



# CURSO PREPARACIÓN FÍSICA de CICLISMO

## Opinión sobre el centro de formación online Alto Rendimiento





## Información general

Duración: 50 horas.

Plazo: 3 meses.

Materiales: Material online.

Metodología: Online.

Certificado: EREPS, Alto Rendimiento.

"Especialista en la Preparación Física de Ciclismo"

## 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.

## Al finalizar el curso el alumno será capaz de:

- 1 – Conocer en profundidad la teoría que sustenta al entrenamiento deportivo, especialmente en la preparación física del ciclismo.
- 2 – Utilizar correctamente la metodología específica para el entrenamiento del ciclista profesional.
- 3 – Articular de manera precisa la teoría y la práctica.
- 4 – Conocer los aspectos morfológicos y funcionales del organismo del ciclista.
- 5 – Dominar los aspectos básicos sobre nutrición, hidratación, masaje deportivo, técnicas de recuperación, que el ciclista profesional necesita.
- 6 – Conocer los principales protocolos de evaluación mayormente utilizados en ciclismo de alto rendimiento.
- 7 – 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.
- 8 – Capacitar al alumno para definir, caracterizar y analizar desde los distintos aspectos al Ciclismo.
- 9 – 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.
- 10 – Conocer el papel específico del preparador físico de ciclismo en las diferentes situaciones y categorías que se puedan presentar.

## Contenido

Unidad 1: El ciclismo.

Unidad 2: La bicicleta.

Unidad 3: Anatomía – Conceptos básicos.

Unidad 4: Aparato locomotor I – El sistema óseo.

Unidad 5: Aparato locomotor II – El sistema articular.

Unidad 6: Aparato locomotor III – El sistema muscular.

Unidad 7: Fisiología I – El sistema circulatorio.

Unidad 8: Fisiología II – El sistema articular.

Unidad 9: Fisiología III – Sistemas energéticos.

Unidad 10: Condicionantes del ciclismo.

Unidad 11: Planificación deportiva.

Unidad 12: Evaluaciones y test de ciclismo.

Unidad 13: Biomecánica del ciclismo.

Unidad 14: Lesiones más comunes.

## Material incluido

- Guía de Estudio Curricular: La guía de estudio será junto al Manual, tu mejor amiga. Paso por paso te permitirá avanzar el temario con una organización y estructura digna de elogiar.
- Unidades: Desde tu apartado privado podrás acceder a el contenido del curso en formato online.
- Examen: Al finalizar cada unidad deberás realizar un examen teórico-práctico.
- Tutorías: Estas serán realizadas a través de email, Skype o la plataforma online del curso. Su tutor será Gaspar Selles. (Servicio ofrecido en castellano).
- Revista Internacional Alto Rendimiento: Los alumnos de Alto Rendimiento obtendrán gratuitamente la revista online.
- Bolsa de trabajo: Entraras en nuestras bolsas de trabajo de forma automática al terminar el curso, nacional, internacional...

## Evaluación

Cuestionarios por unidades.

Examen final con Miguel Sanz Gutiérrez.

## Profesorado

- Director: Ricardo Segura Falcó.
- Profesor Principal: Miguel Sanz Gutiérrez.

## Conoce a nuestro profesor del curso

### Miguel Sanz Gutiérrez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD)

Técnico en Actividad Física

Preparador Físico del Equipo Ciclista MTB WILD WOLF TREK

Preparador Físico del Equipo Ciclista Sub23-Elite CAFEMAX- MUTUA LEVANTE

Preparador Físico del Equipo Ciclista MTB CASTILLO DE ONDA

Preparador Físico del Equipo MORVEDRE TRIATLÓN

Técnico de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana

Entrenador Personal NSCA

Miembro de la Junta Directiva de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana

Triatletauropeo representando a la Selección Española.

Miguel Sanz , al cumplir los 14 años comenzó a montar sobre una bici de carretera, compartiendo muchos entrenamientos con muchos de los corredores que en aquella época corrían en el pelotón nacional.

En 2003, con 18 años se decidió a competir en un triatlón y desde entonces no ha pasado un año sin que este federado y compita en este deporte. Deportivamente ha competido en todas las modalidades, aunque los triatlones de larga distancia es su especialidad donde ha competido en el Mundial y el Europeo representando a la Selección Española.

Su experiencia como Preparador Físico, dio inicio mientras cursaba la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte entrenando a un amigo triatleta que competía en distancia Ironman y posteriormente a atletas y ciclistas hasta que en 2010 siendo ya licenciado, decidió crear cicloentreno.com. Además desde inicio de 2011, Miguel es uno de los Técnicos de la Federación de Triatlón de la Comunidad Valenciana.

