

Master Privato

Ciclismo Professionistico

Approvato dall'NBA





tech università
tecnologica

Master Privato

Ciclismo Professionistico

- » Modalità: Online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: Online

Accesso al sito web: www.techtute.com/it/scienze-motorie/master/master-ciclismo-professionistico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 22

06

Metodologia

pag. 32

07

Titolo

pag. 40

01

Presentazione

Dall'impegnativa Cima Coppi alle complesse tappe della Vuelta, passando per l'egemonia dell'ambita maglia gialla. Il ciclismo è uno sport tanto impegnativo quanto gratificante, che richiede una particolare preparazione mentale e fisica da parte dell'atleta. Tanto che i team di allenatori e assistenti tecnici sono sempre più numerosi e spaziano dall'allenamento alla forza, dalla biomeccanica all'alimentazione. Questo percorso di studi di TECH approfondisce proprio le aree di maggiore rilevanza per l'allenatore e il preparatore fisico, approfondendo i profili di allenamento più avanzati e i piani di adattabilità. Il tutto in un formato completamente online, per dare agli studenti la libertà di adattarsi ai propri ritmi.





“

Iscriviti a questo Master Privato e diventa un allenatore con una visione globale, preparato per le sfide più impegnative del mondo del ciclismo"

Il ciclismo sta diventando sempre più esigente. Essendo uno degli sport più rinomati e parte dei Giochi Olimpici fin dalla loro nascita, l'appartenenza a una squadra di ciclismo è una spinta di prestigio sia per gli atleti stessi che per il personale che li accompagna. Proprio l'innovazione nel campo dell'allenamento e dell'analisi delle prestazioni sportive ha dato impulso a tutti gli specialisti del settore negli ultimi decenni.

Le squadre di ciclismo di più alto livello sono composte da un ampio staff tecnico, formato da professionisti specializzati in diverse aree come potenza, forza, nutrizione, pianificazione e biomeccanica. In questo modo, un allenatore con ampie competenze in tutte queste aree si troverà in una posizione privilegiata per occupare e addirittura guidare intere sezioni nelle squadre di ciclismo d'élite.

Per rispondere a questa esigenza, TECH ha creato questo programma, riunendo un personale docente di altissimo livello. Esperti di biomeccanica, allenamento sportivo, ex ciclisti professionisti e consulenti nutrizionali forniranno allo studente gli aspetti chiave necessari per distinguersi in un settore così competitivo, dove la qualificazione e la specializzazione sono già un requisito sine qua non per accedere ai migliori posti di lavoro.

Viene quindi presentata una panoramica completa dei temi più importanti del ciclismo, affrontando la pianificazione e la programmazione dell'allenamento, il *Velocity Based Training* e le moderne strategie di prestazione, senza trascurare altri aspetti come l'alimentazione, la biomeccanica o l'organizzazione e la gestione di una squadra di ciclismo. Grazie a tutto ciò, lo studente si troverà in una posizione vantaggiosa per proiettare la propria carriera professionale verso posizioni di maggiore leadership e prestigio nell'ambito del ciclismo.

Inoltre, vale la pena sottolineare il formato completamente online del percorso di studi, senza la necessità di frequentare le lezioni di persona o di seguire un orario prestabilito. Tutti i contenuti sono disponibili sul Campus Virtuale, accessibile da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a Internet. In questo modo, è lo studente a stabilire i tempi e i ritmi di studio e non il contrario, potendo conciliare lo studio con le più impegnative responsabilità professionali e personali.

Questo **Master Privato in Ciclismo Professionistico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono :

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti del ciclismo e dello sport di alto livello
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici, che forniscono informazioni avanzate e pratiche su quelle discipline che sono essenziali per la pratica 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



Si occupa di modelli di quantificazione del carico, di allenamento dei ciclisti in base alla loro categoria e di software moderni con cui monitorare tutti i parametri rilevanti"

“

Non perdere l'occasione di fare progressi decisivi nella tua carriera professionale e di pedalare verso l'apice del successo, accompagnato dal miglior personale docente possibile"

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.

Combina i tuoi corsi e adatta il percorso di studi ai tuoi impegni, decidendo quando, dove e come studiare.

Puoi scaricare tutti i contenuti del Campus Virtuale per studiarli in un secondo momento dal tuo tablet, smartphone o computer di fiducia.



02 Obiettivi

Poiché c'è una crescente domanda di figure professionali sempre più specializzate legate al ciclismo, l'obiettivo essenziale di questo percorso di studi è quello di fornire strumenti sia teorici che pratici in grado di catapultare la carriera dello studente. Proprio per questo motivo, tutti i contenuti hanno un approccio eminentemente reale, basato su casi autentici e sull'analisi di esempi reali con cui contestualizzare tutta la teoria e la documentazione fornita.



