

VYBRANÉ POZNATKY ZE SUMMITU ESCCA 2023

Summit proběhl na přelomu června a července 2023 v Praze na Královce.



INDIVIDUÁLNÍ A TÝMOVÉ KONDIČNÍ DRILY PROVÁDĚNÉ NA HŘIŠTI

Originální název: INDIVIDUAL AND TEAM ON COURT CONDITION DRILLS

Autor: Kostas Chatzichristos, MEd, CSCS

Bývalý kondiční kouč Texas Longhorns, NCAA (2001), EXOS (2002), Georgia Bulldogs, NCAA (2003), Olympiacos, Euroliga (2006), Panonios (2004, 2006 – 12), Performance22Lab (2012 – současnost), CSKA Moskva, Euroliga (2014 – 2022), Head of Performance at Fenerbahce Beko Istanbul (2022 – současnost)

Zpracoval: Radek Pešík

- Mluvte s hlavním trenérem u týmu/kategorie kde působíte, kondiční a basketbalová složka nejsou oddělené, tvoříme společně lepší hráče a potřebujeme společně s basketbalovými trenéry nastavit ideální zatížení a v rámci času z něj vytěžit maximum. Protože celkové zatížení se kumuluje a přetíženého hráče se nám nepovede tolik zlepšit.
- V rámci preseason je důležité najít ideální zatížení pro hráče, tedy takové aby se zlepšovali, ale zároveň je důležité, aby nebyli přetrénovaní z čehož by mohlo pramenit nějaké zranění.
- Kostas v rámci preseason, kromě nějakých malých výjimek nepracuje s hráči ve venkovním prostředí, důvodem je to že před sezónou (Fenerbahce Beko Istanbul) nemají jeho hráči moc času a tak chce, aby hráči se co nejvíce sžili s basketbalovou palubovkou, protože přece jenom jsou to hráči basketbalu...

- Vytvořte si svojí řadu v rámci progresu a regrese kondičních cvičení
- Předtím než budete s hráči pracovat v nějakém pohybu, tak je důležité hráče edukovat a vysvětlit jim správnou techniku (Běh, obranný postoj,...)

Při sestavování kondičních cvičení

- Přemýšlejte nad intenzitou a dobou zatížení, případně v jak dlouhých intervalech budete pracovat
- Pohyb by měl vycházet ve většině případů, ze specifických pohybů pro basketbal (změny směru, přidání basketbalového míče do pohybu...)
- Sám Kostas se svými hráči pracuje v rámci intervalových kondičních cvičení, jen velice zřídka pracuje s hráči v rámci kontinuálních cvičení



ZOTAVENÍ A JEJÍ PERIODIZACE V PRŮBĚHU SEZÓNY

Originální název: RECOVERY, IN-SEASON PERIODIZATION

Autor: Luka Svilar, Phd, MKin, CSCS

bývalý kondiční trenér Bayernu Mnichov (Německá nejvyšší soutěž, Euroliga), 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

Zpracovala: Adriana Kopecká

Fenomén v sezóně „out of shape vs. under – recovered“

Dlouho trvající fyzická zátěž v sezóně záleží na 3 hlavních faktorech:

- 1) fyzická zdatnost, která je stavěna během „off & pre-season“
- 2) řádné řízení pracovní zátěže a monitorování
- 3) regenerační strategie aplikovaná na denní bázi

Co hledáme?

- přestavba zásoby energie
- obnova svalů a měkkých tkání
- kontrola „body composition“
- optimalizace svalových funkcí
- „mental well-being“

Periodizace regenerace je o:

- porozumění plánu
- předvídání těžkého, středního a lehkého období
- plánování
 - a) obecných regeneračních strategií
 - b) individuálních regeneračních strategií

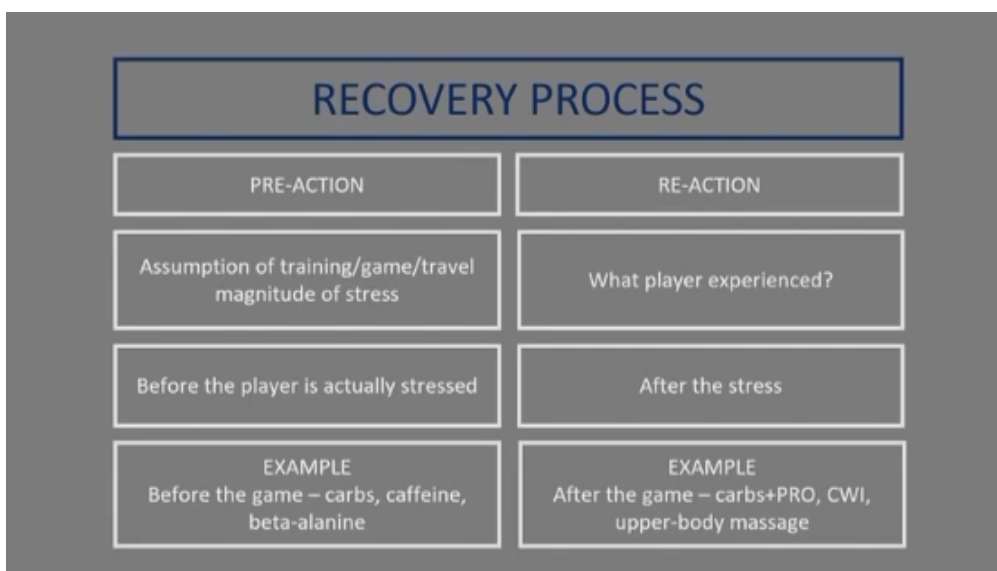
Cíl přizpůsobení regenerace dle:

- hráčovy poslední zpětné vazby
- objektivní regenerační hodnoty (spánek, HR, krev...)
- tréninkové zatížení (lehké, střední, těžké)
- čas odehraných minut (<15', 15-25', >25')
- aktuální fyzická kondice (neformální konverzace, Jak se cítíš?)

obr. 1 „Recovery loop“



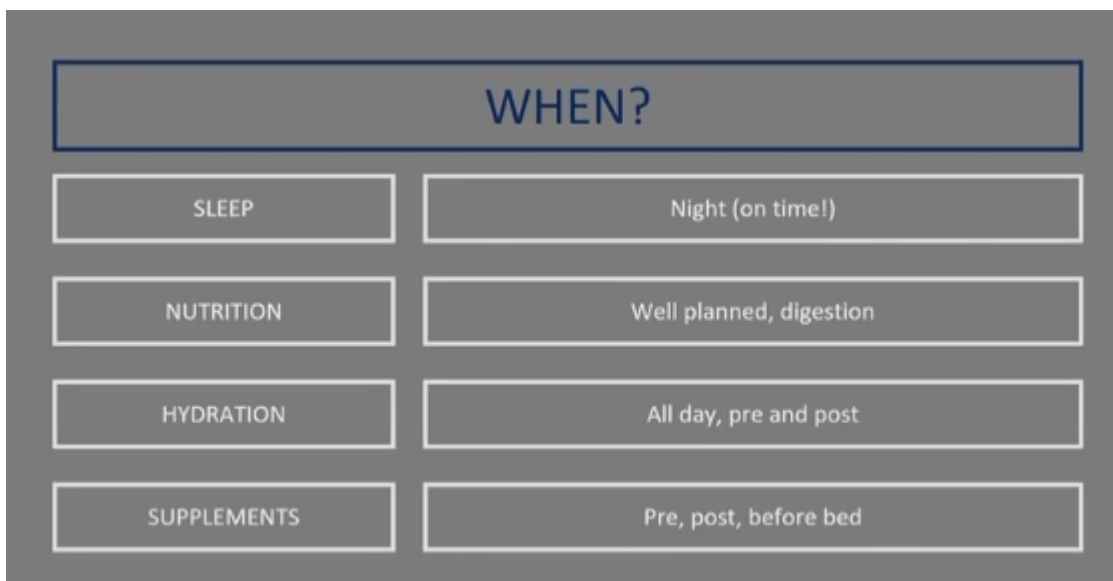
obr. 2 „Recovery process“



obr. 3 „Recovery methods“



obr. 4 „When?“



obr. 5 „When?“

WHEN?	
MANUAL THERAPY	Rest days, post travel, post activity
THERMAL AMBIENCE THERAPY	Post practice/game, GD+1
ACTIVE RECOVERY	Post practice/game, Mornings/evenings
COMPRESSION GARMENT	Post practice/game, In-travel
ELECTROTHERAPY	Post practice/game, GD+1, In-travel

obr. 6 „Prevention“

EXERCISE-ASSOCIATED MUSCLE CRAMPS
<p>PREVENTION</p> <p>1 - well-balanced, continuous hydration</p> <p>2 - adding salts to water</p> <p>3 - adding creatine monohydrate (2-3g) to drinks (for water retention)</p> <p>4 - Pickle juice (high salt content)</p> <p>5 - consume food/drinks rich in potassium, magnesium and calcium (bananas, avocados, nuts, sweet potatoes and fish, milk and orange juice)</p> <p>6 - magnesium pills (300- 500mg daily) prior to the game</p>

obr. 7 „Traveling – recovery solutions“

TRAVELING - RECOVERY SOLUTIONS	
POOR AIR QUALITY (PLANE)	water + oxygen tanks
JOINT AND MUSCLE STIFFNESS	stand up, walk, stretch, activate, EMS, SMFR
SWOLLEN ANKLES	compression garment, EMS
INSUFFICIENT NUTRITION REQUIREMENTS	good meal prior, fruits/nuts, powders (CH/PRO), bars, snacks, water
LACK OF SLEEP / JET LAG	select good flights, melatonin pills, hot shower free-time breakfast
MOOD IRRITABILITY	talk positive, offer help

obr. 8 „Markers of recovery“

MARKERS OF RECOVERY	
OBJECTIVE	SUBJECTIVE
BLOOD	QUESTIONNAIRES
SALIVA	SMALL-TALKS WITH PLAYERS
HEART RATE	
SLEEP	
PHYSICAL PERFORMANCE	

obr. 9 „Periodization of markers“



TQR – total quality recovery

obr. 10 „Monitoring hydration“



obr. 11 „Weekly plan“

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
MORNING	Wellness D	/	TQM questionnaire	/	TQM questionnaire	/	TQM questionnaire
BEFORE TRAINING	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody	Drink mix 1 everybody
DURING TRAINING	Ice-drink or water everybody	Ice-drink or water everybody	Ice-drink or water everybody	Ice-drink or water everybody Players with >40' have 20' cycling	Ice-drink or water everybody	Ice-drink or water everybody Players with >30' have 20' cycling	Ice-drink or water everybody
AFTER TRAINING	Drink mix 3 Curcumin Omega 3	Drink mix 3 Curcumin Omega 3	Beta-alanine 1g Omega 3	Drink mix 2 for players <20', Drink mix 3 for players >20' Omega 3	Beta-alanine 1g Omega 3	Drink mix 2 for players <20', Drink mix 3 for players >20' Omega 3	Beta-alanine 1g Omega 3
BEFORE GAME	/	/	Water and fruits (AL) Caffeine shot	/	Water and fruits (AL) Caffeine shot	/	Water and fruits (AL) Caffeine shot
DURING GAME	/	/	Carbo gel (AL) Salted water (AL) Banana (AL)	/	Carbo gel (AL) Salted water (AL) Banana (AL)	/	Carbo gel (AL) Salted water (AL) Banana (AL)
HALF-TIME	/	/	O21 + Carbo gel (AL)	/	O21 + Carbo gel (AL)	/	O21 + Carbo gel (AL)
AFTER GAME	/	/	Drink mix 2 for players <15', Drink mix 3 for players 15-30', Drink mix 3 + banana for players >30' Players >25' CW/H2O or H2O/massage Curcumin, Oxidants shot Beta-alanine 1g Melatonin/Zolpidem Compression garment	/	Drink mix 2 for players <15', Drink mix 3 for players 15-30', Drink mix 3 + banana for players >30' Players >25' H2O and massage Curcumin, Oxidants shot Beta-alanine 1g Melatonin/Zolpidem Compression garment	/	Drink mix 2 for players <15', Drink mix 3 for players 15-30', Drink mix 3 + banana for players >30' Curcumin, Oxidants shot Beta-alanine 1g
BEFORE TRAVEL	/	/	/	Private lunch airport	/	Breakfast hotel	/
DURING TRAVEL	/	/	/	Compression garment Short stretching 1 Hydration + O21 Carbo-drink for all players >20'	/	Compression garment Short stretching 2 Hydration + O21 Carbo-drink for all players >20'	/
AFTER TRAVEL	/	/	/	Melatonin/Zolpidem	/	/	/
SPECIAL CONSIDERATIONS	Players M1, M2 and FV - PBM after training	Players SL, JH and KY - PBM after training	No drink mix 2/3 for TS, Glutamine+HMB	Players with >25' PBM and TC1	No drink mix 2/3 for TS, Glutamine+HMB	Players with >25' PBM and TC1	/

Další myšlenky Luky Svilara

Když tým vyhrává, hráči jsou normálně více vnímavý k přijetí a následování.

Když tým prohrává, mnoho hráčů je frustrovaných a mají tendenci odmítat některé protokoly (být v takových situacích empatický a dokázat to vyřešit „nenásilně“)

Zapojení do zotavení vyžaduje: stanovení, vytrvalost, empatie a trpělivost.

- ✓ Ukázat, že vám na hráčích záleží.
- ✓ Zapojit ostatní, od nutričního terapeuta po hlavního trenéra.



NÁVRAT DO HRY PO ZRANĚNÍ: PROGRESE LINEÁRNÍHO BĚHU

Originální název: RETURN TO PLAY: LINEAR RUNNING PROGRESSIONS

Autor: Geoffrey L. Puls

Kondiční trenér Chicago Bulls (NBA), bývalý kondiční trenér University of Notre Dame (NCAA)

Zpracovala: Vojtěch Štainer

Přednášející se zaměřuje na práci kondičního trenéra po zranění hráče, nebo při přijímání hráče do svého programu. Trenéři z Chicago Bulls využívají těchto testů, rozdělených do 4 na sebe navazujících baterií zajišťujících připravenost hráče na další zatížení jak specifické pro basketbal, tak pro specifický kondiční trénink. Hráč má vždy za úkol vykonat daný pohyb který mu předvede kondiční trenér co možná nejpodobněji ukázce ve správném rytmu atd. na vzdálenost cca 15 m. Trenér zaznamenává chyby v provedení a zastavuje test, pokud hráč není schopen provádět pohyb správně a je s hráčem pracováno na korekci. Po korekci je vytaven testu znovu dokud jej neabsolvuje celý správně.

