

MIKRO-DÁVKOVÁNÍ – JAK ORGANIZOVAT SILOVÝ TRÉNINK V OBDOBÍ PLNÉM UTKÁNÍ

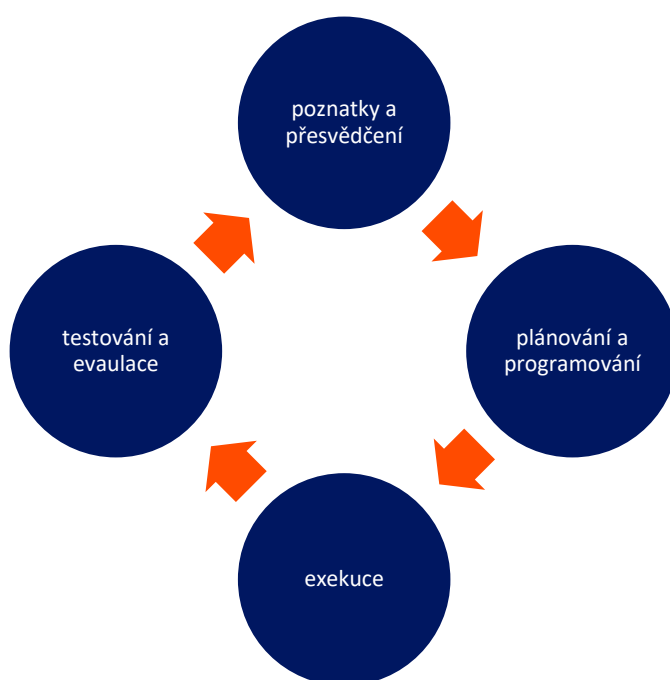
Originální název: MICRO-DOSING - HOW TO ORGANIZE STRENGTH TRAINING IN A GAME-DENSE SCHEDULE

Autor: Marcus Lindner (Bayern München), silový a kondiční trenér Bayernu Mnichov (BBL, Německo, Euroliga), kondiční trenér německého národního týmu mužů, v minulosti působil také u Brose Baskets Bamberg, Köln 99er (BBL, Německo) and Swans Gmunden, Wörthersee Piarten Klagenfurt (ÖBL, Rakousko)

Zpracoval: Tino Janikov

Tato lekce byla součástí webináře ESCCA (Euroleague Strength & Conditioning Coaches' Association) v roce 2021

Trenér Lindner uvedl, že pojem „mikro-dávkování“ byl převzat z medicíny, kde označuje způsob podání léku v množství, které při opakovaném podání způsobí pozitivní odpověď organismu, ale zároveň dostatečně nízké pro limitování rizika výskytu vedlejších účinků. Využití mikro-dávkování v silovém tréninku znamená trénovat častěji, ale v kratších úsecích (30-45 min. bloky) s cílem dosáhnout zvýšení úrovně síly se současným limitováním přebytečné únavy. To je obzvláště výhodné ve sportovních hrách, protože soutěžní sezóna obsahující velké množství utkání, nenechává moc prostoru pro trénink. Stěžejním principem pro aplikaci tohoto modelu je individuální přístup k hráčům zasazen do systému **agilní periodizace** (Obr. č. 1).



Obr. č. 1 Agilní periodizace

1) POZNATKY A PŘESVĚDČENÍ

K poznatkům a přesvědčením patří kritéria pro hodnocení úrovně schopností a dovedností hráče, ale taky jejich zatížení, či osobnosti, které trenér hodnotí skrze svoje vzdělání a předešlé zkušenosti. Patří sem všechny běžné testovací metody pro hodnocení síly, techniky provedení, stability, rozsahu pohybu a dalších fyzických parametrů hráče. Ale taky to, v jaké fázi kariéry se hráč nachází, jak moc je vytížen v utkání, jeho zdravotní anamnéza, osobnost, povaha a životní situace. Důležitý detail, který trenér Lindner zmínil, je to, že se na každého hráče kouká ve třech rovinách: a) člověk, b) sportovec, c) specialista. Každá z těchto rovin poskytne jiný úhel do hodnocení stavu a potřeb hráče. Lidská rovina posuzuje zdraví a způsoby, jak jej u hráče navýšit; rovina sportovce hodnotí obecnou úroveň odolnosti sportovce; poslední rovina specialisty posuzuje připravenost hráče pro úspěch v konkrétní disciplíně, v našem případě pro basketbal. Nakonec ještě trenér Lindner představil kategorizaci hráčů na svalově, elasticky a fasciálně dominantní (Tab. č. 1).

SVALOVĚ DOMINANTNÍ HRÁČ
hráč preferující pohyb přes kolena, exceluje ve výskoku z dřepu a výskoku ze stoje s protipohybem
ELASTICKY DOMINANTNÍ HRÁČ
hráč preferující pohyb přes kotník, exceluje ve výskoku po seskoku z bedny
FASCIÁLNĚ DOMINANTNÍ HRÁČ
hráč preferující pohyb přes kyčelní kloub, exceluje v opakovaných výskocích

Tab. č. 1 Typologie hráčů podle preference pohybu

2) PLÁNOVÁNÍ A PROGRAMOVÁNÍ

V momentu, kdy máte základní informace o svých hráčích a jasnou představu, na co se v tréninku zaměřit, přichází druhá fáze agilní periodizace – plánování a programování. Když první fáze zodpovídala otázky CO a PROČ trénovat, druhá fáze se zabývá otázkou JAK. Zde trenér Lindner zmínil několik klíčových principů pro plánování silového tréninku v průběhu soutěžního období. Jedním z nich bylo spektrum, na jehož začátku je minimální efektivní dávka neboli nejnižší možné zatížení, které vyvolá pozitivní tréninkový efekt, a končilo maximální tolerovatelnou dávkou, která označuje zatížení, za kterým již dochází k negativním změnám (maladaptace, přetrénování) nebo zranění. Při využívání mikro-dávkování se většinu času pohybujeme na úrovni nebo těsně nad minimální efektivní dávkou.

V rámci výběru cvičení a tréninkových metod, trenér Lindner představil myšlenku třech nádob, které v rámci tréninku naplňujeme. Jsou to: obecné metody, specifické metody a basketbalový trénink. Při plánování obsahu obecných a specifických metod se pohybujeme po celé délce silově-rychlostní křivky. Tato křivka probíhá od metod zaměřených na trénink maximální síly, přes metody zvyšující mechanický výkon až po metody zaměřené na explozivní sílu a maximální rychlost. Za zmínku stojí doporučení udržet trénink co nejlíže rychlostnímu konci křivky v tréninkových jednotkách, které těsně předcházejí utkání.

3) EXEKUCE

Po naplánování tréninku již zůstává pouze samotná exekuce tréninkového cyklu, který je zakončen vyhodnocením úspěšnosti tréninku.

4) TESTOVÁNÍ A EVALUACE.

Úroveň úspěšnosti tréninku se následně stává součástí „poznatků a přesvědčení“ pro sestavení dalšího tréninkového cyklu.