

Objetivos y programa del curso ENERGY CYCLING INSTRUCTOR

DURACIÓN: 30 horas

OBJETIVO GENERAL

- Dirección de clases colectivas sobre bicicleta estática, con música y motivantes.
- Planificar entrenamientos cardiovasculares por medio de sesiones dirigidas con un objetivo de salud y de mejora del rendimiento físico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Medicina

- Utilizar los principios biomecánicos del pedaleo y la postura sobre la bicicleta para corregir a los usuarios
- Reconocer las modificaciones en el cuerpo humano debidas al ejercicio físico a corto y largo plazo
- Detener la práctica de la actividad al identificar los signos de alarma durante la práctica de ejercicio físico.
- Reconocer los beneficios y ventajas que puede tener el seguimiento continuado de un entrenamiento.
- Responder a preguntas sobre nutrición que le puedan realizar sus clientes
- Educar en salud

Tecnología

- Dirigir clases colectivas con música sobre la bicicleta
- Reconocer al colectivo al que se ha de dirigir
- Diseñar los objetivos que ha de conseguir el grupo o cliente
- Programar las sesiones según los objetivos establecidos
- Vigilar la correcta ejecución de los ejercicios
- Adecuar los ejercicios a los diferentes niveles y características de cada persona
- Motivar al grupo de clase por medio de los recursos disponibles (música, visualización, trabajo de carreras,...)
- Evaluar la programación

Habilidades/Actitudes

- Demostrar un método de trabajo
- Atender las necesidades efectivas, físicas, psíquicas de la persona en toda su relación con el centro deportivo
- Demostrar una actitud comunicativa, motivadora, e interés por mejorar

PROFESORADO

Tecnología (práctica)

Energy Cycling Trainers. Instructores con experiencia que hayan superado la formación inicial de Trainer del método. Son candidatos a Trainer los instructores con experiencia, preferiblemente Licenciados o Diplomados en Educación Física Movimiento y SOBRE TODO que estén en activo impartiendo sesiones de ciclismo indoor

Teoría (medicina)

Licenciados en Medicina, preferiblemente especialistas en Medicina Deportiva. En este caso, el médico debe estar especializado en un tema más concreto (biomecánica del pedaleo, rehidratación, nutrición deportiva...).

INSTALACIONES

Teoría (medicina)

Aula de teórica con pizarra. Vídeo y televisor para medios audiovisuales. Proyector de transparencias y de diapositivas. Esqueleto y/o modelo con músculos.

Tecnología (práctica)

Sala con equipo musical y bicicletas para la práctica del ciclismo indoor

PROGRAMA DEL CURSO

1. Filosofía del Energy Cycling. Conceptos básicos. Capacidades y cualidades a trabajar. Beneficios del EC. La bicicleta: componentes y ajuste correcto
2. Valoración y factores de la técnica. Aprendizaje las técnicas, agarre, posiciones y ejercicios. Aprendizaje y automatización de la técnica y biomecánica de pedaleo. Concepto de Seguridad. Prevención de lesiones
3. Aplicación de la inteligencia emocional como base de la enseñanza. Tipos y técnicas de comunicación
4. Adaptaciones cardiovasculares y respiratorias. Termoregulación y deshidratación. Rehidratación
5. La sesión. Estructura y diseño
6. La música. Importancia de la música en nuestras sesiones
7. Fisiología del esfuerzo. Conceptos básicos. Bases del entreno con pulsómetro
8. Objetivos/Planificación a establecer en una sesión
9. Técnicas de enseñanza avanzadas. Utilización de técnicas avanzadas para la enseñanza del Energy Cycling
10. Examen teórico-práctico.