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 operatívnemu 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 trénovanosti športovca,
* individuálne osobitosti reakcií znáša zaťaženie a biorytmy,
* čas obnovy energetických rezerv medzi tréningovými jednotkami -pracovný režim športovca

Výskyt

fyziológia, tréning

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