

Mikrocyklus

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 05/02/2011 - 19:48

Definícia

Mikrocyklus je základná, relatívne malá časť etapy tréningu, ktorá je tvorená niekoľkými tréningovými jednotkami.

Mikrocykly zohrávajú v praktickej organizácii tréningu rozhodujúcu úlohu. Sú najdôležitejšími etapami tréningu z hľadiska optimalizácie tréningového pôsobenia. Mikrocykly vychádzajú zo zamerania dlhších cyklov - mezocyklov a makrocyklov a svojou dĺžkou najviac vyhovujú operatívne riadeniu športovej prípravy.

Najčastejšie je dĺžka mikrocyklu 1 týždeň (od 2 do 10 dní). Dĺžka mikrocyklov závisí od obdobia a celkového zamerania tréningu. V prvej časti mikrocyklu nastáva naštartovanie adaptačných zmien, v druhej sa stabilizuje ich kvalita a v treťom je relatívny oddych, ktorý má zabezpečiť možnosť realizovať optimálne zaťaženie v ďalšom mikrocykle.

Štruktúru mikrocyklov ovplyvňuje:

- * obsah jednotlivých tréningových jednotiek (druh zvolených podnetov),
- * veľkosť zaťaženia v jednotlivých tréningových jednotkách (objem, intenzita, atď.),
- * aktuálny stav tréningovosti športovca,
- * individuálne osobitosti reakcií znáša zaťaženie a biorytmy,
- * čas obnovy energetických rezerv medzi tréningovými jednotkami -pracovný režim športovca

Mikrocyklus

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

Výskyt

fyziológia, tréning

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/mikrocyklus>