

MIKROCYKL W TRENINGU SPORTOWYM

OPRACOWAŁ: mgr Sylwester Żerdziński

LITERATURA:

1. Łaciński G. – Systemowe podstawy programowania treningu sportowego
2. Ulatowski T. – Teoria sportu i metodyka sportu. Warszawa 1971
3. Sozański W., Platonow N. – Optymalizacja struktury treningu sportowego

Wszystkie jednostki treningowe posiadają szereg cech ogólnych a ich treść zależy od okresu treningu i innych okoliczności. Na ogół w czasie jednego zajęcia nie rozwiązuje się zbyt wielu zadań, dlatego dla osiągnięcia efektu treningowego zwiększa się ich ogólną liczbę nawet do kilku treningów w ciągu dnia. Bardziej skuteczne okazują się zajęcia, w trakcie których wykonuje się jeden rodzaj działalności motorycznej. Zajęcia niejednorodne, które są bardziej skomplikowane z racji łączenia różnych ćwiczeń, dozowania obciążeń i przerw, są bardziej atrakcyjne i niezbędne w pierwszym etapie okresu przygotowawczego.

Każdy trening powiązany jest z poprzednimi i następnymi. Jego treść i budowa zależy od ogólnej ilości treningów, sumarycznej wielkości obciążeń, rozkładu tych obciążeń oraz odpoczynków w mikrocyklu.

MIKROCYKL – jest to najkrótszy treningowy cykl; element cyklu rocznego; najczęściej obejmuje on jeden tydzień treningów; to logicznie uporządkowane ogniwa procesu treningu będące jego powtarzalnym fragmentem.

Pojedynczy mikrocykl składa się minimum z dwóch faz :

1. STYMULUJĄCA – pobudza rozwój danej cechy, która związana jest z określonym poziomem zmęczenia
2. ODBUDOWUJĄCA – regeneracja sił.

Najkrótszy mikrocykl trwa dwa dni: jeden dzień stymulacji, a drugi odbudowy. Takie mikrocykle stosuje się dość rzadko, ponieważ są one zbyt krótkie dla realizacji szerszych zadań. Zazwyczaj obie fazy powtarza się kilka razy, przy czym podstawowa faza odbudowująca zbiega się z zakończeniem mikrocyklu.

Tygodniowy cykl może np. zawierać dwie fazy stymulujące (każda z dwóch lub trzech jednostek treningowych) rozdzielone jednostką o charakterze odbudowującym i zakończone dniem aktywnego odpoczynku. Wynika stąd, że faza odbudowująca nie zawsze kończy mikrocykl (może występować w środku).

W okresie przygotowawczym mikrocykle buduje się tak, aby zapewnić prawidłowe ich oddziaływanie na podstawowe cechy motoryczne, decydujące o wynikach w wybranej dyscyplinie sportu. Charakter kolejnych jednostek zależy przy tym od ich ukierunkowania, np. zajęcia rozwijające szybkość są przed wytrzymałością, w czasie których stosuje się większe obciążenia. Te zajęcia często rozdziela się treningami odbudowującymi. Regularne powtarzanie optymalnych układów zajęć o charakterze stanowi jedną z zasad budowy mikrocyklu. Na budowę i czas trwania mikrocykli treningowych wpływają :

1. „Plan życiowy” zawodnika (działalność sportowa, nauka lub działalność zawodowa) i jego dynamika – często mikrocykle dopasowuje się do rozkładu zajęć.
2. treść, liczba zajęć i sumaryczna wielkość obciążeń w mikrocyklu – budowa mikrocyklu zależy od charakteru dyscypliny (np. przy dyscyplinach wytrzymałościowych stwarzać warunki niepełnej odnowy biologicznej).

3. indywidualne reakcje na obciążenia treningowe i biorytmika ustroju – od indywidualnych właściwości adaptacyjnych organizmu zawodnika na trening zależy długość przerw między treningami (rozkład pracy i odpoczynku w mikrocyklu) jednocześnie na budowę mikrocyklu wpływają wahania funkcjonalne stanu organizmu (zachodzące każdorazowo około jednego tygodnia). Zgodność z wahaniami podnosi stan wytrenowania.
4. Miejsce mikrocykli w ogólnym systemie treningu.

W procesie treningowym budowa mikrocyklu ulega regularnym przeobrażeniom (zależne od etapu szkolenia, od jego miejsca w średnich i dużych cyklach treningowych). W trakcie bezpośredniego przygotowania startowego i w okresie startowym budowa mikrocyklu zależy od charakteru głównego startu, częstości udziału w zawodach i długości przerw między nimi.

Treningową i startową działalność organizuje się wg różnych typów mikrocykli:

Mikrocykl właściwy – dzielimy na

- • Ogólno – przygotowawczy – pełni podstawową rolę na początku okresu przygotowawczego w trakcie kształtowania podstawowych składowych wszechstronnego przygotowania sprawnościowego
- • Specjalno – przygotowawczy – typowy dla przygotowania startowego. W tych mikrocyklach stosuje się różne warianty. Najczęściej wariant równomiernie wzrastających obciążeń, które osiągają znaczną objętość, intensywność nie dochodzi do wartości maksymalnych. Stosuje się też tzw. „cykle uderzeniowe” – gdzie osiąga się wysoką intensywność dzięki koncentracji treningów w czasie. Ten wariant dominuje w przygotowaniu specjalnym.

Mikrocykl wprowadzający – jego budowa zależy od potrzeb bezpośredniego przygotowania do zawodów. Modeluje się rozłożenie obciążeń i odpoczynków zgodnie z programem zawodów, a nawet godziną startu. Treść i budowa zależy też od stanów przedstartowych zawodnika, efektami treningu poprzedzającego i właściwościami wybranego sposobu przygotowania.

Mikrocykl startowy – zależy od programu, zasad, regulaminu konkretnych zawodów. Posiada fazę tzw. „nastawiania się” na udział w zawodach, oraz fazy międzystartowe – ich zadaniem jest stworzenie stanu gotowości startowej oraz odbudowanie i rozbudowanie funkcjonalnych możliwości organizmu.

Mikrocykl odbudowujący – zwykle po zawodach o wysokim obciążeniu lub na końcu serii właściwych mikrocykli treningowych (często po tzw. mikrocyklach uderzeniowych). Charakteryzują się zmniejszoną dawką obciążeń, zwiększoną liczbą dni aktywnego odpoczynku, zmianami zestawu ćwiczeń oraz zmianami zewnętrznych uwarunkowań treningowych. Mają one stosunkowo nie dużą intensywność i dlatego nazywa się je odciążającymi.

Nie ma jednej uniwersalnej i wzorcowej struktury mikrocykli, która nadawałaby się dla wszystkich. Zmienia się ona w zależności od treści treningu, rozwoju stanu wytrenowania, wpływu warunków zewnętrznych, rodzaju dyscypliny.

Dzięki świadomym zmianom rodzaju stosowanych ćwiczeń, liczby podstawowych i dopełniających treningów i ich charakteru, rozkładu obciążeń i ich intensywności, trener i zawodnik dążą do uzyskania niezbędnej skuteczności procesu treningowego.