

# Corso Universitario

## Modalità di Ciclismo





**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario Modalità di Ciclismo

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

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/modalita-ciclismo](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/modalita-ciclismo)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

L'elevata professionalizzazione del Ciclismo ha portato a un'ampia gamma di modalità in cui l'atleta può svolgere la sua attività. Si tratta di discipline molto diverse tra loro, con caratteristiche differenti a seconda del formato della competizione o del tipo di bicicletta, per cui la padronanza delle specificità di ciascuna di esse è di grande interesse per il ciclista. Per questo motivo, TECH ha preparato una specializzazione garantita in cui il professionista dello sport ha la possibilità di approfondire tutte le modalità regolamentate dall'Unione Ciclistica Internazionale. Gli studenti analizzeranno in dettaglio i diversi regolamenti di ciascuna di esse, sempre da casa e con materiale accademico avanzato a loro disposizione.





“

*Il programma perfetto per padroneggiare  
le caratteristiche delle diverse modalità  
regolamentate dall'UCI”*

L'Unione Ciclistica Internazionale (UCI) è tradizionalmente responsabile del governo del ciclismo a livello mondiale. Le federazioni nazionali rappresentate sono più di 200 e, soprattutto, 10 diverse discipline ciclistiche sono gestite e regolamentate da questo organismo. La loro importanza è tale che 5 di esse fanno parte del programma dei Giochi Olimpici, 4 sono incluse nei Giochi Olimpici Giovanili e 2 nei Giochi Paralimpici.

Tuttavia, ognuna di queste modalità ha le sue specificità e se il professionista sportivo vuole essere un ciclista versatile, dovrà specializzarsi in diverse caratteristiche particolari. Fortunatamente, questo si può realizzare in TECH attraverso un programma che si concentra sull'ampia gamma di competizioni regolamentate dall'UCI. Si tratterà infatti di un'esperienza accademica di grande valore per l'atleta, in quanto non solo si concentrerà sulle particolarità dello sport, ma esaminerà anche i diversi regolamenti e determinerà i limiti delle prestazioni in ciascuna delle discipline.

Si tratta indubbiamente di una specializzazione necessaria per potenziare l'attività sportiva dello studente in questo settore. Il Corso Universitario è altamente compatibile con il lavoro del ciclista, in quanto la sua natura online consente di non doversi recare presso i centri in loco, con il conseguente risparmio di tempo che ne consegue. Si potrà contare sulla consulenza costante di un team di insegnanti che si è posizionato come un solido punto di riferimento in questo campo.

Questo **Corso Universitario in Modalità di Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Svolgimento di casi di studio presentati da esperti in Modalità di Ciclismo
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ 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



*Analizzerai i regolamenti di ciascuna delle modalità in cui il ciclista può dispiegare tutto il suo potenziale"*

“

*Con questo Corso Universitario esaminerai modalità emergenti, come il Ciclismo Artistico o l'e-Bike”*

Il personale docente comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I 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 il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il Corso Universitario. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Una specializzazione preziosa che fornirà tutti gli strumenti necessari per il ciclismo su sterrato.*

*Non perdere l'occasione di stabilire le migliori strategie per affrontare gli eventi cicloturisticci.*



# 02 Obiettivi

Il programma di questo Corso Universitario ruota attorno a una serie di obiettivi che mirano a far sì che il ciclista si specializzi nelle diverse Modalità del Ciclismo, stabilendone le caratteristiche sportive e regolamentari. La qualifica si concentra anche sulla capacità dello studente di determinare i limiti di prestazione di ciascuna disciplina. Il programma è quindi un potente strumento a disposizione dell'atleta per affrontare queste competizioni con maggiori garanzie.



“

*Raggiungi gli obiettivi della qualifica  
per determinare i vincoli di prestazione  
di ogni disciplina ciclistica”*



## 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 dei carichi e la prescrizione dell'allenamento
- ♦ Comprendere i benefici dell'allenamento della 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





## Obiettivo specifico

---

- ◆ Conoscere i diversi tipi di ciclismo e le loro caratteristiche, idiosincrasie e limiti di prestazione

“

*In sole 150 ore, otterrai una specializzazione completa che ti spingerà a raggiungere i tuoi obiettivi sportivi nelle diverse modalità dell'UCI”*

03

# Direzione del corso

In questa qualifica, un rinomato gruppo di esperti con un ampio background professionale nel Ciclismo diventerà una delle maggiori garanzie per l'acquisizione delle competenze dello studente. TECH ha optato per un personale docente composto da ciclisti di alto livello, direttori sportivi e responsabili delle prestazioni delle squadre nazionali di questo sport. Una preparazione eccellente che garantisce il soddisfacimento delle più alte aspettative degli studenti.





“

*Il corpo docente di questa qualifica non è secondo a nessuno: ciclisti di alto livello, direttori accademici e responsabili di squadre nazionali ti accompagneranno nel tuo percorso accademico”*

## Direzione



### Dott. Sola, Javier

- ◆ CEO di Training4ll
- ◆ Allenatore della squadra WT UAE
- ◆ Responsabile Performance Massi Tactic UCI Womens Team
- ◆ Specialista di biomeccanica presso Jumbo Visma UCI WT
- ◆ Consulente WKO per le squadre di ciclismo del World Tour
- ◆ Formatore presso Coaches4coaches
- ◆ Professore associato presso la Loyola University
- ◆ Laureato in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport presso l'Università di Siviglia
- ◆ Laurea 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. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ♦ Responsabile delle prestazioni della squadra WT Ineos Grenadier
- ♦ Insegnante e direttore di eventi della società Fundación Ciclista Euskadi
- ♦ Allenatore delle squadre WT Movistar, SKY e Ineos Grenadier
- ♦ Direttore sportivo e allenatore di Seguros Bilbao, Caja Rural, Euskaltel Development Team
- ♦ Allenatore di vincitori di Grandi Giri, Campionati del Mondo, medaglie olimpiche e campionati nazionali
- ♦ Formatore presso Coaches4coaches
- ♦ Master in Biomedicina ad Alte Prestazioni
- ♦ Certificato World Tour Level Sports Director (Direttore Sportivo UCI)
- ♦ Direttore sportivo di III livello

### Dott. Celdrán, Raúl

- ♦ CEO di Natur Training System
- ♦ Responsabile della nutrizione della squadra Burgos BH ProConti
- ♦ Responsabile delle prestazioni della squadra professionale di MTB Klimatiza Team
- ♦ Formatore presso Coaches4coaches
- ♦ Laurea in Farmacia presso l'Università di Alcalá
- ♦ Master in Nutrizione, Obesità e Alte Prestazioni negli Sport Ciclici presso l'Università di Navarra

### Dott. Moreno Morillo, Aner

- ♦ Responsabile delle Prestazioni della Squadra Nazionale di Ciclismo del Kuwait
- ♦ Assistente della squadra Euskaltel-Euskadi ProConti
- ♦ Laureato in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport 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
- ♦ Direttore sportivo nazionale di III livello

### Dott. Arguedas Lozano, Chema

- ♦ CEO di Planifica tus Pedaladas
- ♦ Esperto di allenamento e nutrizione in Cycling in Depth
- ♦ Allenatore, preparatore fisico ed esperto di nutrizione sportiva
- ♦ Docente di Nutrizione Sportiva presso l'Università di Leioa
- ♦ Autore di titoli relativi al ciclismo: Pianifica la tua pedalata, Alimenta la tua pedalata, Pianifica la tua pedalata in MTB e Potenza la tua pedalata

# 04

## Struttura e contenuti

Quando progetta i programmi di studio delle sue qualifiche, TECH presta particolare attenzione a garantire che essi incorporino le conoscenze più aggiornate nell'area di riferimento. L'università ha fatto lo stesso con questo Corso Universitario, per il quale il personale docente ha seguito da vicino i contenuti, in modo che contengano tutti i concetti chiave che saranno utili agli studenti. Inoltre, avranno a disposizione un ampio catalogo di risorse virtuali presentate in modalità multimediali dinamiche, come video, riassunti interattivi e masterclass.



“

*Pista, strada, ciclocross, cicloturismo, ecc.  
Questo programma ha pensato a tutte le  
modalità di interesse per il ciclista”*

## Modulo 1. Modalità di Ciclismo

- 1.1. Pista
  - 1.1.1. Definizione
  - 1.1.2. Test su pista
  - 1.1.3. Richieste della concorrenza
- 1.2. Strada
  - 1.2.1. Definizione
  - 1.2.2. Modalità e categorie
  - 1.2.3. Esigenze agonistiche
- 1.3. CX (Ciclocross)
  - 1.3.1. Definizione
  - 1.3.2. Richieste della concorrenza
  - 1.3.3. Tecnica di CX
- 1.4. Prova a tempo
  - 1.4.1. Definizione
  - 1.4.2. Individuale
  - 1.4.3. Attrezzatura
  - 1.4.4. Preparazione per una prova a tempo
- 1.5. MTB (*Mountain Bike*)/ATB (*All Terrain Bike*)
  - 1.5.1. Definizione
  - 1.5.2. Prove di MTB
  - 1.5.3. Richieste della concorrenza
- 1.6. *Ghiaia*
  - 1.6.1. Definizione
  - 1.6.2. Richieste della concorrenza
  - 1.6.3. Materiale specifico
- 1.7. BMX
  - 1.7.1. Definizione
  - 1.7.2. Prove di BMX
  - 1.7.3. Richieste di BMX





- 1.8. Ciclismo adattato
  - 1.8.1. Definizione
  - 1.8.2. Criteri di eleggibilità
  - 1.8.3. Richieste della concorrenza
- 1.9. Nuove modalità regolamentate dall'UCI
  - 1.9.1. e-Bike
  - 1.9.2. e-Sports
  - 1.9.3. Ciclismo artistico
- 1.10. Cicloturismo
  - 1.10.1. Definizione
  - 1.10.2. Richieste di cicloturismo
  - 1.10.3. Strategie per affrontare i test

“

*Grazie a questo piano di studi imparerai anche a conoscere meglio il ciclismo adattativo dal tuo tablet o PC, analizzando i criteri di idoneità dell'atleta”*

# 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.



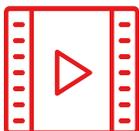
Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza 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.



