



**Entrena tu pasión
fortalece tu talento**

Máster en Entrenamiento y Competición en Ciclismo + 60 Créditos ECTS

Avalado por:



Master Competicion
Ciclis...

[Ver curso en la web](#)

ÍNDICE

1

Sobre
EDUSPORT

2

Somos
EDUSPORT

3

Nuestros
valores

4

Metodología
SPORT
THINKING

5

Alianzas

6

Razones
por las que
elegir
EDUSPORT

7

Nombre
formación +
datos clave
y titulación

8

Objetivos
y salidas
laborales

9

Temario

10

Becas y
financiación

11

Formas de pago

12

Contacto

SOBRE EDUSPORT

Entrena tu pasión, fortalece tu talento

EDUSPORT es una empresa de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte.

El objetivo es proporcionar a los/as usuarios/as las herramientas necesarias para mejorar sus habilidades, alcanzar sus metas y disfrutar plenamente de la pasión por el deporte.

En EDUSPORT creemos en el conocimiento y la práctica van de la mano. Estamos comprometidos con nuestro alumnado para alcanzar un futuro profesional prometedor.

SOMOS EDUSPORT

Dentro de nuestra visión, **EDUSPORT** se integra en un sector en auge, el sector deportivo, a través de una formación especializada de más de **1.000 cursos en el ámbito de la actividad física y el deporte**, con el sello de respaldada por docentes y universidades de confianza como la Universidad Europea Miguel de Cervantes y otras entidades deportivas.

+ 18 años

formando a especialistas del deporte

+ de 50.000

estudiantes formados

98%

tasa empleabilidad

NUESTROS VALORES



Talento

Potenciamos las habilidades innatas y las aptitudes naturales en las personas para la formación en los deportes. Reconocer y desarrollar el talento es esencial para alcanzar metas más altas. Fomentamos el respeto y la colaboración en el ámbito deportivo.



Pasión

Es el motor que impulsa a los deportistas a esforzarse, a superar obstáculos y a perseguir sus sueños. Por eso en EDUSPORT consideramos la pasión el motor de nuestro claustro.



Energía

Se relaciona con la salud, la energía y el entusiasmo en la práctica deportiva. Nuestros docentes irradian vitalidad y ayudan a rendir al máximo, recuperarse adecuadamente y disfrutar plenamente de su experiencia en el deporte.



Energía

La energía es necesaria para superar los límites, enfrentar desafíos y alcanzar niveles más altos de rendimiento. Además, la energía contagiosa de un equipo o un grupo puede crear un ambiente motivador y estimulante.

METODOLOGÍA SPORT THINKING

Con la **Metodología Sport Thinking** el alumnado consigue una experiencia educativa basada en la practicidad y la aplicación de los contenidos a un entorno real. Buscamos ofrecer una formación al alcance del público apasionado por el deporte, accesible en cualquier momento y lugar, con contenidos en constante actualización. Y, a su vez, que puedan implementar en una rutina profesional, gracias a unas herramientas y recursos base orientados a ello. Como valor añadido a la flexibilidad y accesibilidad, a este método online, se suma la apuesta por el acompañamiento docente en el proceso de aprendizaje en todo momento.



ALIANZAS



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



Universidad Europea
Miguel de Cervantes

Universidad de
Vitoria-Gasteiz **EUNEIZ**

La **UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia** pretende, como objetivo fundamental, garantizar de una forma institucional la presencia de cristianos con vocación docente y evangelizadora en el mundo como un instrumento válido de repuesta desde la Fe a los grandes problemas e interrogantes de la sociedad contemporánea, de profundo arraigo cristiano. En la Universidad Católica se imparte docencia superior, se forman investigadores y se preparan profesionales mediante la generación y transmisión de la ciencia, la técnica y la cultura, según la verdad racional y a la luz de la fe de la Iglesia Católica; al servicio del desarrollo integral de la persona, la familia y la sociedad, según los principios del Evangelio.

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR **EDUSPORT**



Calidad formativa

Contamos con Masters propios, oficiales y universitarios.



Campus virtual Edtech + IA

Plataforma de aprendizaje de vanguardia con las últimas novedades en tecnología de la educación.



