

Corso Universitario

Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista

Approvato dall'NBA





Corso Universitario Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/fisiologia-esercizio-fisico-ciclista

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'intenso movimento delle gambe insito nel ciclismo comporta un notevole dispendio energetico, che rende indispensabile una buona condizione fisica e uno stato ottimale del sistema cardiovascolare e respiratorio. Ciò richiede, pertanto, che gli atleti abbiano una buona padronanza della fisiologia come base del loro allenamento, motivo per cui questa specializzazione rappresenta un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze in materia. Con essa, il professionista affronterà i sistemi energetici o il ruolo del lattato, determinando le diverse soglie ventilatorie. Tutto ciò e molto altro ancora sarà a disposizione degli studenti attraverso una modalità 100% online molto completa che prevede numerose agevolazioni.





“

L'occasione perfetta per trattare i fattori fisiologici che determinano una buona pratica del Ciclismo Professionistico"

Quando il ciclista si allena, si verificano una serie di adattamenti a livello cellulare e muscolare. Ciò consente una maggiore efficienza nell'utilizzo dei substrati energetici, una migliore capacità di produrre energia e un aumento della resistenza all'affaticamento. L'insieme di questi fattori si traduce in un miglioramento delle prestazioni degli atleti, motivo per cui la padronanza della Fisiologia in questa disciplina è un aspetto indispensabile.

Per questo motivo, questo Corso Universitario si pone come una fantastica opzione per i professionisti dello sport che desiderano aggiornare le proprie conoscenze sugli adattamenti cardiovascolari, respiratori, muscolari e metabolici che determinano le prestazioni. Durante la specializzazione verranno analizzati nel dettaglio i sistemi energetici, con particolare attenzione al metabolismo del fosfagene e alla glicolisi. Allo stesso modo, gli studenti esamineranno il ruolo del lattato e le risposte di HR o HRV all'esercizio. Gli studenti perfezioneranno inoltre le loro competenze in situazioni quali l'interpretazione dell'ematologia negli atleti.

Si tratta di una specializzazione di alto livello grazie alla quale il professionista delle Scienze Motorie vedrà i vantaggi di essere aggiornato dalla più grande università online del mondo. Pertanto, non sarà necessario frequentare un solo giorno in un centro in loco o rispettare orari prestabiliti, per cui la gestione del tempo accademico sarà a carico dell'utente. Inoltre, semplicemente con una connessione internet gli studenti avrà accesso alla più grande biblioteca digitale di risorse su questa materia.

Questo Corso Universitario in **Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista** possiede il programma più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni sportive e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio professionale
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi 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 di connessione a internet



Grazie a questa qualifica potrai padroneggiare il funzionamento dei sistemi energetici, con particolare attenzione al metabolismo del fosfagene e della glicolisi"

“

Stavi cercando una specializzazione in ciclismo che ponesse l'accento sulle caratteristiche fisiologiche femminili per il ciclismo? Questo programma è perfetto per te!”

Perfezionerai le tue conoscenze sull'interpretazione dell'ematologia nei ciclisti.

Sarai un punto di riferimento per la definizione di indicatori di prestazione, come FTP o VAM.

