

Curso Profesional

Entrenamiento Ciclista por Potencia





Curso Profesional Entrenamiento Ciclista por Potencia

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

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

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

El entrenamiento ciclista enfocado en la potencia es una disciplina rigurosa que exige a los atletas mantener un óptimo estado de salud. Por lo tanto, los profesionales de la actividad física y el deporte deben profundizar en los medidores de desempeño, el PMC, monitorear el rendimiento, determinar fortalezas, métricas y el *pacing* para poder preparar adecuadamente a sus deportistas. Este programa de TECH proporciona una capacitación completa de estos temas y te capacitará acerca de cómo adaptar la práctica atlética a las necesidades individuales de cada competidor. Gracias a su modalidad 100% online, accederás a esta titulación en cualquier momento, sin la necesidad de que cumplir horarios estrictos. Además, contarás con la innovadora metodología del *Relearning* .

“

La potencia es uno de los factores fundamentales en el Ciclismo y podrás ahondar en su desarrollo y aplicación a través de este programa de TECH con un enfoque 100% profesional”





Una forma efectiva de optimizar las capacidades de los ciclistas es a través de un entrenamiento enfocado en la potencia, ya que permite aumentar la velocidad y la resistencia del deportista. Manejar las claves del fortalecimiento físico es una habilidad muy valorada en la industria del manejo de la bicicleta. Esto eleva el rendimiento de los atletas en las competiciones, ayuda a prevenir lesiones y mejorar la salud general del pedalista.

Este Curso Profesional cubre una amplia variedad de temas esenciales para ser un instructor físico y deportivo de primer nivel. El programa aborda íntegramente la Potencia Umbral Funcional, el PMC, el aguante a la fatiga, métricas, *pacing*, entre otros. Al completar la titulación, los alumnos estarán altamente capacitados para trabajar en diversos roles en este sector, incluyendo preparadores personales y de equipo, analistas de datos de competición y consultores.

Una de las mayores potencialidades de esta capacitación es que está disponible en formato 100% online. Así, los egresados pueden cursar las materias desde cualquier lugar del mundo, en su horario personal, y aprender a su propio ritmo. Podrán equilibrar el crecimiento académico con otros compromisos.

“ Este programa te capacita para aprovechar todos los beneficios del Entrenamiento de Ciclistas enfocado en la Potencia y guiar a los atletas al éxito en competencias deportivas”

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

El ciclismo es un deporte en crecimiento que requiere de profesionales especializados en las distintas áreas de preparación, como lo es el entrenamiento de potencia. Al completar este Curso Profesional, los alumnos estarán capacitados para satisfacer las demandas de este mercado altamente competitivo, lo que les brindará numerosas oportunidades de éxito en la industria.

“

*Desarrolla tus habilidades
como entrenador profesional
de ciclismo e impulsa tu
carrera 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?

Esta titulación capacita a los alumnos en el diseño de planes de entrenamiento por potencia, adaptados a las necesidades de cada ciclista, teniendo en cuenta su nivel y objetivos de rendimiento. También, se utilizarán herramientas de análisis para evaluar el progreso de los atletas y ajustar el programa de ejercicios.

01

Valorar las necesidades específicas de cada deportista, de acuerdo a los factores de rendimiento en el ciclismo

02

Planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas

03

Dominar la biomecánica del ciclismo

04

Utilizar las nuevas aplicaciones para la cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos





05

Aplicar el entrenamiento de fuerza y aprovechar sus beneficios

06

Identificar el funcionamiento de las estructuras ciclistas, así como las modalidades y categorías de las competiciones