Claustro de renombre

Profesores que trabajan en el sector deportivo y están especializados en diferentes áreas del deporte.



Flexibilidad de estudio

Garantizando la calidad y excelencia estés donde estés y sea cual sea el momento en el que decidas estudiar.



Diversidad temática

Desde Marketing y comunicación deportiva, Psicología, Nutrición, Fisioterapia o Dirección deportiva, hasta entrenamiento, preparación física o eSports.



Metodología online

Apostamos por ofrecer estudios online con las herramientas más innovadoras.



Becas y financiación

Benefíciate de nuestro sistema de becas adaptadas a tu perfil y disfruta de nuestras facilidades de financiación.

Máster en Entrenamiento y Competición en Ciclismo + 60 Créditos ECTS

Para qué te prepara

El Master en Entrenamiento y Competición en Ciclismo te prepara para integrar todos los ámbitos de conocimiento relativos a la preparación física, nutricional, fisiológica que requiere un ciclista en su desempeño. También te prepara para la gestión de un equipo de ciclismo, las funciones de un manager, los tipos de competiciones y organizaciones de las mismas, y el conocimiento global de la estructura y funcionamiento del mismo

Titulación

El Master en Entrenamiento y Competición en Ciclismo te prepara para integrar todos los ámbitos de conocimiento relativos a la preparación física, nutricional, fisiológica que requiere un ciclista en su desempeño. También te prepara para la gestión de un equipo de ciclismo, las funciones de un manager, los tipos de competiciones y organizaciones de las mismas, y el conocimiento global de la estructura y funcionamiento del mismo



Objetivos

- Adquirir conocimientos sobre el entrenamiento por potencia en ciclismo. - Abordar las distintas métricas necesarias para cuantificar la carga de entrenamiento por medio de la potencia. - Conocer modelados de rendimiento más relevantes de rendimiento en el ciclismo. - Desarrollar la planificación de un programa de entrenamiento para ciclismo. - Trabajar los conceptos determinantes de la biomecánica del ciclista profesional. - Diferenciar la nutrición específica requerida por un ciclista profesional.

A quién va dirigido

Este Master en Entrenamiento y Competición en Ciclismo está exclusivamente dirigido a estudiantes o graduados universitarios que quieran ampliar y actualizar sus conocimientos, competencias y habilidades formativas o profesionales en los aspectos relacionados con el acondicionamiento físico del ciclista y el mundo de la competición.

Salidas laborales

Esta acción formativa contribuye al desarrollo de la formación continua del profesional y aporta un valor curricular que maximiza las salidas profesionales de este Master en Entrenamiento y Competición en Ciclismo, sobre todo, aquellas relacionadas con la alta especialización y gestión deportiva, tanto formando parte de las estructuras de equipos semiprofesionales como profesionales.

MÓDULO 1. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO EN EL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. FISIOLOGIA DEL EJERCICIO DEL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FRECUENCIA CARDÍACA ESPECIFICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL LACTATO Y SU IMPORTANCIA EN EL CICLO ENERGÉTICO

UNIDAD DIDÁCTICA 4. UMBRALES VENTILATORIOS

UNIDAD DIDÁCTICA.5. INDICADORES DE RENDIMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ADAPTACIONES AL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA.7. FISIOLOGÍA DE LA MUJER

MÓDULO 2. CUANTIFICACIÓN DE LAS CARGAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

1. Carga de entrenamiento
2. Adaptación del organismo a los esfuerzos
3. Fundamentos de la carga de entrenamiento
4. Carga de entrenamiento y sus variables
 1. - Magnitud de la carga
 2. - Tendencia de la carga
 3. - Naturaleza de la carga
 4. - Complejidad de la carga
 5. - Organización de la carga
5. Fundamentos generales referidos a los principios del entrenamiento deportivo
 1. - Principios de la carga para producir efectos de adaptación
 2. - Principios de la organización cíclica para garantizar la adaptación
 3. - Principios de especialización para hacer específico el entrenamiento
 4. - Principios de proporcionalización

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS SOBRE LA CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO

1. Cuantificación de la carga de entrenamiento
2. La carga interna
 1. - Componentes de la carga interna
3. La carga externa

1. - Variables que influyen en la carga externa
2. - Métodos de medición de la carga externa
4. Unidades básicas de repercusión: la sesión
 1. - Fases de una sesión de entrenamiento
 2. - Objetivos de la sesión de entrenamiento
 3. - Tipos de sesiones de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA MEDIANTE CTL, ATL, TSB, TSS Y ECOS

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CUANTIFICACIÓN EN BASE A TRIMP Y SRPE

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MARCADORES HORMONALES PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 6. OTROS MARCADORES PARA EL CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES

MÓDULO 3. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN CICLISMO

1. Concepto de medida y evaluación
2. Necesidad de evaluar la aptitud física
3. Requisitos de los test de la evaluación de la condición física
 1. - Validez
 2. - Fiabilidad
 3. - Precisión
 4. - Especificidad
 5. - Interpretación: facilidad y objetividad
 6. - Confidencialidad
4. Test de valoración de la condición física específicos en ciclismo
 1. - Perfil de potencia
 2. - Test de FTP
 3. - Determinación de la potencia crítica (CP)
 4. - Valoración del equilibrio entre entrenamiento y recuperación

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO

1. Definición del entrenamiento deportivo
 1. - Características del entrenamiento deportivo

2. Principios básicos de planificación y entrenamiento

1. - Principio de adaptación biológica
2. - Principio de sobrecarga progresiva
3. - Duración o volumen de entrenamiento, intensidad y frecuencia
4. - Principio de especificidad
5. - Principio de individualidad
6. - Periodización

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DEL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTABLECIMIENTO DE METAS Y OBJETIVOS

1. ¿Qué entendemos por meta?
 1. - Tipos de metas
 2. - Diferencia metas y valores
2. Pautas para establecer una buena meta
3. Diseño de un sistema de establecimiento de metas
4. Diferencia entre objetivo y meta
5. Pautas para enunciar objetivos
6. Fases para establecer objetivos

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ESTRATEGIAS DE RECUPERACIÓN

MÓDULO 4. BIOMECÁNICA EN EL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCION A LA BIOMECÁNICA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA LA BIOMECÁNICA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. VALORACIÓN PODAL, DEL ARCO PLANTAR, DEL ROM Y DISMETRÍAS

UNIDAD DIDÁCTICA.4. ELECCIÓN DE ZAPATILLAS Y TALLA DE BICICLETA

UNIDAD DIDÁCTICA.5. GONIOMETRÍA. ANGULACIONES ÓPTIMAS DEL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ¿QUE ES EL TORQUE?

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ELECTROMIOGRAFÍA APLICAD AL CICLISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES MÁS FRECUENTES DEL CICLISMO

MÓDULO 5. ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: FUERZA

1. Introducción a la fuerza
2. Entrenamiento de la fuerza
3. La importancia de la fuerza
4. Ejercicios de fuerza para ciclistas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN EL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MÉTODOS PARA MEDIR LA FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. RM

UNIDAD DIDÁCTICA 5. VELOCIDAD DE EJECUCIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ENTRENAMIENTO DE FUERZA EN LA BICICLETA

MÓDULO 6. NUTRICIÓN EN EL CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL CUERPO HUMANO

1. Transformaciones energéticas
2. Unidades de medida energéticas
3. Necesidades energéticas de un adulto
4. Calorías en los alimentos
5. Pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LA UTILIZACIÓN DE LOS NUTRIENTES DURANTE LA PRÁCTICA FÍSICA

1. El uso de la energía muscular
2. Los hidratos de carbono
3. Las grasas en el ejercicio físico
4. Las proteínas en el ejercicio físico
5. Las vitaminas
6. Los minerales
7. El agua en la práctica física

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. Equilibrio hídrico
2. Ingesta y eliminación de agua
3. Las funciones del agua durante la práctica deportiva
4. La reposición de líquidos y electrolitos durante la práctica deportiva
5. Pautas para la correcta reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Tipos de bebidas recomendadas durante la práctica deportiva
7. La hipertemia y la deshidratación. Efectos

