Plánynkáč 2015 - manuál

Základní koncept

Cílem je nabídnout nějakou automatizovanou podporu řízení tréninku založenou na aktuálním know-how RD a specifickým potřebám tréninku pro OB.

Je to myšleno jako nástroj pro plánování i evidenci tréninku na jednom místě.

Záměrem bylo podpořit hlavně tvorbu efektivního plánu tréninku. Protože plánování tréninku je ve vztahu k výsledku důležitější než jeho evidence, i když ta je k plánování jako zpětná vazba také esenciálně nutná.

Efektivitu plánování a názornější vyhodnocení mají podpořit vestavěné metodické indikátory.

Nástroj v sobě zároveň nabízí listy pro hrubé stanovení ročního plánu (list MAKROPLAN) a stanovení tréninkových pásem podle výsledků z běhátka (TR.ZÓNY).

(!) Při jakýchkoliv úvahách měj na paměti, že je to stále jen hra čísel, která pomáhá popsat realitu, ale realitou není a ani být nemůže. Paralelně respektuj i své pocity a také různé specifické okolnosti na vstupu.

Je to dělané pro orientační běžce, takže s rostoucím podílem alternativních aktivit věrohodnost výstupu klesá.

Vyplňování

Nejprve se vpisuje plán, který se potom průběžně přepisuje záznamem o realizované zátěži.

Možné odlišit třeba rozdílnou barvou pozadí buněk.

Pokud toto nevyhovuje, lze pro zápis plánu využít např. komentáře. Pak by plán zůstal, byť hůře čitelný. Další možností je vést plánování a plnění ve dvou rozdílných souborech.

Vestavěné indikátory (list Plánynkáč)

Soubor automaticky zobrazuje několik procentních ukazatelů:

AP

Podíl běžeckých tréninků v meziprahové zóně = v pásmu intenzity mezi AP a ANP.

Optimální hodnota je nastavená na 70%.

Je to důležitý parametr - příliš malé využití těchto efektivních intenzit je častou slabinou tréninku našich elitních orientačních běžců. (Navíc se v této intenzitě nejlépe stimuluje i ekonomika běhu terénem.)

Trénink se dá označit za meziprahový už pár tepů pod domnělým aerobním prahem (AP) a pásmo zahrnuje intenzitu až těsně pod anaerobní práh (ANP).

ANP+

Podíl aktivit vysokou intenzitou s anaerobní tvorbou energie na celkovém zatížení vytrvalostními aktivitami.

Optimální hodnota je nastavená na 15%.

Tento ukazatel má pomoci hlídat další nešvar, a tím je přemrštěný podíl vysoké intenzity (vč. závodů) v rámci tréninkového zatížení. Vysoké podíly anaerobní práce nejsou optimální pro rozvoj celkové kapacity - potlačují efektivitu aerobního systému tvorby energie.

TERÉN

Podíl běhu terénem na celkovém naběhaném čase.

Optimum se těžko určuje, ale od cca 40% už by to v našich podmínkách mohlo být velmi dobré.

Tento parametr by měl hlavně motivovat pro častější přesun tréninku na nerovnou podložku v průběhu celého roku, a to i v silně limitujících podmínkách. Pro špičkového orientačního běžce s vysokými cíli je to nutnost, kterou nelze obejít.

ALTER

Podíl alternativního tréninku (jiné než běh) na celkovém zatížení.

Optimum je zde nastaveno jako "menší než 20%".

V mnoha případech poměrně zásadní stimulující parametr pro plánování v zimním období - pokud se chceš systematicky zlepšit v behání, nedosáhneš toho běžeckým lyžováním. Proto je nutné souvisle zachovat důstojný podíl běžeckého tréninku i v obdobích se složitými klimatickými podmínkami a spoustou lyžařského programu.

MAPA

Podíl běhu s mapou na celkovém naběhaném čase.

Jako optimum je zde nastaveno "vše nad 30%".

Spíše orientační ukazatel, protože s věkem je spíše klíčová míra aktivního mentálního využití každé mapové fáze než prostá kvantita. Nicméně jistý objem práce s mapou je každopádně nutný pro udržení rutin.

PLÁN

Míra plnění stanoveného celkového zatížení pro daný týden / cyklus uvedeného v MAKROPLAN. Optimum je indikováno na 100%.

