

Curso

Treinamento de Ciclismo de Potência

Reconhecido pela NBA





Curso

Treinamento de Ciclismo de Potência

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/treinamento-ciclismo-potencia

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Presentación

O treinamento de ciclismo de potência está alcançando uma enorme popularidade atualmente. Nele, é fundamental o princípio da carga de treinamento controlada, que o treinador ajustará para cada atleta com base em seus objetivos e capacidades individuais. Como treinar com medidores de potência se tornou uma das principais estratégias dos ciclistas de elite, uma especialização nessa área se torna interessante. E com a TECH, os alunos encontrarão a visão mais atualizada sobre esse assunto, aprofundando-se no conceito de potência, no Limiar Funcional de Potência como valor de referência e no perfil de potência. Tudo isso e muito mais estará disponível para o aluno de forma 100% online.





“

Este é um Curso Universitário fundamental para explorar as principais características do treinamento com medidores de potência”

Embora ainda haja ciclistas da velha guarda que preferem confiar em suas próprias sensações, é inegável que o treinamento por potência ganhou destaque, sendo uma das chaves para os vencedores das grandes provas de ciclismo. Com o medidor de potência instalado na bicicleta, o atleta se guiará pelos seus próprios limites.

Na verdade, o Limiar Funcional de Potência (FTP) se destaca como o valor de referência por excelência.

No entanto, está claro que uma coisa é instalar o potenciômetro na bicicleta e outra bem diferente é utilizá-lo adequadamente. Por isso surge este Curso Universitário, representando uma valiosa oportunidade para o ciclista se atualizar no treinamento por watts com todas as garantias e, assim, aumentar seu desempenho.

Dessa forma, os profissionais do esporte analisarão detalhadamente o funcionamento do medidor de potência, identificando seus diferentes tipos. Posteriormente, eles estabelecerão os métodos de estimativa do limiar de potência funcional e examinarão sua aplicação ao treinamento. Com o foco também no *power profile* ou no monitoramento de desempenho, os alunos se desenvolverão de acordo com os mais recentes avanços nesse campo.

Para se beneficiar desta abrangente capacitação, será necessário apenas ter uma conexão com a internet. Isso se tornará seu passaporte para uma grande biblioteca digital de aulas e recursos interativos sobre treinamento em watt, que será de enorme valor para sua atividade esportiva.

Este **Curso de Treinamento de Ciclismo de Potência** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em Treinamento de Ciclismo de Potência
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações úteis e práticas sobre as disciplinas essenciais para a prática profissional
- ♦ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Se você deseja analisar a operação de medidores de potência e seus diferentes tipos, esta é a capacitação ideal”

“

Com este Curso Universitário, você terá todas as ferramentas para monitorar seu desempenho, examinando o acompanhamento de parâmetros fisiológicos ou o monitoramento de MMP”

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

Você analisará todas as métricas essenciais nesta área, como FRC, Pmax ou CP.

Um Curso Universitário muito abrangente que apresentará o software de estimativa.



02 Objetivos

Os objetivos deste Curso Universitário estão relacionados à especialização de alto nível do ciclista em uma modalidade de treinamento que irá conduzi-lo a novos patamares. Como resultado, a equipe de professores fornecerá ao aluno as mais recentes estratégias e metodologias para monitorar e aumentar progressivamente seu desempenho. Além disso, será possível impulsionar seu progresso acadêmico com as inovações tecnológicas que a TECH aplica no Campus Virtual.





“

*Alcançar os objetivos deste curso
significará o domínio total da
modelagem de desempenho”*



Objetivos gerais

- Compreender os fatores de desempenho esportivo e, portanto, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada esportivo
- Ser capaz de planejar, periodizar e desenvolver programas de treinamento para ciclistas; em resumo, capacitar os alunos para exercer a profissão de treinador
- Adquirir conhecimento específico relacionado à biomecânica do ciclismo
- Entender o funcionamento dos novos aplicativos utilizados na quantificação das cargas e prescrição de treinamentos
- Entender os benefícios do treinamento de força e ser capaz de aplicá-los no treinamento concorrente
- Adquirir uma especialização em nutrição orientada ao ciclismo
- Compreender o funcionamento das estruturas ciclísticas, bem como as modalidades e categorias das competições





Objetivos específicos

- ♦ Adquirir conhecimento sobre treinamento de potência
- ♦ Abordar as diferentes métricas necessárias para prescrever e quantificar por meio de potência
- ♦ Conhecer modelos de desempenho

“

Suas metas esportivas estarão muito mais próximas graças aos avanços em seu treinamento que serão aplicados com este programa”

03

Dirección del curso

A educação de elite promovida pela TECH em cada um de seus programas atinge seu ápice neste curso graças à incorporação de prestigiados especialistas ao corpo docente. Nesse sentido, o progresso acadêmico do aluno será fortalecido pela supervisão de professores com vasta experiência no treinamento em esportes cíclicos. Esses profissionais ocuparam posições de responsabilidade no aumento do desempenho das equipes nacionais de ciclismo, portanto, seu *know-how* será de grande relevância para o aluno.



