

Kudy se může ubírat sportovní příprava? - 3 díl

Autoři: Michal Ježdík, Antonín Plachý

Část třetí –

V následujícím textu budeme pokračovat představením myšlenek, které zazněly v diskuzních panelech na konferenci Leaders The Sport Performance Summit

Stan Conte (ředitel medicínské složky a hlavní kondiční trenér LA Dodgers -MLB), **Steve Saunders** (high performance kouč a ředitel výzkumu a tréninku ve sportu pro klub australského fotbalu North Melbourne FC) a **Hakim Chalabi** (asistent generálního ředitele pro mezinárodní lékařské záležitosti a programy společnosti Aspetar a jejího nemocničního oddělení ortopedie a sportovní medicíny) diskutovali na téma „Jak udržet úspěch ve sportu, když jej dosáhnete z pohledu segmentu sportovní medicíny“. Základní myšlenkou je vytvořit takový medical staff, který nám ruku v ruce pomůže naplnit cíle klubu, týmu, cíle hráčů v kontextu jejich limitací. Jednoduše být úspěšný a úspěchy opakovat. Jakékoliv spolupráci by měly předcházet analýza/výzkum (research) - analýza stavu pohybového aparátu každého hráče včetně mentální stránky. Kritickým místem je najít rovnováhu mezi potřebnou medicínskou péčí (treatments) a zapojením do tréninku/zápasu. Při velkém počtu utkání (například NHL, NBA, MLB) se dělají krátkodobá rozhodnutí (day by day). Čím větší prostor je mezi zápasy, tím lépe můžete plánovat. Velmi pečlivě se snaží diagnostikovat přetrénování a nedotrénování organismu (overpractice, lowerpractice) u jednotlivých hráčů. Stejný důraz se klade na program prevence zranění (prevention program). Nejedná se pouze o prevenci zranění, ale i například předcházení mentální únavě. Trenéři logicky chtějí objektivní ukazatele a úkolem medicínské složky je údaje předkládat. Nad vším se vznáší priorita zdraví hráče. Všichni tři se shodují, že sportovní medicína je jiná, než medicína pro standardní populaci. Nedílnou součástí medicínské složky by měla být lékařská oddělení fyzioterapie a psychoterapie. Abychom eliminovali co největší počet problémových situací v budoucnu, doporučují věnovat zvýšenou pozornost výběru hráčů, kteří by měli přijít do týmu. Dobrá analýza (good screening) a vyšetření jsou základem výběru hráčů (selection process). Nejprve je nutné zjistit, zda byl hráč v minulosti zraněný, jaké nemoci a operace prodělal, kolik utkání v jednotlivých sezónách vynechal, kolik to je procent z celkového počtu. Pak následují vyšetření MRI, která nám také pomáhají minimalizovat risk. V soutěžích jako jsou NBA, MLB se musí dopředu kalkulovat s tím, že velký počet zápasů, cestování, změna časových pásem a tréninková zátěž přinášejí kromě pozitivních věcí také únavu a zranění. Často se vyplatí hráče na krátkou dobu vyřadit ze zápasového rytmu, než jej nechat hrát nedoléčeného (př. baseball až 170



utkání ročně + tréninky). Společná otevřená komunikace uvnitř klubu, týmu je základem pro co nejkratší možnou dobu léčby. Součástí této komunikace by měli být trenéři (skills) + medicínská složka (lékaři a fyzioterapeuti) + mentální trenér/sportovní psycholog + kouč (taktická složka). V případě zranění se jedná o komunikaci na linii klub – hráč – lékařská složka – sportovní složka. Všichni jsou od začátku do konce součástí procesu léčby a návratu hráče po zranění do tréninku a utkání (diagnóza zranění a jak ke zranění došlo - určení léčby, včetně například operace - vysvětlení **proč** zrovna tento způsob léčby - způsob rehabilitace (**jak a co**) – způsob návratu do tréninkového a zápasového procesu (**jak a co**). Odmyslíme-li si dovolenou, tak v sezóně hrají baseballisté každý den utkání a každý den trénují. Tréninky jsou silně individualizované. Světový obrat baseballu je větší než fotbalu a hráči mají velmi propracovaný servis dlouhodobé péče a zdravotní prevence. Přesto nebo možná právě proto trenéři často řeší objem a náplň tréninku podle citu. Fyzický vrchol hráčů baseballu je kolem 20. roku věku a hráči většinou vydrží na vrcholu 6-7 let. Někdo by mohl říci, že opravdu fyzicky náročné je utkání jen pro nadhazovače a „catchera“, ale je třeba si uvědomit potřebu se soustředit po celou dobu utkání a to, že se hráči intenzivně rozvíjejí. Přesto je ale fotbalové, basketbalové či hokejové utkání fyzicky mnohem náročnější. O tenisu nemluvě, protože zde je hráč na kurtu i několik hodin, a to v plném zápřahu i na úrovni anaerobního prahu. Tenisti trénují pro tento výkon několik hodin denně, a to jak na kurtu drilově, tak formou tréninkových utkání či s kondičním trenérem.

Propojme souvislosti z baseballu a vyjádřením Wengera, který řekl, že jeden ze základních klíčů úspěchu je výběr hráčů, což trenér LA Dodgers dokumentoval tím, jak procházejí při výběru hráče jeho historii. Jak často trénoval a hrál, kolik a jaká měl zranění či nemoci a v jakých periodách. Jsou tu ale i zpětné informace pro hráče, který je v týmu a zraní se. Měl by na základě spolupráce trenéra, doktora, fyzioterapeuta dostat informaci, jak dlouho bude trvat léčba, jak dlouho rekonvalescence a jak se bude začleňovat zpět do týmu. Při zranění je totiž stejně důležitá představa, která vytváří psychické nastavení hráče. Každý hráč se bojí nejistoty a ta se odráží přímo ve fyziologii a reálně zpomaluje léčbu.

O úspěchu týmů i jednotlivců hovořil i kondiční trenér LA Dodgers, nejslavnějšího a nejúspěšnějšího týmu baseballu v USA. Ten se samozřejmě vyjadřoval spíše ke kondičním aspektům výkonu hráčů, které jsou velmi, velmi náročné. Hráči Dodgers, ale i jiných týmů hrají během roku cca 170 utkání a k tomu každý den trénují.

Kromě správné komunikace a sdělování informací jsou i další postupy, které léčbu zrychlují, nebo zkrátka celkově pozvedají výkonnost organismu. Jak udržet sportovce „zdravého“, udělal ta správná rozhodnutí, aby dobře reagoval na vzniklé situace? Jak úsporně pracovat s energií, kterou má každý



sportovec k dispozici v omezeném množství? Jednou z možností je spánek, který je naší nejčastější životní aktivitou, a měl by proto mít odpovídající kvalitu. Spánkem strávíme zhruba 36% života. Ptáme se při plánování sportovních výkonů, kolik spánku hráč potřebuje a jakého? Organizujeme program individuálně a třeba i monitorujeme spánek (plánujete spánek na cestách, víte, kolik hodin spánku každý váš hráč potřebuje, víte, kdy vašim hráčům vyhovuje nejvíce, aby spali, co jim vyhovuje v den, kdy hrajete, zastáváte teorii, že celý tým má spát stejně nebo ne, používají vaši hráči prášky na spaní)? Technologie nám to již nabízejí a je samozřejmě otázkou, jak dlouho si bude hráč zvykat na takový proces, aby jej nevnímal jako rušivý prvek. I když nepůjdeme do tohoto procesu, určitě se můžeme hráčů ptát, jak se jim spalo a co udělat proto, aby byl jejich spánek příště co nejkvalitnější. Konkrétně třeba ať jdou hráči spát, kdy jsou zvyklí, a kdy se jim chce, a když se jim nechce, ať jdou dělat něco jiného (vyjma dívání se na televizi nebo PC). To ale samozřejmě předpokládá vybudovanou důvěru ve vztahu sportovce a trenéra. Pro odpočinek během dne lze využívat 15-20 minutový spánek, ale ne delší, aby organismus nespadol do mechanismu dlouhodobého spánku. Tento typ spánku je u nás tradicí uctíván jako „dát si dvacet“ a například zaměstnanci kanadských aerolinek měli tuto pauzu povinnou, aby jejich bdělost zůstávala celou směnu na vysoké úrovni. V tomto neexistují obecná a jednoduchá řešení platná pro všechny, ale nějaká doporučení ano. Například bychom měli na noc vypnout všechny přístroje vysílající a přijímající vlnění, protože ty je schopny zaznamenávat i mozek. Po vydatnějším jídle je organismus připraven na klidový režim zhruba po dvou hodinách, ale neznamená to, že bychom si nemohli před spaním něco malého a lehkého sníst. Například pro regeneraci při večerních či nočních utkáních je doporučováno jíst malé porce s rozstupem cca jedné hodiny, místo jedné větší večeře. Jestliže skončí tedy utkání třeba ve 23h je možné takto sníst třeba i 3-4 porce a jít spát třeba po druhé hodině v noci, kdy se organismus po utkání zklidní i nervově. Vědci jsou schopni v laboratoři analyzovat, kdy je mozek schopen využívat svoji kapacitu v maximální míře. Vědí, že mozek je schopen měnit se sám na základě vnějších systematických impulsů, ale zároveň dodávají, že každý mozek je jiný. Odborníci se shodují, že užívání prášku na spaní není ideální. Upozorňují na spojitost s činností mozku, který není na prášky zvyklý. Ideální je naučit hráče spát, kdy chtějí. Prášek je náhražka. Velmi důležité je, kdo hráčům bude informace podávat. Vzájemná důvěra je klíčem k úspěchu. Pokud chcete zlepšit výkon vašich sportovců o „1 procento“, přemýšlejte o tom, které technologie či procesy vám v tom pomůžou. Přemýšlejte, zda to má smysl. Co vlastně hledáte? Chcete to? Kde je to 1 procento, které můžete zlepšit, kdo a co vám v tom pomůže? Pokud se chcete věnovat problematice spánku, nehledejte primárně problém ve spaní, ale v kultuře organizace – kdy děláte porady na utkání, kdy posilujete, kdy trénujete, jak cestujete, kdy se stravujete? Využívejte jednoduchých otázek a odpovědí na ně (jak se máš?, jak si spal?, a podobně). Podobným problémem je přetrénování. Nebojte se zeptat hráče,



jak se cítí, jak to vidí a viděl on? Využití technologií pro takové věci jako spánek, koncentrace, mozková aktivita začíná být tím, co nám může přinést další procenta k výkonu a to nejen sportovního. Zaměstnanci aerolinií, kteří pracují jako piloti či dispečeri, nebo vojáci v přípravě na boj, ti všichni využívají simulátory, které připravují věrné situace, třeba ty, které se reálně někdy staly. Tím se je učí řešit tak, aby z nich vyšli jako vítězové oni i jejich tým. Technologie simulování herních situací ve sportu přináší to, že mozek naplno pracuje, nervové dráhy se spojují, ale svalový výkon je mnohem nižší než při opravdovém tréninku. Jestliže tedy tvrdíme, že psychika, sídlící nejspíše v mozku, rozhoduje o výkonu zcela zásadně, nabízí nám tyto technologie možnosti, jak trénovat mozek za současného odpočinku svalového aparátu. Dalších několik desítek minut či hodin individuálního tréninku. Specialisté na řešení krizových situací v letovém provozu simulují tyto situace ve spolupráci několika osob. Význam fungujících týmů tak řeší zcela důsledně. Při vyhodnocování se vrací lidé i celé skupiny zpětně ke svým rozhodnutím a snaží se najít chybné vzorce. Ve sportu by to mělo znamenat například ztrátu talentů nebo celých sezon. Ještě důležitější je však hledat tam, kde to vyšlo a kde jsou požitka tohoto úspěšného postupu a co k úspěchu vedlo.

Pokračování.

