



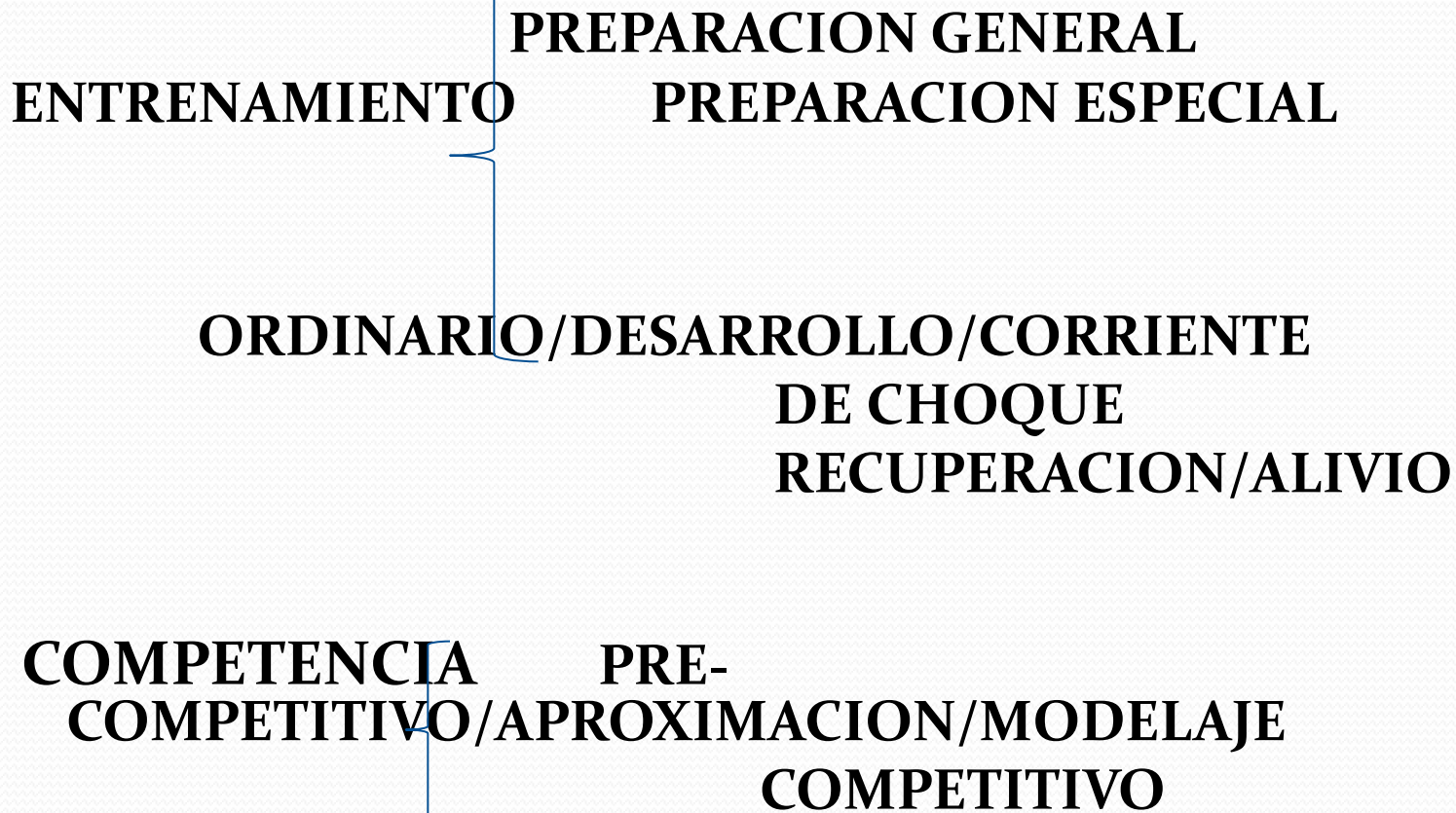
CARACTERISTICAS DE LOS MICROCICLOS

Elaborado por: MSc. Hugo Rivero

MICROCICLO:

- ES EL CICLO MAS PEQUEÑO DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO.
- COMBINA FASES DE ESTIMULOS Y RECUPERACION.
- PROPICIA EL FENOMENO DE SUPERCOMPENSACION.
- SU DURACION ESTA ENTRE 2 Y 12 DIAS.

TIPOS DE MICROCICLOS



MICRO: DE PREPARACION GENERAL

- **UBICACION:** EN EL COMIENZO DEL PERIODO PREPARATORIO Y EN ALGUNAS OTRAS ETAPAS DEL MACROCICLO RELACIONADAS CON EL INCREMENTO DE LA PREPARACION FISICA GENERAL.
- **OBJETIVO:** CREAR EN EL ATLETA UNA FORMACION MULTILATERAL, CONDICION PREVIA PARA UN DESARROLLO ESPECIAL.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** -VOLUMEN MEDIO.
-INTENSIDAD BAJA.
- **CONTENIDOS:** PREVALECCEN LOS EJERCICIOS DE PREP. GENERAL Y EN UNA CANTIDAD MENOR, EJERCICIOS ESPECIALES

MICRO: DE PREPARACION ESPECIAL

- **UBICACIÓN:** EN LA ETAPA DE PREPARACION ESPECIAL Y UNO DE LOS PRINCIPALES EN VARIAS ETAPAS DEL CICLO DE ENTRENAMIENTO.
- **OBJETIVOS:** AUMENTA LA INFLUENCIA TENDIENTE AL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS ESPECIALES QUE RESPONDEN A LAS EXIGENCIAS ESPECIFICAS DEL DEPORTE.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** -VOLUMEN MEDIO
- INTENSIDAD MEDIA.
- **CONTENIDOS:** LOS EJERCICIOS QUE TIENEN UN MAYOR PORCENTAJE SON LOS DE PREPARACION ESPECIAL.

MICRO: ORDINARIO/DESARR/CORRIENTE

- **UBICACIÓN:** SE UTILIZAN A LO LARGO DE TODO EL MACRO, EN DEPENDENCIA DE LOS OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN LOGRAR.
- **OBJETIVOS:** MANTENER LOS NIVELES DE ENTRENAMIENTO ALCANZADOS.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** - AUMENTO UNIFORME DE LAS CARGAS EN FUNCION DE LA ETAPA O PERIODO AL QUE PERTENEZCAN.
 - PREDOMINARÁ EL VOLUMEN O LA INTENSIDAD.
- **CONTENIDOS:** LOS PORCENTAJES DE EJERCICIOS DE PREPARACION GENERAL, ESPECIAL Y DE COMPETENCIAS, DEBERA SER OPTIMO, PARA MANTENER EL NIVEL DE ENTRENAMIENTO ALCANZADO.

MICRO: DE CHOQUE

- **UBICACIÓN:** SON PROPIOS DE LOS MESOCICLOS DE CHOQUE INTENSIVO Y DE DESARROLLO, PERO TAMBIEN PUEDEN UTILIZARSE EN ALGUNOS MESOCICLOS CERCANOS A LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.
- **OBJETIVOS:** QUE EL ATLETA ADQUIERA UN NUEVO Y MAS ELEVADO NIVEL DE RENDIMIENTO.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** QUE CONJUNTAMENTE CON EL AUMENTO DE LA CARGA HAYA UNA ALTA SUMA DE INTENSIDAD QUE SE ALCANZA CON EL INCREMENTO DE LA SESIONES DE ENTRENAMIENTO DENTRO DEL MICRO.
- **CONTENIDOS:** -DEPENDIENDO DE LA UBICACIÓN DEL MICROCICLO SERA EL PORCENTAJE DE EJERCICIOS QUE PREVALECE.
-SI ES EN ETAPA GENERAL PREDOMINA EL VOLUMEN Y SI ES EN ETAPA ESPECIAL PREDOMINA LA INTENSIDAD.

MICRO: RECUPERACION/ALIVIO

- **UBICACIÓN:** CON ESTE TIPO DE MICROCILO SE FINALIZA CUALQUIER TIPO DE MESO A EXCEPCION DEL COMPETITIVO.
- **OBJETIVOS:** -RESTAURACION DEL EQUILIBRIO ORGANICO
 - ACUMULACION DE RESERVAS PARA FUTURAS EXIGENCIAS.
 - MAYOR NUMERO DE DIAS CON ESTIMULACION PEQUEÑA.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** -VOLUMEN MEDIO.
 - INTENSIDAD BAJA.
- **CONTENIDOS:** EN DEPENDENCIA DEL MESOCICLO Y LA ETAPA.

MICRO: PRE- COMPET./APROXIM./MODELAJE

- **UBICACIÓN:** SON PROPIOS DE MESOS PRE-COMPETITIVOS , PERO TAMBIEN PUEDEN EMPLEARSE EN LOS MESOS DE COMPETENCIA.
- **OBJETIVOS:** -ASIMILAR CON LA MAYOR PRECISION POSIBLE EL REGIMEN DE ACTIVIDAD QUE TENDRA EL ATLETA EN LA COMPETENCIA FUNDAMENTAL.
-ASEGURAR LA ADAPTACION DEL ATLETA A LAS CONDICIONES CONCRETAS DE LA COMPETENCIA POSIBILITANDO LAS MANIFESTACIONES OPTIMAS DE SUS APTITUDES.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** PREDOMINIO DE LA INTENSIDAD.
- **CONTENIDOS:** EJERCICIOS DE COMPETENCIA Y ESPECIALES.LOS GENERALES NO DESAPARECEN.

MICRO:COMPETITIVO

- **UBICACIÓN:** BASICAMENTE SON PROPIOS DE LOS MESOCICLOS DE COMPETENCIA PERO TAMBIEN SE UTILIZAN EN LOS MESOCICLOS DE CONTROL PREPARATORIO.
- **OBJETIVOS:** REALIZAR LA MANIFESTACION OPTIMA DE SUS APTITUDES FISICAS, TECNICAS, TACTICAS, MORALES Y DE VOLUNTAD EN LA COMPETENCIA.
- **DESCRIPCION DE LA CARGA:** PREVALECE LA INTENSIDAD.
- **CONTENIDOS:** EJERCICIOS DE COMPETENCIA Y ESPECIALES.
LOS GENERALES NO DESAPARECEN,

CARÁCTER ONDULATORIO DE LAS CARGAS

- LINEAL



- ESCALONADO



- ONDULATORIO