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente

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

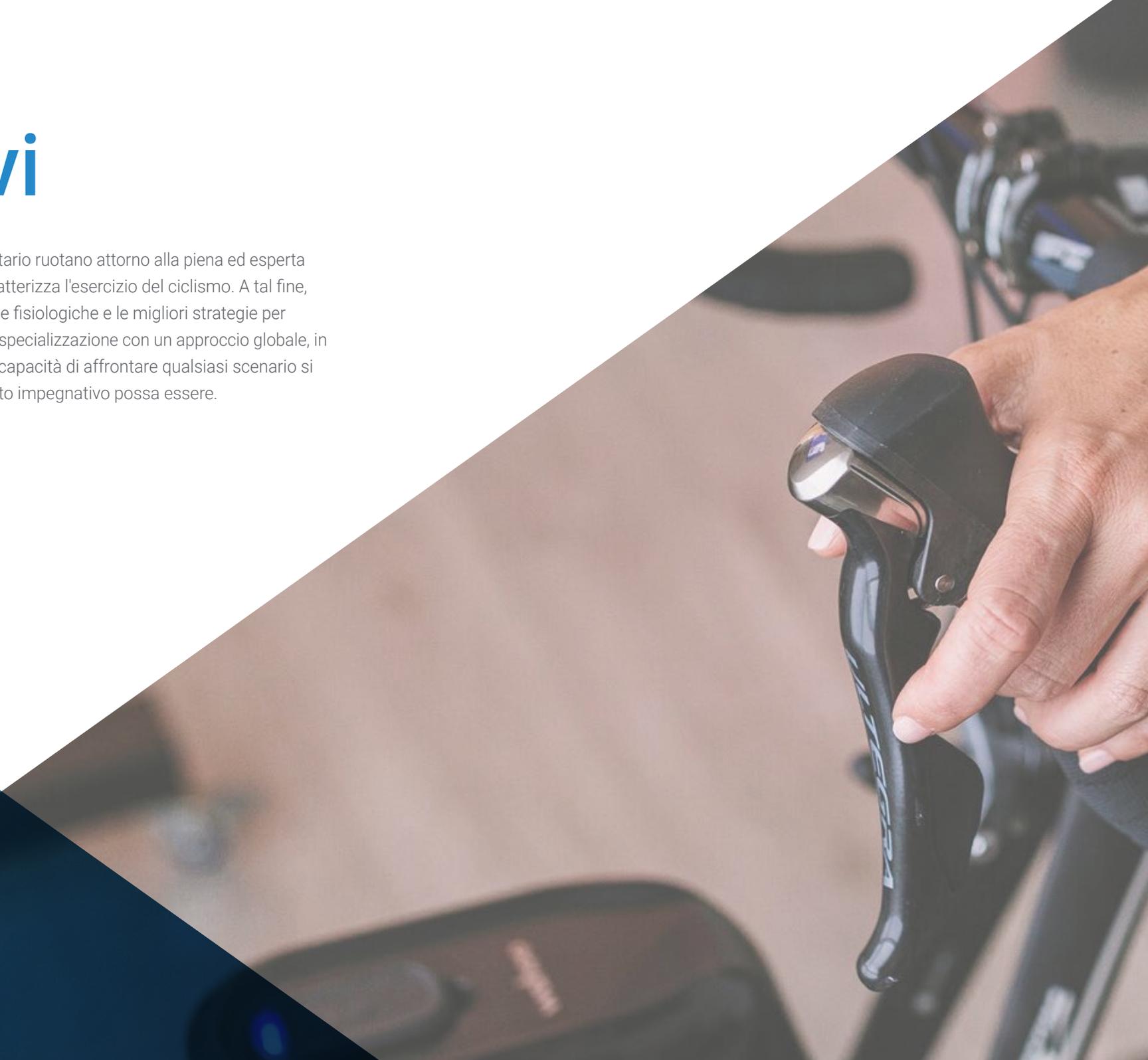
La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.



02

Obiettivi

Gli obiettivi di questo Corso Universitario ruotano attorno alla piena ed esperta padronanza della Fisiologia che caratterizza l'esercizio del ciclismo. A tal fine, gli studenti approfondiranno le tappe fisiologiche e le migliori strategie per determinarle. Si tratta, infatti, di una specializzazione con un approccio globale, in modo che gli studenti sviluppino la capacità di affrontare qualsiasi scenario si presenti in questo ambito, per quanto impegnativo possa essere.



