



CURSO
PREPARACIÓN
FÍSICA DE
CICLISMO

ALTORENDIMIENTO.COM



Profesores: Miguel Sanz

Tipo: Curso online

Plazo: 4 meses del módulo de acondicionamiento y nutrición deportiva + 4 meses del módulo de preparación física en ciclismo

Horas Lectivas: 450 horas

Materiales: Temario online

OBJETIVOS DEL CURSO

Orientar y guiar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico del Entrenamiento en Ciclismo.

Capacitar al alumno para ser más efectivo en la mejora del rendimiento del ciclista.

Distinguir y aplicar los diferentes métodos de entrenamiento de las distintas capacidades físicas (resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad) de forma apropiada.

Interpretar los fundamentos teóricos en los que se basan las distintas unidades básicas de planificación aplicadas en la preparación física del ciclismo (sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo).

Emplear el conocimiento de la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del ciclista.

Que el alumno sepa diferenciar los distintos tipos de fatiga y tener un conocimiento preciso de las causas y factores desencadenantes de la misma, así como saber algunos medios y métodos para recuperar los ciclistas.

TEMARIO DEL CURSO

MÓDULO DE ACONDICIONAMIENTO Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

1.1 Introducción

- 1.1.1 Historia del entrenamiento personal
- 1.1.2 Actividad física, salud, fitness y su evolución hacia el wellness
- 1.1.3 ¿Qué componentes del fitness debería desarrollar en su cliente?
- 1.1.4 Las necesidades de salud en la sociedad actual

1.2 El entrenador deportivo hoy

- 1.2.1 Definición del preparador físico "Alto Rendimiento"
- 1.2.2 Contextualización del preparador físico.
- 1.2.3 El perfil del buen profesional.
- 1.2.4 Conocimientos básicos del buen profesional.
- 1.2.5 Funciones durante el proceso de entrenamiento.
- 1.2.6 Áreas de desarrollo.
- 1.2.7 Demandas de nuestros deportistas y clientes.
- 1.2.8 El profesional como educador y no solo entrenador
- 1.2.9 Beneficios del entrenamiento individualizado
- 1.2.10 Salidas laborales.

1.3 Requerimientos éticos

- 1.3.1 Códigos éticos.

1.4 Estrategias y recursos del preparador físico.

- 1.4.1 El coaching como herramienta en la preparación física.
- 1.4.2 La comunicación entrenador-deportista.
 - 1.4.2.1 Los canales de comunicación.
- 1.4.3 Tipos de feedback o realimentación.
- 1.4.4 La motivación, concepto e importancia.
 - 1.4.4.1 Tipos de motivación.
 - 1.4.4.2 La motivación y nivel de ansiedad, "La activación".
 - 1.4.4.3 Recursos para favorecer la motivación.
- 1.4.5 Estrategias para crear adhesión.
 - 1.4.5.1 Principales razones que dan los deportistas para practicar ejercicio físico.
 - 1.4.5.2 Principales razones que dan los deportistas para NO practicar ejercicio físico.
 - 1.4.5.3 Principales problemas para mantener la motivación y la implicación.
 - 1.4.5.4 Variables que debe de tener en cuenta el preparador físico para ayudar su deportista.
 - 1.4.5.5 Prevención de recaídas en el proceso de entrenamiento.
 - 1.4.5.6 Estrategias para motivar a los atletas.

1.5 Promoción de la salud

- 1.5.1 Beneficios asociados a la práctica de actividad física
 - 1.5.1.1 Beneficios del entrenamiento cardiovascular
 - 1.5.1.2 Beneficios del entrenamiento de fuerza

- 1.5.1.3 Beneficios del entrenamiento de la flexibilidad
- 1.5.2 Relación entre actividad física y diversas patologías asociadas a los malos hábitos
- 1.5.3 Recomendaciones de actividad física saludable para adultos
- 1.5.4 Promoción de un estilo de vida saludable
- 1.6 Planificación y ejecución de la sesión de entrenamiento personal

Unidad 2: anatomía funcional

2.1 kinesiología vs Biomecánica

- 2.1.1 La kinesiología como método comunicación entre profesionales.
- 2.1.2 Direcciones anatómicas
- 2.1.3 Ejes y planos de movimiento
 - 2.1.3.1 Ejes anatómicos
 - 2.1.3.2 Planos anatómicos
 - 2.1.3.3 Puntos de referencia del cuerpo humano

2.2 Los huesos

- 2.2.1 Clasificación de los huesos
- 2.2.2 Componentes orgánicos e inorgánicos de los huesos
- 2.2.3 Estructura ósea
- 2.2.4 El esqueleto humano

2.3 Articulaciones y sus movimientos

- 2.3.1 Articulaciones sinoviales
- 2.3.2 El movimiento de las articulaciones en los diferentes planos
- 2.3.3 Movimientos específicos de la escapula
- 2.3.4 Movimientos integrados del cuerpo humano
 - 2.3.4.1 Cadenas integradas de movimientos más comunes

2.4 Músculos y sus acciones

- 2.4.1 Tipos de músculos
- 2.4.2 Clasificación de los músculos según su función
- 2.4.3 ¿Cómo hacen los músculos esqueléticos para producir movimiento?
- 2.4.4 Musculatura del cuerpo humano
- 2.4.5 Diferentes tipos de acción muscular
- 2.4.6 Principios biomecánicos del movimiento
 - 2.4.6.1 Clasificación de las palancas de movimiento

2.5 Panorama general de la anatomía de la columna vertebral

- 2.5.1 Funciones de la columna
- 2.5.2 Regiones de la columna
 - 2.5.2.1 La columna cervical
 - 2.5.2.2 La columna torácica
 - 2.5.2.3 La columna lumbar
 - 2.5.2.4 La columna sacra
 - 2.5.2.5 La pelvis y el cráneo
- 2.5.3 Curvaturas de la columna
- 2.5.4 Estructuras vertebrales
- 2.5.5 La médula espinal y las raíces nerviosas
- 2.5.6 Ligamentos y tendones
- 2.5.7 La musculatura de la columna vertebral (músculos extrínsecos e intrínsecos)
- 2.5.8 Concepto de postura
- 2.5.9 Desviaciones de la columna (Escoliosis, cifosis, lordosis)

- 2.6 Movimientos de cadena cinética abierta y cerrada
- 2.6.1 Ejercicios de cadena cerrada
- 2.6.2 Ejercicios de cadena abierta
- 2.6.3 Cadenas cinéticas y salud articular

Unidad 3: fisiología del ejercicio

- 3.1 Metabolismo energético:
 - 3.1.1 Administración de la energía y el ejercicio
 - 3.1.2 Ejercicio y los tres sistemas de energía
 - 3.1.2.1 Sistema anaeróbico aláctico
 - 3.1.2.2 Sistema anaeróbico láctico
 - 3.1.2.3 Fuentes energéticas anaeróbicas
 - 3.1.2.4 Sistema aeróbico (sistema oxidativo)
 - 3.1.2.5 Fuentes de energía del sistema aeróbico
 - 3.1.3 Desarrollando el fitness metabólico
 - 3.1.3.1 Fitness para los movimientos con una duración menor a 3 segundos
 - 3.1.3.2 Fitness para los deportes y ejercicios que duran entre 3 segundos y 2 minutos
 - 3.1.3.3 Fitness para deportes y ejercicios cuya duración excede los 2 minutos (ejercicios de resistencia)
 - 3.1.3.4 Fitness para la salud
- 3.2 El sistema respiratorio y el ejercicio
 - 3.2.1 Mecánica de la ventilación
 - 3.2.2 Uniendo la ventilación con el flujo sanguíneo pulmonar
 - 3.2.2.1 Anatomía del sistema respiratorio
- 3.3 Fisiología cardiovascular del ejercicio
 - 3.3.1 El corazón los vasos sanguíneos y el ejercicio
 - 3.3.2 Respuestas cardiovasculares al ejercicio
 - 3.3.2.1 Frecuencia cardíaca
 - 3.3.2.2 Volumen sistólico
 - 3.3.3 Cambios en el sistema cardiovascular generados por el entrenamiento
- 3.4 Fisiología muscular
 - 3.4.1 Estructura del músculo esquelético:
 - 3.4.1.1 Tipos de fibras musculares
 - 3.4.1.2 Efectos del entrenamiento sobre el tipo de fibra muscular.
 - 3.4.1.3 El sarcómero y la contracción muscular
 - 3.4.2 Fuerza muscular: tamaño, activación nerviosa, energía elástica y habilidad.
 - 3.4.3 El músculo y el sistema nervioso
 - 3.4.3.1 Incremento de la fuerza a través de la mejora en el reclutamiento motor.
 - 3.4.4 Energía elástica muscular
 - 3.4.4.1 Fisiología de la elasticidad muscular
 - 3.4.5 Habilidades motoras
- 3.5 Termorregulación
 - 3.5.1 Principios de la termorregulación
 - 3.5.1.1 Producción de calor
 - 3.5.2 Termorregulación controlada por el hipotálamo
- 3.6 Ejercicio en el calor
 - 3.6.1 Problemas relacionados con el calor
 - 3.6.2 Previendo los problemas del calor
- 3.7 Ejercicio en el frío
 - 3.7.1 Aclimatación y habituación al frío

3.7.2 Problemas relacionados con el frío

Unidad 4: evaluación física

- 4.1 Medición del fitness: fuerza, potencia, resistencia, velocidad y agilidad
 - 4.1.1 Elección de las evaluaciones correctas.
 - 4.1.2 Interpretación de los resultados.
 - 4.1.3 MEDICIÓN DE LA FUERZA.
 - 4.1.3.1. Test de fuerza
 - 4.1.3.2. Medición de la Fuerza-Resistencia
 - 4.1.3.3. Otros test de fuerza
 - 4.1.4 Evaluaciones de potencia
 - 4.1.4.1 Test de wingate
 - 4.1.4.2. Test de salto vertical
 - 4.1.4.3. Salto en largo desde la posición de pie
 - 4.1.4.4. El test de potencia de Margaria-Kalamen
 - 4.1.5. Test de Velocidad
 - 4.1.5.1. Test de sprint: carreras de 10 y 40 yardas (o metros)
 - 4.1.5.2. El cuadratlón de potencia
 - 4.1.5.3. Salto En Largo Desde Parado
 - 4.1.5.4. Tres saltos (saltos de conejo)
 - 4.1.5.5. Sprint de 30 metros
 - 4.1.5.6. Lanzamiento de bala por encima de la c...
 - 4.1.5.7. Puntuación
 - 4.1.6 Velocidad y Resistencia.
 - 4.1.6.1. Sprints de 300 a 400 metros
 - 4.1.6.2. Fitness de resistencia y consumo máximo
 - 4.1.6.3. Test de campo para medir la Resistencia
 - 4.1.6.4. Test de una milla Rockport
 - 4.1.6.5. Test de Cooper (carrera de 12 minutos)
 - 4.1.6.6. Test de 6 Millas en Bicicleta
 - 4.1.6.7. Test de natación de 12 minutos
 - 4.1.6.8. Test de Agilidad
- 4.2. Incremento de la potencia en los deportes a través del desarrollo de las habilidades y videos
 - 4.2.1 La teoría de la especificación y el aprendizaje motor
 - 4.2.2 Desarrollo de una actividad motora programada y automatizada.
 - 4.2.2.1. Cómo hace el cerebro para reproducir los programas motores
 - 4.2.2.2. Videos y listas de verificación
- 4.3. La enseñanza de las habilidades: métodos de enseñanza analítico y global.
 - 4.3.1. Ejemplos de listas de verificación de habilidades: cargada, segundo tiempo y arranque.
 - 4.3.1.1. Lista de verificación para evaluar la cargada y el segundo tiempo
 - 4.3.1.2. Arranque
 - 4.3.1.3. Arranque Tijera
- 4.4. Técnicas de video
- 4.5. Incremento de la Potencia en los Deportes a través del desarrollo de las Habilidades y Videos
 - 4.5.1 Predicción del consumo de oxígeno a través de una caminata o de una carrera
 - 4.5.2 Predicción del consumo de oxígeno en un cicloergómetro
 - 4.5.3 Predicción del consumo de oxígeno con un ergómetro de brazos o remoergómetro.

4.5.4 Predicción del consumo de oxígeno con los test de escalón

Unidad 5: composición corporal

- 5.1. Formas corporales (somatotipo)
- 5.2. Índice de masa corporal
- 5.3. Perímetro de cintura
 - 5.3.1. Medición del perímetro de cintura
- 5.4. Componentes del cuerpo humano
 - 5.4.1. Grasa Corporal
 - 5.4.1.1. Medición de la grasa corporal
 - 5.4.1.2. Utilización de Calibres
 - 5.4.1.3 Ecuaciones para Determinar la Grasa Corporal en Adultos
- 5.5. Determinación de objetivos utilizando estadísticas de composición corporal
- 5.6. Conclusión

Unidad 6: principios de entrenamiento y de adaptación

- 6.1. Principios de entrenamiento.
- 6.2. Desarrollar tu cuerpo para que vaya con tu estilo de vida
 - 6.2.1. Entrena de la forma que quieres que tu cuerpo cambie.
 - 6.2.2. Come una dieta bien balanceada y de alto rendimiento
 - 6.2.3. Establece metas realistas
 - 6.2.4. Ten un plan de ejercicios.
 - 6.2.5. Entrena todo el año
 - 6.2.6. Ponte en forma poco a poco.
 - 6.2.7. No entrenes cuando estás enfermo o seriamente lesionado
 - 6.2.8. Entrena primero para volumen (repeticiones) y solo después para intensidad (peso/resistencia)
 - 6.2.9. Escucha a tu cuerpo.
 - 6.2.10. Varía el volumen e intensidad de las rutinas
 - 6.2.11. Trabaja en las debilidades
 - 6.2.12. Entrena sistemáticamente
 - 6.2.13. Calienta y refréscate
 - 6.2.14. Entrena la mente para centrarte.
 - 6.2.15. Escucha al "dolor del entrenamiento."
 - 6.2.16. Aprende todo lo que puedas sobre los ejercicios.
 - 6.2.17. ¡Diviértete! mantén la perspectiva adecuada!

Unidad 7: resistencia.

- 7.1 Metas
- 7.2 Medir el fitness de fondo
- 7.3 Fitness de fondo básico para la salud.
- 7.4 Programa de fondo para el rendimiento de nivel del fitness físico
 - 7.4.1. Entrenamiento de sobre-distancia
 - 7.4.2. Entrenamiento de intervalos
- 7.5 Resumen.

Unidad 8: fuerza muscular

- 8.1. Principios del entrenamiento de fuerza.
 - 8.1.1. Método del ejercicio resistivo
 - 8.1.1.1. Escogiendo los Ejercicios
 - 8.1.1.2. Días por Semana
 - 8.1.1.3. Repeticiones, Series y Descanso
 - 8.1.1.4. Orden de los ejercicios
 - 8.1.1.5. Seguridad y Prevención de Lesión

Unidad 9: flexibilidad

- 9.1. Qué determina la flexibilidad.
 - 9.1.1. Los tejidos que obstruyen el grado de movilidad
 - 9.1.2. Elasticidad muscular
 - 9.1.3. Control del sistema nervioso de la longitud
 - 9.1.4. Cambiando la sensibilidad del receptor de estiramiento
- 9.2. Tipos de técnicas de estiramiento.
 - 9.2.1 Estiramiento estático
 - 9.2.2. Estiramiento balístico
 - 9.2.3. Estiramiento pasivo
 - 9.2.4. Facilitación neuromuscular propioceptiva (fnp)
- 9.3 Beneficios de la flexibilidad y de los ejercicios de estiramiento
 - 9.3.1. Flexibilidad y lesión
 - 9.3.2. Flexibilidad y Salud de las Articulaciones
 - 9.3.3. Flexibilidad de las Articulaciones y Alineación de la Columna
 - 9.3.4. Estiramiento y Dolor Muscular Post-Ejercicio
 - 9.3.5. Flexibilidad y posición Corporal en los Deportes
 - 9.3.6. Flexibilidad y Fuerza
- 9.4 Principios de la flexibilidad.
- 9.5. Ejercicios básicos de estiramiento.
 - 9.5.1. Estiramientos de cuerpo entero
 - 9.5.2. Estiramientos de la parte inferior del cuerpo
 - 9.5.2.1. Estiramiento de los Ligamentos de la Corva Alternando con Posición Supina.
 - 9.5.2.2. Estiramiento Modificado del Vallista.
 - 9.5.2.3. Estiramiento Pantorrilla de Pie.
 - 9.5.2.4. Estiramiento Lunge (tijera).
 - 9.5.2.5. Estiramiento de la Ingle.
 - 9.5.3. Estiramientos de tronco y de espalda
 - 9.5.3.1. Estiramiento Lateral de Pie.
 - 9.5.3.2. Estiramiento de Rotación del Tronco.
 - 9.5.3.3. Inclinación Pélvica.
 - 9.5.3.4. Giro de Tronco Supino.
 - 9.5.4. Ejercicios torso superior y hombros
 - 9.5.4.1. Estiramiento Hombros A Través del Cuerpo.. Giro de Tronco Supino.
 - 9.5.4.2. Estiramiento de Pecho
 - 9.5.5. Otros ejercicios de estiramiento

Unidad 10: salto y pliometría

- 10.1 Pliometría estacionaria.

- 10.1.1. Saltos Pantorrilla.
- 10.1.2. Salto de Cuerda.
- 10.1.3. Saltos Sentadilla.
- 10.1.4. Saltos Sentadilla Agrupados
- 10.1.5. Saltos Sentadilla Patada de Mula.
- 10.1.6. Saltos Sentadilla 360°.
- 10.1.7. Saltos Carpados.
- 10.1.8. Saltos Sentadilla Una Pierna
- 10.1.9. Saltos Lunge.
- 10.2. Saltos y brincos horizontales.
 - 10.2.1. Saltos Largos de Pie.
 - 10.2.2. Salto Largo de Pie Múltiple.
 - 10.2.3. Salto Triple de Pie.
 - 10.2.4. Esquiadores.
 - 10.2.5. Cuatro Cuadrados
 - 10.2.6. Brincos de Cono
 - 10.2.7. Brincos de Valla.
- 10.3 Flexiones de rebote.
 - 10.3.1. Flexiones Rebote contra el Muro.
 - 10.3.2. Flexiones Rebote Suelo
 - 10.3.3. Salto taburete
 - 10.3.3.1. Step Downs.
 - 10.3.3.2. Salto Largo de Pie desde un Taburete.
 - 10.3.3.3 Salto Taburete Esquí.
 - 10.3.3.4. Salto una Pierna.
- 10.4. Salto de cajón
- 10.5. Ejercicios de balón medicinal.
 - 10.5.1. Jugar a la Atrapada Contigo Mismo.
 - 10.5.2. Lanzamientos de Bala o Balón Medicinal.
- 10.6. Ejercicios de balón medicinal con un compañero
 - 10.6.1. Pases Pecho
 - 10.6.2. Pases por Encima de la Cabeza.
 - 10.6.3. Abdominales Balón Medicinal.
- 10.7. Levantamiento de peso olímpico.

Unidad 11: potencia y velocidad

- 11.1. Los elementos del sprinting de potencia.
 - 11.1.1. Genética
 - 11.1.2. Capacidad metabólica.
 - 11.1.3. Tamaño muscular
 - 11.1.4. Capacidad del sistema nervioso
 - 11.1.5. La destreza.
 - 11.1.5.1. Destreza: capacidad para realizar un movimiento específico
 - 11.1.5.2. Tecnología y destreza
 - 11.1.6. Sprinting
 - 11.1.6.1. Partidas de sprint, carreras
 - 11.1.6.2. Salidas de carreras cortas, natación
 - 11.1.6.3. Salidas cortas
 - 11.1.6.4. Movimientos de partida lateral
 - 11.1.6.5. Sprint hacia atrás
 - 11.1.6.6. Carreras cortas cuesta abajo (De 2 a 3% grados)

- 11.1.6.7. Salto rápido con paracaídas
- 11.1.6.8. Vallas bajas
- 11.1.6.9. Escalones de estadio
- 11.1.6.10. Rodillas elevadas, brazos rápidos
- 11.1.6.11. Zancadas limitadas
- 11.1.6.12. Entrenamiento de energía pico en bicicleta estática (cicloergómetro)
- 11.1.6.13. Determinar la resistencia óptima de fricción para el entrenamiento para obtener potencia en bicicleta estática
- 11.1.6.14. Entrenamiento de resistencia de energía pico

11.2 Integración del entrenamiento de potencia en las rutinas

Unidad 12: diseño de programas de entrenamiento

- 12.1. Diseño del programa
- 12.2. Capacidad general para la salud
- 12.3. Altos niveles de capacidad general
- 12.4. Programas de capacidad y deportes de fuerza
- 12.5. Programas de capacidad y deportes de energía
 - 12.5.1. Desarrollo de Habilidades
- 12.6. Capacidad de resistencia
- 12.7. Resumen

Unidad 13: periodización

- 13.1. Periodización del entrenamiento
 - 13.1.1. La necesidad de periodizar
 - 13.1.2. Relación y aplicaciones prácticas de la periodización y las leyes del entrenamiento
 - 13.1.2.1. Ley de las diferencias interindividuales
 - 13.1.2.2. Ley de la Sobrecarga y Supercompensación
 - 13.1.2.3. El Principio SAID y la Ley de la Especificidad
 - 13.1.2.4. El SGA y la Ley de Uso/Desuso
- 13.2. Sobreentrenamiento y sobreesfuerzo
 - 13.2.1. Factores estresantes vinculados
 - 13.2.2. Marcadores Fisiológicos del Sobreentrenamiento
 - 13.2.3. Entrenamiento Excesivo
- 13.3. Dolor muscular
 - 13.3.1. Evitar el sobreentrenamiento y el sobreesfuerzo
 - 13.3.2. Una Aproximación Integrada hacia la Recuperación
 - 13.3.3. Diseñar un programa periodizado
 - 13.3.3.1. Edad y Factores Relacionados a la experiencia
 - 13.3.3.2. Macrociclos, Mesociclos y Microciclos
 - 13.3.3.3. Orden de los Ejercicios, Drills y Entrenamiento de la Flexibilidad
 - 13.3.3.4. Entrenamiento de Base
 - 13.3.3.5. Entrenamiento Funcional (Entrenamiento Deportivo Específico)
 - 13.3.3.6. Entrenamiento de Pretemporada
 - 13.3.3.7. Entrenamiento durante la Temporada
 - 13.3.3.8. Entrenamiento durante la Temporada Descanso Activo
- 13.4. Conclusión
- 13.5. Resumen del capítulo