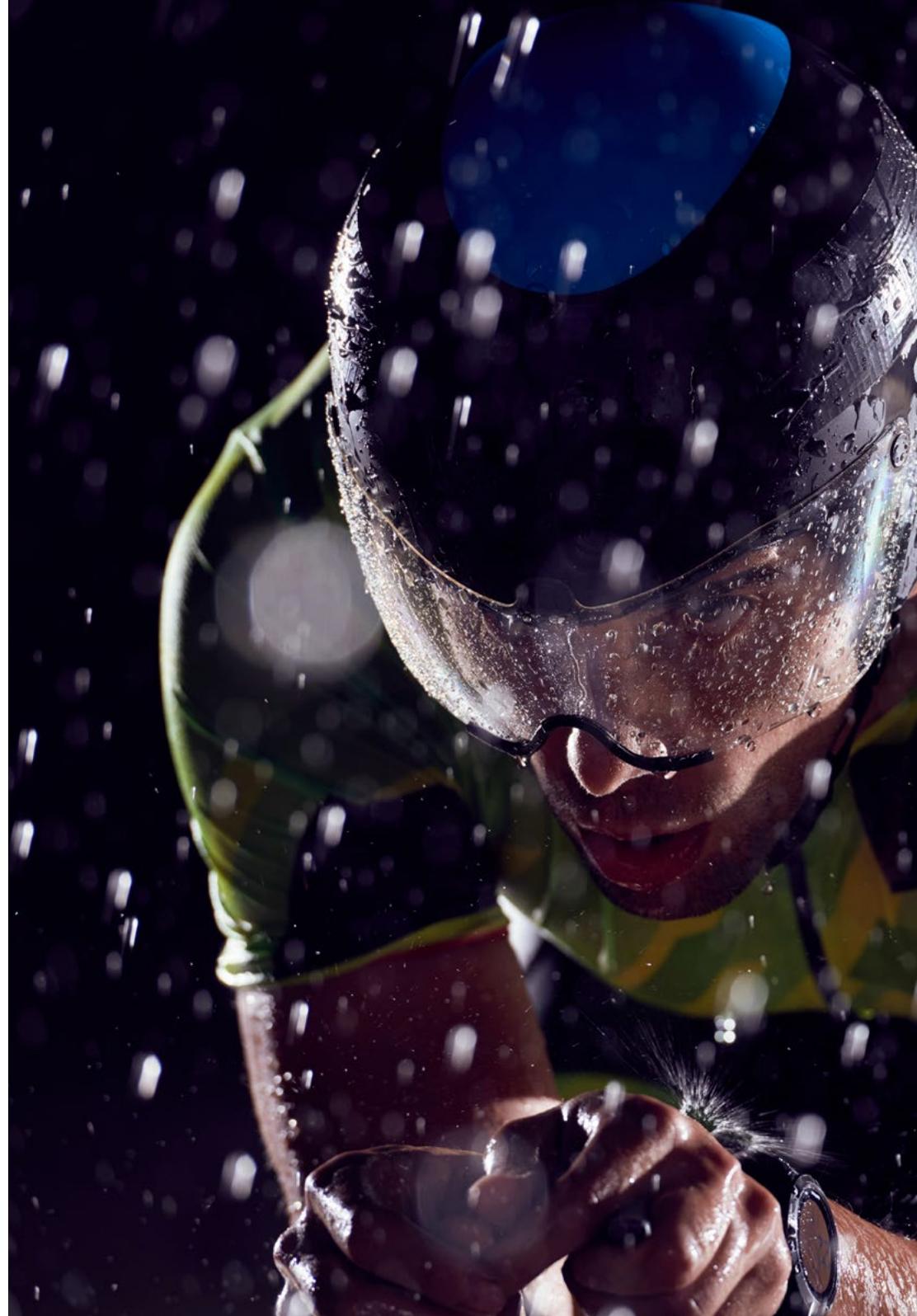
“

*Grazie a questo percorso di studi sarai
in grado di guidare i progetti ciclistici
più ambiziosi”*



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 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





Obiettivi specifici

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio fisico nel ciclista

- ◆ Conoscere le diverse vie energetiche e la loro influenza sulle prestazioni umane
- ◆ Conoscere le tappe fisiologiche e come determinarle
- ◆ Analisi del ruolo del lattato e dell'HRV
- ◆ Comprendere la fisiologia della donna nello sport

Modulo 2. Pianificazione e programmazione dell'allenamento nel ciclismo

- ◆ 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, professionistiche

Modulo 3. Quantificazione dei carichi

- ◆ Conoscere il carico di allenamento e la sua applicabilità al ciclismo
- ◆ Comprendere la relazione tra carico di allenamento e prestazioni
- ◆ Imparare e utilizzare nuove piattaforme per quantificare e prescrivere l'allenamento

Modulo 4. Allenamento del ciclista della potenza

- ◆ Acquisire conoscenze sull'allenamento della potenza
- ◆ Affrontare le diverse metriche necessarie per prescrivere e quantificare l'allenamento della potenza
- ◆ Apprendere la modellazione delle prestazioni

Modulo 5. Biomeccanica nel ciclista

- ◆ Comprendere l'importanza della biomeccanica nel ciclismo e applicare diversi metodi
- ◆ Distinguere la cinematica dalla cinetica e l'importanza della cinetica nella prestazione
- ◆ Comprendere l'importanza della valutazione funzionale nel processo biomeccanico
- ◆ Comprendere i vantaggi dell'aerodinamica sulle prestazioni

Modulo 6. Allenamento della forza nel ciclista

- ◆ 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

Modulo 7. Situazioni particolari nell'allenamento ciclistico

- ◆ Imparare a distinguere le diverse situazioni avverse che influiscono sulle prestazioni
- ◆ Sviluppare e applicare strategie per ottimizzare le prestazioni in situazioni avverse

Modulo 8. Nutrizione nel ciclista

- ◆ Approfondire il concetto di nutrizione
- ◆ Comprendere e applicare la periodizzazione della nutrizione
- ◆ Sapere quali ausili ergogenici sono utili, quali no e quali sono considerati metodi proibiti
- ◆ Conoscere le nuove tendenze della nutrizione





Modulo 9. Struttura e funzionamento di una squadra di ciclismo

- ◆ Comprendere in prima persona la strutturazione e il funzionamento dei team professionali
- ◆ Distinguere i ruoli e le funzioni dei diversi membri delle squadre
- ◆ Apprendere come si svolge la gestione quotidiana di una squadra di ciclismo

Modulo 10. Tipologie di ciclismo

- ◆ Imparare a conoscere i diversi tipi di ciclismo e le loro caratteristiche, idiosincrasie e limiti di prestazione

“

Supererai le tue aspettative più esigenti grazie a un piano di studi dettagliato, studiato per aiutarti a ottenere il massimo”

03

Competenze

Le competenze di un allenatore e di un coach nel mondo dello sport sono fondamentali, poiché i progressi e il successo dell'atleta dipendono dalle sue capacità e dalla sua leadership. Nel ciclismo, questo aspetto diventa ancora più latente, poiché dettagli come problemi di pedalata o squilibri nutrizionali devono essere individuati dall'allenatore tempestivamente, per poterli correggere prima che portino a un calo delle prestazioni. Questo programma pone l'accento su tutte quelle abilità e competenze che l'allenatore e il preparatore fisico devono sviluppare e perfezionare ai massimi livelli, sempre basandosi sulla pratica sportiva più rigorosa.



“

Con le competenze che acquisirai in questo percorso di studi darai un notevole impulso alla tua proposta di valore professionale nel campo del ciclismo”



Competenze generali

- ◆ Pianificare sessioni di allenamento generale che coinvolgano gli aspetti più importanti da considerare per un ciclista
- ◆ Applicare strategie di recupero adeguate alle esigenze dell'atleta
- ◆ Valutare e sviluppare le capacità del ciclista per portarlo al massimo del suo potenziale
- ◆ Gestire l'area di allenamento o la specializzazione ciclistica in un team di alto livello

“

Perfeziona la tua determinazione quando si tratta di strategie sportive, sia in termini di preparazione fisica, nutrizionale e mentale"





Competenze specifiche

- ◆ Differenziare e applicare i diversi modelli di quantificazione
- ◆ Calcolare il metabolismo basale e misurare la composizione corporea
- ◆ Quantificare i macro e i micro
- ◆ Utilizzare la forza come costruttore di capacità nel ciclismo
- ◆ Interpretare l'ematologia nel contesto del ciclismo sportivo
- ◆ Pianificare esercizi indoor e in bicicletta per lo sviluppo della forza
- ◆ Determinare i punti di forza e di debolezza dei ciclisti

04

Direzione del corso

Con i migliori insegnanti possibili, vincitori di numerosi premi nello sport del ciclismo e con esperienza in squadre d'élite, TECH si è assicurata che tutti i contenuti del programma siano adeguati al massimo livello. In questo modo, lo studente ha la certezza di ricevere tutti gli aspetti chiave e i vantaggi più importanti del ciclismo da professionisti che li conoscono in prima persona, dando anche una prospettiva pratica unica a ogni argomento trattato.





“

Ricevi i consigli di un personale docente di altissimo livello, riconosciuto per la sua esperienza nei più importanti team internazionali"

Direzione



Dott. Sola, Javier

- CEO di Training4ll
- Allenatore della squadra WT UAE
- Performance Manager presso Massi Tactic UCI Womens Team
- Specialista biomeccanico presso Jumbo Visma UCI WT
- Consulente WKO di squadre di ciclismo World Tour
- Formatore presso Coaches4coaches
- Professore Associato presso l'Università di Loyola
- Laureato in Scienze Motorie presso l'Università di Siviglia
- Corso post-laurea in Alte Prestazioni nel ciclismo 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

- ◆ 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 in Alte Prestazioni in Biomedicina
- ◆ Certificate World Tour Level Sports Director (Direttore Sportivo UCI)
- ◆ Direttore Sportivo di Livello III

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. Heijboer, Mathieu

- ◆ Responsabile delle prestazioni del team WT Jumbo-Visma
- ◆ Allenatore di ciclismo di alto livello
- ◆ Ex ciclista professionista
- ◆ Laurea in CAFD

Dott. Moreno Morillo, Aner

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

Dott. Iriberry, Jon

- ◆ CEO di Custom4us
- ◆ Responsabile di Biomeccanica del team WT Jumbo Visma
- ◆ Responsabile di Biomeccanica in Movistar Team
- ◆ Professore del Centro Mondiale UCI
- ◆ Laurea in Scienze Motorie presso l'Università dei Paesi Baschi
- ◆ Master in Alte Prestazioni presso l'Università del Colorado, USA

Dott. Arguedas Lozano, Chema

- ◆ CEO di Planifica tus Pedaladas
- ◆ Esperto di allenamento e nutrizione di Ciclismo da strada
- ◆ Allenatore, preparatore atletico ed esperto di nutrizione sportiva
- ◆ Docente di nutrizione sportiva presso l'Università di Leioa
- ◆ Autore di titoli legati al ciclismo: "Planifica tus pedaladas", "Alimenta tus pedaladas", "Planifica tus pedaladas BTT", "Potencia tus pedaladas"

05

Struttura e contenuti

L'intero programma è stato sviluppato sulla base della metodologia pedagogica del *Relearning*, di cui TECH è pioniere. Ciò significa che i contenuti non sono sviluppati in modo lineare e incoerente, ma piuttosto i concetti e i termini chiave necessari all'allenatore di ciclismo sono forniti in modo progressivo e naturale. Questo si traduce in un'esperienza accademica molto più gratificante, con un risparmio di numerose ore di studio.





“

Scarica tutti i contenuti per ottenere una guida di riferimento essenziale per la tua carriera professionale, utile anche dopo aver completato il tuo percorso di studi”

Modulo 1. Fisiologia dell'esercizio fisico nel ciclista

- 1.1. Sistemi Energetici
 - 1.1.1. Metabolismo dei fosfageni
 - 1.1.2. Glicolisi
 - 1.1.3. Sistema ossidativo
- 1.2. FC (Frequenza Cardiaca)
 - 1.2.1. FC basale
 - 1.2.2. FC di riserva
 - 1.2.3. FC massima
- 1.3. Il ruolo del lattato
 - 1.3.1. Definizione
 - 1.3.2. Metabolismo del lattato
 - 1.3.3. Il ruolo nell'attività fisica e nella definizione della soglia
- 1.4. Determinazione delle soglie ventilatorie (tappe fisiologiche)
 - 1.4.1. VT1
 - 1.4.2. VT2
 - 1.4.3. VO2 Max
- 1.5. Marcatori di prestazione
 - 1.5.1. FTP/CP
 - 1.5.2. VAM
 - 1.5.3. *Compound Score*
- 1.6. Test di prestazione
 - 1.6.1. Test di laboratorio
 - 1.6.2. Test sul campo
 - 1.6.3. Test del profilo di potenza
- 1.7. HRV (Heart Rate Variability)
 - 1.7.1. Definizione
 - 1.7.2. Metodi di misurazione
 - 1.7.3. Adattamenti basati sull'HRV
- 1.8. Adattamenti
 - 1.8.1. Generali
 - 1.8.2. Centrali
 - 1.8.3. Periferici

- 1.9. Esami del sangue
 - 1.9.1. Biochimica
 - 1.9.2. Ematologia
 - 1.9.3. Ormoni
- 1.10. Fisiologia della donna
 - 1.10.1. Caratteristiche delle donne
 - 1.10.2. Allenamento e ciclo mestruale
 - 1.10.3. Integrazione specifica

Modulo 2. Pianificazione e programmazione dell'allenamento ciclistico

- 2.1. Metodi di allenamento per il ciclismo
 - 2.1.1. Continuo (uniforme e variabile)
 - 2.1.2. Frazionatore a intervalli
 - 2.1.3. Frazionato: ripetizioni
- 2.2. Distribuzione dell'intensità
 - 2.2.1. Forme di distribuzione
 - 2.2.2. Piramidale
 - 2.2.3. Polarizzata
- 2.3. Periodizzazione
 - 2.3.1. Tradizionale
 - 2.3.2. Per blocchi
 - 2.3.3. Inverso
- 2.4. Strategie di recupero
 - 2.4.1. Attiva
 - 2.4.2. Passiva
 - 2.4.3. Mezzi di recupero
- 2.5. Progettazione della sessione
 - 2.5.1. Riscaldamento
 - 2.5.2. Parte principale
 - 2.5.3. Riposo

- 2.6. Sviluppo delle capacità
 - 2.6.1. Miglioramento del VT1
 - 2.6.2. Miglioramento del VT2
 - 2.6.3. Miglioramento del VO2 Max
 - 2.6.4. Miglioramento della PMax e della capacità anaerobica
- 2.7. Sviluppo del ciclista a lungo termine
 - 2.7.1. Imparare ad allenarsi
 - 2.7.2. Imparare a competere
 - 2.7.3. Allenarsi per competere
- 2.8. Allenare il ciclista master
 - 2.8.1. Esigenze agonistiche delle gare master
 - 2.8.2. Calendario competitivo
 - 2.8.3. Distribuzione del carico
- 2.9. Allenamento del ciclista under 23
 - 2.9.1. Richieste competitive
 - 2.9.2. Calendario competitivo
 - 2.9.3. Distribuzione del carico
- 2.10. Allenamento di un ciclista professionale
 - 2.10.1. Richieste competitive
 - 2.10.2. Calendario competitivo
 - 2.10.3. Distribuzione del carico

Modulo 3. Quantificazione dei carichi

- 3.1. Modello tradizionale di quantificazione
 - 3.1.1. Definizione di quantificazione
 - 3.1.2. Modello trifase
 - 3.1.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.2. Modello di Banister
 - 3.2.1. Definizione
 - 3.2.2. Perché questo modello?
 - 3.2.3. Secondo modello di Banister
- 3.3. Modello TRIMP
 - 3.3.1. Definizione
 - 3.3.2. Fattori di implementazione
 - 3.3.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.4. TRIMP Lucia
 - 3.4.1. Definizione
 - 3.4.2. Fattori di implementazione
 - 3.4.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.5. CTL, ATL e TSB
 - 3.5.1. Definizione
 - 3.5.2. Fattori di implementazione
 - 3.5.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.6. Modello ECOs
 - 3.6.1. Definizione
 - 3.6.2. Fattori di implementazione
 - 3.6.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.7. Quantificazione basata su sRPE
 - 3.7.1. Definizione
 - 3.7.2. Fattori di implementazione
 - 3.7.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.8. Training Peaks
 - 3.8.1. Spiegazione della piattaforma
 - 3.8.2. Caratteristiche e funzioni
 - 3.8.3. Vantaggi e svantaggi
- 3.9. Quantificazione dell'allenamento nel Ciclismo Professionistico
 - 3.9.1. La comunicazione come base quotidiana
 - 3.9.2. Modelli di quantificazione
 - 3.9.3. Limitazioni
- 3.10. Tesi di dottorato di Teun Van Erp e Dajo Sanders
 - 3.10.1. Quantificazione nelle competizioni professionali
 - 3.10.2. Correlazioni tra carico interno ed esterno
 - 3.10.3. Limitazioni

Modulo 4. Allenamento ciclista della potenza

- 4.1. Che cos'è la potenza?
 - 4.1.1. Definizione
 - 4.1.2. Che cos'è una W?
 - 4.1.3. Che cos'è un Joule?
- 4.2. Misuratori di potenza
 - 4.2.1. Funzionamento del misuratore
 - 4.2.2. Tipologie
 - 4.2.3. Dual
 - 4.2.4. Pseudoduale
- 4.3. Cos'è l'FTP?
 - 4.3.1. Definizione
 - 4.3.2. Metodi di stima
 - 4.3.3. Applicazione all'allenamento
- 4.4. Determinazione dei punti di forza
 - 4.4.1. Analisi di competizioni
 - 4.4.2. Analisi dei dati
- 4.5. Power profile
 - 4.5.1. Classic Power Profile
 - 4.5.2. Advanced Power Profile
 - 4.5.3. Test del profilo di potenza
- 4.6. Monitoraggio delle prestazioni
 - 4.6.1. Che cos'è la performance?
 - 4.6.2. Monitoraggio MMP
 - 4.6.3. Monitoraggio dei parametri fisiologici
- 4.7. Power management chart (PMC)
 - 4.7.1. Monitoraggio di carico esterno
 - 4.7.2. Monitoraggio di carico interno
 - 4.7.3. Integrazione di tutti i sistemi
- 4.8. Metriche
 - 4.8.1. CP
 - 4.8.2. FRC/W'
 - 4.8.3. Pmax
 - 4.8.4. Stamina/Durability

- 4.9. Resistenza all'affaticamento
 - 4.9.1. Definizione
 - 4.9.2. Basati sul KJ
 - 4.9.3. Basato su kJ/kg
- 4.10. Pacing
 - 4.10.1. Definizione
 - 4.10.2. Valori normativi per le prove a tempo
 - 4.10.3. Software di stima

Modulo 5. Biomeccanica nel ciclista

- 5.1. Cos'è la biomeccanica? Quali sono i suoi obiettivi?
 - 5.1.1. Definizione
 - 5.1.2. Storia
 - 5.1.3. Applicazione per le prestazioni e la prevenzione degli infortuni
- 5.2. Metodi per la biomeccanica
 - 5.2.1. Statici
 - 5.2.2. Dinamici
 - 5.2.3. Accelerometro
- 5.3. Valutazione podale, arco plantare, ROM e dismetrie
 - 5.3.1. Arco plantare (ALI)
 - 5.3.2. Prima radio
 - 5.3.3. Tipi di piedi
- 5.4. Valutazione funzionale
 - 5.4.1. ROM
 - 5.4.2. Dismetria
 - 5.4.3. Compensazioni
- 5.5. Scelta delle scarpe e del numero di bici (*stack* e *reach*)
 - 5.5.1. Tipi di scarpe
 - 5.5.2. Scelta delle dimensioni del telaio
 - 5.5.3. Differenze tra biciclette da strada, MTB e cronometro
- 5.6. Goniometria (angolazioni ottimali)
 - 5.6.1. Altezza della sella
 - 5.6.2. Marcia indietro
 - 5.6.3. Angoli complementari

- 5.7. Fattore Q e regolazione delle tacchette
 - 5.7.1. Progressi
 - 5.7.2. Fattore Q
 - 5.7.3. Giro delle tacchette
 - 5.8. Torsione
 - 5.8.1. Definizione
 - 5.8.2. Applicazione all'allenamento
 - 5.8.3. Valutazione della pedalata
 - 5.9. Elettromiografia
 - 5.9.1. Definizione
 - 5.9.2. Muscolatura coinvolta nella pedalata
 - 5.9.3. Valutazione della pedalata con sistemi di EMG
 - 5.10. Lesioni più frequenti
 - 5.10.1. Lesioni alla parte bassa della schiena
 - 5.10.2. Lesioni al ginocchio
 - 5.10.3. Lesioni alle mani e ai piedi
- Modulo 6. Allenamento della forza nel ciclista**
- 6.1. Introduzione alla forza
 - 6.1.1. Definizione
 - 6.1.2. Concetti relativi alla espressione della forza
 - 6.1.3. Forza e ciclismo
 - 6.2. Benefici dell'allenamento della forza nel ciclista
 - 6.2.1. Adattamento molecolare e fisiologico
 - 6.2.2. Adattamenti neurali
 - 6.2.3. Miglioramento dell'efficienza
 - 6.2.4. Miglioramento della composizione corporea
 - 6.3. Metodi di misurazione della forza
 - 6.3.1. Sistemi di misurazione lineare
 - 6.3.2. Dinamometro
 - 6.3.3. Piattaforme di forza e di contatto
 - 6.3.4. Piattaforme ottiche e App
 - 6.4. RM
 - 6.4.1. Concetto di RM
 - 6.4.2. Concetto di NRM
 - 6.4.3. Concetto di carattere di sforzo
 - 6.5. Velocità di esecuzione
 - 6.5.1. CE definita dalla velocità di esecuzione
 - 6.5.2. Valutazione della forza isoinerziale
 - 6.5.3. Curva forza/velocità/potenza
 - 6.6. Pianificazione e programmazione dell'allenamento della forza
 - 6.6.1. Programmazione della forza
 - 6.6.2. Programmazione di un esercizio
 - 6.6.3. Programmazione di una sessione
 - 6.7. Allenamento della forza sulla bicicletta
 - 6.7.1. Partenze
 - 6.7.2. Sprint
 - 6.7.3. Lavoro neuromuscolare
 - 6.7.4. Il lavoro di torsione è uguale all'allenamento della forza?
 - 6.8. Allenamento simultaneo
 - 6.8.1. Definizione
 - 6.8.2. Strategie per massimizzare gli adattamenti
 - 6.8.3. Vantaggi e svantaggi
 - 6.9. Esercizi consigliati
 - 6.9.1. Generali
 - 6.9.2. Specifico
 - 6.9.3. Esempio di sessione
 - 6.10. Allenamento del core
 - 6.10.1. Definizione
 - 6.10.2. Benefici
 - 6.10.3. Esercizi di mobilità
 - 6.10.4. Tipologie di esercizio

Modulo 7. Situazioni particolari nell'allenamento ciclistico

- 7.1. Calore
 - 7.1.1. Prestazioni con il calore
 - 7.1.2. Risposte all'allenamento e a protocolli di adattamento
 - 7.1.3. Calore umido vs. calore secco
 - 7.1.4. Strategie per promuovere i benefici
- 7.2. Altitudine
 - 7.2.1. Prestazioni e altitudine
 - 7.2.2. *Responders* e non *responders*
 - 7.2.3. Vantaggi dell'altitudine
- 7.3. *Train High-Live Low*
 - 7.3.1. Definizione
 - 7.3.2. Vantaggi
 - 7.3.3. Svantaggi
- 7.4. *Live High-Train Low*
 - 7.4.1. Definizione
 - 7.4.2. Vantaggi
 - 7.4.3. Svantaggi
- 7.5. *Live High-Compete High*
 - 7.5.1. Definizione
 - 7.5.2. Vantaggi
 - 7.5.3. Svantaggi
- 7.6. Ipossia
 - 7.6.1. Definizione
 - 7.6.2. Vantaggi
 - 7.6.3. Svantaggi
- 7.7. Ipossia intermittente
 - 7.7.1. Definizione
 - 7.7.2. Vantaggi
 - 7.7.3. Svantaggi
- 7.8. Inquinamento atmosferico
 - 7.8.1. Inquinamento e prestazioni
 - 7.8.2. Strategie di adattamento
 - 7.8.3. Inconvenienti dell'allenamento





- 7.9. *Jet Lag* e prestazioni
 - 7.9.1. *Jet Lag* e prestazioni
 - 7.9.2. Strategie di adattamento
 - 7.9.3. Integratori
- 7.10. Adattamento a cambi nutrizionali
 - 7.10.1. Definizione
 - 7.10.2. Perdita di prestazioni
 - 7.10.3. Integratori

Modulo 8. L'alimentazione nel ciclista

- 8.1. Concetto di nutrizione sportiva
 - 8.1.1. Che cos'è la nutrizione sportiva?
 - 8.1.2. Nutrizione clinica e nutrizione sportiva
 - 8.1.3. Alimenti e integratori
- 8.2. Calcolo di MB
 - 8.2.1. Componenti del consumo energetico
 - 8.2.2. Fattori che influiscono nel consumo energetico a riposo
 - 8.2.3. Misurazione del consumo di energia
- 8.3. Composizione corporea
 - 8.3.1. IMC e peso ideale tradizionale. Esiste un peso ideale?
 - 8.3.2. Spessore del grasso sottocutaneo e delle pieghe cutanee
 - 8.3.3. Altri metodi per determinare la composizione corporea
- 8.4. Macro e micronutrienti
 - 8.4.1. Definizione di macro e micronutrienti
 - 8.4.2. Fabbisogno di macronutrienti
 - 8.4.3. Fabbisogno di micronutrienti
- 8.5. Macro e micro periodizzazione
 - 8.5.1. Periodizzazione nutrizionale
 - 8.5.2. Periodizzazione nei macrocicli
 - 8.5.3. Periodizzazione nei microcicli

- 8.6. Tasso di sudorazione e idratazione
 - 8.6.1. Misurazione della frequenza del sudore
 - 8.6.2. Necessità di idratazione
 - 8.6.3. Elettroliti
- 8.7. Allenamento dello stomaco e dell'apparato digerente
 - 8.7.1. Necessità di allenare lo stomaco e l'apparato digerente
 - 8.7.2. Fasi dell'allenamento dello stomaco e dell'apparato digerente
 - 8.7.3. Applicazione in allenamento e in gara
- 8.8. Integrazione e integratori vietati
 - 8.8.1. Integrazione e ausili ergo-nutrizionali
 - 8.8.2. Sistema ABCD di integratori e coadiuvanti ergo-nutrizionali
 - 8.8.3. Necessità individuali di integratori
- 8.9. Tendenze nella nutrizione sportiva
 - 8.9.1. Tendenze
 - 8.9.2. *Low-Carb, High-Fat*
 - 8.9.3. Dieta ad alto contenuto di carboidrati
- 8.10. Software e applicazioni
 - 8.10.1. Metodi per il controllo dei macronutrienti
 - 8.10.2. Software per il monitoraggio della nutrizione
 - 8.10.3. Applicazioni per l'atleta

Modulo 9. Struttura e funzionamento di una squadra di ciclismo

- 9.1. Categorie di attrezzature
 - 9.1.1. Categorie professionali (WT e ProContinental)
 - 9.1.2. Categoria Continental
 - 9.1.3. Categorie Elite e U-23
- 9.2. Categorie di competizione
 - 9.2.1. Competizioni a tappe
 - 9.2.2. Classici
 - 9.2.3. Categorie in base al livello di partecipazione
- 9.3. Categorie inferiori
 - 9.3.1. Scuole
 - 9.3.2. Cadetti
 - 9.3.3. Giovanili

- 9.4. Il ruolo del manager
 - 9.4.1. Responsabile della struttura ciclistica
 - 9.4.2. Sponsor
 - 9.4.3. Manager/rappresentante del ciclista
- 9.5. Ruolo del direttore
 - 9.5.1. Ruolo del direttore come coordinatore
 - 9.5.2. Ruolo del direttore come organizzatore
 - 9.5.3. Ruolo del direttore nella competizione
- 9.6. Ruolo dei meccanici
 - 9.6.1. Materiale di attrezzature professionali
 - 9.6.2. Ruolo del meccanico di bordo
 - 9.6.3. Ruolo del meccanico da competizione
- 9.7. Ruolo di assistenti, massaggiatori e fisioterapisti
 - 9.7.1. Assistenti
 - 9.7.2. Fisioterapisti
 - 9.7.3. Massaggiatori
- 9.8. Ruolo del resto dello staff
 - 9.8.1. Ufficio
 - 9.8.2. Bordo
 - 9.8.3. Stampa
- 9.9. Come strutturare il concorso?
 - 9.9.1. Analisi di competizioni
 - 9.9.2. Definire gli obiettivi della competizione
 - 9.9.3. Sviluppo del *Planning* del concorso
- 9.10. Competizione quotidiana all'interno di un team
 - 9.10.1. Prima della competizione
 - 9.10.2. Durante la competizione
 - 9.10.3. Dopo la competizione

Modulo 10. Modalità di ciclismo

- 10.1. Pista
 - 10.1.1. Definizione
 - 10.1.2. Test su pista
 - 10.1.3. Richieste della competizione
- 10.2. Gara su strada
 - 10.2.1. Definizione
 - 10.2.2. Modalità e categorie
 - 10.2.3. Richieste competitive
- 10.3. CX (Ciclocross)
 - 10.3.1. Definizione
 - 10.3.2. Richieste della competizione
 - 10.3.3. Tecnica di CX
- 10.4. Prova a tempo
 - 10.4.1. Definizione
 - 10.4.2. Individuale
 - 10.4.3. Attrezzatura
 - 10.4.4. Preparazione per una prova a tempo
- 10.5. MTB (Mountain Bike)/ATB (All Terrain Bike)
 - 10.5.1. Definizione
 - 10.5.2. Prove di MTB
 - 10.5.3. Richieste della competizione
- 10.6. Gravel
 - 10.6.1. Definizione
 - 10.6.2. Richieste della competizione
 - 10.6.3. Materiale specifico
- 10.7. BMX
 - 10.7.1. Definizione
 - 10.7.2. Prove di BMX
 - 10.7.3. Richieste di BMX
- 10.8. Ciclismo adattato
 - 10.8.1. Definizione
 - 10.8.2. Criteri di Eleggibilità
 - 10.8.3. Richieste della competizione
- 10.9. Nuove modalità regolamentate dall'UCI
 - 10.9.1. E-Bike
 - 10.9.2. E-Sports
 - 10.9.3. Ciclismo artistico
- 10.10. Cicloturismo
 - 10.10.1. Definizione
 - 10.10.2. Richieste di cicloturismo
 - 10.10.3. Strategie per affrontare i test



Avrai a disposizione una moltitudine di video dettagliati, casi di studio, guide interattive e molte altre risorse multimediali di alta qualità"

06

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

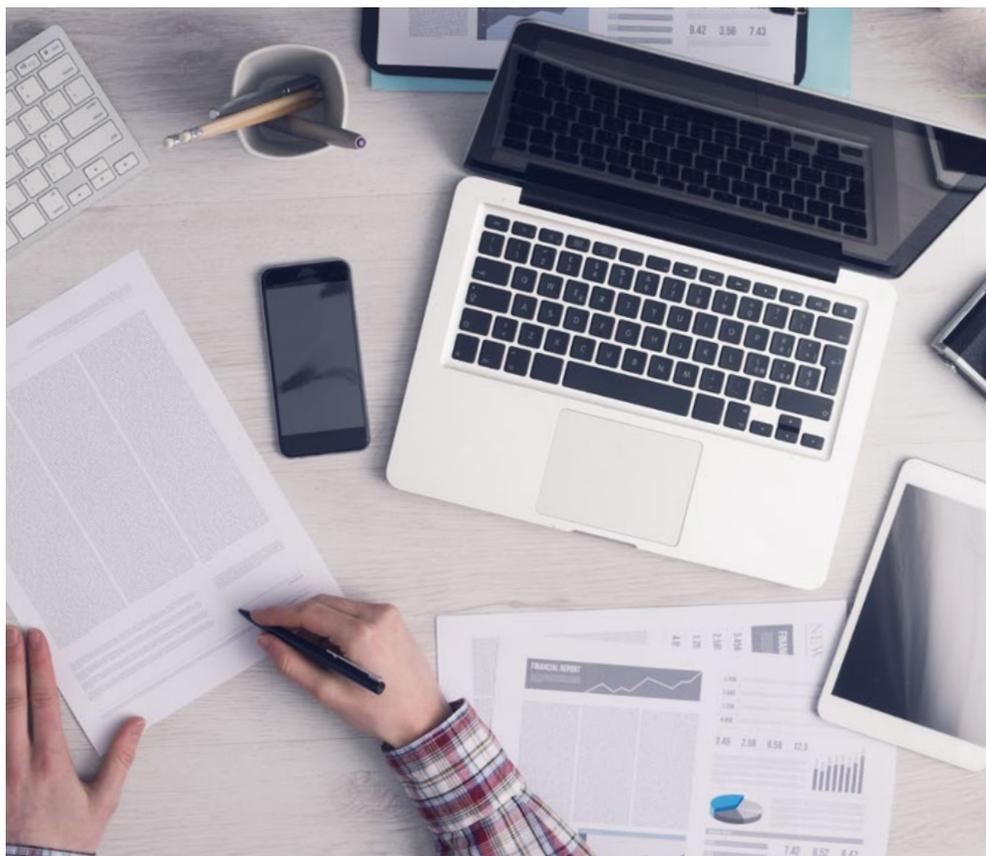
Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

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.





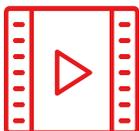
Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza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



