

# Máster Profesional Ciclismo Profesional



**tech** formación  
profesional



**tech** formación  
profesional

## Máster Profesional Ciclismo Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-ciclismo-profesional](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-ciclismo-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 Máster  
Profesional?

---

*pág. 10*

05

Dirección del curso

---

*pág. 14*

06

Plan de formación

---

*pág. 18*

07

Metodología

---

*pág. 22*

08

Titulación

---

*pág. 26*

# 01

## Presentación

El ciclismo es un deporte exigente que requiere una gran preparación física y técnica. Dominarlo en profundidad permite entender los procesos fisiológicos y metabólicos que se producen durante la actividad física, así como las técnicas y estrategias que se utilizan para alcanzar el éxito en las competiciones. Por esa razón, TECH ha creado una titulación que busca potenciar los conocimientos de los alumnos en esta área, dándoles acceso a un sector con un prometedor futuro en el ámbito deportivo. Todo ello, en una modalidad 100% online que da total libertad al estudiante para compaginar sus estudios con sus otras obligaciones e intereses.

“

*Conviértete en un experto  
en Ciclismo Profesional  
en pocos meses y en una  
modalidad 100% online”*





El ciclismo profesional tiene una gran popularidad en todo el mundo. En la actualidad, hay muchas competiciones ciclistas de alto nivel como el Tour de Francia, la Vuelta a España o el Giro de Italia, que atraen a una gran cantidad de aficionados y patrocinadores. Por ello, es fundamental contar con profesionales especializados en este deporte que puedan aportar su conocimiento y experiencia para desarrollarlo y mejorarlo de forma constante.

Este Máster Profesional en Ciclismo Profesional ofrece los contenidos más completos y actualizados sobre Planificación y Programación de Entrenamientos, Biomecánica, Estructura de un Equipo Ciclista, Modalidades de Ciclismo y Fisiología, entre otros. De esta forma, tras finalizar el programa, podrás acceder a una gran variedad de puestos de éxito en el mercado laboral, gracias a los recursos didácticos más avanzados y actualizados.

Todo ello, a partir de un sistema de aprendizaje 100% online y con el permanente apoyo de un cuadro docente de enorme prestigio, compuesto por profesionales en activo en esta área. Además, tendrás las 24 horas del día para acceder a numerosos recursos multimedia, con los que llevar a cabo tus estudios de forma rápida y cómoda.

“*Disfruta de un programa que te permitirá alcanzar tus metas profesionales más ambiciosas en el ámbito de la Nutrición en el Ciclista*”

# 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

Estudiar sobre Ciclismo Profesional es importante para aquellos que buscan conocer y comprender mejor el deporte, desde su historia hasta los detalles técnicos y tácticos de las competiciones. De esta forma, al finalizar este programa serán plenamente capaces de satisfacer las necesidades y preferencias de un mercado muy exigente. Así, accederás a múltiples oportunidades de trabajo para obtener un puesto de éxito en esta área.

“

*Aprenderás todo acerca de las Modalidades de Ciclismo y el Cicloturismo, sin necesidad de desplazamientos y en la comodidad de tu hogar”*







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

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



# 04

## ¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Máster Profesional?

Tras completar este Máster Profesional en Ciclismo Profesional, obtendrás habilidades que te ayudarán a ofrecer trabajos eficientes y de calidad. Además, conocerás en profundidad los diferentes conceptos esenciales de esta área, lo que te permitirá aplicarlos a tu labor diaria, alcanzando el éxito profesional de forma rápida y precisa.

01

Planificar entrenamientos generales que involucren las facetas más importantes a tener en cuenta por un ciclista

02

Aplicar estrategias de recuperación adaptadas a las necesidades del deportista

03

Evaluar y desarrollar las capacidades del ciclista para llevarlas a su máximo potencial

04

Dirigir el área de entrenamiento o especialización ciclista en un equipo de alto nivel





05

Diferenciar y aplicar los distintos modelos de cuantificación

06

Calcular el metabolismo basal y medir la composición corporal

07

Cuantificar macros y micros

08

Utilizar la fuerza como desarrollador de la capacidad en ciclismo

09

Interpretar la hematología en el contexto del ciclismo deportivo

10

Planificar ejercicios en sala y encima de la bicicleta para el desarrollo de la fuerza

11

Determinar las fortalezas y debilidades de los ciclistas

12

Comprender los factores de rendimiento del deporte y, por ende, aprender a valorar las necesidades específicas de cada deportista

13

Ser capaz de planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas, en definitiva, capacitar al alumnado para ejercer la profesión de entrenador





14

Conocer de forma específica la biomecánica del ciclismo

15

Entender el funcionamiento de las nuevas aplicaciones utilizadas en la cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos

16

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

17

Estar especializado en nutrición orientada al ciclismo

18

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

# 05

## Dirección del curso

Para alcanzar la excelencia académica y ofrecer programas que sean de verdadera utilidad dentro del panorama laboral actual, TECH ha seleccionado a los mejores profesionales y expertos en el ámbito del Ciclismo como parte de este cuadro docente. Así, aprenderás las claves de este ámbito con los mejores especialistas y potenciando tu desarrollo profesional al máximo.

“

*Un cuadro docente compuesto por profesionales del Ciclismo te acompañará durante todo el proceso de aprendizaje, facilitando tu camino al éxito en el ámbito 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. 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

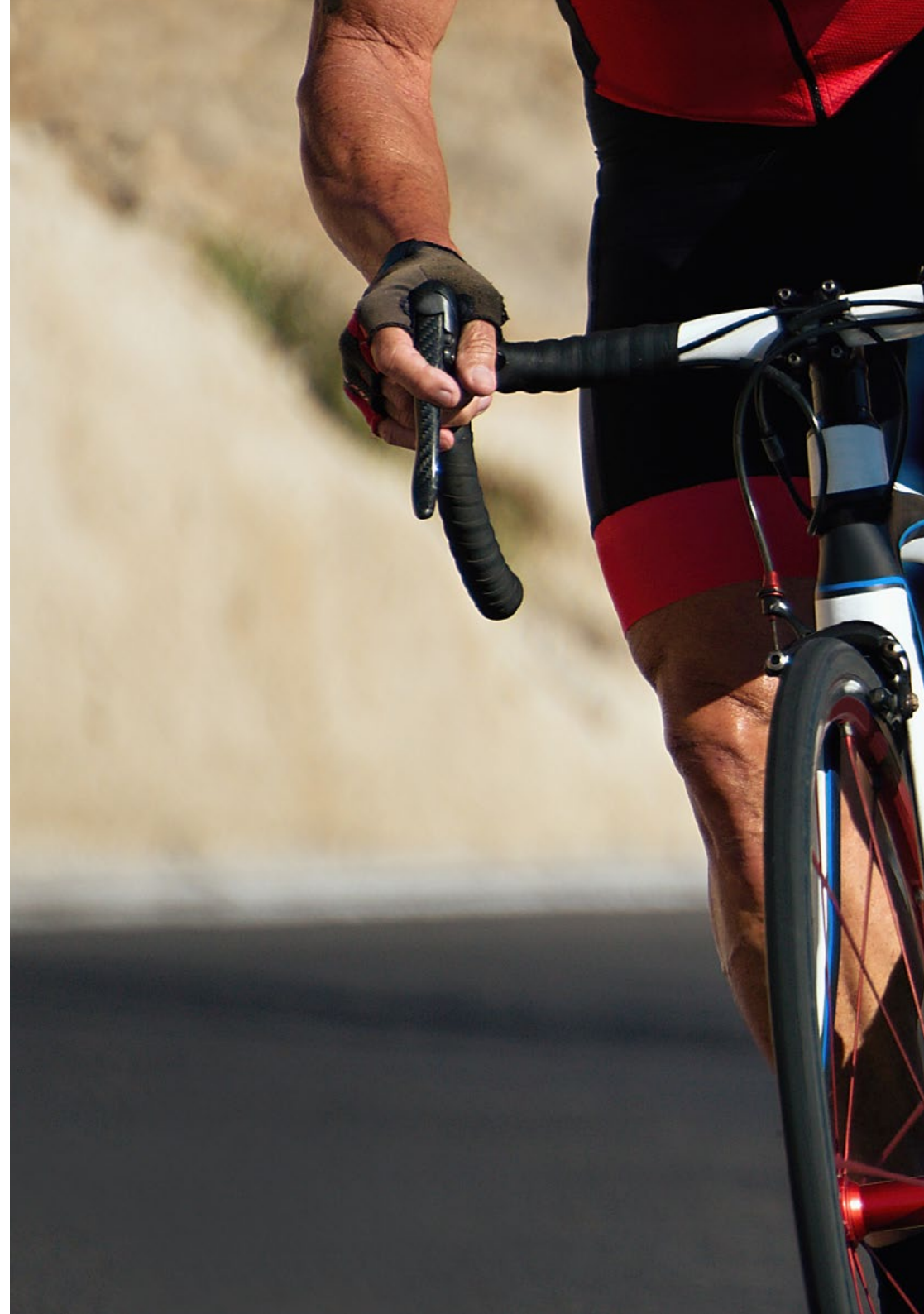
- ♦ Responsable de Rendimiento de la Selección Nacional de Ciclismo de Kuwait
- ♦ Auxiliar del Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Isabel I
- ♦ Máster en investigación de CAFD por la Universidad Europea
- ♦ Máster en Alto Rendimiento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

