

Máster Título Propio

Ciclismo Profesional

Aval/Membresía



tech
universidad



Máster Título Propio Ciclismo Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-ciclismo-profesional

Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 22

05

Salidas Profesionales

pág. 28

06

Metodología de estudio

pág. 32

07

Cuadro docentes

pág. 42

08

Titulación

pág. 46

01

Presentación del programa

El Ciclismo Profesional exige una preparación física y técnica rigurosa, donde es esencial comprender los procesos fisiológicos y metabólicos para optimizar el rendimiento. Un estudio publicado en *BMJ Open Sport and Exercise Medicine* reveló que las mujeres en ciclismo de montaña en descenso tienen el doble de riesgo de lesiones que los hombres, con un 25% de casos frente al 9%. En respuesta a la necesidad de especialización en este campo, TECH Universidad presenta un posgrado de alto nivel, focalizado en la planificación de entrenamientos, biomecánica y fisiología. Todo ello, a partir de una metodología 100% online que ofrece materiales innovadores y flexibles, asegurando una capacitación de calidad adaptada a las exigencias actuales.





“

Un programa exhaustivo y 100% online, exclusivo de TECH y con una perspectiva internacional respaldada por nuestra afiliación con The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences”

El alto rendimiento en el deporte exige conocimientos especializados y estrategias precisas para optimizar el desempeño de los atletas. En este contexto, el Ciclismo Profesional se ha consolidado como una disciplina que demanda una combinación de resistencia, potencia y planificación rigurosa. Más allá de la competición, su importancia radica en la aplicación de principios científicos para mejorar la eficiencia biomecánica, minimizar el riesgo de lesiones y maximizar la capacidad aeróbica. La integración de tecnología avanzada y metodologías basadas en la evidencia permite a los ciclistas alcanzar un rendimiento óptimo.

Ante esta premisa, TECH ha creado este Máster Título Propio en Ciclismo Profesional que ofrecerá a los profesionales una oportunidad única para fortalecer su experiencia en este ámbito. A través de conocimientos actualizados, podrán desarrollar estrategias innovadoras de entrenamiento, mejorar la eficiencia energética de los ciclistas y diseñar planes adaptados a las exigencias de la competición. Asimismo, potenciarán el análisis crítico y la aplicación de herramientas tecnológicas para evaluar el desempeño en tiempo real.

Adicionalmente, se garantizará una capacitación dinámica y eficaz mediante el método *Relearning*, basado en la reiteración progresiva de contenidos clave. Gracias a su formato 100% online, el acceso estará disponible en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a internet. Este enfoque flexible y adaptativo permitirá asimilar conocimientos de manera práctica, favoreciendo la retención a largo plazo y asegurando una especialización acorde con las demandas actuales del Ciclismo Profesional.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Máster Título Propio en Ciclismo 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 Ciclismo Profesional
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica 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 en deportes de alto rendimiento
- ♦ 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



Te desenvolverás en entornos de alto rendimiento deportivo, con una metodología dinámica y contenidos disponibles las 24 horas del día”

“

Dominarás los principios fundamentales y las capacidades avanzadas de la fisiología del ejercicio en el ciclista”

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Ciclismo Profesional, que vierten en este programa 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 un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

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

Con el innovador sistema Relearning, accederás a conocimientos clave sobre la adaptación muscular, comprendiendo sus procesos y su aplicación.

Fortalecerás la programación del entrenamiento, aplicando enfoques innovadores para mejorar el rendimiento del ciclista de manera más eficaz.



02

¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”

La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

Forbes
Mejor universidad
online del mundo

Plan
de estudios
más completo

Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

Profesorado
TOP
Internacional



La metodología
más eficaz

Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.

nº1
Mundial
Mayor universidad
online del mundo

La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

Plan de estudios

Este itinerario académico abordará aspectos fundamentales para el desarrollo del Ciclismo Profesional, comenzando con el entrenamiento ciclista por potencia, el cual permite ajustar la carga y optimizar el rendimiento en función de las capacidades individuales. Además, se profundizará en la biomecánica, proporcionando herramientas para analizar la postura y el movimiento, elementos clave para evitar lesiones y mejorar la eficiencia durante las competiciones. A su vez, se ahondará en la nutrición, en cómo influye en el rendimiento y la recuperación del ciclista, permitiendo diseñar dietas personalizadas que maximizan la energía disponible en momentos clave.



“

Gracias al temario más completo y actualizado del mercado, entenderás y abordarás cómo la nutrición influye en el rendimiento del ciclista”

Módulo 1. Fisiología del ejercicio en el ciclista

- 1.1. Sistemas energéticos
 - 1.1.1. Metabolismo de los fosfágenos
 - 1.1.2. Glucólisis
 - 1.1.3. Sistema oxidativo
- 1.2. FC (Frecuencia cardiaca)
 - 1.2.1. FC basal
 - 1.2.2. FC de reserva
 - 1.2.3. FC máxima
- 1.3. El rol del lactato
 - 1.3.1. Definición
 - 1.3.2. Metabolismo del lactato
 - 1.3.3. El rol en la actividad física y en determinación de umbrales
- 1.4. Determinación de umbrales ventilatorios (hitos fisiológicos)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. Vo2max
- 1.5. Marcadores de rendimiento
 - 1.5.1. FTP/ CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Test de rendimiento
 - 1.6.1. Test de laboratorio
 - 1.6.2. Test de campo
 - 1.6.3. Test de perfil de potencia
- 1.7. HRV (*Heart Rate Variability*)
 - 1.7.1. Definición
 - 1.7.2. Métodos de medición
 - 1.7.3. Adaptaciones basadas en la HRV
- 1.8. Adaptaciones
 - 1.8.1. Generales
 - 1.8.2. Centrales
 - 1.8.3. Periféricas

- 1.9. Analítica sanguínea
 - 1.9.1. Bioquímica
 - 1.9.2. Hematología
 - 1.9.3. Hormonas
- 1.10. Fisiología de la mujer
 - 1.10.1. Características propias de la mujer
 - 1.10.2. Entrenamiento y ciclo menstrual
 - 1.10.3. Suplementación específica

