

# Diplomado

## Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA





## Diplomado

### Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 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 **Diplomado en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista** contiene el programa universitario 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 Diplomado 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 Diplomado”*

## 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 de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

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

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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.



#### 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.



#### 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".



#### 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.



#### 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.



#### 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.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Diplomado en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un Diplomado expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Diplomado en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Diplomado** emitido por **TECH Universidad**.

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

Título: **Diplomado en Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 semanas**



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Diplomado

### Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Diplomado

## Planificación y Programación en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA

