



**EUROINNOVA**  
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

**EDU**  
**SPORT**

## Curso de Entrenamiento Base para Ciclistas





Entrena tu pasión,  
fortalece tu talento

# ÍNDICE

1 | Somos  
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y  
acreditaciones

4 | By EDUCA  
EDTECH  
Group

5 | Metodología  
LXP

6 | Razones por  
las que  
elegir  
EduSport

7 | Financiación  
y Becas

8 | Métodos de  
pago

9 | Programa  
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

## SOMOS EDUSPORT

---

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de

**18**

años de  
experiencia

Más de

**300k**

estudiantes  
formados

Hasta un

**98%**

tasa  
empleabilidad

Hasta un

**100%**

de financiación

Hasta un

**50%**

de los estudiantes  
repite

Hasta un

**25%**

de estudiantes  
internacionales

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,  
**Elige EDUSPORT**



**QS, sello de excelencia académica**

Edusport: 5 estrellas en educación online

## RANKINGS DE EDUSPORT

---

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU  
SPORT

## ALIANZAS Y ACREDITACIONES

---



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
**SPORT**

## BY EDUCA EDTECH

---

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



### ONLINE EDUCATION

---



[Ver curso en la web](#)

**EDU**  
SPORT

# METODOLOGÍA LXP

---

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



## 1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



## 2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



## 3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



## 4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



## 5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



## 6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORTS



SPORTS

Programas  
**PROPIOS**  
**UNIVERSITARIOS**  
**OFICIALES**

## RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

### 1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

### 2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

### 3. Nuestra Metodología



#### 100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



#### APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



#### EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



#### NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver curso en la web](#)

## 4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



## 5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



## 6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

## FINANCIACIÓN Y BECAS

---

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

**33%** Beca DISCAPACIDAD

**20%** Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU  
SPORT

[Solicitar información](#)

## MÉTODOS DE PAGO

---

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

## Curso de Entrenamiento Base para Ciclistas



**DURACIÓN**  
200 horas



**MODALIDAD  
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO  
PERSONALIZADO**

## Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

CUALQUIER REPRODUCCIÓN O DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO SIN EL CONSENTIMIENTO DE EDUSPORT ESTÁ PROHIBIDA.



**EDUSPORT**  
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas  
expiden el presente título propio

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**  
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

**Nombre del curso**  
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX  
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A  
Firma del Alumno/a

EDU  
NOMBRE DEL AREA MANAGER  
La Dirección Académica





Con el aval de la Comisión, Categoría Especial del Consejo Examinador y Señal de la UNESCO (Item: Resolución 0045)



Ver curso en la web

## 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 cara a afrontar una etapa y las duras condiciones que está 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.

## Objetivos

---

Realiza nuestro curso de entrenamiento base ciclismo, con el cual podrás alcanzar los siguientes 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.

## A quién va dirigido

---

El presente curso está dirigido para todos aquellos profesionales y amantes del ciclismo, que quieran recibir una formación completa sobre las sesiones de entrenamiento para ciclistas.

## 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

---

Realiza nuestro curso de entrenamiento base ciclismo, con el cual adquirirás los conocimientos y las competencias necesarias, que te capacitarán para trabajar como Entrenador personal, Entrenador especializado en ciclismo, Coach personal especializado en ciclismo o Coach profesional.

## TEMARIO

---

### 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

## Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

### Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

### !Encuétranos aquí!

#### Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,  
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 [formacion@euroinnova.com](mailto:formacion@euroinnova.com)

 [www.euroinnova.com](http://www.euroinnova.com)

#### Horario atención al cliente

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

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

# EDU SPORT



By  
EDUCA EDTECH  
Group