

Corso Universitario

Allenamento della Potenza nel Ciclismo

Approvato dalla NBA





Corso Universitario Allenamento della Potenza nel Ciclismo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16h/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-potenza-ciclismo

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 16

05

Metodologia

pag. 20

06

Titolo

pag. 28

01

Presentazione

L'allenamento con della potenza nel ciclismo sta godendo di un'enorme popolarità. Il principio di un carico di allenamento controllato, che l'allenatore regolerà per ogni atleta in base ai suoi obiettivi e alle sue capacità individuali, è fondamentale. Poiché l'allenamento con i misuratori di potenza è diventato uno dei maggiori punti di forza dei ciclisti d'élite, è interessante specializzarsi in questo settore. Grazie a TECH gli studenti disporranno la visione più aggiornata di questo settore, approfondendo il concetto di potenza, di Soglia Funzionale di Potenza come valore di riferimento o il profilo di potenza. Tutto questo e altro ancora sarà a disposizione dello studente in modalità 100% online.





“

*Un Corso Universitario indispensabile per
approfondire le informazioni principali
sull'allenamento con misuratori di potenza"*

Anche se ci sono ancora ciclisti della vecchia scuola che preferiscono usare le proprie sensazioni come riferimento, non vi è dubbio che l'allenamento della potenza ha guadagnato terreno ed è una delle chiavi dei vincitori dei principali eventi ciclistici. Con il potenziometro installato sulla bicicletta, l'atleta sarà guidato dalle soglie individuali. Infatti, la Soglia di Potenza Funzionale (FTP) è posizionata come il valore di riferimento per eccellenza.

Tuttavia, è chiaro che una cosa è installare il potenziometro sulla bicicletta e un'altra è lavorare correttamente con esso. Per tale ragione, questo Corso Universitario è una preziosa opportunità per i ciclisti di aggiornare il loro allenamento in watt con tutte le garanzie e, quindi, aumentare le loro prestazioni.

In questo modo, i professionisti dello sport analizzeranno in dettaglio il funzionamento del misuratore di potenza, determinandone i diversi tipi. Poi stabiliranno i metodi di stima della Soglia Funzionale di Potenza e ne esamineranno la loro applicazione all'allenamento. Concentrandosi anche sul *power profile* o sul monitoraggio delle prestazioni, gli studenti si svilupperanno in linea con gli ultimi progressi in questo campo.

Per beneficiare di questa ampia specializzazione, sarà necessario solamente un dispositivo dotato di connessione a Internet. Grazie a ciò sarà possibile accedere a un'ampia biblioteca digitale di lezioni e risorse interattive relative all'allenamento in watt, che saranno di grande utilità nell'attività sportiva.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Potenza nel Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in allenamento ciclistico della potenza
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed prevalentemente pratici che forniscono informazioni riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi è posta sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto da una connessione internet



Se desideri analizzare il funzionamento dei misuratori di potenza e i loro diversi tipi, questa è la qualifica perfetta"

“

Grazie a questo Corso Universitario acquisirai tutte le basi per monitorare le tue prestazioni, esaminando il monitoraggio dei parametri fisiologici o il monitoraggio MMP"

Il programma comprende, professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questo corso, oltre a specialisti riconosciuti provenienti da aziende leader e università prestigiose.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Per fare ciò, si potrà contare sull'aiuto di un innovativo sistema di video interattivi realizzati da esperti riconosciuti.

Verranno analizzate tutte le metriche essenziali di quest'area, come FRC, Pmax o CP.

Un Corso Universitario completissimo che ti introdurrà ai "software" di stima.



02

Obiettivi

Per come è stato concepito questo Corso Universitario, gli obiettivi del programma ruotano intorno alla specializzazione di alto livello del ciclista in una modalità di allenamento che lo porterà a nuovi traguardi. A tal fine, con il personale docente, gli studenti apprenderanno le strategie e le metodologie più recenti per monitorare e aumentare progressivamente le loro prestazioni. Inoltre, il loro progresso accademico sarà favorito dalle innovazioni tecnologiche che TECH applica nel Campus Virtuale.





“

Raggiungere gli obiettivi di questa specializzazione significa avere piena padronanza dei modelli di performance”



Obiettivi generali

- ♦ Comprendere i fattori di prestazione dello sport e quindi imparare a valutare le esigenze specifiche di ogni atleta.
- ♦ Essere in grado di pianificare, periodizzare e sviluppare programmi di allenamento per ciclisti, in breve, per consentire agli studenti di esercitare la professione di allenatore.
- ♦ Acquisire conoscenze specifiche relative alla biomeccanica del ciclismo
- ♦ Comprendere il funzionamento delle nuove applicazioni utilizzate per la quantificazione dei carichi e la prescrizione dell'allenamento
- ♦ Comprendere i benefici dell'allenamento della forza ed essere in grado di applicarli nell'allenamento contemporaneo.
- ♦ Acquisire una specializzazione in nutrizione orientata al ciclismo
- ♦ Comprendere il funzionamento delle strutture ciclistiche, nonché le modalità e le categorie delle competizioni





Obiettivi specifici

- ◆ Acquisire le conoscenze sull'allenamento della potenza
- ◆ Affrontare le diverse metriche necessarie per prescrivere e quantificare l'allenamento della potenza
- ◆ Apprendere la modellazione delle prestazioni

“

I tuoi obiettivi sportivi saranno molto più raggiungibili grazie ai progressi nell'allenamento che applicherai con questo programma"

03

Direzione del corso

L'istruzione d'élite promossa da TECH in ciascuna delle sue specializzazioni raggiunge la sua massima espressione in questo programma, grazie all'incorporazione di esperti prestigiosi nel personale docente. In questa linea, il progresso accademico dello studente sarà rafforzato dalla supervisione di insegnanti con una vasta esperienza nell'allenamento sportivo ciclistico. Infatti, hanno ricoperto posizioni di responsabilità nel potenziamento delle prestazioni delle squadre nazionali di ciclismo, quindi il loro *know-how* sarà di grande valore per lo studente.



“

Esperti che si sono distinti nel potenziamento delle prestazioni di atleti d'élite in discipline ciclistiche saranno a tua disposizione per qualsiasi domanda"

Direzione



Dott. Sola, Javier

- ◆ CEO di Training4ll
- ◆ Allenatore della squadra WT UAE
- ◆ Responsabile Performance Massi Tactic UCI Women's Team
- ◆ Jumbo Visma UCI WT Specialista dell'Area Biomeccanica
- ◆ Consulente presso WKO per le squadre di ciclismo del di World Tour
- ◆ Trainer in Coaches 4 Coaches
- ◆ Professore associato presso l'Università di Loyola
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Siviglia
- ◆ Corso post-laurea in Sport Ciclistici ad Alte Prestazioni presso l'Università di Murcia
- ◆ Direttore Sportivo di III livello
- ◆ Numerose medaglie olimpiche e medaglie in campionati europei, coppe del mondo e campionati nazionali

Personale docente

Dott. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsabile delle Prestazioni della Squadra Nazionale di Ciclismo del Kuwait
- ◆ Assistente della Squadra ProConti Euskaltel-Euskadi
- ◆ Direttore Sportivo Nazionale di III livello
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università Isabel I
- ◆ Master in Ricerca CAFD presso l'Università Europea
- ◆ Master in Sport Ciclistici ad Alte Prestazioni presso l'Università di Murcia

Dott. Heijboer, Mathieu

- ◆ Responsabile delle prestazioni della squadra WT Jumbo-Visma.
- ◆ Allenatore di ciclisti di alto livello
- ◆ Ex ciclista professionista
- ◆ Laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport (CAFD)



04

Struttura e contenuti

In questa qualifica, TECH ha condensato 150 ore di contenuti innovativi sull'Allenamento della Potenza nel Ciclismo in 6 settimane di specializzazione, combinando innovazione didattica e conoscenze aggiornate. In relazione a ciò, gli studenti avranno accesso 24 ore su 24 al Campus Virtuale dell'università, che ospiterà un ampio catalogo di risorse dinamiche presentate in formati come video, diagrammi interattivi e casi di studio.