Módulo 2. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- 2.1. Métodos de entrenamiento ciclista
 - 2.1.1. Continuo (uniforme y variable)
 - 2.1.2. Fraccionador interválico
 - 2.1.3. Fraccionado repeticiones
- 2.2. Distribución de la intensidad
 - 2.2.1. Formas de distribución
 - 2.2.2. Piramidal
 - 2.2.3. Polarizada
- 2.3. Periodización
 - 2.3.1. Tradicional
 - 2.3.2. Por bloques
 - 2.3.3. Inversa
- 2.4. Estrategias de recuperación
 - 2.4.1. Activa
 - 2.4.2. Pasiva
 - 2.4.3. Medios de recuperación
- 2.5. Diseño de sesiones
 - 2.5.1. Calentamiento
 - 2.5.2. Parte principal
 - 2.5.3. Vuelta a la calma

- 2.6. Desarrollo de las capacidades
 - 2.6.1. Mejora del VT1
 - 2.6.2. Mejora del VT2
 - 2.6.3. Mejora del Vo2max
 - 2.6.4. Mejora de Pmax y capacidad anaeróbica
- 2.7. Desarrollo del ciclista a largo plazo
 - 2.7.1. Aprender a entrenar
 - 2.7.2. Aprender a competir
 - 2.7.3. Entrenar para competir
- 2.8. Entrenamiento del ciclista master
 - 2.8.1. Demandas competitivas de las carreras master
 - 2.8.2. Calendario competitivo
 - 2.8.3. Distribución de cargas
- 2.9. Entrenamiento del ciclista sub23
 - 2.9.1. Demandas competitivas
 - 2.9.2. Calendario competitivo
 - 2.9.3. Distribución de carga
- 2.10. Entrenamiento del ciclista profesional
 - 2.10.1. Demandas competitivas
 - 2.10.2. Calendario competitivo
 - 2.10.3. Distribución de la carga

Módulo 3. Cuantificación de las cargas

- 3.1. Modelo tradicional de cuantificación
 - 3.1.1. Definición de cuantificación
 - 3.1.2. Modelo trifásico
 - 3.1.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.2. Modelo de banister
 - 3.2.1. Definición
 - 3.2.2. ¿Por qué de este modelo?
 - 3.2.3. Segundo modelo de banister
- 3.3. Modelo de TRIMPs
 - 3.3.1. Definición
 - 3.3.2. Factores de aplicación
 - 3.3.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.4. Lucia TRIMPs
 - 3.4.1. Definición
 - 3.4.2. Factores de aplicación
 - 3.4.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.5. CTL, ATL y TSB
 - 3.5.1. Definición
 - 3.5.2. Factores de aplicación
 - 3.5.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.6. Modelo ECOs
 - 3.6.1. Definición
 - 3.6.2. Factores de aplicación
 - 3.6.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.7. Cuantificación en base a sRPE
 - 3.7.1. Definición
 - 3.7.2. Factores de aplicación
 - 3.7.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.8. *Training Peaks*
 - 3.8.1. Explicación de la plataforma
 - 3.8.2. Características y funciones
 - 3.8.3. Ventajas e inconvenientes
- 3.9. Cuantificación del entrenamiento en el Ciclismo Profesional
 - 3.9.1. Comunicación como base diaria
 - 3.9.2. Modelos de cuantificación
 - 3.9.3. Limitaciones
- 3.10. Tesis doctorales de Teun Van Erp y Daho Sanders
 - 3.10.1. La cuantificación en competiciones profesionales
 - 3.10.2. Correlaciones entre carga interna y externa
 - 3.10.3. Limitaciones

Módulo 4. Entrenamiento ciclista por potencia

- 4.1. ¿Qué es la potencia?
 - 4.1.1. Definición
 - 4.1.2. ¿Qué es un W?
 - 4.1.3. ¿Qué es un Julio?
- 4.2. Medidores de potencia
 - 4.2.1. Funcionamiento del medidor
 - 4.2.2. Tipos
 - 4.2.3. Dual
 - 4.2.4. Pseudodual
- 4.3. ¿Qué es el FTP?
 - 4.3.1. Definición
 - 4.3.2. Métodos de estimación
 - 4.3.3. Aplicación al entrenamiento
- 4.4. Determinación de fortalezas
 - 4.4.1. Análisis de la competición
 - 4.4.2. Análisis de datos
- 4.5. *Power profile*
 - 4.5.1. *Classic Power Profile*
 - 4.5.2. *Advanced Power Profile*
 - 4.5.3. Test de perfil de potencia
- 4.6. Monitorización del rendimiento
 - 4.6.1. ¿Qué es el rendimiento?
 - 4.6.2. Monitorización de MMP
 - 4.6.3. Monitorización de parámetros fisiológicos
- 4.7. *Power Management Chart (PMC)*
 - 4.7.1. Monitorización de carga externa
 - 4.7.2. Monitorización carga interna
 - 4.7.3. Integración de todos los sistemas
- 4.8. Métricas
 - 4.8.1. CP
 - 4.8.2. FRC/ w'
 - 4.8.3. Pmax
 - 4.8.4. *Stamina/ Durability*

- 4.9. Resistencia a la fatiga
 - 4.9.1. Definición
 - 4.9.2. Basada en KJ
 - 4.9.3. Basada en KJ/kg
- 4.10. *Pacing*
 - 4.10.1. Definición
 - 4.10.2. Valores normativos para las contrarreloj
 - 4.10.3. Software de estimación

