



# Aftur á parketið:

Leiðbeiningar um endurræingu keppnistímabils Domino's og 1. deilda eftir stopp vegna sóttvarnarráðstafana yfirvalda

## INNGANGUR

**K**eppnistímabil Domino's og 1. deilda karla og kvenna hófst eins og fyrirhugað var seinni hluta september og í byrjun október 2020.

Hertar sóttvarnarráðstafanir yfirvalda tóku gildi mánudaginn 5.10.2020 með reglugerð heilbrigðisráðherra númer 957/2020. Þriðjudaginn 6.10.2020 voru boðaðar enn harðari aðgerðir vegna vaxtar COVID-19 á höfuðborgarsvæðinu, en þær aðgerðir tóku gildi miðvikudaginn 7.10.2020 með reglugerð heilbrigðisráðherra númer 966/2020. Þessar hertu aðgerðir stöðvudu æfingar og keppnishald á höfuðborgarsvæðinu, en í framhaldinu ákvað stjórn KKÍ að stöðva allt keppnishald meðan núverandi ráðstafanir og framlenging þeirra giltu, en upphaflega stóð til að reglugerð ráðherra gilti í 2 vikur, eða til 19. október.

Framlenging á umræddum aðgerðum tekur gildi þann 20. október og gildir til 3. nóvember. Komi til afléttinga eftir 3. nóvember hafa lið á höfuðborgarsvæðinu ekki getað æft með venjubundnum hætti í 28 daga.

Við aðstæður sem þessar þarf að huga að því með hvaða hætti keppnistímabilið er sett af stað að nýju. Á 27 dögum má búast við tap á þjálfunaráhrifum á leikmenn sem hafa ekki getað æft með reglubundnum hætti, og því þarf að gæta þess að leikmenn fái tækifæri til að hefja æfingar og undirbúa sig með eðlilegum hætti fyrir það keppnishald sem framundan er. Þó keppnisíþróttamenn hafi getað æft að einhverju leyti heima við meðan samkomutakmarkanir gilda, þá er líklegt að magn og áreynsla æfinga er langtum minni og því öruggt að flestir, ef ekki allir leikmenn tveggja efstu deilda karla og kvenna liða innan höfuðborgarsvæðisins þurfi undirbúningstímabil áður en keppni hefst aftur, þar sem líklegt er að þeir verði fyrir tapi á þjálfunaráhrifum við þessar aðstæður [1] [2]. Einnig þarf að hafa það í huga að þær æfingar sem íþróttamenn geta sinnt heima hjá sér eru ekki sambærilegar við þær æfingar sem annars færu fram undir handleiðslu þjálfara [1]

Í þessu þarf einnig að horfa til þess að þegar keppni hefst aftur verður leikið þéttar en áður var ráðgert, en þannig

eykst álag á íþróttamenn sem hafa verið í pásu frá fullum æfingum um fjögurra vikna skeið.

KKÍ hefur hér leitað í þá þekkingu sem fánleg er um endurræingu keppnishalds og hvaða viðmiða skal horfa til. Bent er á að þessar leiðbeiningar snúa fyrst og fremst að þeim deildum sem flokkaðar eru sem *level 2* deildir af FIBA, en það eru Domino's og 1. deildir karla og kvenna.

## TAP Á ÞJÁLFUNARÁHRIFUM - ÁHRIF

**M**arkmið þjálfunar er að undirbúa íþróttamenn undir hæsta mögulega stig frammistöðu [3]. Þetta er gert með því að kalla fram þjálfunaráhrif með stigvaxandi álagi þjálfunar. Reglan um stigvaxandi þjálfun er ein af grunnreglum þjálfrafræðinnar og er því mikilvæg í skipulagi þjálfunar þegar hefja á æfingar aftur eftir stopp [3].

Að sama skapi þarf að huga að mikilvægi þess að afreksíþróttamenn fái tækifæri til eðlilegs undirbúnings áður en kemur að keppni að nýju, en keppni er það erfiðasta sem íþróttamaður gengur í gegnum [4] [5].