“

Especialistas que se destacaram em impulsionar o desempenho de atletas de elite em disciplinas cíclicas estarão à sua disposição para qualquer dúvida ou consulta”

Direção



Sr. Javier Sola

- ♦ CEO da Training4ll
- ♦ Técnico da equipe WT UAE
- ♦ Chefe de Desempenho da Massi Tactic UCI Women's Team
- ♦ Especialista na Área de Biomecânica da Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Consultor da WKO para equipes de ciclismo do World Tour
- ♦ Formador em Coaches 4 Coaches
- ♦ Professor associado na Universidade de Loyola
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade de Sevilha
- ♦ Pós-graduação em Alto Desempenho em Esportes de Ciclismo pela Universidade de Murcia
- ♦ Gestor Esportivo Nível III
- ♦ Inúmeras medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, Copas do Mundo e campeonatos nacionais

Professores

Sr. Aner Moreno Morillo

- ♦ Responsável de Desempenho da Seleção Nacional de Ciclismo do Kuwait
- ♦ Auxiliar da equipe Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Gestor Esportivo Nacional Nível III
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Isabel I
- ♦ Mestrado em Pesquisa de CAFD pela Universidade Europeia
- ♦ Mestrado em Alto Desempenho de Esportes Cíclicos pela Universidade de Murcia

Sr. Mathieu Heijboer

- ♦ Responsável pelo desempenho da equipe WT Jumbo-Visma
- ♦ Treinador de ciclistas de alto nível
- ♦ Ex-ciclista profissional
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte



04

Estructura y contenido

Neste curso, a TECH reuniu 150 horas de conteúdos inovadores sobre treinamento de ciclismo de potência em 6 semanas de capacitação, aliando inovação educacional e conhecimento atualizado. Em relação a isso, o aluno terá acesso 24 horas ao Campus Virtual da universidade, que abrigará um extenso catálogo de recursos dinâmicos apresentados em formatos como vídeos, diagramas interativos ou estudos de caso.



“

Um plano de estudos que incorpora todos os aspectos necessários sobre o Power Management Chart”

Módulo 1. Treinamento de Ciclismo de Potência

- 1.1. O que é potência?
 - 1.1.1. Definição
 - 1.1.2. O que é W
 - 1.1.3. O que é Joule
- 1.2. Medidores de potência
 - 1.2.1. Medidores de potência
 - 1.2.2. Tipos
 - 1.2.3. Duplo
 - 1.2.4. Pseudo-duplo
- 1.3. O que é FTP?
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Métodos de estimativa
 - 1.3.3. Aplicação no treinamento
- 1.4. Determinação de forças
 - 1.4.1. Análise da competição
 - 1.4.2. Análise de dados
- 1.5. Power profile
 - 1.5.1. Classic Power Profile
 - 1.5.2. Advanced Power Profile
 - 1.5.3. Teste de perfil de potência
- 1.6. Monitoramento do desempenho
 - 1.6.1. O que é desempenho
 - 1.6.2. Monitorização de MMP
 - 1.6.3. Monitorização de parâmetros fisiológicos
- 1.7. Power Management Chart (PMC)
 - 1.7.1. Monitorização de carga externa
 - 1.7.2. Monitorização de carga interna
 - 1.7.3. Integração de todos os sistemas



1.8. Métricas

1.8.1. CP

1.8.2. FRC/w'

1.8.3. Pmax

1.8.4. *Stamina/Durability*

1.9. Resistência à fadiga

1.9.1. Definição

1.9.2. Baseada em KJ

1.9.3. Baseada em KJ/kg

1.10. *Pacing*

1.10.1. Definição

1.10.2. Valores normativos para contra-relógio

1.10.3. Softwares de estimativa

“

Um plano de estudos que irá destacá-lo graças às informações mais atualizadas do mercado de treinamento de ciclismo de potência. Acesse com seu tablet ou PC!”

05

Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

Potencializamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning.

Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

Desta forma, no que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto onde o aluno desenvolve sua prática profissional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Estudios de caso

Será realizada una selección dos melhores estudos de caso, escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas no cenário internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

O Curso de Regime Trabalhista do Atleta Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este programa de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Treinamento de Ciclismo de Potência** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no curso, atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Treinamento de Ciclismo de Potência**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

Reconhecido pela **NBA**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compr
atenção personalizada
conhecimento in
presente qual
desenvolvimento si

tech universidade
tecnológica

Curso

Treinamento de Ciclismo
de Potência

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Treinamento de Ciclismo de Potência

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica