

Curso Profesional

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional





Curso Profesional Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/cuantificacion-cargas-entrenamiento-ciclista-profesional

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

Actualmente, la ciencia y la tecnología tienen gran presencia en el deporte, por lo que es fundamental conocer los diferentes modelos de cuantificación para lograr una práctica efectiva y segura. TECH ha diseñado un programa para capacitarte en la valoración de las cargas en el entrenamiento físico. El temario abarca las formas tradicionales de medición hasta las más avanzadas como el ECG, CTL y TSB, todo esto en relación con el Ciclismo profesional. Esta titulación se imparte en un formato 100% online con una metodología de *Relearning* en la que se estudian y analizan casos reales para desarrollar desde ya las habilidades y destrezas adquiridas.

“

Desde la comodidad de tu hogar y con ayuda de los mejores materiales multimedia, crearás programas de entrenamiento que llevarán a los ciclistas profesionales a su máximo rendimiento”





El Ciclismo es una disciplina en constante evolución, donde el conocimiento y la aplicación de métodos avanzados de entrenamiento son fundamentales para lograr el éxito. Las maneras de cuantificar las cargas en esta actividad física sirven para obtener un panorama completo de la sesión. Algunas de ellas son el uso de medidores de potencia, monitoreo de la frecuencia cardíaca, la velocidad y la fatiga acumulada.

En esta titulación ahondarás en todas las técnicas y tendencias que buscan mejorar el rendimiento físico en este deporte. El temario incorpora todos los avances recientes en esta materia y modelos de medición, desde formas más tradicionales de cuantificación hasta tesis doctorales de expertos en el campo del ciclismo. Realizarás una profundización en los diferentes tipos de valoración como el modelo de Banister, de TRIMPs, sRPE y ECOs. Además, abordarás el uso de plataformas como *Training Peaks* o *Today's Plan*.

Este Curso Profesional tiene un formato 100% online, es decir, lo puedes desarrollar en la comodidad de tu hogar a cualquier hora del día. También, cuenta con la novedosa metodología de *Relearning*, con la que podrás aprender de manera práctica al aplicar tus competencias en casos reales.



En este Curso Profesional examinarás técnicas avanzadas de cuantificación de las cargas para optimizar de forma efectiva el rendimiento deportivo de los atletas”

