Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

https://g-se.com/es/formacion/curso-avanzado-entrenamiento-ciclismo-carretera-btt-...

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Sobre el Curso

Instituto Deporte y Vida

Bienvenidos al Curso Avanzado en Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT, una experiencia de aprendizaje única, diseñada para entrenadores apasionados del ciclismo que buscan profundizar en el conocimiento y la práctica de esta disciplina. Este curso ofrece una formación integral que combina teoría y práctica, dotando a los participantes de las herramientas necesarias para optimizar el rendimiento de ciclistas en carretera y BTT.

Javier Fernández Alba (Federación Española de Ciclismo); **David Barranco** (Movistar Team); **Yeyo Corral** (*Astana* Qazaqstan Team); **Josep Codinach** (Team Caja Rural); **Víctor Calsamiglia** (cyclistlab); **Carlos Barbado,** (profesor en la Universidad Francisco de Vitoria y entrenador de ciclistas), forman parte del claustro de este curso.

La metodología del curso será mediante clases grabadas y clases en vivo que permitirán **interacción en vivo con los docentes**. Las clases quedan grabadas en la plataforma durante 18 meses para su visualización en cualquier horario. La evaluación del curso será un trabajo práctico donde deberás aplicar todo lo aprendido en el mismo.

Este curso está organizado por el Instituto Deporte y Vida y G-SE, con muchísima experiencia en el entrenamiento en deportes de resistencia y con una valoración media de satisfacción del alumnado en todos sus cursos de 4,8 sobre 5.

Información Útil

PERFIL DE EGRESADO

Al finalizar el Curso Avanzado en Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT, el egresado será un profesional altamente capacitado, con un perfil que incluirá las siguientes características y competencias:

1. **Conocedor de Metodologías de Entrenamiento:**
   - Dominio de diversas metodologías de entrenamiento específicas para ciclismo, incluyendo entrenamientos de alta intensidad (HIIT) y su aplicación práctica.
2. **Analista Biomecánico:**
   - Capacidad para realizar análisis biomecánicos del ciclista, identificando aspectos técnicos y posturales que afectan el rendimiento, y aplicando correcciones adecuadas.
3. **Experto en Valoración del Rendimiento:**
   - Habilidad para llevar a cabo pruebas de valoración del rendimiento, interpretando los resultados para ajustar y personalizar programas de entrenamiento.
4. **Gestor de Cargas de Entrenamiento:**
   - Competencia en la cuantificación y gestión de la carga de entrenamiento, garantizando un enfoque equilibrado que prevenga el sobreentrenamiento y fomente el progreso.
5. **Diseñador de Programas de Entrenamiento:**
   - Capacidad para elaborar planes de entrenamiento individualizados para ciclistas de carretera y BTT, considerando sus características, metas y niveles de habilidad.
6. **Uso de Tecnología Deportiva:**
   - Conocimiento en el uso de herramientas tecnológicas, como potenciómetros y software de análisis, para monitorear y mejorar el rendimiento ciclista.
7. **Promotor del Entrenamiento Complementario:**
   - Conciencia de la importancia del entrenamiento de fuerza y flexibilidad, y habilidad para integrar estas disciplinas en un programa de entrenamiento integral.
8. **Facilitador de Aprendizaje:**
   - Capacidad para trabajar en equipo y promover un ambiente de aprendizaje colaborativo, compartiendo conocimientos y experiencias con otros ciclistas y entrenadores.
9. **Comprometido con el Desarrollo Profesional:**
   - Interés en la actualización continua y el desarrollo profesional, manteniéndose al día con las últimas investigaciones y tendencias en entrenamiento ciclista.

Este perfil asegura que el egresado esté preparado para asumir roles de liderazgo en el entrenamiento ciclista, contribuyendo al desarrollo del rendimiento y la cultura del ciclismo en su comunidad, ya sea en entornos competitivos o recreativos. ¡El egresado estará listo para hacer una diferencia significativa en el mundo del ciclismo!

