

# Curso

## Modalidades do Ciclismo

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Modalidades do Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: [www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/modalidades-ciclismo](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/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

Certificado

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A alta profissionalização do Ciclismo resultou em uma ampla variedade de modalidades para que o atleta possa realizar sua atividade. Estas são modalidades muito diferentes, com características variadas dependendo do formato da competição ou do tipo de bicicleta, portanto, dominar as particularidades de cada uma delas é de grande interesse para o ciclista. Por isso, a TECH preparou uma capacitação especializada, na qual o profissional do esporte terá a oportunidade de estudar a fundo todas as modalidades regulamentadas pela União Ciclista Internacional. Ao mesmo tempo, os alunos analisarão detalhadamente os diferentes regulamentos de cada uma delas, sempre de casa e com materiais acadêmicos avançados à disposição.





“

*O programa perfeito para dominar as características das diferentes modalidades regulamentadas pela UCI”*

A União Ciclista Internacional (UCI) é tradicionalmente responsável por controlar o ciclismo em todo o mundo. Mais de 200 federações nacionais estão representadas e, acima de tudo, 10 disciplinas diferentes de ciclismo são gerenciadas e regulamentadas sob o seu comando. Sua relevância é tão grande que 5 delas fazem parte do programa dos Jogos Olímpicos, 4 estão incluídas nos Jogos Olímpicos da Juventude e 2 nos Jogos Paraolímpicos.

No entanto, cada uma dessas modalidades tem suas próprias particularidades e, se o profissional do esporte quiser ser um ciclista versátil, deverá se especializar em diferentes características particulares. Felizmente, isso pode ser feito por meio de um programa que visa a ampla variedade de competições regulamentadas pela UCI. Na verdade, será uma experiência acadêmica de grande valor para o atleta, pois não se concentrará apenas nas especificidades do esporte, mas também examinará os diferentes regulamentos e determinará as limitações de desempenho em cada uma das modalidades.

Sem dúvida, uma capacitação muito necessária para impulsionar a atividade esportiva do aluno nesta área. Além disso, o Curso é altamente compatível com o trabalho de ciclismo do sportista, pois sua natureza online significa que o atleta não precisa se deslocar para instituições presenciais, economizando tempo. O aluno também será orientado o tempo todo por uma equipe de professores que se posicionou como uma sólida referência neste campo.

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

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em Modalidades do Ciclismo
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do plano de estudos fornece informações esportivas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Lições teóricas, perguntas aos especialistas, fóruns de debate sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



*Você analisará os regulamentos de cada uma das modalidades em que o ciclista pode desenvolver todo o seu potencial"*

“

*Com este Curso, você examinará modalidades emergentes, como o ciclismo artístico ou o e-Bike”*

O corpo docente do programa conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

O desenvolvimento deste programa se baseia no Aprendizado Baseado em Problemas, pelo qual o aluno deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surgirem ao longo do programa. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Uma capacitação altamente qualificada que fornecerá a você todas as ferramentas necessárias para o ciclismo de gravel.*

*Não perca a oportunidade de estabelecer as melhores estratégias para enfrentar eventos de cicloturismo.*



# 02 Objetivos

O plano de estudos deste Curso gira em torno de uma série de objetivos que visam à capacitação do ciclista profissional nas diferentes modalidades do ciclismo, estabelecendo suas características esportivas e regulamentares. Além disso, o curso também se concentra no fato de o aluno ser capaz de determinar as limitações de desempenho de cada uma das disciplinas. Assim, o programa constitui uma ferramenta poderosa à disposição do atleta para enfrentar estas competições com mais garantias.



“

*Alcance os objetivos do Curso para determinar as restrições de desempenho de cada disciplina de ciclismo”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Compreender os fatores de desempenho do esporte e, portanto, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada atleta
- ♦ Ser capaz de planejar, periodizar e desenvolver programas de capacitação para ciclistas; em resumo, capacitar os alunos para exercer a profissão de instrutor
- ♦ Adquirir conhecimentos específicos relacionados à biomecânica do ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento de novos aplicativos usados na quantificação de carga e prescrição de treinamento
- ♦ Compreender os benefícios do treinamento de força e ser capaz de aplicá-los no treinamento simultâneo
- ♦ Adquirir uma capacitação em nutrição voltada para o ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das estruturas de ciclismo, bem como as modalidades e categorias de competições





## Objetivos específicos

---

- ♦ Aprender sobre as diferentes modalidades de ciclismo e quais são suas características, idiossincrasias e limitações de desempenho

“

*Em apenas 150 horas, você obterá uma capacitação completa que lhe impulsionará a atingir suas metas esportivas nas diferentes modalidades da UCI”*

# 03

## Direção do curso

Nesta capacitação, um renomado grupo de especialistas com ampla experiência profissional em ciclismo se tornará uma das maiores garantias da aquisição das competências do aluno. Neste caso, a TECH optou por uma equipe de professores formada por ciclistas de alto nível, diretores esportivos e gestores de desempenho de equipes nacionais deste esporte. Sem dúvida, um programa poderoso que garante que até mesmo as expectativas mais altas dos alunos serão atendidas.





“

*O corpo docente deste curso é incomparável: os melhores ciclistas, diretores acadêmicos e líderes de equipes nacionais lhe acompanharão em sua jornada acadêmica"*

## Direção



### Sr. Javier Sola

- CEO da Training4U
- Técnico da equipe WT UAE
- Responsável de rendimento na Massi Tactic UCI Womens Team
- Especialista em biomecânica na Jumbo Visma UCI WT
- Consultor da WKO para equipes de ciclismo do World Tour
- Treinador da Coaches4coaches
- Professor associado na Universidade de Loyola
- Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade de Sevilha
- Pós-graduação em Esportes de Ciclismo de Alto Rendimento pela Universidade de Murcia
- Gestor Esportivo Nível III
- Inúmeras medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, Copas do Mundo e campeonatos nacionais

## Professores

### Sr. Xabier Artetxe Gezuraga

- ♦ Responsável de desempenho da equipe WT Ineos Grenadier
- ♦ Professor e gestor de eventos da empresa Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Técnico da equipe WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ Gestor esportivo e treinador da Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ♦ Treinador de vencedores de Grand Tours, Campeonatos Mundiais, medalhas olímpicas e campeonatos nacionais
- ♦ Treinador da Coaches4coaches
- ♦ Mestrado de Alto Rendimento em Biomedicina
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director (Director Deportivo UCI)
- ♦ Gestor Esportivo Nível III

### Sr. Raúl Celdrán

- ♦ CEO de Natur Training System
- ♦ Responsável de nutrição do Burgos BH ProConti Team
- ♦ Responsável de rendimento da equipe profissional de MTB Klimatiza Team
- ♦ Treinador da Coaches4coaches
- ♦ Formado de Farmácia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Mestre em Nutrição, Obesidade e Alto Rendimento em Esportes Cíclicos pela Universidade de Navarra

### Sr. Aner Moreno Morillo

- ♦ Responsável de desempenho da equipe nacional de ciclismo do Kuwait
- ♦ Auxiliar da Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Isabel I
- ♦ Mestrado em Pesquisa de CAFD, Universidade Europeia
- ♦ Mestrado em Alto Desempenho Esportivo pela Universidade de Murcia
- ♦ Diretor Esportivo Nacional Nível III

### Sr. Chema Arguedas Lozano

- ♦ CEO da Planifica tus Pedaladas
- ♦ Especialista em treinamento e nutrição do Ciclismo a Fondo
- ♦ Treinador, preparador físico e especialista em nutrição esportiva
- ♦ Professor de Nutrição Esportiva na Universidade de Leioa
- ♦ Autor de títulos relacionados a ciclismo: Planeje suas pedaladas, Potencialize suas pedaladas, Planeje suas pedaladas de BTT, Potencialize suas pedaladas

# 04

## Estrutura e conteúdo

Ao elaborar o programa de estudos de seus cursos, a TECH toma um cuidado especial para garantir que sejam incorporados os conhecimentos mais atualizados na área abordada. Certamente, não seria diferente com este Curso, para o qual a equipe de professores supervisionou de perto o conteúdo, de modo que ele contenha todos os conceitos essenciais que serão úteis para os alunos. Além disso, os estudantes terão à disposição um extenso catálogo de recursos virtuais apresentados em modalidades dinâmicas de multimídia, como vídeos, resumos interativos e masterclasses.



“

*Pista, estrada, ciclocross, cicloturismo etc. Este programa de estudos aborda cada uma das modalidades de interesse do ciclista”*

## Módulo 1. Modalidades do Ciclismo

- 1.1. Pista
  - 1.1.1. Definição
  - 1.1.2. Provas de pista
  - 1.1.3. Exigências da competição
- 1.2. Estrada
  - 1.2.1. Definição
  - 1.2.2. Modalidades e categorias
  - 1.2.3. Exigências competitivas
- 1.3. CX (Ciclocross)
  - 1.3.1. Definição
  - 1.3.2. Exigências da competição
  - 1.3.3. Técnica de CX
- 1.4. Contra-relógio
  - 1.4.1. Definição
  - 1.4.2. Individual
  - 1.4.3. Equipes
  - 1.4.4. Preparação para um contra-relógio
- 1.5. MTB (Mountain Bike)/BTT (Bicicleta Todo Terreno)
  - 1.5.1. Definição
  - 1.5.2. Provas de MTB
  - 1.5.3. Exigências da competição
- 1.6. Gravel
  - 1.6.1. Definição
  - 1.6.2. Exigências da competição
  - 1.6.3. Material específico
- 1.7. BMX
  - 1.7.1. Definição
  - 1.7.2. Provas de BMX
  - 1.7.3. Exigências do BMX





- 1.8. Ciclismo adaptado
  - 1.8.1. Definição
  - 1.8.2. Critérios de elegibilidade
  - 1.8.3. Exigências 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. Exigências do cicloturismo
  - 1.10.3. Estratégias para enfrentar as provas

“ Com este programa de estudos, você também aprenderá mais sobre o ciclismo adaptativo em seu tablet ou PC, analisando os critérios de elegibilidade do sportista”

05

# Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o *New England Journal of Medicine*.





“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

*Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”*



*Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.*



## Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

*Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.*

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

## Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

*Em 2019, entre todas as universidades online do mundo, alcançamos os melhores resultados de aprendizagem.*

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

*O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.*

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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

Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



#### Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



#### Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



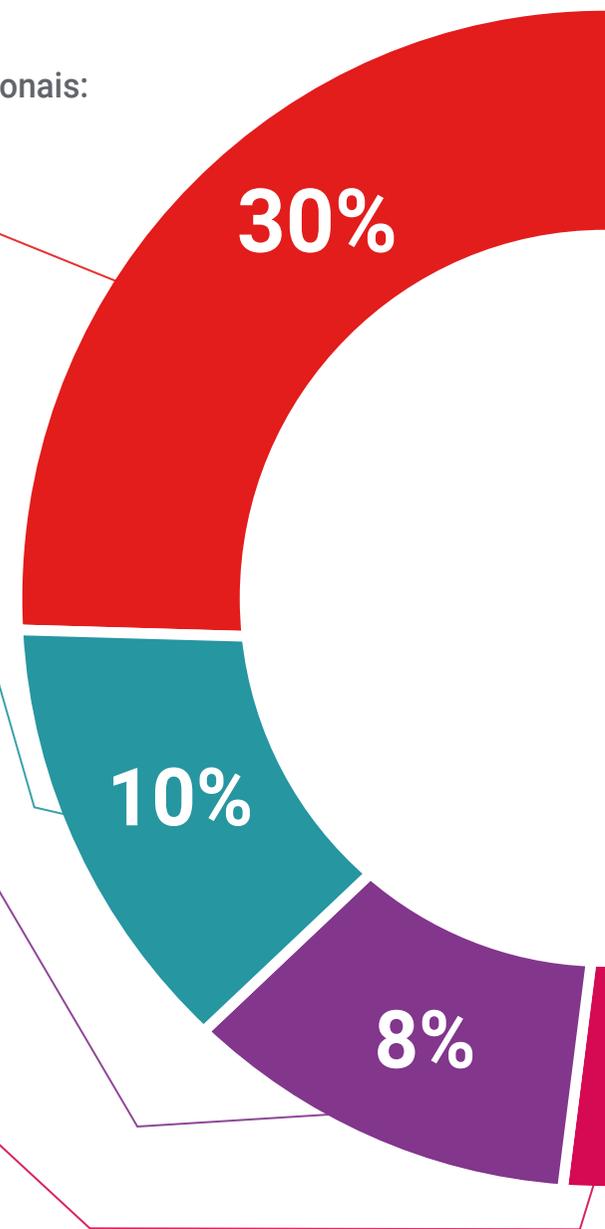
#### Práticas de habilidades e competências

Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado 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 for necessário para complementar a sua capacitação.





#### Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



#### Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



#### Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06

# Certificado

O Curso de Modalidades do Ciclismo garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica”*

Este **Curso de Modalidades do Ciclismo** conta com o conteúdo 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**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Modalidades do Ciclismo**

N.º de Horas Oficiais: **150h**

**Reconhecido pela NBA**



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

futuro  
saúde confiança pessoas  
informação orientadores  
educação certificação ensino  
garantia aprendizagem  
instituições tecnologia  
comunidade compromisso  
atenção personalizada  
conhecimento inovação  
presente qualidade  
desenvolvimento situação

**tech** universidade  
tecnológica

Curso

Modalidades do Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

# Curso

## Modalidades do Ciclismo

Reconhecido pela NBA