UNIDAD DIDÁCTICA 4. ERGOGENIA Y DOPAJE

1. Comienzos de las técnicas ergogénicas
2. Los lípidos e hidratos de carbono como elementos de ayuda ergogénica
3. Las proteínas, aminoácidos
4. Las vitaminas y los minerales como suplemento
5. El bicarbonato, el citrato y el fosfato
6. Otras sustancias utilizadas como ayuda ergonómica
7. El dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 5. PRINCIPALES RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

1. La educación alimentaria
2. Índices de gasto calórico
3. Los hidratos de carbono y sus requerimientos durante la práctica deportiva
4. Las grasas
5. Las proteínas y sus requerimientos durante la práctica deportiva
6. El entrenamiento de la hipertrofia

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ELABORACIÓN DE DIETAS PARA DEPORTISTAS

1. Dietas
2. Necesidades de nutrientes
3. Dietas para deportistas
4. Menú base diario orientativo, para los deportes de fuerza y resistencia
5. Tipos de dietas
6. Tendencias nutricionales de los deportistas

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

1. La práctica de la actividad física en la niñez

2. La práctica de la actividad física en la adolescencia
3. La práctica de la actividad física en la edad adulta
4. La práctica de la actividad física en la tercera edad

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PERIODIZACIÓN EN MACROCICLOS Y MICROCICLOS

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CONTROL SUDORACIÓN E HIDRATACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 10. APADTACIONES DEL ESTÓMAGO Y SISTEMA DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 11. SUPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS PROHIBIDOS

UNIDAD DIDÁCTICA 12. NUEVAS TECNOLOGIAS DE CONTROL NUTRICIONAL: SOFTWARE Y APLICACIONES

MÓDULO 7. ORGANIZACIÓN DE UN EQUIPO CICLISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CATEGORÍAS DE EQUIPOS

UNIDAD DIDÁCTICA.2. CATEGORÍAS DE COMPETICIONES

UNIDAD DIDÁCTICA.3. CATEGORÍAS INFERIORES

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIÓN DEL MÁNAGER

UNIDAD DIDÁCTICA 5. FUNCIONES DEL DIRECTOR

UNIDAD DIDÁCTICA 6. FUNCIÓN DE LOS MECÁNICOS EN EL CICLISMO PROFESIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. FUNCIÓN DE LOS AUXILIARES, MASAJISTAS Y FISIOTERAPEUTAS

UNIDAD DIDÁCTICA.9. PREPARACIÓN DE LA COMPETICIÓN CICLISTA

MÓDULO 8. MODALIDADES DE CICLISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CICLISMO CARRETERA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CONTRARRELOJ

UNIDAD DIDÁCTICA 3. CICLISMO EN PISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MOUNTAIN BIKE Y/O BICICLETA TODO TERRENO

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CICLOCROSS CX

UNIDAD DIDÁCTICA 6. GRAVEL

UNIDAD DIDÁCTICA 7. BMX

UNIDAD DIDÁCTICA 8. CICLOTURISMO

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CICLISMO ADAPTADO

MÓDULO 9. PROYECTO FIN DE MASTER

BECAS Y FINANCIACIÓN

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca
ALUMNI

20% Beca
DESEMPLEO

15% Beca
EMPRENDE

15% Beca
RECOMIENDA

15% Beca
GRUPO

20% Beca
FAMILIA
NUMEROSA

20% Beca
DISCAPACIDAD

20% Beca
para profesionales,
sanitarios,
colegiados/as



FORMAS DE PAGO



Tarjeta de crédito



PayPal

 bizum

Bizum

 amazon pay

Amazon Pay

PayU⁺

PayU

Matricúlate en cómodos plazos sin intereses. Fracciona tu pago con la garantía de:



innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin intereses.



¿Te ha parecido interesante esta formación?

Si aún tienes dudas, nuestro equipo de asesoramiento académico estará encantado de resolverlas.

Pregúntanos sobre nuestro método de formación, nuestros profesores, las becas o incluso simplemente conócenos.

Solicita información sin compromiso

Llamadme gratis

¡Matricularme ya!

¿Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO

EDUCA EDTECH, C.P. 18.200, Maracena (Granada)

Telf.: 958 050 746

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h

Sábados: 10:00 a 14:00h

"¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!"

