

# Experto Universitario

## Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA





## Experto Universitario Entrenamiento Ciclista Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-entrenamiento-ciclista-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-entrenamiento-ciclista-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

No hay parte más importante en la rutina diaria de un deportista que la del entrenamiento. En cualquier modalidad o disciplina se debe mantener un nivel adecuado de carga de trabajo, al igual que potenciar las áreas que mayor rendimiento puedan aportar. El ciclismo no es ajeno a esta dinámica, pues es labor de los preparadores diseñar una rutina de trabajo consistente y dinámica para explotar al máximo la potencia y capacidades del ciclista. Esta titulación es la perfecta oportunidad para ahondar en este ámbito, teniendo en cuenta el *Power Profile* y las situaciones especiales que debe enfrentar. No existen clases presenciales ni horarios prefijados, otorgando total libertad para asumir la carga lectiva según mejor convenga.





“

*Este Experto Universitario será decisivo en tu trayectoria laboral, dándote las claves del Entrenamiento Ciclista Profesional del más alto nivel”*

El diseño de una buena rutina de entrenamiento es esencial en el desarrollo y mejora continua de todo ciclista. No solo por una cuestión de seguir potenciando la propia técnica, sino de mantener la forma, corregir posibles fallos y adecuarse a las diferentes situaciones que luego se encontrará sobre la pista. El arquitecto de esta pieza fundamental del rendimiento deportivo es el preparador físico, que debe poseer unos amplios conocimientos de perfiles de entrenamiento, nivel de intensidad a aplicar o métricas avanzadas para medir el rendimiento.

Sin estos conocimientos, el preparador se ve en una situación de desamparo para planificar una rutina de entrenamiento al nivel exigente que demanda el ciclismo de élite. Por ello, TECH ha creado este Experto Universitario, donde expertos con un amplio recorrido y trayectoria profesional en equipos ciclistas de alta categoría han recopilado las claves esenciales para organizar entrenamientos eficaces y completos.

Así, a lo largo de todo el programa, el alumno se sumergirá en cuestiones como el Entrenamiento Ciclista según la categoría, estrategias de recuperación, *Power Profile* y *Power Management Chart*, métodos para medir la fuerza y manejo de situaciones especiales tales como calor o *Jet Lag*. Todo ello con un extenso material multimedia de primera calidad, fundamentado en la experiencia de los docentes a lo largo de los años.

Además, para favorecer el máximo posible la adaptación del programa a cualquier tipo de responsabilidad laboral o personal, todo el material didáctico está disponible para su descarga en el Campus Virtual. Desde cualquier dispositivo con conexión a internet se puede acceder a la totalidad del contenido, pudiendo visualizarlo y estudiarlo en el momento que se desee.

Este **Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en ciclismo y deporte de alto nivel
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica 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



*Incorpora a tu propia metodología de trabajo los análisis de rendimiento, distribución de intensidad y planificación de recuperación más avanzados”*

“

*Todos los contenidos disponibles en el Campus Virtual están cimentados en la propia experiencia profesional de preparadores y exciclistas de élite, dándote una perspectiva de los entrenamientos más exigentes”*

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.

*Podrás decidir dónde, cuándo y cómo asumir toda la carga lectiva, sin tener que atenerte a horarios prefijados ni clases presenciales.*

