

Approval date: 28/06/2023

COURSE GUIDE

Advanced Sport: Cycling (28811MC)

Grado (Bachelor's Degree)	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Branch	Social and Legal Sciences
Module	Entrenamiento Deportivo	Subject	Perfeccionamiento Deportivo
Year of study	3º	Semester	1º
ECTS Credits	6	Course type	Elective course

PREREQUISITES AND RECOMMENDATIONS

It is recommended that the student has previously passed the mandatory 2nd year subject "Fundamentals of Sports IV: Cycling". This subject "Sports Improvement: Cycling" is optional in the undergraduate degree curriculum and continues, although optionally, in the subjects "Sports Specialization: Cycling" and can also be continued in the subjects "External Practices " and "End-of-Degree Project", oriented to any of the fields of the degree studies (teaching, management-recreation, health and sports training). It is necessary to bring a mountain bike (useful and revised) and an approved helmet, and also to bring appropriate material and tools in case of a puncture.

BRIEF DESCRIPTION OF COURSE CONTENT (According to the programme's verification report)

Teaching and improvement of technical skills of sports. Sports training processes in each of the sports in the Fundamentals of Sports module: Cycling

SKILLS

GENERAL SKILLS

- CG01 - Capacidad de análisis y síntesis
- CG02 - Capacidad de organización y planificación
- CG03 - Comunicación oral y escrita
- CG05 - Destrezas informáticas y telemáticas
- CG06 - Capacidad de acceso y gestión de la información
- CG07 - Capacidad de resolución de problemas
- CG08 - Capacidad de toma de decisiones de forma autónoma
- CG09 - Capacidad de trabajo en equipo
- CG11 - Habilidades en las relaciones interpersonales
- CG13 - Capacidad crítica y autocrítica



- CG14 - Compromiso ético en el desarrollo profesional
- CG17 - Autonomía en el aprendizaje
- CG18 - Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones
- CG19 - Capacidad de Liderazgo y Empatía
- CG20 - Capacidad de Creatividad
- CG22 - Iniciativa y espíritu emprendedor
- CG23 - Motivación por la calidad

SUBJECT-SPECIFIC SKILLS

- CE04 - Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la A.F y D
- CE05 - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte entre las diferentes poblaciones
- CE06 - Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CE07 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
- CE08 - Identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de act. Físicas inadecuadas
- CE09 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de entrenamiento y de actividades físico deportivas
- CE11 - Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza/aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas
- CE19 - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
- CE21 - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada actividad físico-deportiva recreativa
- CE22 - Comprender la literatura científica del ámbito de la A.F. y D en lengua inglesa y otras de presencia científica significativa
- CE23 - Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) al ámbito de las CC del a A F y D.

LEARNING OUTCOMES

1. Know the bases of cycling ergonomics for a healthy practice and performance (Bikefitting, Ergobike...).
2. Apply the bases of cycling ergonomics for a healthy practice and performance (Bikefitting, Ergobike...).
3. Know the material (clothing and bicycle) necessary for the practice of cycling.
4. Know how to advise other users about the necessary and/or desirable material
5. Know the different modalities and cycling disciplines (MTB, road, Track, BMX, Cyclocross, Trial, Cicloindoor).
6. Practice the different cycling modalities and disciplines (MTB, road, Track, BMX, Trial, Indoor Cycling).
7. Carry out work to delve into specific concrete content, based on the bibliographic search method.
8. Defend orally a specific work carried out on a specific specific content, based on the bibliographic search method.
9. Learn the necessary guidelines to safely and fluently guide a heterogeneous group of cyclists.



PLANNED LEARNING ACTIVITIES**THEORY SYLLABUS**

Classes will be on Tuesday from 4:30 p.m. to 5:30 p.m. in English, and from 5:30 p.m. to 6:30 p.m. in Spanish.

Content Block I. • Ergonomics and cycling. • The bibliographic search.

Content Block II. • Material. Bicycles and clothing.

Content Block III. • The different cycling disciplines and their specific characteristics (MTB, road, Track, BMX, Trial, Cyclocross, Indoor Cycling). • Guidelines for conducting a group in the environment (developed in practical lessons).

PRACTICAL SYLLABUS

Field practices (outside the faculty): Friday from 12:00 to 15:00 in the natural environment. Each of the topics includes at least one practical lesson about the concepts seen in theory.

Practical Program

Topic 1.1 Ergonomics and Sport (cycling). Measurement of the dimensions of the bicycle and the user to determine a proper fit between the two. To be carried out in a facilities of the Faculty of Sports Sciences.

Topic 1.2 The bibliographic search. Selection of the topic, determination of the keywords, use of databases, filtering and re-search, information synthesis, writing of the manuscript. To be carried out in the assigned ordinary classroom or, where appropriate, virtually.

Topic 2. Analysis of material (clothing and bicycles) according to the type of practice and the weather. To be done during field practices.

Topic 3.1 Mountain biking practices. To be carried out in the natural environment (Llano de la Perdiz, Torreón de Albolote, Pinos Genil, Sierra de Huétor and Cumbres verdes).

Topic 3.2 Road cycling practice. To be carried out in the natural environment (whose route is through Faculty-Pulianas-Güevejar-Pantano Cubillas-Ermita de los 3 Juanes-Facultad)

Topic 3.3 Track cycling practice. To be done on the municipal track of Armilla or Santa Fe.

Topic 3.4 Cycling practice Route-BMX. To be carried out in the municipal BMX circuit of Padul or on the Huétor-Vega track.

Topic 3.5 Trial Practice. To be done at the Trial school in Maracena.

Topic 3.6 Indoor Cycling Practice. To be done in a gym to be agreed in Granada.

Topic 3.7 Driving a group in the natural environment (it will be carried out transversally in each practice).

Other optional and free activities, outside official hours as a complement:

S1.- Talk by an illustrious cyclist about his sporting life from the beginning to the elite.

S2.- Assistance to a cycling competition of your choice.

S3.- Night outing by bike through the Llano de la Perdiz.

S4.- Bicycle outings for agreed routes.

RECOMMENDED READING**ESSENTIAL READING**

- ALCALDE, Y (2011) Ciclismo y rendimiento. Tutor.
- BARBADO, C.& BARRACO, D. (2007) Manual de ciclo indoor avanzado. Barcelona: Paidotribo.
- CARMICHAEL, C. BURKE, E.R. (2006) Bicicleta. Salud y ejercicio. Barcelona: Paidotribo.



- CHEUNG S. & ZABALA M. (2017) Cycling Science. Human kinetics.
- LOPES, B. & MCCORMACK, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.
- PIEDNOIR, F. MEUNIER, G. & PAUGET, P. (2000) La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo. Barcelona: Inde. TEOLIS, G. & LEONI, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- WALLACK, R.M. & KATOVSKY, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los cien años. Barcelona: Paidotribo.
- ZABALA, M. (2020) Apuntes de la asignatura, colgados en la plataforma online.
- ZABALA, M., SOM, A., SÁNCHEZ, C., GUERRERO, D. J. & CABEZA DE VACA, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.
- ZABALA, M. & CHEUNG, S. (2017) Science and cycling. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

COMPLEMENTARY READING

Teaching and divulgative

- Alfonso, A. & Rubio, E. (1998) Ciclismo. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Consejo Superior de Deportes.
- Bietolini, A. Ciclismo, la pasión por la bicicleta. Madrid: Susaeta.
- Bizot, J. (1994) La bicyclette. El grande section. Education Physique et Sport, 1 (67), 9.
- Chabbert, P. (1998) A VTT sur les traces d'un roman. Education Physique et Sport, 1 (86), 33-35.
- Donaldson, T. (2004) BMX Trix and techniques for the track. USA: MBI.
- Federación Española de Ciclismo (1984) Juegos. Escuelas de ciclismo. Madrid: Federación Española de Ciclismo. Federación Española de Ciclismo. Comisión Nacional de Pista. Ciclismo en Pista. Escuela de Campeones. Consejo Superior de Deportes.
- García, A. (1996) Guía para la buena práctica del deporte. Ciclismo. Madrid: Olalla.
- Hewit, B. (2007) 1000 consejos para ciclistas. Madrid: Tutor.
- Lanza, S. (1999) Actividades de una escuela de ciclismo. Cuadernos técnicos. Palencia: Patronato Municipal de Deportes Ayuntamiento de Palencia.
- Pavelka, E. (2002) 900 consejos para ciclistas: los secretos de los grandes corredores de todos los tiempos para aumentar la diversión, la seguridad y el rendimiento sobre dos ruedas. Madrid: Tutor.
- Pinos, M. (2003) Bicicleta de montaña. Una actividad "todo terreno" que apasiona a un buen número de personas, independientemente de su edad. Gymnos, 2 (6), 9-12.
- Ràfols, X. D., Peris, E. & Farrús, J. (2007) Iniciació al ciclisme: La bicicleta a l'escola, por què no?. Federació Catalana de Ciclisme.
- Raya, H. & Rodríguez, J. M. (2006) Ciclopedia. Diccionario del ciclismo español moderno: 1990-2005. Madrid: Fundación Andalucía Olímpica.
- Teolis, G. & Leoni, F. (2000) Mountain bike: aprende a pedalear en el medio de la naturaleza con cien ejercicios progresivos. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Vandevenne, C. & Warzee, G. (1995) Le velo tout terrain. Revue de l'Education physique, 35 (4), 151-158.
- Varios autores (2005) Apuntes de las "I Jornadas técnicas sobre ciclismo de base ». Federación Andaluza de Ciclismo". Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Director Deportivo de ciclismo nivel I". Federación Andaluza de Ciclismo. Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Director Deportivo de ciclismo nivel II". Federación Andaluza de Ciclismo. Varios autores (2007) Apuntes del curso de "Monitor de ciclismo". Federación Andaluza de Ciclismo.
- Wallack, R.M. & Katovsky, B. (2007) Ciclismo de por vida. Montar en bicicleta hasta los



cien años. Barcelona: Paidotribo. Zabala, M., Fernández, A., Agustín, J. M., Moya, A. J. & Quintero, A. A. (1999) Experiencias en Educación Física: Disfrutamos utilizando la Bicicleta de Montaña. Asociación de Maestros de Educación Física de Córdoba (AMEFCO), 4, 8-17.

- Zabala, M., Som, A., Sánchez, C., Guerrero, D. J. & Cabeza de Vaca, S. (2007) La escuela de ciclismo. Pautas básicas y propuestas para su funcionamiento. Federación Andaluza de Ciclismo.

High performance

- Abad, J.R (2008) Ciclismo de carretera: Test de valoración del umbral anaeróbico. Sevilla: Wanceulen.
- Algarra, J.L (1990) Ciclismo. Comité Olímpico Español.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 1: Fundamentos del ciclismo. Madrid: Gymnos.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 2: El rendimiento del ciclismo. Madrid: Gymnos.
- Algarra, J.L. & Gorrotxategui, A. (1996) Ciclismo total: 3: La formación del ciclista. Madrid: Gymnos.
- Allen, H. & Coggan, a. (2006) Training and racing with a power meter. Colorado: Velo Press.
- Añó, V. (1997) Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos.
- Armstrong, A. & Carmichael, C. (2001) Lance Armstrong. El plan de entrenamiento. Dorleta.
- Bernhardt, G. (1999) The female cyclist. Colorado: Velo Press.
- Burke, E R. (1996) Ciclismo de precisión. Dorleta.
- Burke, E.R. (1997) Off-season training for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Burke, E.R. (2002) Serious cycling (2ª edición). Human Kinetics.
- Burke, E.R. (2003) High-tech cycling (2ª edición). Human Kinetics.
- Castro Martínez, C. (2007) Factores Fisiológicos determinantes en el ciclismo de carretera. Revista Digital Lecturas de Educación y deportes. Año 12 nº 114 Noviembre 2007. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd114/factores-fisiologicos-determinantes-en-el-ciclismo-de-carretera.htm>.
- Castro Martínez, C. (2008) Propuesta para el análisis cinemático del pedaleo desde una perspectiva del trabajo de campo. Portal deportivo La Revista ISSN 0718-1921 Año 1 Nº 5 Marzo-Abril 2008. Chile.
- Castro Martínez, C. (2008). Factores de rendimiento en el ciclismo. Portal deportivo La Revista ISSN 0718-4921
- Charmichael, C. (2005) Guía maestra del entrenamiento del ciclista. Madrid: Tutor.
- Delore, M. (1998) Preparación y entrenamiento del ciclista. Barcelona: Hispano Europea. Dorleta.
- El modelo de la selección española. En Chiroso, L.J. y Viciano, J.: El entrenamiento integrado en deportes de equipo. Reprografía Digital Granada, 191-212.
- Federación Francesa de Ciclismo (2008) BMX Race. Comprendre la technique et l'améliorer. Toulouse : Savoirgagner.
- Fiorin, D. & Vedana, F. (2000) Técnica y táctica ciclista. Sugerencias y ejercicios prácticos para andar fuerte y bien en bicicleta. Bilbao: Dorleta. Traducido del original en italiano (1998): Tecnica e tattica ciclista. Suggestimenti, esercizi e tabelle per andare forte e bene in bicicletta. Erika.
- Friel, J. (1996) The cyclist's. Training bible. Colorado: Velo Press.
- Friel, J. (1998) Cycling past 50. Human Kinetics. Friel, J. (2000) The mountain biker's. Training bible. Colorado: Velo Press.
- Glaskin, M. & Torr, J. (1999) Mountain bike, recreación, aventura y competición, equipo, mantenimiento y técnica de ciclismo de montaña. Madrid: Hispano Europeo.
- Gorrotxategui, A. & Algarra, J.L (1996) Entrenar con pulsómetro. Preparación personalizada para el ciclista. Dorleta.



- Gould, T. & Burney, S. (1993) Mountain bike de competición. Madrid: Tutor.
- Gregor, R. J. & Conconi, F. (2000) Road cycling. IOC Medical Comisión Publication.
- Hernández, J.L (1985) Ciclismo básico. Madrid : Alhambra.
- Hinault-Claude, B. (1987) Ciclismo con Bernard Hinault. Barcelona: Martínez Roca.
- Hottenrott, K. & Zülch, M. (2000) Entrenamiento de resistencia. Preparación física para la bicicleta.
- Jeukendrup, A. E. (2002) High-performance cycling. Human Kinetics.
- Lindner, W. (1995) Ciclismo en ruta. Entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.
- Lizarraga, K. & Serra, J. (2000) Diario de entrenamiento. Dorleta.
- Lopes, B. & McCormack, L. (2006) Técnicas maestras de la mountain bike: para dominar y sobresalir en todos los estilos. Madrid: Tutor.
- Marchand, J. (1964) El ciclismo. Comité Olímpico Español.
- Mateo, M. & Zabala, M. (2007) Optimización del rendimiento en la salida ciclista de BMX mediante la técnica "slingshot". Revista digital: EF Deportes, 111. En web: <http://www.efdeportes.com/efd111/optimizacion-del-rendimiento-en-la-salida-ciclista-de-bmx.htm>
- Morris, D. (2003) Performance cycling: Training for power endurance and speed. USA: McGraw-Hill.
- Pavelka, E. (2001) Técnica de entrenamiento para ciclistas. Madrid: Tutor.
- Pavelka, E. (2004) Guía maestra del ciclismo en ruta. Madrid: Tutor.
- Prehn, T. (2004) Racing tactics for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Ramírez, J., Zabala, M., Sánchez, C., Hernández, M., Mateo, M. & Gutiérrez, A. (2008) Desarrollo de un protocolo simple para evaluar el rendimiento físico específico del piloto de BMX. Revista digital: EF Deportes, 116. En web: <http://www.efdeportes.com/efd116/rendimiento-fisico-especifico-del-piloto-de-bmx.htm>.
- Roberts, O. (2005) En forma con la bicicleta. Hispano Europea.
- Schmidt, A. (1999) Mountain bike training. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Schmitz, E. & Doyle, K. (1998) Weight training for cyclists. Colorado: Velo Press.
- Trombley, A. (2005) Serious mountain biking. Human Kinetics. Van der Plas, R. (1991) Ciclismo de montaña. Barcelona: Martínez Roca. Van der Plas, R. (1994) Mountain bike. Barcelona: Martínez Roca.
- Varios autores (2000) Lo esencial para entrenar a fondo. Dorleta.
- Varios autores. (2003) Guía maestra de la mountain bike. Madrid: Tutor.
- Wenzel, K. & Wenzel, R. (2003) Bike racing 101. Human Kinetics.
- Zabala, M. & Mendizabal, M. (2001) Entrenamiento integrado en los equipos ciclistas de Mountain Bike.
- Zabala, M., Ruiz, J., Mesa, J.L. & Gutiérrez, A. (2004) Adaptaciones fisiológicas del entrenamiento en altitud: Experiencia del equipo nacional de Mountain bike en el mundial de Colorado. Revista de Entrenamiento Deportivo, 732-739.
- Zala, G. (2007) BMX Race. S'initier et progresser. Paris: Amphora.