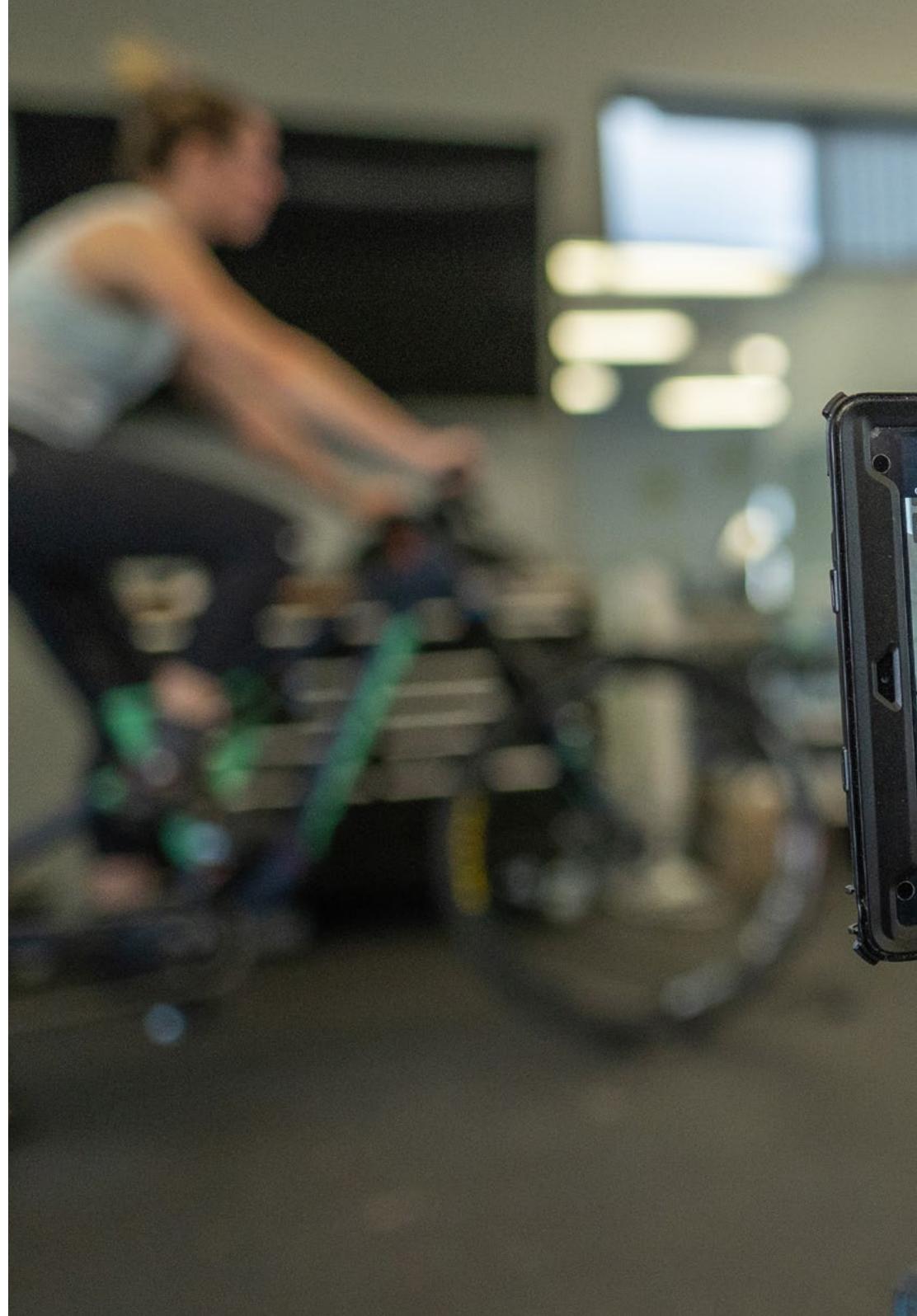
“

Con gli obiettivi che TECH si è posta nelle le sue specializzazioni, potrai affrontare le diverse vie energetiche e la loro influenza sulle prestazioni umane con tutte le garanzie"



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 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

- ◆ Conoscere le diverse vie energetiche e la loro influenza sulle prestazioni umane
- ◆ Conoscere le tappe fisiologiche e come determinarle
- ◆ Analizzare il ruolo del lattato e dell'HRV
- ◆ Comprendere la fisiologia delle donne nello sport

“

Potrai raggiungere i tuoi obiettivi di carriera padroneggiando tutti gli aspetti del test delle prestazioni”



03

Direzione del corso

Il personale docente che TECH ha scelto per insegnare questo programma è uno dei principali punti di forza di questo Corso Universitario. I docenti sono esperti di prestigio con una vasta esperienza nella preparazione di ciclisti e triatleti professionisti, con particolare attenzione alla consulenza nutrizionale. Infatti, hanno sviluppato una meritevole carriera di ricerca con importanti pubblicazioni su riviste prestigiose.



“

La vasta esperienza del personale docente nell'allenamento di ciclisti e triatleti professionisti sarà di grande utilità durante la specializzazione”

Direzione



Dott. Sola, Javier

- CEO di Training4ll
- Allenatore della squadra WT UAE
- Responsabile Performance Massi Tactic UCI Womens Team
- Specialista di biomeccanica presso Jumbo Visma UCI WT
- Consulente WKO per le squadre di ciclismo del World Tour
- Preparatore presso Coaches4coaches
- Professore associato presso la Loyola University
- Laureato in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport 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. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO di Natur Training System
- ♦ Responsabile della nutrizione della squadra Burgos BH ProConti
- ♦ Responsabile delle prestazioni della squadra professionale di MTB Klimatiza Team
- ♦ Preparatore presso Coaches4coaches
- ♦ Laurea in Farmacia presso l'Università di Alcalá
- ♦ Master in Nutrizione, Obesità e Alte Prestazioni negli Sport Ciclici presso l'Università di Navarra

Dott. Moreno Morillo, Aner

- ♦ Responsabile delle Prestazioni della Squadra Nazionale di Ciclismo del Kuwait
- ♦ Assistente della squadra Euskaltel-Euskadi ProConti
- ♦ Laureato in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport 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
- ♦ Direttore Sportivo Nazionale di III Livello



04

Struttura e contenuti

Durante le 150 ore di insegnamento online, lo studente beneficerà del percorso didattico personalizzato che TECH ha preparato per lui. Infatti, studiando a fondo il programma, potrà disporre della visione più aggiornata e completa di questo settore disponibile sul mercato, sempre in linea con gli ultimi progressi. Inoltre, la sua esperienza accademica sarà altamente efficiente, in quanto il ciclo didattico utilizza come metodologia il *Relearning* che farà interiorizzare più rapidamente i concetti attraverso la ripetizione.



“

Un programma che, nell'arco di 6 settimane, ti fornirà la visione più completa e aggiornata della Fisiologia del Ciclismo che puoi trovare sul mercato"

Modulo 1. Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista

- 1.1. Sistemi Energetici
 - 1.1.1. Metabolismo dei fosfageni
 - 1.1.2. Glicolisi
 - 1.1.3. Sistema ossidativo
- 1.2. FC (Frequenza Cardiaca)
 - 1.2.1. FC basale
 - 1.2.2. FC di riserva
 - 1.2.3. FC massima
- 1.3. Il ruolo del lattato
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Metabolismo del lattato
 - 1.3.3. Ruolo nell'attività fisica e nella definizione della soglia
- 1.4. Determinazione delle soglie ventilatorie (tappe fisiologiche)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. Vo2 Max
- 1.5. Marcatori di prestazione
 - 1.5.1. FTP/CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Test di prestazione
 - 1.6.1. Test di laboratorio
 - 1.6.2. Test sul campo
 - 1.6.3. Test del profilo di potenza
- 1.7. HRV (Heart Rate Variability)
 - 1.7.1. Definizione
 - 1.7.2. Metodi di misurazione
 - 1.7.3. Adattamenti basati sull'HRV





- 1.8. Adattamenti
 - 1.8.1. Generali
 - 1.8.2. Centrali
 - 1.8.3. Periferici
- 1.9. Esami del sangue
 - 1.9.1. Biochimica
 - 1.9.2. Ematologia
 - 1.9.3. Ormoni
- 1.10. Fisiologia della donna
 - 1.10.1. Caratteristiche specifiche delle donne
 - 1.10.2. Allenamento e ciclo mestruale
 - 1.10.3. Integrazione specifica

“

Un programma con cui è possibile esaminare tutto ciò che è necessario sapere sulla Frequenza Cardiaca basale, di riserva e massima"

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.

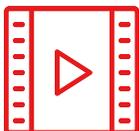
Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

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.



