Curso Profesional
Fisiología del Ejercicio en el Ciclista

tech formación profesional

tech formación profesional

Curso Profesional
Fisiología del Ejercicio en el Ciclista

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **6 semanas**
Horas: **150**
Acceso web: **www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/fisiologia-ejercicio-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

El Ciclismo es una disciplina exigente que requiere un estado de salud óptimo en sus deportistas, en especial porque esta actividad genera una gran demanda de esfuerzo en el sistema cardiovascular. Por esta razón, comprender el funcionamiento del proceso oxidativo, del metabolismo del lactato y los métodos de medición de la frecuencia cardiaca son habilidades fundamentales para los profesionales que intervienen en el cuidado de estos competidores. Todo ello se aborda ampliamente en este programa de TECH. Así, dominarás cómo realizar marcaciones y test de rendimiento, así como a generar adaptaciones según las características del deportista, entre otros muchos aspectos. Además, su formato 100% online se adapta por completo a las circunstancias del egresado, sin imponerle horarios rígidos.

> *Este Curso Profesional de TECH te permitirá mejorar y optimizar el rendimiento del ciclista tras su estudio en un formato 100% online"*

La popularidad de algunos ciclistas profesionales a nivel internacional como Tadej Pogacar, Mathieu van der Poel y Egan Bernal, ha impulsado a muchas personas a practicar este deporte. Pero es importante entender que en el organismo del ciclista ocurren toda una serie de adaptaciones a nivel celular y muscular que influyen en su rendimiento. Por lo tanto, identificar esos procesos internos es fundamental para mejorar su capacidad deportiva.

Este Curso Profesional le ofrece al alumno todas las herramientas necesarias para comprender el funcionamiento biológico interno del cuerpo humano durante la práctica de esta actividad. En el desarrollo del programa, el estudiante detallará los factores bioquímicos y los ajustes en el plano cardiovascular y metabólico que determinan el desempeño físico de los pedalistas. Con todos estos conocimientos a la mano es posible perfeccionar y maximizar sus habilidades y destrezas.

Los programas de TECH son 100% online, lo que le permite al egresado desarrollar sus estudios de acuerdo a sus tiempos y gustos, sin realizar incómodos desplazamientos a una institución educativa. Esta es una titulación avanzada que reúne todos los componentes necesarios para ser especialista en la fisiología aplicada al ejercicio en la bicicleta.

Entender la fisiología del ejercicio es primordial para perfeccionar y maximizar las habilidades y destrezas del ciclista. Matricúlate en esta titulación y conseguirás un amplio manejo de este ámbito profesional"

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

El Ciclismo es una de las disciplinas más practicadas en el mundo. En consecuencia, cada día son más solicitados los profesionales actualizados y preparados para asesorar a los atletas en su ejecución. Es por ello que TECH ha configurado este itinerario académico donde podrás adquirir las habilidades más demandas en el marco de esta actividad física. Así, al completar este programa, darás un impulso educativo definitivo a tu carrera.

> *El Ciclismo es un deporte con mucha demanda de profesionales con habilidades muy específicas. Aprovecha esa oportunidad e inscríbete en esta titulación, una oportunidad única para tu carrera"*

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?

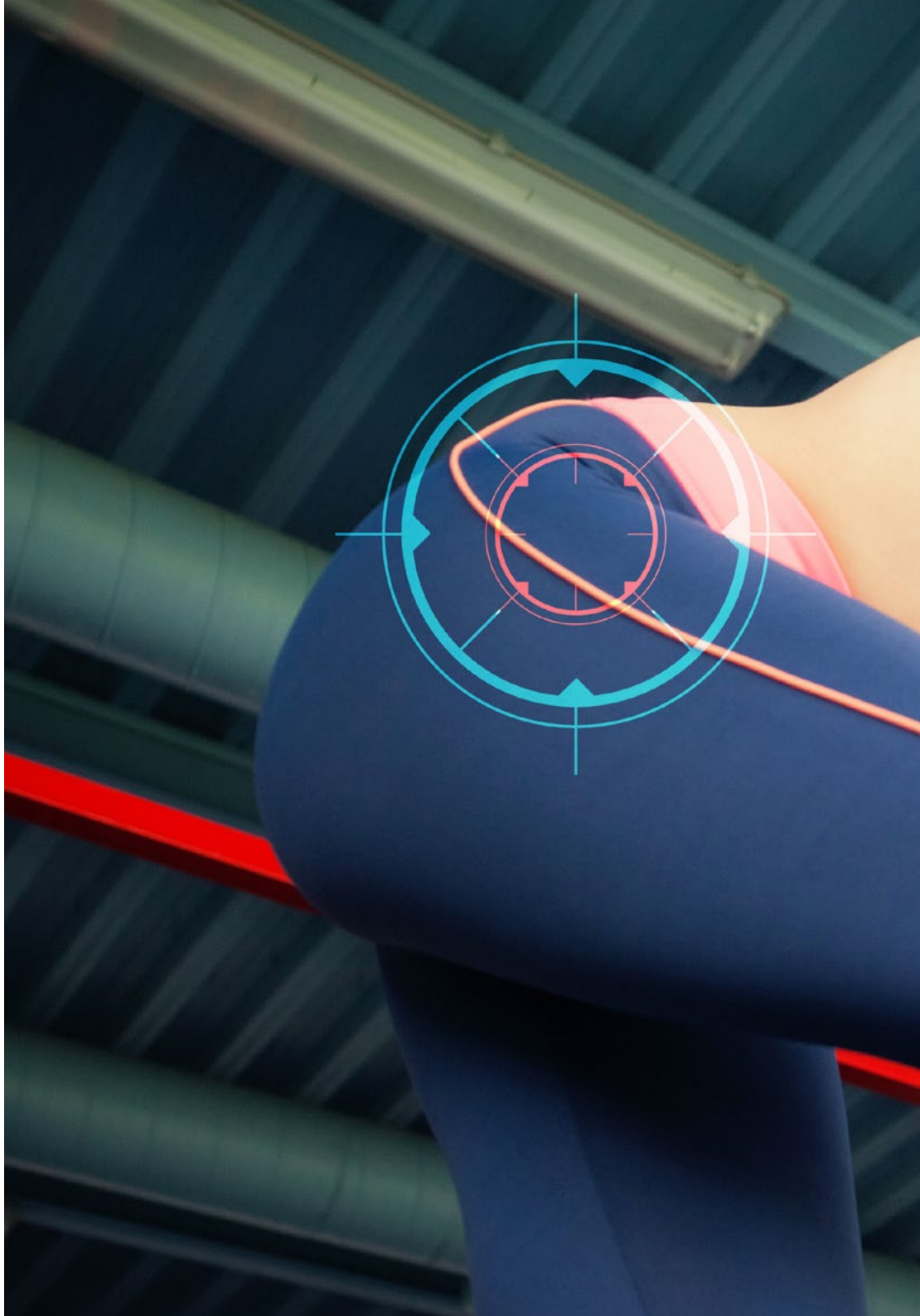
Una vez completado este programa, podrás optimizar el rendimiento ciclista. Medirás la capacidad aeróbica, analizarás el umbral de lactato y diseñarás programas de entrenamiento personalizados. También, ajustarás intensidades, duraciones y periodos de recuperación para maximizar la resistencia y potencia en la bicicleta.

