

Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA





Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

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

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/cuantificacion-cargas-entrenamiento-ciclista-profesional

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

La cuantificación de cargas es una cuestión fundamental en el entrenamiento ciclista profesional. En esta línea, la medición y el seguimiento de la carga a la que se somete el deportista permite tanto a él como al entrenador controlar la intensidad, la duración y la frecuencia de la sesión. Por este motivo, el ciclista debe consolidar su puesta al día en este aspecto tan relevante de su práctica profesional en aras de potenciar su rendimiento, siendo este título una gran oportunidad. Con él, el alumnado abordará los diferentes modelos de cuantificación de las cargas utilizados habitualmente, a la par que analizará los últimos modelos que han ido emergiendo. Todo esto y más en un formato 100% online.



“

Gracias a este programa adecuarás tus cargas para maximizar el rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones”

En la actualidad, existen numerosas formas de cuantificar las cargas en el entrenamiento ciclista, desde el uso de medidores de potencia hasta el monitoreo de la frecuencia cardíaca del profesional mientras entrena. Además, se pueden utilizar otros indicadores, tales como la velocidad, el ritmo cardíaco máximo, la tasa de sudoración, la carga percibida o la fatiga acumulada en aras de obtener una imagen completa de la carga durante la sesión.

Dado que es un factor determinante para impulsar el rendimiento del profesional deportivo, TECH ha diseñado una titulación que aborda específicamente esta materia, incorporando todos los avances recientes. Esto permitirá al alumno cuantificar sus cargas con mayor precisión y en base a estrategias avanzadas que redundarán en beneficio de su actividad deportiva.

Así, los estudiantes realizarán un amplio recorrido por los diferentes modelos existentes de cuantificación, examinando a su vez opciones emergentes que van mucho más allá de las tradicionales. Incluso, los profesores propiciarán que el profesional deportivo perfeccione sus destrezas en el empleo de plataformas de entrenamiento como TrainingPeaks o Today's Plan, profundizando en sus métricas.

Sin duda, una especialización con el potencial de impulsar la carrera deportiva del alumno, quien estará asesorado por un fantástico equipo docente de auténticas eminencias en esta área. Con tan solo un dispositivo con conexión a Internet, accederá a innovadores recursos en el Campus Virtual que podrá consultar sin ningún tipo de restricción.

Este **Curso Universitario en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en cuantificación de cargas en el entrenamiento ciclista profesional
- ♦ 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



Esta es la oportunidad que buscabas para analizar en detalle los diferentes modelos de cuantificación de las cargas en el Ciclismo”

“

Serás un ciclista referente en el manejo de plataformas de entrenamiento como TrainingPeaks o Today's Plan”

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.

Solo 150 horas te separan del abanico de conocimientos más actualizados sobre la cuantificación de las cargas. ¡Y no tendrás que salir de casa!

Estás ante la ocasión de dominar todos los aspectos relacionados con las correlaciones entre la carga interna y externa.



02

Objetivos

El diseño del programa de este Curso Universitario se ha orientado a la exitosa adquisición de competencias en materia de aplicabilidad de las cargas de entrenamiento en el Ciclismo, ahondando en sus estrategias de cuantificación. Así, los alumnos analizarán las estrechas relaciones entre la carga de entrenamiento y el rendimiento, para que cuenten con las claves para extraer el máximo potencial posible apoyándose en avanzadas innovaciones educativas.





“

Alcanza los objetivos que TECH propone en este título para manejar todas las implicaciones de las cargas de entrenamiento en el rendimiento”



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 qué es la carga de entrenamiento y su aplicabilidad para el ciclismo
- Conocer relaciones entre carga de entrenamiento y rendimiento
- Aprender y usar nuevas plataformas para cuantificar y prescribir el entrenamiento

“

No pierdas la ocasión de establecer los factores de aplicación y ventajas de los modelos ECO gracias a este Curso Universitario”

03

Dirección del curso

Para que el desarrollo del alumnado durante la experiencia académica cuente con todas las garantías posibles, TECH ha hecho una firme apuesta por expertos de renombre para dar forma al cuadro docente. En esta línea, eminencias de la Biomecánica, del asesoramiento en materia de Nutrición o exdeportistas de élite confluyen en el Curso Universitario para enriquecerlo con un enfoque multidisciplinar que logrará que los egresados se desenvuelvan ante cualquier reto.



