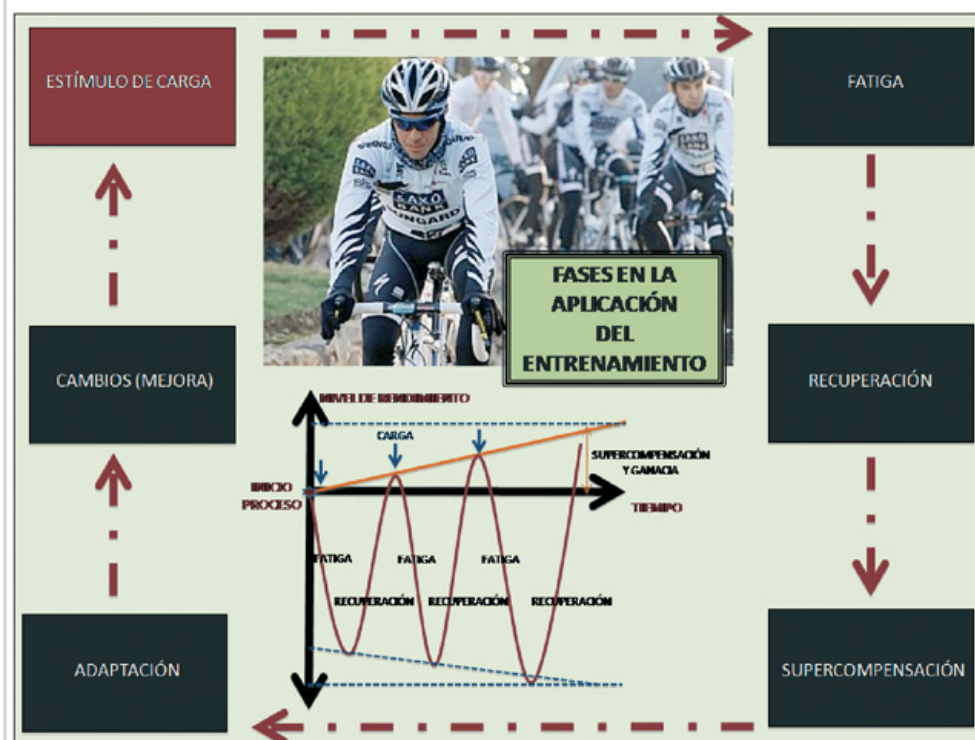


1.4. LA APLICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO. FASES Y PROCESOS.

El ciclista sometido a un proceso de entrenamiento experimenta en su organismo modificaciones biológicas como consecuencia de los exigentes estímulos de carga, ya sea por el volumen o cantidad de trabajo o bien por la intensidad mantenida, variables éstas, orientadas a aumentar la capacidad de rendimiento.

Los estímulos de carga han de seguir cierta racionalidad, adecuándose a las condiciones del ciclista, en su desarrollo corporal y capacidad funcional.

En definitiva, el entrenamiento provoca siempre determinado nivel de estrés orgánico como reacción al abandono de la situación de reposo. Simultáneamente y como manera de rescatar el equilibrio perdido y compensar el déficit de respuesta, el organismo busca a continuación la adaptación al esfuerzo que puede manifestarse de dos maneras: el agotamiento y la desadaptación cuando el estímulo de carga es demasiado intenso, y la adaptación, cuando el trabajo a realizar no alcanza límites extremos, con la consiguiente aparición de cambios adaptativos.



* Diferentes fases en la aplicación del proceso de entrenamiento.

Ante cualquier situación de estrés, el organismo tiende a establecer su propia estabilidad homeostática entre los dos procesos, por una parte de mantenimiento del equilibrio y por otra los que tienden a la destrucción del sistema biológico.

A la búsqueda del equilibrio (que en definitiva supone una mejora progresiva), se le conoce con el nombre de supercompensación, representada por la elevación del umbral de rendimiento inicial.