Unidad 14: cargas de entrenamiento

14.1 Cargas de entrenamiento

14.1.1. Determinación de la frecuencia, series y repeticiones

14.1.1.1. Frecuencia, Series, Repeticiones, y Hormonas.

14.1.1.2. Progresión de la Carga de Entrenamiento

14.1.2. Enfoque integrado del entrenamiento deportivo

14.1.2.1. Las Tecnologías del entrenamiento y los objetivos del fitness

14.2. Resumen del capítulo

Unidad 15: nutrición

15.1. Nutrición para la salud y el rendimiento

15.1.1 Nutrientes esenciales.

15.1.1.1. Energía

15.1.1.2 Grasas

15.1.1.3 Carbohidratos

15.1.1.4 Proteínas

15.1.1.5 Vitaminas y minerales

15.1.1.6 Agua

15.1.2 Dieta saludable para un rendimiento elevado...

15.1.2.1. Las nuevas recomendaciones nutricionales

15.1.3. Control diario del peso y del ejercicio.

15.1.3.1 Control de la dieta, ejercicio y peso

15.1.3.2. Principios de pérdida de peso para personas activas

15.1.3.3 Enfatiza en la pérdida de grasa

15.1.3.4 Monitorear la constitución corporal

15.1.3.5 Evitar las ayudas para pérdida de peso.

15.1.3.6. Sustancias ingeridas para ayudar al control del peso

15.1.3.7. El fenómeno de los suplementos nutricionales y de varios medicamentos en los deportes

MÓDULO DE PREPARACIÓN FÍSICA DE CICLISMO

Unidad 1 Ciclismo

1. Historia del ciclismo.

2. Grandes pruebas del ciclismo.

2.1. Grandes vueltas

2.2. Vueltas por etapas

2.3. Clásicas

2.4. Copas del mundo

2.5. Campeonatos del mundo

3. Grandes figuras del ciclismo.

4. Dopaje.

Unidad 2 la bicicleta

- 1.** Partes de la bicicleta
 - 1.1.** Cuadro
 - 1.2.** Manillar, horquilla y potencia
 - 1.3.** Tija y sillín
 - 1.4.** Ruedas
- 2.** Tipos de bicicletas.

Unidad 3 condicionantes ciclismo

- 1.** Modalidades de ciclismo
 - 1.1.** Carretera
 - 1.2.** Mountain bike
 - 1.3.** Ciclocross
 - 1.4.** Pista
 - 1.5.** Bmx
 - 1.6.** Trial
 - 1.7.** Ciclo indoor
 - 1.8.** Urbano
- 2.** Factores de rendimiento de cada modalidad
- 3.** Roles de los ciclistas

Unidad 4 planificación deportiva

- 1.** Preparador físico
- 2.** Planificación deportiva
- 3.** Transfondo científico
- 4.** Zonas de entrenamiento del umbral anaeróico (uan)
- 5.** Comencemos a armar el plan de entrenamientos
- 6.** Principios del entrenamiento
- 7.** Planificación a lo largo de la temporada
- 8.** Proceso de planificación
- 9.** Ejemplos de planificaciones

Unidad 5 biomecánica del ciclismo

- 1.** Posicionamiento sobre la bici
- 2.** Cadencia de pedaleo
- 3.** Técnica pedaleo
- 4.** Musculatura implicada en el pedaleo

Unidad 6 evaluaciones y test en el ciclismo

- 1.** Test y evaluaciones en ciclismo
- 2.** Diferentes modos de realizar evaluaciones
- 3.** Protocolos de test y evaluaciones

Unidad 7. lesiones más comunes en el ciclismo

1. Lesiones en el ciclismo
2. Lesiones más comunes
3. Otras lesiones
4. Prevención de lesiones

Unidad 8. Entrenamiento por potenciometro

1. Conceptos básicos trabajo con potenciometro
2. Razones para usar el potenciometro
3. Tipos de medidores de vatios
4. Concepto del trabajo con potenciometro
5. Analisis de entrenamientos

Unidad 9. Trabajo complementario-gimnasio

Anexo 1. Realiza un programa de entrenamiento

Anexo 2. Planificación detallada de la primera semana de entrenamiento

AL FINALIZAR EL CURSO EL ALUMNO SERÁ CAPAZ DE

Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la preparación física del ciclismo.

Utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del ciclista profesional. Articular de manera precisa la teoría y la práctica.

Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del ciclista.

Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el ciclista profesional necesita.

Conocer los principales protocolos de evaluación mayormente utilizados en ciclismo de alto rendimiento.

Identificar el rol del psicólogo deportivo, analizar las conductas de los entrenadores y de los deportistas y utilizar efectivos programas de intervención que nos permitan detectar y resolver distintas problemáticas.

Capacitar al alumno para definir, caracterizar y analizar desde los distintos aspectos al Ciclismo.

Conocer los secretos de la preparación física específica del ciclista, dosificando correctamente las cargas y aplicando la periodización que la competencia requiera, utilizando eficazmente la más actualizada metodología.

Conocer el papel específico del preparador físico de ciclismo en las diferentes situaciones y categorías que se puedan presentar.

PRUEBAS DE EVALUACIÓN

Cuestionarios por unidades
Examen final con Miguel Sanz.
Certificación

CERTIFICACIÓN

Aquellos alumnos certificados por Alto Rendimiento, quedan vinculados a este centro de por vida, siendo atendidos en el momento que necesiten aclarar cualquier duda que les surja en materia de antropometría y composición corporal aplicada al deporte y a la salud y disfrutando de descuentos en formación, compra de material deportivo en nuestra tienda online, etc.

Además, debido a la estrecha relación que Alto Rendimiento guarda con numerosas entidades deportivas de todo el mundo, servimos como vínculo entre éstas y los alumnos cuando las primeras requieren de profesionales del ejercicio físico para cubrir puestos de trabajo en sus instalaciones.

Recibes doble certificación

Al completar el curso satisfactoriamente y una vez pagadas las tasas de certificación, recibirás dos certificados. Un certificado de la parte de acondicionamiento y nutrición deportiva y otro certificado de la parte específica de la preparación física en ciclismo.

Certificado: Técnico especialista en acondicionamiento y nutrición deportiva

Certificado: Técnico especialista en preparación física de ciclismo



Para todos los cursos de Alto Rendimiento que se imparten mediante la plataforma online, podrás realizar las prácticas en tu ciudad. Contáctanos para más información.

Notas: Aquellos exalumnos que hayan realizado algún curso en Alto Rendimiento y/o estudios superiores y estén interesados en los Master de especialización, Experto universitario o Especialista universitario, y deseen convalidar asignaturas o gestionar créditos ECTS, por favor contactar con el Departamento de Dirección.

Aquellos alumnos que deseen solicitar una beca de estudios por favor poneros en contacto con el Departamento de Dirección.

Los plazos de estudio son flexibles pero todos los cursos tienen plazo máximo para su finalización y fechas parciales obligatoria para la entrega de trabajos o exámenes.

No cumplir con estas fechas implicará la cancelación automática del curso.

Consultar con el tutor o secretaria. Los contenidos, el profesorado, la metodología y la evaluación de los cursos están sujetos a posibles modificaciones, cambios o ajustes para mantener la información y formación actualizada.

Los contenidos de los cursos ofrecidos por Alto Rendimiento pueden estar publicados en otras plataformas externas pero el contenido final será siempre el que aparezca en nuestra página web.

CERTIFICA



AVALA



¿Que Opinan nuestros alumnos sobre el Curso de Entrenador Personal Nivel I?



Nos encontrarás en:

**Complejo Deportivo Municipal
Eduardo Latorre**
Avda. Juan Gil Albert nº 6
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35

Horario de atención al cliente:

09:00h. a 14:00h.
16:00h. a 19:00h.

Número de teléfono gratuito

800 007 970
(Sólo para España)

CURSO
PREPARACIÓN
FÍSICA DE
CICLISMO