Cycle touring

- Alonso, J. (1999) Manual de cicloturismo. Madrid: Desnivel.
- Alonso, J. (2004) El camino de Santiago en mountain bike. Madrid: Tutor.
- Calmelet, J.J. (1996) Cicloturisme. Relais en milieu rural. Education Physique et Sport, 1 (78), 8.
- Cetursa Sierra Nevada (2000) Libro de rutas : Bicicleta de montaña y senderismo. Sierra Nevada.
- Fundación de los Ferrocarriles Españoles. (2005) Guía de Vías Verdes. VOL. 1. Madrid: Anaya.
- Fundación de los Ferrocarriles Españoles. (2005) Guía de Vías Verdes. VOL. 2. Madrid: Anaya.
- Guerrero, D. J. (2006) Proyecto de escuelas de ciclismo en Andalucía. Federación Andaluza de Ciclismo.
- Guerrero, E. (2004) Guía del Camino de Santiago en Bicicleta. Madrid: T&A.
- Juaristi, L. & Juaristi, O. (2007) Ruta de Don Quijote en BTT. Salamanca: Amaru.



- Laval, J.C. (1996) *Cicloturisme. Quatre vallées pour une ronde*. Education Physique et Sport, 1 (78), 9.
- López Vázquez, L., Delgado, M. Ángel (2008) *Mapa de la casa de campo y del anillo verde ciclista de Madrid* (2ª edición). Morante, M. (1995) *Itinerarios para bicicletas de montaña. Travesías por Sierra Nevada*. Desnivel.
- Pedales, J. (1999) *100 rutas en bicicleta de montaña por la naturaleza española*. Madrid: Espasa.
- Piednoir, F. Meunier, G. & Pauget, P. (2000) *La bicicleta. Descubre y practica el cicloturismo*. Barcelona: Inde.
- Ploquin, R. (1996) *Cicloturisme. Relais-rallye de Haute-Saintonge*, Education Physique et Sport, 1 (78), 10.
- Varios autores (2006) *Guía de rutas cicloturistas de Ibiza*.
- OTRAS MODALIDADES
- Barbado, C. (2005) *Manual de ciclo indoor*. Barcelona: Paidotribo.
- Barbado, C. & Barraco, D. (2007) *Manual de ciclo indoor avanzado*. Barcelona: Paidotribo.
- Carmichael, C. (2004) *Ciclismo y triatlón : Los mejores consejos para su entrenamiento*. Madrid : Tutor.
- Castellanos, C. (2004) *Body cycling. El sistema saludable de ciclismo indoor*. Mega Fitness.
- Demet, D., Barry, M. & Sovndal, S. (2006) *Fitness cycling*. Human Kinetics.
- Ehrler, W. (1999) *Triatlón. Técnica, táctica y entrenamiento* (2ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Evans, M. (2003) *Triathlete's edge*. Human Kinetics.
- Gil, L., Gutiérrez, J. & Sánchez, F. (2000) *Manual técnico de triatlón*. Madrid: Gymnos.
- Hobson, W., Campbell, C. & Vickers, M. (2001) *Swin, bike, run*. Human Kinetics.
- Kory, K. & Seabourne, T. (1999) *Power pacing for indoor cycling*. Human Kinetics.
- Rogner, T. (2007) *La mountain bike: Manual de mantenimiento y preparación*. Madrid: Tutor.
- Sisson, M. (1997) *Duatlón, el entrenamiento y la competición*. Madrid: Gymnos.
- Torres, M.A. (2007) *Triatlón, deporte para todos*. Barcelona: Paidotribo.

