



INESEM

BUSINESS SCHOOL

Curso de Entrenamiento Base para Ciclistas

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

Curso de Entrenamiento Base para Ciclistas

duración total: 200 horas

horas teleformación: 100 horas

precio: 0 € *

modalidad: Online

* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

descripción

El presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas le proporcionará una formación especializada en la materia. Todo ciclista debe de seguir un riguroso entrenamiento para afrontar una etapa y las duras condiciones que ésta pueda plantear, es por ello que el ciclista debe de estar preparador no solo físicamente, sino también mentalmente. Con el presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas aprenderá.



+ Información Gratis

a quién va dirigido

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

objetivos

- Conocer el aparato locomotor, el metabolismo y las articulaciones.
- Conocer la importancia de una buena alimentación.
- Conocer las cargas de entrenamiento.
- Conocer los distintos ejercicios específicos para ciclismo para trabajar la resistencia, la fuerza muscular y la flexibilidad.

para qué te prepara

El presente curso de Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas le proporcionará la formación necesaria para poder programar y dirigir entrenamientos específicos para los deportistas del ciclismo.

salidas laborales

Entrenador personal / Entrenador especializado en ciclismo / Coach personal especializado en ciclismo / Coach profesional

titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello

NOMBRE DEL ALUMNO/A



forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

materiales didácticos

- Manual teórico 'Entrenamiento Base para Ciclistas'



profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio. Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.

- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.

- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como disponer de toda su documentación



plazo de finalización

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

campus virtual online

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de ineseem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

comunidad

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

revista digital

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

secretaría

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

programa formativo

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

1. Fundamentos anatómicos
2. Extremidades superiores
 - 1.- Huesos de las extremidades superiores
 - 2.- Los músculos y los nervios del brazo
3. Extremidades inferiores
 - 1.- Huesos de las extremidades inferiores
4. Músculos y nervios de las extremidades inferiores
 - 1.- Músculos del muslo y de la pierna
 - 2.- Nervios de la pierna

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

1. Articulaciones y tipos de articulaciones
 - 1.- Partes de una articulación
2. Articulaciones principales
 - 1.- Articulaciones tibio-tarsiana o tibio-peroneo
 - 2.- Articulación de la rodilla
 - 3.- Articulación coxo-femoral
 - 4.- Articulación escapulohumeral
3. Los tendones
 - 1.- Tipo de revestimiento de tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

1. Sistema osteoarticular
 - 1.- Estructura del sistema óseo
2. Sistema muscular
 - 1.- Clasificación muscular del aparato locomotor
 - 2.- Ligamentos
 - 3.- Musculatura dorsal

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. El metabolismo
 - 1.- Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
 - 2.- La fatiga
2. Adaptaciones metabólicas durante el ejercicio
 - 1.- Regulación de la glucemia en el ejercicio
 - 2.- Recuperación posterior al ejercicio
3. Metabolismo basal
 - 1.- Medida
 - 2.- Variables que influyen en el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. REACCIÓN DEL CUERPO ANTE EL EJERCICIO

1. ¿Qué sucede en el cuerpo humano al realizar deporte?
2. Cuerpo y ejercicio físico
 - 1.- Clasificación del ejercicio físico
 - 2.- Efectos fisiológicos del ejercicio físico
3. Adaptaciones Circulatorias
 - 1.- Presión sanguínea
 - 2.- Control del flujo sanguíneo en los órganos
4. Adaptaciones Cardíacas
 - 1.- Regulación del VS
 - 2.- Regulación de la FC
 - 3.- Adaptaciones circulatorias en el ejercicio isotónico e isométrico

- 5.Adaptaciones Respiratorias
- 6.Adaptaciones en la Sangre
- 7.Adaptaciones del Medio Interno

- 1.- Deshidratación y función renal durante el ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CONDICIONAMIENTO BÁSICO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO

- 1.Entrenamiento deportivo
- 2.Principios del entrenamiento deportivo
- 3.Factores que intervienen en el entrenamiento
- 4.Evaluación y medición de la condición física

UNIDAD DIDÁCTICA 7. LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- 1.Una buena alimentación deportiva
- 2.Combustible energético para la contracción muscular
 - 1.- Sistemas energéticos en el ejercicio
 - 2.- Utilización del combustible energético
 - 3.- Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
- 3.Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
 - 1.- Técnicas de supercompensación
 - 2.- Recomendaciones generales en el ejercicio
- 4.Utilización de la grasa en el ejercicio
 - 1.- Grasa muscular
 - 2.- Suplementos de grasa
- 5.Utilización de las proteínas en el ejercicio
 - 1.- Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
 - 2.- Requerimientos de proteínas en el ejercicio
 - 3.- Suplementación proteica
- 6.Vitaminas y ejercicio
 - 1.- Vitaminas hidrosolubles
 - 2.- Vitaminas liposolubles
- 7.Minerales y ejercicio
 - 1.- Hierro
 - 2.- Calcio
 - 3.- Magnesio
- 8.Agua y ejercicio
 - 1.- Ingestión de fluidos en actividades deportivas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN DE SESIONES

- 1.Fundamentos de la programación
- 2.Tipos de los macrociclos
 - 1.- Principios de diseño de los macrociclos
- 3.Tipos de mesociclos
 - 1.- Principios de diseño de los mesociclos
- 4.Tipos de microciclos
 - 1.- Principios de diseño de los microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LAS CARGAS DE ENTRENAMIENTO

- 1.Carga de entrenamiento
- 2.Adaptación del organismo a los esfuerzos
- 3.Fundamentos de la carga de entrenamiento
- 4.Elementos de la carga de entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 10. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: RESISTENCIA

- 1.La resistencia física
- 2.Biomecánica del ciclismo
- 3.Ejercicios de resistencia

1.- Ejercicios de resistencia y técnica sobre la bicicleta

4. Consejos útiles

UNIDAD DIDÁCTICA 11. 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

1.- Ejercicios de fuerza en el gimnasio

UNIDAD DIDÁCTICA 12. EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CICLISMO: FLEXIBILIDAD

1. Entrenamiento de la flexibilidad

2. Sistemas de entrenamiento de la flexibilidad

1.- Componentes y factores de la flexibilidad

3. Ejercicios de flexibilidad

4. Beneficios del yoga en el ciclismo

UNIDAD DIDÁCTICA 13. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL CICLISMO

1. Introducción a las lesiones deportivas

1.- Definición

2.- Prevención

3.- Tratamiento

2. Lesiones deportivas más frecuentes

1.- Lesiones musculares

2.- Lesiones en los tendones

3.- Lesiones articulares

4.- Lesiones óseas

3. Lesiones frecuentes y ciclismo

1.- Lesiones más frecuentes

4. Tratamiento de lesiones en la pierna

5. Prevención y ciclismo

UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios

1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios

2.- La respiración

3.- El pulso

2. Actuaciones en primeros auxilios

1.- Ahogamiento

2.- Las pérdidas de consciencia

3.- Las crisis cardíacas

4.- Hemorragias

5.- Las heridas

6.- Las fracturas y luxaciones

7.- Las quemaduras

3. Normas generales para la realización de vendajes

4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar

1.- Ventilación manual

2.- Masaje cardíaco externo

+ Información Gratis