

Curso Profesional

Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista





Curso Profesional Situaciones Especiales 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/situaciones-especiales-entrenamiento-ciclista

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

Existen diversas situaciones especiales que pueden afectar el rendimiento de los ciclistas. Por ello, resulta fundamental que los profesionales de la actividad física y el deporte estén preparados para afrontar estos desafíos y sepan cómo optimizar el potencial de los atletas. Con el fin de cubrir esta necesidad, TECH ha diseñado este programa. Su objetivo es capacitarte para enfrentar las diferentes circunstancias ambientales y nutricionales que puedan presentarse, así como proporcionarte las herramientas y técnicas necesarias para que fomentes la adaptabilidad de los competidores. La titulación se imparte 100% online, lo cual te permitirá organizar tu tiempo de manera flexible, sin tener que desplazarte a un centro de estudios.

“

Este Curso Profesional online te da las herramientas imprescindibles para adaptar al atleta en diferentes situaciones ambientales y nutricionales en el Ciclismo”





Los ciclistas enfrentan situaciones especiales en competencias y en el entrenamiento, como el calor extremo, cambios en la alimentación y la contaminación atmosférica. Estos hechos pueden tener un impacto negativo en el rendimiento del atleta si no se manejan adecuadamente. Por eso es importante que los profesionales a cargo de su entrenamiento y cuidado físico estén preparados para enfrentar estos desafíos y maximizar el potencial de los atletas

Este Curso Profesional está diseñado para que mejores la capacidad para entrenar de los deportistas en diferentes escenarios ambientales y nutricionales. El programa se enfoca en aspectos específicos, tales como el aumento de la temperatura, las modificaciones en la dieta, el *Jet Lag* y la variación de la altitud. Además, te proporciona las herramientas y técnicas necesarias para adaptar a los atletas a estas circunstancias.

Por otro lado, podrás desarrollar esta titulación en la comodidad de tu hogar, gracias a que su formato es 100% online. Es decir, organizarás tu tiempo de estudio según tus horarios y agendas. Por otra parte, cabe resaltar la innovadora metodología de TECH, denominada *Relearning*, en la que encontrarás análisis de casos, lecturas complementarias, clases magistrales y resúmenes interactivos.



Domina cómo maximizar el potencial del ciclista ante desafíos como el calor, la altitud y cambios en la dieta”

02

Requisitos de acceso

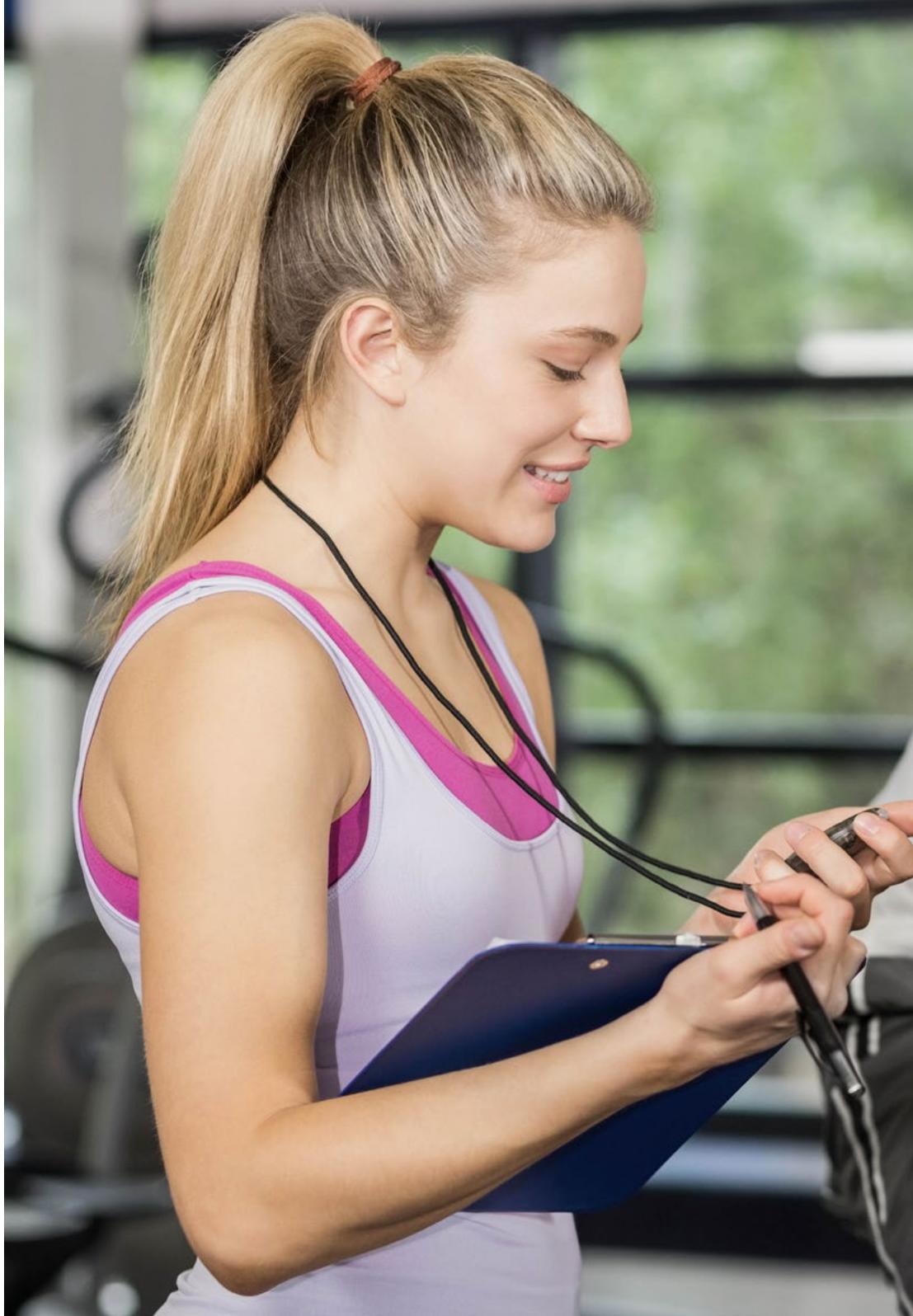
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte 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 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

