

Especialización Profesional

Ciclismo Profesional





tech formación
profesional

Especialización Profesional Ciclismo Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/especializacion-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 la Especialización Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 16

07

Metodología

pág. 20

08

Titulación

pág. 24

01

Presentación

Adquirir conocimientos sobre las diferentes áreas del ciclismo es fundamental para dedicarse a este deporte. Conocer las distintas disciplinas, la mecánica de las bicicletas, la planificación del entrenamiento y la nutrición son aspectos clave para maximizar el rendimiento, prevenir lesiones y garantizar el éxito en la competición. Por este motivo, TECH ha creado una titulación que busca potenciar las competencias de los alumnos en esta área, dándoles acceso a un sector con un prometedor futuro en el mercado laboral. 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 el especialista en Ciclismo Profesional que quieres ser, en pocos meses y en una modalidad 100% online”





Mejorar los conocimientos y las habilidades sobre las diferentes áreas del ciclismo es crucial para aquellos alumnos que deseen dedicarse a ello de manera profesional. Este es un deporte muy exigente y complejo, que abarca diversas disciplinas y que requiere una gran cantidad de competencias técnicas y tácticas. Por lo tanto, tener un conocimiento profundo de los distintos ámbitos es fundamental para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones.

Esta Especialización Profesional ofrece los contenidos más completos y actualizados sobre modalidades, estructura y funcionamiento de un equipo, planificación y programación del entrenamiento. A su vez, aborda las funciones del manager o del director y la nutrición. De esta forma, tras finalizar el programa, podrás acceder a una amplia variedad de puestos de éxito en el mercado laboral, gracias a los recursos didácticos más avanzados y modernos.

Todo esto, bajo una modalidad 100% online y con la guía de un excelente cuadro docente compuesto por profesionales en activo en esta área. Además, con la disposición 24 horas al día de todos los materiales multimedia, para que puedas llevar a cabo tus estudios de manera rápida y cómoda.

“

Accede a los materiales multimedia más completos e innovadores del mercado, gracias a un programa que te permitirá alcanzar tus metas profesionales más ambiciosas en el ámbito del Ciclismo”

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

Tener un conocimiento profundo de las distintas áreas que están involucradas en un deporte tan relevante como el ciclismo, es fundamental para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones. Por lo tanto, los alumnos que superen esta Especialización Profesional serán plenamente capaces de satisfacer las necesidades y preferencias de un mercado muy exigente. De este modo, les surgirán múltiples oportunidades de obtener un puesto de éxito en el sector deportivo.

“

Aprenderás todo acerca de las Funciones del Staff y las Categorías de Competiciones, 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
- ♦ Coordinador auxiliar de encuentros y competiciones de ciclismo
- ♦ Cronometrador de competiciones de ciclismo no oficiales
- ♦ Animador físico-deportivo y recreativo



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar la Especialización Profesional?

Al finalizar esta Especialización Profesional en Ciclismo, el alumno podrá llevar a cabo su labor con la máxima eficiencia. Asimismo, conocerá en profundidad los diferentes conceptos esenciales de esta área, lo que le permitirá dominarlos y aplicar sus conocimientos a su trabajo, alcanzando el éxito profesional de forma rápida.

01

Evaluar y optimizar la posición del ciclista en la bicicleta, maximizando la eficiencia y reduciendo el riesgo de lesiones

02

Diseñar programas de entrenamiento individualizados, teniendo en cuenta las metas del ciclista, su nivel de condición física y las demandas específicas de su disciplina

03

Realizar pruebas para determinar el umbral de lactato del ciclista, lo que permite establecer las intensidades de entrenamiento adecuadas

04

Utilizar tecnología avanzada para medir la potencia generada por el ciclista





05

Asesorar sobre la alimentación y la hidratación adecuadas para maximizar el rendimiento y la recuperación del ciclista

06

Realizar evaluaciones periódicas para medir la resistencia, la fuerza, la capacidad aeróbica y otros aspectos relevantes

07

Colaborar con el ciclista y el equipo para desarrollar tácticas y estrategias que maximicen las posibilidades de éxito en las competencias

08

Brindar apoyo en la rehabilitación de lesiones e implementar técnicas de recuperación adecuadas

05

Dirección del curso

Con la finalidad de brindar una titulación de la máxima calidad y utilidad, TECH ha seleccionado a profesionales especializados en Ciclismo Profesional como parte de este cuadro docente. Ellos se han encargado del diseño de los contenidos más avanzados. Así, el alumno aprenderá de los mejores las claves para su desarrollo laboral en un campo que se adapta a las nuevas tecnologías y a los últimos avances del mercado.

“

La Dirección y el Cuadro Docente más experimentados te transmitirán los últimos avances sobre Nutrición en el Ciclista, preparándote para afrontar los retos actuales que presenta esta área”



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. 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”

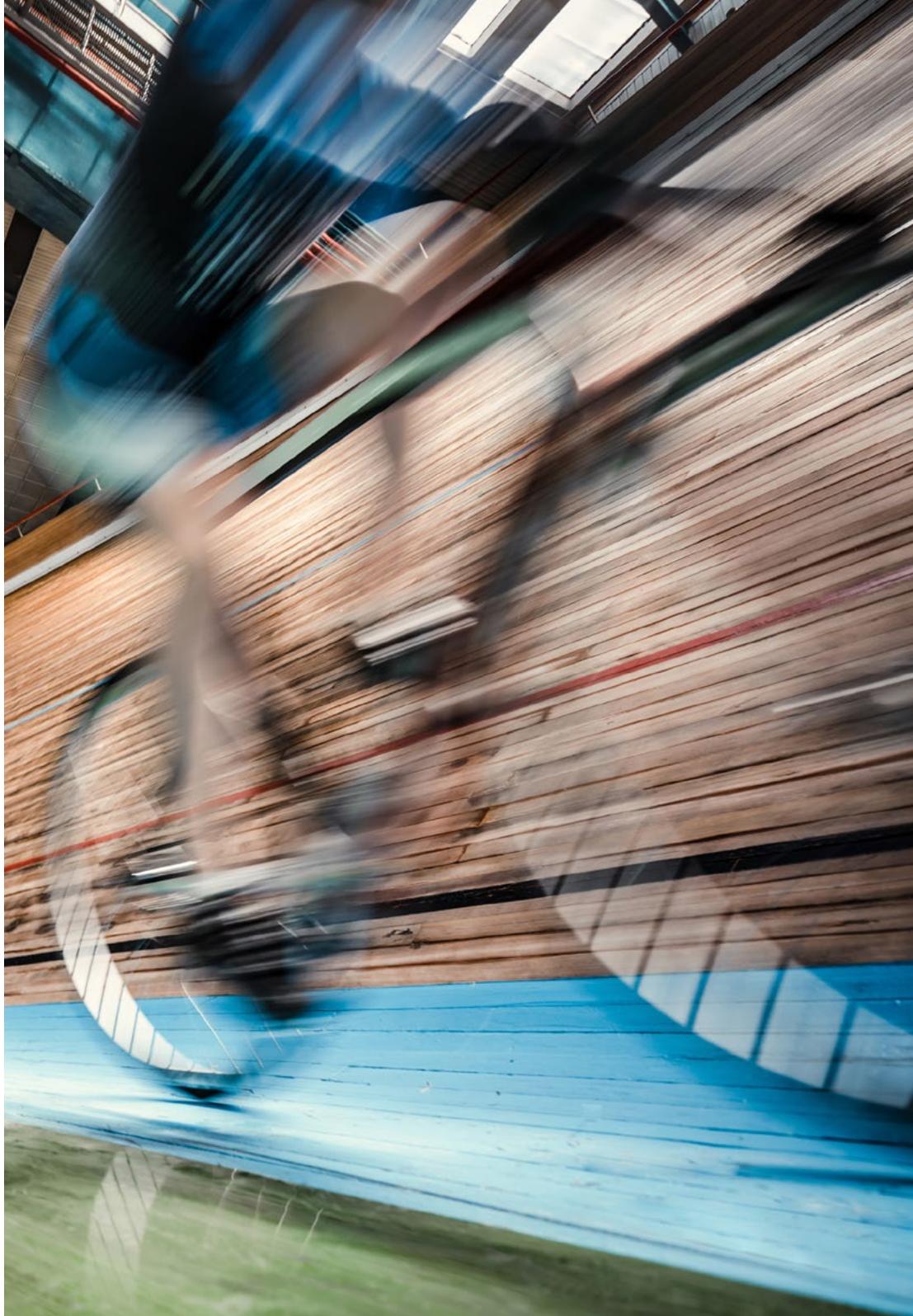
06

Plan de formación

La estructura y el contenido de esta Especialización Profesional en Ciclismo han sido diseñados por los destacados profesionales que conforman 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 completo y a la altura de las expectativas más altas. Todo ello, basándose en la metodología pedagógica más eficiente, el *Relearning*, la cual afianza las habilidades adquiridas a lo largo de la titulación.

“

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. Modalidades de ciclismo

- 1.1. Pista
 - 1.1.1. Definición
 - 1.1.2. Pruebas de pista
 - 1.1.3. Demandas de la competición
- 1.2. Carretera
 - 1.2.1. Definición
 - 1.2.2. Modalidades y categorías
 - 1.2.3. Demandas competitiivas
- 1.3. CX (Ciclocrós)
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Demandas de la competición
 - 1.3.3. Técnica de CX
- 1.4. Contrarreloj
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Individual
 - 1.4.3. Equipos
 - 1.4.4. Preparación de una contrarreloj
- 1.5. MTB (*Mountain Bike*) / BTT (Bicicleta todo terreno)
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Pruebas de MTB
 - 1.5.3. Demandas de la competición
- 1.6. Gravel
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Demandas de la competición
 - 1.6.3. Material específico
- 1.7. BMX
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Pruebas de BMX
 - 1.7.3. Demandas de BMX

- 1.8. Ciclismo adaptado
 - 1.8.1. Definición
 - 1.8.2. Criterios de elegibilidad
 - 1.8.3. Demandas de la competición
- 1.9. Nuevas modalidades regladas por la UCI
 - 1.9.1. eBike
 - 1.9.2. Esports
 - 1.9.3. Ciclismo artistico
- 1.10. Cicloturismo
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Demandas del cicloturismo
 - 1.10.3. Estrategias para afrontar las pruebas

Módulo 2. Estructura y funcionamiento de un equipo ciclista

- 2.1. Categorías de equipos
 - 2.1.1. Categorías profesionales (WT y ProContinental)
 - 2.1.2. Categoría continental
 - 2.1.3. Categorías élite y sub23
- 2.2. Categorías de competiciones
 - 2.2.1. Competiciones por etapas
 - 2.2.2. Clásicas
 - 2.2.3. Categorías según el nivel de participación
- 2.3. Categorías inferiores
 - 2.3.1. Escuelas
 - 2.3.2. Cadetes
 - 2.3.3. Juveniles
- 2.4. Función del manager
 - 2.4.1. Manager de estructura ciclista
 - 2.4.2. Patrocinios
 - 2.4.3. Manager / representante de ciclista

- 2.5. Función del director
 - 2.5.1. Función del director como coordinador
 - 2.5.2. Función del director como organizador
 - 2.5.3. Función del director en competición
- 2.6. Función de los mecánicos
 - 2.6.1. Material de un equipo profesional
 - 2.6.2. Función del mecánico de nave
 - 2.6.3. Función del mecánico de carrera
- 2.7. Función de los auxiliares, masajistas y fisioterapeutas
 - 2.7.1. Auxiliares
 - 2.7.2. Fisioterapeutas
 - 2.7.3. Masajistas
- 2.8. Función del resto del *staff*
 - 2.8.1. Oficina
 - 2.8.2. Nave
 - 2.8.3. Prensa
- 2.9. Cómo estructurar la competición
 - 2.9.1. Análisis de la competición
 - 2.9.2. Definir objetivos de competición
 - 2.9.3. Desarrollo del planing para la competición
- 2.10. El día a día de la competición dentro de un equipo
 - 2.10.1. Pre-competición
 - 2.10.2. Durante competición
 - 2.10.3. Post-competición

Módulo 3. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- 3.1. Métodos de entrenamiento ciclista
 - 3.1.1. Continuo (uniforme y variable)
 - 3.1.2. Fraccionador interválico
 - 3.1.3. Fraccionado repeticiones

