

JORNADAS DE FORMACIÓN  
TÉCNICA  
RFEC-F. MADRILEÑA 2012

Profesor : José Luis ALGARRA

COMPRENDER EL ENTRENAMIENTO  
DESDE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS..



## INDICE DE MATERIAS

### COMPRENDER EL ENTRENAMIENTO DESDE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS. APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS

#### 1.- INTRODUCCIÓN. CONCEPTO DE RENDIMIENTO.

- 1.1 La idiosincrasia del deporte ciclista.
- 1.2. Metabolismo energético. Ciclismo, energía y aspectos del rendimiento.
- 1.3. Mapa conceptual del entrenamiento.
- 1.4. La aplicación del entrenamiento. Fases y procesos.
- 1.5. Principios a considerar en el desarrollo del entrenamiento.
- 1.6. Estructura y temporalidad del entrenamiento.

#### 2.- INDICES DE VALORACIÓN DEL VOLUMEN EN EL CICLISMO.

#### 3.- INDICES DE VALORACIÓN DE LA INTENSIDAD EN EL CICLISMO.

#### 4.- VALORACIÓN DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN.

## **UTILIZACIÓN DE PULSÓMETROS Y MEDIDORES DE POTENCIA. LA IMPORTANCIA DE LAS SENSACIONES.**

### **5.- ELABORACIÓN Y EVOLUCIÓN PLURIANUAL DE CARGAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN SEGÚN EDAD.**

- 5.1. Consumo Máximo de Oxígeno (VO<sub>2</sub> max.) y Umbral Anaeróbico.**
- 5.2. Conceptos y soporte teórico en la determinación del volumen, la intensidad y la magnitud de la sesión de entrenamiento.**
- 5.3 Determinación práctica del volumen según edad.**
- 5.4 Determinación práctica de los niveles de intensidad.**
- 5.5 Porcentajes anual de trabajo en los diferentes niveles de intensidad, según categorías.**
- 5.6 Determinación práctica de la magnitud del trabajo.**
- 5.7. Condiciones físicas y su entrenamiento: la Resistencia, Fuerza, Velocidad y Flexibilidad-Elasticidad**
- 5.8. Métodos de entrenamiento. El entrenamiento de la resistencia. El entrenamiento de la fuerza. El entrenamiento de la velocidad. El entrenamiento de la Flexibilidad-Elasticidad. Ejemplos.**

### **6.- PLANIFICACIÓN ANUAL DE LA TEMPORADA CICLISTA.**

- 6.1. Curriculum del ciclista.**
- 6.2. Planificación del calendario anual de competiciones.**
- 6.3. Definición de objetivos en las diferentes competiciones y calendario de equipo.**
- 6.4. Aspectos a reseñar en la valoración del ciclista. Calendario de test y su relación con las competiciones.**
- 6.5. Diseño, estructura y plasmación de la planificación anual en su conjunto.**
- 6.6. Fases de la temporada-mesociclos y microciclos.**
- 6.7. Organización y distribución del entrenamiento (volumen, intensidades y magnitudes de esfuerzo).**
- 6.8. Valoración periódica de la ejecución de entrenamiento y competición.**
- 6.9. Retroinformación y aspectos a valorar.**

### **7.- LA VALORACIÓN DEL CICLISTA EN LABORATORIO Y CAMPO.**

#### **PRÁCTICA:**

- Utilización y manejo de hojas Excel activas, aplicadas a la formación y evolución hacia el rendimiento de los corredores ciclistas.**
- Otras prácticas basadas en la utilización de la tecnología actual utilizadas aplicada al ciclismo.**

**NOTA. A cada participante se e entregará al final de las Jornadas un CD conteniendo los temas tratados y de aplicación práctica, así como un Diploma de Asistencia.**

**Profesor: José Luis ALGARRA**