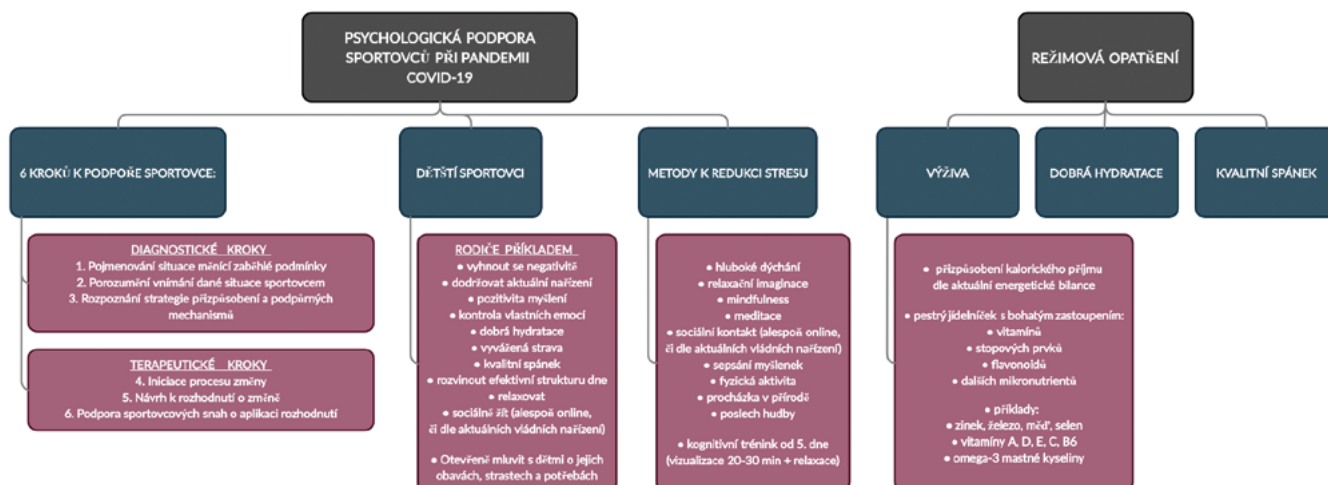


Obr. 2. Časová osa při onemocnění covid-19 – Postup od pozitivního testu po návrat ke sportu

příležitosti k pasivní regeneraci a odpočinku, kvalitnímu spánku. Tímto obdobím duševního i fyzického klidu výrazně pomůžete svému tělu.

- Pokud máte mírné příznaky, držte se varianty „méně je více“ až do jejich vymizení. Pokud jste po pátém dnu bez potíží, můžete využít některé techniky kognitivního tréninku zaměřeného na podporu regenerace, relaxace, sportovní sebedůvěry a osobní pohody. Nastavte si standardní rutinu vašeho běžného tréninkového dne (včetně vstávání, času jídla, tréninku, odpočinku, spánku). V čase tréninku (pokud standardně trénujete vícefázově, aplikujte pouze jednu tréninkovou fázi) využijte 20–30 minut k relaxaci a vizualizaci. Vizualizaci lze podpořit zhlédnutím videozáznamu vlastních úspěšných výkonů z předchozí kariéry. Večer před spaním můžete trénink doplnit krátkou 5minutovou relaxací s vizualizací. Nechte volně proudit obrazy, pocity, myšlenky a poté zakončete rekapitulací – připomenutím tří pozitivních momentů z uplynulého dne.
- Od desátého dne (pokud jste bez potíží a cítíte se dobře) můžete relaxaci s vizualizací zařadit vícefázově. Případně je možné využít jiných forem kognitivního tréninku.
- Tento alternativní tréninkový režim udržujeme do doby, než je možný návrat k standardnímu tréninkovému zatěžování.

Na obrázku 2 shrnujeme nejdůležitější aspekty psychologické podpory a režimových opatření.

LITERATURA

- Gandhi RT, