

# Curso

## Planejamento e Programação do Treinamento de Ciclismo

Reconhecido pela NBA





## Curso

### Planejamento e Programação do Treinamento de 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/planejamento-programacao-treinamento-ciclismo](http://www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/planejamento-programacao-treinamento-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

Existem inúmeros fatores no planejamento de um treinamento efetivo para ciclistas, mas um dos determinantes é, sem dúvida, o estabelecimento de metas claras e específicas, adaptadas às suas necessidades e objetivos. Claramente, dominar todos os detalhes do planejamento e programação desses planos é uma questão essencial para o esportista, algo em que o profissional poderá se atualizar com garantias graças a este programa. Nesse sentido, o aluno analisará os diferentes métodos de treinamento utilizados no ciclismo, bem como suas periodicidades e distribuição de intensidades. Dando também ênfase à capacidade de recuperação, o estudante obterá uma capacitação de grande valor com caráter 100% online.





“

*Matricule-se agora para dominar com competência os diferentes métodos de treinamento utilizados no ciclismo profissional”*

Com um plano de treinamento efetivo e bem projetado, o ciclista pode melhorar significativamente seu desempenho e alcançar seus objetivos de forma eficiente e segura. Portanto, é fundamental incorporar à rotina esportiva a periodização, dividindo o treinamento em diferentes fases ou ciclos, cada um com um foco e metas específicas. Da mesma forma, é crucial incluir dias de descanso e recuperação nos planos, permitindo que o corpo se recupere e se adapte à prática.

Nesse contexto, uma atualização contínua nas estratégias mais eficazes para alcançar o máximo desempenho se torna algo essencial para o atleta. É por isso que a TECH oferece uma oportunidade única com este programa, por meio do qual os alunos determinarão todos e cada um dos fatores para o melhor planejamento e programação possível do treinamento no ciclismo.

Nesse sentido, o estudante analisará detalhadamente as características de cada um dos métodos de treinamento que oferecem os melhores resultados para a prática ciclística, passando por uma análise minuciosa da distribuição de intensidades e periodização dos planos. De fato, os professores fornecerão as ferramentas para obter o máximo desempenho possível por meio de técnicas avançadas de recuperação, enfatizando o planejamento de sessões de forma prática.

Tudo isso e muito mais estará ao alcance do aluno por meio de uma capacitação online e sem horários restritos. Em vez disso, o aluno será o dono de sua experiência acadêmica, consultando, nos prazos que considerar adequados, os recursos da extensa biblioteca digital do Campus Virtual.

Este **Curso de Planejamento e Programação do Treinamento de 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 Planejamento e Programação do Treinamento de Ciclismo
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático presente em sua elaboração oferece informações práticas sobre aquelas disciplinas que são essenciais para o exercício profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- Destaque especial para as metodologias inovadoras
- Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão 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 quer analisar as melhores estratégias de distribuição de intensidade no treinamento do ciclista? Esta é sua oportunidade!”*

“

*Se você está procurando um programa que lhe ajudará a dominar a periodização inversa, por blocos e tradicional, com a TECH você pode”*

O corpo docente deste programa inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas 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.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos.

*Graças à TECH, você se tornará o profissional esportivo que extrairá o máximo desempenho possível de cada ciclista.*

*Você enfrentará casos práticos exigentes baseados em situações reais, onde deverá projetar sessões abrangentes de treinamento.*



# 02

## Objetivos

Dado que a otimização dos planos de treinamento do ciclista é uma área de interesse crescente, a TECH tem como objetivo fornecer ao profissional esportivo as últimas ferramentas que permitam projetar sessões eficazes, onde o desempenho seja potencializado, sempre com segurança para prevenir lesões. Para isso, o programa contém os avanços mais recentes sobre o assunto, de modo que o aluno possa se especializar com sucesso.





“

*Uma capacitação cujos objetivos permitirão que você planeje treinamentos para alcançar o máximo potencial evitando lesões”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Compreender os fatores de desempenho esportivo e, portanto, aprender a avaliar as necessidades específicas de cada atleta
- ♦ Ser capaz de planejar, periodizar e desenvolver programas de treinamento para ciclistas, em suma, capacitar o alunado para exercer a profissão de treinador
- ♦ Adquirir conhecimento específico relacionado à biomecânica do ciclismo
- ♦ Entender o funcionamento dos novos aplicativos utilizados na quantificação das cargas e prescrição de treinamentos
- ♦ Entender os benefícios do treinamento de força e ser capaz de aplicá-los no treinamento concorrente
- ♦ Adquirir uma especialização em nutrição orientada ao ciclismo
- ♦ Compreender o funcionamento das estruturas ciclísticas, bem como as modalidades e categorias das competições





## Objetivos específicos

---

- Conhecer e aplicar os diferentes métodos de treinamento
- Aprender a distribuir volumes e intensidades; em última análise, periodizar
- Ser capaz de projetar sessões de treinamento
- Estudar as cargas de treinamento desde categorias inferiores, amadoras, profissionais e máster



*A TECH tem como objetivo que você seja capaz de gerenciar com competência o seu desenvolvimento esportivo como ciclista a longo prazo”*

03

# Direção do curso

A equipe de professores do Curso foi selecionado de forma criteriosa pela TECH, demonstrando sua ambição em garantir a máxima especialização possível dos alunos. Esse corpo docente é composto por especialistas que ocuparam cargos de responsabilidade em seleções nacionais de ciclismo ou como treinadores de alto desempenho em reconhecidas entidades esportivas. Além disso, os alunos têm a oportunidade de estabelecer um contato próximo com eles por meio do Campus Virtual.





“

*Especialistas que ocuparam cargos de responsabilidade em seleções nacionais de ciclismo irão supervisionar o seu desempenho no Curso”*

## Direção



### Sr. Javier Sola

- ♦ CEO da Training4ll
- ♦ Técnico da equipe WT UAE
- ♦ Gestor de desempenho da 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 Alto Desempenho em Esportes de Ciclismo pela Universidade de Murcia
- ♦ Gestor Esportivo Nível III
- ♦ Inúmeras medalhas olímpicas e medalhas em campeonatos europeus, Copas do Mundo e campeonatos nacionais

## Professores

### Sr. Raúl Celdrán

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

### Sr. Aner Moreno Morillo

- ♦ Auxiliar da equipe Euskaltel-Euskadi ProConti Team
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Isabel I
- ♦ Mestre em pesquisa CAFD pela Universidade Europeia
- ♦ Mestre em Alto Desempenho de Esportes Cíclicos pela Universidade de Murcia
- ♦ Gestor Esportivo Nacional Nível III

### **Sr. Xabier Artetxe Gezuraga**

- ♦ Responsável de Desempenho da equipe WT Ineos Grenadier
- ♦ Professor e diretor de eventos da empresa Fundação Ciclista Euskadi
- ♦ Treinador das equipes WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ Diretor esportivo e treinador de Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ♦ Treinador de vencedores de Grandes Voltas, Campeonatos Mundiais, medalhas olímpicas e campeonatos nacionais
- ♦ Treinador da Coaches4coaches
- ♦ Mestre em Alto Desempenho em Biomedicina
- ♦ Certificate World Tour Level Sports Director (Gestor Esportivo UCI)
- ♦ Gestor Esportivo Nível III

“*Avance na atualização das últimas novidades em Planejamento e Programação no Treinamento de Ciclismo*”

# 04

## Estrutura e conteúdo

Tudo o que o aluno precisa aprofundar em relação ao planejamento e programação do treinamento do ciclista será encontrado no plano de estudos do curso. Nesse sentido, os conteúdos foram supervisionados pelo corpo docente para incorporar as ferramentas que destacarão os alunos nesse campo. Além disso, a metodologia educacional do Relearning garantirá que os alunos assimilem com sucesso os conceitos, reforçando as ideias por meio de formatos interativos que tornarão a experiência acadêmica dinâmica.



“

*Treinamento fracionado intervalado,  
treinamento fracionado em repetições,  
etc. Todos os métodos para incorporar  
em seus planos estão neste programa”*

## Módulo 1. Planejamento e Programação do Treinamento de Ciclismo

- 1.1. Métodos de treinamento ciclístico
  - 1.1.1. Contínuo (uniforme e variável)
  - 1.1.2. Fracionado interválico
  - 1.1.3. Fracionado por repetições
- 1.2. Distribuição da intensidade
  - 1.2.1. Formas de distribuição
  - 1.2.2. Piramidal
  - 1.2.3. Polarizada
- 1.3. Periodização
  - 1.3.1. Tradicional
  - 1.3.2. Por blocos
  - 1.3.3. Inversa
- 1.4. Estratégias de recuperação
  - 1.4.1. Ativa
  - 1.4.2. Passiva
  - 1.4.3. Meios de recuperação
- 1.5. Planejamento de sessões
  - 1.5.1. Aquecimento
  - 1.5.2. Parte principal
  - 1.5.3. Retorno à calma
- 1.6. Desenvolvimento das capacidades
  - 1.6.1. Melhoria do VT1
  - 1.6.2. Melhoria do VT2
  - 1.6.3. Melhoria do VO2 Max
  - 1.6.4. Melhoria do PMax e capacidade anaeróbica
- 1.7. Desenvolvimento do ciclista a longo prazo
  - 1.7.1. Aprender a treinar
  - 1.7.2. Aprender a competir
  - 1.7.3. Treinar para competir



- 1.8. Treinamento do ciclista master
  - 1.8.1. Demandas competitivas das corridas master
  - 1.8.2. Calendário competitivo
  - 1.8.3. Distribuição de cargas
- 1.9. Treinamento do ciclista sub23
  - 1.9.1. Demandas competitivas
  - 1.9.2. Calendário competitivo
  - 1.9.3. Distribuição de carga
- 1.10. Treinamento do ciclista profissional
  - 1.10.1. Demandas competitivas
  - 1.10.2. Calendário competitivo
  - 1.10.3. Distribuição da carga

“ Com a TECH, tudo são facilidades: acesse 24 horas por dia, através do seu dispositivo móvel ou computador, o maior catálogo virtual de recursos sobre esta área”



# 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.



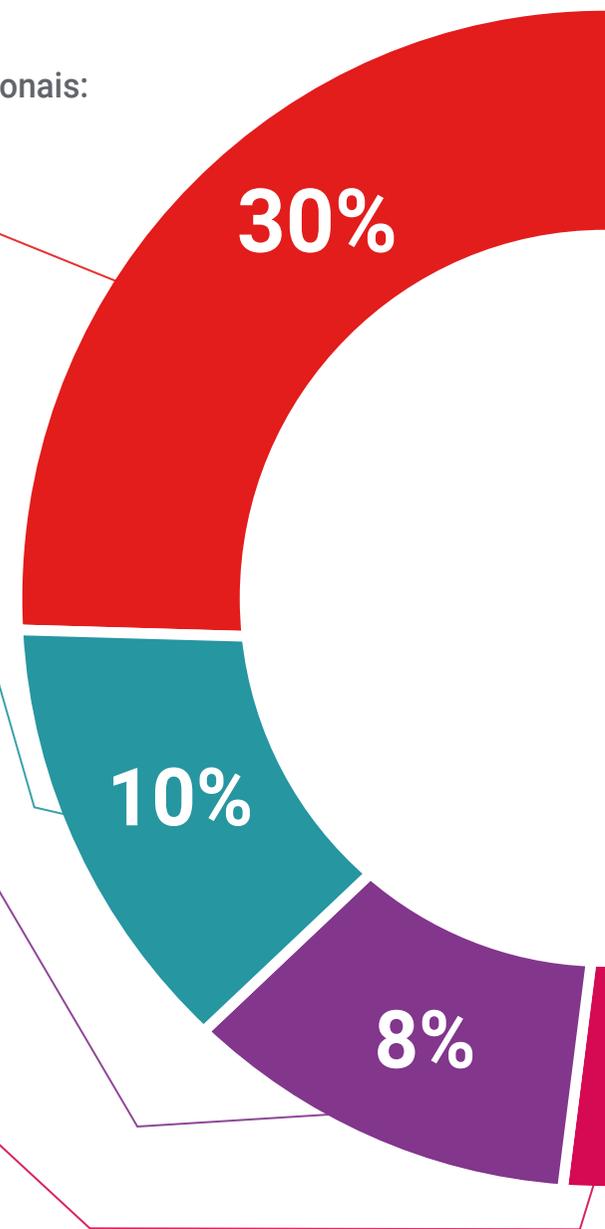
#### Práticas de habilidades e competências

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



“

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

Este **Curso de Planejamento e Programação do Treinamento de 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 Planejamento e Programação do Treinamento de 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.



## Curso

### Planejamento e Programação do Treinamento de Ciclismo

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

# Curso

## Planejamento e Programação do Treinamento de Ciclismo

Reconhecido pela NBA

