

# Curso Profesional Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista



## Curso Profesional Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/planificacion-programacion-entrenamiento-ciclista](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/planificacion-programacion-entrenamiento-ciclista)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Salidas profesionales

---

*pág. 6*

03

Requisitos de acceso

---

*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. 16*

07

Metodología

---

*pág. 18*

08

Titulación

---

*pág. 22*

# 01

## Presentación

Los ciclistas profesionales requieren planes de entrenamiento acordes a sus objetivos específicos. Por lo tanto, los profesionales de la actividad física deben reconocer adecuadamente las habilidades de estos atletas y determinar qué adaptaciones realizar para mantenerlos en el mejor estado posible. Con estos datos, pueden programar prácticas deportivas según el tipo de disciplina que realiza el atleta, la época del año y la competencia en la que va a participar. TECH dispone de un programa especializado para que domines los mejores ejercicios, basados en la periodicidad e intensidad adecuadas para aprovechar el potencial del competidor. Todo esto en un formato 100% online, que permite a los estudiantes tomar las clases desde cualquier lugar y momento del día.

“

*Este Curso Profesional es el más completo y actualizado sobre planificación y programación en el entrenamiento ciclístico del mercado académico. ¡Matricúlate ahora!”*







Hoy en día, el reconocimiento internacional de las competiciones de Ciclismo de alto nivel como el Tour de Francia, la Vuelta a España o el Giro de Italia ha aumentado. Lo que impulsa a los deportistas profesionales a mejorar su desempeño y aprovechar las tecnologías y métodos de entrenamiento basados en las últimas evidencias científicas. Esto es posible gracias a preparadores físicos que saben cómo programar prácticas físicas de calidad que aumenten el potencial de sus deportistas.

Es por esto que adquirir habilidades y destrezas específicas en este campo hará que seas el experto más solicitado en este sector. El temario de esta capacitación aborda todas las competencias necesarias para ser entrenador especializado de competidores de élite. La periodicidad, los ejercicios, el desarrollo de capacidades y las adaptaciones son algunos de ellos.

El programa puede ser completado en la comodidad del hogar y en cualquier momento por su formato 100% online. Además, está situado a la vanguardia pedagógica mundial por su método de enseñanza *Relearning*, que reduce el esfuerzo del aprendizaje y aumenta el rendimiento. Con este título, se accede a una amplia gama de oportunidades laborales para construir una carrera profesional exitosa.

“

*Con esta titulación podrás afrontar los nuevos retos de la planificación y programación del entrenamiento para ciclistas, y así lograr una carrera de éxito”*

# 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 deportista de élite hay un grupo de profesionales encargados de crear sus programas de entrenamiento, elaborar sus planes de nutrición, y diseñar su equipo. Sin embargo, es un deporte muy competitivo y exigente, por lo que es necesario tener conocimientos específicos y actualizados para acceder a todas estas oportunidades laborales. Con este Curso Profesional, desarrollarás todas las habilidades teórico-prácticas para desempeñarte con éxito en esta esfera.

“

*Aumenta tus oportunidades laborales gracias a este programa de TECH, una institución que cuenta con un 99% de empleabilidad entre sus alumnos egresados”*







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 finalizar el Curso Profesional, los alumnos identificarán los objetivos y metas de cada ciclista, para entender cómo mejorar su rendimiento. Aunado a ello, lograrán planificar y programar un entrenamiento, con volúmenes e intensidades adecuadas, relacionado con la biomecánica de la actividad física.

01

Diseñar planes de entrenamiento personalizados para ciclistas

02

Evaluar y analizar el rendimiento de los ciclistas

03

Establecer estrategias de periodización y ciclos de entrenamiento adecuados

04

Determinar la distribución adecuada de cargas de entrenamiento (intensidad, volumen, frecuencia) para maximizar los resultados





05

Adaptar y ajustar los planes de entrenamiento en función de los cambios en el estado físico y las necesidades individuales de los ciclistas

06

Utilizar tecnologías y herramientas avanzadas de seguimiento y monitoreo del rendimiento

07

Orientar y apoyar de manera continua a los ciclistas durante el entrenamiento

08

Incorporar a la praxis cotidiana los avances y las mejores prácticas en el campo del entrenamiento ciclista



# 05

## Dirección del curso

TECH se enfoca en seleccionar cuidadosamente a los docentes que imparten las clases para ofrecer a sus alumnos calidad y excelencia académica. Es por ello que este programa da la posibilidad de aprender de excelentes profesionales del Ciclismo. El grupo de expertos, los contenidos y la metodología de este Curso Profesional han sido pensados para brindar las mejores técnicas y herramientas en el entrenamiento de competidores en bicicleta.

“

*El cuadro docente ha sido seleccionado minuciosamente para ofrecerte las experiencias académicas más avanzadas en materia de entrenamiento ciclista”*





## 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. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ♦ Responsable de Rendimiento del equipo WT Ineos Grenadier
- ♦ Profesor y director de eventos de la compañía Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Entrenador del equipo WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ Director deportivo y entrenador de Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ♦ Entrenador de ganadores de Grandes Vueltas, Campeonatos del mundo, medallas olímpicas y campeonatos nacionales
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Máster de Alto Rendimiento en Biomedicina
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director (Director Deportivo UCI)
- ♦ Director Deportivo Nivel III

### 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. Moreno Morillo, Aner**

- ♦ 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

La selección de temas y contenidos de este programa han sido pensados y diseñados para capacitar a los alumnos con las mejores técnicas de entrenamiento para ciclistas. El módulo de este Curso Profesional contiene los métodos y estrategias de prácticas físicas más eficientes, el tipo de periodización que se requiera en cada caso y cómo desarrollar las capacidades de los deportistas. Su metodología pedagógica convierte a este título en una innovadora herramienta, a la altura de las expectativas más altas.