“

*Especialistas en Biomecánica,
en asesoramiento en materia de
Nutrición o exdeportistas de élite
confluyen en el título para aportarte
todas las claves que buscabas”*

Dirección



D. Sola, Javier

- CEO de Training4ll
- Entrenador del equipo WT UAE
- Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Women's Team
- Especialista en el Área Biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- Asesor de WKO de equipos ciclistas de World Tour
- Formador en Coaches 4 Coaches
- 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 BH ProConti Team
- ◆ Responsable de Rendimiento del MTB Klimatiza Team
- ◆ Formador en Coaches 4 Coaches
- ◆ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ◆ Máster en Nutrición, Obesidad y Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos por la Universidad de Navarra

D. Heijboer, Mathieu

- ◆ Encargado de rendimiento del equipo WT Jumbo-Visma
- ◆ Entrenador de ciclistas de alto nivel
- ◆ Exciclista Profesional
- ◆ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD)



Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria”

04

Estructura y contenido

A lo largo de 150 horas distribuidas en 6 semanas, el profesional deportivo se irá desarrollando dentro de un completísimo ciclo educativo en el que disfrutará de una experiencia académica mucho más innovadora que las enseñanzas tradicionales. Y es que TECH ha apostado por una metodología de estudio que trasciende de la mera memorización, pues vídeos, esquemas interactivos, lecturas complementarias o análisis de casos harán que asimile los conceptos clave con mayor solvencia.