Medicine and health

- Barker, A. (2002) *Medicina del ciclismo*. Barcelona: Paidotribo.
- Burke, E.R. (1998) *Cycling health and physiology*. (2ª edición). Vitesse Press.
- Charmichael, C., Burke, E.R. (2006) *Bicicleta. Salud y ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.
- Collodel, L. (1998) *Deporte de resistencia y doping*. Dorleta.
- Gálvez, A.J., Romero, F.J. & Serrano, V. (2007) *Análisis de las lesiones más frecuentes en Mountain Bike (BTT) y aspectos preventivos a tener en cuenta*. Revista digital: EF Deportes, 108. En web: <http://www.efdeportes.com/efd108/analisis-de-las-lesiones-mas-frecuentes-en-mountain-bike-mtb.htm>.
- Neri, M. & Bargossi, A. (1999) *Alimentación y ciclismo*. Dorleta.
- Pavelka, E. (2000) *Ciclismo para mujeres*. Madrid: Tutor.
- Pavelka, E. (2004) *Ciclismo: Salud y ejercicio*. Madrid: Tutor.

History

- Arribas, C. & López-Egea, S. (2005) *Cumbres de leyenda*. Barcelona: RBA.
- De Pablos, A.M (1985) *Historia de la Vuelta Ciclista a España* (2ª edición). Diputación Provincial de Valladolid. Federación Española de Ciclismo (1986) *Meta 92. Boletín Técnico N° 1*. Madrid: Federación Española de Ciclismo. Federación Española de Ciclismo (1986) *Meta 92. Boletín Técnico N° 2*. Madrid: Federación Española de Ciclismo. Federación Española de Ciclismo (1987) *Anuario 1986*. Madrid: Federación Española de Ciclismo.
- Federación Española de Ciclismo (1987) *Calendario de carreras*. Madrid: Federación Española de Ciclismo.
- Pérez, J.C. (1976) *Ciclismo en pista*. (2ª edición).
- Rodríguez Huertas J.M.; Raya Lara H. (2011) *La ciclopedia. Diccionario del ciclismo*



español moderno 1990-2005.

RECOMMENDED LEARNING RESOURCES/TOOLS

- [Journal of Science and Cycling](#)
- [Real Federación Española del Ciclismo](#)
- [Unión Internacional de Ciclistas](#)
- www.andaluciacyclismo.com
- www.esciclismo.com
- Twitter:
 - @zabalamikel
 - @cyclingresearch
 - @triatlonsp
 - @bmxtraining
 - @jasonanson
 - @sportscoachingr
 - @esciclismo
 - @fac_deporte_ugr
 - @ergosport
 - @uci_cycling
 - @cyclingpwrmods
 -

TEACHING METHODS

- MD01 - Lección magistral/expositiva
- MD02 - Sesiones de discusión y debate
- MD03 - Resolución de problemas y estudio de casos prácticos
- MD06 - Prácticas en sala de informática
- MD07 - Seminarios
- MD08 - Ejercicios de simulación
- MD09 - Análisis de fuentes y documentos

ASSESSMENT METHODS (Instruments, criteria and percentages)

ORDINARY EXAMINATION DIET

Out of 10 points (100%) of maximum value, each of the following parts must be passed-approved to carry out the final calculation:

- 2 points (20%): Weekly work and class questionnaires: On the most important contents of theory and practice. Each student must complete and deliver different proposals sent.
- 2.5 points (25%): Theoretical Tests: You will be asked about the theoretical-practical contents seen in the sessions (theoretical and practical). Completion of final exam type test and short questions.
- 3 points (30%): Theoretical work (1 points, 10%) and defense (2 points, 20%): Development of a topic in writing (review) + defense of the same for 10 minutes. Each student chooses a content



related to the subject, performs a written review, and presents and defends the topic before their classmates.

• 2.5 points (25%): Completion of the practicals (compulsory completion of at least 80% of them in order to pass the subject). Specific technical-tactical elements may be evaluated.

EXTRAORDINARY EXAMINATION DIET

100% single exam. Questions on theoretical and practical content of the subject.

SINGLE FINAL ASSESSMENT (evaluación única final)

100% single exam. Questions on theoretical and practical content of the subject.

ADDITIONAL INFORMATION

Passing this subject, the Andalusian Cycling Federation will approve it with the title of "Cycling Sports Director: Level 1".

