

Diplomado

Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA



tech
universidad



Diplomado

Situaciones Especiales 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/situaciones-especiales-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

A la hora de competir, los ciclistas se encuentran a merced de las condiciones climáticas y ambientales de su entorno. Esto se vuelve relevante cuando estas se tornan hostiles, como en casos de elevadas temperaturas o carreteras de gran altitud. Sin duda, son factores que condicionan significativamente su rendimiento, así que es imprescindible que los profesionales deportivos se actualicen en estos desafíos para abordarlos con mayores garantías. Y por ello nace esta titulación, mediante la cual el alumnado profundizará en las respuestas fisiológicas ante situaciones adversas. En este sentido, se analizará cómo actuar frente a casos de desfase horario, hipoxia, contaminación atmosférica... Además, este completo programa se desarrollará desde cualquier lugar y con destacados expertos a disposición del estudiante.





“

Un Diplomado imprescindible si lo que quieres es afrontar con garantías los escenarios adversos durante la práctica ciclista”

La adecuada preparación de los ciclistas para encarar las situaciones especiales a las que se enfrentan se postula como un aspecto especialmente relevante. Esto podrán hacerlo atendiendo a las especificidades del entorno en el que se realiza la práctica deportiva, entrando en escena la planificación de planes de entrenamiento determinados o modificando su dieta. Resulta indudable, por tanto, que para destacar en el Ciclismo es un requisito indispensable la adaptación a las condiciones cambiantes en el momento, siendo relevante la monitorización de los síntomas o la toma de decisiones informadas.

De cara a que los ciclistas sean capaces de afrontar estos desafiantes escenarios en línea con los últimos avances, TECH ha diseñado esta valiosa especialización. Con ella, los profesionales deportivos recorrerán un amplio abanico de situaciones adversas que amenazan su rendimiento y salud física, tales como el entrenamiento en calor o a elevada altitud, así como los casos de hipoxia o *Jet Lag*. Así, se centrarán en el diseño de estrategias adaptadas para cada uno de estos retos, que requieren que den lo mejor de sí mismos.

Esta gran oportunidad de actualización se ofrece en un cómodo formato online donde el alumno contará con todas las facilidades que pueda imaginar. El único requisito por su parte será un dispositivo con conexión a Internet, que le brindará acceso a un extensísimo catálogo virtual de recursos sobre esta materia para consultar sin ningún tipo de restricción. Asimismo, se servirá de la experiencia de reputados expertos del Ciclismo, lo que dará aún mayor valor a la titulación.

Este **Diplomado en Situaciones Especiales 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 Situaciones Especiales 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



¿Buscas analizar las respuestas fisiológicas al entrenamiento en calor y sus protocolos de adaptación? ¡Pues esta es tu titulación!"

“

Esta es tu oportunidad para beneficiarte de una metodología innovadora con la que, mediante la reiteración, interiorizarás todos los conceptos clave de las Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista”

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 vídeos interactivos realizados por reconocidos expertos.

Te convertirás en todo un experto en casos de Hipoxia durante la práctica ciclista, actuando con garantías para salvaguardar la salud.

Gracias a este Diplomado, definirás las estrategias más adecuadas de adaptación cuando compitas en entornos con contaminación atmosférica.



02 Objetivos

TECH ha diseñado un programa que tiene el objetivo de actualizar al alumno en las estrategias de adaptación más eficaces para combatir una amplia variedad de situaciones adversas. Estas son susceptibles de acontecer durante su práctica deportiva según las condiciones del entorno, motivo por el que la universidad ha optado por un enfoque global que permita al ciclista adaptarse con garantías. Así, su rendimiento no disminuirá pese a realizar su actividad en escenarios calurosos y de contaminación atmosférica o pese a la concurrencia de limitantes como el *Jet Lag*.