En los deportes es primordial estar preparado para cualquier acontecimiento que afecte el rendimiento de los atletas. Para atravesar con éxito las competencias, es fundamental identificar las características de la misma, por lo tanto, los entrenadores especializados en situaciones adversas son la principal clave durante los torneos. Con este programa serás un instructor capaz de generar las adaptaciones adecuadas para que el ciclista salga victorioso, sin importar el contexto en el que se encuentre.

“

Maneja las estrategias de adaptación física más eficientes que utilizan los ciclistas en las duras competencias, gracias a TECH”





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, desarrollarás estrategias que optimicen el rendimiento de los deportistas en momentos desafiantes. Podrás identificar cuáles de estos incidentes tienen impacto en el desempeño del ciclista durante la competencia y crear planes de entrenamiento basados en estas situaciones especiales.

01

Diferenciar y reconocer distintas situaciones adversas que afectan al rendimiento

02

Aplicar estrategias para optimizar el rendimiento en situaciones adversas

03

Valorar las necesidades específicas de cada deportista y los factores de rendimiento del deporte

04

Dominar la biomecánica del ciclismo





05

Usar las nuevas aplicaciones de cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos

06

Aplicar el entrenamiento de fuerza y aprovechar sus beneficios

07

Planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas

08

Determinar el funcionamiento de las estructuras ciclistas

05

Dirección del curso

El cuadro docente de este programa está conformado por un grupo de expertos, instructores de equipos de élite, que reconocen los retos que enfrentan los deportistas en el día a día. Por lo tanto, han integrado en esta titulación una serie de conocimientos que te darán las habilidades necesarias para enfrentar cualquier adversidad que se presente. En el temario se abordan las prácticas en altitudes altas y bajas, de hipoxia intermitente y cómo afectan los cambios nutricionales en el rendimiento del atleta, entre otras destrezas.

“

TECH selecciona a los mejores profesionales para impartir sus programas con calidad y excelencia”



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. Iriberry, Jon

- ♦ CEO de Custom4us
- ♦ Responsable de biomecánica del equipo WT Jumbo Visma
- ♦ Responsable de biomecánica en Movistar Team
- ♦ Profesor del Centro Mundial de la UCI
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad del País Vasco
- ♦ Master en Alto Rendimiento por la Universidad del Estado de Colorado, en EE.UU.

06

Plan de formación

El temario de este programa ha sido elaborado por grandes expertos en Ciclismo Profesional, quienes han experimentado de primera mano las situaciones especiales que pueden afectar el rendimiento de los deportistas. Algunas de ellas son el calor, los cambios en la dieta, el *Jet Lag* y la contaminación atmosférica. En este programa aprenderás a crear planes de acción que mejoren la capacidad de los atletas. Todo esto, a través de entrenamientos enfocados en la hipoxia intermitente, *Train High - Live Low*, o en generar adaptabilidad en el atleta a dichos cambios.

“

Con esta titulación, analizarás las claves técnicas necesarias para transformar un momento difícil en una ventaja para el rendimiento físico del ciclista durante la competencia”



Módulo 1. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- 1.1. Calor
 - 1.1.1. Rendimiento en calor
 - 1.1.2. Respuestas al entrenamiento y protocolos de adaptación
 - 1.1.3. Calor húmedo vs calor seco
 - 1.1.4. Estrategias para fomentar los beneficios
- 1.2. Altitud
 - 1.2.1. Rendimiento y altitud
 - 1.2.2. Responders y no responders
 - 1.2.3. Beneficios de la altitud
- 1.3. *Train High - Live Low*
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Ventajas
 - 1.3.3. Inconvenientes
- 1.4. *Live High - Train Low*
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Ventajas
 - 1.4.3. inconvenientes
- 1.5. *Live High – Compete High*
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Ventajas
 - 1.5.3. inconvenientes
- 1.6. Hipoxia
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Ventajas
 - 1.6.3. Inconvenientes
- 1.7. Hipoxia intermitente
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Ventajas
 - 1.7.3. Inconvenientes
- 1.8. Contaminación atmosférica
 - 1.8.1. Contaminación y rendimiento
 - 1.8.2. Estrategias de adaptación
 - 1.8.3. Inconvenientes del entrenamiento
- 1.9. *Jet lag* y rendimiento
 - 1.9.1. Jet lag y rendimiento
 - 1.9.2. Estrategias de adaptación
 - 1.9.3. Suplementación
- 1.10. Adaptabilidad a cambios nutricionales
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Pérdida de rendimiento
 - 1.10.3. Suplementación



Abordarás cómo los expertos acondicionan a los atletas en situaciones especiales, con materiales didácticos y a través de la innovadora metodología Relearning de TECH”

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 Situaciones Especiales 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 carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional
Situaciones Especiales
en el Entrenamiento
Ciclista

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

Curso Profesional

Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista

