

Corso Universitario

Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista

Approvato dall'NBA



tech global
university



Corso Universitario

Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/quantificazione-carico-allenamento-ciclista-professionista

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

La quantificazione del carico di allenamento è una questione fondamentale nel ciclismo professionale. In questa linea, la misurazione e il monitoraggio del carico a cui si sottopone l'atleta permette sia a lui che all'allenatore di controllare l'intensità, la durata e la frequenza della sessione. Per questo motivo, il ciclista deve consolidare il suo aggiornamento su questo aspetto così rilevante della sua pratica professionale al fine di potenziare le sue prestazioni, essendo questo titolo una grande opportunità. Grazie ad esso, gli studenti affronteranno i diversi modelli di quantificazione del carico di allenamento abitualmente utilizzato, con gli ultimi modelli emersi. L'intero programma è inoltre offerto in un formato al 100% online.



“

Grazie a questo programma adatterai i tuoi carichi per massimizzare le prestazioni e minimizzare il rischio di infortuni”

Attualmente, ci sono numerosi modi per quantificare i carichi nell'allenamento ciclistico, dall'uso di misuratori di potenza al monitoraggio della frequenza cardiaca del professionista durante l'allenamento. Inoltre, è possibile utilizzare altri indicatori come la velocità, la frequenza cardiaca massima, il tasso di sudorazione, il carico percepito o l'affaticamento accumulato per ottenere un quadro completo del carico durante la sessione.

Essendo un fattore determinante per guidare le prestazioni del professionista sportivo, TECH ha progettato una qualifica che affronta specificamente questa materia, incorporando tutti i recenti sviluppi. Ciò consentirà allo studente di quantificare il carico di allenamento in modo più preciso e sulla base di strategie avanzate che porteranno benefici alla sua attività sportiva.

Gli studenti faranno quindi un ampio percorso attraverso i diversi modelli esistenti di quantificazione, esaminando opzioni emergenti che vanno ben oltre quelle tradizionali. Inoltre, gli insegnanti incoraggeranno i professionisti sportivi a perfezionare le loro abilità nell'uso di piattaforme di allenamento come TrainingPeaks o Today's Plan, approfondendo le loro metriche.

Senza dubbio, una specializzazione con il potenziale di stimolare la carriera sportiva dello studente, che sarà consigliato da un fantastico personale docente composto da autentiche eminenze in questo settore. Con un solo dispositivo connesso a Internet, avrà accesso a risorse innovative nel Campus Virtuale, che potrà consultare senza alcuna necessità di restrizione.

Questo **Corso Universitario in Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le sue caratteristiche principali sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista
- ♦ 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 sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a Internet



Questa è l'opportunità che stavi cercando per analizzare in dettaglio i diversi modelli di quantificazione dei carichi di allenamento nel Ciclismo"

“

Sarai un ciclista di riferimento nella gestione di piattaforme di allenamento come TrainingPeaks o Today's Plan”

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, 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 il professionista 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.

Solo 150 ore ti separano dalla gamma di conoscenze più aggiornate sulla quantificazione dei carichi di allenamento. E senza uscire da casa tua!

Questa è l'occasione per padroneggiare tutti gli aspetti legati alle correlazioni tra carico di allenamento interno ed esterno.



02 Obiettivi

La creazione del programma di questo Corso Universitario è orientata all'acquisizione di competenze in materia di applicabilità dei carichi di allenamento nel Ciclismo, approfondendo le strategie di quantificazione. In questo modo, gli studenti analizzeranno le strette relazioni tra il carico di allenamento e le prestazioni, in modo da avere tutti gli aspetti chiave per estrarre il massimo potenziale possibile basandosi su innovazioni educative avanzate.





“

Raggiungi gli obiettivi che TECH propone in questo titolo per gestire tutte le implicazioni dei carichi di allenamento sulle prestazioni”



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 del carico 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

- ♦ Conoscere il concetto di carico di allenamento e la sua applicabilità al ciclismo
- ♦ Comprendere la relazione tra carico di allenamento e prestazioni
- ♦ Imparare e utilizzare nuove piattaforme per quantificare e prescrivere l'allenamento

“

Non perdere l'occasione di stabilire i fattori di applicazione e i vantaggi dei modelli ECO grazie a questo Corso Universitario”

03

Direzione del corso

Affinché lo sviluppo degli studenti durante l'esperienza accademica abbia tutte le garanzie possibili, TECH ha fermamente investito nell'impegno da parte di rinomati esperti che compongono il personale docente. In questa linea, eminenze della Biomeccanica, della consulenza in materia di Nutrizione o ex sportivi d'élite confluiscono nel Corso Universitario per arricchirlo con un approccio multidisciplinare che permetterà agli studenti di cavarsela di fronte a qualsiasi sfida.



“

*Specialisti in Biomeccanica, in consulenza
in materia di Nutrizione o ex sportivi d'élite
confluiscono nel titolo per offrirti tutti gli
aspetti chiave che cercavi”*

Direzione



Dott. Sola, Javier

- CEO di Training4ll
- Allenatore della squadra WT UAE
- Responsabile di 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. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO di Natur Training System
- ♦ Responsabile Nutrizione del BH ProConti Team
- ♦ Responsabile delle prestazioni della squadra MTB Klimatiza
- ♦ Formatore in Coaches 4 Coaches
- ♦ Laurea in Farmacia presso l'Università di Alcalá
- ♦ Master in Nutrizione, Obesità e Alte Prestazioni negli Sport Ciclici presso l'Università di Navarra

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)



Cogli l'occasione per conoscere gli ultimi sviluppi in questa materia e applicarli alla tua pratica quotidiana"

04

Struttura e contenuti

Nell'arco di 150 ore distribuite in 6 settimane, il professionista sportivo si svilupperà in un ciclo educativo molto completo in cui godrà di un'esperienza accademica molto più innovativa rispetto agli insegnamenti tradizionali. TECH ha scommesso su una metodologia di studio che trascende la mera memorizzazione, quindi video, schemi interattivi, letture complementari o analisi dei casi consentono di assimilare i concetti chiave con maggiore affidabilità.



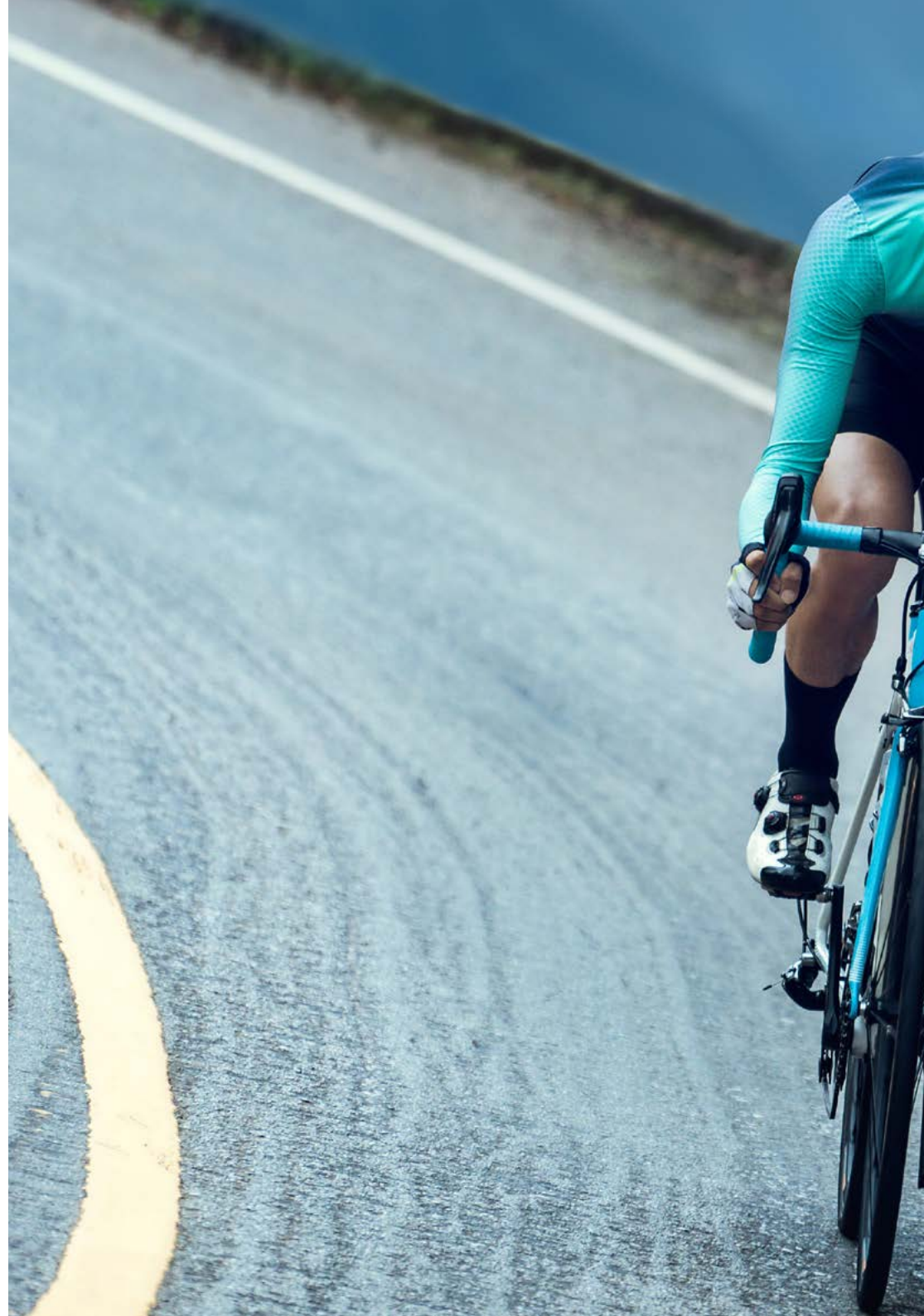


“

Modello di Bannister, TRIMP... i principali modelli di quantificazione dei carichi di allenamento si trovano in questo innovativo programma”

Modulo 1. Quantificazione dei carichi di allenamento

- 1.1. Modello di quantificazione tradizionale
 - 1.1.1. Definizione di quantificazione
 - 1.1.2. Modello trifase
 - 1.1.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.2. Modello di Bannister
 - 1.2.1. Definizione
 - 1.2.2. Perché questo modello?
 - 1.2.3. Secondo modello di Bannister
- 1.3. Modello TRIMP
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Fattori di implementazione
 - 1.3.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.4. Lucia TRIMP
 - 1.4.1. Definizione
 - 1.4.2. Fattori di implementazione
 - 1.4.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.5. CTL, ATL e TSB
 - 1.5.1. Definizione
 - 1.5.2. Fattori di implementazione
 - 1.5.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.6. Modello ECO
 - 1.6.1. Definizione
 - 1.6.2. Fattori di implementazione
 - 1.6.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.7. Quantificazione basata su RPE
 - 1.7.1. Definizione
 - 1.7.2. Fattori di implementazione
 - 1.7.3. Vantaggi e svantaggi





- 1.8. *Training Peaks*
 - 1.8.1. Spiegazione della piattaforma
 - 1.8.2. Caratteristiche e funzioni
 - 1.8.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.9. Quantificazione dell'allenamento nel ciclismo professionale
 - 1.9.1. La comunicazione come base quotidiana
 - 1.9.2. Modelli di quantificazione
 - 1.9.3. Limitazioni
- 1.10. Tesi di dottorato di Teun Van Erp e Daho Sanders
 - 1.10.1. La quantificazione delle competizioni professionali
 - 1.10.2. Correlazioni tra carico interno ed esterno
 - 1.10.3. Limitazioni



Specializzati da casa con un piano di studi con un approccio multidisciplinare grazie ai vari profili del personale docente"

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

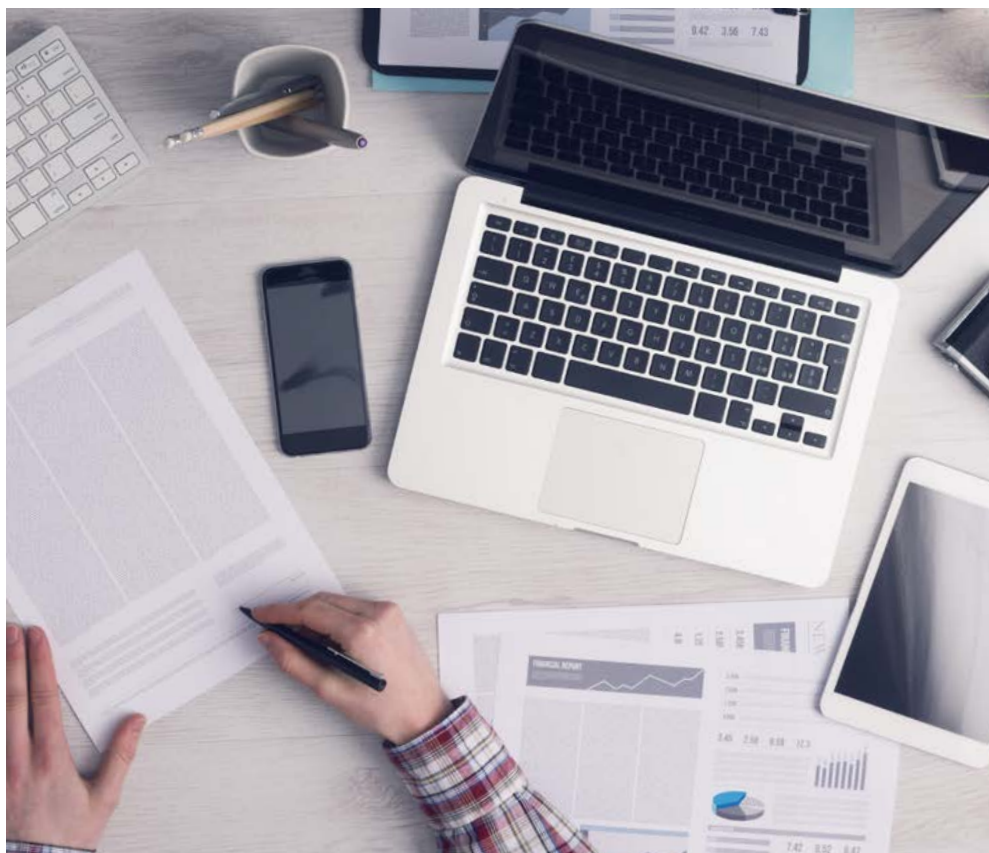
Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

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:



Materiale 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.



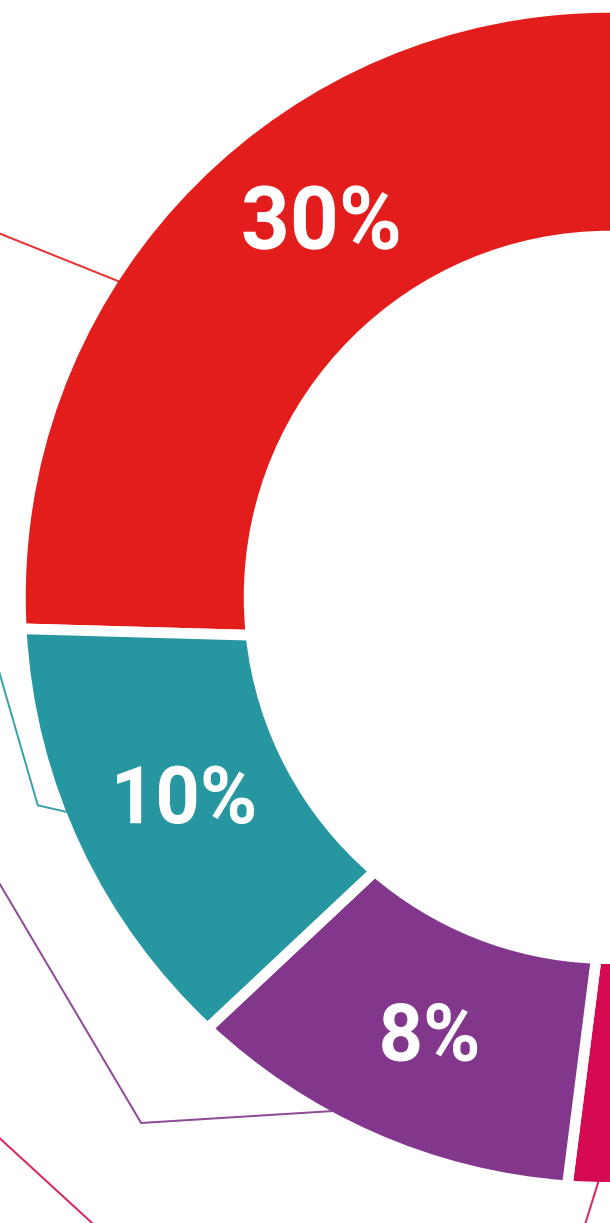
Pratiche di competenze e competenze

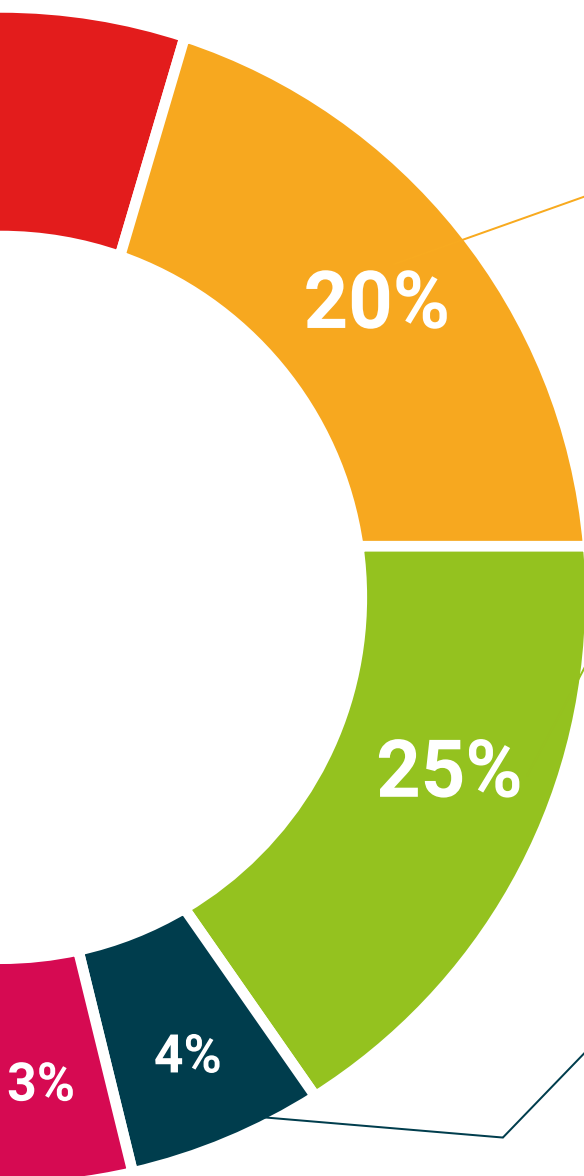
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Lectures 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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di Corso Universitario in Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

TECH Global University è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**



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 lingu



Corso Universitario

Quantificazione del Carico
di Allenamento del Ciclista
Professionista

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Quantificazione del Carico di Allenamento del Ciclista Professionista

Approvato dall'NBA