Baterie zde (cvičení lze dle anglických názvů nalézt na youtube):

Linear track progression

1A

- A march -skip (pomalý v chůzi)
- Ham walk – zakopávání v chůzi
- Heel toe walk – lifting v chůzi
- Mini bilateral hoops – poskoky snožmo s rukama v bok
- Lateral walk – laterální chůze se snožením ve snížené pozici a ruce před tělem
- Walking cariaco- křížení nohou v chůzi

1B

- Dynamic A march- dynamický skip v chůzi
- Ham kick walk – Zakopávání v poklusu
- Heel toe walk dynamic – lifting v poklusu
- Quick lateral walk – rychlá laterální chůze se snožením ve snížené pozici a ruce před tělem
- Cariaco – klasické křížení nohou

- Lateral shuffle with arm swing – cval stranou s rytmikou rukou

2A

- High knees – klasický skiping
- A skip – rytmický skiping frekvence 2 poskoky na 1 noze a vystřídat
- Ham kick- klasické zakopávání s náklonem
- Running A - křížení nohou v pohybu dopředu
- Ankling- předkopávání ale se zaměřením na kontakt chodidla a odraz
- Unilateral mini hoops – skoky na 1 noze/ 2 noze
- Walking close out with retreat – 3 kroky – split 3 kroky zpět- split
- Retro walk – chůze pozpátku
- Lateral shuffle – obraný pohyb
- Lateral push to stick – poskok stranou z obraného postavení se snožením nohou

Banded drills

- Skiping s odporovou gumou
- Rytmičtý skiping s odporovou gumou
- Bočný skiping s odporovou gumou

2B

- Combo drills with acceleration – Frekvence nohou přes čáru s rozběhem do sprintu
- Banded combo drills - Frekvence nohou přes čáru s rozběhem do sprintu s odporovou gumou, práce nohou ve skipu, několik delších skoků a pak sprint s gumou
- Close out deceleration (intenzita 60%) – Výběh s následným closeoutem
- Stop deceleration – výběh s následným zastavením na místě
- Lateral cross over – překrok v obraném postavení zpět do obraného postavení
- Lateral crossover to shuttle
- Slide
- 10/20 m sprint
- Backward run – běh pozpátku

- Acceleration to hard deceleration
- Lateral hurdle series

Po tomto testu následují další cvičení, která mohou být realizována se zbytkem týmu.

What next:

Curvilinear running

Planned COD

Unplanned COD

Short side games

PŘIPRAVUJEME HRÁČE NA POHYBOVÉ ČINNOSTI, KTERÉ SE OBJEVUJÍ VE HŘE? VYUŽITÍ FLYWHEEL ZAŘÍZENÍ PRO OPTIMALIZACI SILOVÉHO TRÉNINKU

Originální název: DO WE REALLY TRAIN BASKETBALL PLAYERS FOR THE PHYSICAL ACTIONS OF THE GAME?
THE USE OF FLYWHEEL DEVICES TO OPTIMIZE BASKETBALL STRENGTH TRAINING

Autor: Jairo Vazquez

Kondiční trenér FC Barcelona

Zpracoval: Vojtěch Štainer

Jairo Vazquez se ve své prezentaci věnuje tématu silového tréninku a přípravě silových programů kondičních trenérů. Na několika videích Jairo předvedl, jak komplexně připravený musí hráč basketbalu být, a jaký typ pohybu při jednotlivých akcích vykonává. Zde se věnuje především deceleračním tedy brzdivým pohybům, a změnám směru, které jsou dle Jaira pro prvotřídní výkon hráče naprosto zásadní. Dalším poznatkem, který Jairo přináší je množství horizontálních sil, které (pro někoho možná překvapivě) výrazně převyšují množství sil vertikálních u výkonu hráče v basketbalu. Při dalším zkoumání naráží na náročnost provádění deceleračních a akceleračních pohybů, kdy realizace decelerace je několikanásobně silově náročnější, než akcelerace. Dle Jaira je na základě jeho přehledu poznatků trénink horizontálních pohybů a decelerace nutný zařazovat pravidelně v kondičním tréninku. V kontextu prevence zranění Jairo udává, že většina zranění (pokud nepočítáme ranění po kontaktu) se udává v excentrické fázi pohybu tedy v „brzdící fázi“. Dalším faktem je, že při excentrických fázích pohybu, můžeme sledovat daleko vyšší aktivitu kortexu, než při koncentrických. Z čehož dle Jaira vyplývá, že svaly jsou daleko lépe adaptabilní na excentrické pohyby než na koncentrické.

Všechny tyto poznatky Jairo předvádí především z důvodu představení benefitů kladkových strojů pro specifický trénink nazývaný Flywheel training. Jairo předvádí několik typů excentrického tréninku jako je Tempo excentric training, Accumulated excentric loading, plyometric training a zmiňovaný Flywheel horizontal training. Pro tyto tréninky byly pozorovanými faktory: Hypertrofie, Síla, Výbušnost. Z dat vyplývá, že největší přínosy ve všech pozorovaných faktorech dosahuje Accumulated excentric loading a Flywheel horizontal training. Oba tyto typy tréninku lze realizovat prostřednictvím flywheel training. Jairo dále zmiňuje rozdílnost působení sil při klasickém dřepu s osou a dřepu realizovaném na flywheel trenažeru, kdy větší náročnost nalezneme u trenažeru, z důvodu nutnosti neustálého působení sil ve všech fázích pohybu. Tělo musí neustále brzdit síly působící při roztočení kola trenažeru. Zároveň při tréninku s osou vyvíjíme především koncentrickou sílu s nižší dávkou excentrické síly. Díky zařízení Flywheel jsme však schopni převýšit nutnost

využití sil koncentrických a převažují síly excentrické. Tim je dle Jaira dokázána vyšší specifita pro basketbal při tréninku na Flyweel než při konvenčním silovém tréninku s osou.



CVIKY S VLASTNÍ VÁHOU TĚLA PRO FYZICKOU PŘIPRAVENOST, PREVENCI A VÝKONNOST

Originální název: ON COURT BODYWEIGHT EXERCISES FOR PREPARATION, PREVENTION AND PERFORMANCE

Autor: Regev Fanan

Kondiční kouč, Maccabi Tel-Aviv Basketball Club

Zpracovala: Lenka Šoukalová

Proč využívat cvičení s vlastní váhou?

- Skvělý nástroj pro prevenci zranění
- Jde o přirozený pohyb
- Posiluje výkonnost
- Šetří čas (při cestování, při absenci posilovny, při nižší zápasové vytíženosti hráčů)
- Lze využít při přípravě před výkonem

Účinky:

- Stimuluje svalový a nervový systém
- Zvyšuje rozsah pohybu v kloubech
- Celkově zvyšuje připravenost těla na výkon

Způsob využití:

- Jako kruhový trénink (např. HIIT v off season)
- Využití super série (zatížení horní polovina těla + dolní polovina těla)
- Součást týmového rozcvičení
- Cvičení izometrická (statická), excentrická a koncentrická, plyometrická nebo stabilizační

Pro hráče basketbalu se může zdát cvičení s vlastní váhou nudné a monotónní, jelikož jejich hlavním zájmem je basketbal. A i když je na trenérech jak různorodý trénink připraví, některé základní prvky se v nich musí opakovat a opakovat.

Hlavní cíle:

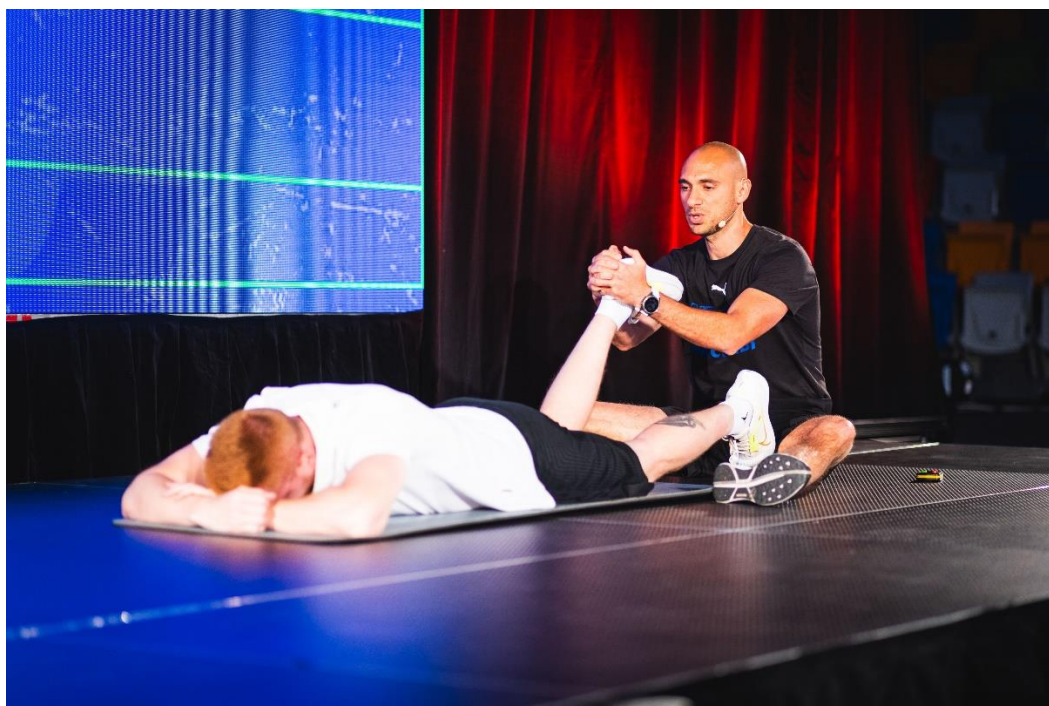
- Zvyšuje svalovou hmotu
- Snižuje riziko zranění
- Zlepšuje připravenost hráče na hřišti
- Buduje solidní fyzický základ a návyky, které jsou kromě jiného důležité pro dlouhou hráčskou kariéru a přípravu hráče na trénink/zápas

Každý hráč by měl znát základní principy, proč dělá to, co dělá. Na trenérech je to naučit, aby věděli jak postupovat i samostatně ať už v posilovně nebo na kurtu.

	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ	ODPOČINEK	ZATÍŽENÍ	INTENZITA
OBJEM	3 sets	8-20	40-45 sec.	vysoké	nízká
VÝBUŠNOST	3-4 sets	2-6	60-90 sec.	nízké	vysoká
STATICKÝ	2-3 sets	30-10 sec.	30-60 sec.	vysoké	mírná
SÍLA	3-4 sets	4-1	60-120 sec.	nízké	vysoká

- ať už se jedná o dítě nebo dospělého hráče, není našim cílem, aby byl skvělý ve všech možných cvičeních s vlastní vahou, **DRŽÍME SE ZÁKLADŮ**, protože jejich hlavním cílem je hrát basketbal

„Hráči tě sledují, poslouchají a pamatují si všechno, co jsi jim kdy řekl nebo s nimi dělal. Takže cokoli děláš, dělej na maximum 24/7.“



PORANĚNÍ ACROMIOCLAVICULÁRNÍHO KLOUBU

Originální název: AC JOINT A CASE STUDY

Autoři: Zlatan Hadjismaljovic, Simon Gurnet, fyzioterapeuté AC Monaco Basket

Zpracoval: Jan Netscher

K poranění ramene nedochází v basketbalu tak často jako k poranění kotníku či kolene. Rameno totiž není při basketbalu tak namáhané v plném rozsahu pohybu jako je tomu v jiných sportech např. ve rugby či tenise. V roce 2019 došlo v NBA z celkového počtu 105 poranění k 29 zraněním ramene. Z těchto 29 poranění ramene bylo: 5 roztržení Labra, 10 roztržení rotátorové manžety, 3 zranění proximální části šlachy bicepsu, 11 zranění acromioclaviculárního kloubu, 11 dislokace ramenního kloubu

Ke specifickému poranění Acromioclaviculárního kloubu dochází při basketbalu většinou při pádu nebo po úderu do ramene v postavení paže v addukci.

Acromioclaviculární kloub tvoří spojnici mezi výběžkem lopatky Acromionem a klíční kostí.

Stabilitu tohoto skloubení zajišťují dva vazy (horizontální směr vnitřní Acromioclaviculární vaz a vnější vertikální Coracoslaviculární vaz) a několik svalů hlavně Trapezius a deltový sval.

Závažnost poranění AC kloubu klasifikujeme do 6 stupňů:

Rockwood Systém:

Konzervativní léčba (1 a 2 není třeba řešit operací):

Typ 1 - vymknutí Acromioclaviculárního vazů

Typ 2 - natržení jednoho z Acromioclaviculárních vazů + vymknutí Coracoslaviculárního vazů

Kontroverzní léčba:

Typ 3 - natržení obou Acromioclaviculárních vazů a Coracoslaviculárního vazů (někdy i v tomto případě stačí jen konzervativní léčba)

Operativní léčba:

Typ 4 - distální část claviculy je dislokovaná za hrbol acromionu

Typ 5 – distální část claviculy je více zvednutá a vzdálenost mezi hrbolem coracoideus a claviculou je větší než dvojnásobná

Typ 6 - distální část claviculy je pod hrbolem coracoideu

Poškození AC kloubu se projevuje bolestí a deformací v horní části kloubu, otokem, hematomem, ztrátou pohyblivosti, potřebou držet paži v tzv. „analgetické pozici“.

2 typy testů na diagnostiku zranění AC kloubu

1. Paxionův test - Současně vyvineme tlak směrem anterior superior na acromion a posterior inferior na střední část claviculy. Test je pozitivní v případě bolesti AC kloubu.
2. Cross arm test - Klinická deformita v oblasti AC kloubu provázená hematomem, nestabilitou a bolestivostí v oblasti kloubu. Potvrzení poškození RTG a MRI vyšetřením s detailnějším požadavkem na potvrzení stupně rozsahu poškození.

Příklad konkrétního průběhu návratu po zranění AC kloubu závažnosti 1-2 stupně (bez potřeby operace)

1. Den po zranění vyšetření lékařem (MRI), okamžité naplánování progresivního konzervativního terapeutického procesu krok po kroku. Cíl návrat během 3-4 týdnů.
2. 3 dny klidový režim
3. Postup rehabilitace:

Fáze 1 (d1-d2) práce na stole

- Aktivní mobilita paže bez snahy o pohyb do krajních pozic, kdy je určitá hladina bolestivosti přípustná.
- a posilování s podporou zdravé paže (isometrická aktivace rotátorové manžety, led, Graston terapie, kinesio tape)

Fáze 2 (d3-d6)

- Aktivní mobilita v sagitální a frontální rovině, kliky u zdi, isometrická aktivace rotátorové manžety, kondiční jízda na rotopedu, core, posilování dolní poloviny těla a preventivní cvičení na bederní páteř, zpevnění ramenního kloubu v bočním planku s podporou, aktivace

rotátorové manžety s minibendem, fasciální terapie, kinesiotaping a krioterapie směřující k podpoře svalů ramene a redukci bolesti

- Bolest je indikátor, mírná bolestivost je akceptovaná

Fáze 3 (d10-d16)

- Koncentrace na návrat stability AC kloubu
- Cvičení s otevřenou dlaní proti odporu
- Aktivace rotátorové manžety
- Kondiční jízda na rotopedu a běhání v hale

Fáze 4 (d17-d20)

- Budování kapacity
- Přidáváme nestabilní cvičení (TRX) a zvyšujeme zátěž
- Zahájení individuální bezkontaktní basketbalové přípravy s asistentem (dribling, střelba na koš atd.)

Fáze 5 (d21-d24)

- Cvičení s Aquabagem k náročnější stimulaci stability kloubu ramene
- Plyometrické kliky
- Zahájení individuální kontaktní basketbalové přípravy s asistentem

Fáze 6 (d25-d27 zápas)

- Koncentrace na basketball
- Preventivní práce před každou tréninkovou jednotkou

Použité terapie ve Fázích 2-6:

- Terapie suché jehly
- Fasciální terapie (Graston)
- Baňkování
- Tecar
- Magnetoterapie

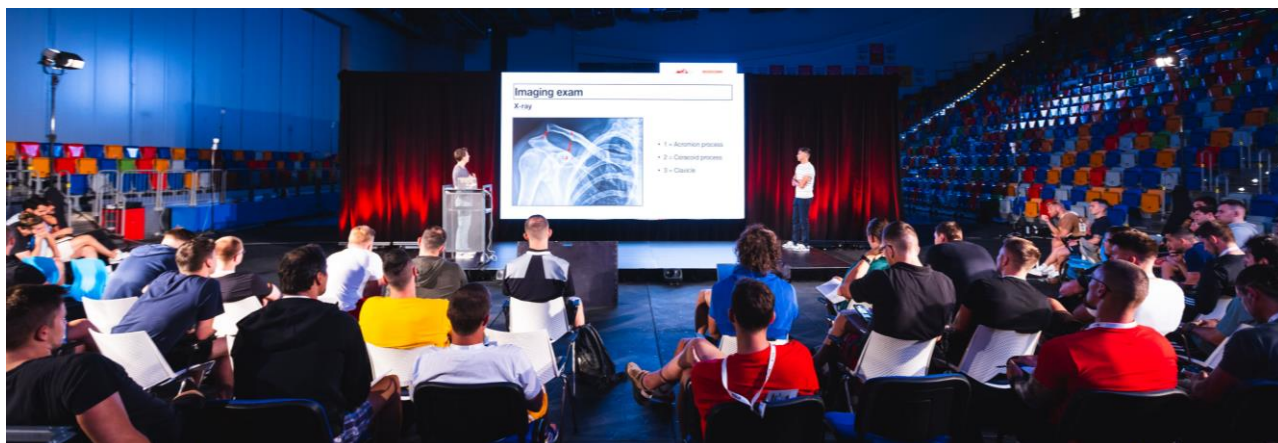
- Posilování dolní části těla od fáze 2
- Prevence bederní páteře od fáze 2

Klíčové body k úspěchu:

- Odhadnutí nové kapacity
- Začít pracovat co nejdříve po zranění
- Nastavit progresivní zatěžování
- Dobrá komunikace s hráčem
- Dobrá zpětná vazba
- Zvyšování a snižování zátěže

Vztah Zatížení - kapacita - adaptace

Hlavní zásada úspěšného návratu po zranění je respektovat aktuální (výpadkem či zraněním způsobeným) snížení kapacity organismu. Vlivem zranění a výpadku v tréninku dochází nejen k poklesu tolerance na zatížení, ale i ke snížení celkové kapacity organismu, která se jen pomalu vrací nazpět. Pokud po zranění přistoupíme k rychlému navyšování tréninkové zátěže dojde i k rychlejší adaptaci organismu na zatížení. Návrat kapacity organismu ale nebývá tak rychlý a důsledkem toho dochází k opakovanému poranění. Proto by po zranění a tréninkovém výpadku mělo docházet k navyšování tréninkové zátěže jen pozvolna, aby se stačila navyšovat i kapacita organismu a nejen schopnost adaptace na tréninkové zatížení. Velikost zatížení nesmí být větší, než je kapacita organismu se na toto zatížení adaptovat. Ke snížení kapacity organismu může dojít nejen díky zranění, ale i prostřednictvím banální nemoci, stresu, špatnou stravou, nedostatkem spánku a podobně.



TVORBA PLÁNU PŘÍPRAVNÉHO OBDOBÍ A DLOUHODOBÉ PERIODIZACE

Originální název: Creating a plan for pre-season and long term periodization

Autoři: Justas Grainys

Kondiční trenér FC Barcelona (basketball)

Zpracoval: Lukáš Brožek

Justanis z počátku zmiňoval problematiku navyšujícího se počtu zranění hráčů Euroligy, což je pravděpodobně zapříčiněno velkým počtem zápasů během sezóny. Pro porovnání bylo v sezóně 2012/2013 82 zápasů, v předminulé sezóně jich bylo o deset více.

V rámci pre-season také upozorňoval na velké množství mimobasketbalových aktivit, které hráči absolvují během léta, z čehož vyplývá, že neexistuje žádný předem strukturovaný plán či návod, ale záleží na mnoha dalších okolnostech, které musíme znát a vyhodnotit před tím, než začneme s přípravou plánu pro pre-season.

Dále uvedl zajímavý příklad, kdy porovnal klub jeho momentálního působení, tedy FCB Barcelona a BC Žalgiris, ve kterém dříve působil. Mluvil převážně o rozdílných cílech jednotlivých klubů a zdůrazňoval, jak je důležité tento aspekt brát v potaz při utváření plánu pro pre-season.

Dále rozebíral komunikaci v klubu, kam bezesporu patří respekt k hlavnímu trenérovi. Několikrát zdůrazňoval, že trenér nese veškerou zodpovědnost, hovoří s médii, s majiteli, a to je třeba brát v potaz v rámci komunikace ohledně tréninkového procesu.

„Pre – season je nejdůležitější moment pro nastavení pravidel do sezóny“. Poukázal na to, že v rámci sezóny je velice těžké zavádět nová pravidla mimo jiné i mezi jednotlivými členy RT a hráči. Jedním z nich je práce s kondičním trenérem po zápase pro hráče, kteří hráli méně než 10 min.

Dále rozebíral strukturu dlouhodobé periodizace v rámci in-season, kde zdůrazňoval, že nelze začít tvořit plán od prvního dne, nýbrž si stanovit „peaky“ sezóny, jejichž výsledky jsou pro klub nejdůležitější a od toho se odpíchnout při plánování dlouhodobé in-season struktury.



PSYCHOLOGICKÉ INTERVENCE V REHABILITACI SPORTOVNÍCH ZRANĚNÍ

Originální název: Psychological Interventions in Sport Injury Rehabilitation

Autor: Christie Milliordou

Psycholožka a CBT terapeutka, Euroleague Basketball Sports Business MBA, Certifikát z psychologie pro výkonnostní sport (Barca Innovation Hub Universitas), odborný diplom z neurobiologie a psychologie v týmových sportech – probíhá (Barca Innovation Hub Universitas), sportovní psycholožka mužského týmu házené AEK Atény (řecký šampion 2022-23), členka Asociace řeckých psychologů, Helénské společnosti pro sportovní a výkonnostní psychologii, mezinárodní pobočky Americké psychologické asociace a 47. divize Společnosti pro sportovní, výkonnostní a sportovní psychologii APA

Zpracoval: Josef Šonka

Obsah:

- Klíčové psychologické dovednosti a techniky v rehabilitaci po úrazech
- Psychologické faktory a výsledky rehabilitace
- Praktické využití psychologických dovedností

Nejprve bych chtěla říct, že jsem velmi ráda, že tu dnes mohu být s vámi, a také bych chtěla vřele poděkovat organizačnímu výboru za pozvání. Dnes tedy budeme hovořit o něčem jiném, a to o psychologickém aspektu rehabilitace sportovních zranění. Zaměříme se pouze na tu část rehabilitace a pokusím se vám předat trochu teorie, ale hlavně praktickou aplikaci této teorie, která, jak věřím, bude přínosná i ve vaší práci.

Budeme diskutovat o některých klíčových psychologických dovednostech a technikách. Půjde hlavně o praktické využití, a o to, jak můžeme ovlivnit výsledek rehabilitace.

Klíčové dovednosti a techniky v rehabilitaci zranění

- Odolnost (klíčová psychologická vlastnost pro úspěch sportovců)
- Podpora týmu – zvládání konfliktů
- Osobní odpovědnost

Odolnost je klíčovou psychologickou charakteristikou. Není to osobnostní rys. Nerodíme se s ní. Trénujeme ji.

Tuto dovednost si rozvíjíme. Je to schopnost zvládat nepřízeň osudu. Nepřízeň osudu znamená situaci, kterou vnímám jako negativní. Věnujte prosím pozornost slovu vnímat. Pro někoho jiného to nemusí být negativní. Může být negativní pro mě, a to stačí k tomu, abych ji považovala za nepřízeň osudu a svou schopnost zvládat každodenní stresory, což je nesmírně důležitá dovednost v oblasti zranění, rehabilitace.

Osobní zodpovědnost. Když tým prohraje, jako první se začne obviňovat. "Ale ne, to jsem nebyl já, to byl trenér. Ne, to ten psycholog".

Proto je velmi důležité zaměřit se na naši osobní odpovědnost. Totéž se děje i v případě zranění. Samozřejmě víme, že existují faktory prostředí, ale také víme, že v dnešní době máme k dispozici veškerou pomoc umělé inteligence, specializovaného softwaru. Ty nám udávají svalovou zátěž, udávají nám míru námahy, udávají nám únavu, udávají nám spánkový režim. Takže máme všechny tyto údaje a také všechny psychologické teorie, které vysvětlují průvodní jevy stresového zranění. A říkají vám o roli stresu, jak ztrácíte periferní vidění a co se děje, jak vás to ovlivňuje při hře. Takže máme všechny tyto teorie a veškerý software. Takže ano, můžeme mluvit o osobní odpovědnosti, aniž bychom samozřejmě vylučovali faktory prostředí. Řízení konfliktů, když se otázka přesune k osobní odpovědnosti, minimalizují se konflikty v týmu, protože se přestane obviňovat a každý se obrátí k sobě a snaží se zlepšit to, co udělal.

A podpora týmu. Podrobněji vám popíšu sociální podporu. Mimořádně důležitá při rehabilitaci po zranění. Takže tady vám uvedu jen dva, tři příklady literatury, které vysvětlují roli psychologických faktorů. A budeme hovořit o strachu z opětovného zranění. Budeme mluvit o sebedůvěře a pak o účinnosti psychologických dovedností.

Literatura:

Best practice guidelines for musculoskeletal injury rehabilitation include recommendations to address psychological factors

Lin et al., 2020

A biopsychological perspective in regards to preparing injured athletes for return to play, in which aspects including satisfaction and confidence in performance are taken into account

Ardern et al., 2016

Athletic trainers and psychical therapists held positive attitudes on the effectiveness of psychological skills to improve the rehabilitation process

Hamson-Utley & Martin, 2008

Komunikační klíč

- Pomozte sportovci pochopit, co je jeho zranění. Zeptejte se ho, co si myslí, že to je a znamená

- Čekání na odpověď
- Naslouchejte jejich reakcím a projeďte empatii

První věc, hned na prvním setkání se sportovcem, který za vámi přijde po zranění. První věc, kterou musíte udělat, je podle mého názoru samozřejmě zeptat se jich. Zeptejte se jich, jaká je podle nich jejich diagnóza. Něco slyšeli od lékaře, možná podstoupili operaci. Mezitím se jich zeptejte, co si myslí, že jsou ty lékařské termíny. Mají obavy, nevědí, kdy se vrátí do hry. Přicházejí o peníze, obávají se o svou další smlouvu. Zeptejte se jich, čemu věří, na jejich zranění, a vyčkejte na odpověď.

Někdy, když s námi lidé nemluví, máme tendenci je přerušovat. Ne, dejte jim trochu času. Je to nesmírně důležité, protože vám to pomůže pochopit jejich psychický stav, jejich obavy a myšlenky a jak se přesně cítí. A prosím, neodsuzujte je. Snažte se být v jejich kůži. Zkuste se vžít do situace, že se to mohlo stát vám. Pokuste se zasít empatii. Zkuste se vcítit do jejich pocitů. V okamžiku, kdy je začnete soudit, ztratíte jejich důvěru. Takže jak jsem vám řekla, budeme mluvit o teorii a pak je potřeba její praktická aplikace. V psychologii tedy máme velmi důležitou teorii. Říká se jí teorie sebeurčení a my ji přiřadíme ke stanovování cílů. Takže nejdůležitější částí této teorie je schopnost člověka rozhodovat o svém vlastním životě.

Stanovení cílů a teorie sebeurčení

- Teorie sebeurčení: schopnost člověka rozhodovat se a řídit svůj vlastní život
- Lidé směřují k růstu – zásadní pro rozvoj soudržného sebevědomí
- Význam vnitřní motivace

Proto je velmi důležité začít jim vštěpovat, že stále mohou ovlivňovat svůj život. A samozřejmě my, každý z nás, jsme směřováni k růstu. To je fakt. Jestli existují mentální bloky, které nám v tom brání, to už je jiný příběh. Ale všichni jsme nasměrováni k růstu. Ale abychom dosáhli růstu, potřebujeme toto. Dále potřebujeme autonomii, jak jsem vám řekla, pocit kontroly, abychom věřili, že mé činy budou mít vliv na můj život.

3 složky psychologického růstu

- Autonomie (pocit kontroly)
- Kompetence (zvládnutí úkolů)
- Spojení (pocit sounáležitosti)

Kompetence. Ta je při stanovování cílů nesmírně důležitá. Souvisí se zvládnutím úkolů. Pokud mám pocit, že

jsem něčeho schopen, a pokud věřím, že mám schopnost něco vykonat, pak si cíl stanovím. Pokud nevěřím, že mám schopnosti, s největší pravděpodobností si cíl nestanovím. Pocit sounáležitosti, pocit příslušnosti ke klubu, který mě podporuje při mém zranění. A samozřejmě, roli hraje vnitřní motivace. Motivace je vnější, což znamená vnější odměny, například vítězství na mistrovství, a vnitřní, ta vychází zevnitř. Souvisí s tím, co nás baví, co děláme opravdu rádi. Potřebujeme tedy zvýšit vnitřní motivaci. Vše, co vychází zevnitř, je jednoduchá vnitřní motivace, tedy láska ke hře.

A pak si můžeme stanovit cíle. Pokud se ujistíme, že máme samostatnost, kompetence a vazby, můžeme si se sportovci stanovit cíle. A jak vidíte, existuje mnoho typů cílů. Samozřejmě spolupracujete s dalšími lidmi, ale je důležité, abyste znali všechny cíle, které na rehabilitační cestě existují. Fyzická síla, vytrvalost, pohyb. Víte přesně, co to je.

Psychologické, jak se vypořádat s úzkostí, jak zvýšit jejich motivaci, jak se vypořádat s úrovní jejich stresu, strachu, velmi důležitá část a výkonnostní. Technický rozvoj, aby se mohli vrátit do hry. U našich sportovců potřebujeme denní cíle. Tyto cíle však nejsou předem dané. U těch denních přijdou na trénink a denní cíl si určíte společně. A celý smysl spočívá v tom, že jim nejprve nasloucháte, jak se cítí, a pak stanovíte cíl, protože v ideálním případě chcete, aby denní cíl byl úspěšný, aby se mohli druhý den vrátit, aby nezmeškali návštěvu fyzioterapeuta.

Stanovení cílů v rehabilitaci

Teorie stanovení cílů: Lidé jsou nejvíce motivováni, když si kladou obtížné a konkrétní cíle.

Typy cílů

- Fyzické
- Psychologické
- Výkonnostní

Úrovně cílů

- Denní
- Etapové
- Zotavení

A pak cíle jednotlivých fází rehabilitace až do dosažení zotavení, všechny tyto cíle musí být samozřejmě ve

vzájemném souladu. Cíle etapy musí být v souladu s cíli zotavení. A denní cíle jsou samozřejmě součástí etapového cíle. Takže všechny tyto cíle spolu souvisejí a mějte to na paměti.

Teorie stanovování cílů. Co se v ní říká? Lidé jsou nejvíce motivováni, když je úkol složitý. Potřebují složité a konkrétní cíle. Lidé nejsou motivováni, když je cíl snadný. Potřebují obtížné cíle, komplexní cíle, ale potřebují cítit kompetenci, že jich mohou dosáhnout.

Další věc, o které dnes budeme mluvit, je samomluva. Všichni víte, co to je, mluvit sám se sebou, ale je to nesmírně důležité pro to, jak se chováme, jak se cítíme a jakou máme výkonnost. Samomluva může zlepšit vaše zaměření pozornosti, budování sebedůvěry a pozitivní přístup k rehabilitační cestě. Velmi důležité, velmi jednoduché. Některé věci, které si dnes řekneme, se zdají být velmi jednoduché a jsou velmi jednoduché. Jen je musíme aplikovat správným způsobem.

Samomluva

Co si sportovec říká sám pro sebe, může ovlivnit jeho přístup, chování a výkon

- Rozvíjí pozitivní přístup k rehabilitační cestě
- Uspadňuje soustředění pozornosti
- Pomáhá při budování důvěry

Typy samomluvy

- Funkční – pozitivní
- Dysfunkční – negativní

Samozřejmě neexistuje jen funkční nebo pozitivní samomluva, ale také dysfunkční. Mám sportovkyni, která ke mně přišla v období návratu po zranění. Její rehabilitační cesta, jak můžete předpokládat, neprobíhala vůbec dobře. Rozhodla se tedy změnit svého silového a kondičního trenéra a začít s terapeutickými sezeními. Objevily se u ní příznaky deprese. Víte, co je jejím denním cílem? Aby ani jeden den neplakala, alespoň z mé strany. Se silovým a kondičním trenérem má jiné cíle.

Tak si představte, jakou úroveň dysfunkční samomluvy má. Je velmi důležité se svými sportovci komunikovat, abyste přesně pochopili, co si myslí. Na pozitivní straně máme dva typy samomluvy. Motivační, jako že se "brzy vrátím ke svému týmu". Cokoli, co mi může dát motivaci jít dál a učit se. Někdy si dáváme instrukce, jako třeba, "uvolni se!" A my to uděláme. To je samomluva, které říkáme instruktážní a mohla by pomoci.

Hlavní typy

- Motivační
- Instruktažní nebo kognitivní

Zvládání dysfunkční samomluvy

- Věnujte pozornost svým myšlenkám
- Identifikujte negativa
- Zakládají se na faktech?
- Co je spouští? Obvykle vnější tlak/frustrace/zklamání
- Co byste řekli třetí osobě?
- Přeformulovat
- Buďte k sobě laskaví

Dysfunkční samomluva:

"Nikdy se nedostanu tam, kde jsem byl"

"Moje rehabilitace probíhá špatně"

"Vůbec nepomáhám svému týmu"

Představivost

- Mentální představivost - proces, při kterém si pomocí představivosti nacvičujeme, zobrazujeme, nebo přehráváme situace
- Představivost lze definovat jako proces, při kterém člověk používá své smysly k tomu, aby si v mysli znovu vytvořil nějaký zážitek
- Pocit, jako bychom v mysli vytvářeli video, nejen obraz - polysenzorické zobrazování
- Přehodnocení vnímání podporou pozitivního zvládnutí
- Mentálně se připravit tím, že si představíte úspěšné zvládnutí, provedení

Smyslem představ je psychicky se připravit, když se nemohu připravit fyzicky. Je to velmi silný nástroj a je velmi snadné ho použít. Ukážu vám, jak ho také aplikovat. Máme různé typy představ. Potřebujeme pozitivní představy. Samozřejmě je můžete požádat, aby si představovali, že se vracejí do hry, že provádějí různá cvičení. Je velmi důležité snažit se to využít pro jejich sebedůvěru.

Existují také negativní představy, které se snažíme eliminovat. A to je přehrávat si v mysli scénu zranění.

Představa nácviku dovednosti souvisí s tím, že nemohu fyzicky cvičit, takže to dělám mentálně. A věřte mi, že existují teorie, které podporují, že by to mohlo aktivovat svaly. Takže nesmírně důležitá dovednost. Relaxační představy, my o relaxaci budeme mluvit později, ale je to jako představovat si relaxační scénu a představovat si, že jste součástí této scény. Jak jsem vám řekla, je to video. Potřebujeme pohyb. Je to, jako byste to prožívali. Žijete to v tom videu.

Typy představivosti

- Pozitivní imaginace (příprava rehabilitačních cvičení, provádění cviků, her, technik - posílení sebedůvěry)
- Negativní představy (přehrávání scény zranění)
- Představy při nácviku dovednosti (když je tělo zraněné, sportovec si dovednost procvičuje mentálně)
- Relaxační představy (představte si relaxační scénu - technika zvládnání stresu)
- Zvládnání bolesti (pomalé a klidné dýchání, soustředění mysli na pocity klidu)

Zvládnání bolesti, to je velmi důležitá dovednost, když máte pocit, že jste ztratili kontrolu nad svou bolestí. U zraněných sportovců je velmi časté, že se snaží dát své bolesti tvar, barvu a velikost. Snaží se tak získat pocit, že mají svou bolest psychicky pod kontrolou.

Proces řízené imaginace

- Pomalá, relaxační hudba
- Zavřené oči
- Zraněný sportovec si představuje scénář přímo související s rekonvalescencí zranění (příklady: fáze rehabilitace, postup do další fáze, pocity, které prožívá, návrat do hry)
- Spojení mezi tělem a myslí
- Představte si proces hojení a obnovení funkčnosti těla

Relaxace

Negativní vliv stresu na motivaci a dodržování rehabilitace

Relaxační cíle

- Zmírnění bolesti a stresu
- Uvolnění napětí v poraněné oblasti
- Regulace úrovně vzrušení pro dosažení optimálních výsledků
- Snížení srdeční frekvence, dechové frekvence a krevního tlaku

Relaxační techniky

- PMR - progresivní svalová relaxace (postupné napínání a uvolňování svalů)
- Relaxační představy - Představa, že se nacházíte na relaxačním místě
- Řízené dýchání - boxové dýchání, techniky hlubokého dýchání

První z nich je progresivní svalová relaxace, kterou pravděpodobně znáte. Jde o specifickou techniku, při které se svaly uvolňují, ale děláte to v postupném pořadí. Opět pomalá relaxační hudba. Je to řízené. Dostanete instrukce, co máte dělat. A díky tomu se cítí uvolněněji. Uvolňuje to napětí.

Relaxační představy. Říkám vám, že když začnete tuto dovednost používat, pochopíte, jak je důležitá. Nedokážete si to představit, protože si říkáte, dobře, jen video v mé mysli. Ne, je to mnohem víc než to.

A poslední, kterému říkáme řízené dýchání. Takže vlastně kontrolujete rytmus svého dýchání, ale není to jen dovednost, kterou můžete využít při rehabilitaci, můžete ji využít v každodenním životě.