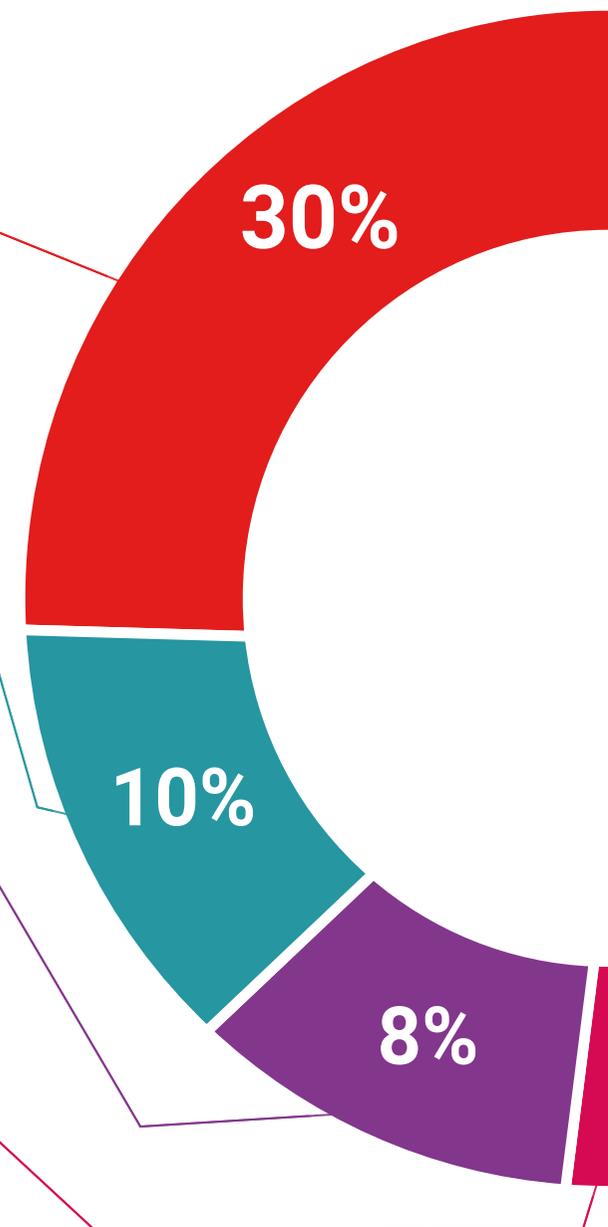
Pratiche di competenze e competenze

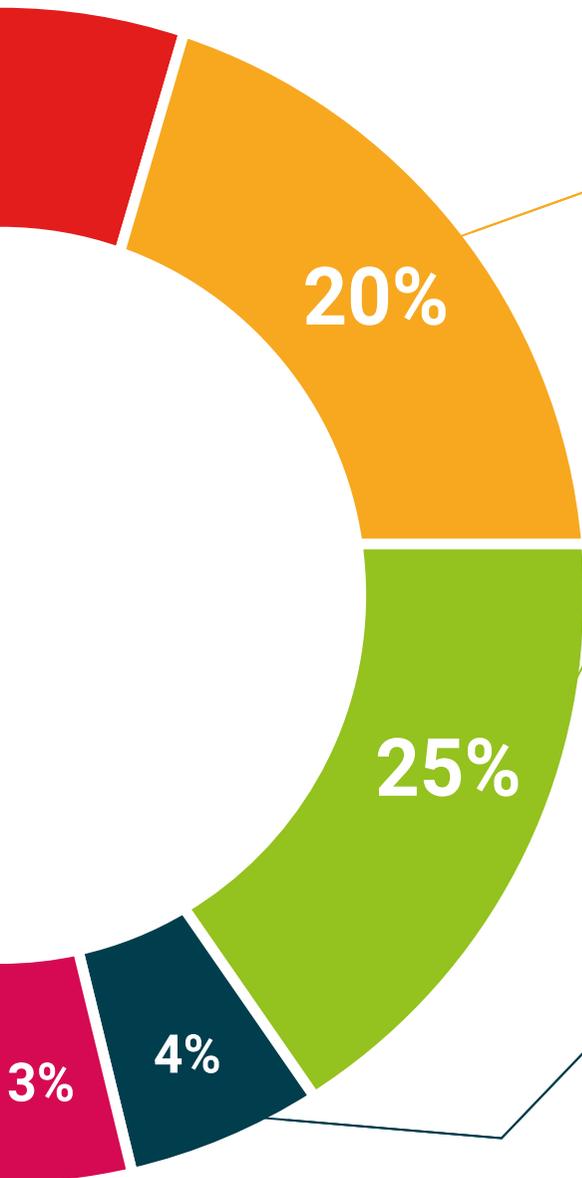
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



Riepilghi 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 Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista** possiede il programma 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 Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'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
Fisiologia dell'Esercizio
Fisico per il Ciclista

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

Corso Universitario

Fisiologia dell'Esercizio Fisico per il Ciclista

Approvato dall'NBA