“

Un piano di studi che incorpora tutto ciò che è necessario sapere sul “Power Management Chart”

Modulo 1. Allenamento della potenza ne ciclismo

- 1.1. Che cos'è la potenza?
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Che cos'è una W
 - 1.1.3. Cos'è un Joule?
- 1.2. Misuratori di potenza
 - 1.2.1. Funzionamento del misuratore
 - 1.2.2. Tipologie
 - 1.2.3. Dual
 - 1.2.4. Pseudoduale
- 1.3. Cos'è il FTP?
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Metodi di stima
 - 1.3.3. Applicazione all'allenamento
- 1.4. Determinazione dei punti di forza
 - 1.4.1. Analisi di competizioni
 - 1.4.2. Analisi dei dati
- 1.5. Power profile
 - 1.5.1. Classic Power Profile
 - 1.5.2. Advanced Power Profile
 - 1.5.3. Test del profilo di potenza
- 1.6. Monitoraggio delle prestazioni
 - 1.6.1. Che cos'è la prestazione
 - 1.6.2. Monitoraggio MMP
 - 1.6.3. Monitoraggio dei parametri fisiologici
- 1.7. Power Management Chart (PMC)
 - 1.7.1. Monitoraggio del carico esterno
 - 1.7.2. Monitoraggio di carico interno
 - 1.7.3. Integrazione di tutti i sistemi



- 1.8. Metriche
 - 1.8.1. CP
 - 1.8.2. FRC/ w'
 - 1.8.3. Pmax
 - 1.8.4. *Stamina/Durability*
- 1.9. Resistenza alla fatica
 - 1.9.1. Definizione
 - 1.9.2. Basati sul KJ
 - 1.9.3. Basati sul KJ/kg
- 1.10. *Pacing*
 - 1.10.1. Definizione
 - 1.10.2. Valori normativi per le prove a tempo
 - 1.10.3. Software di stima

“

Un programma il cui piano di studi ti aiuterà ad eccellere grazie alle conoscenze più aggiornate del mercato dell'allenamento ciclistico della potenza. Accedi con il tuo Tablet o PC!”

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: **il Relearning**.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il **New England Journal of Medicine**.





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



Pratiche di competenze e competenze

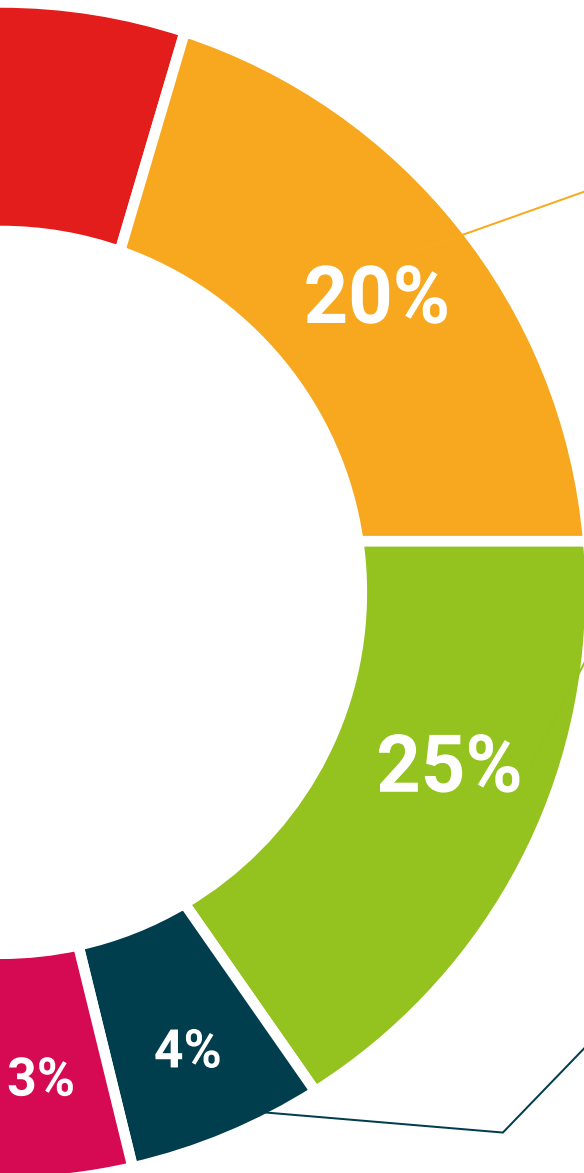
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento della Potenza nel Ciclismo garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Supera con successo questo programma
e ricevi la tua qualifica universitaria senza
spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Potenza nel Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Allenamento della Potenza nel Ciclismo**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dalla NBA



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Allenamento della
Potenza nel Ciclismo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16h/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Allenamento della Potenza nel Ciclismo

Approvato dalla NBA

