

# Curso Universitario

## Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/planificacion-programacion-entrenamiento-ciclista](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/planificacion-programacion-entrenamiento-ciclista)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Existen numerosos factores en el diseño de un entrenamiento efectivo para los ciclistas, pero uno de los determinantes es, sin duda, el establecimiento de objetivos claros y específicos, adaptándose a sus necesidades y metas. Claramente, manejar con soltura cada detalle de la Planificación y Programación de estos planes es una cuestión esencial para el deportista, algo en lo que el profesional podrá actualizarse con garantías gracias a este programa. En este sentido, el alumno analizará los diferentes métodos de entrenamiento utilizados en el ciclismo, así como sus periodicidades y distribución de intensidades. Poniendo también énfasis en la capacidad de recuperación, el estudiante obtendrá una especialización de gran valor con un carácter 100% online.





“

*Matricúlate ahora para dominar con solvencia los diferentes métodos de entrenamiento que se utilizan en el Ciclismo profesional”*

Con un plan de entrenamiento efectivo y bien diseñado, el ciclista puede mejorar significativamente su rendimiento y alcanzar sus objetivos de forma eficiente y segura. Por ello, es fundamental que incorpore a su rutina deportiva la periodización, dividiendo el entrenamiento en diferentes fases o ciclos, cada uno con un enfoque y metas específicas. Del mismo modo, resulta determinante incluir días de descanso y recuperación en los planes, permitiendo que el cuerpo se recupere y se adapte a la práctica.

Bajo este contexto, una actualización continua en las estrategias más efectivas para lograr el máximo rendimiento se posiciona como algo crucial para el deportista. Es por ello que TECH ofrece una oportunidad única con este programa, mediante el cual el alumnado determinará todos y cada uno de los factores para la mejor planificación y programación posible del entrenamiento en el ciclismo.

En este sentido, el estudiante examinará con sumo detalle las características de cada uno de los métodos de entrenamiento que mejores resultados ofrecen para la práctica ciclista, pasando por un análisis exhaustivo de la distribución de intensidades y periodización de los planes. De hecho, el profesorado aportará las claves para extraer el mayor rendimiento posible gracias a avanzadas técnicas de recuperación, poniendo énfasis en el diseño de sesiones desde un punto de vista práctico.

Todo esto y más lo tendrá el alumno al alcance a través de una titulación online donde no deberá someterse a horarios encorsetados. En su lugar, será el dueño de su experiencia académica, consultando en los plazos que él mismo considere los recursos de la extensísima biblioteca digital del Campus Virtual.

Este **Curso Universitario en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*¿Quieres examinar las mejores estrategias de distribución de la intensidad en el Entrenamiento del Ciclista? ¡Esta es tu oportunidad!*

“

*Si buscabas una titulación para manejar la periodización, con TECH lo harás, analizando la de tipo inverso, por bloques o la tradicional”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Gracias a TECH, te convertirás en el profesional deportivo que extraerá el máximo rendimiento posible de cada ciclista.*

*Te someterás a exigentes casos prácticos basados en casos reales donde deberás diseñar sesiones integrales de entrenamiento.*



# 02

## Objetivos

Dado que la optimización de los planes de Entrenamiento del Ciclista es un área de creciente interés, TECH no se marca otro objetivo que el de dotar al profesional deportivo de las últimas herramientas que le permitan diseñar sesiones eficaces donde se potencie el rendimiento, siempre, por supuesto, de manera segura para prevenir lesiones. Para ello, el programa contiene los avances más recientes sobre la materia, con el fin de que el alumno pueda especializarse con las mayores garantías posibles.





“

*Una titulación cuyos objetivos te permitirán diseñar entrenamientos para alcanzar el máximo potencial sin caer en lesiones”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Comprender los factores de rendimiento del deporte y, por ende, aprender a valorar las necesidades específicas de cada deportista
- ♦ Ser capaz de planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas, en definitiva, capacitar al alumnado para ejercer la profesión de entrenador
- ♦ Adquirir conocimiento específico relacionado con la biomecánica del ciclismo
- ♦ Entender el funcionamiento de las nuevas aplicaciones utilizadas en la cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos
- ♦ Entender los beneficios del entrenamiento de la fuerza y ser capaz de aplicarlos en el entrenamiento concurrente
- ♦ Adquirir una especialización en nutrición orientada al ciclismo
- ♦ Comprender el funcionamiento de las estructuras ciclistas, así como las modalidades y categorías de las competiciones





## Objetivos específicos

---

- Conocer y aplicar los distintos métodos de entrenamiento
- Aprender a distribuir volúmenes e intensidades; en definitiva, periodizar
- Ser capaz de diseñar sesiones de entrenamiento
- Estudiar las cargas de entrenamiento desde categorías inferiores, amateur, profesional y máster



*TECH se propone que seas capaz de gestionar con solvencia tu desarrollo deportivo como ciclista a largo plazo”*

# 03

## Dirección del curso

El equipo docente del Curso Universitario supone toda una declaración de intenciones por parte de TECH, pues ha mostrado su ambición por asegurar la máxima especialización posible de los estudiantes apostando por un prestigioso equipo docente. Este profesorado cuenta con expertos que se han desarrollado en cargos de responsabilidad en selecciones nacionales de Ciclismo o como entrenadores de alto rendimiento en reconocidas entidades deportivas. Además, el alumnado tiene la ocasión de establecer un contacto estrecho con ellos por el Campus Virtual.





“

*Expertos que han ocupado cargos de responsabilidad en selecciones nacionales de Ciclismo supervisarán tu desempeño en el Curso Universitario”*

## Dirección



### 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

## Profesores

### 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

#### 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

“*Da el paso para ponerte al día en las últimas novedades en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista”*

# 04

## Estructura y contenido

Todo sobre lo que el alumno necesita profundizar en lo concerniente a la planificación y programación del entrenamiento del ciclista se encontrará en el plan de estudios del título. En esta línea, los contenidos han sido supervisados por el equipo docente para que incorporen las claves que harán sobresalir a los estudiantes en este campo. Asimismo, la metodología educativa del Relearning se encargará de que el alumnado interiorice con éxito los conceptos reiterando las ideas a través de formatos interactivos que dotarán de dinamismo la experiencia académica.



“

*Entrenamiento fraccionador interválico, fraccionado en repeticiones, etc. Todos los métodos para incorporar a tus planes están en este plan de estudios”*

## 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 por 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 VO2 Max
  - 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 máster
  - 1.8.1. Demandas competitivas de las carreras máster
  - 1.8.2. Calendario competitivo
  - 1.8.3. Distribución de cargas
- 1.9. Entrenamiento del ciclista sub 23
  - 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

“

*Con TECH son todo facilidades:  
accede las 24 horas del día con  
tu dispositivo móvil o PC al mayor  
catálogo virtual de recursos  
existente sobre esta materia”*

# 05 Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. 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. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad 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 de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### 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, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### 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 las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán 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 y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (**boletín oficial**). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





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

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA



**tech** global  
university