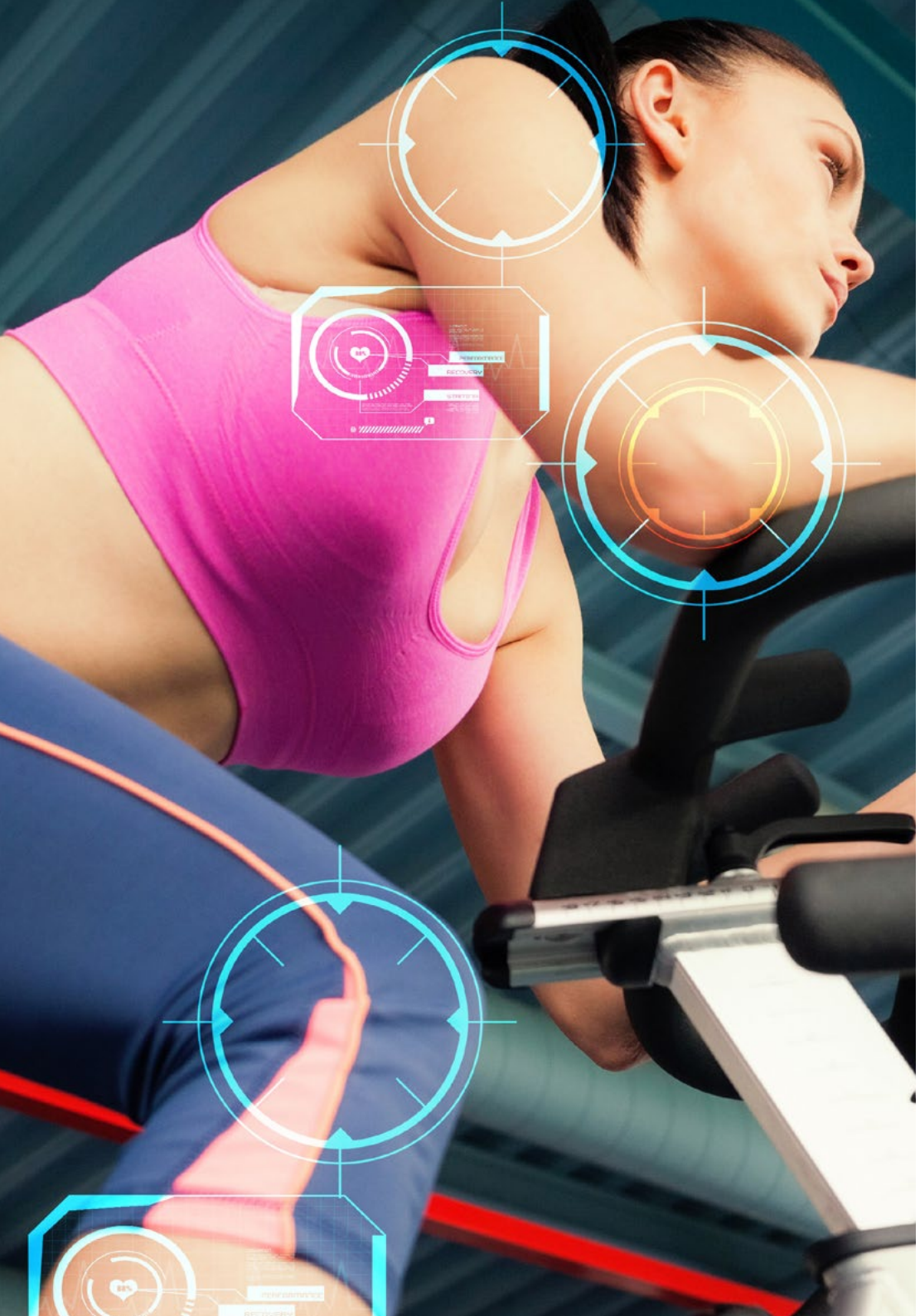
01 Manejar las necesidades específicas de cada deportista y aplicar los factores de rendimiento del deporte

02 Planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas y capacitar al alumnado para ejercer la profesión de entrenador

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

04 Aplicar los beneficios del entrenamiento de la fuerza en el entrenamiento concurrente





05 Elaborar planes de nutrición orientados al ciclismo

06 Distinguir los distintas vías energéticas y su influencia en el rendimiento humano

07 Identificar los hitos fisiológicos y saber cómo determinarlos

08 Validar la fisiología de la mujer en el deporte

05

Dirección del curso

TECH está comprometido con todos sus estudiantes en ofrecer una educación de calidad, con los conocimientos más actualizados y los métodos más efectivos para el aprendizaje online. El cuadro de docentes de este Curso Profesional está compuesto por expertos reconocidos en el campo del entrenamiento de ciclismo. Ellos se han enfrentado al mundo deportivo de primera mano, lo que les da capacidad para transmitir efectivamente toda su experiencia. También, hacen del alumno alguien más competente para que satisfaga las necesidades del mercado laboral.

Los docentes de TECH son profesionales con los conocimientos necesarios para ayudar a los estudiantes del curso a mejorar sus técnicas de entrenamiento"

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. 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

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

El plan académico ha sido elaborado por expertos que integran, en un solo programa, todos los conocimientos requeridos para comprender la Fisiología del Ejercicio en el Ciclista. En esta titulación se abordan los principios básicos del proceso vital del ser humano en el desempeño de este deporte, tales como la nutrición, el metabolismo, los métodos de medición, etc. De modo que al completar la capacitación el alumno se habrá convertido en un entrenador especializado para profesionales en el manejo de la bicicleta.

> *El programa académico sobre fisiología para potenciar el ejercicio de los ciclistas más completo del sector educativo”*

Módulo 1. Fisiología del ejercicio en el ciclista

1.1. Sistemas energéticos
- 1.1.1. Metabolismo de los fosfágenos
- 1.1.2. Glucólisis
- 1.1.3. Sistema oxidativo

1.2. FC (Frecuencia Cardiaca)
- 1.2.1. FC basal
- 1.2.2. FC de reserva
- 1.2.3. FC máxima

1.3. El rol del lactato
- 1.3.1. Definición
- 1.3.2. Metabolismo del lactato
- 1.3.3. El rol en la actividad física y en determinación de umbrales

1.4. Determinación de umbrales ventilatorios (hitos fisiológicos)
- 1.4.1. VT1
- 1.4.2. VT2
- 1.4.3. Vo2max

1.5. Marcadores de rendimiento
- 1.5.1. FTP/ CP
- 1.5.2. VAM
- 1.5.3. Compund Score

1.6. Test de rendimiento
- 1.6.1. Test de laboratorio
- 1.6.2. Test de campo
- 1.6.3. Test de perfil de potencia

1.7. HRV (Heart Rate Variability)
- 1.7.1. Definición
- 1.7.2. Métodos de medición
- 1.7.3. Adaptaciones basadas en la HRV

1.8. Adaptaciones
- 1.8.1. Generales
- 1.8.2. Centrales
- 1.8.3. Periféricas

1.9. Analítica Sanguínea
- 1.9.1. Bioquímica
- 1.9.2. Hematología
- 1.9.3. Hormonas

1.10. Fisiología de la mujer
- 1.10.1. Características propias de la mujer
- 1.10.2. Entrenamiento y ciclo menstrual
- 1.10.3. Suplementación específica

Una titulación íntegra y actualizada, junto a un profesorado de calidad y una metodología online hacen de este el mejor curso para potenciar las habilidades deportivas de los ciclistas”

07

Metodología

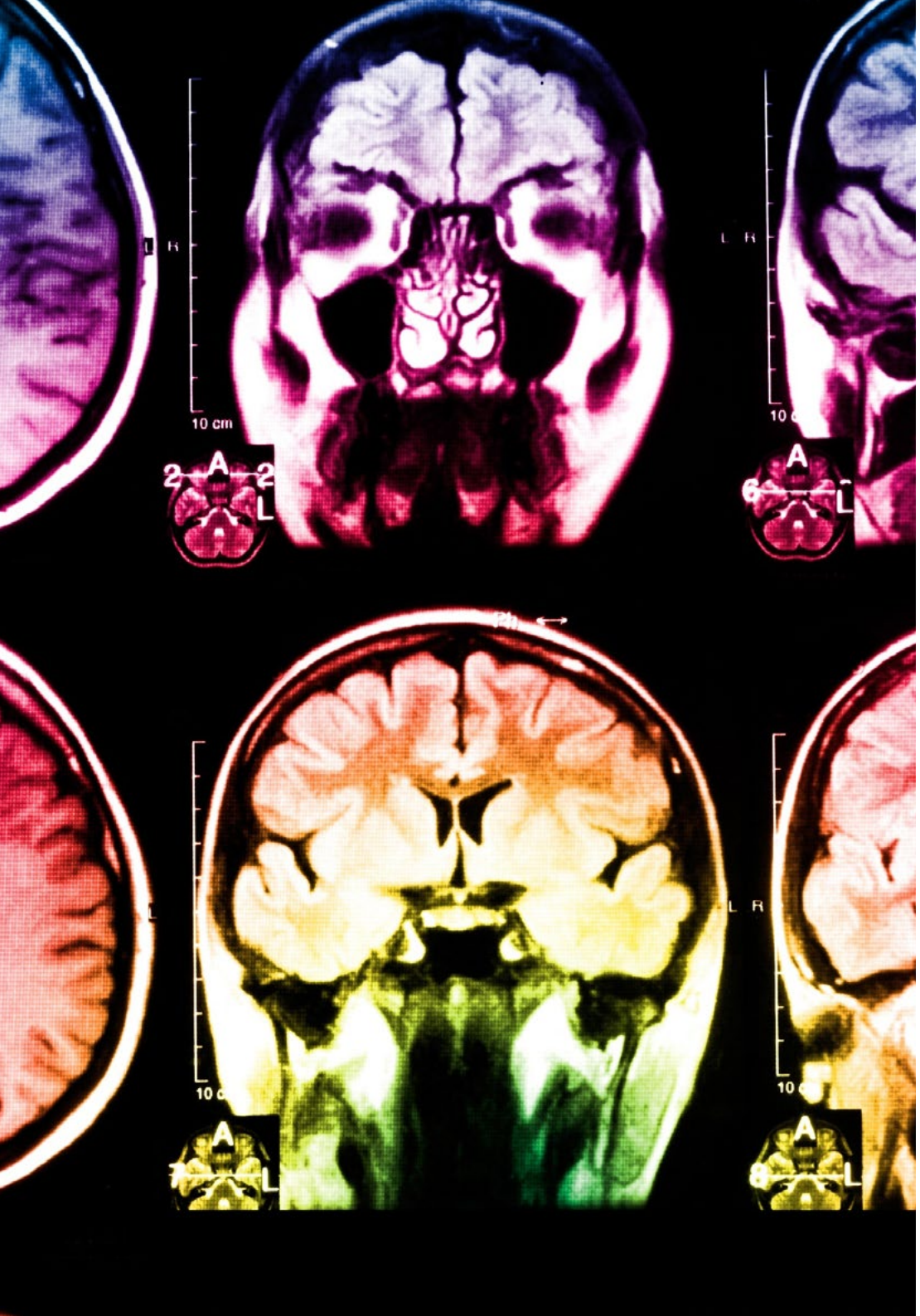
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

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 tomasen 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.

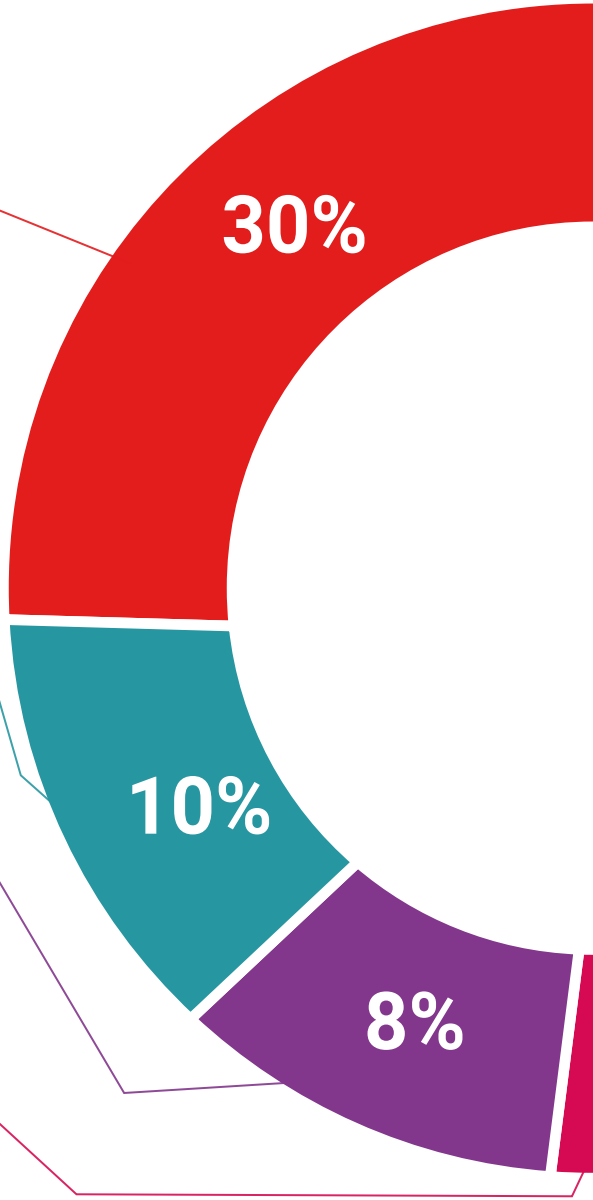
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