07

Prescribir y cuantificar de acuerdo a las métricas por medio de la potencia

08

Desarrollar técnicas de modelados de rendimiento

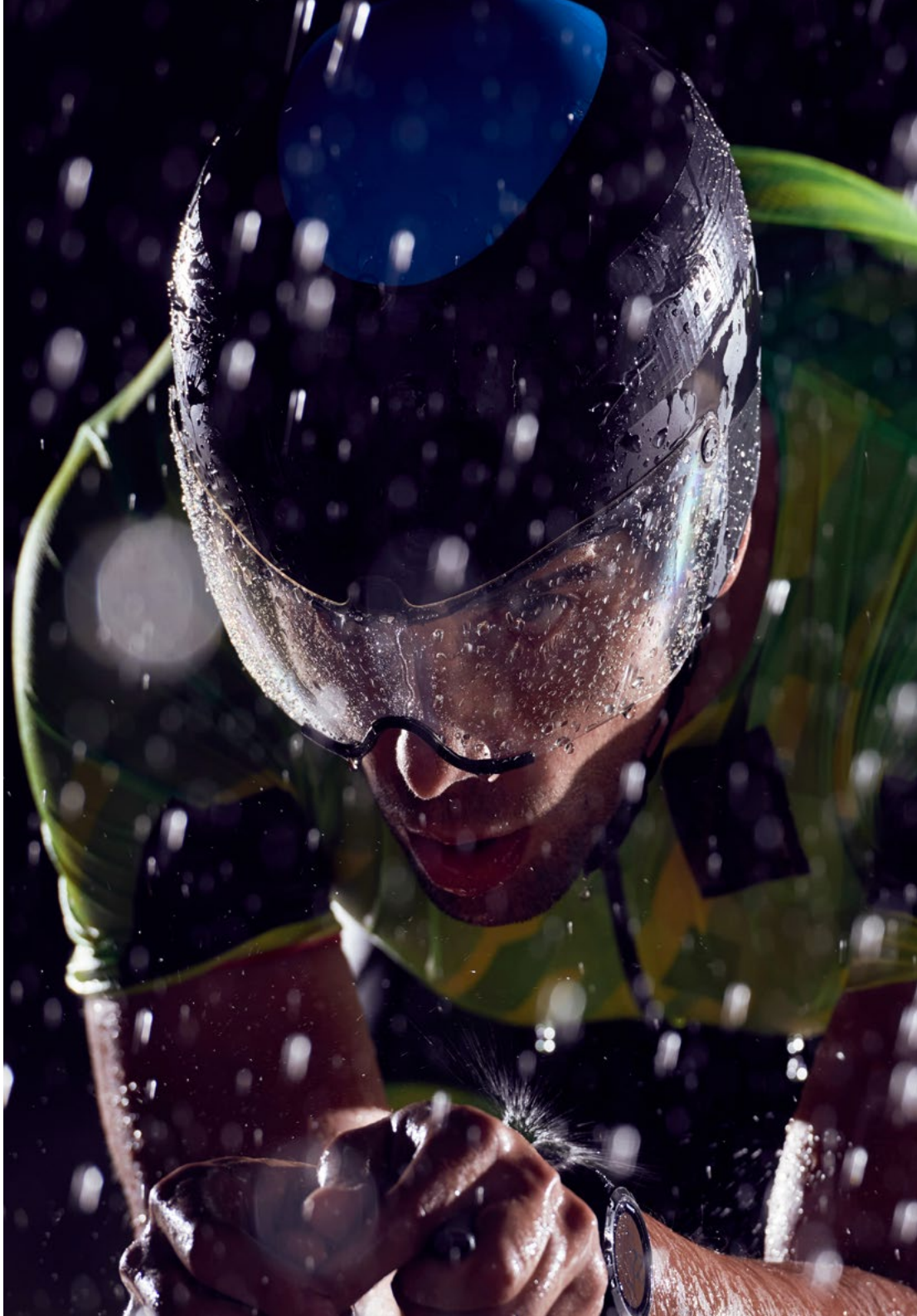
05

Dirección del curso

TECH ha seleccionado a los mejores profesionales en activo como cuadro docente de su programa para garantizar una capacitación de calidad. Son entrenadores de equipos de élite con amplia experiencia en este sector. Por lo tanto, el enfoque especializado de este título permitirá a los alumnos estar listos para asumir los retos que se presenten en el ámbito de la preparación de ciclismo. Además, tendrán más oportunidades en uno de los mercados laborales más demandados y en constante crecimiento en la actualidad.

“

TECH ha reunido a un equipo de profesionales para ofrecer el mejor Curso Profesional de Entrenamiento Ciclista por Potencia”



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. Moreno Morillo, Aner

- ♦ Responsable de Rendimiento de la Selección Nacional de Ciclismo de Kuwait
- ♦ Auxiliar del Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Isabel I
- ♦ Máster en investigación de CAFD por la Universidad Europea
- ♦ Máster en Alto Rendimiento de Deportes Cíclicos por la Universidad de Murcia
- ♦ Director Deportivo Nacional Nivel III

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”

