

ZPÁTKY NA BADMINTON

Poslední dny naznačují blížící se celospolečenskou úlevu v dosavadních pandemických omezeních. Lze tedy předpokládat, že v blízké době dojde také k dlouho očekávanému obnovení možnosti amatérského sportování. Trenérsko-metodická komise proto připravila třídičný metodický mini-seriál "Návrat k badmintonu", který v následujících dnech poskytne trenérům i sportovcům doporučení, jak v souladu s legislativními opatřeními postupovat při obnovení sportovní přípravy.

Veškeré materiály byly vytvořeny na základě dostupných informací ze zdrojů opírajících se o odborné publikace, které připravila Česká společnost tělovýchovného lékařství. Současně je mimo jiné v dokumentu čerpáno z doporučení Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Informace v dokumentu jsou uvedeny pouze jako doporučení, kdy předpokládají odbornou erudici trenéra a jeho realizačního týmu, stejně tak jejich individuální přístup ke sportovci a spolupráci s lékařským dozorem.



OBEČNÉ ZÁSADY PRO NÁVRAT KE SPORTU

Prioritou je zdraví, ne výkon

V návratu ke sportu je nutné mít na paměti hlavně zdraví sportovce. To se odvíjí od průběhu onemocnění covid, ale také od délky výpadku tréninkové přípravy v závislosti na možném znemožnění vhodných tréninkových podmínek kvůli pandemickým restrikcím. Nechtějte po sportovci okamžité maximální výkony, berte v potaz jeho zdraví a naplánujte své (i jeho) sportovní výkonnostní cíle do pozdější doby.

Postupujte systematicky a se zpětnou vazbou

Základem návratu sportovce je postupné zatěžování, které je definováno v 6 zátěžových krocích (0 – 6). V případě, že se sportovec necítí v daném stupni zátěži dobře či jeho fyziologické hodnoty (tepová frekvence, laktát, VO2max, aj.) ukazují přetížení, je nutné reagovat a vrátit se o stupeň níže. Současně se nutné sledovat právě možné fyziologické ukazatele a zároveň dát na subjektivní pocit sportovce, například pomoci Borgovy stupnice RPE (Rated Perceived Exertion), jež poukazuje na pocitovou náročnost tréninku.

Motivujte

Pro sportovce je každý výpadek ze sportovní přípravy náročnou zkouškou, obvlášt' tomu je v době pandemické krize. Stanovte si dlouhodobý cíl, zaměřte pozornost na jednotlivé dílčí kroky sportovní přípravy a proces tréninku. Dětské a mládežnické sportovce znovu-naučte týdennímu (dennímu) sportovnímu rytmu, probuďte v nich opět zájem o sport – primárně jako zábavu a možnost aktivního trávení volného času.

Přistupujte individuálně

Ať už sportovec prodělal či neprodělal onemocnění covid-19, je nutné k němu přistupovat individuálně. Eliminují se tak zdravotní rizika vyplývající z nízké či žádné sportovní přípravy během pandemických restrikcí. U sportovců, kteří prodělali onemocnění covid-19, je nutné zohlednit možné post-covidové zdravotní následky (únava, poruchy spánku, bolesti kloubů a svalů, zažívací obtíže, depresivní stavy aj.) ve spolupráci s lékařem. Sportovci je doporučeno absolvovat mimořádnou sportovní prohlídku.

Poskytněte dostatek času

Odborníci doporučují postupný návrat k plnému zatížení v řádu minimálně 2 až 4 týdnů, v těžších případech návratová doba činí 6 až 8 týdnů. V kratším čase hrozí vznik funkčního přetížení a přetrénování.



ZPĚT DO TRÉNINKU

Po prodělání nemoci covid-19

Bezpríznakový pacient

- návrat: minimálně 10 dní po posledním pozitivním testu
- bez lékařské prohlídky
- zatížení – mírné -> střední

Lehký průběh, bez hospitalizace

- návrat: 10 dní až 2 týdny po ukončení izolace
- doporučena konzultace s lékařem
- zatížení: mírné-> střední

Středně těžký až těžký průběh, příp. hospitalizace

Závažné příznaky

- návrat po cca 6 – 8 týdnech (po konzultaci s lékařem)
- nutnost kontroly lékaře a fyzioterapeuta
- zatížení: mírné

Hospitalizace

- individuální zhodnocení po lékařské kontrole

Při tréninkovém výpadku – bez prodělání nemoci covid

- návrat k výkonnostní úrovni je definován možnými tréninkovými podmínkami během pandemických restrikcí
- lze postupovat dle stupňů 1 – 5 v kratším časovém intervalu
- zátěž je postupně zvyšována s ohledem na individuální kondiční dispozice jedince v řádu 3 – 6 týdnů



POSTUP NÁVRATU 1/2

Stupeň 0

vyšetření (pozitivita, karanténa) (7–10 dnů – X týdnů)

Sport

- zatížení: klidový režim, příp. velmi mírná intenzita* (stupeň 1)
- pocit: základní pohyby, bez vnímání zátěže (RPE 1)*
- čas: v případě mírné intenzity 15 – 30 min
- druhy:
 - domácí sport – mobilizační
 - protahovací a dechová cvičení
 - jóga

Výživa

- zvýšení příjem sacharidu, zvýšení příjmu vlákniny, vyloučení průmyslově zpracovaných potravin, dostatečná hydratace, suplementace vitaminy C a D3

Stupeň 1

regenerační trénink

Sport

- zatížení: velmi lehká/lehká
- pocit: aerobní tempo, které lze vydržet dlouhou dobu; při zátěži lze mluvit či pískat (RPE 1–2*), silová cvičení na 50 – 60 % jednorázové max. zátěže
- čas: 15 – 60 a více minut (silová cvičení krátký čas, aerobní delší čas)
- druhy:
 - domácí sport – mobilizační, protahovací a dechová cvičení, jóga
 - stabilizační a koordinační cvičení
 - aerobní sport – rychlá chůze, jogging, cyklistika aj.
 - silová cvičení – doplnkově 1 za 4 dny, počet opakování 4–8 – delší pauzy, nízká intenzita úsilí
 - vynechat rychlostní cvičení

Výživa

- zvýšit příjem bílkovin, zachovat vyloučení průmyslově zpracovaných potravin, dostatečná hydratace, přidat suplementy pro vitamin E a zinek

Stupeň 2

strukturální trénink

Sport

- zatížení: lehké/střední
- pocit: aerobní tempo, při zátěži lze mluvit (RPE 2–3)*, silová cvičení na 60 – 70 % jednorázové max. zátěže
- čas: 30 – 60 a více minut (silová cvičení krátký čas, aerobní delší čas)
- druhy:
 - aerobní sport – rychlá chůze, jogging, běh, cyklistika aj.
 - silová cvičení – intervaly 15–20 s v nízké a střední intenzitě úsilí, delší pauzy
 - rychlostní cvičení – krátké intervaly, dlouhé pauzy

Výživa

- přechod na vyrovnaný příjem živin, stálá podpora suplementů

*Borgova stupnice RPE – škála 1–10 značící pocitovou náročnost tréninku

POSTUP NÁVRATU 2/2

Stupeň 3

tempový trénink

Sport

- zatížení: střední
- pocit: aerobní i anaerobní zátěž, při zátěži lze mluvit pouze krátce (RPE 4–5)*, silová cvičení na 70 – 80 % jednorázové max. zátěže
- čas: 45 a více minut
- druhy:
 - aerobní sport – rychlá chůze, jogging, běh, cyklistika aj.
 - silová cvičení – nárůst opakování, váhy a intenzity
 - rychlostní cvičení – krátké intervaly, vyšší počet opakování, kratší pauzy
 - rychlostní vytrvalost – zařazení základního anaerobního zatížení

Výživa

- vyrovnaný příjem živin, stálá podpora suplementů

Stupeň 4

trénink vysoké intenzity

Sport

- zatížení: submaximální až maximální
- pocit: aerobní i anaerobní zátěž, mluvit při zátěži nejde, pocit za hranou komfortu (RPE 6–9)*, silová cvičení na 80 – 90 % jednorázové max. zátěže
- čas: 60 a více minut
- druhy:
 - cvičení dle potřeby
 - přechod na klasické zatížení s delšími pauzami dle potřeby

Výživa

- vyrovnaný příjem živin, stálá podpora suplementů

Stupeň 5

trénink závodního tempa

Sport

- zatížení: submaximální až maximální
- pocit: dle typu tréninku (RPE 6–10)*
- čas: 60 a více minut
- druhy:
 - cvičení dle potřeby
 - plné zatížení

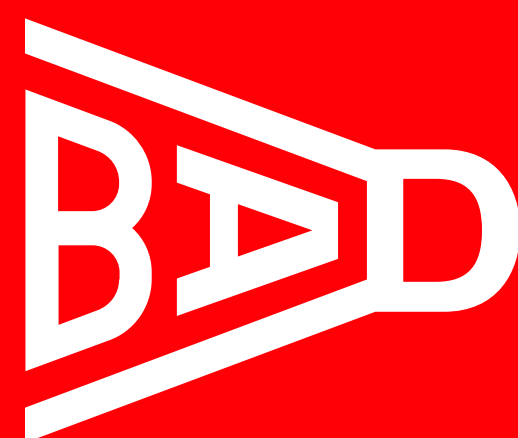
Výživa

- možný přechod na potravinovou strategii pro redukci lipidových zásob

*Borgova stupnice RPE – škála 1–10 značící pocitovou náročnost tréninku

ZDROJE

- podrobné informace: https://www.vsc.cz/docs/covid_navrat.pdf
- http://www.cstl.cz/file/2020/11/CSTL_COVID_navrat-ke-sportu-RTP.pdf
- https://telovychova.fnol.cz/uploads/composer/rwggdty458-FNOL_Mo%C5%BEnosti%20rehabilitace%20u%20pacient%C5%AF%20po%20prod%C4%9Blan%C3%A9m%20COVID-19.pdf
- <https://koronavirus.mzcr.cz/rady-a-doporuceni-k-vyzive-behem-karanteny/>
- <https://medium.com/@barneyalbert/rpe-vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD-intenzity-z%C3%A1t%C4%9B%C5%BEE-e90944c4b7b2>
- <https://www.ceskyflorbal.cz/clanek/doporuceni-pro-sportovce-po-prodelani-nemoci-covid-19>
- <https://koronavirus.mzcr.cz/rady-a-doporuceni-k-vyzive-behem-karanteny/>
- https://www.profitinstitut.cz/Jidelnicek_pri_epidemii_coronavirem_SARSCoV19_pri_onemocneni__COVID19-297
- <https://www.facebook.com/events/429511921663956/>



**Czech
Badminton**