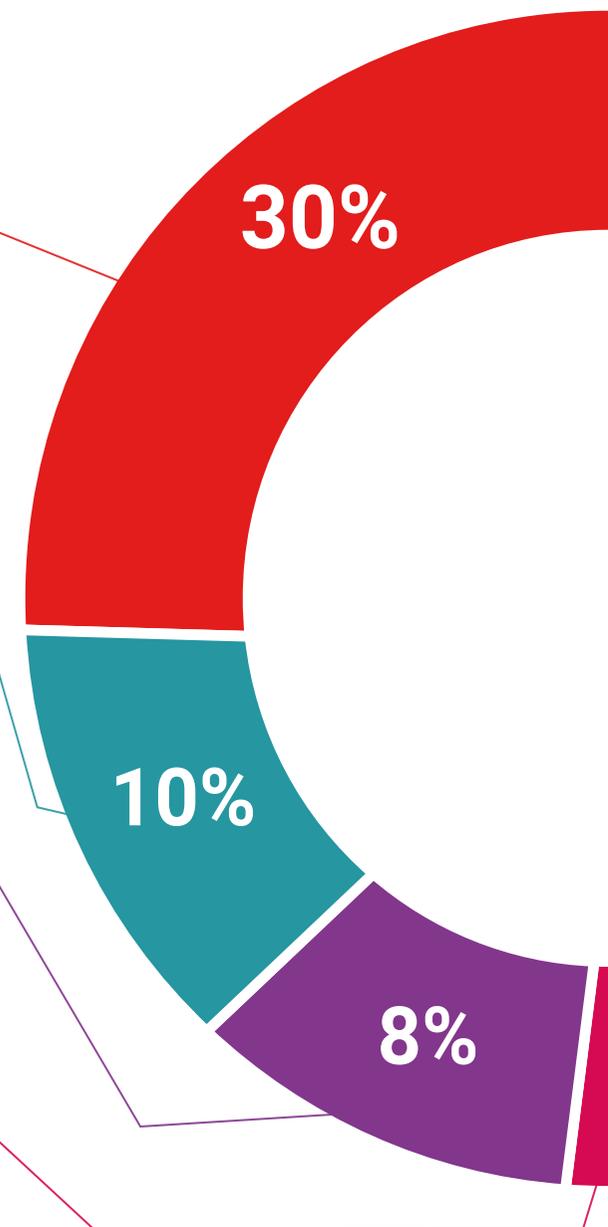
Pratiche di competenze e competenze

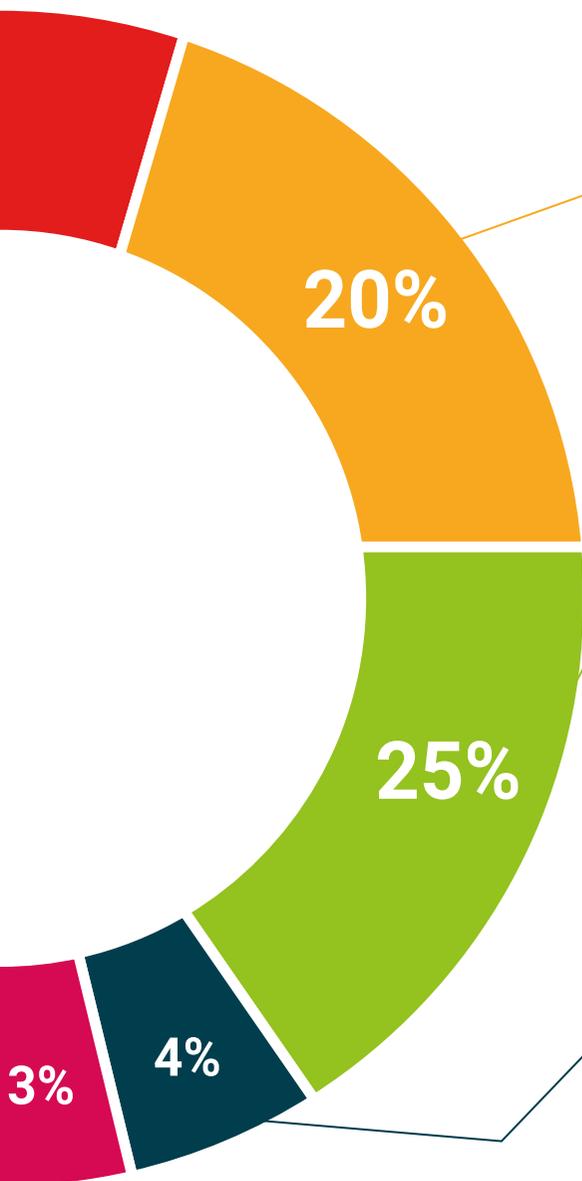
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.



07 Titolo

Il Master Privato in Ciclismo Professionistico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Ciclismo Professionistico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

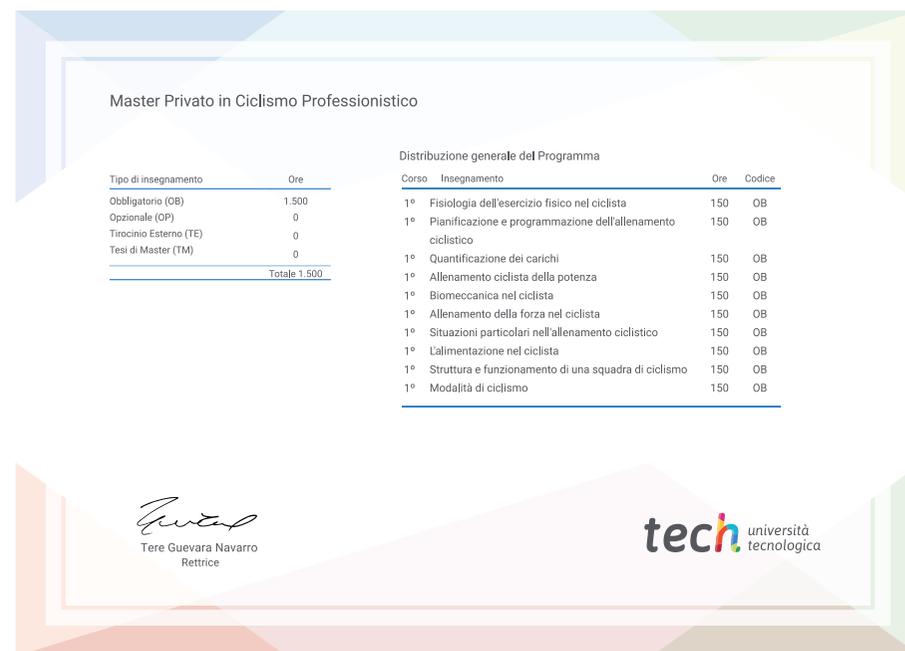
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Ciclismo Professionistico**

N° Ore Ufficiali: **1500 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.

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 lingu

tech università
tecnologica

Master Privato

Ciclismo Professionistico

- » Modalità: Online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: Online

Master Privato

Ciclismo Professionistico

Approvato dall'NBA