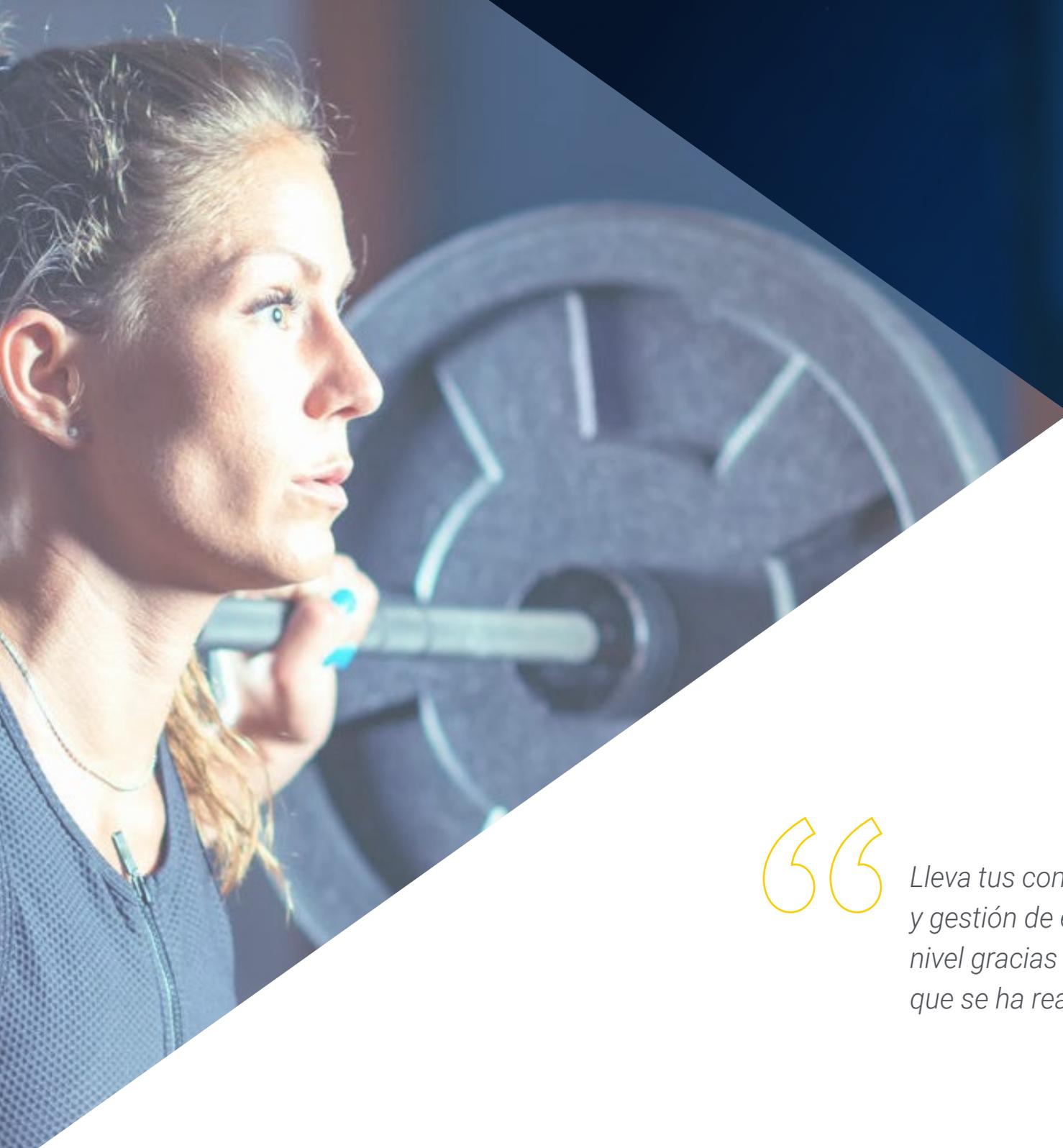
*Aporta una solidez destacada a tus planes de entrenamiento gracias a las competencias que adquirirás en la periodización y el diseño de sesiones.*



# 02 Objetivos

El objetivo destacado de este Experto Universitario es el de elevar las competencias del preparador en el área específica del Entrenamiento Ciclista Profesional. Por ello, se hace especial inciso en la propia experiencia práctica de los docentes, pues de este modo el alumno podrá contextualizar toda la metodología y técnicas adquiridas en base al ámbito deportivo ciclista de mayor exigencia.





