



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Máster en Entrenamiento y Competición en Ciclismo





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

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](#)



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.



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.

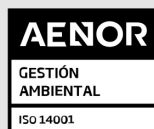


NO ESTARÁS SOLO

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

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**.

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



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



Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

Máster en Entrenamiento y Competición en Ciclismo



DURACIÓN
1500 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPañAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

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 XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

EDU
SPORT

NOMBRE DEL ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

EDU
NOMBRE DEL AREA MANAGER
La Dirección Académica

ISO
ISO
IQNET
LTD

Con Estándar Consultivo, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNESCO (Buen Práctico 1995)

Ver curso en la web

EDU
SPORT

Descripción

Observamos cada día la enorme especialización en todos los ámbitos que nos rodean, y el deporte no es ajeno a esta evolución tecnológica. Cada detalle cuenta, cada variable aporta y nuestro espíritu competitivo nos empuja a tratar de mejorar día a día. Para ello el conocimiento en nuestro campo es crucial, determinante, y formarse es la clave para acceder de primera mano a esa información. Gracias a este Máster en Entrenamiento y Competición en Ciclismo no solo tendrás acceso a las últimas referencias científicas en el entrenamiento en el mundo del ciclismo sino que la especial elaboración de los contenidos te aportaran una visión completa y estructurada del entrenamiento en el deporte del ciclismo

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 Máster 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.

Para qué te prepara

El Máster 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

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 Máster 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.

TEMARIO

MÓDULO 1. FISIOLÓGÍA 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. FISIOLÓGÍA 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

1. Biomecánica de los segmentos anatómicos
2. Conceptos básicos en el estudio anatómico del movimiento
3. Postura estática y dinámica
4. Cinética y cinemática
5. Métodos de estudio en biomecánica

UNIDAD DIDÁCTICA 2. MÉTODOS PARA LA BIOMECÁNICA

1. Fundamentos de la biomecánica deportiva
2. Estudios biomecánicos en rendimiento deportivo
3. Acelerometría

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

1. Anatomía del pie
2. Estructura del arco plantar
3. Primer radio
4. Tipos de pies
5. Valoración funcional

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

1. Tipos de zapatillas
2. Elección de la talla del cuadro
3. Diferencias de bicicletas de ruta, MTB y contrarreloj

UNIDAD DIDÁCTICA.5. GONIOMETRÍA. ANGULACIONES ÓPTIMAS DEL CICLISTA

1. Implicación de la goniometría en el ciclismo
2. Principales medidas de ajuste de la bicicleta

UNIDAD DIDÁCTICA 6. ¿QUE ES EL TORQUE?

1. ¿Qué es el torque?
2. Valoración y eficiencia del pedaleo

3. Aplicación del torque al entrenamiento

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ELECTROMIOGRAFÍA APLICAD AL CICLISMO

1. Fundamentos históricos: desarrollo de la electromiografía
2. ¿Qué es la electromiografía?
3. Bases fisiológicas de la electromiografía
4. La electroneurografía o estudio de la velocidad de conducción nerviosa

UNIDAD DIDÁCTICA 8. LESIONES MÁS FRECUENTES DEL CICLISMO

1. Concepto de lesión deportiva
2. Lesiones más frecuentes en el 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

1. Periodización nutricional
2. Periodización en macrociclos
3. Periodización en microciclos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. CONTROL SUDORACIÓN E HIDRATACIÓN

1. Medición de la tasa de sudoración
2. Necesidades de hidratación
3. Electrolitos

UNIDAD DIDÁCTICA 10. APADTACIONES DEL ESTÓMAGO Y SISTEMA DIGESTIVO

1. Necesidad de entrenar el estómago y sistema digestivo
2. Fases de adaptación del sistema digestivo
3. Aplicación en entrenamiento y carrera

UNIDAD DIDÁCTICA 11. SUPLEMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS PROHIBIDOS

1. Suplementación y ayudas ergonutricionales
2. Sistema ABCD de suplementos
3. Necesidades individuales de suplementación

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

1. Métodos para el control de macronutrientes
2. Software para control de la nutrición
3. Aplicaciones para el deportista

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

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Teléfonos 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

 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

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group