

MUNI
SPORT

MEZOCYKLUS

Mgr. Tereza Králová

Mezocyklus

Makrocyklus	Mistrovství Evropy																										
Období (Bompa)	Přípravné období 1												Soutěžní období 1														
Mezocyklus (Dovall)	Ú	ZÁKLADNÍ 1/1			ZÁKLADNÍ 1/2			ZÁKLADNÍ 1/3			ZÁKLADNÍ 1/4			PŘEDZÁVODNÍ 1						ZÁVODNÍ 1							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Mikrocyklus	úvodní	rozvíjející	rozvíjející	regenerační	rozvíjející	rozvíjející	regenerační	rozvíjející	rozvíjející	rozvíjející	stabilizační	rozvíjející	rozvíjející	rozvíjející	stabilizační	kontrolní	rozvíjející	soutěžní	rozvíjející	soutěžní	wladřovací	soutěžní	wladřovací (tapering)	wladřovací (tapering)	soutěžní	regenerační	soutěžní

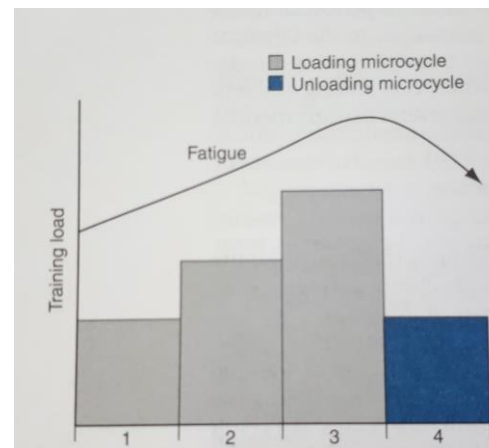
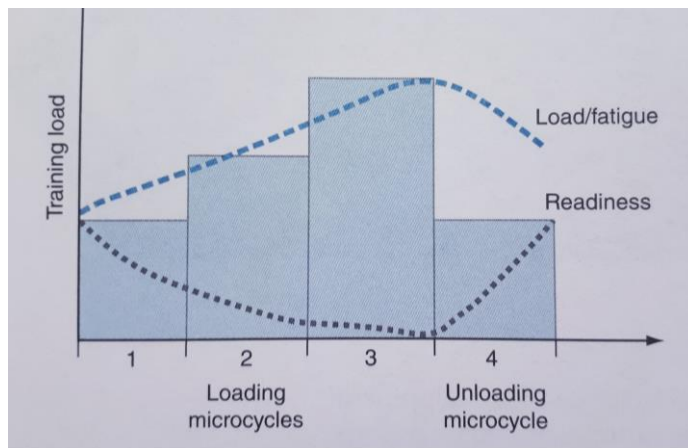
Mezocyklus (Mec)

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... & Bunc, V. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.

- Úkoly konkrétních období -> do dílčích MEZOCYKLŮ
- Několik týdnů (zejména v přípravném 4-týdenní mezocykly)
- Struktura: ***opakující se sled mikrocyklů*** nebo změna sledu mikrocyklů (ale?)
- V rámci mezocyklů => lze pozorovat změny v důsledku adaptace
- Typy mezocyklů:
 - Přípravné období -> **ÚVODNÍ** Mec (1-3 mic) -> **ZÁKLADNÍ** Mec
 - Předzávodní období -> **PŘEDZÁVODNÍ** Mec (několik vyloďovacích mic)
 - Závodní období -> **ZÁVODNÍ** Mec (soutěžní mic)
 - Zotavné / Přechodné období -> **ZOTAVNÝ** Mec (zotavné mic)

Mezocyklus mimo ČR

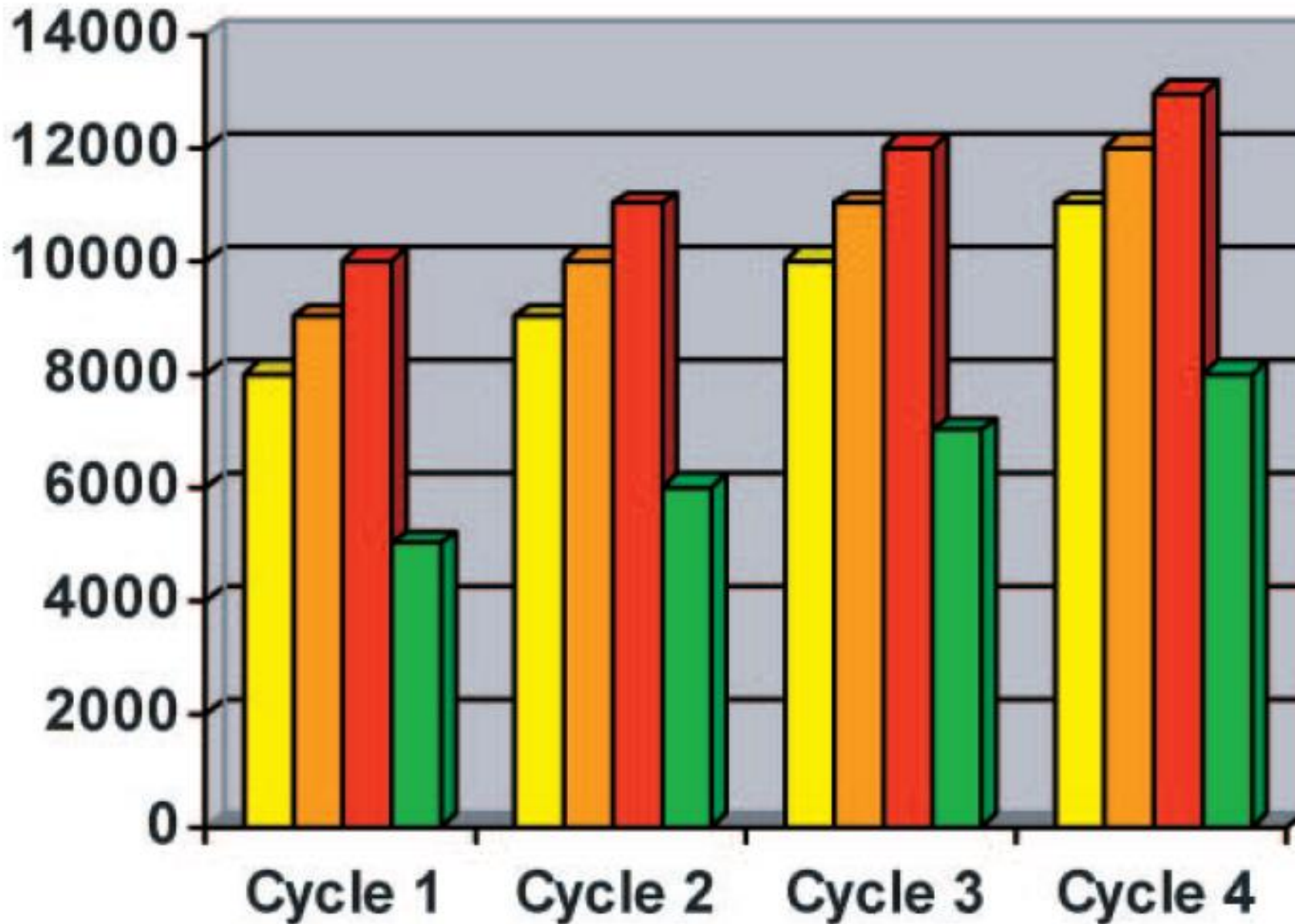
- Plisk a Stone (2003): mezocyklus \approx měsíc
- Ostatní autoři (v Turner, 2011): mezocyklus $\approx 4 \pm 2$ týdny
(rozdíl mezi profi a polo-profi sportovci => rege (doma, leží X práce))
- Bompa a Buzzichelli (2019): mezocyklus typicky 3:1 „loading paradigma“



Základní principy plánování mezocyklů (Dle Gacka)

- Kontinuita = **kumulativní efekt**
- Systematičnost = **vlnovitý efekt**
- Zaměřenost = **reziduální efekt**
- Další účinky tréninku obecně (Zatsiorsky a Kraemer, 2014):
 - Akutní účinky (během)
 - Bezprostřední (po zátěži)
 - Kumulativní (po sobě jdoucích TJ či cyklech)
 - Zpožděné (po určitých úsecích)
 - Částečné (na konkrétní oblasti dle použitého prostředku)
 - Zbytkové (reziduální, přetrvávající)
- Práce s objemem a intenzitou

Příklad mezocyklů 3:1

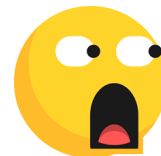


Plisk a Stone (2003)

Mezocyklus

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2014). *Silový trénink: Praxe a věda*. Mladá fronta. Str. 133

- Každé období se skládá z několik mezocyklů
- Typicky 4 týdny (ale i 2-6 týdnů)
- **Mezocyklus = stabilní cvičební celek** (pro vyvolání adaptace),
 - celek ≈ 10 cviků, každý min. 2x týdně, časové pořadí v Mic se po dobu Mec nemění
- Pozor na předčasnou adaptaci => obměňovat zátěže ze dne na den: „**Pravidlo 60 %**“ (v jednom mikrocyklu by den s nejnižší zátěží měl činit cca 60 % objemu zátěže v den nejvyšší zátěže)
- Dělení:
 - **AKUMULUJÍCÍ**
 - ↑ potenciálu sportovce = ↑ základních schop. (kondiční příprava, technika)
 - Účinek posuzujeme dle testů v pomocných cvicích a kvality sportovně-technických dovedností
 - Nespecifická i specifická cvičení
 - **TRANSMUTUJÍCÍ**
 - Převod z nespecifické do specifické připravenosti
 - Obsahuje i předzávodní – kontrolní testy, závody
 - **REALIZUJÍCÍ**
 - Získání TOP formy
 - Bezprostřední příprava na soutěž
 - Soutěž samotná



Zde to „zavání“ blokovou periodizací

Střednědobé plánování

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2014). *Silový trénink: Praxe a věda*. Mladá fronta. Str. 133

– **Opožděná transmutace**

- Typické pro **transmutující mezocyklus**
- Převod z obecných do specifických potřeb připravenosti
- Předchozí trénované proměnné, vlivem nově trénujících podnětů se udržují, místo toho aby se snižovali = > roste celková připravenost

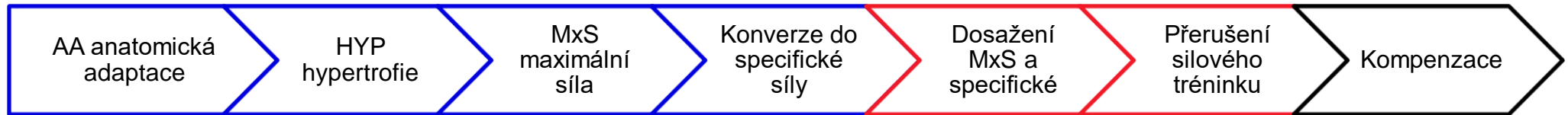
– **Opožděná transformace**

- Tréninkových zátěží do nárůstu výkonnosti
- Projevuje se až při snížení zátěže => čas pro adaptaci a snížení akumulované únavy
- Typické pro **realizující mezocyklus** (předsoutěžní a soutěžní mezocyklus)

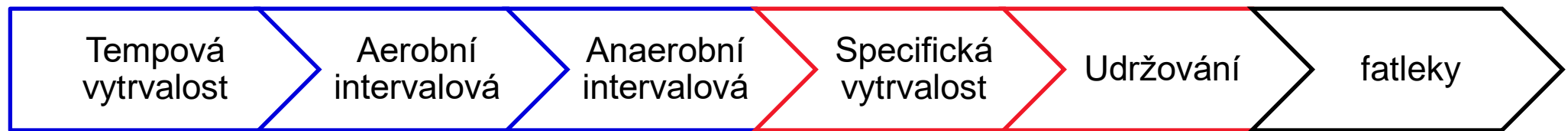
Příklady řazení mezocyklů

Mezocyklus = Makrocyklus (Bompa a Buzzichelli, 2019)

– Periodizace síly - obecně:



– Periodizace vytrvalost (např. týmové sporty):



	Preparatory		Competitive			Transition
	General preparatory	Specific preparatory	Precompetitive	Main competition		Transition
Strength	Anatomical adaptation	Maximum strength	Conversion • Power • Muscular endurance • Both	Maintenance • Maximum strength • Power	Cessation	Compensation
Endurance	Aerobic endurance	• Aerobic endurance • Specific endurance (ergogenesis)	Sport- or event-specific endurance (ergogenesis)			Aerobic endurance
Speed	Aerobic and anaerobic endurance	HIT • Anaerobic power • Anaerobic endurance • Lactate tolerance	Specific speed Agility Reaction time Speed endurance			

FIGURE 5.6 Periodization of main biomotor abilities.