“

*Lleva tus competencias de planificación y gestión de entrenamientos a un nuevo nivel gracias a la exhaustividad con la que se ha realizado todo el temario”*



## 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



*Lidera las sesiones de Entrenamiento Ciclista de la mayor exigencia gracias a tu determinación y capacidad organizativa distintivas”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- ♦ Conocer y aplicar los distintos métodos de entrenamiento
- ♦ Aprender a distribuir volúmenes e intensidades, en definitiva, periodizar
- ♦ Ser capaz de diseñar sesiones de entrenamiento
- ♦ Estudiar las cargas de entrenamiento desde categorías inferiores, amateur, profesional y máster

### Módulo 2. Entrenamiento ciclista por potencia

- ♦ Adquirir conocimientos sobre el entrenamiento por potencia
- ♦ Abordar las distintas métricas necesarias para prescribir y cuantificar por medio de la potencia
- ♦ Conocer sobre modelados de rendimiento

### Módulo 3. Entrenamiento de fuerza en el ciclista

- ♦ Entender el concepto de Velocity Based Training y su relación con el carácter del esfuerzo
- ♦ Abordar los distintos dispositivos del mercado para trabajar en base a VBT
- ♦ Estudiar los beneficios del entrenamiento concurrente

### Módulo 4. Situaciones especiales del entrenamiento ciclista

- ♦ Aprender a diferenciar distintas situaciones adversas que afectan al rendimiento
- ♦ Desarrollar y aplicar estrategias para optimizar el rendimiento en situaciones adversas

# 03

## Dirección del curso

Todos los docentes elegidos por TECH Universidad FUNDEPOS para la confección de este Experto Universitario acumulan una amplia experiencia en el Ciclismo del máximo nivel. De este modo, todas sus aportaciones, claves y técnicas están enfocadas en los ciclistas más competitivos, dándole al preparador un enfoque científico y práctico con el que poder mejorar de forma distintiva su propia planificación y organización de sesiones de entrenamiento.



“

*Tendrás a tu disposición los mejores consejos y metodología de trabajo disponibles, puestas a prueba en las competiciones ciclistas de mayor prestigio”*

## Dirección



### D. Sola, Javier

- CEO de Training4ll
- Entrenador del equipo WT UAE
- Jefe de Rendimiento Massi Tactic UCI Women's Team
- Especialista en el Área Biomecánica del Jumbo Visma UCI WT
- Asesor de WKO de equipos ciclistas de World Tour
- Formador en Coaches 4 Coaches
- 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. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsable de Rendimiento de la Selección Nacional de Ciclismo de Kuwait
- ◆ Auxiliar del Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ◆ Director Deportivo Nacional Nivel III
- ◆ 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

### D. Heijboer, Mathieu

- ◆ Encargado de rendimiento del equipo WT Jumbo-Visma
- ◆ Entrenador de ciclistas de alto nivel
- ◆ Exciclista Profesional
- ◆ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD)

### D. Iriberrí, Jon

- ◆ CEO de Custom4us
- ◆ Responsable de Biomecánica en el equipo WT Jumbo-Visma
- ◆ Responsable de Biomecánica en el Movistar Team
- ◆ Profesor del Centro Mundial del Ciclismo de la UCI
- ◆ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad del País Vasco
- ◆ Máster en Alto Rendimiento por la Universidad Estatal de Colorado. Estados Unidos

### D. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ◆ Responsable de Rendimiento del equipo WT INEOS Grenadiers
- ◆ Profesor y Director de eventos de la compañía Fundación Ciclista Euskadi
- ◆ Entrenador del equipo WT Movistar, SKY e INEOS Grenadiers
- ◆ 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 Coaches 4 Coaches
- ◆ Máster de Alto Rendimiento en Biomedicina
- ◆ Certificate World Tour Level Sports Director
- ◆ Director Deportivo Nivel III

### D. Celdrán, Raúl

- ◆ CEO de Natur Training System
- ◆ Responsable de Nutrición del BH ProConti Team
- ◆ Responsable de Rendimiento del MTB Klimatiza Team
- ◆ Formador en Coaches 4 Coaches
- ◆ Licenciado en Farmacia por la Universidad de Alcalá
- ◆ Máster en Nutrición, Obesidad y Alto Rendimiento en Deportes Cíclicos por la Universidad de Navarra

