

Experto Universitario

Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA



tech
universidad



Experto Universitario Entrenamiento Ciclista Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: 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 de estudio

pág. 22

06

Titulación

pág. 32

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 conocimiento 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 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. Iriberry, 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 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”

06

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

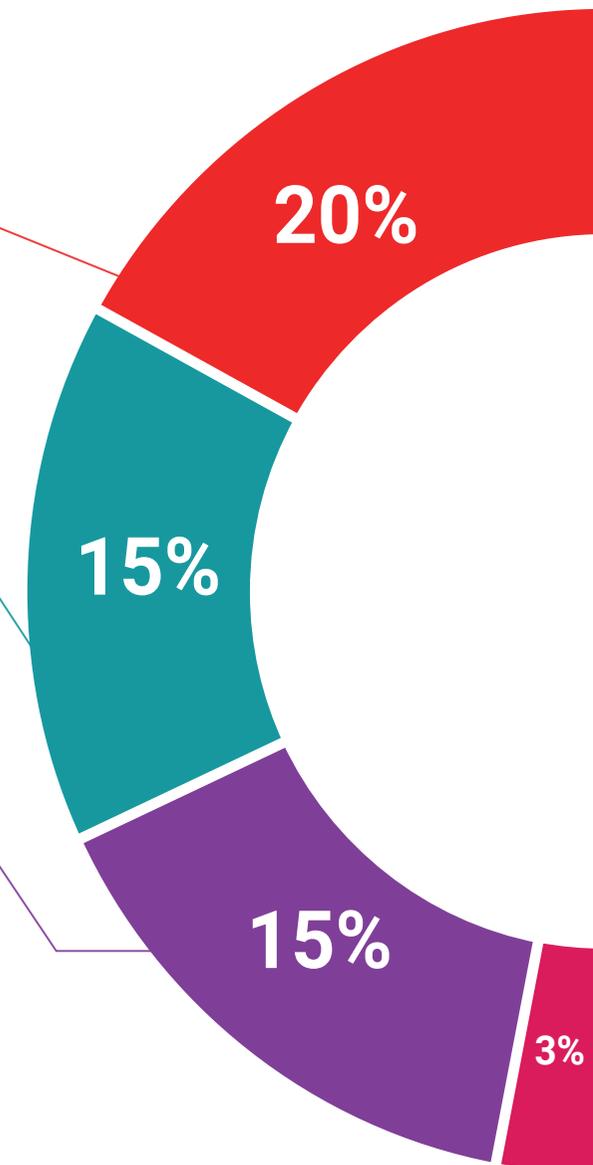
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

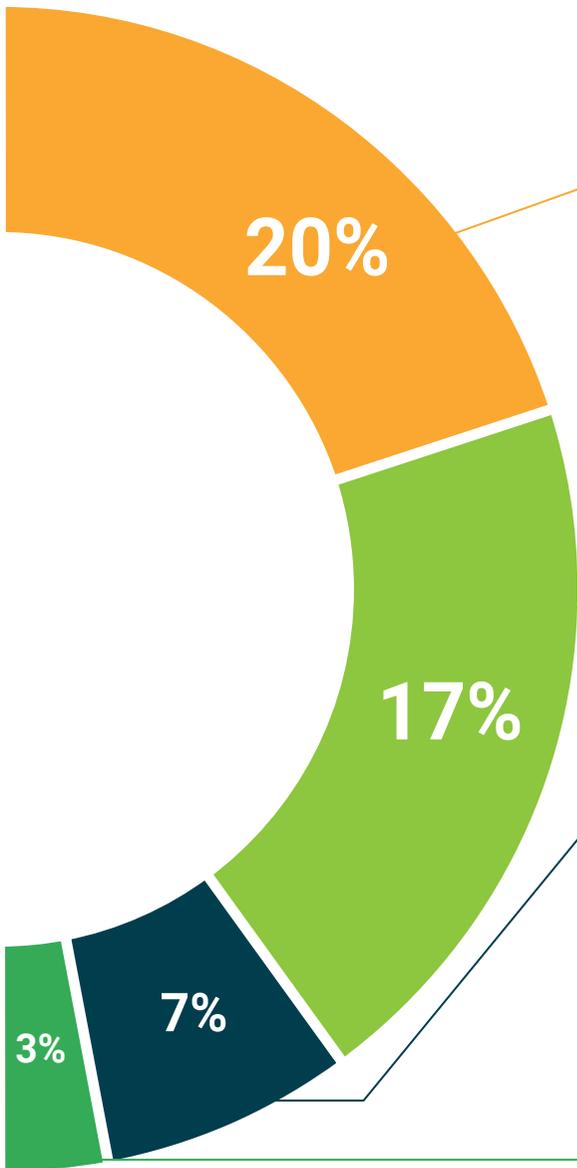
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto Universitario expedido por TECH Universidad.



“

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

Este **Experto Universitario en Entrenamiento Ciclista Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal* con acuse de recibo su correspondiente título de **Experto Universitario** emitido por **TECH Universidad**.

Este título expedido por **TECH Universidad** expresará la calificación que haya obtenido en el Experto Universitario, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores de carreras profesionales.

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

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **6 meses**



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



Experto Universitario
Entrenamiento Ciclista
Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Experto Universitario

Entrenamiento Ciclista Profesional

Avalado por la NBA



tech
universidad