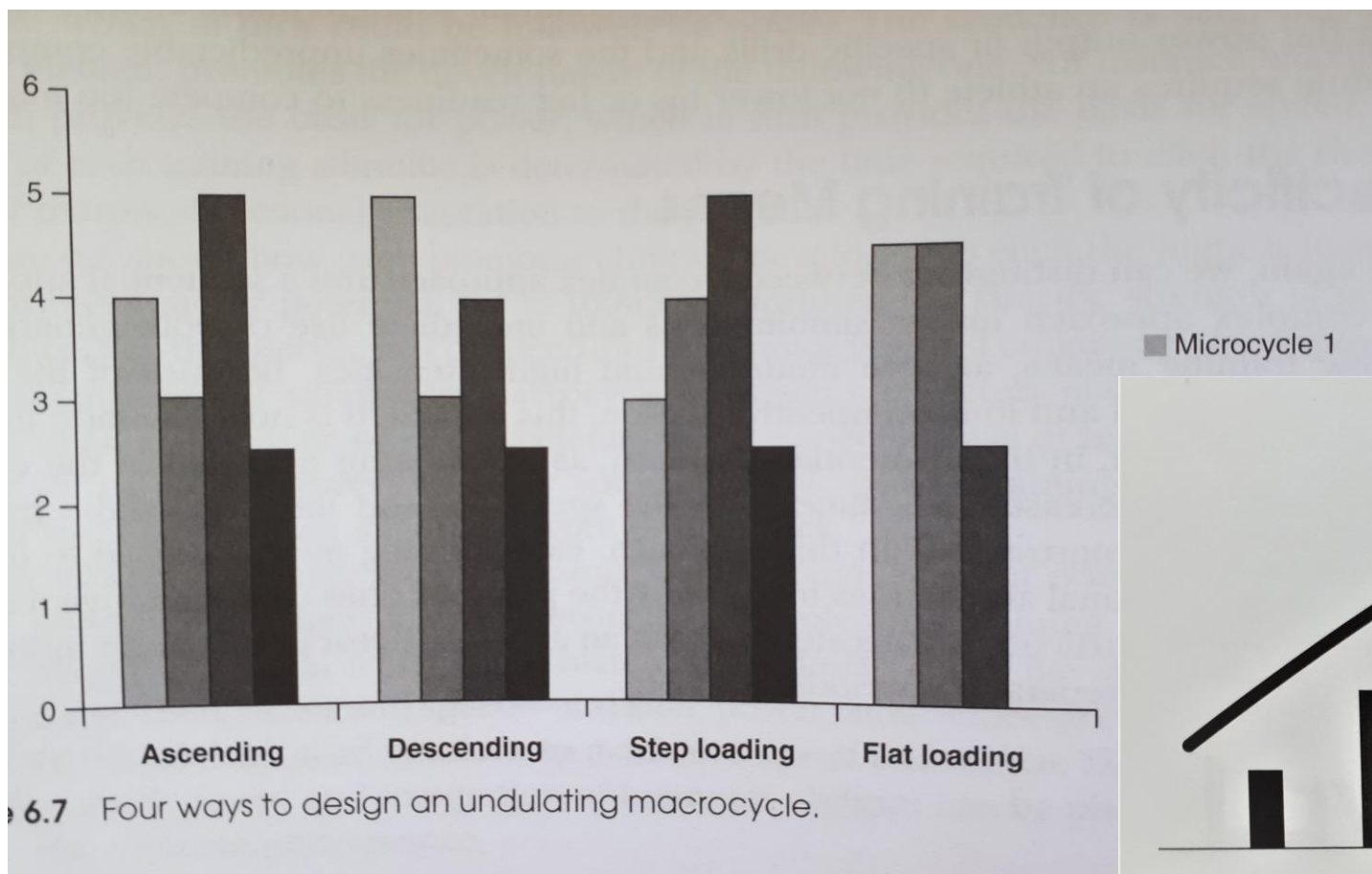
Periodizace mezocyklů: sprinter

Phases		Preparatory 1																Competition 1				T	Preparatory 2						Competition 2				T	Competition 3				T											
Subphases		GP								SP								PC	C				T	SP						C				T	C				T										
Mezocykly		1				2				3				4				5				6				9	10			11			12			13			14			15	16			17			18
Microcycles		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	
Periodization of biomotor abilities	Strength	AA				MxS				MxS				P				Maintenance				Co	MxS			P-E			P-E			Maintenance				Co	Maintenance				Co								
	Speed	Uphill sprints and technique				Acceleration				Acceleration/maximum speed				Maintenance				-	Acceleration/maximum speed						Maintenance				-	Maintenance				-															
	Endurance	Ext. tempo				Int. tempo				Special endurance				Special endurance				Maintenance				ET	Speed endurance						Maintenance				IT	Maintenance				ET											

