

Curso Profesional Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo



Curso Profesional Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

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

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 Ciclismo es un deporte complejo en el que influyen muchas variables importantes para lograr el éxito. Por ejemplo, la técnica, la biomecánica, la dieta, el régimen de preparación y las habilidades físicas son algunas de ellas. En consecuencia, los atletas demandan profesionales con competencias especializadas para poder evolucionar en su disciplina. Este título está pensado en concreto en el factor fuerza, fundamental para soportar los retos de terrenos montañosos y los largos torneos de alto nivel. Con esta capacitación podrás programar entrenamientos que fortalezcan las destrezas necesarias para el manejo de la bicicleta. Además, esta titulación es 100% online, esto significa que la puedes desarrollar donde sea que estés y acceder a los conocimientos en cualquier momento.

“

Este programa de TECH está pensado para ofrecerte las competencias necesarias en el diseño y programación de entrenamientos para ciclistas y desarrollar al máximo su fuerza”





En el Ciclismo es fundamental aumentar la fuerza para soportar las carreras de alto nivel. Sin embargo, entrenar con cargas pesadas es complicado y requiere de competencias específicas. Además, es muy importante aprovechar cada minuto de la preparación, pues un sobreesfuerzo innecesario puede resultar en una disminución del rendimiento. Es por estas razones que los deportistas requieren de profesionales con una elevadísima capacitación para que desarrollen su potencial al máximo.

En este Curso Profesional adquirirás todas las herramientas necesarias para programar entrenamientos de carga pesada efectivos. Con ello incrementarás la resistencia de los competidores para que puedan rendir durante las competencias sin ningún inconveniente. La selección de temas de este programa está diseñada para que consigas un desempeño excepcional y apliques correctamente en el uso de la bicicleta.

Las jornadas de trabajo como instructor deportivo son extensas y sus cronogramas pueden ser muy variables. Es por ello que en TECH tienes la oportunidad de evolucionar tú carrera académica sin preocuparte de horarios concretos. Esto es gracias a que las titulaciones son totalmente online, por lo que podrás acceder a la información en cualquier momento, sin interrumpir tu cronograma laboral.

“

Estarás actualizado acerca de las últimas técnicas en el entrenamiento de fuerza para ciclistas profesionales y podrás llevar tú carrera laboral a otro nivel”

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

Detrás de cada ciclista hay un equipo de profesionales que trabajan por mejorar las diferentes áreas de desempeño del deportista, ya sea en competencia, práctica de resistencia, desarrollo del rendimiento, etc. El campo laboral es amplio, pero se necesitan habilidades específicas. Por lo tanto, realizar esta titulación situará tu perfil como uno de los más capacitados en Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo con miles de oportunidades para desarrollar una carrera de éxito.

“

El Ciclismo demanda una gran cantidad de profesionales especializados, es por ello que adquirir habilidades específicas abre las puertas a miles de oportunidades laborales extraordinarias”





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?

Cuando hayas completado este Curso Profesional dominarás los conocimientos específicos relacionados con la biomecánica del ciclismo y podrás valorar las necesidades de cada deportista. Todo ello te permitirá planificar, periodizar, y desarrollar programas de entrenamiento enfocados en el factor fuerza, mejorando así el rendimiento del atleta.

01

Identificar los factores de rendimiento del deporte para valorar las necesidades específicas de cada deportista

02

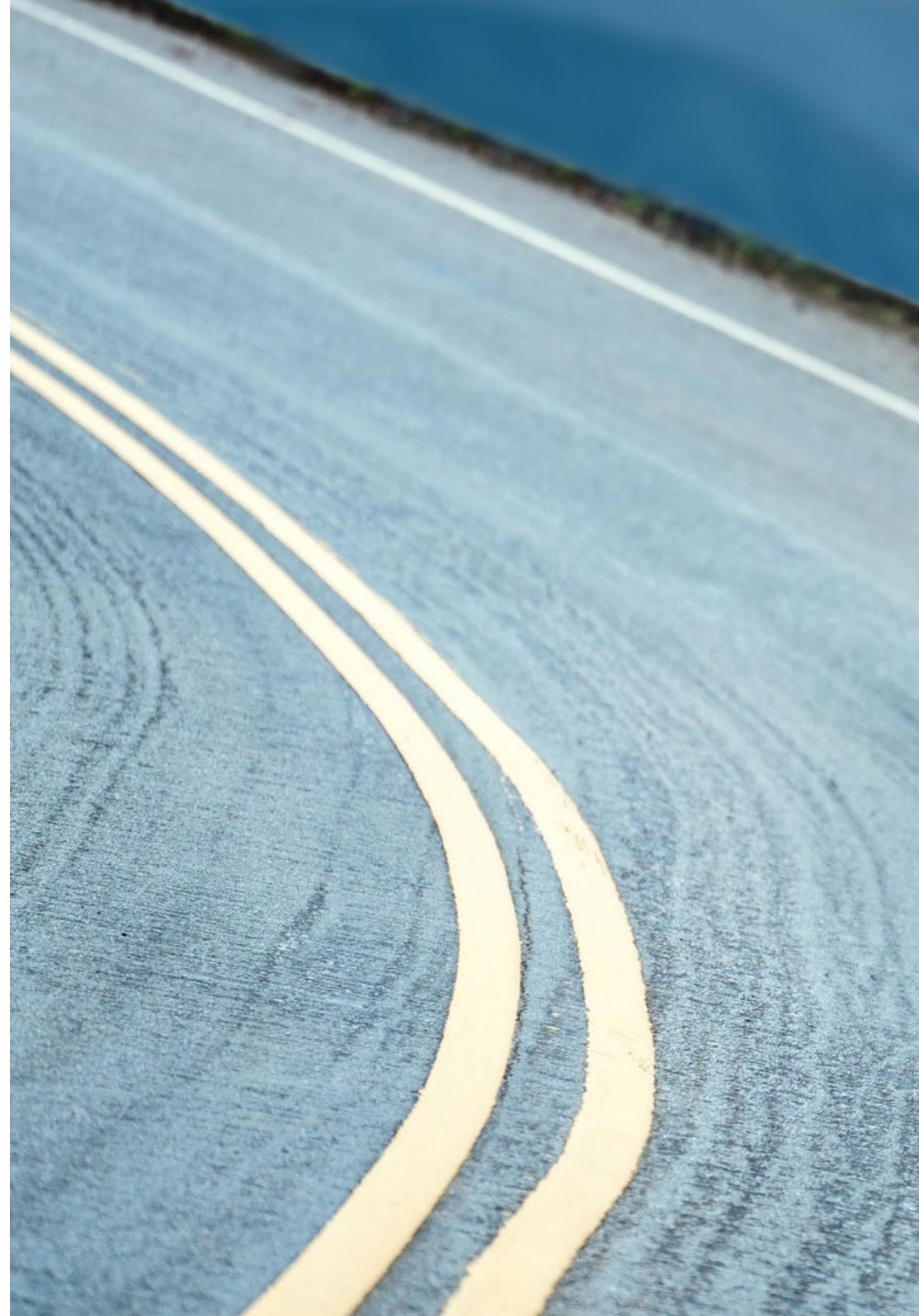
Planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas

03

Dominar el conocimiento específico relacionado con la biomecánica del ciclismo

04

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





05

Distinguir los beneficios del entrenamiento de la fuerza y ser capaz de aplicarlos en el entrenamiento concurrente

06

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

07

Desarrollar el concepto de *Velocity Based Training* y su relación con el carácter del esfuerzo

08

Reconocer los beneficios del entrenamiento concurrente

05

Dirección del curso

El cuadro docente de este programa, seleccionado por TECH, está especializado en el Ciclismo Profesional, con años de trayectoria y experiencia como entrenadores de equipos de élite en este deporte. Ellos te transmitirán las herramientas más actualizadas y completas sobre la práctica de fuerza para que puedas asumir todos los retos de esta apasionante actividad. Al finalizar la titulación, serás un instructor capaz de fortalecer las destrezas de los atletas que entrenes.

“

Este es un programa con los mejores expertos en el campo del entrenamiento para ciclistas”



Dirección del curso

D. Sola, Javier

- ♦ CEO de Training4U
- ♦ 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



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 programa tiene un temario que ha sido elaborado por grandes expertos. Gracias a este Curso Profesional podrás entender los principios elementales de la fuerza, los sistemas de medición, cómo programar un entrenamiento y qué ejercicios son óptimos para fortalecer cada músculo en específico. Todo ello desde una perspectiva enfocada en potenciar la fortaleza de los ciclistas, con una metodología de reiteración en la que resolverás situaciones complejas mediante la simulación.

“

En esta titulación ahondarás en las habilidades necesarias para programar y planificar entrenamientos de fuerza de ciclistas profesionales”



Módulo 1. Entrenamiento de fuerza en el ciclista

- 1.1. Introducción a la fuerza
 - 1.1.1. Definición
 - 1.1.2. Conceptos relativos a la expresión de la fuerza
 - 1.1.3. La fuerza y el ciclismo
- 1.2. Beneficios del entrenamiento de fuerza en el ciclista
 - 1.2.1. Adaptación molecular y fisiológicas
 - 1.2.2. Adaptaciones neurales
 - 1.2.3. Mejora de la eficiencia
 - 1.2.4. Mejora de la composición corporal
- 1.3. Métodos para medir la fuerza
 - 1.3.1. Sistemas de medición lineales
 - 1.3.2. Dinamómetro
 - 1.3.3. Plataformas de fuerza y contacto
 - 1.3.4. Plataformas ópticas y apps
- 1.4. RM
 - 1.4.1. Concepto de RM
 - 1.4.2. Concepto de NRM
 - 1.4.3. Concepto de carácter de esfuerzo
- 1.5. Velocidad de ejecución
 - 1.5.1. CE definido por la velocidad de ejecución
 - 1.5.2. Evaluación isoinercial de la fuerza
 - 1.5.3. Curva fuerza velocidad / potencia
- 1.6. Planificación y programación del entrenamiento de fuerza
 - 1.6.1. Programación de la fuerza
 - 1.6.2. Programación de un ejercicio
 - 1.6.3. Programación de una sesión
- 1.7. Entrenamiento de la fuerza en la bicicleta
 - 1.7.1. Arrancadas
 - 1.7.2. Sprints
 - 1.7.3. Trabajo Neruomuscular
 - 1.7.4. ¿Trabajo de torque es igual a entrenamiento de fuerza?
- 1.8. Entrenamiento concurrente
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Estrategias para maximizar adaptaciones
 - 1.8.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.9. Ejercicios recomendados
 - 1.9.1. Generales
 - 1.9.2. Específico
 - 1.9.3. Ejemplo de sesión
- 1.10. Entrenamiento del core
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Beneficios
 - 1.10.3. Ejercicios de movilidad
 - 1.10.4. Tipos de ejercicio



Con la metodología Relearning, tendrás acceso a una experiencia de aprendizaje dinámica e interactiva, lo que facilita la adquisición de habilidades teórico-prácticas de inmediato

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 de Fuerza en Ciclismo 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 Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Entrenamiento de
Fuerza en Ciclismo

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional Entrenamiento de Fuerza en Ciclismo