Módulo 5. Biomecánica

- 5.1. ¿Qué es la biomecánica? ¿Qué objetivos persigue?
 - 5.1.1. Definición
 - 5.1.2. Historia
 - 5.1.3. Aplicación para rendimiento y prevención de lesiones
- 5.2. Métodos para la biomecánica
 - 5.2.1. Estáticos
 - 5.2.2. Dinámicos
 - 5.2.3. Acelerometría
- 5.3. Valoración podal, del arco plantar, del ROM y disimetrías
 - 5.3.1. Arco plantar (ALI)
 - 5.3.2. Primer radio
 - 5.3.3. Tipos de pies
- 5.4. Valoración funcional
 - 5.4.1. ROM
 - 5.4.2. Disimetrías
 - 5.4.3. Compensaciones
- 5.5. Elección de zapatillas y talla de bicicleta (*stack y reach*)
 - 5.5.1. Tipos de zapatillas
 - 5.5.2. Elección de la talla del cuadro
 - 5.5.3. Diferencias de bicicletas de ruta, de MTB y contrarreloj
- 5.6. Goniometría (angulaciones óptimas)
 - 5.6.1. Altura del sillín
 - 5.6.2. Retroceso
 - 5.6.3. Ángulos complementarios

- 5.7. Factor Q y ajuste de calas
 - 5.7.1. Avance
 - 5.7.2. Factor Q
 - 5.7.3. Giro de la cala
- 5.8. Torque
 - 5.8.1. Definición
 - 5.8.2. Aplicación al entrenamiento
 - 5.8.3. Valoración de la pedalada
- 5.9. Electromiografía
 - 5.9.1. Definición
 - 5.9.2. Musculatura implicada en la pedalada
 - 5.9.3. Valoración de la pedalada con sistemas de EMG
- 5.10. Lesiones más frecuentes
 - 5.10.1. Lesiones de espalda baja
 - 5.10.2. Lesiones de rodilla
 - 5.10.3. Lesiones en pies y manos

Módulo 6. Entrenamiento de fuerza en el ciclista

- 6.1. Introducción a la fuerza
 - 6.1.1. Definición
 - 6.1.2. Conceptos relativos a la expresión de la fuerza
 - 6.1.3. La fuerza y el ciclismo
- 6.2. Beneficios del entrenamiento de fuerza en el ciclista
 - 6.2.1. Adaptación molecular y fisiológica
 - 6.2.2. Adaptaciones neurales
 - 6.2.3. Mejora de la eficiencia
 - 6.2.4. Mejora de la composición corporal
- 6.3. Métodos para medir la fuerza
 - 6.3.1. Sistemas de medición lineales
 - 6.3.2. Dinamómetro
 - 6.3.3. Plataformas de fuerza y contacto
 - 6.3.4. Plataformas ópticas y Apps
- 6.4. RM
 - 6.4.1. Concepto de RM
 - 6.4.2. Concepto de NRM
 - 6.4.3. Concepto de carácter de esfuerzo
- 6.5. Velocidad de ejecución
 - 6.5.1. CE definido por la velocidad de ejecución
 - 6.5.2. Evaluación isoinercial de la fuerza
 - 6.5.3. Curva fuerza/velocidad/potencia
- 6.6. Planificación y programación del entrenamiento de fuerza
 - 6.6.1. Programación de la fuerza
 - 6.6.2. Programación de un ejercicio
 - 6.6.3. Programación de una sesión
- 6.7. Entrenamiento de la fuerza en la bicicleta
 - 6.7.1. Arrancadas
 - 6.7.2. Sprints
 - 6.7.3. Trabajo Neuromuscular
 - 6.7.4. ¿Trabajo de torque es igual a entrenamiento de fuerza?
- 6.8. Entrenamiento concurrente
 - 6.8.1. Definición
 - 6.8.2. Estrategias para maximizar adaptaciones
 - 6.8.3. Ventajas e inconvenientes
- 6.9. Ejercicios recomendados
 - 6.9.1. Generales
 - 6.9.2. Específico
 - 6.9.3. Ejemplo de sesión
- 6.10. Entrenamiento del core
 - 6.10.1. Definición
 - 6.10.2. Beneficios
 - 6.10.3. Ejercicios de movilidad
 - 6.10.4. Tipos de ejercicio

Módulo 7. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- 7.1. Calor
 - 7.1.1. Rendimiento en calor
 - 7.1.2. Respuestas al entrenamiento y protocolos de adaptación
 - 7.1.3. Calor húmedo vs calor seco
 - 7.1.4. Estrategias para fomentar los beneficios
- 7.2. Altitud
 - 7.2.1. Rendimiento y altitud
 - 7.2.2. Responders y no responders
 - 7.2.3. Beneficios de la altitud
- 7.3. *Train High - Live Low*
 - 7.3.1. Definición
 - 7.3.2. Ventajas
 - 7.3.3. Inconvenientes
- 7.4. *Live High - Train Low*
 - 7.4.1. Definición
 - 7.4.2. Ventajas
 - 7.4.3. Inconvenientes
- 7.5. *Live High - Compete High*
 - 7.5.1. Definición
 - 7.5.2. Ventajas
 - 7.5.3. Inconvenientes
- 7.6. Hipoxia
 - 7.6.1. Definición
 - 7.6.2. Ventajas
 - 7.6.3. Inconvenientes
- 7.7. Hipoxia intermitente
 - 7.7.1. Definición
 - 7.7.2. Ventajas
 - 7.7.3. Inconvenientes

- 7.8. Contaminación atmosférica
 - 7.8.1. Contaminación y rendimiento
 - 7.8.2. Estrategias de adaptación
 - 7.8.3. Inconvenientes del entrenamiento
- 7.9. *Jet Lag* y rendimiento
 - 7.9.1. *Jet Lag* y rendimiento
 - 7.9.2. Estrategias de adaptación
 - 7.9.3. Suplementación
- 7.10. Adaptabilidad a cambios nutricionales
 - 7.10.1. Definición
 - 7.10.2. Pérdida de rendimiento
 - 7.10.3. Suplementación

Módulo 8. Nutrición en el ciclista

- 8.1. Concepto de nutrición deportiva
 - 8.1.1. ¿Qué es la nutrición deportiva?
 - 8.1.2. Nutrición clínica vs nutrición deportiva
 - 8.1.3. Alimentos y suplementos
- 8.2. Cálculo del MB
 - 8.2.1. Componentes del gasto energético
 - 8.2.2. Factores que influyen en el gasto energético en reposo
 - 8.2.3. Medición del consumo de energía
- 8.3. Composición corporal
 - 8.3.1. IMC y peso ideal tradicional. ¿Existe el peso ideal?
 - 8.3.2. Grasa subcutánea y espesor de pliegues cutáneos
 - 8.3.3. Otros métodos para determinar la composición corporal
- 8.4. Macro y micronutrientes
 - 8.4.1. Definición de macro y micronutrientes
 - 8.4.2. Necesidades de macronutrientes
 - 8.4.3. Necesidades de micronutrientes

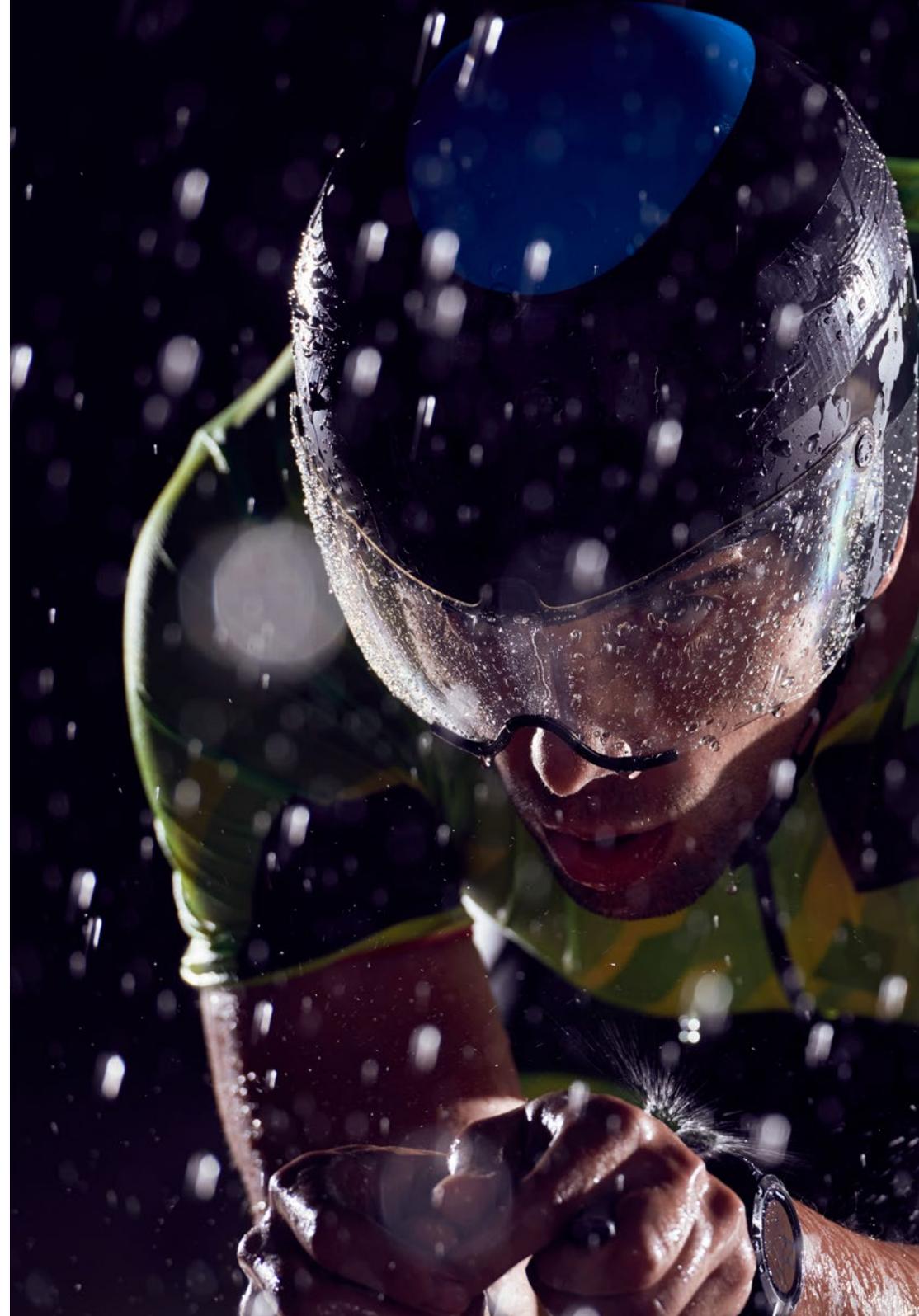
- 8.5. Periodización macro y micro
 - 8.5.1. Periodización nutricional
 - 8.5.2. Periodización en macrociclos
 - 8.5.3. Periodización en microciclos
- 8.6. Tasa de sudoración e hidratación
 - 8.6.1. Medición tasa de sudoración
 - 8.6.2. Necesidades de hidratación
 - 8.6.3. Electrolitos
- 8.7. Entrenamiento del estómago y sistema digestivo
 - 8.7.1. Necesidad de entrenar el estómago y sistema digestivo
 - 8.7.2. Fases del EEySD
 - 8.7.3. Aplicación en entrenamiento y carrera
- 8.8. Suplementación
 - 8.8.1. Suplementación y ayudas ergonutricionales
 - 8.8.2. Sistema ABCD de suplementos y ayudas ergonutricionales
 - 8.8.3. Necesidades individuales de suplementación
- 8.9. Tendencias en nutrición deportiva
 - 8.9.1. Tendencias
 - 8.9.2. *Low - Carb, High - Fat*
 - 8.9.3. Dieta altas en carbohidratos
- 8.10. Software y aplicaciones
 - 8.10.1. Métodos para el control de macronutrientes
 - 8.10.2. Software para control de la nutrición
 - 8.10.3. Aplicaciones para el deportista

Módulo 9. Estructura y funcionamiento de un equipo ciclista

- 9.1. Categorías de equipos
 - 9.1.1. Categorías profesionales (WT y ProContinental)
 - 9.1.2. Categoría continental
 - 9.1.3. Categorías élite y sub-23
- 9.2. Categorías de competiciones
 - 9.2.1. Competiciones por etapas
 - 9.2.2. Clásicas
 - 9.2.3. Categorías según el nivel de participación
- 9.3. Categorías inferiores
 - 9.3.1. Escuelas
 - 9.3.2. Cadetes
 - 9.3.3. Juveniles
- 9.4. Función del mánager
 - 9.4.1. Mánager de estructura ciclista
 - 9.4.2. Patrocinios
 - 9.4.3. Mánager / representante de ciclista
- 9.5. Función del director
 - 9.5.1. Función del director como coordinador
 - 9.5.2. Función del director como organizador
 - 9.5.3. Función del director en competición
- 9.6. Función de los mecánicos
 - 9.6.1. Material de un equipo profesional
 - 9.6.2. Función del mecánico de nave
 - 9.6.3. Función del mecánico de carrera
- 9.7. Función de los auxiliares, masajistas y fisioterapeutas
 - 9.7.1. Auxiliares
 - 9.7.2. Fisioterapeutas
 - 9.7.3. Masajistas
- 9.8. Función del resto del staff
 - 9.8.1. Oficina
 - 9.8.2. Nave
 - 9.8.3. Prensa
- 9.9. ¿Cómo estructurar la competición?
 - 9.9.1. Análisis de la competición
 - 9.9.2. Definir objetivos de competición
 - 9.9.3. Desarrollo del *Planning* para la competición
- 9.10. El día a día de la competición dentro de un equipo
 - 9.10.1. Precompetición
 - 9.10.2. Durante competición
 - 9.10.3. Postcompetición

Módulo 10. Modalidades de Ciclismo

- 10.1. Pista
 - 10.1.1. Definición
 - 10.1.2. Pruebas de pista
 - 10.1.3. Demandas de la competición
- 10.2. Carretera
 - 10.2.1. Definición
 - 10.2.2. Modalidades y categorías
 - 10.2.3. Demandas competitivas
- 10.3. CX (Ciclocross)
 - 10.3.1. Definición
 - 10.3.2. Demandas de la competición
 - 10.3.3. Técnica de CX
- 10.4. Contrarreloj
 - 10.4.1. Definición
 - 10.4.2. Individual
 - 10.4.3. Equipos
 - 10.4.4. Preparación de una contrarreloj
- 10.5. MTB (*Mountain Bike*)/BTT (Bicicleta Todo Terreno)
 - 10.5.1. Definición
 - 10.5.2. Pruebas de MTB
 - 10.5.3. Demandas de la competición
- 10.6. Gravel
 - 10.6.1. Definición
 - 10.6.2. Demandas de la competición
 - 10.6.3. Material específico
- 10.7. BMX
 - 10.7.1. Definición
 - 10.7.2. Pruebas de BMX
 - 10.7.3. Demandas de BMX



- 10.8. Ciclismo adaptado
 - 10.8.1. Definición
 - 10.8.2. Criterios de elegibilidad
 - 10.8.3. Demandas de la competición
- 10.9. Nuevas modalidades regladas por la UCI
 - 10.9.1. E-Bike
 - 10.9.2. E-Sports
 - 10.9.3. Ciclismo artístico
- 10.10. Cicloturismo
 - 10.10.1. Definición
 - 10.10.2. Demandas del cicloturismo
 - 10.10.3. Estrategias para afrontar las pruebas

“

Ampliarás tus conocimientos y te mantendrás a la vanguardia en las estrategias más avanzadas para entrenar en las diferentes modalidades de ciclismo”

04

Objetivos docentes

Este programa universitario está diseñado para que los profesionales desarrollen competencias avanzadas que les permitan optimizar el rendimiento de los ciclistas de manera integral. Al finalizar, los egresados estarán capacitados para aplicar estrategias científicas en el entrenamiento, adaptando los métodos a las necesidades específicas de cada atleta. Asimismo, podrán integrar conocimientos en fisiología, biomecánica y nutrición para mejorar la eficiencia del ciclista, prevenir lesiones y maximizar la recuperación. Con estas herramientas, los especialistas estarán en condiciones de liderar programas de entrenamiento altamente efectivos en diversos entornos competitivos.





“

¿Estás listo para liderar el Ciclismo Profesional? ¡Únete a TECH, la mayor universidad digital del mundo según Forbes y transforma tu futuro laboral!”



Objetivos generales

- ♦ Comprender la fisiología del ejercicio en el ciclista y su impacto en el rendimiento deportivo
- ♦ Desarrollar habilidades para planificar y programar entrenamientos ciclistas eficientes y personalizados
- ♦ Aplicar métodos de cuantificación de las cargas para optimizar el entrenamiento y la recuperación
- ♦ Utilizar el entrenamiento ciclista por potencia como herramienta para mejorar el rendimiento en competición
- ♦ Analizar y aplicar principios biomecánicos para optimizar la postura y el movimiento del ciclista
- ♦ Implementar programas de entrenamiento de fuerza específicos para mejorar la resistencia y la potencia en el ciclista
- ♦ Gestionar situaciones especiales del entrenamiento ciclista, adaptando las estrategias a diferentes contextos y condiciones
- ♦ Diseñar planes nutricionales adecuados para ciclistas, maximizando su rendimiento y recuperación





Objetivos específicos

Módulo 1. Fisiología del ejercicio en el ciclista

- ♦ Analizar los sistemas energéticos del ciclista para optimizar el rendimiento en distintas intensidades de ejercicio
- ♦ Evaluar la frecuencia cardíaca en sus diferentes modalidades para ajustar entrenamientos y mejorar el rendimiento
- ♦ Determinar los umbrales ventilatorios y su relación con el rendimiento, para personalizar el entrenamiento del ciclista
- ♦ Examinar las adaptaciones fisiológicas generales, centrales y periféricas, para mejorar la eficiencia en el rendimiento deportivo

Módulo 2. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- ♦ Aplicar métodos de entrenamiento ciclista, como el continuo y el fraccionado, para mejorar el rendimiento
- ♦ Distribuir la intensidad del entrenamiento utilizando enfoques piramidales y polarizados
- ♦ Planificar la periodización del entrenamiento ciclista según diferentes modelos, adaptados a cada fase
- ♦ Implementar estrategias de recuperación activa y pasiva para optimizar la adaptación física