FIGURE 12.7 Periodization model for an Olympic-level sprinter.

X = secondary important tournament; T = transition; GP = general preparation; SP = specific preparation; PC = precompetition; C = competition; AA = anatomical adaptation; MxS = maximum strength; P = power; Co = compensation; P-E = power endurance; ET = extensive tempo; IT = intensive tempo.

Plánování zátěže v mezocyklu VLNOVITÉ CELKOVÉ ZATÍŽENÍ



6.7 Four ways to design an undulating macrocycle.

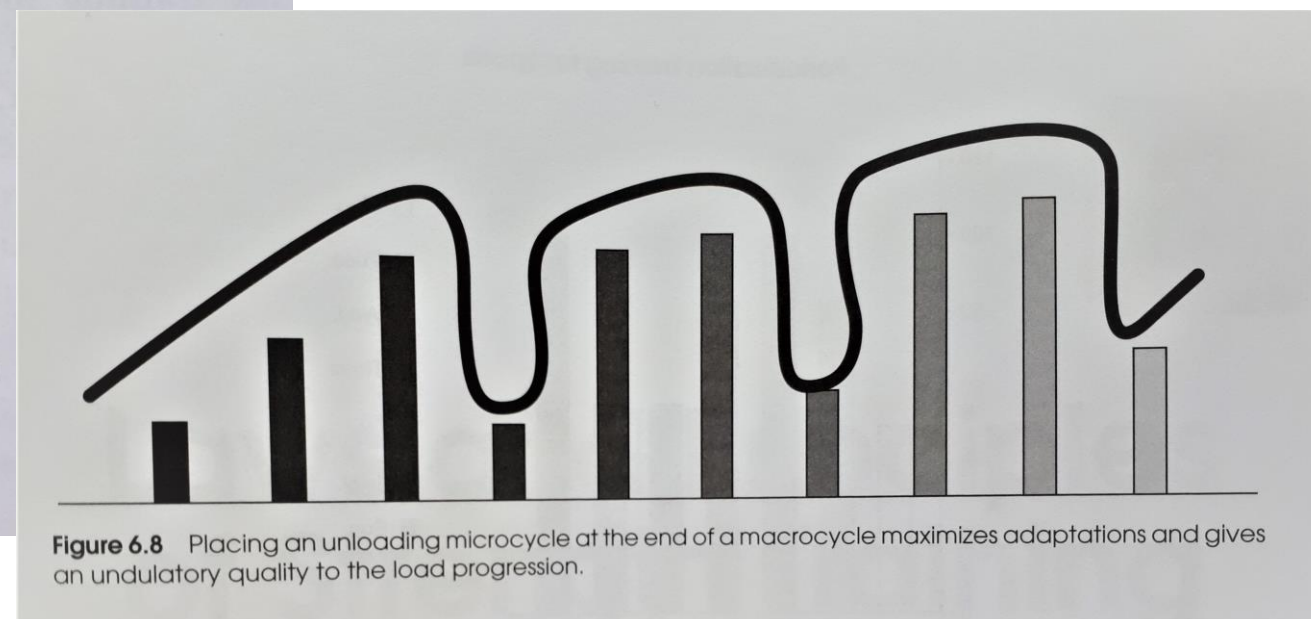


Figure 6.8 Placing an unloading microcycle at the end of a macrocycle maximizes adaptations and gives an undulatory quality to the load progression.

- Plisk, S. S., & Stone, M. H. (2003). Periodization strategies. *Strength & Conditioning Journal*, 25(6), 19-37.
- Turner, A. (2011). The science and practice of periodization: a brief review. *Strength & Conditioning Journal*, 33(1), 34-46.