“

*Alcanzar los objetivos del título evitará
potenciales pérdidas de rendimiento
que amenacen la consecución de las
metas que te habías fijado”*



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

- ♦ Aprender a diferenciar distintas situaciones adversas que afectan al rendimiento
- ♦ Desarrollar y aplicar estrategias para optimizar el rendimiento en situaciones adversas



Este Diplomado se posiciona como toda una garantía para abordar las alteraciones nutricionales derivadas de un cambio de cultura por motivos de competición”

03

Dirección del curso

Con el objetivo de ofrecer una especialización de élite a los egresados, TECH ha seleccionado de forma minuciosa a un claustro docente de primer nivel para este programa. Se trata de auténticas eminencias del Ciclismo que cuentan con una dilatada trayectoria profesional, avalada con numerosas medallas olímpicas y que han catapultado el rendimiento de otros deportistas de élite. Así, el alumno que se inscriba en esta titulación académica podrá servirse de su experiencia y práctica en el contexto actual para actualizarse en las Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista más frecuentes y a enfrentarlas de manera eficiente.





“

Los alumnos se servirán de la experiencia de expertos que han prestado un valioso asesoramiento deportivo y nutricional a ciclistas de élite”

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. Iriberry, Jon

- ♦ CEO de Custom4us
- ♦ Responsable de biomecánica del equipo WT Jumbo Visma
- ♦ Responsable de biomecánica en Movistar Team
- ♦ Profesor del Centro Mundial de la UCI
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad del País Vasco
- ♦ Master en Alto Rendimiento por la Universidad del Estado de Colorado, en EE.UU.



04

Estructura y contenido

El temario de este Diplomado asegurará una exitosa adquisición de competencias dirigidas a impulsar la actividad deportiva del alumno. Con una duración de 180 horas y sin que el estudiante deba ceñirse a horarios, todos y cada uno de los temas han sido supervisados por los expertos del cuadro docente. Así, cuentan con la visión más integral y actualizada que se puede hallar en el mercado hoy en día sobre esta área, lo que posiciona a este programa frente a otros.



“

Profundiza en las diferentes metodologías utilizadas en el entrenamiento de altura con el plan de estudios más vanguardista del panorama académico actual"

Módulo 1. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- 1.1. Calor
 - 1.1.1. Rendimiento en calor
 - 1.1.2. Respuestas al entrenamiento y protocolos de adaptación
 - 1.1.3. Calor húmedo vs calor seco
 - 1.1.4. Estrategias para fomentar los beneficios
- 1.2. Altitud
 - 1.2.1. Rendimiento y altitud
 - 1.2.2. Responders y no responders
 - 1.2.3. Beneficios de la altitud
- 1.3. *Train High - Live Low*
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Ventajas
 - 1.3.3. Inconvenientes
- 1.4. *Live High - Train Low*
 - 1.4.1. Definición
 - 1.4.2. Ventajas
 - 1.4.3. Inconvenientes
- 1.5. *Live High - Compete High*
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Ventajas
 - 1.5.3. Inconvenientes
- 1.6. Hipoxia
 - 1.6.1. Definición
 - 1.6.2. Ventajas
 - 1.6.3. Inconvenientes
- 1.7. Hipoxia intermitente
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Ventajas
 - 1.7.3. Inconvenientes



- 1.8. Contaminación atmosférica
 - 1.8.1. Contaminación y rendimiento
 - 1.8.2. Estrategias de adaptación
 - 1.8.3. Inconvenientes del entrenamiento
- 1.9. *Jet Lag* y rendimiento
 - 1.9.1. *Jet Lag* y rendimiento
 - 1.9.2. Estrategias de adaptación
 - 1.9.3. Suplementación
- 1.10. Adaptabilidad a cambios nutricionales
 - 1.10.1. Definición
 - 1.10.2. Pérdida de rendimiento
 - 1.10.3. Suplementación



Podrás acceder a este temario de manera ilimitada y examinar puntos de interés como las diferencias del calor húmedo y el seco en el desempeño del ciclista”

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 intensivo 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.





06

Titulación

El Diplomado en Situaciones Especiales 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 Situaciones Especiales 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 Situaciones Especiales 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
Situaciones Especiales en
el Entrenamiento Ciclista

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

Diplomado

Situaciones Especiales en el Entrenamiento Ciclista

Avalado por la NBA



tech
universidad