- 3.2. Distribución de la intensidad
 - 3.2.1. Formas de distribución
 - 3.2.2. Piramidal
 - 3.2.3. polarizada
- 3.3. Periodización
 - 3.3.1. Tradicional
 - 3.3.2. Por bloques
 - 3.3.3. inversa
- 3.4. Estrategias de recuperación
 - 3.4.1. Activa
 - 3.4.2. Pasiva
 - 3.4.3. Medios de recuperación
- 3.5. Diseño de sesiones
 - 3.5.1. Calentamiento
 - 3.5.2. Parte principal
 - 3.5.3. Vuelta a la calma
- 3.6. Desarrollo de las capacidades
 - 3.6.1. Mejora del VT1
 - 3.6.2. Mejora del VT2
 - 3.6.3. Mejora del Vo2max
 - 3.6.4. Mejora de Pmax y Capacidad anaeróbica
- 3.7. Desarrollo del ciclista a largo plazo
 - 3.7.1. Aprender a entrenar
 - 3.7.2. Aprender a competir
 - 3.7.3. Entrenar para competir
- 3.8. Entrenamiento del ciclista master
 - 3.8.1. Demandas competitivas de las carreras master
 - 3.8.2. Calendario competitivo
 - 3.8.3. Distribución de cargas

- 3.9. Entrenamiento del ciclista sub23
 - 3.9.1. Demandas competitivas
 - 3.9.2. Calendario competitivo
 - 3.9.3. Distribución de carga
- 3.10. Entrenamiento del ciclista profesional
 - 3.10.1. Demandas competitivas
 - 3.10.2. Calendario competitivo
 - 3.10.3. Distribución de la carga

Módulo 4. Nutrición en el ciclista

- 4.1. Concepto de nutrición deportiva
 - 4.1.1. ¿Qué es la nutrición deportiva?
 - 4.1.2. Nutrición clínica vs nutrición deportiva
 - 4.1.3. Alimentos y suplementos
- 4.2. Cálculo del MB
 - 4.2.1. Componentes del gasto energético
 - 4.2.2. Factores que influyen en el gasto energético en reposo
 - 4.2.3. Medición del consumo de energía
- 4.3. Composición corporal
 - 4.3.1. IMC y peso ideal tradicional. ¿Existe el peso ideal?
 - 4.3.2. Grasa subcutánea y espesor de pliegues cutáneos
 - 4.3.3. Otros métodos para determinar la composición corporal
- 4.4. Macro y micronutrientes
 - 4.4.1. Definición de macro y micronutrientes
 - 4.4.2. Necesidades de macronutrientes
 - 4.4.3. Necesidades de micronutrientes
- 4.5. Periodización macro y micro
 - 4.5.1. Periodización nutricional
 - 4.5.2. Periodización en macrociclos
 - 4.5.3. Periodización en microciclos
- 4.6. Tasa de sudoración e hidratación
 - 4.6.1. Medición tasa de sudoración
 - 4.6.2. Necesidades de hidratación
 - 4.6.3. Electrolitos
- 4.7. Entrenamiento del estómago y sistema digestivo
 - 4.7.1. Necesidad de entrenar el estómago y sistema digestivo
 - 4.7.2. Fases del EEySD
 - 4.7.3. Aplicación en entrenamiento y carrera
- 4.8. Suplementación
 - 4.8.1. Suplementación y ayudas ergonutricionales
 - 4.8.2. Sistema ABCD de suplementos y ayudas ergonutricionales
 - 4.8.3. Necesidades individuales de suplementación
- 4.9. Tendencias en nutrición deportiva
 - 4.9.1. Tendencias
 - 4.9.2. Low-Carb, High-Fat
 - 4.9.3. Dieta altas en carbohidratos
- 4.10. Software y aplicaciones
 - 4.10.1. Métodos para el control de macronutrientes
 - 4.10.2. Softwares para control de la nutrición
 - 4.10.3. Aplicaciones para el deportista



Alcanza tu máximo potencial como profesional del Ciclismo y la Nutrición, gracias a los materiales multimedia más completos y prácticos del mercado académico"

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

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

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

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

Título: **Curso Profesional en Ciclismo Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **450**





Especialización Profesional Ciclismo Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 meses

Horas: 450

Especialización Profesional

Ciclismo Profesional