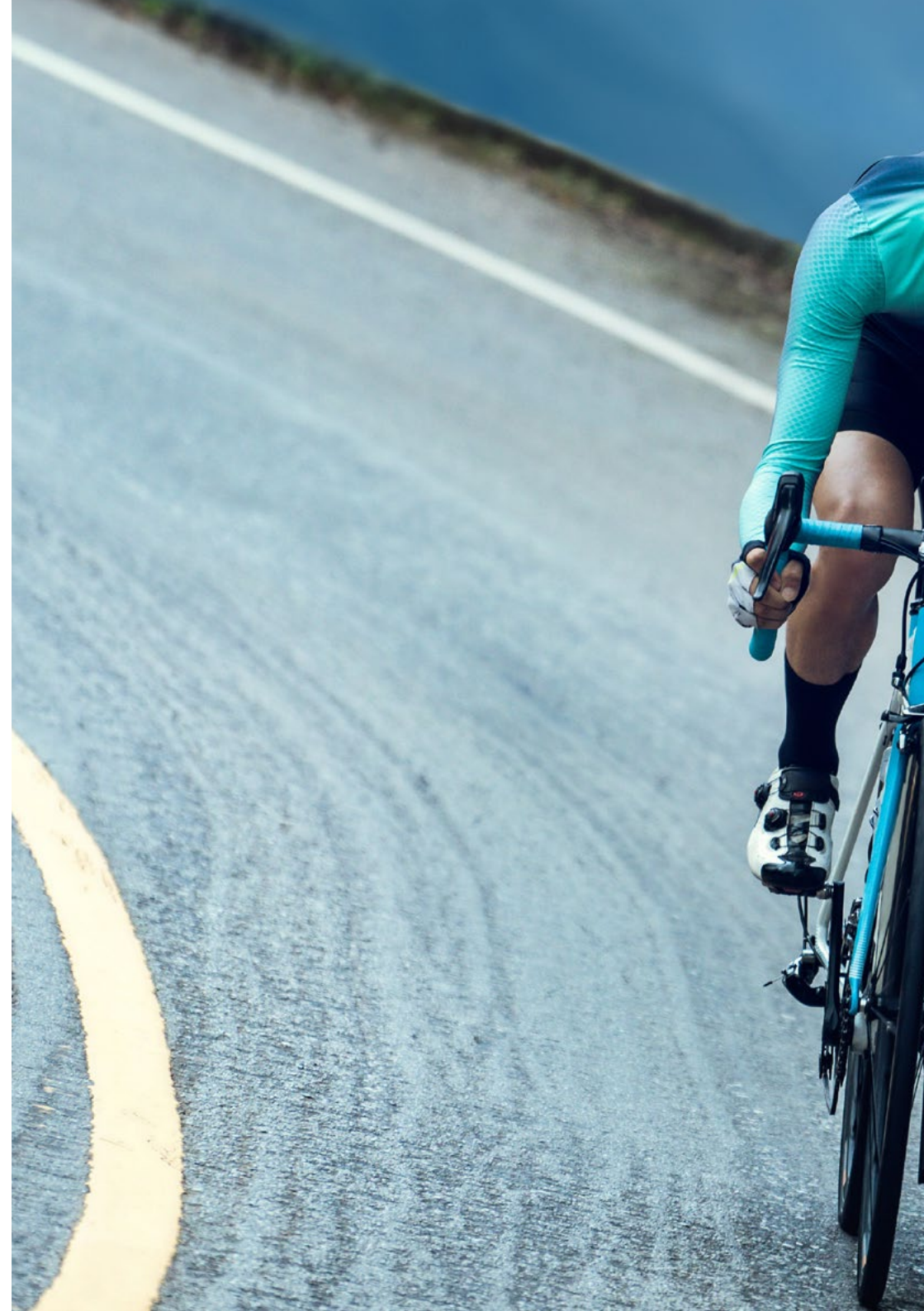


“

Modelo de Banister, de TRIMP... los principales modelos de cuantificación de cargas se encuentran en este innovador temario”

Módulo 1. Cuantificación de las cargas

- 1.1. Modelo tradicional de cuantificación
 - 1.1.1. Definición de cuantificación
 - 1.1.2. Modelo trifásico
 - 1.1.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.2. Modelo de Banister
 - 1.2.1. Definición
 - 1.2.2. Por qué de este modelo
 - 1.2.3. Segundo modelo de Banister
- 1.3. Modelo de TRIMPs
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Factores de aplicación
 - 1.3.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.4. Lucia TRIMPs
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Factores de aplicación
 - 1.4.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.5. CTL, ATL y TSB
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Factores de aplicación
 - 1.5.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.6. Modelo ECOs
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Factores de aplicación
 - 1.6.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.7. Cuantificación en base a SRPE
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Factores de aplicación
 - 1.7.3. Ventajas e inconvenientes





- 1.8. *Training Peaks*
 - 1.8.1. Explicación de la plataforma
 - 1.8.2. Características y funciones
 - 1.8.3. Ventajas e inconvenientes
- 1.9. Cuantificación del entrenamiento en el ciclismo profesional
 - 1.9.1. Comunicación como base diaria
 - 1.9.2. Modelos de cuantificación
 - 1.9.3. Limitaciones
- 1.10. Tesis doctorales de Teun Van Erp y Daho Sanders
 - 1.10.1. La cuantificación den competencias profesionales
 - 1.10.2. Correlaciones entre carga interna y externa
 - 1.10.3. Limitaciones

“

*Especialízate desde casa
con un plan de estudios
de enfoque multidisciplinar
gracias a los variados
perfiles del equipo docente”*

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 Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este **Curso Universitario en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional** contiene el programa científico 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 **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional**

ECTS: 6

N.º Horas Oficiales: **150 h.**



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



Curso Universitario
Cuantificación de las
Cargas en el Entrenamiento
Ciclista Profesional

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

Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA