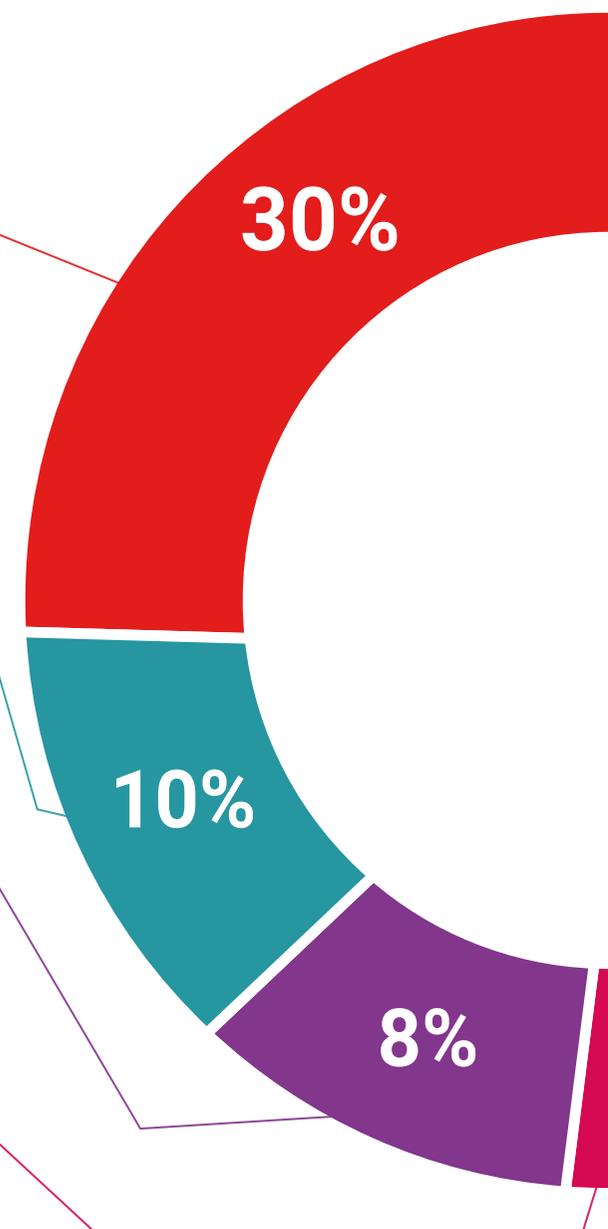
#### Pratiche di competenze e competenze

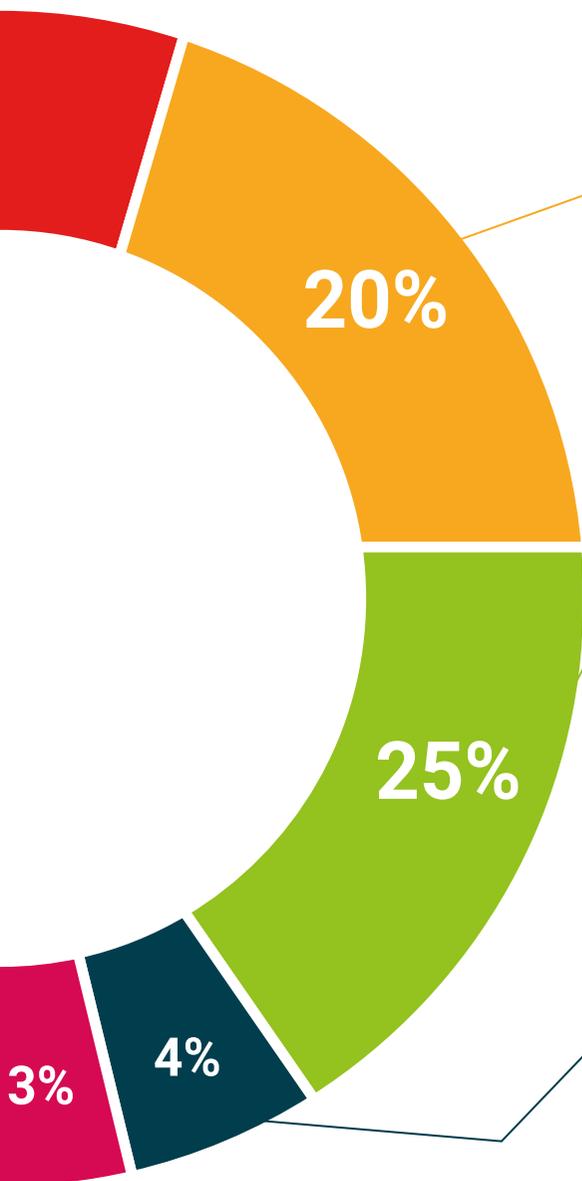
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Modalità di 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 Modalità di 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 Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Modalità di Ciclismo**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*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.

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**

Modalità di Ciclismo

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

# Corso Universitario

## Modalità di Ciclismo

