

Curso

Modalidades do Ciclismo

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica



Curso

Modalidades do Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-do-desporto/curso/modalidades-ciclismo

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

pág. 28

01

Apresentação

A elevada profissionalização do ciclismo resultou numa ampla variedade de modalidades para o desportista praticar a sua atividade. Trata-se de disciplinas muito diversas, com variadas características segundo o formato da competição ou o tipo da bicicleta, pelo que dominar as especificidades de cada uma se revela de grande interesse para o ciclista. É por isso que a TECH preparou uma especialização que permite ao profissional desportivo aprofundar o seu conhecimento sobre todas as modalidades reguladas pela União Ciclista Internacional. Em simultâneo, o aluno vai poder analisar em pormenor os diferentes regulamentos de cada disciplina, sempre desde casa e com materiais de estudo avançados à sua disposição.





“

O curso ideal para dominar as características das distintas modalidades reguladas pela UCI”

A União Ciclista Internacional (UCI) é a encarregada tradicional de regular o ciclismo mundial. Nela estão representadas mais de 200 federações nacionais e, sobretudo, são geridas e reguladas 10 disciplinas ciclistas diferentes. Tal é a sua relevância que cinco delas integram o programa dos Jogos Olímpicos, quatro estão incluídas nos Jogos Olímpicos da Juventude e duas nos Jogos Paralímpicos.

Mas cada uma destas modalidades tem as suas próprias especificidades e se o profissional desportivo quiser ser um ciclista versátil, deve especializar-se em diferentes características particulares. Afortunadamente, pode fazer isto com a TECH, mediante um curso que compreende o amplo leque das competições reguladas pela UCI. De facto, será uma experiência de aprendizagem de grande valor para o atleta, pois não apenas se ficará pelas particularidades desportivas, como também examinará os diferentes regulamentos e determinará os limites do rendimento em cada uma das disciplinas.

Sem dúvida, uma especialização muito necessária para impulsionar a atividade desportiva do aluno nesta área. Para além disso, o curso pode ser conciliado facilmente com o trabalho na bicicleta do desportista, pois a sua natureza online implica que não precisa de se deslocar a centros presenciais, com a consequente poupança de tempo que isto representa. Da mesma forma, o aluno será sempre acompanhado por uma equipa docente que se posicionou como uma sólida referência nesta matéria.

Este **Curso de Modalidades do Ciclismo** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas nas modalidades do ciclismo
- ♦ Os seus conteúdos gráficos, esquemáticos e eminentemente práticos proporcionam informação desportiva e prática sobre as disciplinas essenciais para o desempenho profissional
- ♦ Exercícios práticos através dos quais realizar um processo de autoavaliação que permite melhorar a aprendizagem
- ♦ A ênfase especial em metodologias inovadoras
- ♦ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ♦ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



O aluno irá analisar os regulamentos de cada uma das modalidades em que o ciclista pode aplicar todo o seu potencial”

“

Com este curso, examinará as modalidades emergentes, como o ciclismo artístico ou o e-Bike”

O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que irá proporcionar uma especialização imersiva programada para a capacitação em situações reais.

A conceção deste curso assenta na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, irá contar com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Uma especialização de grande valor que lhe proporcionará todas as ferramentas necessárias para a prática do ciclismo de gravilha.

Não deixe passar a oportunidade de criar as melhores estratégias para enfrentar as provas de cicloturismo.



02 Objetivos

O plano de estudos deste curso aborda uma série de objetivos que procuram especializar o profissional ciclista nas distintas modalidades do ciclismo, estabelecendo as suas características desportivas e regulamentares. Para além disso, também pretende que o aluno consiga determinar os limitadores de rendimento de cada disciplina. Assim, esta especialização quer ser uma ferramenta poderosa à disposição do desportista para enfrentar com a maior garantia estas competições.



“

*Alcance os objetivos do curso para
determinar os limitadores do rendimento
de cada disciplina ciclista”*



Objetivos gerais

- ♦ Compreender os fatores de rendimento do desporto e, por conseguinte, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada desportista
- ♦ Ser capaz de planejar, periodizar e desenvolver programas de treino para ciclistas; em suma, capacitar os alunos para exercerem a profissão de treinador
- ♦ Adquirir conhecimento específico relacionado com a biomecânica do ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das novas aplicações utilizadas na quantificação das cargas e prescrição de treinos
- ♦ Compreender os benefícios do treino de força e ser capaz de os aplicar no treino concorrente
- ♦ Adquirir uma especialização em nutrição orientada para o ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das estruturas ciclistas, bem como as modalidades e categorias das competições





Objetivo específico

- ♦ Aprender sobre as diferentes modalidades do ciclismo e as suas características, idiosincrasias e limitadores do rendimento



Em apenas 150 h obterá uma especialização integral que lhe permitirá alcançar as suas metas desportivas nas diferentes modalidades da UCI”

03

Direção do curso

Nesta certificação, um grupo de especialistas reputado de amplíssima experiência profissional no ciclismo irá converter-se numa das maiores garantias da aquisição de competências do aluno. Neste caso, a TECH apostou numa equipa docente formada por ex-ciclistas de elevado nível, diretores desportivos e responsáveis de rendimento de seleções nacionais desta modalidade. Claramente, um grupo de trabalho forte que assegura que o aluno cumpre até as suas expectativas mais elevadas.





“

A equipa docente é incomparável: ex-ciclistas de elevado nível, diretores académicos e cargos importantes de seleções nacionais irão acompanhá-lo neste seu percurso”

Direção



Dr. Javier Sola

- CEO de Training4U
- Treinador da Equipa WT UAE
- Chefe de Rendimento Massi Tactic UCI Womens Team
- Especialista na Área Biomecânica da Jumbo Visma UCI WT
- Assessor da WKO das Equipas Ciclistas World Tour
- Formador em Coaches4coaches
- Professor Associado da Universidade de Loyola
- Licenciatura em Ciências da Atividade Física e o Desporto na Universidade de Sevilha
- Pós-graduação em Elevado Rendimento de Desportos Cíclicos pela Universidade de Múrcia
- Diretor Desportivo Nível III
- Numerosas medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, taças do mundo e campeonatos nacionais

Professores

Dr. Xabier Artetxe Gezuraga

- ♦ Responsável de Rendimento da Equipa WT Ineos Grenadier
- ♦ Professor e Diretor de Eventos da empresa Fundação Ciclista Euskadi
- ♦ Treinador do Equipa WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ Diretor Desportivo e Treinador de Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ♦ Treinador de vencedores de grandes voltas, campeonatos do mundo, medalhas olímpicas e campeonatos nacionais
- ♦ Formador em Coaches4coaches
- ♦ Mestrado de Elevado Rendimento em Biomedicina
- ♦ *Certificate World Tour Level Sports Director* (Diretor Desportivo UCI)
- ♦ Diretor Desportivo Nível III

Dr. Raúl Celdrán

- ♦ CEO de Natur Training System
- ♦ Responsável de Nutrição da Burgos BH ProConti Team
- ♦ Responsável de Rendimento da Equipa Profissional de MTB Klimatiza Team
- ♦ Formador em Coaches4coaches
- ♦ Licenciatura em Farmácia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Mestrado em Nutrição, Obesidade e Elevado Rendimento em Desportos Cíclicos pela Universidade de Navarra

Dr. Aner Moreno Morillo

- ♦ Responsável de Rendimento da Seleção Nacional de Ciclismo do Kuwait
- ♦ Auxiliar da Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Licenciatura em Ciências da Atividade Física e o Desporto pela Universidade Isabel I
- ♦ Mestrado em Investigação de CAFD pela Universidade Europeia
- ♦ Mestrado em Elevado Rendimento de Desportos Cíclicos pela Universidade de Múrcia
- ♦ Diretor Desportivo Nacional Nível III

Dr. Chema Arguedas Lozano

- ♦ CEO de Planifica tus Pedaladas
- ♦ Especialista em Treino e Nutrição em Ciclismo de Fundo
- ♦ Treinador, Preparador Físico e Especialista em Nutrição Desportiva
- ♦ Professor Docente de Nutrição Desportiva na Universidade de Leioa
- ♦ Autor de títulos relacionados com o ciclismo: Planifica tus pedaladas, Alimenta tus pedaladas, Planifica tus pedaladas BTT e Potencia tus pedaladas

04

Estrutura e conteúdo

Para elaborar o plano de estudos dos seus cursos, a TECH considera especialmente a integração dos conhecimentos mais atualizados sobre a área abordada. Claro que procedeu da mesma forma neste curso, tendo a equipa docente supervisionado de perto os conteúdos para que incluíssem todos os conceitos-chave que irão úteis para o aluno. Para além disso, os alunos disporão de um amplo catálogo de recursos virtuais apresentados em modalidades multimédia dinâmicas, como vídeos, resumos interativos e masterclasses.



“

*Pista, estrada, ciclocrosse, cicloturismo, etc.
Este curso pensou em todas e cada uma das
modalidades relevantes para o ciclista”*

Módulo 1. Modalidades do Ciclismo

- 1.1. Pista
 - 1.1.1. Definição
 - 1.1.2. Provas de pista
 - 1.1.3. Requisitos da competição
- 1.2. Estrada
 - 1.2.1. Definição
 - 1.2.2. Modalidades e categorias
 - 1.2.3. Requisitos da competição
- 1.3. CX (ciclocrosse)
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Requisitos da competição
 - 1.3.3. Técnica de CX
- 1.4. Contrarrelógio
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Individual
 - 1.4.3. Equipas
 - 1.4.4. Preparação de um contrarrelógio
- 1.5. MTB (*Mountain Bike*) / BTT (Bicicleta Todo-o-Terreno)
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Provas de MTB
 - 1.5.3. Requisitos da competição
- 1.6. *Gravilha*
 - 1.6.1. Definição
 - 1.6.2. Requisitos da competição
 - 1.6.3. Material específico
- 1.7. BMX
 - 1.7.1. Definição
 - 1.7.2. Provas de BMX
 - 1.7.3. Requisitos do BMX





- 1.8. Ciclismo adaptado
 - 1.8.1. Definição
 - 1.8.2. Critérios de elegibilidade
 - 1.8.3. Requisitos da competição
- 1.9. Novas modalidades reguladas pela UCI
 - 1.9.1. e-Bike
 - 1.9.2. e-Sports
 - 1.9.3. Ciclismo artístico
- 1.10. Cicloturismo
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Requisitos do cicloturismo
 - 1.10.3. Estratégias para as provas

“ Com este conteúdo, o aluno irá aprofundar os seus conhecimentos de ciclismo adaptado a partir do tablet ou do computador, analisando os critérios de elegibilidade do desportista”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização"

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.

“

O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.

Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Práticas de aptidões e competências

Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



06

Certificação

O Curso de Modalidades do Ciclismo garante, para além do conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Modalidades do Ciclismo** conta com o conteúdo educacional mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100 % válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Curso de Modalidades do Ciclismo**

ECTS: 6

Carga horária: **150 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.



Curso

Modalidades do Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Modalidades do Ciclismo

Reconhecido pela NBA