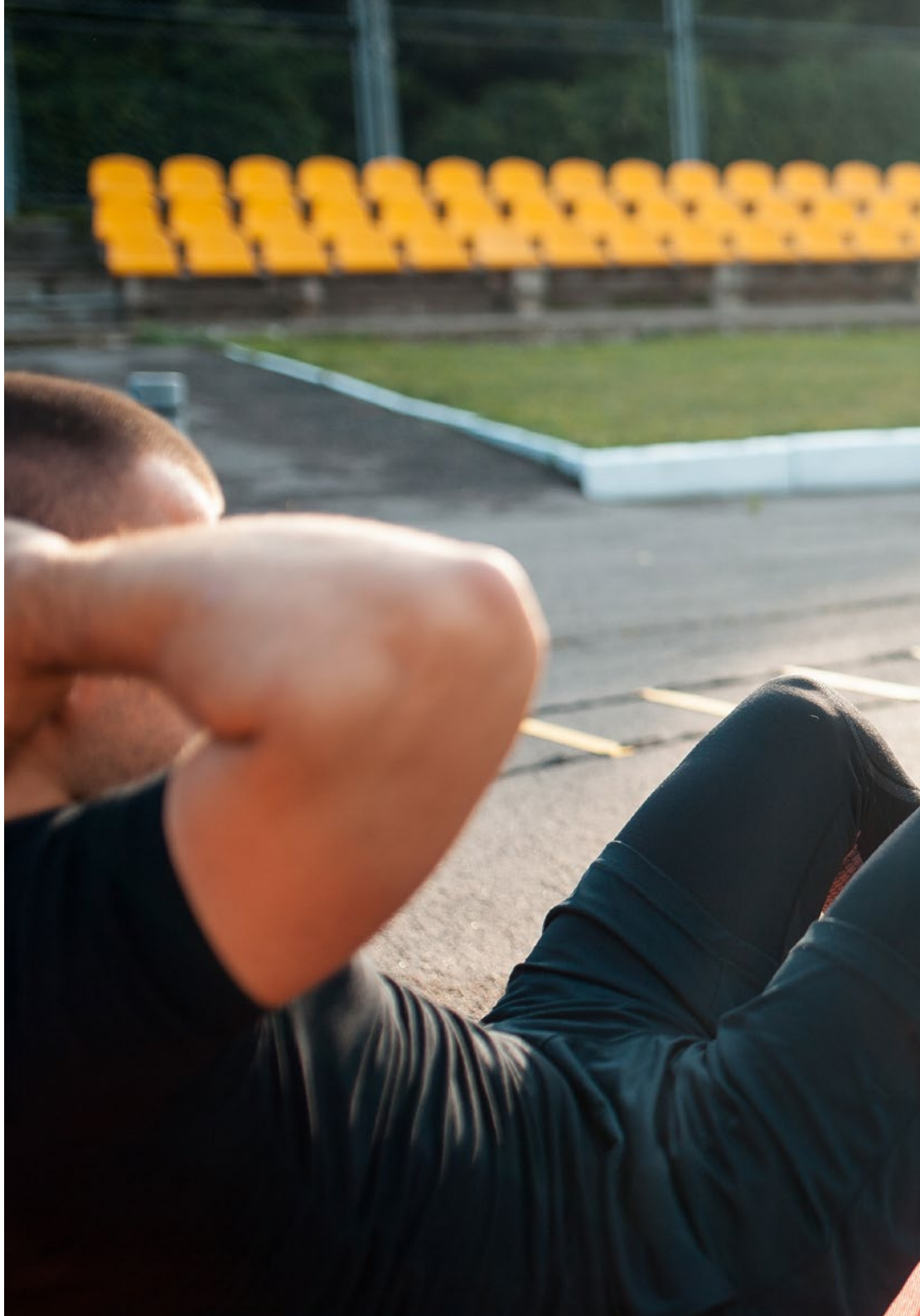
06

Plan de formación

Este plan de estudios en entrenamiento de ciclismo enfocado en la potencia es esencial para aquellos que buscan profundizar en los aspectos técnicos y tácticos de este deporte. A través de este programa académico, los alumnos podrán aprender sobre los diferentes medidores de habilidades físicas, el concepto de FTP y la monitorización del rendimiento. Asimismo, ahondarás en el uso de herramientas como el PMC y las métricas utilizadas en la práctica deportiva.

“

Inscríbete ahora y dominar el uso de herramientas avanzadas de entrenamiento”



Módulo 1. Entrenamiento ciclista por potencia

- 1.1. ¿Qué es la potencia?
 - 1.1.1. Definición
 - 1.1.2. Qué es un W
 - 1.1.3. Qué es un Julio
- 1.2. Medidores de potencia
 - 1.2.1. Funcionamiento del medidor
 - 1.2.2. Tipos
 - 1.2.3. Dual
 - 1.2.4. Psuedodual
- 1.3. ¿Qué es el FTP?
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Métodos de estimación
 - 1.3.3. Aplicación al entrenamiento
- 1.4. Determinación de fortalezas
 - 1.4.1. Análisis de la competición
 - 1.4.2. Análisis de datos
- 1.5. Power profile
 - 1.5.1. Classic Power Profile
 - 1.5.2. Advanced Power Profile
 - 1.5.3. Test de perfil de potencia
- 1.6. Monitorización del rendimiento
 - 1.6.1. Qué es el rendimiento
 - 1.6.2. Monitorización de MMP
 - 1.6.3. Monitorización de parámetros fisiológicos
- 1.7. Power Management Chart (PMC)
 - 1.7.1. Monitorización de carga externa
 - 1.7.2. Monitorización carga interna
 - 1.7.3. Integración de todos los sistemas

- 1.8. Métricas
 - 1.8.1. CP
 - 1.8.2. FRC/ w'
 - 1.8.3. Pmax
 - 1.8.4. *Stamina/ Durability*
- 1.9. Resistencia a la fatiga
 - 1.9.1. Definición
 - 1.9.2. Basada en KJ
 - 1.9.3. Basada en KJ/kg
- 1.10. *Pacing*
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Valores normativos para las carreras contrarreloj
 - 1.10.3. Softwares de estimación



TECH utiliza la metodología Relearning, que te brinda la oportunidad de enfrentar casos simulados y aplicar tus habilidades en situaciones reales”

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 Entrenamiento Ciclista por Potencia 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 carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Entrenamiento Ciclista por Potencia**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**



futuro
salud confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas instituciones

tech formación
profesional

**Curso Profesional
Entrenamiento Ciclista
por Potencia**

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Entrenamiento Ciclista por Potencia