Información Útil

OBJETIVOS:

El Curso Avanzado en Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT tiene como principales objetivos:

1. **Formación Integral en Entrenamiento:**
   - Proporcionar a los alumnos un conocimiento profundo sobre las metodologías de entrenamiento específicas para ciclismo de carretera y BTT, abarcando tanto aspectos teóricos como prácticos.
2. **Desarrollo de Habilidades Técnicas:**
   - Capacitar a los participantes en el análisis biomecánico del ciclista, permitiéndoles identificar y corregir aspectos técnicos que pueden mejorar la eficiencia y el rendimiento en la bicicleta.
3. **Optimización del Rendimiento:**
   - Enseñar a los alumnos a realizar pruebas de valoración del rendimiento ciclista y a interpretar los resultados para personalizar los planes de entrenamiento y maximizar el rendimiento de los ciclistas.
4. **Gestión de Cargas de Entrenamiento:**
   - Proporcionar herramientas para cuantificar y gestionar adecuadamente la carga de entrenamiento, asegurando un progreso sostenible y evitando el sobreentrenamiento.
5. **Entrenamiento Complementario:**
   - Instruir sobre la importancia del entrenamiento de fuerza y flexibilidad, así como su aplicación práctica para mejorar el rendimiento ciclista y prevenir lesiones.
6. **Uso de Tecnología en el Entrenamiento:**
   - Capacitar a los participantes en el uso de potenciómetros y otras tecnologías para medir y analizar el rendimiento, permitiendo un entrenamiento más preciso y efectivo.
7. **Planificación del Entrenamiento:**
   - Desarrollar habilidades en la planificación de entrenamientos a medida para ciclistas de carretera y BTT, adaptando las estrategias a las necesidades y objetivos individuales de cada atleta.
8. **Fomento del Aprendizaje Colaborativo:**
   - Promover la interacción y el intercambio de conocimientos entre los alumnos a través de prácticas de programación y la puesta en común de trabajos, enriqueciendo la experiencia de aprendizaje.
9. **Preparación Profesional:**
   - Preparar a los alumnos para desempeñarse como entrenadores de ciclismo competentes, capaces de diseñar y aplicar programas de entrenamiento efectivos que impulsen el rendimiento y el desarrollo de sus ciclistas.

Con estos objetivos, el curso busca formar profesionales altamente capacitados en el ámbito del entrenamiento ciclista, equipándolos con las herramientas necesarias para alcanzar el éxito en su carrera y contribuir al desarrollo del deporte.

Información Útil

CURSO DESTINADO A:

1. **Entrenadores de Ciclismo:**
   - Profesionales que buscan actualizar y profundizar sus conocimientos en metodologías de entrenamiento, biomecánica y análisis de rendimiento en ciclismo.
2. **Ciclistas Competitivos con experiencia en entrenamiento:**
   - Atletas que desean mejorar su rendimiento y comprender mejor los principios detrás de su entrenamiento, aplicando conocimientos avanzados para optimizar su preparación.
3. **Educadores en Ciencias del Deporte:**
   - Profesionales que enseñan disciplinas relacionadas con el deporte y desean incorporar conocimientos específicos sobre entrenamiento en ciclismo en su práctica docente.
4. **Preparadores Físicos:**
   - Especialistas que trabajan con ciclistas y buscan ampliar su formación en técnicas de entrenamiento, carga y recuperación específica para el ciclismo.
5. **Fisioterapeutas y Especialistas en Rehabilitación:**
   - Profesionales que desean adquirir conocimientos sobre la biomecánica del ciclista y cómo aplicar estos principios en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento.
6. **Estudiantes de Ciencias del Deporte:**
   - Aquellos que están en proceso de formación en áreas relacionadas con el deporte y buscan especializarse en el entrenamiento ciclista.
7. **Aficionados al Ciclismo:**
   - Personas apasionadas por el ciclismo que desean profundizar su comprensión sobre el entrenamiento y la mejora del rendimiento, ya sea para fines recreativos o competitivos.