“

*Con este programa dominarás las estrategias que utilizan los mejores entrenadores para preparar a los ciclistas profesionales”*



## Módulo 1. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- 1.1. Métodos de entrenamiento ciclista
  - 1.1.1. Continuo (uniforme y variable)
  - 1.1.2. Fraccionador interválico
  - 1.1.3. Fraccionado repeticiones
- 1.2. Distribución de la intensidad
  - 1.2.1. Formas de distribución
  - 1.2.2. Piramidal
  - 1.2.3. polarizada
- 1.3. Periodización
  - 1.3.1. Tradicional
  - 1.3.2. Por bloques
  - 1.3.3. inversa
- 1.4. Estrategias de recuperación
  - 1.4.1. Activa
  - 1.4.2. Pasiva
  - 1.4.3. Medios de recuperación
- 1.5. Diseño de sesiones
  - 1.5.1. Calentamiento
  - 1.5.2. Parte principal
  - 1.5.3. Vuelta a la calma
- 1.6. Desarrollo de las capacidades
  - 1.6.1. Mejora del VT1
  - 1.6.2. Mejora del VT2
  - 1.6.3. Mejora del Vo2max
  - 1.6.4. Mejora de Pmax y Capacidad anaeróbica

- 1.7. Desarrollo del ciclista a largo plazo
  - 1.7.1. Aprender a entrenar
  - 1.7.2. Aprender a competir
  - 1.7.3. Entrenar para competir
- 1.8. Entrenamiento del ciclista master
  - 1.8.1. Demandas competitivas de las carreras master
  - 1.8.2. Calendario competitivo
  - 1.8.3. Distribución de cargas
- 1.9. Entrenamiento del ciclista sub23
  - 1.9.1. Demandas competitivas
  - 1.9.2. Calendario competitivo
  - 1.9.3. Distribución de carga
- 1.10. Entrenamiento del ciclista profesional
  - 1.10.1. Demandas competitivas
  - 1.10.2. Calendario competitivo
  - 1.10.3. Distribución de la carga



*La innovadora metodología 100% online de TECH, el Relearning, te garantiza el dominio intensivo de las técnicas de planificación del entrenamiento ciclístico más avanzadas”*



# 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 emitiesen 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.



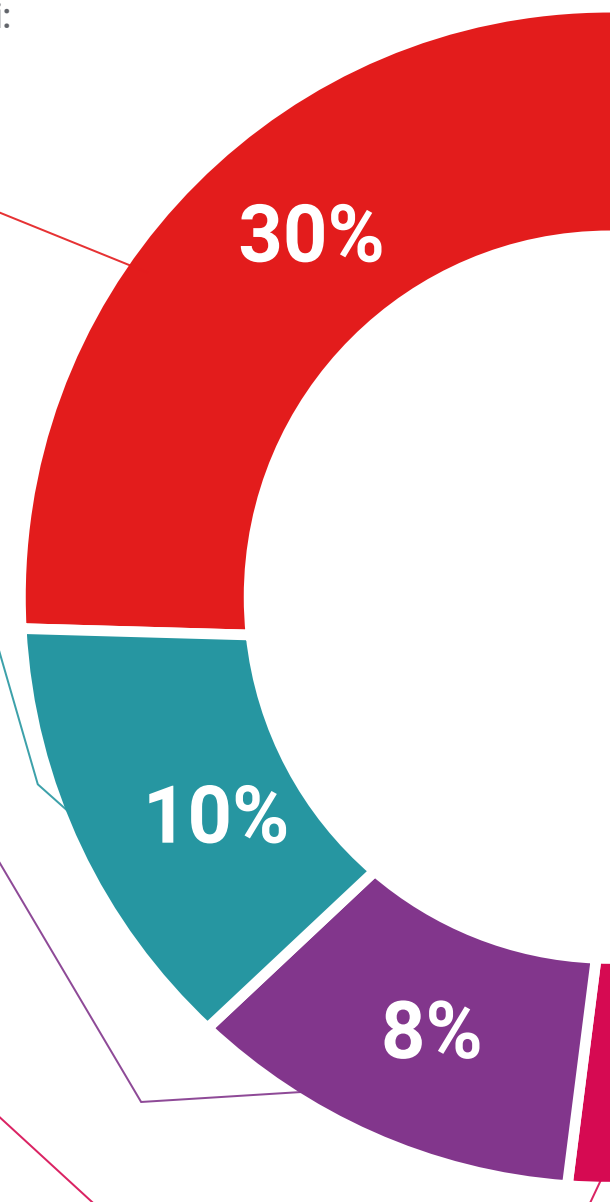
#### Prácticas de habilidades y competencias

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 Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista 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 Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





## Curso Profesional Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150



# Curso Profesional Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