Po rozplánování hodnot pro jednotlivé cykly a týdny pomáhá při plánování kontrolovat míru naplnění celkových objemových ukazatelů a udržet objemové záměry.

Poměrně důležitá aritmetická kontrola - cílem je nejen stanovený roční plán splnit, ale také ho výrazně nepřekročit. Samozřejmě za předpokladu, že roční plán vznikl na základě racionální, podložené úvahy. Udává se, že skokový nárůst celkového zatížení z roku na rok o víc než 15% už začíná být pro organismus příliš riskantní.

Tyto indikátory jsou laděné i barevně - čím více se výplň buňky podobá její obrubě, tím lépe (v optimu splynou). V horní části plánynkáče jsou připravené všechny indikátory souhrnně pro jednotlivé cykly.

Položky evidence (list Plánynkáč)

Položky evidence jsou volené tak, aby podpořily danou tréninkovou metodiku.

Proto se například vůbec neevidují kilometry, vše je jenom o čase zatížení.

Oproti minulé verzi exceového tréninkáče (původně vytvořené koncem roku 2002) se naše míra vhledu do efektivity tréninku posunula (snad pozitivně ;) a složení evidovaých atributů je toho odrazem.

Pro plánování i evidenci se rozlišuje dopoledne a odpoledne/večer. Toto rozdělení má metodické důvody - vybízí k lepší práci s načasováním fází a regenerační dobou, je-li to možné. Důležité zejména při ladění formy.

Běh terén / nerovný podklad

Pro běh na nerovné položce byly nově zřízené separátní sloupce, úměrně vlivu těchto aktivit na tréninkový efekt v OB.

Členění je stejné jako u běhu po homogenním stabilním podkladu, tedy čistě podle intenzit.

* jogg - klusání terénem bez úsilí; typicky pozávodní výklusy nebo extrémně dlouhé laufy (i když tady by mělo být cílem snažit se běhat spíše kratší, ale v AP1)
* AP1 - meziprahový běh na spodní hranici pásma (kolem aerobního prahu AP); přeneseno do terénu je to běh s mírným úsilím, víceméně většina volně odběhnutých mapových fází; efektivní zatížení u AP1 začíná už cca 5 tepů pod stanoveným AP
* AP2 - meziprahový běh zhruba uprostřed pásma; tady už je to pocitově běh přímočarý, s úsilím; lze sem zařadit i terénní střídačky typu 4min svižně a 2 min pomalu nebo běh v členitém terénu s ocilující zátěží - v obou případech však běháno jako aerobní, meziprahový trénink s jen mírně oscilující tepovou křivkou, ne jako úseky s meziklusem
* AP3 - meziprahový běh u horní hranice pásma, těsně pod ANP; svižný tempový běh s vysokou koncentrací na pohyb, tempo je téměř závodní pro klasickou trať, nicméně v běžecky nejnáročnějších pasážích se ubírá na úsilí tak, aby výkon zůstal ještě převážně aerobním; lze rozdělit např. na delší intervaly typu 5x 10minut apod.; výhodou je dobrá znalost reakcí organismu a citlivá práce se sporttestrem
* ANP - prahové tempo nebo intervaly; vytrvalostní terénní běhy s maximálním udržitelným úsilím stimulující anaerobní tvorbu energie; efektivní dávkování je cca 20-30min 2x týdně
* LA - produkční a toleranční speciální laktátové tréninky; typicky krátké úseky - např. minutové výběhy terénem do kopce s maximálním úsilím apod.

M = běh s mapou

Evidence času naběhaného s mapou.

**(!) Běh s mapou je jediná položka, která se zapisuje DVAKRÁT** - jednou v rámci intenzit běhů terénem, a pak ještě jednou do této kolonky.

Běh cesta / dráha

Evidence běhu po homogenním, stabilním podkladu. Typicky dráha, asfalt, lesní cesta.

Definice intenzit podobná jako u běhů terénem, nicméně jsou zde některé drobné odlišnosti v konkrétní realizaci tréninkových fází, hlavně u míry nasazení při běhu na AP.

* jogg - volný běh bez úsilí - typicky počátek rozklusu, výklus, regenerační běh nebo extrémně dlouhá vytrvalost…
* AP1 - běh kolem aerobního prahu AP - na rozdíl od běhu terénem musí většina trénovaných trénujících už i při této intenzitě vyvinout určité nezanedbatelné úsilí - vhodná kontrola proti sporttestru; intenzita pro provádění základního objemového tréninku
* AP2 - pocitově svižný meziprahový běh s úsilím, zhruba na prostředku pásma AP-ANP; stejně jako u běhů terénem možné modulovat TF pomocí časových intervalů (střídačka) nebo profilu (kopce) - i tady platí, že provádění ale musí být meziprahové, nemělo by sklouznout k sérii úseků s meziklusem (tzn. že rozdíl mezi úsilím v rychlé a pomalejší složce je relativně malý)
* AP3 - tempový běh s vysokým úsilím, ale stále pod hranicí anaerobního prahu ANP (laktát se stíhá odbourávat, končetiny "netuhnou"); vhodnou formou jsou opakované delší intervaly o délce cca 10minut; nutné dobré vnímání organismu a kontrola sporttesterem
* ANP - klasické delší intervaly všeho druhu s maximálním udržitelným úsilím (nebo i série kratších intervalů s krátkými pauzami)
* LA - produkční a toleranční laktátové tréninky - intervaly s maximálním úsilím a dlouhou pauzou; v základním přípravném období spíše neopodstatněné

Jiná vytrvalost

Vzhledem k často vysokému podílu alternativního tréninku (typicky běžky v zimě) je tento nutno evidovat. Je ale potřeba mít na paměti, že z hlediska OB se jedná pouze o doplňkový rozvoj OBECNÝCH kondičních parametrů a k rozvoji běžecké kapacity pro OB přispívá poměrně málo. Proto je zde jen základní zjednodušená evidence v 1-2 pásmech.

* Lap - běžecké lyžování volně
* Lanp - běžecké lyžování - vysoká intenzita, anaerobně (lyžařské závody, úseky na lyžích, ale podle sporttesteru i výjezdy delších kopců…)
* Kap - cyklistika volně (ale s nějakým tréninkovým efektem, ne projížďka)
* Kanp - cyklistika anaerobně (závod, hraniční intenzivní výjezd…)
* P - plavání jakoukoliv intenzitou
* ost - ostatní vytrvalostní sporty s odpovídajícím tréninkovým efektem

Jiná zátěž

* Bsíla - speciální běžecká cvičení, rozvoj maximální síly nohou, odpichy do kopce apod…
* Osíla - obecná síla; kruhové tréninky, TRX apod…
* flexi - obratnost, typicky protahování (nepočítá se do celkové zátěže)
* hry - míčové a jiné hry, aktivní čas
* HT - horská turistika (do celkového součtu vchází jednou čtvrtinou uvedeného času)

MT = mapová teorie

Málokdo to provádí, a přitom je to činnost zásadní povahy, s poměrně velkým dosažitelným efektem.

Primárně zde nejsou myšlené různé OB-kvízy a mapová pexesa.

Základem by měl být spíše nácvik tvorby operačního plánu na postupech a jeho následná zevrubná analýza.

Např. vytisknout si nějakou mapu s tratí nalezenou na internetu a potom si ji s tužkou detailně rozplánovat - navigační body, propojující techniky, náběhový bod, situace v dohledávce… a u toho imaginace.

Pokud nejsme schopní nalézt robusní řešení postupů ani doma u stolu, nemůžeme to od sebe očekávat při závodě s odkysličeným mozkem ;)

Ale patří sem i důkladná studie podkladů pro klíčové závody, mapování, Catching-features apod.

Mapová teorie se nezapočítává do celkového tréninkového zatížení, protože by deformovala fyziologické ukazatele.

R = regenerace

Evidence času věnovaného formám regenerace jako stimulace k jejímu provádění.

Do indikátoru vážené zátěže vstupuje jako záporná hodnota, o něco snižující celkové zatížení.

Obecné tréninkové ukazatele

Vždy bývaly na prvním místě, teď jsou odsunuty na závěr jako nejméně důležité.

Nicméně i tato čísla dotvářejí celkový pohled na parametry tréninku a dá se z nich leccos dopočítat.

Počet fází = počet fází za den celkově, včetně závodů.

Počet závodů - hodnota může vstoupit do indikátoru vážené zátěže jako mírný multiplikátor (na listu VÁHY nastavit např. 1,05 - implicitně tam je nula).

Indikátor vážené zátěže (list Plánynkáč)

Poslední sloupce v Plánynkáči. Aritmetická hříčka, volně inspirovaná TRIMP metodologií.

Hodnoty jsou přepočítané tak, aby zobrazovaly zátěž v jakýchsi "normovaných" hodinách. Jedna normovaná hodina má iluzorně představovat hodinu běhu intenzitou AP1. (Toto zjednodušující přirovnání však bude přirozeně v mnoha případech pokulhávat…)

První sloupec vyjadřuje zátěž daného tréninkového dne po vynásobení váhami jednotlivých aktivit. Takový ukazatel vyjadřuje reálnou míru zátěže lépe, než prostý součet času, který ignoruje intenzity a silovou náročnost. Pomáhá vnímat reálné zatížení způsobené jednotlivými tréninky.

Další sloupce zobrazují kumulativní zátěž před dalším dnem - na intervalu posledních 3 dní, 5 dní a 7 dní. Tyto indikátory zase při vhodném nastavení hranic na listu VÁHY mohou pomoci s vhodným plánováním odpočinku tak, aby se únava příliš nehromadila a trénink zůstal ještě rozvojový.

Hranice jsou nastavené automaticky odvozením z celkové plánované roční zátěže - má se zjednodušeně za to, že tato hodnota zhruba indikuje trénovanost. To samozřejmě u někoho může fungovat, u jiného ne. Proto je možné tady trochu experimentovat a po odemknutí listu zkusit hledat vlastní hodnoty hranic a měnit koeficienty.

Stejně tak je potřeba připustit, že tenhle systém je rigidní, je to stejné pro celý rok a tudíž to nerespektuje postupný nárůst trénovanosti ani řízené pulsování zátěže. Jak bylo řečeno v úvodu, je to jen hra s čísly, kterou je možné použít pro podporu rozhodování. Pokud se však povede vhodně nastavit koeficienty, člověk by se neměl příliš často dostávat do "červených" čísel.

list Grafy

Přinášejí graficky vyjádřenou většinu kontrolních indikátorů popsaných v úvodu.

list Závody

Evidence absolvovaných závodů.

Velmi důležitá je trefnost a hloubka vyjádření příčin pozitivních a negativních aspektů výkonu.

To je součást rozvojového mechanismu - samotná číselná evidence absolvovaných závodů je jinak dobrá tak někdy pro vnoučata ;)

list Součty

Agregace všech sledovaných hodnot po cyklech.

list Tréninkové zóny

Po zadání hodnot TF z měření na běhátku (aerobní práh AP a anaerobní práh ANP) se automaticky rozpočítají TF pro jednotlivá pásma zatížení, se kterými se zde pracuje, včetně přehledného grafického znázornění.

Zadání maximální TF může být hrubým odhadem, není pro stanovení pásem nijak zásadní.

Stejně tak i klidová TF - ta slouží jen pro dokreslující výpočet procentního umístění prahů.

list Makroplán

Berlička pro rozplánování ročního tréninku.

Nejprve se zadá cílová roční časová dotace.

Pak se do tabulky zapíšou pro snazší orientaci k jednotlivým týdnům (datum je vždy pondělí) plánované tréninkové kempy a důležité závody.

Potom lze snáze podle průměrných hodnot z "rozpadu" (rozpočítané na 12 cyklů - jeden cyklus padá na volno a nemoci) nahodit hrubé hodnoty pro jednotlivé týdny, respektive cykly.

Na grafu je možná optická zpětná vazba vzhledem k zamýšlenému gradování objemu a směřování k vrcholům.

Jsou tam zadaná nějaká ukázková data, včetně akcí a závodů 2015 z hlediska RD.

list Váhy

Na tomto listě je možné upravovat zátěžové váhy jednotlivých evidovaných položek, které vstupují do indikátoru vážené zátěže.

Toto je hodně tenký led, hodnoty samozřejmě hodně ovlivní výsledek. Implicitní hodnoty jsou nahozené úsudkem a měly by tak nějak vyjadřovat dopad daného druhu zátěže na organismus a dobu nutnou k zotavení.

I když se zdá, že zadané váhy jsou chybně lineární, je to jen klam, protože relativně malé meziprahové pásmo (AP-ANP) je rozčleněné na 3 intenzity.

Často se pracuje jen se 2 intenzitama mezi AP a ANP, ale 3 intenzity umožní snazší zařazení tréninku a hlavně snad budou inspirovat k pestrému a řízenému využívání tohoto veledůležitého pásma intenzity.

/Radek Novotný 3.1.2015