02

Requisitos de acceso

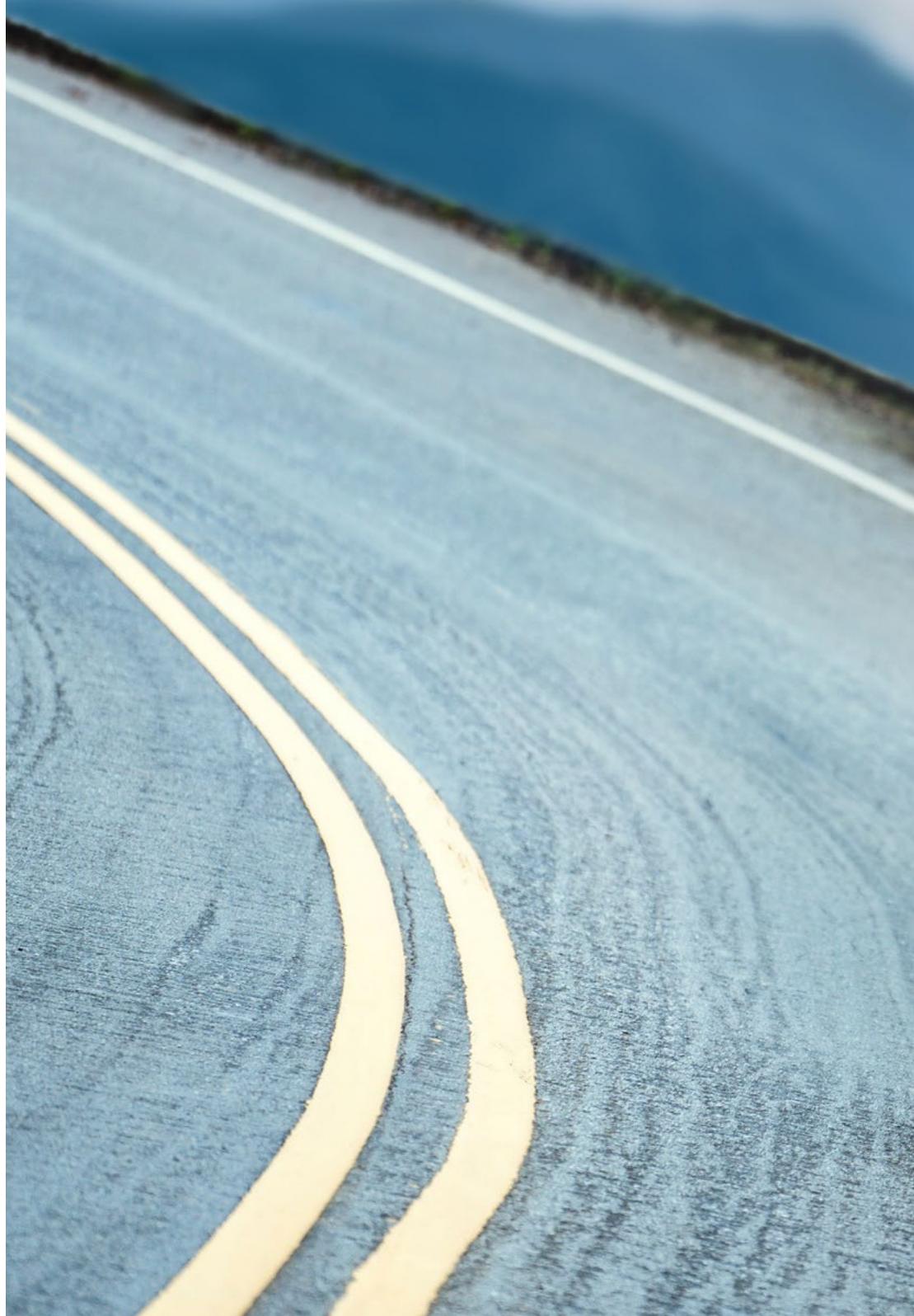
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

Esta capacitación integra el conocimiento clave para ampliar las oportunidades laborales en ese sector deportivo. A partir de esas competencias te desempeñarás en diferentes esferas y cargos, donde destacarás por tus habilidades para desarrollar una correcta preparación física y dirigir aspectos técnicos del ejercicio. Asimismo, trabajarás en instituciones como centros de alto rendimiento o gimnasios especializados y también podrás incursionar en el desarrollo de programas de ejercicios de fuerza para pedalistas.

“

Inscríbete ahora y amplía tus oportunidades laborales por medio de este programa para lograr una carrera de éxito en el mundo deportivo”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ◆ Instructor de ciclismo en gimnasios
- ◆ Técnico auxiliar de nutrición deportiva y suplementación para ciclistas
- ◆ Animador deportivo en encuentros y competiciones de ciclismo
- ◆ Cronometrador de competiciones de ciclismo no oficiales
- ◆ Instructor de actividades de acondicionamiento ciclístico para colectivos especiales



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al completar este Curso Profesional serás capaz de comprender y valorar las necesidades específicas de cada atleta para diseñar y llevar a cabo programas de ejercicios. Además, tendrás un profundo conocimiento biomecánico del Ciclismo y podrás utilizar herramientas para medir la carga de la actividad física.

01

Utilizar herramientas y tecnologías de medición de carga en el entrenamiento ciclista

02

Evaluar datos de rendimiento y carga de los ciclistas

03

Diseñar y aplicar métodos de cuantificación de carga en el entrenamiento

04

Ajustar las cargas de entrenamiento según las necesidades y objetivos del ciclista





05

Interpretar y comunicar los resultados de la cuantificación de carga a los ciclistas y al equipo técnico

06

Realizar seguimiento y control de la carga de entrenamiento a lo largo del tiempo

07

Implementar estrategias de carga periodizadas para optimizar el rendimiento del ciclista

08

Adaptar las cargas de entrenamiento en función de la respuesta individual de cada ciclista

05

Dirección del curso

Para garantizar una experiencia educativa completa, TECH ha decidido contar con expertos de renombre para hacer parte del cuadro docente de este Curso Profesional. Este equipo está conformado por especialistas de la biomecánica, asesores en nutrición y exdeportistas de élite, cuya trayectoria laboral se integra en un enfoque multidisciplinario que enriquece el programa. Gracias a esta combinación de conocimientos, adquirirás habilidades y destrezas que te permitirán enfrentar cualquier reto en tu carrera como entrenador deportivo.