Box dýchání

Nádech 4 s - Výdrž 4 s - Výdech 4 s - Výdrž 4 s

Sociální podpora

- Význam pro emocionální přizpůsobení
- Úloha trenéra, spoluhráčů, rodiny, přátel a rehabilitačních terapeutů

- Přínos aktivního naslouchání pro náladu a motivaci
- Obavy o fyzickou a psychickou pohodu

Sociální podpora zahrnuje všechny, trenéra, spoluhráče, rodinu, přátele, silové a kondiční trenéry, celý rehabilitační tým, nikdo z toho není vyloučen. A co bych vám ráda ukázala, je aktivní naslouchání. Aktivní naslouchání je technika. Existuje určitý způsob, jak to dělat.

Dovednosti aktivního naslouchání

aby měl zraněný pocit, že je mu nasloucháno

- Udržujte oční kontakt
- Vyhněte se zbytečným přerušáním rozhovoru (mobil apod.)
- Mluvte o svých vlastních zkušenostech
- Empatie - být v jejich kůži
- Bezpodmínečný pozitivní přístup - Nesud'

Další forma terapie, protože s psychologií je to jako s každou vědou. Stále se zdokonalujeme, stále nacházíme nové terapie. Smyslem této terapie je pomoci vám jednat, je to přijímání závazků, terapie závazků, terapie třetí vlny, kombinace kognitivně-behaviorální terapie a všímavosti. To, o co se snaží, je zvýšit psychologickou flexibilitu, je to trochu jiné než u jiných přístupů, protože v jiných přístupech říkáme, aha, musíme identifikovat negativní myšlenky a změnit je. V tomto přístupu jde o to přijmout životní obtíže, přijmout životní výzvy a jít dál. Odehnat pozornost od svých myšlenek a přejít k akci s mnoha detaily přítomnosti. Mindfulness, nesmírně důležitá dovednost. Mindfulness znamená být přítomen, prožívat přítomný okamžik.

Terapie ACT (Acceptance-Commitment Therapy)

- Třetí vlna behaviorální terapie
- Bolest a nepohodlí patří k životu
- Terapie založená na všímavosti, jejímž hlavním cílem je zvýšení psychologické flexibility - člověk v souladu se svými hodnotami
- Přijetí, odhodlání, dovednosti všímavosti a strategie změny chování, které sportovci pomohou přijmout realitu života

Existují procesy, které nebudeme rozebírat do detailů. Nejdůležitější je, abyste si uvědomili, že proces rehabilitace, a to, jak se váš sportovec cítí a trápí je dynamické. V průběhu času se mění. Neznamená to, že sportovec, který začal pozitivně svou rehabilitační cestu, že bude pozitivní po celou dobu, nebude, nebo naopak. Negativní neznamená, že bude negativní po celou dobu cesty. Je to dynamické. Proto je třeba se sportovcem komunikovat. Každé jednotlivé sezení je důležité. Představte si, když je někdo rozzlobený a reaguje určitým způsobem, nebo si stanoví své cíle, když je velmi rozzlobený, nebo velmi vystresovaný, a pak se dopustí činu. Takže jak jsme řekli, přijímáme negativní myšlenky, přijímáme, že existuje bolest, přijímáme, že existuje nepohodlí, ale soustředíme se na provedení. Přesuneme pozornost z myšlenek na provedení rehabilitačního plánu.

Použití ACT v rehabilitaci

- Trápení sportovců během rehabilitace je dynamické a v průběhu času se mění
- 6 procesů (Kognitivní defúze - Prožitkové přijetí - Všímavost - Já jako kontext - Hodnoty -Odhodlané jednání)
- Být v přítomnosti s psychologickou flexibilitou
- Přijměte negativní myšlenky a emoce - jsou zde, ale sportovec se soustředí na výkon.
- Zaměření na plán rehabilitace
- Držte se činností, které musíte udělat, ne toho, jak se cítíte

Problémem této terapie, protože se liší od třídy CBT, je, že musíte znát svého sportovce, jeho osobnost, jak přemýšlí, jak reaguje, abyste věděli, jaký přístup použít. Takže je to výzva. Neznamená to, že existuje nějaký univerzální přístup. Opět platí, že komunikace, jak jsme si řekli, je nesmírně důležitá.

A pojďme k poslední části této prezentace, která je nedílnou součástí rehabilitace.

Strach z opětovného zranění

Strach navzdory potvrzení lékařského a školícího personálu

Strach z opětovného zranění by mohl vytvořit cyklus "bludný kruh". Začneme tedy tímto bodem, strachem z opětovného zranění, ztratí sebedůvěry. Strach je samozřejmě velmi, velmi špatný rádce, vlastně jeden z nejhorších rádců. Hráči ztrácejí sebedůvěru a to ovlivňuje jejich výkonnost. To ovlivňuje, jestli se pokusí, takže to ovlivňuje jejich periferní vidění. To ovlivňuje to, jak jsou soustředění. Takže s největší pravděpodobností se jejich výkonnost sníží, ale nebudou to přičítat svému strachu. Budou to přičítat operaci, nebo rehabilitačním problémům. Něco se nepovedlo při operaci, něco se nepovedlo při rehabilitaci, a pak se budou vyhýbat určitým

pohybům, nebo určitým situacím, a pak budou svůj strach jen přizívat.

My sami svůj strach živíme. Nikdo jiný to nedělá, je to naše práce. Já si svůj strach živím sama. Prosím, pamatujte si to. Takže je to začarovaný kruh, do kterého je potřeba někde zasáhnout a zastavit ho, protože jinak se stále rozrůstá a nezastaví se.

Bludný kruh

Strach z opětovného zranění - Ztráta sebedůvěry - Snížená výkonnost - Přičítání operaci nebo rehabilitačním vadám - Vyhýbání se pohybu - Strach z opětovného zranění...

Musíme jim tedy pomoci zjistit, že nejde o operaci nebo rehabilitaci. Proč? Protože lékařský a tréninkový tým vědí, že jste připraveni se vrátit. Neřekli by to, kdyby si tím nebyli stoprocentně jisti. Takže to není operací, ale vaším strachem a ztrátou sebedůvěry. Tímto způsobem tento cyklus přeručíme. A samozřejmě existují techniky, které můžeme použít. V ideálním případě provedeme posouzení na začátku rehabilitační cesty. Posouzení lze provést prostřednictvím osobního rozhovoru. Nežádáme je, aby přišli na pohovor, prostě si s nimi promluvíme a zjistíme co si o tom myslí a jaký na to mají názor.

Strach z opětovného zranění: Hodnocení a zvládnutí

Hodnocení na začátku rehabilitace a ve fázi rehabilitace pokročilých cvičení

- Osobní rozhovor
- Dotazníky: ERAIQ - Dotazník emočních reakcí sportovců na zranění, TSK - Tamská škála pro kineziofobii
- Kognitivní restrukturalizace: Identifikujte a zpochybněte iracionální myšlenky
- Postupné vystavování: systematické vystavování sportovců obávaným situacím souvisejícím s jejich sportem

Reference:

Ardern CL, Glasgow P, Schneiders A, et al. 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. Br J Sports Med. 2016;50(14):853.

Arvinen-Barrow, M. and Hemmings, B. (2013) 'Goal setting in sport and rehabilitation', in Arvinen-Barrow, M. and Walker, N. (eds) The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation, London, Routledge, pp. 56-70.

Lin I, Wiles L, Waller R, et al. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven

consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. Br J Sports Med. 2020;54(2):79-86.

Schwab Reese L.M., Pittsinger R. and Jingzhen Yang, Effectiveness of psychological intervention following sport injury, Journal of Sport and Health Science, Volume 1, Issue 2, 2012, pp. 71-79.

Vealey, R. S. and Forlenza, S. T. (2015) 'Understanding and using imagery in sport', in Williams, J. M. and Krane, V. (eds) Applied Sport Psychology- Personal Growth to Peak Performance, 7th edn, New York, McGraw Hill, pp. 240-73.



Veškeré obrázky byly použity se svolením ESCCA