

Curso

Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional

Reconhecido pela NBA





Curso

Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional

- » 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/quantificacao-cargas-treinamento-ciclismo-profissional

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 quantificação de cargas é uma questão fundamental no treinamento profissional de ciclismo. Assim, a medição e o monitoramento da carga a qual o atleta está submetido permite que o esportista e o técnico controlem a intensidade, a duração e a frequência da sessão. Por esse motivo, o ciclista deve consolidar sua atualização nesse importante aspecto de sua prática profissional para melhorar seu desempenho, e esta capacitação é uma grande oportunidade. Com isso, os alunos aprenderão sobre os diferentes modelos de quantificação de cargas normalmente usados, além de analisar os modelos que surgiram mais recentemente. Tudo isso e muito mais em um formato 100% online.



“

Graças a este programa, você poderá adequar suas cargas para maximizar o desempenho e minimizar o risco de lesões”

Atualmente, existem várias maneiras de quantificar as cargas no treinamento de ciclismo, desde o uso de medidores de potência até o monitoramento da frequência cardíaca do profissional durante o treinamento. Além disso, outros indicadores, como velocidade, frequência cardíaca máxima, frequência de suor, carga percebida ou fadiga acumulada, podem ser usados para obter uma visão completa da carga durante a sessão.

Por ser um fator determinante para aumentar o desempenho do profissional do esporte, a TECH criou uma capacitação que trata especificamente desse assunto, incorporando todos os avanços recentes. Isso permitirá que o aluno quantifique suas cargas com maior precisão e com base em estratégias avançadas que beneficiarão sua atividade esportiva.

Assim, os alunos terão uma ampla visão geral dos diferentes modelos de quantificação existentes, enquanto examinam as opções que estão surgindo e que vão muito além das tradicionais. Além disso, os professores incentivarão o profissional do esporte a aperfeiçoar suas habilidades no uso de plataformas de treinamento, como o TrainingPeaks ou o Today's Plan, aprofundando-se em suas métricas.

Sem dúvida, uma especialização com potencial para impulsionar a carreira esportiva do aluno, que será assessorado por uma equipe de professores fantástica, formada por verdadeiras personalidades da área. Com apenas um dispositivo com conexão à internet, o aluno terá acesso a recursos inovadores no Campus Virtual que podem ser consultados sem qualquer tipo de restrição.

Este **Curso de Quantificação das Cargas do Treinamento de Ciclismo Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de estudos de caso apresentados por especialistas em quantificação de cargas no treinamento profissional 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
- ♦ Contém exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar o aprendizado
- ♦ 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



Esta é a oportunidade que você estava procurando para analisar em detalhes os diferentes modelos de quantificação de cargas no ciclismo"

“

Torne-se um ciclista de excelência no uso de plataformas de treinamento, como o TrainingPeaks ou o Today's Plan”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais desta área, cuja experiência é somada a esta capacitação, além de reconhecidos especialistas de conceituadas sociedades científicas 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, através da qual 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.

Somente 150 horas o separam do conhecimento mais atualizado sobre quantificação de cargas. E você nem precisará sair de casa!.

Aproveite a oportunidade de dominar todos os aspectos das correlações entre carga interna e externa.



02

Objetivos

A estrutura deste curso foi orientado para a aquisição bem-sucedida de competências na aplicabilidade de cargas de treinamento em ciclismo, aprofundando-se em suas estratégias de quantificação. Assim, os alunos poderão analisar as relações estreitas entre a carga de treinamento e o desempenho, de modo que tenham as ferramentas para extrair o máximo potencial possível, com o apoio de inovações educacionais avançadas.





“

Alcance os objetivos propostos pela TECH nesta capacitação para gerenciar todas as implicações das cargas de treinamento no desempenho”



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 o que é carga de treinamento e sua aplicabilidade para o ciclismo
- Conhecer as relações entre carga de treinamento e rendimento
- Aprender e usar novas plataformas para quantificar e prescrever o treinamento

“

Não perca a oportunidade de conhecer os fatores de aplicação e as vantagens do modelo Efficiency Cycling Optimization (ECO) graças a este Curso”

03

Direção do curso

Para que o desenvolvimento dos alunos durante a experiência acadêmica tenha todas as garantias possíveis, a TECH assumiu um compromisso firme com especialistas renomados para formar o corpo docente. Nesse sentido, especialistas renomados em Biomecânica, em Nutrição e ex-esportistas de elite se reúnem no curso para enriquecê-lo com uma abordagem multidisciplinar que permitirá que os alunos lidem com qualquer desafio.



“

Especialistas em Biomecânica, orientação nutricional e ex-esportistas de elite se reúnem nesta capacitação para oferecer todas as ferramentas que você estava procurando”

Direção



Sr. Javier Sola

- ♦ CEO da Training4ll
- ♦ Técnico da equipe WT UAE
- ♦ Gestor de desempenho do Massi Tactic UCI Women Team
- ♦ Especialista em biomecânica na Jumbo Visma UCI WT
- ♦ Consultor da WKO para equipes de ciclismo do World Tour
- ♦ Professor em Coaches 4 Coaches
- ♦ 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 BH ProConti Team
- ♦ Responsável pelo desempenho da MTB Klimatiza Team
- ♦ Professor em Coaches 4 Coaches
- ♦ Formado em farmácia pela Universidade de Alcalá
- ♦ Mestre em Nutrição, Obesidade e Alto Desempenho em Esportes Cíclicos pela Universidade de Navarra

Sr. Mathieu Heijboer

- ♦ Responsável pelo desempenho da equipe WT Jumbo-Visma
- ♦ Treinador de ciclistas de alto nível
- ♦ Ex-ciclista profissional
- ♦ Formado em Atividade Física e Ciências do Esporte (CAFD)



04

Estrutura e conteúdo

Ao longo de 150 horas distribuídas em 6 semanas, o profissional do esporte se desenvolverá dentro de um ciclo educacional bastante completo, no qual desfrutará de uma experiência acadêmica muito mais inovadora do que o ensino tradicional. A TECH optou por uma metodologia de estudo que vai além da mera memorização, pois vídeos, diagramas interativos, leituras complementares e estudos de caso o ajudarão a assimilar os conceitos-chave com maior facilidade.



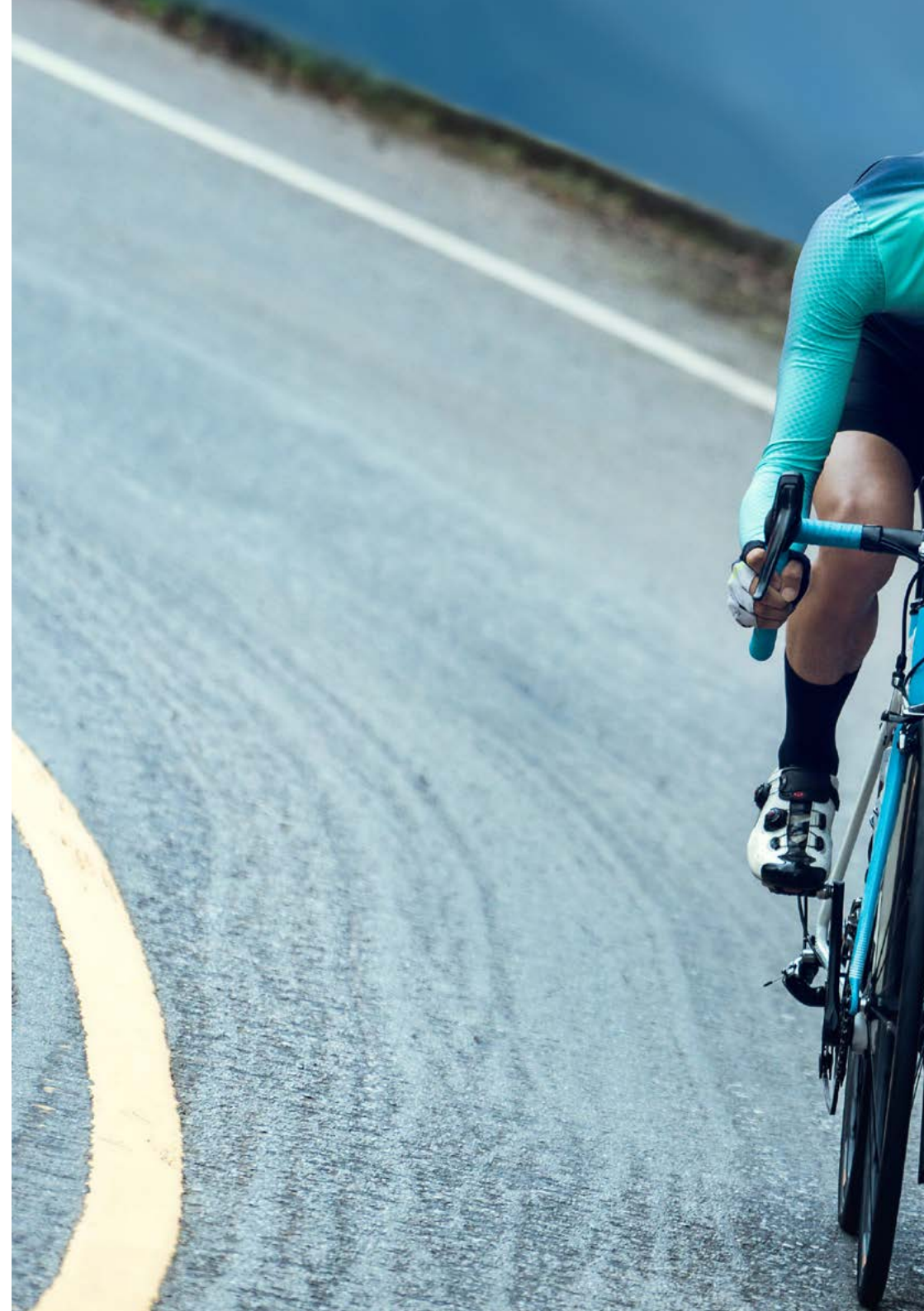


“

O modelo de Banister e TRIMP: os principais modelos de quantificação de cargas podem ser encontrados neste programa de estudos inovador”

Módulo 1. Quantificação das cargas

- 1.1. Modelo tradicional de quantificação
 - 1.1.1. Definição de quantificação
 - 1.1.2. Modelo trifásico
 - 1.1.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.2. Modelo de Banister
 - 1.2.1. Definição
 - 1.2.2. Por que este modelo?
 - 1.2.3. Segundo modelo de Banister
- 1.3. Modelo de TRIMPs
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Fatores de aplicação
 - 1.3.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.4. Lucia TRIMPs
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Fatores de aplicação
 - 1.4.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.5. CTL, ATL e TSB
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Fatores de aplicação
 - 1.5.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.6. Modelo ECOs
 - 1.6.1. Definição
 - 1.6.2. Fatores de aplicação
 - 1.6.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.7. Quantificação com base em sRPE
 - 1.7.1. Definição
 - 1.7.2. Fatores de aplicação
 - 1.7.3. Vantagens e Desvantagens





- 1.8. *Training Peaks*
 - 1.8.1. Explicação da plataforma
 - 1.8.2. Características e funções
 - 1.8.3. Vantagens e Desvantagens
- 1.9. Quantificação do treinamento no ciclismo profissional
 - 1.9.1. Comunicação como base diária
 - 1.9.2. Modelos de quantificação
 - 1.9.3. Limites
- 1.10. Teses de doutorado de Teun Van Erp e Daho Sanders
 - 1.10.1. A quantificação em competições profissionais
 - 1.10.2. Correlações entre carga interna e externa
 - 1.10.3. Limites

“

Especialize-se em casa com um plano de estudos de caráter multidisciplinar graças aos diversos perfis da equipe de professores”

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.



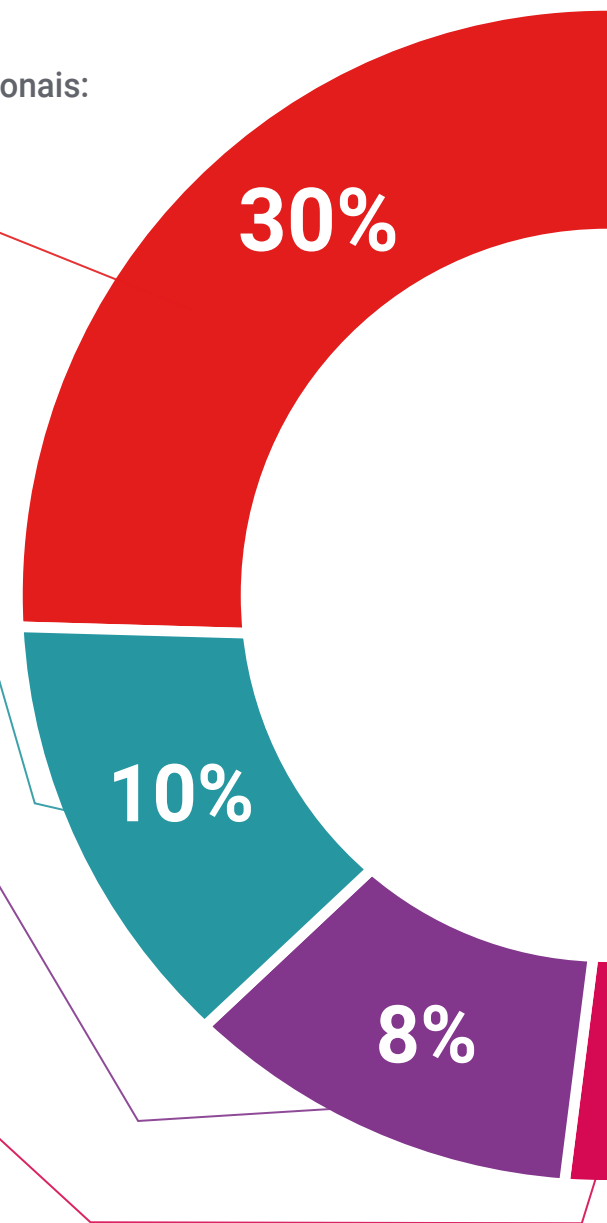
Práticas de habilidades e competências

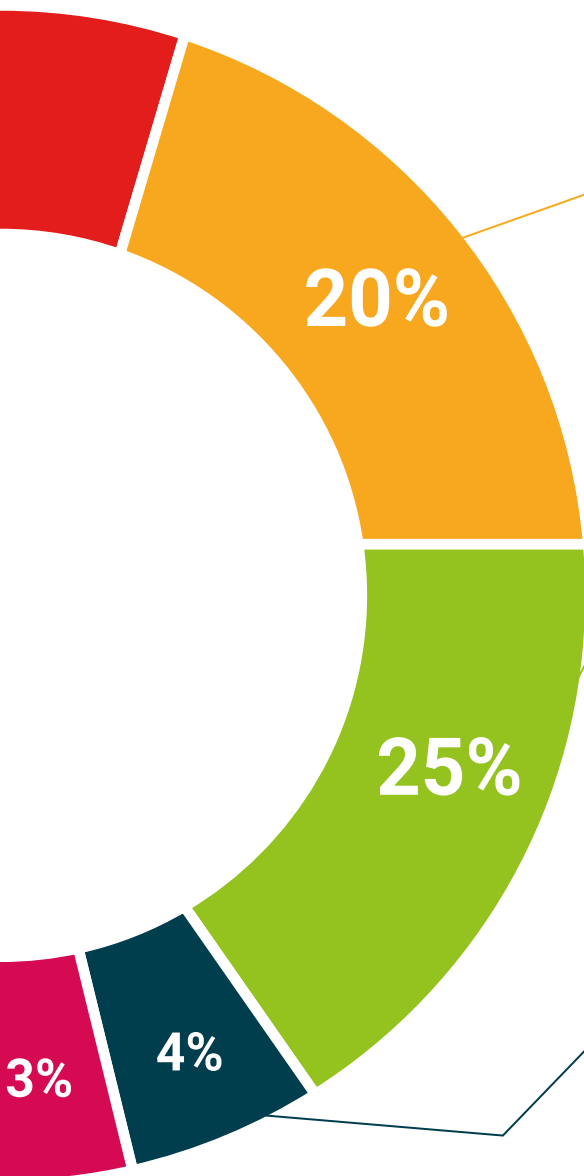
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional 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 seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* do **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 Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **150h**



*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

Quantificação de Cargas
no Treinamento de Ciclismo
Profissional

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

Curso

Quantificação de Cargas no Treinamento de Ciclismo Profissional

Reconhecido pela NBA

