

Ahoj, připravil jsem pro tebe FUNKČNÍ TEST, aby sis mohl rychle odpovědět na otázku, zda potřebuješ silový trénink a taky pro tvoje průběžné testování, zda a jak se v silovém tréninku zlepšuješ.

Níže najdeš tabulku, ve které je několik cviků, které prověří tvoje silové schopnosti. U každého cviku najdeš doporučené váhy (na základě tvé hmotnosti), které by jsi měl zvládnout na 5 opakování. Pokud zvládneš splnit všechny limity bez problémů, síla nejspíš nebude tvoje zásadní limitace a věnoval bych se spíše kompenzačním cvičením, tréninku funkčního dýchání a silový trénink 1x týdně by měl být dostatečný pro udržení úrovně, na které se aktuálně nacházíš.

Pokud nezvládáš splnit limity uvedené v tabulce, zařaď silový trénink podle programu **SFC-LEVEL 1** ideálně 2x týdně alespoň během zimního období, kdy je na posilovnu více času. Pokud totiž nezvládáš předepsané standardy, je dost pravděpodobné, že zlepšení silových schopností zlepší i tvůj sportovní výkon.

Jako bonus jsem pro tebe natočil video, kde mě uvidíš v akci. Pro tebe je video užitečné zejména kvůli představě, s jakou intenzitou a v jaké pohybové kvalitě má testování vypadat.

DOPORUČENÉ SILOVÉ STANDARDY

	Koeficient x váha sportovce	Počet opakování	Příklad: váha závodníka	Doporučený silový standard
DŘEP	1.3-1.7x BW	5	75 kg	97.5-127.5 kg
RFESS	0.8-1.0x BW	5	75 kg	60 - 75 kg
HEX BAR DEADLIFT	1.5 - 2.0x BW	5	75 kg	112.5 - 150 kg
HOLUBIČKA	0.8-1.0x BW	5	75 kg	60 - 75 kg
RUMUNSKÝ TAH	1.1-1.3x BW	5	75 kg	82.5 - 97.5 kg
MRTVÝ BROUK VE VISU		Min. 3x20 Ideal 3x30	Pauza max. 60 vteřin	
HYPEREXTENZE		3x15	Bez bolesti zad!	0-15 kg

*BW(bodyweight) - váha vlastního těla

V tabulce najdeš doporučené silové standardy, které se vypočítají ze vzorce: koeficient x tvoje aktuální váha. U všech cviků máš konkrétní příklad, jaké jsou silové standardy u závodníka, který váží 75 kg.

O FUNKČNÍM TESTU

Tabulka silových standardů vychází z mé vlastní praxe. Jakmile se ti daří dlouhodobě splňovat limity silových standardů, je více než pravděpodobné, že síla už není tvojí limitací pro elitní vytrvalostní výkon. Naopak pokud se nezvládáš dostat na doporučená čísla, máš před sebou prostor, kde se můžeš zlepšit. Bohužel tabulka není vhodná pro ženy, tam budu muset doporučení, až budu mít dostatek zkušeností, upravit. Silové standardy dává smysl testovat u kadetů, kteří za sebou mají růstový sprint a jsou na testování fyzicky připraveni. Dále je testování vhodné pro všechny juniory a samozřejmě je vhodné pro všechny hobby i profi sportovce až do kategorie masters.

V tabulce najdeš:

- 5 cviků na testování síly dolních končetin.
- 1 cvik na testování středu těla
- 1 cvik na testování funkčního zadního řetězce (hamstringy + hýžděové svaly)

Jako zásadní vnímám 3 cviky: RFESS, RUMUNSKÝ TAH a HEX BAR DEADLIFT. Dřep je super, ale ne každý ho technicky zvládá a holubička také vyžaduje velmi dobré technické provedení, aby jsi mohl využít tvoji sílu naplno. Na videu najdeš ještě dva doplňkové testovací cviky na střed těla a hamstringy. Doporučení pro tyto cviky najdeš také zapsané v tabulce.

DOPORUČENÍ

Na každé testování je třeba se pořádně připravit. Nepodceňuj přípravu, protože budeš pracovat blízko tvého potenciálního maxima. Ideálně se na testování připravit podle instrukcí, které najdeš v programu BFA. Důkladná rozcvička vždy obsahuje:

- Rolování (**program BFA**)
- Aktivaci bráničního dýchání (**program BFA**)
- Dynamickou rozcvičku (**program BFA**)
- U každého testovacího cviku postupně navyšuj váhu, zkus tvé schopnosti odhadnout co nejlépe, ať neděláš zbytečně velké množství sérií.

Příklad. Myslím si, že zvládnu na RFESS udělat max. 30 kg v každé ruce (60kg dohromady). Začnu tedy bez váhy, následně vezmu 18 kg a pokud se cítím dobře, vyzkouším rovnou 30 kg. Pokud cítím, že to nezvládnu, vložím ještě sérii s 24 kg a pak až vyzkouším konečný cíl, tedy 30 kg.

PROČ 5 OPAKOVÁNÍ?

Neděláš silový trojboj, nepotřebujeme znát tvoji maximální sílu na 1, nebo 2 opakování. 5 opakování představuje váhu, která je velmi intenzivní, ale zároveň je tam větší pravděpodobnost, že testování dopadne bez zranění. Oproti tomu testování na 1-2 opakování může vést v lepším případě k přetížení. Silový trénink je tvůj doplňkový trénink, netrávíš v gymu 6 hodin týdně, tak se nechtěj porovnávat s lidmi, kteří tam tráví stejné množství času, jako ty na kole :).

CO DĚLAT PO ABSOLVOVÁNÍ FUNKČNÍHO TESTU?

1. **SILOVÉ STANDARDY JSEM SPLNIL**

Gratuluju. Zdá se, že síla není tvoje limitace. Doporučuji ti následující kroky

- věnuj se rozvoji kondičního tréninku
- trénuj funkční dýchání (biomechaniku, biochemii, rytmu), pokud se ti podaří dobře okysličovat velké množství síly, kterou disponuješ, můžeš se těšit na skvělé výsledky
- Kompenzuj! Roluj, protahuj, trénuj pohybové vzory. Snaž se, aby tvoje svaly byly jako hedvábí. Dej si pozor, aby jsi kvůli velkému množství síly nemusel přerušit tréninkový proces.
- silový trénink ti stačí udržovat na úrovni, kde jsi aktuálně. Cca 1 silový trénink týdně by pro tebe měl být dostatečný.

2. **SILOVÉ STANDARDY JSEM NESPLNIL**

Gratuluji, našel jsi tvoji limitaci a můžeš ji odstranit. Díky tomu můžeš očekávat zlepšení tvého vytrvalostního výkonu. Moje doporučení jsou následující.

- Zaregistruj se do programu **SFC - Level 1**
- Zařaď silový trénink 2x týdně, minimálně v průběhu zimní přípravy
- Pokud jsou tvoje silové schopnosti na velmi špatné úrovni, snaž se držet silový trénink 2x týdně celý rok, dokud se tvoje silové schopnosti výrazně nezlepší.
- Pravidelně cca jednou za 4-6 týdnů absolvuj funkční test a zjisti, jak se tvoje silové schopnosti zlepšili

Užij si testování

Jirka z projektu SFC