

Z KARANTÉNY K TITULU V NEJVYŠŠÍ ŠPANĚLSKÉ SOUTĚŽI

Originální název: FROM QUARANTINE TO CHAMPIONS THE ANALYSIS OF BASKONIA'S PHYSICAL PERFORMANCE

Autor: Luka Svilar, vedoucí fyzické přípravy, Unics Kazan (Ruská nejvyšší soutěž, Eurocup), v minulosti kondiční trenér Baskonia Vitoria – Gasteiz (Španělská nejvyšší soutěž, Euroliga), lektor na mnoha vzdělávacích seminářích s tématy silové a kondiční přípravy v basketbalu

Zpracoval: Michal Kocián

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

Luka Svilar prezentoval postup fyzické přípravy v období jarní části pandemie v roce 2020, kdy jeho předchozí tým Baskonia Vitoria-Gasteiz dosáhl na titul v nejvyšší španělské soutěži, a to i přesto, že tento tým strávil několik dní v karanténě a poté bylo nutné přizpůsobit tréninkový proces protiepidemiologickým požadavkům (trénování v menších skupinách apod.).

V březnu při předzápasovém tréninku před utkáním Euroligy proti Maccabi Tel Aviv dostal manažer týmu informaci, že je utkání zrušeno. Několik hodin poté v letadle při návratu do Španělska začali trenéři diskutovat, co přinesou následující dny z pohledu basketbalu. Byli přesvědčeni, že situace bude trvat několik málo týdnů a že neovlivní Španělskou nejvyšší soutěž.

V květnu a červnu, kdy mnoho ligových soutěží v jiných státech bylo již ukončeno, se organizátoři nejvyšší basketbalové soutěže ve Španělsku rozhodli upravit systém soutěže tak, aby se soutěž dohrála v počtu 12 týmů ve formě závěrečného turnaje ve Valencii.

MOŽNOSTI MONITORINGU ÚROVNĚ FYZICKÉ KONDICE

Luka Svilar si nebyl jist, jak jsou na tom hráči z pohledu úrovně jejich fyzické kondice po období bez tréninku. Z tohoto důvodu vytvořil hodnotící škálu současného stavu fyzické připravenosti hráče (Tab. č. 1). Jedná se o subjektivní hodnocení, přesto je velmi důležité znát zpětnou vazbu hráčů.

ÚROVEŇ FYZICKÉ PŘIPRAVENOSTI HRÁČE K UTKÁNÍ	
1	V žádném případě se necítím ani na trénink bez kontaktu
2	Mohu se zapojit do tréninku bez kontaktu o nízkém objemu a nízké intenzitě
3	Mohu se zapojit do tréninku bez kontaktu o středním objemu a nízké intenzitě
4	Mohu se zapojit do tréninku bez kontaktu o středním objemu a střední intenzitě
5	Jsem připraven na trénink s kontaktem o středním objemu a nízké intenzitě
6	Jsem připraven na týmový trénink s kontaktem o středním objemu a střední intenzitě
7	Jsem připraven na týmový trénink s kontaktem o vysokém objemu a vysoké intenzitě
8	Jsem připraven na utkání na 15 až 20 minut
9	Jsem připraven na utkání do 30 minut
10	Jsem připraven na celé utkání a to i na případné prodloužení

Tab. č. 1 Hodnotící škála úrovně fyzické připravenosti hráče k utkání

Tuto hodnotící škálu následně sdílel s přítelem kondičním trenérem Joventutu Badalona Dani Morenem. Následně se společně se dohodli, tuto škálu sdílet s ostatními týmy na turnaji. Později data těchto týmů shromáždili a analyzovali. Možná dojde i ke zveřejnění těchto dat.

8 FAKTORŮ, KTERÉ MĚLI VLIV NA ÚROVEŇ FYZICKÉHO VÝKONU (NEJEN) V TOMTO OBDOBÍ

Faktor č. 1 – trénink v období karantény

V první fázi po návratu z Izraele hráči trénovali pouze doma. Luka Svilar dostal svolení od klubu dodat hráčům do jejich domovů alespoň jeden pár lehkých činek, jeden pár těžkých činek, jeden kotouč o hmotnosti 5, 10 nebo 15 kg, gumové expandery, podložku na cvičení, myofasciální válec a později dokonce stacionární kola pro každého hráče.

Tato fáze trvala měsíc a Luka Svilar v tomto období vytvářel pro hráče individuální kondiční plány.

V průběhu 2. měsíce (polovina dubna) se rozhodli využívat týmové trénink přes Zoom. Tento typ tréninku zařazovali dvakrát denně (kratší tréninkové jednotky), případně jednou denně (delší tréninková jednotka). Obsahem těchto jednotek bylo rozcvičení, silový trénink, vytrvalostní trénink převážně s využitím stacionárního kola, tabaty apod. Zranění hráči v tomto období dále spolupracovali s fyzioterapeuty a lékařským týmem. Vše bylo organizováno pod dohledem hlavního kouče Duška Ivanoviče. Poslední týden druhého měsíce využili možnosti opustit domovy po osmé hodiny večerní a nařídili hráčům večerní běh, který byl kontrolován pomocí záznamu GPS v mobilech, sportovních hodinkách apod. (silový trénink byl zachován přes Zoom).

Faktor č. 2 – návrat do tréninku - benefity bezpečnostních opatření

V další fázi hráči Baskonie mohli využívat své tréninkové zázemí. Na palubovce bylo rozmístěno veškeré potřebné vybavení (podložky, činky, kotouče, expandery, stacionární kola apod.). První týden byly zařazeny pouze individuální tréninky. Další týden hráči Baskonie trénovali v menších skupinách, následující týden byly již zařazeny týmové bezkontaktní tréninky, následující týden trénovali prakticky bez omezení. V rámci individuálních tréninků bylo jednoduché monitorovat zatížení hráčů a zatížení postupně navyšovat.

Faktor č. 3 – vysoký počet hráčů na soupisce

Baskonie v této době trénovala v počtu 16 hráčů. Luka Svilar přiznává, že zpočátku bylo zapojení a tvorba tréninkových plánů všech hráčů náročná. V rámci individuálních tréninků docházelo ke střídání hráčů na palubovce od 8:00 do 17:00. To pro trenéry v podstatě znamenalo zde tuto dobu pracovat bez odpočinku. Vysoký počet hráčů byl výhodný z pohledu možnosti herních cvičení o různém počtu hráčů (3:3, 4:4) a poté přípravných utkání v rámci týmu.

Faktor č. 4 – krátké tréninkové jednotky

Součástí byly tréninky zaměřené na sílu, které přecházely basketbalovém tréninku. Tyto tréninkové jednotky trvaly pouze 20 – 30 minut (microdosing). Takto to probíhalo každý tréninkový den. Luka Svilar se rozhodl z důvodu prevence zranění měkkých tkání o střední objem tréninku a střední velikost týdenního zatížení. I přesto, že velikost zatížení nebyla vysoká, podařilo se hráče fyzicky připravit na závěrečný turnaj za současné minimalizace rizika zranění.

Faktor č. 5 – distribuce hracího času hráče v prvních dvou utkáních

Skupinová fáze turnaje trvala 9 dnů, ve kterých týmy odehrály 5 utkání. Luka Svilar si nebyl jistý, jestli hráči vydrží hrát ve vysoké intenzitě i čtvrté a páté utkání. První dvě utkání tým Baskonie zvládl po taktické stránce velmi dobře a navíc se povedlo v těchto utkáních zapojit velký počet hráčů, kteří odehráli v utkání 15 až 25 minut, a navíc žádný hráč neodehrál více jak 30 minut. Tato vhodně zvolená distribuce zatížení hrála roli v utkáních v pozdější fázi skupinové fáze turnaje (zejména vítězství Baskonie v prodloužení ve čtvrtém utkání).

Faktor č. 6 – Den odpočinku navíc

Rozpis utkání byl pro tým Baskonie velmi vstřícný. Po skončení skupinové fáze měli oproti některým jiným týmům, které postoupili do play-off, den odpočinku navíc. Toto napomohlo lepší regeneraci a připravenosti na semifinále.

Faktor č. 7 – pokoje pro jednoho hráče a konzistence v regeneraci

Hráči na pokojích bydleli po jednom. Důraz se kladl na spánkovou hygienu a další regenerační procesy. Vše ve spolupráci kondiční trenér – fyzioterapeut - nutriční specialista – lékařský tým. Po utkání hráči využívali běžný pozápasový protokol (strečinková cvičení, dechová cvičení, suplementace, ledové lázně apod.). K tomuto protokolu přidali další protokol vždy po snídani den po utkání – strečinková cvičení, dechová cvičení, využití Theragunu, Normatecu (kompresní lymfodrenážní kalhoty), poté následovala manuální terapie vedené týmovým doktorem a fyzioterapeuty. Tato ranní regenerační fáze trvala 45 – 60 minut. Nutriční specialista během této fáze na základě komunikace s hráči připravoval doplňky ve formě smoothie, proteinových tyčinek a další suplementů.

Faktor č. 8 – individuální přístup k hráčům

V tomto období využívali individuální přístup k hráčům. V týdnech, kdy hráči zůstali doma, se individualizace týkala zejména rehabilitačních procesů zraněných hráčů a hráčů navracejících se po zranění. Nutriční specialista poskytl hráčům jednoduché recepty, jak si doma vařit zdravá jídla a dálkově sledoval tělesné složení hráčů. Při tréninkových jednotkách v hale monitorovali externí zatížení hráčů pomocí technologie Catapult, interní zatížení pomocí metody RPE.

Luka Svilar považoval za důležité znát subjektivní hodnocení hráčů, jak se cítí připraveni na utkání z pohledu fyzické kondice v průběhu tohoto období (Tab. č. 2). Využíval dotazníkovou formu a výše uvedenou škálu. Z těchto dat lze usoudit, že úroveň fyzické připravenosti hráčů se zvyšovala směrem k začátku turnaje. Tato data jsou důležitá z pohledu reflexe trenérů i hráčů.

TÝDENNÍ HODNOTY ÚROVNĚ FYZICKÉ PŘIPRAVENOSTI HRÁČE K UTKÁNÍ					
období	18. května	25. května	1. června	8. června	15. června
průměr hodnot	5	6	7	8	9
rozmezí hodnot	3 – 8	2 - 8	3 – 8	4 – 8	6 - 9

Tab. č. 2 Tabulka týdenních hodnot úrovně fyzické připravenosti k utkání

Luka Svilar uvádí, že tato metoda je využitelná např. i v období přípravného období, kdy si trenéři nejsou jisti, v jaké fyzické kondici se hráči navracejí do tréninkového procesu po dnech volna a je vhodná také u nově přichozích hráčů do týmu.