#### 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.







#### D. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ◆ Experto de entrenamiento y nutrición en Ciclismo a Fondo
- ◆ Entrenador, preparador físico y experto en nutrición deportiva
- ◆ Profesor docente de Nutrición Deportiva en la Universidad de Leioa
- ◆ Autor de títulos relacionados con el ciclismo:
- ◆ Planifica tus pedaladas
- ◆ Alimenta tus pedaladas
- ◆ Planifica tus pedaladas BTT
- ◆ Potencia tus pedaladas

“ *TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad*”

# 06

## Plan de formación

La estructura y los contenidos de este Máster Profesional en Ciclismo Profesional, han sido diseñados por el equipo de expertos de TECH en esta materia. Dichos especialistas han volcado su dilatada experiencia y sus conocimientos más avanzados para crear un programa innovador y a la altura de las expectativas más altas. Todo ello, basándose en la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning*.

“

*Todos los recursos didácticos han sido elaborados a partir de la realidad actual del sector, por lo que podrás aplicar inmediatamente lo que aprendas a tu labor como profesional”*



## Módulo 1. Fisiología del ejercicio en el ciclista

- 1.1. Sistemas energéticos
- 1.2. FC (Frecuencia Cardiaca)
- 1.3. El rol del lactato
- 1.4. Determinación de umbrales ventilatorios (hitos fisiológicos)
- 1.5. Marcadores de rendimiento
- 1.6. Test de rendimiento
- 1.7. HRV (*Heart Rate Variability*)
- 1.8. Adaptaciones
- 1.9. Analítica Sanguínea
- 1.10. Fisiología de la mujer

## Módulo 2. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- 2.1. Métodos de entrenamiento ciclista
- 2.2. Distribución de la intensidad
- 2.3. Periodización
- 2.4. Estrategias de recuperación
- 2.5. Diseño de sesiones
- 2.6. Desarrollo de las capacidades
- 2.7. Desarrollo del ciclista a largo plazo
- 2.8. Entrenamiento del ciclista master
- 2.9. Entrenamiento del ciclista sub23
- 2.10. Entrenamiento del ciclista profesional

## Módulo 3. Cuantificación de las cargas

- 3.1. Modelo tradicional de cuantificación
- 3.2. Modelo de Banister
- 3.3. Modelo de TRIMPs
- 3.4. Lucia TRIMPs
- 3.5. CTL, ATL y TSB
- 3.6. Modelo ECOs
- 3.7. Cuantificación en base a sRPE
- 3.8. *Training Peaks*
- 3.9. Cuantificación del entrenamiento en el ciclismo profesional
- 3.10. Tesis doctorales de Teun Van Erp y Daho Sanders

## Módulo 4. Entrenamiento ciclista por potencia

- 4.1. ¿Qué es la potencia?
- 4.2. Medidores de potencia
- 4.3. ¿Qué es el FTP?
- 4.4. Determinación de fortalezas
- 4.5. *Power profile*
- 4.6. Monitorización del rendimiento
- 4.7. *Power management chart* (PMC)
- 4.8. Métricas
- 4.9. Resistencia a la fatiga
- 4.10. *Pacing*

## Módulo 5. Biomecánica

- 5.1. ¿Qué es la biomecánica? ¿Qué objetivos persigue?
- 5.2. Métodos para la biomecánica
- 5.3. Valoración podal, del arco plantar, del ROM, disimetrías
- 5.4. Valoración funcional
- 5.5. Elección de zapatillas y talla de bici (*stack* y *reach*)
- 5.6. Goniometría (angulaciones óptimas)
- 5.7. Factor Q y ajuste de calas
- 5.8. Torque
- 5.9. Electromiografía
- 5.10. Lesiones más frecuentes

## Módulo 6. Entrenamiento de fuerza en el ciclista

- 6.1. Introducción a la fuerza
- 6.2. Beneficios del entrenamiento de fuerza en el ciclista
- 6.3. Métodos para medir la fuerza
- 6.4. RM
- 6.5. Velocidad de ejecución
- 6.6. Planificación y programación del entrenamiento de fuerza
- 6.7. Entrenamiento de la fuerza en la bici
- 6.8. Entrenamiento concurrente
- 6.9. Ejercicios recomendados
- 6.10. Entrenamiento del core

## Módulo 7. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- 7.1. Calor
- 7.2. Altitud
- 7.3. *Train High - Live Low*
- 7.4. *Live High - Train Low*
- 7.5. *Live High - Compete High*
- 7.6. Hipoxia
- 7.7. Hipoxia intermitente
- 7.8. Contaminación atmosférica
- 7.9. *Jet lag* y rendimiento
- 7.10. Adaptabilidad a cambios nutricionales

## Módulo 8. Nutrición en el ciclista

- 8.1. Concepto de nutrición deportiva
- 8.2. Cálculo del MB
- 8.3. Composición corporal
- 8.4. Macro y micronutrientes
- 8.5. Periodización macro y micro
- 8.6. Tasa de sudoración e hidratación
- 8.7. Entrenamiento del estómago y sistema digestivo
- 8.8. Suplementación
- 8.9. Tendencias en nutrición deportiva
- 8.10. Software y aplicaciones



## Módulo 9. Estructura y funcionamiento de un equipo ciclista

- 9.1. Categorías de equipos
- 9.2. Categorías de competiciones
- 9.3. Categorías inferiores
- 9.4. Función del manager
- 9.5. Función del director
- 9.6. Función de los mecánicos
- 9.7. Función de los auxiliares, masajistas y fisioterapeutas
- 9.8. Función del resto del *staff*
- 9.9. Cómo estructurar la competición
- 9.10. El día a día de la competición dentro de un equipo

## Módulo 10. Modalidades de ciclismo

- 10.1. Pista
- 10.2. Carretera
- 10.3. CX (Ciclocrós)
- 10.4. Contrarreloj
- 10.5. MTB (*Mountain Bike*) / BTT (Bicicleta todo terreno)
- 10.6. Gravel
- 10.7. BMX
- 10.8. Ciclismo adaptado
- 10.9. Nuevas modalidades regladas por la UCI
- 10.10. Cicloturismo

# 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 Máster Profesional en Ciclismo Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Profesional expedido por TECH.

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

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

Título: **Máster Profesional en Ciclismo Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**



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

**tech** formación  
profesional

## Máster Profesional Ciclismo Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 12 meses

Horas: 1.500

# Máster Profesional Ciclismo Profesional

