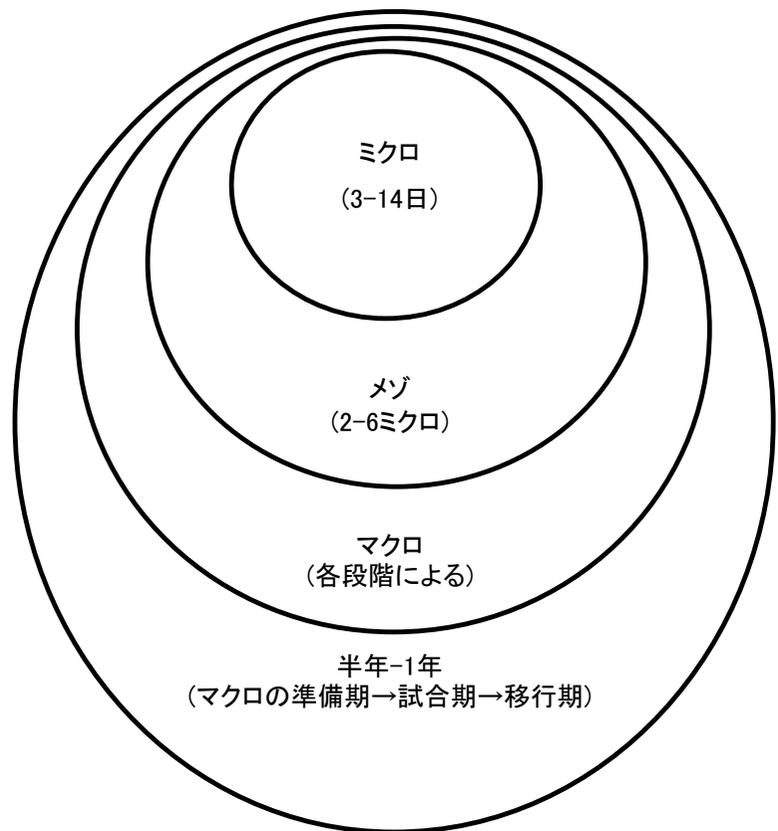


トレーニング計画のための各サイクルの構造(マイクロサイクル・メゾサイクル)と回復時間例

トレーニングサイクルの構造



女性アスリートの月経周期

時期	日数	状態	トレーニング例(短距離)
月経中	3-5		軽度から中程度の有酸素系or混合の負荷量
月経後	7-9		無酸素系(高度から最大量)
排卵期	3-4	トレーニング負荷の低下	月経中と同じ
排卵期後	7-9		月経後と同じ
月経前	3-4	試合の疲労はあまりよく許容されない	月経中と同じ

※個人差あり

マイクロサイクルにおけるトレーニング継続のための順序(N.G.Ozolin(1971))

- 1.技術トレーニング(中強度での技術の学習か習得)
 - 2.技術トレーニング(最大下または最大強度での技術の習得)
 - 3.スピードトレーニング
 - 4.スピード持久トレーニング(無酸素系持久)
 - 5.最大下と最大の負荷での筋力トレーニング
 - 6.中程度と低程度の負荷での筋持久トレーニング
 - 7.高強度と最大強度での筋持久トレーニング
 - 8.最大強度での有酸素系持久トレーニング
 - 9.中強度での有酸素系持久トレーニング
- ※以上の順序で、1つまたはそれ以上のトレーニングを省くことはできるが折り返すべきではない。

追加トレーニング

<目的>

- ・メイントレーニングの効果を最大にし、トレーニングの課程の継続を維持
- ・超回復によるメイントレーニングの効果増大
- ・積極的休養の手段によるメイントレーニング後の回復のスピードアップ
- ・追加技術の実現,そのトレーニング段階で2番目に重要な技術の実現

<例>

- ・持久力を発達させるためには、回復する前と同じようなトレーニング負荷を繰り返すことが効果的
…など

トレーニング内容と回復にかかる時間例

トレーニング内容	回復にかかる時間				
	スピード	筋力	無酸素系持久力	有酸素系持久力	その他の記述
スピード持久トレーニング(負荷は最大)					72時間
筋力または筋持久トレーニング(負荷は最大より低め)					48時間
有酸素系持久トレーニング(負荷は最大でない)					72時間
スピードトレーニング→持久系トレーニング					全回復まで48時間
持久系トレーニング→スピードトレーニング					全回復まで72または96時間
短時間の有酸素系トレーニング					再びトレーニングが可能になるまで3-8時間
徹底的な有酸素系トレーニング					全回復まで数日
きつい負荷(heavy load)の有酸素系トレーニング	24時間以内	36時間ほど	48時間以上	72時間以上	
きつい負荷の無酸素系持久に集中したトレーニング	48時間以上	36時間	72時間以上	24時間	
きつい負荷のスピードトレーニング	72時間以内	48時間以上	36時間以上	24時間以上	
きつい負荷の筋持久に集中したトレーニング	24時間以内	48時間以内	72時間以内	36時間以内	
きつい負荷の無酸素系持久トレーニングの翌日に中程度の負荷の有酸素系持久トレーニング	24時間以内	24時間未満	48時間以内	72時間以内	
きつい負荷の有酸素系持久トレーニング後の翌日に中程度の負荷のスピードトレーニング	72時間ほど	24時間以内		24時間未満	

メゾサイクルの種類

		時期 (マクロサイクルでの位置)	目的	含むマイクロ	負荷	補足
導入メゾ		マクロサイクルのはじめ		2,3一般準備マイクロ,1回復マイクロ	・強度は一般準備マイクロより低い ・量は持久系ではかなり高い	数はコンディションにより変える
基本メゾ	発展	一般的,専門準備マクロで主に使われる (発展→安定)	能力の発達,技術の形成 (安定メゾでは新しいトレーニング負荷への適応も)	必要性によって様々なマイクロサイクル,たいていは準備タイプ(一般的,専門的)の組み合わせを含むマイクロの組み合わせ例 ・2通常準備マイクロ+1強化マイクロ+1回復マイクロ ・2強化マイクロと2通常マイクロが交互に ・1通常マイクロ+2強化マイクロ+1回復マイクロ	量,強度共に大きい	数は主な試合の準備の利用可能な時間の量に基づく
	安定				発展メゾの負荷で安定	
テストメゾ		マクロサイクルの専門的準備期から試合期の以降段階	競技的状態の発展	2試合マイクロか準備の強化マイクロ (どちらも1準備マイクロか回復マイクロの後に続く)	・疲労が長引いた場合は負荷を低減 ・テスト試合ではピーク試合のレベルにしない	・専門的状態を欠いている場合は専門的準備を強める ・このメゾで発見された技術や能力の不足の修正は次のメゾの計画に影響する
試合前メゾ		特に重要な試合の直前	・試合のコンディション(気候,高度)に順応させる ・試合に必要な技術,体力の微調整	モデル試合マイクロと準備マイクロ ※Matveevの試合前メゾ中のマイクロサイクルの例 A.準備,モデル,準備,モデル,試合前 B.モデル,準備,準備,モデル,準備,試合前(主要試合の前に大きな量のトレーニングを行わなければならない場合は可)	主な試合前は負荷の合計を減らす	振り子方式 専門的トレーニング負荷の増加を伴う試合前モデルマイクロが対照的マイクロサイと交互に起こり,目標試合に焦点を合わせる方式
試合メゾ		主要試合期 (主要試合の間隔が1ヶ月以上ない場合)		2つのマイクロ(1試合前マイクロ+1試合マイクロ) または 3つのマイクロ(1試合前マイクロ+1試合マイクロ+1回復マイクロ)		構造は試合の数,重要度,順序と,競技的状態を維持する慣習に基づく
回復メゾ	準備	試合メゾの間,移行期の終わり	試合の連続の後のトレーニングレベルの回復と改善	2回復マイクロと,その2つの間に2準備マイクロ		
	維持		トレーニング能力の回復と維持			トレーニングの形式,内容,コンディションは回復過程を改善するためにしばしば変更される.

マイクロサイクルの種類

		時期	目的	構造	トレーニング	負荷	補足
一般準備マイクロ		マクロサイクルの準備期のはじめ、一般トレーニングの調和を強めるために必要なとき	主な身体能力の発展				
専門準備マイクロ	通常	一般的、専門的準備マイクロ	専門的状態を発達させるための専門的運動の調和を良くする (強化マイクロでは競技的状态を急に上昇させることも目的)	1週間にいくつかのきつい負荷のトレーニングをできるだけ行う	選んだスポーツの競争に必要な技術と能力を向上させるためのトレーニングから定まる	強度は最大下量はだんだんと一律に増加	・上級のアスリートは一番の準備期に構成し、試合期で広く使われる ・若い、成長過程のアスリートはめったに行わない
	強化					きつい負荷(準備期の始めは通常マイクロの2倍以上にできる)	
試合前マイクロ			試合のための回復と精神の準備		・非常に専門的なトレーニング ・コンディション、試合レベルで決まる	相対的に低い(このマイクロの間では多量で大きい負荷で行われると良い)	
モデルマイクロ		専門準備期		・主要な試合が1-2日続いた場合はマイクロサイクルの1つのパートとして作ることができる ・試合が1週間以上に伸びた場合は2つ以上のマイクロサイクルが試合に合わせるために使われる		短く、より少ない	どれくらい緊密に試合のスケジュールをモデル化するかは試合スケジュールが普段のトレーニングとどれくらい類似しているかによる
対照的マイクロ		試合前メゾ	試合前のトレーニング効果の増進(トレーニング負荷の効果は低い)		トレーニングのいくつかは典型的な試合前のトレーニングと正反対	専門準備マイクロと異なり、試合近くで違いが大きくなる(試合前メゾの振り子方式参照)	
試合マイクロ			成功したパフォーマンスのための不安のないコンディションにすること (試合への参加、試合の準備、数日間の試合間の形式の維持、試合後の回復の手伝い)	日数は試合の頻度により変化	試合と試合の間の日数によって試合マイクロは専門的トレーニングを含むことができる		
回復マイクロ		強化マイクロの連続後や主要な試合の連続後	回復経過の促進	積極的休養の日を多く含む	トレーニングは異なる環境で行う	比較的低い量と強度(強化マイクロ中の負荷が大きいほど低い)	