Tap á þjálfunaráhrifum er skilgreint sem missir að hluta eða öllu leyti á þeim líffærafræðilegu, lífeðlisfræðilegu og frammistöðu áhrifum sem þjálfun kallar fram, sem afleiðing af minnkun eða stöðvun þjálfunar [6].

Skammtíma tap á þjálfunaráhrifum (<4 vikur) teljast vera minnkandi  $VO_{2max}$ , minnkandi blóðmagn og minni geta líkamans til að flytja súrefni, æfingar- og hvíldarpúls hækkar, slagmagn og afköst hjarta minnkar, þoláhrif fyrri þjálfunar minnka og mótstöðukraftur vöðva [e. *eccentric*] minnkar [6].

Gæta þarf að því að íþróttamenn sem verða fyrir tapi á þjálfunaráhrifum fái tækifæri til eðlilegs undirbúnings áður en til keppni kemur, sér í lagi þegar keppt verður þéttar en áður [3] [4] [6].

Vert er að hafa í huga að tæplega 60% meiðsla án snertingar við mótherja [e. *non-contact*] háskólaíþróttamanna í Bandaríkjunum verða eftir frí, þar sem æfingar eru að hefjast að nýju og íþróttamenn hafa ekki æft sína íþrótt [7]. Einnig voru vísbendingar um talsverða aukningu meiðsla í NBA eftir

verkfalls [e. *lockout*] tímabilið 2011–2012 [8] og mælanleg aukning varð á hásinameiðslum hjá NFL leikmönnum eftir lockout tímabilið 2011, en að jafnaði höfðu verið 5 hásinameiðsli hvert tímabil 1997–2002, en alls slitu 12 leikmenn hásinar í undirbúningi fyrir hið skerta NFL tímabil 2011 [9].

Mikilvægt er því að fara hægt í sakirnar og huga að góðum undirbúning, til að lágmarka áhættu fyrir íþróttamennina.

## UNDIRBÚNINGSTÍMABIL

Hversu langan tíma má telja að íþróttamenn þurfi til eðlilegs undirbúnings fyrir þær auknu kröfur sem þéttara leikjaplan setur á íþróttamennina?

Helstu áhyggjur KKÍ snúa að aukinni meiðslahættu leikmanna eftir það stopp sem var á leikmönnum á höfuðborgarsvæðinu. Því hefur verið leitað til fræðasamfélagsins, fagteymis KKÍ og FIBA eftir ráðleggingum og aðstoð við að setja saman þessar leiðbeiningar, sem eru þá byggðar á fagþekkingu. Þetta er gert til að aðstoða og leiðbeina við það að hefja æfingar og keppni að nýju með öruggum hætti fyrir afreksíþróttamenn.

Hugtökín álag [e. *load*], mikið álag með það að markmiði að auka frammistöðu [e. *overload*] og endurheimt [e. *recovery*] eru atriði sem þjálfarar þurfa nauðsynlega að hafa í huga, í samvinnu við það fagteymi sem starfar innan hvers félags. Þessi hugtök eru einnig grunnur í þessum leiðbeiningum.

## EFTIRLIT OG STJÓRNUN ÁLAGS

Ljós áhyggna af því lífeðlisfræðilega og sálfræðilega álagi sem fylgir því að hefja æfingar aftur við þessar aðstæður, og þeirrar meiðslahættu sem fylgir [9] er eftirlit og stjórnun álags einn af grunnþáttum þess að koma afreksíþróttamönnum aftur örugglega af stað í æfingar og keppni. Stjórnun álags er því leiðarljósið sem þarf að lýsa þjálfurum og fagteymi við ákvörðun skammtastærð álags á æfingum og í keppni.



Mynd 1: Aðferð við að mæla æfingamagn fyrir mismunandi álag, aðlagð fyrir körfubolta [10]

Stöðugt og mikið æfingaálag hefur verið tengt við lægri meiðslahættu hjá afreksíþróttamönnum [11], sem gefur til kynna þolnari og sterkari íþróttamann. Það má því leiða líkur

að því að best er að byggja álag upp smám saman upp í stöðugt og mikið æfingaálag, til að vinna gegn þeirri meiðslahættu sem annars fylgir. Með því að byggja álagið upp er líklegra að íþróttamaðurinn þoli það álag sem fylgir þéttara keppnisdagatali. Í stuttu máli, þó íþróttamenn þurfi mikið álag til að minnka meiðslahættu, þá þarf álagið að byggjast upp yfir tíma [10] [12].

Stigvaxandi uppbygging álags er sú stöðuga og markvissa aukning þjálfunar- og keppnisálags ætluð til að viðhalda og/eða ná frekari jákvæðri aðlögun að álagi [13]. Stigvaxandi aukning álags er hægt að ná fram með stjórnun margra þeirra breytna sem eru í æfingaumhverfinu, svo sem með breytingu á magni, endurtekningum, settum, fjölda æfinga, og hvíldar á milli æfinga [12].

Mikilvægt er að hafa í huga hvernig álagi er stignað, þar sem of hröð stignun getur valdið meiðslum og of lítil stignun seinkar þeirri aðlögun sem leitað er eftir [10].

Einnig er nauðsynlegt að huga að endurheimt sem mikilvægum þætti í því púsluspili sem liggur á borði þjálfara og fagteyma. Endurheimt er mikilvægur þáttur til að ýta undir þá aðlögun sem innra og ytra áreiti æfinga og keppni veldur [14]. Mynd 1 gefur hugmynd um hvernig hægt er að mæla æfingaálag, sérstaklega út frá körfuboltalegu sjónarmiði.

## MIKILVÆGI ENDURHEIMTAR

Samstöðuylfirlýsingu um endurheimt og frammistöðu í íþróttum frá 2018 [14] er endurheimt skilgreind sem „margþætt (lífeðlisfræðilegt og sálfræðilegt) ferli endurreisnar í hlutfalli við tíma“.

Það álag sem körfubolti setur á líkamann er margþætt og því þarf endurheimt að miða að því að minnka þau áhrif sem aukið álag sem snöggar og stuttar hraðanir og stopp/hægingar [e. *deceleration*], kraftmiklar stefnubreytingar, endurtekin hopp og lendingar og líkamleg snerting í leik setja á líkama leikmanna [15].

Endurheimtaraðferð [e. *recovery modality*] er það inngríp sem við notum og er hannað til að stytta þann tíma sem þarf til endurheimtar [16]. Algengar aðferðir endurheimtar eru til að mynda aðlögun lífstíls [t.d. virk endurheimt, svefn], lífeðlisfræðilegar [t.d. kæling eftir æfingu, nudd, þrýstifatnaður] eða næringarþættir og lyf [t.d. bætiefni, bólgueyðandi lausnir] [17] [18] [19]. Einnig er mikilvægt að huga að andlegri líðan íþróttamanna, sérstaklega við þær aðstæður sem uppi eru. Minnett og Costello [18] lýsa því að það er engin ein lausn í endurheimt sem hentar öllum jafn vel. Það er því mikilvægt að fræða íþróttamenn um mismunandi leiðir endurheimtar og aðstoða þá við að finna þær lausnir sem hjálpa hverjum best.



Tafla 2 gefur dæmi um sólahrings [24 klst] gátlista fyrir endurheimt. Markmiðið er þá að safna ákveðnum fjölda stiga innan þessa 24 klukkutíma, en fjöldi stiga ákvarðast í samhengi við hvar á tímabili íþróttamaðurinn er. Markmiðið er að ná 100 endurheimtarstigum innan hvernar viku [20].

## KEPPNI

**H**ér er mikilvægt að athuga að ekki er hægt að ætlast til af afreksíþróttamönnum að hefja æfingar og keppni af fullum krafti eftir fjögurra vikna stopp. Allur undirbúningur, ráðleggingar og almenn skipulagning þjálfunar verður að taka mið af því, en jafnframt þarf skipulag keppni að taka mið af þeim aðstæðum sem áður er lýst.

KKÍ þarf í þessu ljósi að gera breytingar á keppnisdagatali sínu, til að koma fyrir þeim leikjum sem frestað hefur verið, en nokkur fjöldi leikja í Íslandsmóti og bikarkeppni sambandsins hefur verið frestað. Ákveðið svigrúm er til að leika deildarkeppni lengur en vant er fram á vorið, en mótanefnd vill ekki nota það svigrúm nema í ýrtrustu neyð, en ekki verður gengið á það svigrúm við þessa endurskipulagningu. Í stað þess verður leikjaskrá þétt svo keppt verði mun þéttar en áður. Að jafnaði verða tveir [2] til þrír [3] leikir á hverju 7 daga tímabili, allt þar til búið er að leika þá leiki sem hafa safnast upp vegna frestunar mótahalds KKÍ.

Vakin er sérstök athygli á því að leikir í Domino's deildum karla og kvenna verða leiknir í vikunni fyrir júl sem og milli jóla og nýárs. Keppni árið 2021 hefst helgina 2.-3. janúar.

## UPPHAF ÆFINGA OG KEPPNI – RÁÐLEGGINGAR

**H**ér eftir fylgja almennar ráðleggingar sem KKÍ styðst við þegar hefja skal keppni að nýju. Vakin er athygli á því að þetta eru almennar ráðleggingar, ekki formbundnar reglur.

Almenna viðmið KKÍ við upphaf keppni eftir stopp sem varir lengur en í tvær vikur er að gefinn verði tími til æfinga sem nemur 3-4 dögum á hverja viku sem æfingastopp var í gildi upp að sex [6] vikna stoppi. Að svo komnu máli verður ekki hægt að leggja almenna reglu á upphaf æfinga og keppni varí æfingastopp lengur en sex vikur.

Hér á eftir fara almennar ráðleggingar um undirbúning skipulagningar æfinga og endurkomu íþróttamanna eftir það æfingastopp sem hefur varað á höfuðborgarsvæðinu. Lið í Domino's deildum karla og kvenna ásamt liðum í 1. deildum karla og kvenna eru hvött til að hafa þessar

- Sérhæft þol
- Æfingar gegn öðrum [e. *contact*]

leiðbeiningar og viðmið í huga við upphaf æfingar og skipulag endurkomu íþróttamanna sinna til æfinga og keppni. Þessar leiðbeiningar eru byggðar á fyrirliggjandi þekkingu ásamt leiðbeiningum frá leiðandi aðilum [7], [10], [21].

### 1 Aðlögun æfingaumhverfis

- a. COVID-19 tékklisti
  - i. COVID-19 Symptom checker
  - ii. COVID-19 Hygiene protocols
- b. Stoðkerfisgreining leikmanna
  - i. Framkvæmt af sjúkraþjálfara.
  - ii. Markmið: að meta það hvort leikmaður sé meiðslafrír og tilbúinn að hefja æfingar að nýju.
- c. Líkamsástand og íþróttalegt stöðumat leikmanna
  - i. Framkvæmt af styrktarþjálfara eða sjúkraþjálfara.
  - ii. Markmið: Að meta þjálfunarástand leikmanns, hvort og hversu mikið leikmaður er tilbúinn að hefja æfingar að nýju.
- d. Skipulagning endurheimtar þarf að taka mið af þessum þáttum, út frá töflu 2
  - Taugakerfi [e. *neural*]
  - Vöðvakerfi [e. *muscular*]
  - Sálfræðilegir [e. *psychological*]
  - Næring [e. *nutrition*]
- e. Sérhæfdir þættir tengdir körfubolta sem þarf að hafa í huga
  - Sjá töflu 1

### 2 Skipulagning þjálfunar/æfinga/keppni

- a. Lífsæfing
  - i. Magngreining álags
  - ii. Eftirfylgni með stöðu og líðan leikmanna, daglegur spurningalisti til leikmanna um líðan
- b. Skipulagning endurheimtar þarf að taka mið af þessum þáttum, út frá töflu 2
  - Taugakerfi [e. *neural*]
  - Vöðvakerfi [e. *muscular*]
  - Sálfræðilegir [e. *psychological*]
  - Næring [e. *nutrition*]
- c. Styrktar- og þrekbjálfun
  - i. Á einstaklingsgrunni
  - ii. Vinna á veikleikum
  - iii. Smáskammta meginregla [e. *micro-dosing*]
    - Hámarksstyrkur
    - Stefnumbreytingar [COD]
    - Hopp þjálfun og lendingar
- d. Sjúkraþjálfun
  - i. Á einstaklingsgrunni

- ii. Út frá meiðslastöðu leikmanns
  - iii. Meiðslaforvarnir
    - e. Prehab
  - e. Sérhæfðir þættir tengdir körfubolta sem þarf að hafa í huga
    - o Sjá töflu 1
- 3 Endurkoma í æfingar/keppni**
- a. Liðsæfingar
    - i. Bæta keppnisþáttum inn
    - ii. Magngreining álags
    - iii. Eftirfylgni með stöðu og líðan leikmanna, daglegur spurningalisti til leikmanna um líðan
  - b. Skipulagning endurheimtar þarf að taka mið af þessum þáttum, út frá töflu 2
    - o Taugakerfi [*e. neural*]
    - o Vöðvakerfi [*e. muscular*]
    - o Sálfræðilegir [*e. psychological*]
    - o Næring [*e. nutrition*]
  - c. Sérhæfðir þættir tengdir körfubolta sem þarf að hafa í huga
    - o Sjá töflu 1

## ALMENNAR HUGLEIÐINGAR UM ÖRUGGA ENDURRÆSINGU ÍBRÓTTA

Það er vandasamt verk að hefja æfingar og keppni að nýju eftir æfingastopp, sér í lagi í því umhverfi sem COVID-19 umvefur okkur í. Hér að framan eru settar upp almennar ráðleggingar sem eiga að geta gagnast við uppsetningu æfinga og keppni.

Þessar leiðbeiningar verða uppfærðar eftir þörfum, en almennt á að vera hægt að nýta þær við sambærilegar aðstæður og þær sem mynduðust við hertar samkomutakmarkanir yfirvalda þann 7. október 2020.

Mikilvægt er að fylgja öllum þeim reglum sem gilda um æfingar og keppni, sem og þeim leiðbeiningum sem settar hafa verið fram frá yfirvöldum um einstaklingsbundnar sóttvarnir.

Vika	Markmið þjálfunar	% af hámarks æfingamagni	Æfingaráðleggingar
1	Endurkoma til æfinga	40% minnkun á æfingamagni miðað við mesta skipulagða magn	a æfingar í æfingavíkunni b 1 æfing á dag c Æfingalengd í ≤60 mín d Hvíldardagur milli æfinga e Enginn snerting (2m regla) f Lág ákefð heilt yfir g 40-60 endurtekningar á lendingum (styrktarþjálfari)
2	Endurkoma til æfinga - aukning æfingamagns	20% minnkun á æfingamagni miðað við mesta skipulagða magn	a 4 æfingar í æfingavíkunni b 1 æfing á dag c Æfingalengd 60-75 mín d Hvíldardagur eftir hverja tvo æfingadaga e Engin snerting (2m regla) f Aukin samkeppni, aukið æfingaálag g Vinna áfram í lendingum og plyo, 70-80 endurtekningar (styrktarþjálfari) h Vinna í hraðaminnkun [deceleration] ≤20% af æfingátíma
3	Endurkoma til æfinga, undirbúningur keppni	10% minnkun á æfingamagni miðað við mesta skipulagða magn	a 5-6 æfingar í æfingavíkunni b 2 æfingadagar / 1 hvíldardagur (taktur æfingavíku) c 2 æfingar á dag d Æfingalengd ≤75 mín e Snerting / live play ≤30% af æfingátíma [frá 4.11.] f Vinna í hraðaminnkun [deceleration] ≤30% af æfingátíma g Vinna áfram í lendingum og plyo ≤100 endurtekningar (styrktarþjálfari)
4	Venjuleg æfingavika, upphaf keppni	Venjulegt æfingamagn	Aðlaga skipulag þjálfunar að þörfum leikmanna.

Tafla 1: Dæmi um 4 vikna undirbúning fyrir keppni eftir æfingastopp

<b>Brýstímeðferð</b>	Brýstífatnaður / sokkar	2 stig
	• Notað í svefni	1 stig
	• Notað á ferðalögum	2 stig
<b>Kælímeðferð</b>	Kalt bað (12-15°C) í 8-12 mín	2 stig
<b>Hitameðferð</b>	Heitt bað/sauna (ca. 37°C) í 8-12 mín	1 stig
<b>Víxlbað meðferð</b>	30 sek kalt (12-15°C), 30 sek heitt (ca. 37°C), 8 umferðir	1 stig
<b>Vatnsmeðferð</b>	Í sundlaug - létt sundtök, hlaupa í vatni, hreyfiteygjur í 20 mín	3 stig
<b>Svefn</b>	8+ klukkutíma nætursvefn án truflunar	3 stig
	20-30 mín lúr á dagtíma	2 stig
<b>Sálræn heilsa</b>	Hugleiðsla 8-12 mín (t.d. með öppunum Headspace eða Calm)	3 stig
	Sjónmyndþjálfun (e. visualization) 8-12 mín	3 stig
<b>Næring</b>	Kolvetnærík næring strax eftir æfingu/keppni (innan 30 mín)	1 stig
	Heil máltíð eftir æfingu/keppni (innan 90 mín)	1 stig
	Drekka vökva fyrir æfingar, á meðan á æfingu stendur og eftir æfingar.	1 stig
<b>Hreyfing / Liðleiki</b>	Yoga eða Pilates í 20 mín	3 stig
	Teygja í 20 mín	2 stig
<b>Nudd</b>	Myofascial losun (t.d. nuddrúlla/nuddbolti) í 20 mín	2 stig
	Kálfanudd (Effleurage) í 8-12 mín	1 stig

Tafla 2: Dæmi um tékklista fyrir endurheimt

## HEIMILDIR

- [1] F. Sarto, F. Impellizzeri, J. Spörri, S. Porcelli, J. Olmo, B. Requena, L. Suarez-Arrones, A. Arundale, J. Bilsborough, M. Buchheit, J. Clubb, A. Coutts, D. Nabhan, L. Torres-Ronda, A. Mendez-Villanueva<sup>1</sup>, I. Mujika, N. Mafuletti and Fran, "Impact of Potential Physiological Changes due to COVID-19 Home Confinement on Athlete Health Protection in Elite Sports: a Call for Awareness in Sports Programming," *Sports medicine*, vol. 50, pp. 1417-1419, 2020.
- [2] J. Karuc, M. Soric, I. Radman and M. Mišigoj-Durakovic, "Moderators of Change in Physical Activity Levels during Restrictions Due to COVID-19 Pandemic in Young Urban Adults," *Sustainability*, vol. 12, 2020.
- [3] T. O. Bompa and G. G. Haff, *Periodization, Human Kinetics*, 2009.
- [4] T. Soligard, M. Schwellnus, J. Alonso, R. Bahr, B. Clarsen, H. Dijkstra, T. Gabbett, M. Gleeson, M. Hagglund, M. Hutchinson, C. van Rensburg, K. Khan, R. Meeusen, J. Orchard, B. Pluim, M. Raftery, R. Budgett and L. Engebretsen, "How much is too much? [Part 1] International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury," *British Journal of sports medicine*, vol. 50, pp. 1030-1041, 2016.
- [5] B. Foran and R. Pound, *Complete Conditioning for Basketball*, Human Kinetics, 2007.
- [6] I. Mujika and S. Padilla, "Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I," *Sports Med*, pp. 79-87, 2000.
- [7] A. Caterisano, D. Decker, B. Snyder, M. Feigenbaum, R. Glass, P. House, C. Sharp, M. Waller and Z. Witherspoon, "CSCCa and NSCA Joint Consensus Guidelines for Transition Periods: Safe Return to Training Following Inactivity," *Strength and Conditioning journal*, pp. 1-23, 2019.
- [8] L. Arguello, "Injuries Are Costing NBA Stars Lots Of Playing Time During Shortened 66-Game Season," 10 January 2012. [Online]. Available: [businessinsider.com/injuries-shortened-66-game-nba-season-dwyane-wade-2012-1?r=US&IR=T](https://www.businessinsider.com/injuries-shortened-66-game-nba-season-dwyane-wade-2012-1?r=US&IR=T).
- [9] G. D. Myer, A. D. Faigenbaum, C. E. Cherny, R. S. Heidt Jr. and T. E. Hewett, "Did the NFL Lockout AUTHOR NAME, xx, xx1 · AUTHOR NAME, xx, xx1 · AUTHOR NAME, xx, xx1 · AUTHOR NAME, xx, xx1 · AUTHOR NAME, xx, xx1 Expose the Achilles Heel Miller Display Light Headline for a Minimum of Two Lines of Competitive Sp,," *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, pp. 702-705, 2011.
- [10] S. Bird, H. Osborne, L. King, L. Belles, E. Nolan and C. McLellan, "Basketball New Zealand Guidelines: Safe return to training for players in preparation for a condensed national basketball league season following covid19 restrictions," *New Zealand Journal of Sports Medicine*, vol. 47, no. 1, pp. 49-53, 2020.
- [11] B. T. Hulin, T. J. Gabbett, D. W. Lawson, P. Caputi and J. A. Samspon, "The acute:chronic workload ratio predicts injury: high chronic workload may decrease injury risk in elite rugby league players.," *British Journal of Sports Medicine*, vol. 50, no. 4, pp. 231-236, 2015.
- [12] T. O. Bompa and C. A. Buzzichelli, *Periodization, Theory and Methodology of Training*, Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- [13] K. Kasper, "Sports Training Principles," *Current Sports Medicine Reports*, vol. 18, no. 4, pp. 95-96, 2019.
- [14] M. Kellmann, M. Bertollo, L. Bosquet, M. Brink, A. J. Coutts, R. Duffield, D. Erlacher, S. L. Halson, A. Hecksteden, J. Heidari, K. W. Kallus, R. Meeusen, I. Mujika, C. Robazza and S. Skorski, "Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement," *International journal of sports physiology and performance*, vol. 13, pp. 240-245, 2018.
- [15] J. C. Gonzalez, N. Terrados, J. Mielgo-Ayuso, A. Delextrat, I. Jukic, A. Vaquera, L. Torres, X. Schelling, M. Stojanovic and S. M. Ostojic, "Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball," *The physician and sportsmedicine*, vol. 43, pp. 1-5, 2015.

- [16] D. Cleather, *The little black book of training wisdom: How to train to improve at any sport*, 2018.
- [17] S. L. Halson, "Recovery techniques for athletes," *Sport science exchange*, vol. 26, no. 120, pp. 1-6, 2013.
- [18] G. M. Minett and J. T. Costello, "Specificity and context in post-exercise recovery: it is not a one-size-fits-all approach," *Frontiers in physiology*, vol. 6, no. 130, 2015.
- [19] J. Vaile, S. Halson and S. Graham, "Recovery review – science vs. practice," Australian Institute of Sport, 2010.
- [20] S. P. Bird, "Implementation of Recovery Strategies: 100-Point Weekly Recovery Checklist," *Athletic therapy today*, vol. 16, no. 2, pp. 16-19, 2011.
- [21] FIBA, "FIBA," 6 August 2020. [Online]. Available: <https://www.fiba.basketball/documents/restart-guidelines-for-national-federations-en>. [Accessed 18 October 2020].