

# Curso Universitario

## Modalidades de Ciclismo

Avalado por la NBA





## Curso Universitario

### Modalidades de Ciclismo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/modalidades-ciclismo](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/modalidades-ciclismo)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

La alta profesionalización del Ciclismo ha derivado en una amplia gama de modalidades donde el deportista puede realizar su actividad. Se trata de disciplinas muy diversas, con variadas características según el formato de la competición o el tipo de bicicleta, así que dominar con solvencia las especificidades de cada una resulta de gran interés para el ciclista. Es por ello que TECH ha preparado una especialización de garantías en la que el profesional deportivo tiene la ocasión de profundizar en todas las modalidades regladas por la Unión Ciclista Internacional. Al mismo tiempo, el alumnado analizará en detalle los diferentes reglamentos de cada una, siempre desde casa y con avanzados materiales académicos a su disposición.







“

*El programa perfecto para dominar  
las características de las distintas  
modalidades regladas por la UCI”*

La Unión Ciclista Internacional (UCI) se ha encargado tradicionalmente de regir el Ciclismo a escala mundial. Bajo su paraguas se representan más de 200 federaciones nacionales y, sobre todo, se gestionan y reglamentan 10 disciplinas ciclistas diferentes. Tal es su relevancia que 5 de ellas forman parte del programa de los Juegos Olímpicos, 4 están incluidas en los Juegos Olímpicos de la Juventud y 2 en los Juegos Paralímpicos.

Pero cada una de estas modalidades tiene sus propias especificidades, y si el profesional deportivo desea ser un ciclista versátil, deberá especializarse en diferentes características particulares. Para su fortuna, esto podrá hacerlo de la mano de TECH mediante un programa que pone la mira en el amplio abanico de competiciones regladas por la UCI. De hecho, será una experiencia académica de gran valor para el deportista, pues no solo se detendrá en las particularidades deportivas, sino que examinará los distintos reglamentos y determinará los limitantes de rendimiento en cada una de las disciplinas.

Sin duda, una especialización muy necesaria para impulsar la actividad deportiva del alumno en esta área. Además, el Curso Universitario es altamente compaginable con la labor en la bicicleta del deportista, pues su naturaleza online conlleva que no debe realizar traslados a centros presenciales, con el consiguiente ahorro de tiempo que supone. Asimismo, estará asesorado en todo momento por un equipo docente que se ha posicionado como una sólida referencia en esta materia.

Este **Curso Universitario en Modalidades de Ciclismo** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Modalidades de Ciclismo
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva 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
- ♦ 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



*Analizarás los reglamentos de cada una de las modalidades en las que el ciclista puede desplegar todo su potencial”*

“

*Con este Curso Universitario examinarás modalidades que han ido emergiendo, como el Ciclismo artístico o el e-Bike”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación 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 una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

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

*Una especialización de gran valor que te aportará todas las herramientas necesarias para la práctica del ciclismo de gravel.*

*No dejes pasar la oportunidad de establecer las mejores estrategias para afrontar las pruebas de cicloturismo.*



# 02 Objetivos

El plan de estudios de este Curso Universitario gira en torno a una serie de objetivos que buscan que el profesional ciclista se especialice en las distintas Modalidades del Ciclismo, estableciendo sus características deportivas y reglamentarias. Además, el título también se centra en que el alumno pueda determinar los limitantes de rendimiento de cada una de las disciplinas. Así, el programa se postula como una potente herramienta a disposición del deportista para abordar con mayores garantías estas competiciones.





“

*Consigue los objetivos del título  
para determinar los limitantes de  
rendimiento de cada disciplina ciclista”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Comprender los factores de rendimiento del deporte y, por ende, aprender a valorar las necesidades específicas de cada deportista
- ♦ Ser capaz de planificar, periodizar y desarrollar programas de entrenamiento para ciclistas; en definitiva, capacitar al alumnado para ejercer la profesión de entrenador
- ♦ Adquirir conocimiento específico relacionado con la biomecánica del Ciclismo
- ♦ Entender el funcionamiento de las nuevas aplicaciones utilizadas en la cuantificación de las cargas y prescripción de entrenamientos
- ♦ Entender los beneficios del entrenamiento de la fuerza y ser capaz de aplicarlos en el entrenamiento concurrente
- ♦ Adquirir una especialización en nutrición orientada al Ciclismo
- ♦ Comprender el funcionamiento de las estructuras ciclistas, así como las modalidades y categorías de las competiciones





### Objetivo específico

---

- ♦ Aprender sobre las distintas Modalidades del Ciclismo y cuáles son sus características, su idiosincrasia y sus limitantes de rendimiento

“

*En solo 180 horas, obtendrás una especialización integral que te impulsará a alcanzar tus metas deportivas en las diferentes modalidades de la UCI”*



03

# Dirección del curso

En esta titulación, un reputado grupo de expertos de amplísimo bagaje profesional dentro del Ciclismo se convertirá en una de las mayores garantías de la adquisición de competencias del alumno. En este caso, TECH ha apostado por un equipo docente compuesto por exciclistas de alto nivel, directores deportivos y responsables de rendimiento de selecciones nacionales de este deporte. Desde luego, un potente cartel que asegura que hasta las más altas expectativas del estudiante se cumplirán.







“

*El equipo docente de este título no tiene comparación: exciclistas de alto nivel, directores académicos e importantes cargos en selecciones nacionales te acompañarán en tu camino académico”*

## Dirección



### D. Sola, Javier

- ♦ CEO de Training4U
- ♦ Entrenador del equipo WT UAE
- ♦ Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Womens Team
- ♦ Especialista en el área biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Asesor de WKO de equipos ciclistas World Tour
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ 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. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ♦ Responsable de Rendimiento del equipo WT Ineos Grenadier
- ♦ Profesor y director de eventos de la compañía Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Entrenador del equipo WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ 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 Coaches4coaches
- ♦ Máster de Alto Rendimiento en Biomedicina
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director (Director Deportivo UCI)
- ♦ Director Deportivo Nivel III

### D. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO de Natur Training System
- ♦ Responsable de nutrición del Burgos BH ProConti Team
- ♦ Responsable de rendimiento del equipo profesional de MTB Klimatiza Team
- ♦ Formador en Coaches4coaches
- ♦ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ♦ Master 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
- ♦ 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
- ♦ Director Deportivo Nacional Nivel III

### D. Arguedas Lozano, Chema

- ♦ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ♦ Experto de entrenamiento y nutrición en Ciclismo a Fondo
- ♦ Entrenador, preparador físico y experto en nutrición deportiva
- ♦ Profesor docente de Nutrición Deportiva en la Universidad de Leioa
- ♦ Autor de títulos relacionados con el ciclismo: Planifica tus pedaladas, Alimenta tus pedaladas, Planifica tus pedaladas BTT y Potencia tus pedaladas

# 04

## Estructura y contenido

A la hora de diseñar el plan de estudios de sus titulaciones, TECH tiene especialmente en cuenta que estas incorporen los conocimientos más actualizados sobre el área que abordan. Por supuesto, la universidad ha hecho lo propio con este Curso Universitario, para lo cual el equipo docente ha supervisado estrechamente los contenidos para que contengan todos los conceptos clave que serán de utilidad al alumnado. Además, los estudiantes dispondrán de un extenso catálogo de recursos virtuales presentados en dinámicas modalidades multimedia, tales como vídeos, resúmenes interactivos y clases magistrales.





“

*Pista, carretera, ciclocrós, cicloturismo, etc. Este plan de estudios ha pensado en todas y cada una de las modalidades de interés para el ciclista”*

## Módulo 1. Modalidades de Ciclismo

- 1.1. Pista
  - 1.1.1. Definición
  - 1.1.2. Pruebas de pista
  - 1.1.3. Demandas de la competición
- 1.2. Carretera
  - 1.2.1. Definición
  - 1.2.2. Modalidades y categorías
  - 1.2.3. Demandas competitivas
- 1.3. CX (ciclocrós)
  - 1.3.1. Definición
  - 1.3.2. Demandas de la competición
  - 1.3.3. Técnica de CX
- 1.4. Contrarreloj
  - 1.4.1. Definición
  - 1.4.2. Individual
  - 1.4.3. Equipos
  - 1.4.4. Preparación de una contrarreloj
- 1.5. MTB (*Mountain Bike*) / BTT (Bicicleta Todo Terreno)
  - 1.5.1. Definición
  - 1.5.2. Pruebas de MTB
  - 1.5.3. Demandas de la competición
- 1.6. Gravel
  - 1.6.1. Definición
  - 1.6.2. Demandas de la competición
  - 1.6.3. Material específico
- 1.7. BMX
  - 1.7.1. Definición
  - 1.7.2. Pruebas de BMX
  - 1.7.3. Demandas de BMX







- 1.8. Ciclismo adaptado
  - 1.8.1. Definición
  - 1.8.2. Criterios de elegibilidad
  - 1.8.3. Demandas de la competición
- 1.9. Nuevas modalidades regladas por la UCI
  - 1.9.1. e-Bike
  - 1.9.2. e-Sports
  - 1.9.3. Ciclismo artístico
- 1.10. Cicloturismo
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Demandas del cicloturismo
  - 1.10.3. Estrategias para afrontar las pruebas

“

*Con este temario también profundizarás en el Ciclismo adaptado desde tu Tablet o PC, analizando los criterios de elegibilidad del deportista”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***







“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.





En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



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.





**Case studies**

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama 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

El Curso Universitario en Modalidades de Ciclismo garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.





“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Modalidades de Ciclismo** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

**Título: Curso Universitario en Modalidades de Ciclismo**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





## Curso Universitario

### Modalidades de Ciclismo

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online.

# Curso Universitario

## Modalidades de Ciclismo

Avalado por la NBA



**tech** global  
university