También ha ejercido de Preparador Físico en deportes que no tienen relación con la bici, como es en uno de los equipos más potentes del mundo del Balonmano como es el Balonmano Ciudad Real, preparando a los porteros de la cantera.

En su futuro continuará formándose en las nuevas técnicas que surgen para lograr el rendimiento deportivo y para ello ya se encuentra matriculado para cursar un Master en Alto Rendimiento Deportivo el próximo curso académico

## ¿por qué te recomiendo hacer el curso de preparación física de ciclismo?

Como bien sabes, el ciclismo es un deporte apasionante, con miles de seguidores y que sigue enganchando al público. Hoy en día ya somos conscientes de la necesidad de cuidar la salud del deportista, por esta razón necesitamos profesionales con una formación exquisita para tal fin, y esto se traduce en una oportunidad para muchas personas.

Este curso te proporcionará las herramientas para descubrir y entender cómo funciona el cuerpo humano, saber personalizar el entrenamiento de un modo específico y adaptado a cada deportista, pero siempre desde un punto de vista realista, debemos ser capaces de ofrecer lo que realmente necesita el deportista, sabemos que cada persona es diferente a otra.

Trabajaremos para alcanzar el máximo rendimiento físico, pero sin olvidar la salud y el bienestar del deportista, rendimiento va de la mano de calidad de vida.

## Opiniones de los alumnos



“En primer lugar quiero daros las gracias por ayudarme a realizar este curso. Creo que con este curso puedo poner en practica muchos conocimientos encima de la bicicleta. En relacion al profesor tambien tengo que darle las gracias por el apoyo mostrado, creo que es un gran profesional (por lo que me ha ido mostrando) y una gran persona. Lo que me gustaria es que os plantearais ofrecer el Nivel 2 para poder ampliar mi formacion. “

Josep Casé Bonany, Corçà



“El curso es muy interesante y completo, estoy ayudando a algunos ciclistas y siento que han mejorado mucho con los programas de entrenamiento que se han realizado, tal vez sería bueno incluir varios ejemplos de cómo diseñar los diferentes programas de acuerdo a la etapa que se esté trabajando para tener una mayor guía, pero todo está muy bien.”

Jeannie Batán Solera , Aljujuela (Costa Rica)



“Con respecto al curso me ha parecido bastante bueno, y el sistema de estudio, personalmente me ha venido bien al no tener que personarme pues así ha sido más flexible para mi, por motivos de trabajo.

Con respecto a la forma de aprendizaje, es muy cómoda por los test que aparecen al final, personalmente me ha sido más fácil, teniendo en cuenta el tiempo que llevo sin tomar un estudio (años). El profesor me ha parecido

un profesional, los controles corregidos rápidamente y muy claros, y en el examen final transmitió tranquilidad. El examen oral es la clave de lo que has asimilado durante el estudio, y me parece muy bien, aunque personalmente los nervios no me dejaron extenderme más en algunas preguntas, pues me quedaba en blanco, y una vez terminado me iba viniendo todo a la cabeza.”

José Antonio Perea Vicente, Murcia (Murcia)



“El curso de ciclismo ha sido de mi gusto, como decía antes de iniciar el mismo tenía algunos conocimientos básicos sobre el ciclismo en general y este curso me dio herramientas para poder desarrollar mi actividad con mas seguridad sobre mis conocimientos, me ha impulsado a seguir leyendo e investigando sobre el tema y un apartado especial para el profesor Gaspar Selles que estuvo siempre a disposición de muy buenas ganas para

aclararme dudas y reafirmar certezas, desde ya es un curso super recomendable. Gracias Hernan Penazzo, Godoy (Argentina)

CERTIFICA



AVALA



COLABORA



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.



Nos encontrarás en:

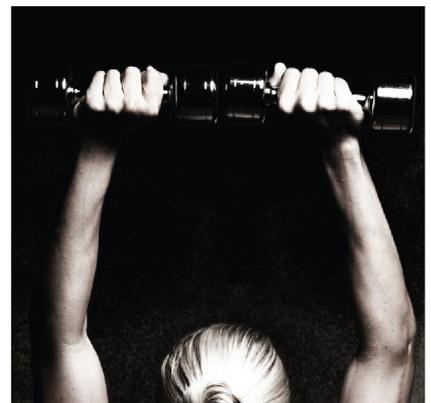
Complejo Deportivo Municipal  
Eduardo Latorre  
Avd. Juan Gil Albert nº6  
03804 Alcoy (Alicante) España

Tlf: (0034) 96 633 71 35



Horario de atención al cliente

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



Númer de teléfono gratuito

**800 007 970**  
(sólo para España)

CURSO PREPARACIÓN  
Física de  
**Ciclismo**

alto  
rendimiento®   
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

[altorendimiento.com](http://altorendimiento.com)