos como prácticos, serán complementados con bibliografía en Word que recogen de manera exhaustiva en más de 400 páginas de texto los diferentes temas tratados.

-Al finalizar el curso les será entregado en pendrive a cada alumno todos los temas tratados en PowerPoint, Excel, además de los textos en Word

4º.- Otros asuntos concernientes al curso:

-Aproximadamente dos meses después de finalizado el curso, los alumnos podrán realizar un examen para la obtención de titulación oficial (Director Deportivo de Nivel 1) convalidada por las autoridades académicas del Estado y necesaria para ejercer en el deporte ciclista oficial a partir de 2025.

-Para completar esta titulación con registro oficial, los alumnos que han superado el curso mediante examen deberán realizar una práctica con los conocimientos obtenidos en cualquier ámbito, modalidad o especialidad del deporte ciclista (equipos, clubes, escuelas de ciclismo, etc.) en la localidad que elijan del país.

-Para completar esta titulación con registro oficial, los alumnos que han superado el curso mediante examen deberán realizar una práctica con los conocimientos obtenidos en cualquier ámbito, modalidad o especialidad del deporte ciclista (equipos, clubes, escuelas de ciclismo, etc.) en la localidad que elijan del país.

José Luis ALGARRA

Catedrático CC. Activ. Física y Deporte
Tlfno.: +34 658 969 601

Julio 2025