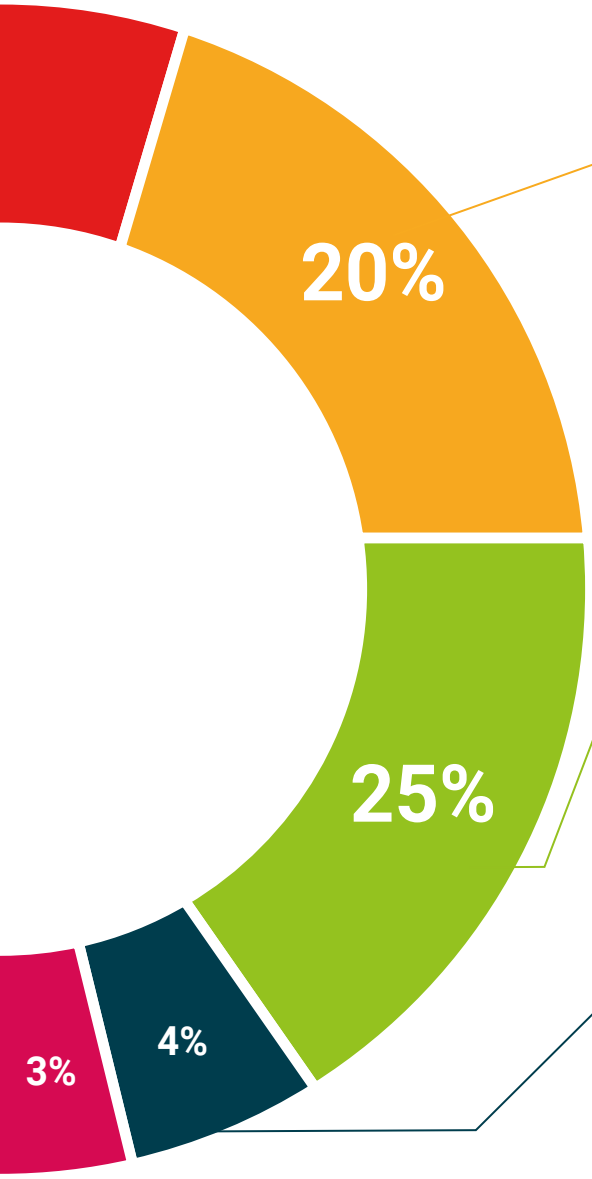
Prácticas de habilidades y competencias

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 Fisiología del Ejercicio en el 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 Fisiología del Ejercicio en el Ciclista**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**

tech formación profesional

Otorga el presente

DIPLOMA

a

D/Dña _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

CURSO PROFESIONAL

en

Fisiología del Ejercicio en el Ciclista

Se trata de un título propio de esta institución equivalente a 150 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una Institución Particular de Educación Superior reconocida por la Secretaría de Educación Pública a partir del 28 de junio de 2018.

A 17 de junio de 2020

Mariola Ibáñez Domínguez
Directora

tech formación profesional

Curso Profesional
Fisiología del Ejercicio en el Ciclista

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **6 semanas**
Horas: **150**

Curso Profesional
Fisiología del Ejercicio en el Ciclista

tech formación profesional