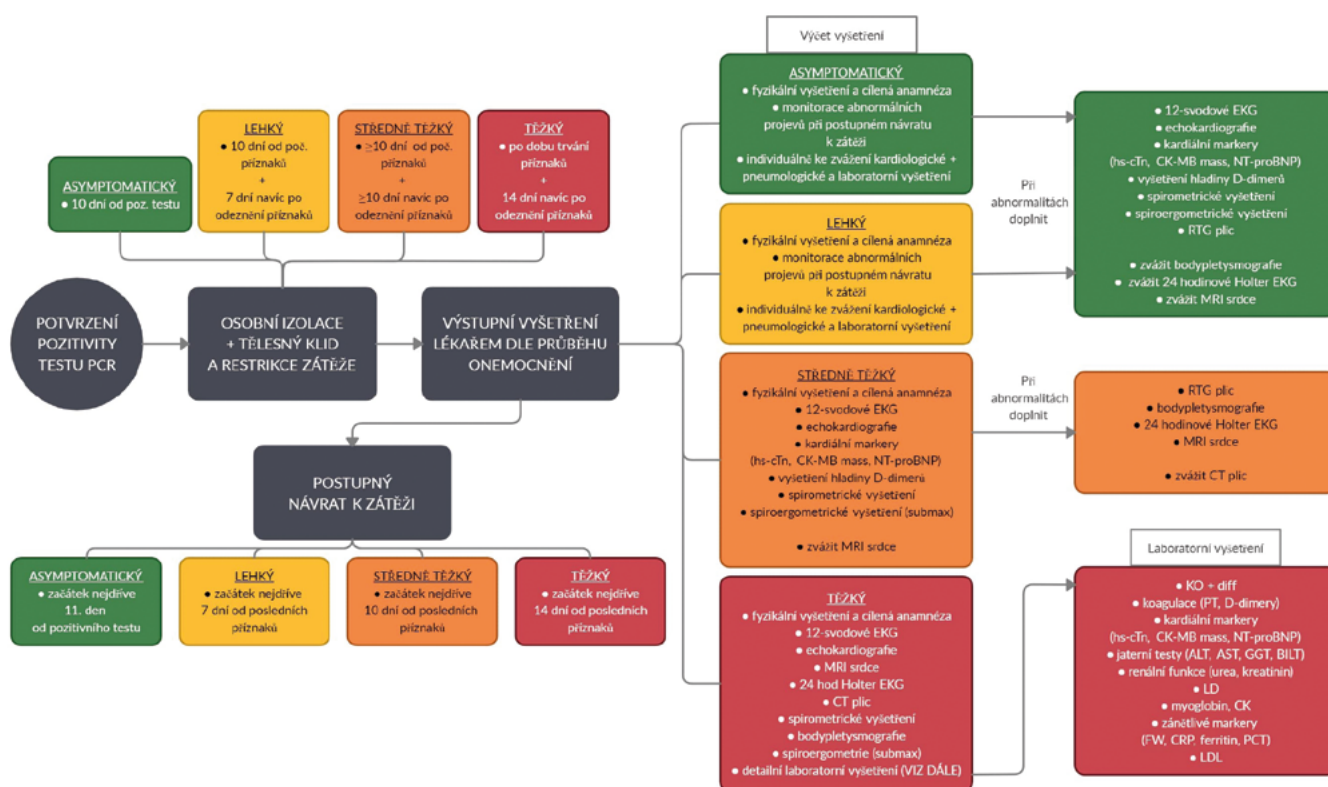


podporu regenerace a kognitivní trénink kompenzující výpadek fyzické přípravy (39). Skupina italských autorů hodnotila změny vnímaného stresu (pomocí Perceived Stress Scale) a biopsychosociálního stavu (pomocí Psychobiosocial State Scale) u italských sportovců porovnaním dat před propuknutím pandemie covid-19 a po měsíci od začátku „lockdown“ v Itálii. Výsledky ukázaly, že situace přispěla ke zvýšené míře vnímaného stresu a dysfunkčním biopsychosociálním stavům u sportovců (54). K vyšetření duševního zdraví po pandemii covid-19 se zdá být ideálním nástrojem DASS-21 (Depression and Anxiety Stress Scale) (55), ale tento vyšetřovací nástroj bohužel nemá český ekvivalent. K dispozici máme např. Škálu vnímaného stresu (překlad Perceived Stress Scale), který se také jeví jako přínosný vyšetřovací nástroj (56, 57). Sportovní psychologové, mentální koučové a konzultanti olympijských aspirantů mají v této situaci složitý úkol a musí být velmi flexibilní a kreativní vzhledem k posunutí Olympijských her v Tokiu na rok 2021 (58).

Zkušenost plynoucí z celé situace ohledně koronavirové pandemie nás vede ke změnám ve sportovní praxi. Můžeme rozlišovat čtyři odlišné fáze: 1. fáze před koronavirem, 2. koronavirová fáze-A (nestabilita, zmatenost, emoční reakce, kognitivní vyhodnocení), 3. koronavirová fáze-B (aktivní přizpůsobení se nebo úpadek), 4. koronavirová fáze-C (nestabilita se lepší nebo prohlubuje v závislosti na směřování kariéry). K podpoře sportovců při takto významných událostech měnících zaběhlé podmínky je možné využít šestikrokový konzultační rámec – 1. pojmenování situace měnících zaběhlé podmínky, 2. porozumění vnímání dané situace sportovcem, 3. rozpoznání strategie přizpůsobení a podpůrných mechanismů, 4. iniciace procesu změny, 5. návrh k rozhodnutí o změně, 6. podpora sportovcových snah o aplikaci tohoto rozhodnutí. První tři kroky slouží k zhodnocení, čtvrtý až šestý krok slouží k intervenci (59).

Obr. 1. Psychologická podpora a režimová opatření sportovců při pandemii covidu-19



V případě dětských sportovců je žádoucí, aby rodiče šli příkladem. Měli by tedy dodržovat aktuální vládní nařízení, pozitivně reagovat na změny konané sportovními organizacemi, vyhýbat se negativitě, kontrolovat vlastní emoce, dávat důraz na základní principy (dobrá hydratace, vyvážená strava, kvalitní spánek), rozvinout efektivní strukturu dne, relaxovat, sociální kontakt (online, či v mezích aktuálních vládních opatření). Vhodné je otevřeně s dětmi mluvit o jejich obavách, strastech a aktuálních potřebách. V přístupu k zvládnutí emočních reakcí dítěte je možné zvážit následující techniky: 1. nácvik hlubokého dýchání, 2. relaxační imaginace, 3. mindfulness nebo meditace, 4. poslech hudby, 5. pravidelný kontakt s rodinou, přáteli, spoluhráči nebo trenéry (online, či v mezích aktuálních vládních opatření), 6. pravidelné sepsání svých myšlenek, pocitů a obav, 7. fyzický trénink nebo jiná aktivita, 8. procházka v přírodě, 9. aktivity s ostatními členy domácnosti. Dopad pandemie nového typu koronaviru na dříve stanovené krátkodobé a dlouhodobé cíle je obrovský, proto je vhodný čas k přehodnocení a stanovení nových cílů a motivací. Cíle by měly být specifické, měřitelné, realistické, monitorovatelné a časově ohraničené (60).

Níže uvádíme souhrn podpůrných opatření s doporučením realizaci přizpůsobit průběhu onemocnění nebo aktuálnímu biopsychosociálnímu stavu a v případě nejistoty vždy konzultovat se sportovním psychologem. Možný benefit sledujeme ve využití telemedicíny neboli distanční konzultace s lékařem. Jedná se o doporučení, která může člen lékařského nebo trenérského týmu předat sportovcům.

- Pocity strachu, obav, nejistoty, naštvaní či frustrace jsou při sdělení pozitivního výsledku testu na SARS-CoV-2 standardní reakcí. Je vhodné nedusit pocity v sobě – mluvit o své nemoci i obavách s druhými – trenérem, týmovým lékařem, sportovci, kteří onemocněním prošli.
- Méně je více. V první fázi (5 dní) není potřeba dělat nic. I v případě, že nepocítujete žádné příznaky a cítíte se dobře, využijte této fáze jako