

Curso

Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo

Reconhecido pela NBA





Curso

Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: em seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/situacoes-especiais-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

Quando estão competindo, os ciclistas estão sujeitos às condições climáticas e ambientais de seu ambiente. Isso é relevante quando elas se tornam complicadas, como em casos de altas temperaturas ou estradas de grande altitude. Sem dúvida, esses são fatores que condicionam significativamente o seu desempenho, por isso é imprescindível que os profissionais do esporte se mantenham atualizados em relação a esses desafios para enfrentá-los com maior segurança. Este é o motivo da criação desta capacitação, por meio da qual os alunos aprenderão mais sobre as respostas fisiológicas a situações adversas. Neste sentido, analisaremos como agir em caso de jet lag, hipóxia, poluição atmosférica. Além disso, este programa abrangente poderá ser realizado em qualquer lugar e com os principais especialistas à disposição do aluno.





“

Um curso fundamental se você quiser ser capaz de enfrentar cenários adversos de ciclismo com segurança”

A preparação adequada dos ciclistas para as situações especiais que enfrentam é particularmente importante. Isso pode ser feito levando-se em consideração as especificidades do ambiente em que o esporte é praticado, planejando planos de treinamento específicos ou modificando a dieta. Não há dúvida, portanto, de que, para se destacar no ciclismo, é um requisito se adaptar às mudanças nas condições do momento, e é importante monitorar os sintomas ou tomar decisões adequadas.

Para que os ciclistas possam enfrentar esses cenários desafiadores de acordo com os últimos avanços, a TECH criou esta valiosa capacitação. Com ela, os profissionais do esporte poderão abordar uma ampla variedade de situações adversas que ameaçam seu desempenho e sua saúde física, como treinar no calor ou em altitude elevada, bem como casos de hipóxia ou *Jet Lag*. Eles se concentrarão na elaboração de estratégias personalizadas para cada um desses desafios, que exigem que eles deem o melhor de si.

Esta grande oportunidade de atualização é oferecida em um formato online conveniente, no qual o aluno terá todas as ferramentas que possa imaginar. O único requisito necessário será um dispositivo eletrônico com conexão à Internet, que lhe dará acesso a um catálogo virtual muito extenso de recursos sobre esse assunto para consulta sem qualquer tipo de restrição. Ele também contará com a experiência de renomados especialistas em ciclismo, o que agregará ainda mais valor à capacitação.

Este **Curso de Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo** 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 Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo
- ◆ Conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ 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



Deseja analisar as respostas fisiológicas ao treinamento no calor e seus protocolos de adaptação? Bem, este é o seu curso!"

“

Esta é a sua oportunidade de aprender através de uma metodologia inovadora com a qual, por meio da repetição, você internalizará todos os conceitos-chave das situações especiais no treinamento de ciclismo”

O corpo docente do curso 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.

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 nesta área.

Torne-se um especialista em casos de hipóxia durante o ciclismo, agindo com segurança para proteger sua saúde.

Graças a este Curso, você definirá as estratégias de adaptação mais adequadas ao competir em ambientes com poluição do ar.



02

Objetivos

A TECH elaborou um programa que visa atualizar o aluno nas estratégias de adaptação mais eficazes para combater uma ampla variedade de situações adversas. É provável que isso ocorra durante o esporte, dependendo das condições do ambiente, e é por isso que a universidade optou por uma abordagem integral que permite que o ciclista se adapte com maior segurança. Assim, seu desempenho não diminuirá apesar de sua atividade em ambientes quentes e poluídos ou apesar da concomitância de restrições como o *Jet Lag*.





“

Atingir os objetivos do curso evitará possíveis perdas de desempenho que ameacem a realização das metas que você estabeleceu para si mesmo”



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

- ◆ Aprender a diferenciar situações adversas que afetam o rendimento
- ◆ Desenvolver e aplicar estratégias para otimizar o rendimento em situações adversas



Este curso é uma garantia para abordar as alterações nutricionais derivadas de uma mudança de cultura em virtude da competição”

03

Direção do curso

A fim de oferecer uma capacitação de elite aos alunos, a TECH selecionou cuidadosamente uma equipe de professores de qualidade para este programa. Eles são verdadeiras estrelas do ciclismo, com uma longa carreira profissional, respaldada por inúmeras medalhas olímpicas e que catapultaram o desempenho de outros esportistas de elite. Dessa forma, os alunos matriculados neste curso acadêmico poderão usar sua experiência e prática no contexto atual para atualizar seus conhecimentos sobre situações especiais no treinamento do ciclista de forma eficiente.





“

Os alunos contarão com a experiência de especialistas que realizaram valiosas orientações esportivas e nutricionais para ciclistas de elite”

Direção



Sr. Javier Sola

- ◆ CEO da Training4ll
- ◆ Técnico da equipe WT UAE
- ◆ Chefe 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 do 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. Jon Iriberry

- ◆ CEO da Custom4us
- ◆ Responsável pela biomecânica da equipe WT Jumbo-Visma
- ◆ Responsável pela biomecânica na equipe Movistar
- ◆ Professor do Centro Mundial da UCI
- ◆ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade do País Basco
- ◆ Mestre em Alto Desempenho pela Universidade do Estado do Colorado, nos EUA



04

Estrutura e conteúdo

O conteúdo deste curso garantirá a aquisição bem-sucedida de competências destinadas a impulsionar a atividade esportiva do aluno. Com duração de 150 horas e sem horários, todos os tópicos foram supervisionados por especialistas da equipe de professores. Assim, o curso proporciona a visão mais abrangente e atualizada que pode ser encontrada no mercado atualmente, o que diferencia este programa de outros.



“

Aprofunde-se nas diferentes metodologias usadas no treinamento em altitude com o programa mais vanguardista do cenário acadêmico atual”

Módulo 1. Situações especiais no treinamento de ciclismo

- 1.1. Calor
 - 1.1.1. Rendimento no calor
 - 1.1.2. Respostas ao treinamento e protocolos de adaptação
 - 1.1.3. Calor úmido vs. calor seco
 - 1.1.4. Estratégias para fomentar benefícios
- 1.2. Altitude
 - 1.2.1. Rendimento e altitude
 - 1.2.2. Respondedores e não respondedores
 - 1.2.3. Benefícios da altitude
- 1.3. *Train High-Live Low*
 - 1.3.1. Definição
 - 1.3.2. Vantagens
 - 1.3.3. Desvantagens
- 1.4. *Live High-Train Low*
 - 1.4.1. Definição
 - 1.4.2. Vantagens
 - 1.4.3. Desvantagens
- 1.5. *Live High-Compete High*
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Vantagens
 - 1.5.3. Desvantagens
- 1.6. Hipoxia
 - 1.6.1. Definição
 - 1.6.2. Vantagens
 - 1.6.3. Desvantagens
- 1.7. Hipoxia intermitente
 - 1.7.1. Definição
 - 1.7.2. Vantagens
 - 1.7.3. Desvantagens



- 1.8. Contaminação atmosférica
 - 1.8.1. Contaminação e desempenho
 - 1.8.2. Estratégias de adaptação
 - 1.8.3. Desvantagens do treinamento
- 1.9. *Jet lag* e rendimento
 - 1.9.1. *Jet lag* e rendimento
 - 1.9.2. Estratégias de adaptação
 - 1.9.3. Suplementação
- 1.10. Adaptação à mudança nutricional
 - 1.10.1. Definição
 - 1.10.2. Perda de rendimento
 - 1.10.3. Suplementação

“

Você terá acesso ilimitado a este conteúdo e poderá analisar pontos de interesse, como as diferenças entre o calor úmido e seco no desempenho do ciclista”

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.



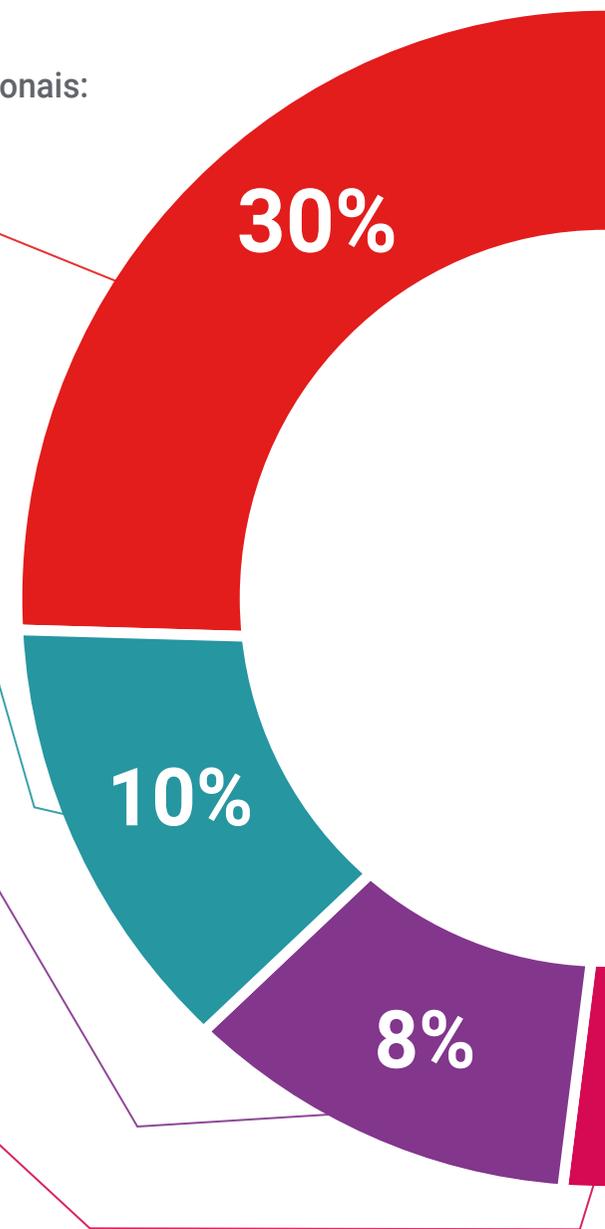
Práticas de habilidades e competências

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 Situações Especiais no 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 Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo** conta com o conteúdo científico 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 Situações Especiais no 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.

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

tech universidade
tecnológica

Curso

Situações Especiais no
Treinamento de Ciclismo

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: em seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Situações Especiais no Treinamento de Ciclismo

Reconhecido pela NBA