Módulo 3. Cuantificación de las cargas

- ♦ Aplicar los diferentes modelos de cuantificación de cargas, como el tradicional y el de banister, para optimizar la planificación del entrenamiento ciclista
- ♦ Emplear herramientas avanzadas, como los modelos TRIMPs y Lucia TRIMPs, para evaluar la carga de trabajo y ajustar los entrenamientos según sus ventajas y limitaciones
- ♦ Utilizar la plataforma *Training Peaks* para la cuantificación y seguimiento de las cargas de entrenamiento, mejorando la precisión de los análisis en tiempo real
- ♦ Analizar y aplicar el modelo de cuantificación ECOs y sRPE, evaluando sus ventajas e inconvenientes en el contexto del entrenamiento ciclista profesional

Módulo 4. Entrenamiento ciclista por potencia

- ♦ Comprender los conceptos de potencia, vatios y julios, y su aplicación en el entrenamiento ciclista para mejorar el rendimiento
- ♦ Seleccionar y utilizar medidores de potencia adecuados, entendiendo su funcionamiento y tipos (dual y pseudodual) para obtener mediciones precisas
- ♦ Evaluar el FTP (umbral de potencia funcional) mediante diferentes métodos de estimación, aplicando esta medida para optimizar los entrenamientos
- ♦ Analizar el rendimiento ciclista utilizando el *Power Management Chart* (PMC), integrando la carga externa e interna para ajustar los entrenamientos y prevenir la fatiga

Módulo 5. Biomecánica

- ♦ Entender los conceptos básicos de la biomecánica, su historia y su aplicación en la mejora del rendimiento y la prevención de lesiones
- ♦ Aplicar diferentes métodos biomecánicos (estáticos, dinámicos, acelerometría) para evaluar el rendimiento ciclista y prevenir lesiones
- ♦ Realizar una valoración funcional, incluyendo la medición del rango de movimiento (ROM) y la identificación de disimetrías para optimizar la técnica de pedaleo
- ♦ Seleccionar adecuadamente las zapatillas y ajustar la talla de la bicicleta (*Stack y Reach*) para mejorar la ergonomía y evitar lesiones

Módulo 6. Entrenamiento de fuerza en el ciclista

- ♦ Comprender la importancia de la fuerza en el ciclismo, incluyendo su definición y su impacto en el rendimiento
- ♦ Identificar los beneficios del entrenamiento de fuerza, tales como las adaptaciones moleculares, fisiológicas y neurales que mejoran la eficiencia y la composición corporal
- ♦ Utilizar diferentes métodos para medir la fuerza, desde sistemas lineales hasta plataformas ópticas y aplicaciones móviles
- ♦ Aplicar conceptos clave como RM (Repetición Máxima) y NRM (No Repetición Máxima) en la programación y evaluación del entrenamiento de fuerza

Módulo 7. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- ♦ Evaluar las respuestas fisiológicas al calor y cómo optimizar el rendimiento en diferentes condiciones térmicas
- ♦ Examinar los efectos de la altitud en el rendimiento ciclista, destacando la variabilidad entre "responders" y "no responders"
- ♦ Determinar las ventajas e inconvenientes de los protocolos "Train High-Live Low" y "Live High-Train Low" en el contexto de la mejora del rendimiento
- ♦ Analizar los efectos de la hipoxia intermitente en la adaptación física y las posibles limitaciones para ciclistas de alto rendimiento

Módulo 8. Nutrición en el ciclista

- ♦ Evaluar las necesidades energéticas y la influencia de los factores que afectan el gasto energético en reposo de un ciclista
- ♦ Determinar la composición corporal del ciclista a través de métodos como el IMC, grasa subcutánea y espesor de pliegues cutáneos
- ♦ Analizar las necesidades de macronutrientes y micronutrientes específicas para optimizar el rendimiento en el ciclismo de alto nivel
- ♦ Aplicar estrategias de periodización nutricional en macrociclos y microciclos para mejorar la recuperación y maximizar el rendimiento

Módulo 9. Estructura y funcionamiento de un equipo ciclista

- ♦ Identificar las diferentes categorías de equipos ciclistas, incluyendo las categorías profesionales (WT y ProContinental), continental, élite y sub - 23
- ♦ Analizar las diversas categorías de competiciones, como competiciones por etapas, clásicas y según el nivel de participación, para optimizar la estrategia de un equipo
- ♦ Desarrollar un plan de trabajo para estructurar y coordinar un equipo ciclista durante la competición, considerando los roles del mánager, director y mecánicos
- ♦ Elaborar una planificación para el día a día de la competición, abarcando desde la precompetición hasta el postcompetición, para asegurar el mejor rendimiento del equipo

Módulo 10. Modalidades de Ciclismo

- ♦ Definir las características y demandas de las competiciones en la modalidad de pista, incluyendo las pruebas específicas y sus exigencias físicas
- ♦ Analizar las demandas competitivas en ciclismo de carretera, con especial atención a las modalidades y categorías presentes en este tipo de competiciones
- ♦ Desarrollar estrategias y técnicas necesarias para competir en Ciclocross (CX), teniendo en cuenta las demandas específicas de la competición
- ♦ Explorar las particularidades de la contrarreloj, tanto a nivel individual como por equipos, y cómo se debe preparar adecuadamente para esta modalidad

04

Salidas profesionales

Este Máster Título Propio ofrecerá la posibilidad de acceder a roles clave como director de equipo, mánager o responsable de logística en competiciones de alto nivel. Con una preparación integral en la gestión de equipos y competiciones, los egresados serán capaces de tomar decisiones estratégicas bajo presión, lo que les permitirá destacarse en este competitivo mundo. En síntesis, el sector del Ciclismo adaptado y la gestión de eventos deportivos se mantiene en constante expansión, lo que abrirá nuevas y prometedoras oportunidades profesionales para aquellos que buscan avanzar en su carrera.





“

Te prepararás para tomar decisiones estratégicas bajo presión, desarrollando habilidades clave que te permitirán destacar en el competitivo mundo del ciclismo”

Perfil del egresado

El egresado estará capacitado para liderar equipos de alto rendimiento, gestionar competiciones internacionales y optimizar los recursos en eventos deportivos. A su vez, contará con una visión estratégica y analítica para anticipar necesidades y tomar decisiones que impulsen el éxito. Asimismo, dominará las últimas tendencias en tecnología aplicada al ciclismo, así como los aspectos legales y logísticos involucrados en la gestión de eventos. En definitiva, se destacará por su capacidad de adaptación y su enfoque innovador, lo que le permitirá posicionarse como un referente en el sector del Ciclismo Profesional y la gestión deportiva.

Contribuirás al desarrollo y mejora del rendimiento deportivo mediante el uso de las últimas tendencias en tecnología aplicada, ajustando cada estrategia a las necesidades específicas de los atletas.

- ♦ **Gestión estratégica de equipos:** dirigir equipos de alto rendimiento, tomando decisiones claves bajo presión y manteniendo la cohesión entre los miembros para alcanzar los objetivos en competiciones de alto nivel
- ♦ **Análisis de datos de rendimiento:** interpretar datos de entrenamientos y competiciones, utilizando herramientas tecnológicas avanzadas para optimizar el rendimiento de los ciclistas y mejorar su rendimiento físico
- ♦ **Planificación y logística de competiciones:** coordinar y gestionar los aspectos logísticos de las competiciones, asegurando que todos los detalles, desde el transporte hasta la estrategia de carrera, estén perfectamente organizados
- ♦ **Adaptación al cambio y resolución de problemas:** adaptarse a situaciones imprevistas durante competiciones o entrenamientos, tomando decisiones rápidas y efectivas que permitan maximizar el rendimiento del equipo frente a retos inesperados



Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Director de equipo ciclista:** responsable de coordinar todas las actividades del equipo, incluyendo la planificación estratégica, gestión de los recursos humanos y materiales, y la toma de decisiones clave durante las competiciones.
- 2. Mánager de equipo:** encargado de supervisar la logística diaria del equipo, gestionar las relaciones con patrocinadores y organizadores, y garantizar que todos los aspectos operativos estén cubiertos durante la temporada.
- 3. Director deportivo:** responsable de la planificación y ejecución de estrategias deportivas, coordina el entrenamiento, la preparación y el rendimiento de los ciclistas en las distintas competiciones.
- 4. Mecánico de carrera:** responsable del mantenimiento y reparación de las bicicletas del equipo durante las competiciones, asegurando que todos los ciclistas tengan sus bicicletas en óptimas condiciones.
- 5. Mecánico de nave:** encargado del mantenimiento y reparación de las bicicletas en los entrenamientos y antes de las competiciones, además de gestionar el inventario de repuestos y herramientas.
- 6. Fisioterapeuta deportivo:** gestor en la recuperación física de los ciclistas, previniendo lesiones y optimizando su rendimiento mediante técnicas de rehabilitación, estiramientos y masajes.
- 7. Analista de rendimiento:** supervisor del uso herramientas tecnológicas para analizar los datos de los ciclistas, evaluando su rendimiento en diferentes etapas y condiciones, y proporcionando informes detallados para optimizar entrenamientos y estrategias.

- 8. Responsable de comunicación:** encargado de la gestión de la imagen pública del equipo, manteniendo contacto con los medios de comunicación, organizando ruedas de prensa y asegurándose de que las comunicaciones sean coherentes y efectivas.
- 9. Logista de equipo:** responsable de la logística diaria, gestionando el transporte, alojamiento y necesidades del equipo en las competiciones, asegurándose de que todo esté preparado para el rendimiento óptimo de los ciclistas.
- 10. Entrenador personalizado:** dedicado al diseño programas de entrenamiento a medida para cada ciclista, basados en sus necesidades individuales, con el objetivo de mejorar su rendimiento, prevenir lesiones y alcanzar sus metas en las competiciones.



Destacarás como director de equipo ciclista, liderando con estrategia y optimizando el rendimiento en competiciones de alto nivel”

06

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.

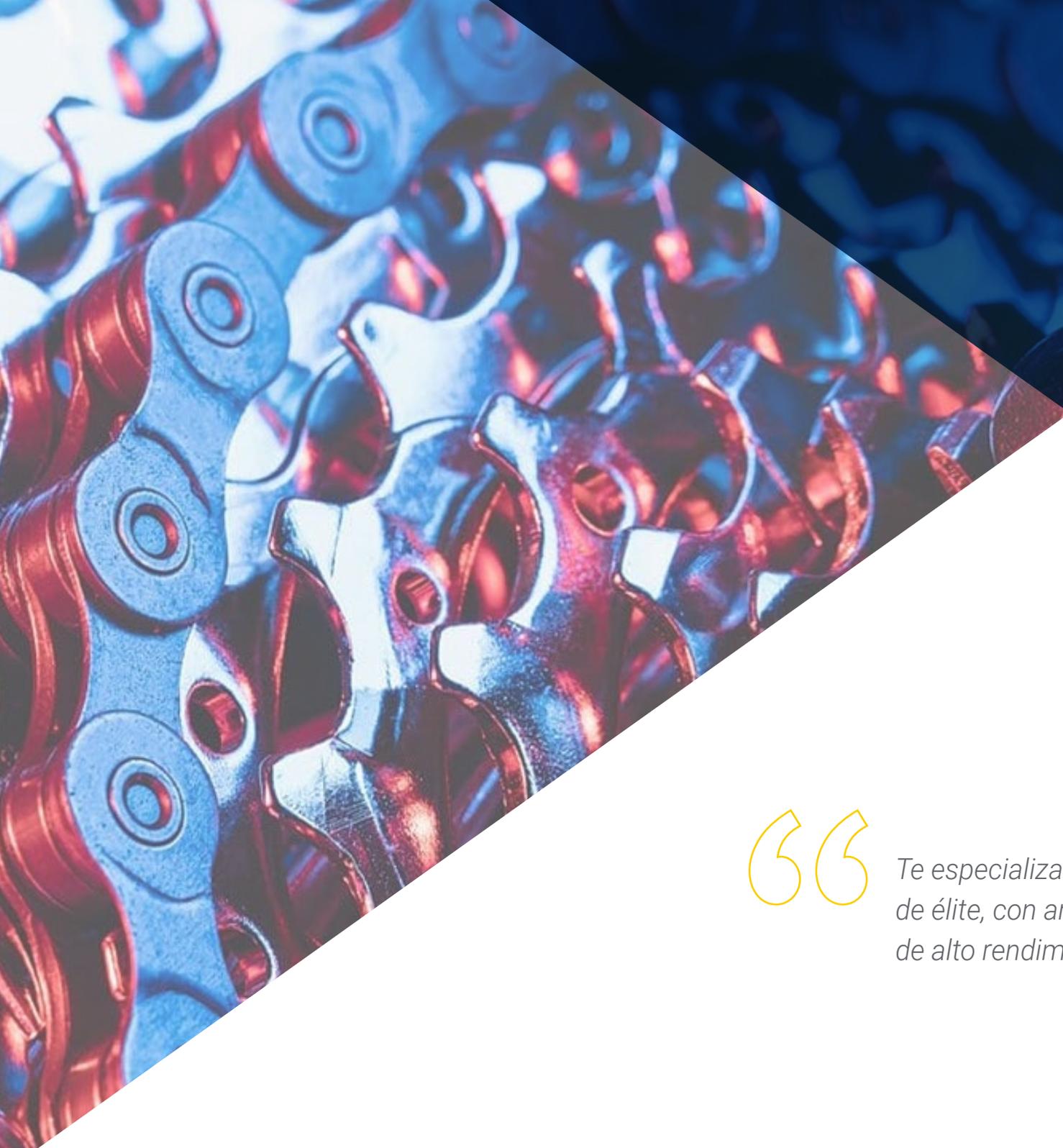


07

Cuadro docente

Este Máster Título Propio contará con expertos reconocidos por sus logros en el ámbito deportivo del Ciclismo y por su vasta experiencia en equipos de élite. Ante esto, TECH Universidad garantizará que todos los contenidos del programa universitario estén alineados con los estándares más altos. Así, el alumnado tendrá acceso a conocimientos de vanguardia, brindados por profesionales que conocerán a fondo las claves del Ciclismo. Además, cada tema será abordado desde una perspectiva práctica única, lo que les permitirá a los mentores integrar de manera efectiva las estrategias y tácticas que marcan la diferencia en este competitivo campo.





“

Te especializarás con un equipo de expertos de élite, con amplia experiencia en equipos de alto rendimiento en el mundo del Ciclismo”

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. Moreno Morillo, Aner

- ♦ Responsable de Rendimiento de la Selección Nacional de Ciclismo de Kuwait
- ♦ Auxiliar del Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Director Deportivo Nacional Nivel III
- ♦ 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

D. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ♦ Responsable de Rendimiento del equipo WT INEOS Grenadiers
- ♦ Profesor y Director de eventos de la compañía Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Entrenador del equipo WT Movistar, SKY e INEOS Grenadiers
- ♦ 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 Coaches 4 Coaches
- ♦ Máster de Alto Rendimiento en Biomedicina
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director
- ♦ Director Deportivo Nivel III

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)

D. Iriberry, Jon

- ♦ CEO de Custom4us
- ♦ Responsable de Biomecánica en el equipo WT Jumbo-Visma
- ♦ Responsable de Biomecánica en el Movistar Team
- ♦ Profesor del Centro Mundial del Ciclismo de la UCI
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad del País Vasco
- ♦ Máster en Alto Rendimiento por la Universidad Estatal de Colorado. Estados Unidos

Dr. Arguedas Lozano, Chema

- ♦ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ♦ Entrenador de Ciclismo y Experto en Nutrición en Ciclismo Intensivo
- ♦ Entrenador, Preparador Físico y Experto en Nutrición Deportiva
- ♦ Profesor de Nutrición Deportiva en la Universidad de Leioa
- ♦ Autor de títulos relacionados con el Ciclismo: *Planifica tus pedaladas*, *Nutre tu pedaleo*, *Planifica tus salidas en bicicleta de montaña* y *Potencia tu pedaleo*



*Una experiencia de capacitación
única, clave y decisiva para impulsar
tu desarrollo profesional”*

08

Titulación

El Máster Título Propio en Ciclismo Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Máster Título Propio en Ciclismo Profesional** 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 **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad**.

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

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

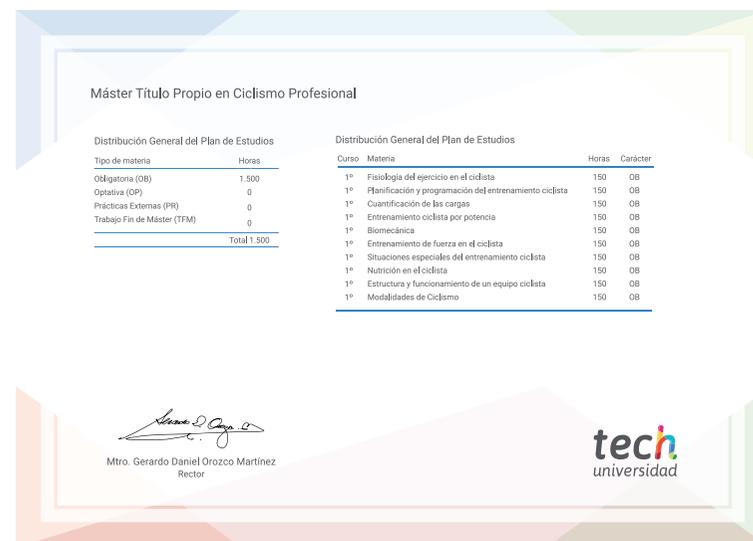
Aval/Membresía



Título: **Máster Título Propio en Ciclismo Profesional**

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

Duración: **12 meses**



*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.



Máster Título Propio Ciclismo Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster Título Propio

Ciclismo Profesional

Aval/Membresía



tech
universidad