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Docentes

JAVIER FERNANDEZ ALBA
Biologia Fisiología Ejercicio

CARLOS BARBADO VILLALBA
Ciclismo, entrenamiento, fitness

VÍCTOR CALSAMIGLIA
Bikefitting y biomecanica ciclista

DAVID BARRANCO
Actividad Física y Salud, Ciclismo, Entrenamiento

YEYO CORRAL
Biomecánica del ciclismo

JOSEP CODINACH TERRADAS
Entrenador de ciclismo

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 1

Metodología del entrenamiento en ciclismo en ciclismo de ruta y btt I.

En esta asignatura se explicarán los principales métodos de entrenamiento en el ciclismo, teniendo en cuenta las ultimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en ciclistas profesionales.

Metodología del entrenamiento en ciclismo de ruta y btt II.

En esta asignatura se explicarán los principales métodos de entrenamiento en el ciclismo, teniendo en cuenta las ultimas evidencias científicas al respecto y también la experiencia práctica en su aplicación en ciclistas profesionales.

Metodología de entrenamiento HIIT en ciclismo.

Los métodos de entrenamiento están en constante evolución, en este bloque temático realizaremos un análisis de los sistemas de entrenamiento más apropiados para el desarrollo de las diferentes capacidades del ciclista, incidiendo en la individualización del trabajo, la disciplina específica del ciclista y adaptando cada sistema a las nuevas tecnologías aplicadas al ciclismo

Análisis biomecánico del ciclista.

A lo largo de esta ponencia, no solo analizaremos la importancia de la biomecánica en el ciclismo de alta competición y los aspectos teóricos a tener en cuenta, sino que analizaremos como se realiza paso a paso un análisis biomecánico de un ciclista con un enfoque eminentemente práctico, de tal manera que el

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (60 Horas cátedra)

alumno disponga de todas las estrategias para llevar a cabo por su cuenta y sin la utilización de demasiados dispositivos de alto coste un adecuado ajuste biomecánico en sus deportistas.

Pruebas de valoración del rendimiento del ciclista.

Para alcanzar los objetivos establecidos es necesario saber el desarrollo de cada una de las capacidades determinantes del rendimiento en ciclismo. En este bloque temático aprenderemos a valorar estas variables mediante los test más adecuados para cada una de ellas, tanto en campo como en laboratorio

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 2

El entrenamiento de fuerza y flexibilidad.

Cada vez está mas claro que el entrenamiento de fuerza y “flexibilidad" es un clarísimo y válido complemento para todos los ciclistas. La literatura científica apoya el entrenamiento “más clásico” de fuerza pero no debemos dejar de lado nuevas corrientes y tendencias que actualmente presentan novedosas metodologías de entrenamiento de fuerza para los deportes de resistencia. En este seminario pondremos de manifiesto ambas tendencias y veremos los pros de unas y otras así como sus beneficios y formas de trabajo.

Aerodinámica.

En esta asignatura se estudiará la importancia actual de la aerodinámica, desde la teoría a la practica, la metodología usada en los equipos profesionales para optimizar el rendimiento y el estudio actual de los materiales más interesantes.

Entrenamiento con potenciómetro I

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

Entrenamiento con potenciómetro II.

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (60 Horas cátedra)

El presente webinar introducirá a los alumnos al conocimiento de los principales datos que debemos conocer con el potenciómetro, para sacar mayor provecho de su utilización y sobre todo poder interpretar la cantidad de información que proporcionan con los diferentes softwares de gestión y análisis de datos.

El potenciómetro es una excelente herramienta para el control de las cargas de entrenamiento, y valoración de las diferentes métricas.

Cuantificación de la carga de entrenamiento.

Cuantificación de la carga de entrenamiento: diferentes métodos de cuantificación, viendo los pros y contras de los mismos y ejemplificando con lo que se hace en los equipo CAJA RURAL TEAM. Relación con varios charts de WKO 5. Uso y aplicación del Big Data y en equipo profesional.

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Programa académico (60 Horas cátedra)

Módulo 3

Planificación del entrenamiento en ciclistas de ruta y btt I.

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del ciclista. En esta asignatura trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de ciclista, así como crear una plantilla de planificación ágil y práctica. Aprenderemos a qué planificar, cuándo planificar y cómo planificar el proceso de entrenamiento.

Planificación del entrenamiento en ciclistas de ruta y btt II.

Planificar el entrenamiento nos aporta un orden, una lógica y un control del trabajo de las distintas capacidades del ciclista. En esta asignatura trataremos de encontrar y adaptar el modelo óptimo para cada perfil de ciclista, así como crear una plantilla de planificación ágil y práctica. Aprenderemos a qué planificar, cuándo planificar y cómo planificar el proceso de entrenamiento.

Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt I.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un ciclista, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.

- Estrategias de tapering.

Práctica de Programación en Ciclismo de ruta y btt II.

Aplicación práctica y real de su propio modelo de planificación basado en su experiencia personal y profesional para un ciclista, analizando los puntos clave. Se pretende dotar al alumno de las herramientas necesarias que le permitan alcanzar sin duda su pico óptimo de forma o el de sus deportistas durante una temporada y como consecuencia la excelencia deportiva:

- Modelo de planificación utilizado.
- Macrociclos a lo largo de la temporada.
- Estructura del macrociclo.
- Objetivos de entrenamiento, contenidos y volúmenes de trabajo en cada fase del macrociclo.
- Fechas y tests utilizados para la valoración del rendimiento del atleta.
- Estrategias de tapering.

Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado.

La asignatura titulada "Puesta en común de los trabajos prácticos planteados por el alumnado" parece enfocarse en la revisión y discusión de proyectos o trabajos realizados por los estudiantes. En esta asignatura, cada estudiante o grupo de estudiantes presenta sus trabajos prácticos frente a sus compañeros y al profesor. Este proceso de puesta en común permite que todos:

1. **Compartir Ideas y Perspectivas:** Cada estudiante puede explicar su enfoque y proceso de trabajo, lo que fomenta el intercambio de ideas y perspectivas entre todos los miembros de la clase.
2. **Recibir Retroalimentación:** Los compañeros y el profesor pueden dar su opinión, señalar fortalezas y sugerir mejoras. Esta retroalimentación ayuda a los estudiantes a mejorar sus trabajos y aprender de sus errores y éxitos.

ámbitos profesionales.
4. **Aprender Colaborativamente:** Al analizar y comentar los trabajos de otros, los estudiantes también aprenden de los enfoques y técnicas utilizadas por sus compañeros.
En resumen, esta asignatura es una oportunidad para que los estudiantes mejoren sus habilidades prácticas y de comunicación, mientras aprenden en un entorno colaborativo y de retroalimentación constante.

Journals

SPORT DiscusTM with Full Text

Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 vídeos.**
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Certificados

ACSM CEC CERTIFICATE

- Otorga: American College of Sports Medicine
- Tipo de certificado: Digital
- The American College of Sports Medicine's Professional Education Committee certifies that "Grupo Sobre Entrenamiento LLC" meets the criteria for official ACSM Approved Provider status from (2020 – December 2023). Approved Providers and their content reflect the concepts of their respective organizations and do not necessarily represent the positions or policies of ACSM. (Providership #732663) ACSM approved providership of this program does not imply endorsement of the sponsoring organization's products/services.

CERTIFICADO FINAL DE APROBACIÓN

- Otorga: Instituto Deporte y Vida
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha realizado todas las evaluaciones y ha aprobado una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Curso Avanzado de Entrenamiento en Ciclismo de Carretera y BTT

Avales Científicos

Comité Académico G-SE

American College of Sports Medicine

Formas de Pago

GLOBALES
Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA
Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA
PagosNet

SOLO PARA CHILE
Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA
Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR
SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO
OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ
PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY
Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS
Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)

Formas de Pago

Galicia · Santander · Sabadell · PayPal · Western Union

rapipago · Pago Fácil · Multicaja · safetypay · Baloto

Servipag · SPEI · pse Pagos seguros en línea · sencillito · bankinter.

webpay.cl · OXXO · PagoEfectivo

En todos los países:

American Express · mastercard · Diners Club International · VISA · JCB · DISCOVER · PayPal

Q&A

G-SE "Preguntas"

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN

Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) “Artículos”, en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) “Capacitaciones”, una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) “Foros” en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

g-se@g-se.com

g-se.com