



**LA FORMACIÓN ES LA CLAVE  
DEL ÉXITO**

# Guía del Curso

## Especialista en Entrenamiento Base para Ciclistas

---

Modalidad de realización del curso: [Online](#)

Titulación: [Diploma acreditativo con las horas del curso](#)

---

### OBJETIVOS

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.

### CONTENIDOS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. BASES ANATÓMICAS

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS ARTICULACIONES DEL CUERPO HUMANO

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 3. ELEMENTOS DEL APARATO LOCOMOTOR

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

## UNIDAD DIDÁCTICA 4. FUNCIONAMIENTO DEL METABOLISMO

1. El metabolismo
2. - Fuerza, potencia, rendimiento y recuperación del glucógeno muscular
3. - La fatiga
4. Adaptaciones metabólicas durante el ejercicio
5. - Regulación de la glucemia en el ejercicio
6. - Recuperación posterior al ejercicio
7. Metabolismo basal
8. - Medida
9. - 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
3. - Clasificación del ejercicio físico
4. - Efectos fisiológicos del ejercicio físico
5. Adaptaciones Circulatorias
6. - Presión sanguínea
7. - Control del flujo sanguíneo en los órganos
8. Adaptaciones Cardíacas
9. - Regulación del VS
10. - Regulación de la FC
11. - Adaptaciones circulatorias en el ejercicio isotónico e isométrico
12. Adaptaciones Respiratorias
13. Adaptaciones en la Sangre
14. Adaptaciones del Medio Interno
15. - 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
3. - Sistemas energéticos en el ejercicio
4. - Utilización del combustible energético
5. - Efectos de la duración e intensidad del ejercicio sobre la utilización metabólica de los depósitos energéticos
6. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
7. - Técnicas de supercompensación
8. - Recomendaciones generales en el ejercicio
9. Utilización de la grasa en el ejercicio
10. - Grasa muscular
11. - Suplementos de grasa
12. Utilización de las proteínas en el ejercicio
13. - Metabolismo de los aminoácidos en el músculo durante el ejercicio
14. - Requerimientos de proteínas en el ejercicio
15. - Suplementación proteica
16. Vitaminas y ejercicio
17. - Vitaminas hidrosolubles
18. - Vitaminas liposolubles
19. Minerales y ejercicio
20. - Hierro
21. - Calcio
22. - Magnesio
23. Agua y ejercicio
24. - Ingestión de fluidos en actividades deportivas

## UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN DE SESIONES

1. Fundamentos de la programación
2. Tipos de los macrociclos
3. - Principios de diseño de los macrociclos
4. Tipos de mesociclos
5. - Principios de diseño de los mesociclos
6. Tipos de microciclos
7. - 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
4. - Ejercicios de resistencia y técnica sobre la bicicleta
5. 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
5. - 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
3. - Componentes y factores de la flexibilidad
4. Ejercicios de flexibilidad
5. Beneficios del yoga en el ciclismo

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

1. Introducción a las lesiones deportivas
2. - Definición
3. - Prevención
4. - Tratamiento
5. Lesiones deportivas más frecuentes
6. - Lesiones musculares
7. - Lesiones en los tendones
8. - Lesiones articulares
9. - Lesiones óseas
10. Lesiones frecuentes y ciclismo
11. - Lesiones más frecuentes
12. Tratamiento de lesiones en la pierna
13. Prevención y ciclismo

## UNIDAD DIDÁCTICA 14. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios
2. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
3. - La respiración
4. - El pulso
5. Actuaciones en primeros auxilios

6. - Ahogamiento
7. - Las pérdidas de consciencia
8. - Las crisis cardíacas
9. - Hemorragias
10. - Las heridas
11. - Las fracturas y luxaciones
12. - Las quemaduras
13. Normas generales para la realización de vendajes
14. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
15. - Ventilación manual
16. - Masaje cardíaco externo



C/ San Lorenzo 2 - 2  
29001 Málaga



Tlf: 952 215 476  
Fax: 951 987 941



[www.academiaintegral.com.es](http://www.academiaintegral.com.es)  
E-mail: [info@academiaintegral.com.es](mailto:info@academiaintegral.com.es)