# 04

## Estructura y contenido

Dado el alto nivel de carga lectiva que puede suponer una titulación de estas características, TECH Universidad FUNDEPOS ha desarrollado todo el material didáctico en base a la metodología pedagógica del *Relearning*. Esto implica que la enseñanza es completamente progresiva y natural, sin exigirle al alumno una inversión de horas de estudio desmesurada. Así, perfeccionará su propia técnica de entrenamiento a lo largo de todo el programa, pudiendo incorporar a su propio trabajo las habilidades adquiridas incluso antes de finalizar.





“

*Aprovecha todo el material multimedia de gran calidad que encontrarás en el Campus Virtual, incluyendo resúmenes interactivos y vídeos en detalle creados por los propios docentes”*

## Módulo 1. Planificación y programación del entrenamiento ciclista

- 1.1. Métodos de entrenamiento ciclista
  - 1.1.1. Continuo (uniforme y variable)
  - 1.1.2. Fraccionador interválico
  - 1.1.3. Fraccionado repeticiones
- 1.2. Distribución de la intensidad
  - 1.2.1. Formas de distribución
  - 1.2.2. Piramidal
  - 1.2.3. Polarizada
- 1.3. Periodización
  - 1.3.1. Tradicional
  - 1.3.2. Por bloques
  - 1.3.3. inversa
- 1.4. Estrategias de recuperación
  - 1.4.1. Activa
  - 1.4.2. Pasiva
  - 1.4.3. Medios de recuperación
- 1.5. Diseño de sesiones
  - 1.5.1. Calentamiento
  - 1.5.2. Parte principal
  - 1.5.3. Vuelta a la calma
- 1.6. Desarrollo de las capacidades
  - 1.6.1. Mejora del VT1
  - 1.6.2. Mejora del VT2
  - 1.6.3. Mejora del Vo2max
  - 1.6.4. Mejora de Pmax y Capacidad anaeróbica
- 1.7. Desarrollo del ciclista a largo plazo
  - 1.7.1. Aprender a entrenar
  - 1.7.2. Aprender a competir
  - 1.7.3. Entrenar para competir
- 1.8. Entrenamiento del ciclista master
  - 1.8.1. Demandas competitivas de las carreras master
  - 1.8.2. Calendario competitivo
  - 1.8.3. Distribución de cargas



- 1.9. Entrenamiento del ciclista sub23
  - 1.9.1. Demandas competitivas
  - 1.9.2. Calendario competitivo
  - 1.9.3. Distribución de carga
- 1.10. Entrenamiento del ciclista profesional
  - 1.10.1. Demandas competitivas
  - 1.10.2. Calendario competitivo
  - 1.10.3. Distribución de la carga

## Módulo 2. Entrenamiento Ciclista por potencia

- 2.1. ¿Qué es la potencia?
  - 2.1.1. Definición
  - 2.1.2. Qué es un W
  - 2.1.3. Qué es un Julio
- 2.2. Medidores de potencia
  - 2.2.1. Funcionamiento del medidor
  - 2.2.2. Tipos
  - 2.2.3. Dual
  - 2.2.4. Psuedodual
- 2.3. ¿Qué es el FTP?
  - 2.3.1. Definición
  - 2.3.2. Métodos de estimación
  - 2.3.3. Aplicación al entrenamiento
- 2.4. Determinación de fortalezas
  - 2.4.1. Análisis de la competición
  - 2.4.2. Análisis de datos
- 2.5. Power profile
  - 2.5.1. Classic Power Profile
  - 2.5.2. Advanced Power Profile
  - 2.5.3. Test de perfil de potencia
- 2.6. Monitorización del rendimiento
  - 2.6.1. Qué es el rendimiento
  - 2.6.2. Monitorización de MMP
  - 2.6.3. Monitorización de parámetros fisiológicos

- 2.7. Power Management Chart (PMC)
    - 2.7.1. Monitorización de carga externa
    - 2.7.2. Monitorización carga interna
    - 2.7.3. Integración de todos los sistemas
  - 2.8. Métricas
    - 2.8.1. CP
    - 2.8.2. FRC/w'
    - 2.8.3. Pmax
    - 2.8.4. *Stamina/Durability*
  - 2.9. Resistencia a la fatiga
    - 2.9.1. Definición
    - 2.9.2. Basada en KJ
    - 2.9.3. Basada en KJ/kg
  - 2.10. *Pacing*
    - 2.10.1. Definición
    - 2.10.2. Valores normativos para las contrarreloj
    - 2.10.3. Softwares de estimación
- Módulo 3. Entrenamiento de fuerza en el ciclista**
- 3.1. Introducción a la fuerza
    - 3.1.1. Definición
    - 3.1.2. Conceptos relativos a la expresión de la fuerza
    - 3.1.3. La fuerza y el ciclismo
  - 3.2. Beneficios del entrenamiento de fuerza en el ciclista
    - 3.2.1. Adaptación molecular y fisiológicas
    - 3.2.2. Adaptaciones neurales
    - 3.2.3. Mejora de la eficiencia
    - 3.2.4. Mejora de la composición corporal
  - 3.3. Métodos para medir la fuerza
    - 3.3.1. Sistemas de medición lineales
    - 3.3.2. Dinamómetro
    - 3.3.3. Plataformas de fuerza y contacto
  - 3.3.4. Plataformas ópticas y apps
  - 3.4. RM
    - 3.4.1. Concepto de RM
    - 3.4.2. Concepto de NRM
    - 3.4.3. Concepto de carácter de esfuerzo
  - 3.5. Velocidad de ejecución
    - 3.5.1. CE definido por la velocidad de ejecución
    - 3.5.2. Evaluación isoinercial de la fuerza
    - 3.5.3. Curva fuerza velocidad / potencia
  - 3.6. Planificación y programación del entrenamiento de fuerza
    - 3.6.1. Programación de la fuerza
    - 3.6.2. Programación de un ejercicio
    - 3.6.3. Programación de una sesión
  - 3.7. Entrenamiento de la fuerza en la bici
    - 3.7.1. Arrancadas
    - 3.7.2. Sprints
    - 3.7.3. Trabajo Neruomuscular
    - 3.7.4. ¿Trabajo de torque es igual a entrenamiento de fuerza?
  - 3.8. Entrenamiento concurrente
    - 3.8.1. Definición
    - 3.8.2. Estrategias para maximizar adaptaciones
    - 3.8.3. Ventajas e inconvenientes
  - 3.9. Ejercicios recomendados
    - 3.9.1. Generales
    - 3.9.2. Específico
    - 3.9.3. Ejemplo de sesión
  - 3.10. Entrenamiento del core
    - 3.10.1. Definición
    - 3.10.2. Beneficios
    - 3.10.3. Ejercicios de movilidad
    - 3.10.4. Tipos de ejercicio

**Módulo 4.** Situaciones especiales del Entrenamiento Ciclista

- 4.1. Calor
  - 4.1.1. Rendimiento en calor
  - 4.1.2. Respuestas al entrenamiento y protocolos de adaptación
  - 4.1.3. Calor húmedo vs. Calor seco
  - 4.1.4. Estrategias para fomentar los beneficios
- 4.2. Altitud
  - 4.2.1. Rendimiento y altitud
  - 4.2.2. Responders y no responders
  - 4.2.3. Beneficios de la altitud
- 4.3. *Train High-Live Low*
  - 4.3.1. Definición
  - 4.3.2. Ventajas
  - 4.3.3. inconvenientes
- 4.4. *Live High-Train Low*
  - 4.4.1. Definición
  - 4.4.2. Ventajas
  - 4.4.3. inconvenientes
- 4.5. *Live High-Compete High*
  - 4.5.1. Definición
  - 4.5.2. Ventajas
  - 4.5.3. inconvenientes
- 4.6. Hipoxia
  - 4.6.1. Definición
  - 4.6.2. Ventajas
  - 4.6.3. inconvenientes
- 4.7. Hipoxia intermitente
  - 4.7.1. Definición
  - 4.7.2. Ventajas
  - 4.7.3. inconvenientes

- 4.8. Contaminación atmosférica
  - 4.8.1. Contaminación y rendimiento
  - 4.8.2. Estrategias de adaptación
  - 4.8.3. Inconvenientes del entrenamiento
- 4.9. Jet lag y rendimiento
  - 4.9.1. Jet lag y rendimiento
  - 4.9.2. Estrategias de adaptación
  - 4.9.3. Suplementación
- 4.10. Adaptabilidad a cambios nutricionales
  - 4.10.1. Definición
  - 4.10.2. Pérdida de rendimiento
  - 4.10.3. Suplementación



*Podrás seguir investigando y profundizando en los temas que mayor interés te generen a través de las múltiples lecturas complementarias proporcionadas”*

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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS. 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.



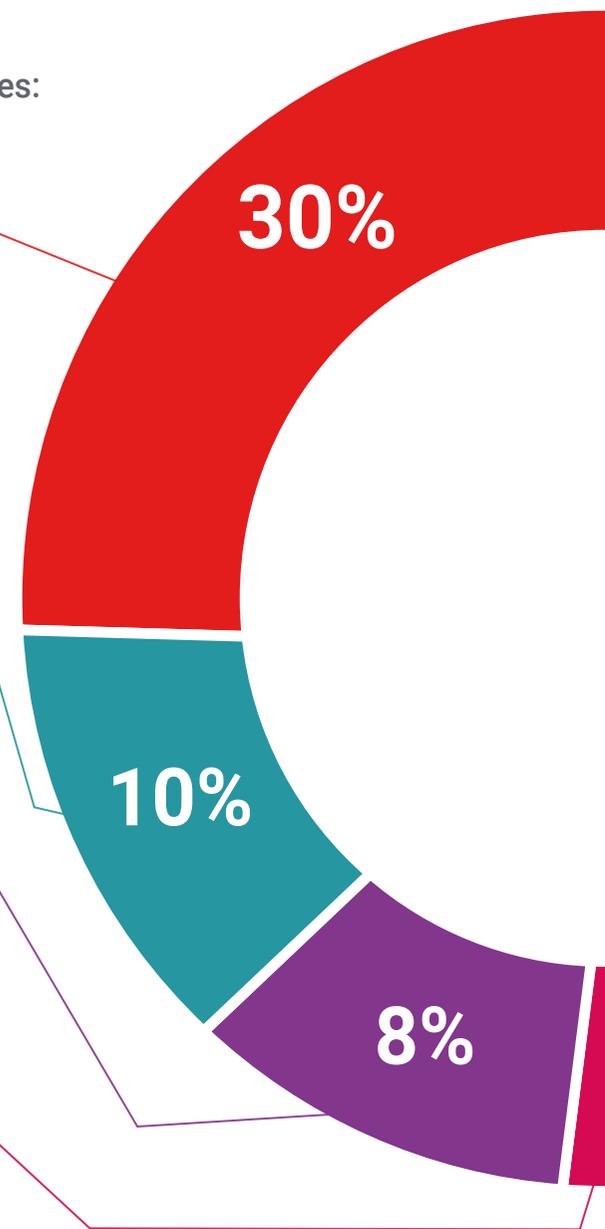
#### Prácticas de habilidades y competencias

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 Universidad FUNDEPOS 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 Universidad FUNDEPOS 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 Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional**

N.º Horas Oficiales: **600 h.**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



**Experto Universitario**  
Entrenamiento Ciclista  
Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Dedicación: 16h/semana
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA

