

INDICE

1. INTRODUCCIÓN. Concepto del Rendimiento.			
1.0. INTRODUCCIÓN.....	P. 25		
1.1. LA IDIOSINCRASIA.....	P. 27		
1.2. METABOLISMO ENERGÉTICO.....	P. 29		
1.2.1. <i>Metabolismo energético</i>			
1.2.2. <i>Sustratos y depósitos energéticos</i>			
1.2.3. <i>Vías metabólicas y producción de energía</i>			
1.3. MAPA CONCEPTUAL.....	P. 40		
1.4. APLICACIÓN ENTRENAMIENTO.....	P. 41		
1.5. PRINCIPIOS A CONSIDERAR.....	P. 48		
1.5.1. <i>Principios de la unidad funcional</i>			
1.5.2. <i>Principio de la multilateralidad</i>			
1.5.3. <i>Principio de la especialidad en el trabajo</i>			
1.5.4. <i>Principio de la sobrecarga</i>			
1.5.5. <i>Principio de la supercompensación</i>			
1.5.6. <i>Principio de la continuidad</i>			
1.5.7. <i>Principio de la progresión</i>			
1.5.8. <i>Principio de la individualidad</i>			
1.5.9. <i>Principio de la alterancia de los componentes de entrenamiento</i>			
1.6. ESTRUCTURA.....	P. 56		
1.6.1. <i>La carga</i>			
1.6.2. <i>La sesión de entrenamiento</i>			
1.6.3. <i>El microciclo de entrenamiento</i>			
1.6.4. <i>El mesociclo de entrenamiento</i>			
1.6.5. <i>Periodos o macrociclos en que se divide la temporada ciclista</i>			
1.6.6. <i>La temporada ciclista</i>			
1.6.7. <i>El plan plurianual de entrenamiento</i>			
2. INDICES DE VALORACIÓN DEL VOLUMEN EN EL CICLISMO			
2.1. KILOMETROS.....	P. 91		
2.2. TIEMPO.....	P. 92		
3. INDICES DE VALORACION DE LA INTENSIDAD EN EL CICLISMO			
3.1. PERCEPCION DE ESFUERZO.....	P. 95		
3.2. FRECUENCIA CARDIACA.....	P. 100		
3.2.1. <i>Generalidades sobre el sistema cardio-circulatorio</i>			
3.2.2. <i>Frecuencia Cardíaca e Intensidad de Ejercicio</i>			
3.2.3. <i>Particularidades en el uso de la Frecuencia Cardíaca en el Ciclismo.</i>			
3.2.3.1. <i>Ejercicio Continuo a Intensidad Constante</i>			
3.2.3.2. <i>Ejercicios Supramáximos</i>			
3.2.3.3. <i>Retraso en alcanzar el Estado de Equilibrio</i>			
3.2.3.4. <i>Influencia de la Cadencia de Pedaleo</i>			
3.2.3.5. <i>Influencia de la Pendiente del Terreno</i>			
3.2.3.6. <i>Influencia de la Posición sobre la Bicicleta</i>			
3.2.3.7. <i>Influencia de la Temperatura Ambiente</i>			
3.2.3.8. <i>Influencia del Tipo de Recuperación</i>			
3.2.3.9. <i>Influencia del Agotamiento Agudo</i>			
3.2.3.10. <i>Influencia del Sobreentrenamiento</i>			
3.2.4. <i>Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca</i>			
3.2.4.a. <i>Guía para el Uso de la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca</i>			
3.3. POTENCIA.....	P. 127		
3.3.1. <i>¿Cómo Funcionan los Medidores de Potencia?</i>			
3.3.2. <i>¿Cuáles son los Medidores de Potencia más Habituales?</i>			
3.3.3. <i>Particularidades en el uso de la Potencia en el Ciclismo</i>			
3.3.3.1. <i>Influencia de la Frecuencia de Pedaleo</i>			
3.3.3.2. <i>Influencia de la Posición sobre la Bicicleta</i>			
3.3.3.3. <i>Influencia de la Temperatura Exterior</i>			
3.3.3.4. <i>Influencia de la Deshidratación</i>			
3.4. CONCLUSION SOBRE LOS INDICES DE INTENSIDAD.....	P. 144		
3.4.1. <i>Percepción de Esfuerzo</i>			
3.4.2. <i>Frecuencia Cardíaca</i>			
3.4.3. <i>Potencia Externa</i>			
3.4.4. <i>Resumen</i>			
4. CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA			
4.0. INTRODUCCIÓN.....	P. 153		
4.1. CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA EN BASE A LA FRECUENCIA CARDÍACA.....	P. 155		
4.2. CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA EN BASE A LA PERCEPCIÓN DE ESFUERZO.....	P. 160		
4.3. CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA EN BASE A LA POTENCIA DESARROLLADA.....	P. 160		
5. ELABORACIÓN Y EVOLUCIÓN PLURIANUAL DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN			
5.0. INTRODUCCIÓN.....	P. 165		
5.1. CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO (V02 max.).....	P. 166		
5.2. CONCEPTOS Y SOPORTE TEÓRICO EN LA DETERMINACIÓN PRÁCTICA DEL VOLUMEN, LA INTENSIDAD Y LA MAGNITUD DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.....	P. 176		
5.3. DETERMINACIÓN PRÁCTICA DEL VOLUMEN SEGÚN EDAD.....	P. 177		
5.4. DETERMINACIÓN PRÁCTICA DE LOS NIVELES DE INTENSIDAD.....	P. 182		
5.5. PORCENTAJE ANUAL DE TRABAJOS EN LOS DIFERENTES NIVELES DE INTENSIDAD, SEGÚN CATEGORÍAS.....	P. 194		
5.6. DETERMINACIÓN PRÁCTICA DE LA MAGNITUD DE TRABAJO.....	P. 197		
5.7. CONDICIONES FÍSICAS Y SU ENTRENAMIENTO: LA RESISTENCIA, FUERZA Y VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD-ELASTICIDAD.....	P. 213		
5.8. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO.....	P. 234		
5.8.1. <i>El entrenamiento de la resistencia. Métodos</i>			
5.8.2. <i>El entrenamiento de la fuerza. Métodos adaptados al entrenamiento sobre bicicletas</i>			
5.8.3. <i>El entrenamiento de la velocidad. Métodos adaptados al entrenamiento sobre bicicleta</i>			
5.8.4. <i>El entrenamiento de la flexibilidad-elasticidad. Métodos adaptados al entrenamiento sobre bicicletas</i>			
5.9. PLANIFICACIÓN ANUAL DE LA TEMPORADA CICLISTA.....	P. 265		
5.9.1. <i>Curriculum del ciclista</i>			
5.9.2. <i>Planificación del calendario anual de competiciones</i>			
5.9.3. <i>Definición de objetivos en las diferentes competiciones y calendario de equipo</i>			
5.9.4. <i>Aspectos a reseñar en la valoración del ciclista. Calendario de test y su relación con las competiciones</i>			
5.9.5. <i>Diseño, estructura y plasmación de la planificación anual en su conjunto</i>			
5.9.6. <i>Fases de la temporada-mesociclos, microciclos</i>			
5.9.7. <i>Organización y distribución del entrenamiento (volumen, intensidad y magnitud de esfuerzo)</i>			
5.10. VALORACIÓN PERIÓDICA DE LA EJECUCIÓN DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN.....	P. 311		
6. VALORACIÓN FUNCIONAL DEL CICLISTA			
6.0. INTRODUCCIÓN.....	P. 319		
6.1. FACTORES DETERMINANTES DEL RENDIMIENTO.....	P. 323		
6.2. MÉTODOS DE VALORACIÓN.....	P. 327		
6.3. VALORACIÓN DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO.....	P. 328		
6.4. VALORACIÓN DEL UMBRAL ANAERÓBICO.....	P. 330		
6.5. VALORACIÓN DE LA CAPACIDAD ANAERÓBICA.....	P. 333		
6.6. PERFIL DE POTENCIA INDIVIDUAL.....	P. 334		
7. BIBLIOGRAFÍA.....	P. 341		