



CURSO
DE MONITOR
DE CICLO
INDOOR I

ALTORENDIMIENTO.COM



CURSO DE

MONITOR DE CICLO INDOOR I

ALTORENDIMIENTO.COM

Profesor: Miguel Ángel Ariza Aguilar

Tipo: Curso online

Plazo: 3 meses

Horas Lectivas: 100 horas

Materiales: Libro: Manual de Ciclo Indoor

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este curso online te abrirá las puertas a un mundo laboral con una gran salida, como monitor de Ciclo Indoor, pondrás en práctica todos los conocimientos adquiridos en tus clases, indicadas tanto a personas experimentadas como a personas iniciadas.

En nuestra academia de formación a distancia te ofrecemos, en el curso de ciclo indoor, las nociones básicas en lo referente a todos los ejercicios, ajustes y entrenamientos que podemos realizar en nuestras clases.

La formación implica (conocimiento de los componentes de la bicicleta, como estructurar una sesión de ciclo indoor, conocer los diferentes tipos de entrenamientos, realizar un cd ect).

Durante el curso el alumno deberá tener acceso a una bicicleta de cicloindoor para realizar diferentes prácticas.

TEMARIO DEL CURSO

Unidad 1: Introducción

1. Evolución histórica
2. El CI en el marco del Fitness actual. Un éxito anunciado
3. Definición y concepto de CI
4. Tendencias y diferentes concepciones

Unidad 2: La bicicleta y otros aspectos relacionados con ella

1. La bicicleta
2. Partes fundamentales de la bicicleta
3. Mantenimiento de la bicicleta
4. Ajuste de la bicicleta para el adecuado posicionamiento del ciclista
5. Análisis de la pedalada
6. Análisis mecánico
7. Análisis motor
8. Intervención de la musculatura del tren superior
9. Técnica básica sobre la bicicleta
10. Otros aspectos básicos a tener en cuenta
11. Indumentaria adecuada
12. La sala de CI
13. Normas de seguridad

Unidad 3: Estructura y componentes básicos de la sesión ciclo indoor

1. Estructura básica de la sesión
2. Factores determinantes de la intensidad de trabajo
3. Ejercicios básicos
4. Los agarres
5. La posición del tronco
6. Técnicas y ejercicios
7. Tipos de pedaleo
8. Ejercicios de riesgo
9. Ejercicios en grupo
10. La música
11. El estructura musical
12. La velocidad de la música
13. La música y su influencia en la sesión

Unidad 4: Aspectos metodológicos del ciclo indoor

1. Características del buen instructor
2. La comunicación
3. La atención
4. La motivación
5. El grupo
6. Estilo y técnica de enseñanza en el CI
7. Preparación de la sesiones

Unidad 5: Fisiología aplicada al ciclo indoor

1. Adaptaciones del organismo a la práctica del CI
2. La intensidad de trabajo
3. Intervención de las diferentes vías metabólicas
4. Los sustratos energéticos

5. El gasto energético en el CI
6. La termorregulación en el CI
7. La hidratación en el CI
8. La nutrición

Unidad 6: Sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor

1. ¿En qué consiste el entrenamiento?
2. Las cualidades físicas básicas
3. La resistencia
4. La fuerza
5. La velocidad
6. La elasticidad y la flexibilidad
7. Los objetivos
8. Periodización de la temporada

Unidad 7: Aplicación práctica

1. Grupo de poblaciones especiales
2. Sesiones tipo
3. Evolución del ciclo indoor

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Preguntas de autoevaluación (Para cada unidad)

Preguntas de repaso global (Examen)

Examen oral vía Skype

Planificación de sesiones y grabaciones de mezclas musicales

Experiencia de aprendizaje. Prácticas con bicicleta.

Evaluación final a cargo del tutor del curso Miguel Ángel Ariza

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?

Toda persona amante del deporte en general, monitores de fitness, entrenadores personales, personas que le guste la bicicleta tanto amateur como profesional.

La flexibilidad que supone una enseñanza on line de calidad, en la que nuestros profesores pondrán, a tu servicio, todos sus conocimientos y su experiencia como profesionales en ciclo indoor.

OBJETIVOS DEL CURSO

El alumno debe conocer las partes de la que se compone la bicicleta, saber regular la bicicleta tanto en altura como en distancia y poder explicarlo claramente.

Saber realizar sesiones y estructurarlas correctamente dependiendo el objetivo que queremos realizar en cada sesión.

Tener los conocimientos básicos de hidratación, alimentación y lesiones relacionadas con la actividad. Adquirir las nociones básicas para poder realizar un cd y así poder estructurar sus propias sesiones.

AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO/A SERÁ CAPAZ DE:

Conocerá los músculos implicados en el pedaleo, los distintos agarres y posiciones que se pueden adoptar en la bicicleta.

Técnica básica sobre la bicicleta, intervención de la musculatura del tren superior, análisis de la pedalada.

Sabrán estructurar las distintas sesiones y aprenderán los componentes básicos de una sesión de ciclo indoor. (tipos de pedaleo, ejercicios de riesgo, ejercicios en grupo, intensidad de trabajo).

Aspectos metodológicos como la comunicación, la atención, la motivación y la técnica de la enseñanza.

El alumno sabrá al finalizar el curso todos los sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor, tendrá los conocimientos necesarios tanto adquiridos como prácticos para poder realizar a la perfección una sesión de ciclo indoor.

VENTAJAS DEL CURSO

El proceso de formación de Alto Rendimiento, para este curso, pasa por el estudio de un temario propio, el cual se actualiza periódicamente, por la evaluación de los diferentes contenidos mediante pruebas tipo test y por la elaboración de varios trabajos prácticos que demuestren la adquisición de los diferentes conocimientos y habilidades por parte del alumno. Todo eso potenciado con el apoyo por parte del profesor Miguel Angel Ariza, resolviendo dudas, corrigiendo los trabajos, programando tutorías individuales ilimitadas vía Skype o Fuze Meeting, etc.

Como es costumbre, en Alto Rendimiento venimos reuniendo a un amplio grupo de profesores con una excelente reputación, una dilatada experiencia en cada uno de las disciplinas que impartimos y lo más importante de todo, con una especial predisposición a la hora de guiar a nuestros alumnos en su formación como profesionales del fitness o el deporte en general.

Además, recibirás toda la colección congresos valorada en 228€ y todos los ejemplares de la revista alto rendimiento valorados en 292€ totalmente gratis.

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de ciclo indoor y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Certificado: Monitor de Ciclo Indoor

¿Que Opinan nuestros alumnos sobre el Curso de Preparación en Entrenador Personal Nivel I?



Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA



Nos encontrarás en:

**Complejo Deportivo Municipal
Eduardo Latorre**
Avda. Juan Gil Albert nº 6
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

CURSO
DE MONITOR
DE CICLO
INDOOR I