“

Los mejores expertos en biomecánica, nutrición y ciclismo de élite han creado este programa único en entrenamiento deportivo”



Dirección del curso

D. Sola, Javier

- ♦ CEO de Training4ll
- ♦ Entrenador del equipo WT UAE
- ♦ Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Womens Team
- ♦ Especialista en el área biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Asesor de WKO de equipos ciclistas World Tour
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Profesor asociado de la Universidad de Loyola
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Sevilla
- ♦ Postgrado en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos por la Universidad de Murcia
- ♦ Director Deportivo Nivel III
- ♦ Numerosas medallas olímpicas y medallas en campeonatos europeos, copas del mundo y campeonatos nacionales

Cuadro docente

D. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO de Natur Training System
- ♦ Responsable de nutrición del Burgos BH ProConti Team
- ♦ Responsable de rendimiento del equipo profesional de MTB Klimatiza Team
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ♦ Máster en Nutrición, Obesidad y Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos por la Universidad de Navarra

D. Heijboer, Mathieu

- ♦ Encargado de rendimiento del equipo WT Jumbo-Visma
- ♦ Entrenador de ciclistas de alto nivel
- ♦ Exciclista profesional
- ♦ Licenciado en CAFD



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

El Curso Profesional en Ciclismo ofrece un temario completo en el que se abordan los diversos tipos de herramientas para medir la actividad física. Ahondarás acerca de los diferentes modelos de cuantificación, como el tradicional, de Banister, de TRIMPs, el CTL, ATL y TSB, la valoración de la práctica en base a sRPE y *Training Peaks*. Además, profundizarás en cómo determinar el entrenamiento del pedalista. Todo mediante una metodología de estudios 100% online e innovadora.

“

Con la metodología Relearning de TECH podrás aplicar los conocimientos adquiridos a situaciones simuladas, lo que te permitirá entender a fondo el funcionamiento de los modelos de cuantificación”



Módulo 1. Cuantificación de las cargas

- 1.1. Modelo tradicional de cuantificación
 - 1.1.1. Definición de cuantificación
 - 1.1.2. Modelo trifásico
 - 1.1.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.2. Modelo de Banister
 - 1.2.1. Definición
 - 1.2.2. Por qué de este modelo
 - 1.2.3. Segundo modelo de Banister
- 1.3. Modelo de TRIMPs
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Factores de aplicación
 - 1.3.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.4. Lucia TRIMPs
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Factores de aplicación
 - 1.4.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.5. CTL, ATL y TSB
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Factores de aplicación
 - 1.5.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.6. Modelo ECOs
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Factores de aplicación
 - 1.6.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.7. Cuantificación en base a sRPE
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Factores de aplicación
 - 1.7.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.8. *Training Peaks*
 - 1.8.1. Explicación de la plataforma
 - 1.8.2. Características y funciones
 - 1.8.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.9. Cuantificación del entrenamiento en el ciclismo profesional
 - 1.9.1. Comunicación como base diaria
 - 1.9.2. Modelos de cuantificación
 - 1.9.3. Limitaciones
- 1.10. Tesis doctorales de Teun Van Erp y Daho Sanders
 - 1.10.1. La cuantificación de competiciones profesionales
 - 1.10.2. Correlaciones entre carga interna y externa
 - 1.10.3. Limitaciones



Matricúlate ahora y en 6 semanas podrás aprovechar toda la fuerza y el potencial de los atletas en las competencias de Ciclismo Profesional”

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



08

Titulación

El Curso Profesional en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional

Cuantificación de las Cargas
en el Entrenamiento Ciclista
Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

