

Corso Universitario

Allenamento della Forza nel Ciclismo

Approvato dall'NBA





Corso Universitario Allenamento della Forza nel Ciclismo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimanee
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-forza-ciclismo

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 16

04

Struttura e contenuti

pag. 22

05

Metodologia

pag. 30

06

Titolo

pag. 38

01

Presentazione

La forza è una componente fondamentale nel Ciclismo, in quanto è la capacità di produrre potenza sui pedali. Ma non si tratta solo di forza, bensì di sviluppare la giusta tecnica sulla bicicletta per prevenire gli infortuni e garantire una progressione adeguata. Per questo motivo, l'aggiornamento continuo dei ciclisti sui metodi di questo allenamento è di grande valore per la loro attività, ed è per questo che TECH offre la specializzazione perfetta. Gli studenti impareranno a conoscere meglio il concetto di allenamento basato sulla velocità e il suo rapporto con la natura dello sforzo, nonché l'allenamento concomitante per aumentare le prestazioni. Il tutto in una comoda modalità 100% online.



“

*Con questo programma ti aggiorni
sugli ultimi progressi dell'allenamento
della forza nel Ciclismo"*

Nell'allenamento della forza nel Ciclismo è fondamentale concentrarsi su esercizi che facciano lavorare i muscoli specifici utilizzati nella pedalata, come i quadricipiti, i glutei, i tendini del ginocchio o i polpacci. È inoltre importante incorporare esercizi per la parte superiore del corpo, poiché una buona postura e stabilità sono necessarie per una corretta tecnica di pedalata. Inoltre, si consiglia vivamente di combinare questo tipo di allenamento con il Ciclismo di resistenza.

Per questo motivo, gli sportivi devono aggiornarsi continuamente su questa metodologia di lavoro e TECH risponde a questa esigenza con la più completa specializzazione che si possa trovare sul mercato. Attraverso di esso, verranno trattate le applicazioni pratiche dell'allenamento della forza, con un approccio esaustivo al concetto di Velocity Based Training. Verranno inoltre discussi, tra gli altri punti di interesse, i diversi dispositivi presenti sul mercato per lavorare sulla base del VBT.

Indubbiamente, una specializzazione in un'area di crescente interesse nel campo dello sport che ha il potenziale per lanciare la carriera professionale dello studente. Ma la cosa migliore è che potrà acquisire queste competenze avanzate senza uscire di casa e senza dover sottostare a orari rigidi, lasciando a TECH il compito di gestire le proprie scadenze accademiche.

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza nel Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti di Allenamento della Forza nel Ciclismo
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed prevalentemente pratici che forniscono informazioni riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi speciale sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Imparerai a conoscere tutti i concetti relativi all'espressione della forza e alla sua applicazione nel Ciclismo"

“

Questa è la tua occasione per analizzare i benefici dell'allenamento della forza, concentrandoti sull'adattamento molecolare o neuronale"

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

Contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Vuoi dare un'occhiata approfondita ai metodi di misurazione della forza nel Ciclismo? Allora questo è il programma che fa per te.

Una specializzazione che ti renderà un punto di riferimento nelle strategie per massimizzare gli adattamenti nell'allenamento concomitante.



02

Obiettivi

TECH ha progettato questo programma sulla base di una serie di obiettivi che mirano a fornire al professionista dello sport la massima specializzazione che si possa sviluppare nell'Allenamento della Forza nel Ciclismo, basandosi sempre sugli strumenti più innovativi disponibili. Inoltre, la qualifica si basa su un approccio globale che fornirà agli studenti le chiavi per incrementare le loro prestazioni attraverso la pianificazione e la programmazione di questi piani e con esercizi consigliati da esperti.





“

L'obiettivo di TECH coincide con il tuo: dare impulso alla tua carriera facendoti diventare un ciclista altamente competitivo con le più avanzate metodologie di allenamento della forza"



Obiettivi generali

- ◆ Comprendere i fattori di prestazione dello sport e, quindi, imparare a valutare le esigenze specifiche di ogni atleta
- ◆ Essere in grado di pianificare, periodizzare e sviluppare programmi di allenamento per ciclisti; in breve, per consentire agli studenti di esercitare la professione di allenatore
- ◆ Acquisire conoscenze specifiche relative alla biomeccanica del Ciclismo
- ◆ Comprendere il funzionamento delle nuove applicazioni utilizzate per la quantificazione del carico e la prescrizione dell'allenamento
- ◆ Comprendere i benefici dell'allenamento forza ed essere in grado di applicarli nell'allenamento contemporaneo
- ◆ Acquisire una specializzazione in nutrizione orientata al Ciclismo
- ◆ Comprendere il funzionamento delle strutture ciclistiche, nonché le modalità e le categorie delle competizioni





Obiettivi specifici

- ◆ Comprendere il concetto di allenamento basato sulla velocità e la sua relazione con lo sforzo
- ◆ Affrontare i diversi dispositivi presenti sul mercato per lavorare sulla base del VBT
- ◆ Studiare i vantaggi della formazione simultanea

“

Grazie agli obiettivi fissati dal corso sarai in grado di gestire i diversi dispositivi presenti sul mercato per lavorare sulla base del VBT”

03

Direzione del corso

TECH ha riunito un valido personale docente per insegnare questo programma che fornirà agli studenti tutto ciò di cui hanno bisogno per eccellere in questo settore. In questo caso, gli esperti si sono posizionati come punti di riferimento per estrarre le massime prestazioni dai professionisti dello sport nelle discipline cicliche. Infatti, questi insegnanti conoscono in prima persona le esigenze degli studenti, in quanto si sono formati in precedenza come sportivi d'élite.



“

I migliori atleti ti guideranno verso le strategie più ottimali per aumentare le tue prestazioni con l'allenamento della forza"

Direzione



Dott. Sola, Javier

- ◆ CEO di Training4ll
- ◆ Allenatore della squadra WT UAE
- ◆ Responsabile Performance presso Massi Tactic UCI Women's Team
- ◆ Specialista in biomeccanica presso Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Consulente presso WKO per le squadre di ciclismo del di World Tour
- ◆ Trainer in Coaches 4 Coaches
- ◆ Professore associato presso l'Università di Loyola
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università di Siviglia
- ◆ Corso post-laurea in Sport Ciclistici ad Alte Prestazioni presso l'Università di Murcia
- ◆ Direttore Sportivo di III Livello
- ◆ Numerose medaglie olimpiche e medaglie in campionati europei, coppe del mondo e campionati nazionali

Personale docente

Dott. Moreno Morillo, Aner

- ◆ Responsabile delle Prestazioni della Squadra Nazionale di Ciclismo del Kuwait
- ◆ Assistente della Squadra Euskaltel-Euskadi ProConti
- ◆ Direttore Sportivo Nazionale di III Livello
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università Isabel I
- ◆ Master in Ricerca CAFD presso l'Università Europea
- ◆ Master in Sport Ciclistici ad Alte Prestazioni presso l'Università di Murcia



04

Struttura e contenuti

Con un approccio globale in grado di affrontare qualsiasi sfida in questo settore, il piano di studi è un altro grande punto di forza del programma di Allenamento della Forza nel Ciclismo. Infatti, questo corso aumenterà in modo significativo il rendimento accademico dello studente grazie a molteplici risorse multimediali supervisionate personalmente dal personale docente. Questi includono riassunti interattivi, casi di studio, ulteriori letture, lezioni e video.



“

Un piano di studio meticolosamente supervisionato da esperti che ti aiuterà a migliorare le partenze o gli Sprint in bicicletta”

Modulo 1. Allenamento della forza nel ciclismo

- 1.1. Introduzione alla Forza
 - 1.1.1. Definizione
 - 1.1.2. Concetti relativi alla espressione della forza
 - 1.1.3. Forza e ciclismo
- 1.2. Benefici dell'allenamento della forza nel ciclista
 - 1.2.1. Adattamento molecolare e fisiologico
 - 1.2.2. Adattamenti neurali
 - 1.2.3. Miglioramento dell'efficienza
 - 1.2.4. Miglioramento della composizione corporea
- 1.3. Metodi di misurazione della forza
 - 1.3.1. Sistemi di misurazione lineare
 - 1.3.2. Dinamometro
 - 1.3.3. Piattaforme di forza e di contatto
 - 1.3.4. Piattaforme ottiche e app
- 1.4. RM
 - 1.4.1. Concetto di RM
 - 1.4.2. Concetto di NRM
 - 1.4.3. Concetto di carattere di sforzo
- 1.5. Velocità di esecuzione
 - 1.5.1. CE definita dalla velocità di esecuzione
 - 1.5.2. Valutazione della forza isoinerziale
 - 1.5.3. Curve forza-velocità/potenza
- 1.6. Pianificazione e programmazione dell'allenamento della forza
 - 1.6.1. Programmazione della forza
 - 1.6.2. Programmazione di un esercizio
 - 1.6.3. Programmazione di una sessione



- 1.7. Allenamento della forza sulla bicicletta
 - 1.7.1. Partenze
 - 1.7.2. Sprint
 - 1.7.3. Lavoro neuromuscolare
 - 1.7.4. Il lavoro di torsione è uguale all'allenamento della forza?
- 1.8. Allenamento simultaneo
 - 1.8.1. Definizione
 - 1.8.2. Strategie per massimizzare gli adattamenti
 - 1.8.3. Vantaggi e svantaggi
- 1.9. Esercizi consigliati
 - 1.9.1. Generali
 - 1.9.2. Specifico
 - 1.9.3. Esempio di sessione
- 1.10. Allenamento del core
 - 1.10.1. Definizione
 - 1.10.2. Benefici
 - 1.10.3. Esercizi di mobilità
 - 1.10.4. Tipologie di esercizio

“ *Accesso 24 ore su 24 al materiale più avanzato su questa materia per mettere in pratica gli esercizi di preparazione raccomandati dal personale docente*”



05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.



Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



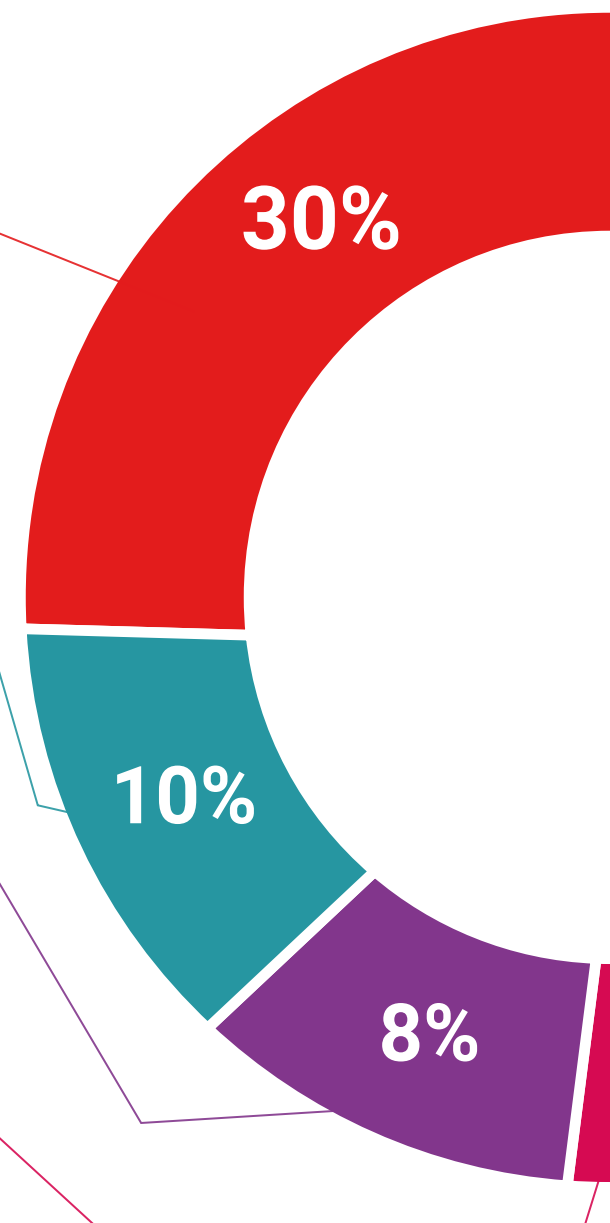
Pratiche di competenze e competenze

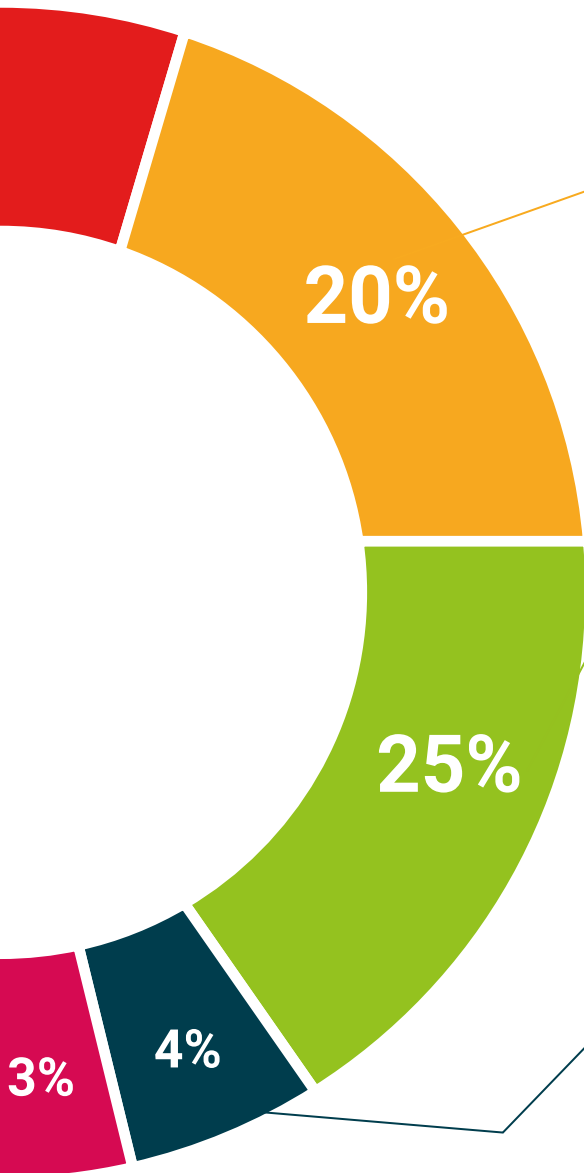
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Allenamento della Forza nel Ciclismo garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Allenamento della Forza nel Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitari** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitari, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Allenamento della Forza nel Ciclismo**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

Approvato dall'NBA



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Allenamento della
Forza nel Ciclismo

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimaneo
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Allenamento della Forza nel Ciclismo

Approvato dall'NBA

