

Corso Universitario

Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo

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

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

Sono molti i fattori che concorrono alla progettazione di un allenamento efficace per i ciclisti, ma uno di quelli determinanti è senza dubbio la definizione di obiettivi chiari e specifici, adeguati alle loro esigenze e ai loro traguardi. Risulta evidente che saper gestire con disinvoltura ogni dettaglio della Pianificazione e della Programmazione di questi piani è un aspetto essenziale per l'atleta, su cui il professionista potrà aggiornarsi con garanzie grazie a questo programma. Lo studente analizzerà i diversi metodi di allenamento utilizzati nel ciclismo, così come le loro periodicità e la distribuzione delle intensità. Ponendo l'accento anche sulla capacità di recupero, lo studente otterrà una specializzazione di grande valore in modalità 100% online.





“

Iscriviti subito per padroneggiare i diversi metodi di allenamento utilizzati nel Ciclismo professionistico"

Grazie ad un piano di allenamento efficace e ben progettato, i ciclisti possono migliorare significativamente le proprie prestazioni e raggiungere i loro obiettivi in modo efficiente e sicuro. Risulta pertanto essenziale incorporare la periodizzazione nella propria routine sportiva, dividendo l'allenamento in diverse fasi o cicli, ciascuno con un obiettivo e una finalità specifici. Allo stesso modo, è fondamentale includere nei piani i giorni di riposo e recupero, per consentire al corpo di recuperare e adattarsi all'allenamento.

In questo contesto, un aggiornamento continuo sulle strategie più efficaci per raggiungere il massimo delle prestazioni è fondamentale per l'atleta. Per tale ragione TECH offre un'opportunità unica con questo programma, attraverso il quale gli studenti determineranno ogni singolo fattore per la migliore pianificazione e programmazione dell'allenamento nel ciclismo.

In questo senso, lo studente esaminerà nel dettaglio le caratteristiche di ciascuno dei metodi di allenamento che offrono i migliori risultati per il ciclismo, passando attraverso un'analisi esaustiva della distribuzione delle intensità e della periodizzazione dei piani. Il personale docente, infatti, fornirà le nozioni fondamentali per ottenere le migliori prestazioni possibili grazie a tecniche di recupero avanzate, ponendo l'accento sulla progettazione delle sedute da un punto di vista pratico.

Tutto questo e altro ancora sarà a disposizione degli studenti attraverso una specializzazione in modalità 100% online in cui non dovranno sottostare a un calendario rigido. Saranno invece padroni della loro esperienza accademica, consultando le risorse della vasta biblioteca digitale del Campus Virtuale nei momenti che riterranno più opportuni.

Questo **Corso Universitario in Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni sportive e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio professionale
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi 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



Vuoi esaminare le migliori strategie di distribuzione dell'intensità nell'Allenamento nel Ciclismo? Questa è la tua occasione!"

“

Se stavi cercando una specializzazione per gestire la periodizzazione, grazie a TECH potrai farlo, analizzando il tipo inverso, a blocchi o quello tradizionale”

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 sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Grazie a TECH, diventerai il professionista sportivo che saprà ottenere le massime prestazioni possibili da ogni ciclista.

Ti sottoporrai a casi pratici impegnativi basati su casi reali in cui dovrai progettare sessioni di allenamento complete.



02

Obiettivi

Dato che l'ottimizzazione dei piani di Allenamento nel Ciclismo è un'area di crescente interesse, TECH non si è posta altro obiettivo che quello di fornire ai professionisti dello sport gli strumenti più recenti che consentano loro di progettare sessioni efficaci che migliorino le prestazioni, sempre, ovviamente, in modo sicuro per prevenire gli infortuni. A tal fine, il programma contiene i più recenti progressi del settore, in modo che lo studente possa specializzarsi con le maggiori garanzie possibili.





“

Una qualifica i cui obiettivi ti permetteranno di progettare sessioni di allenamento per raggiungere il tuo massimo potenziale senza rischiare infortuni”



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 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

- ♦ Conoscere e applicare i diversi metodi di allenamento
- ♦ Imparare a distribuire i volumi e le intensità; in breve, a periodizzare
- ♦ Essere in grado di progettare sessioni di allenamento
- ♦ Studiare i carichi di allenamento delle categorie giovanili, amatoriali, professionali e master



TECH si propone di renderti competente nella gestione con solvibilità del tuo sviluppo sportivo come ciclista a lungo termine"

03

Direzione del corso

Il personale docente del Corso Universitario è una dichiarazione d'intenti da parte di TECH, che ha manifestato l'ambizione di garantire la massima specializzazione possibile degli studenti affidandosi a un personale docente di prestigio. Questo personale docente comprende esperti che hanno ricoperto ruoli di responsabilità nelle squadre nazionali di Ciclismo o come allenatori ad alte prestazioni in rinomate entità sportive. Inoltre, gli studenti hanno la possibilità di stabilire uno stretto contatto con loro attraverso il Campus Virtuale.





“

Esperti che hanno ricoperto ruoli di responsabilità in squadre Ciclistiche nazionali supervisioneranno il tuo rendimento durante il Corso Universitario"

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
- ◆ Preparatore 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. 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
- ◆ Preparatore 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

- ◆ 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. Artetxe Gezuraga, Xabier

- ◆ Performance Manager della squadra WT Ineos Grenadier
- ◆ Docente e direttore di eventi della Fondazione Ciclista Euskadi
- ◆ Allenatore del WT Movistar Team, 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 ad alte prestazioni in biomedicina
- ◆ Certificate World Tour Level Sports Director (Direttore Sportivo UCI)
- ◆ Direttore Sportivo di Livello III

“

Cogli l'occasione per aggiornarti sugli ultimi progressi nella Pianificazione e nella Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo”

04

Struttura e contenuti

Tutto ciò che lo studente deve sapere sulla pianificazione e la programmazione dell'allenamento del ciclista si trova nel programma di questa specializzazione. In questo senso, i contenuti sono stati supervisionati dal personale docente in modo da incorporare gli aspetti chiave che faranno eccellere gli studenti in questo campo. Allo stesso modo, la metodologia didattica Relearning garantirà che gli studenti interiorizzino con successo i concetti, ribadendo le idee attraverso formati interattivi che daranno dinamismo all'esperienza accademica.



“

Allenamento a intervalli, allenamento a intervalli in ripetizioni, ecc. Tutti i metodi da incorporare nei tuoi piani sono presenti in questo programma"

Modulo 1. Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo

- 1.1. Metodi di allenamento per il ciclismo
 - 1.1.1. Continuo (uniforme e variabile)
 - 1.1.2. Frazionatore a intervalli
 - 1.1.3. Ripetizioni frazionate
- 1.2. Distribuzione dell'intensità
 - 1.2.1. Forme di distribuzione
 - 1.2.2. Piramidale
 - 1.2.3. Polarizzata
- 1.3. Periodizzazione
 - 1.3.1. Tradizionale
 - 1.3.2. Per blocchi
 - 1.3.3. Inverso
- 1.4. Strategie di recupero
 - 1.4.1. Attiva
 - 1.4.2. Passiva
 - 1.4.3. Mezzi di recupero
- 1.5. Progettazione della sessione
 - 1.5.1. Riscaldamento
 - 1.5.2. Parte principale
 - 1.5.3. Riposo
- 1.6. Sviluppo delle capacità
 - 1.6.1. Miglioramento del VT1
 - 1.6.2. Miglioramento del VT2
 - 1.6.3. Miglioramento del VO2 Max
 - 1.6.4. Miglioramento della PMax e della capacità anaerobica
- 1.7. Sviluppo del ciclista a lungo termine
 - 1.7.1. Imparare ad allenarsi
 - 1.7.2. Imparare a competere
 - 1.7.3. Allenarsi per competere





- 1.8. Allenare il ciclista master
 - 1.8.1. Esigenze agonistiche delle gare master
 - 1.8.2. Calendario competitivo
 - 1.8.3. Distribuzione del carico
- 1.9. Allenamento del ciclista under 23
 - 1.9.1. Richieste competitive
 - 1.9.2. Calendario competitivo
 - 1.9.3. Distribuzione del carico
- 1.10. Allenamento di un ciclista professionale
 - 1.10.1. Richieste competitive
 - 1.10.2. Calendario competitivo
 - 1.10.3. Distribuzione del carico

“

*Grazie a TECH è tutto più semplice:
accedi in ogni momento con il tuo
dispositivo mobile o PC al più grande
catalogo virtuale di risorse esistenti
su questa materia”*

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 Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento 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 Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento 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 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 Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento 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.



Corso Universitario

Pianificazione e Programmazione
dell'Allenamento nel Ciclismo

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

Corso Universitario

Pianificazione e Programmazione dell'Allenamento nel Ciclismo

Approvato dall'NBA

