

Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA



tech
universidad



Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

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

Acceso web: www.techtitute.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 de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

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 universitario 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 180 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 180 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.



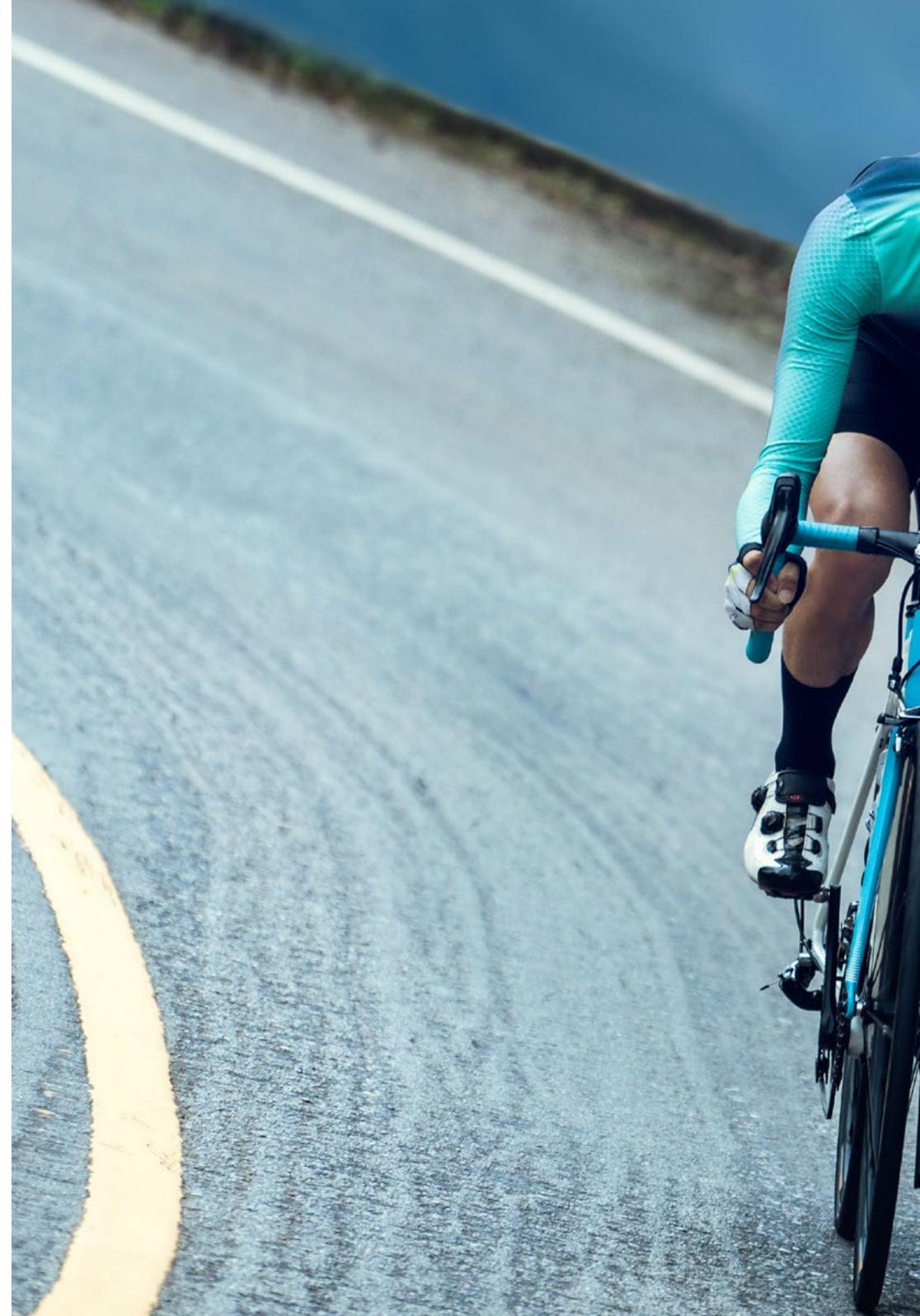


“

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 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

Este programa 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.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Curso Universitario en Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional** emitido por TECH Universidad.

TECH es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

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

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

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

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Cuantificación de las
Cargas en el Entrenamiento
Ciclista Profesional

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

Curso Universitario

Cuantificación de las Cargas en el Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA

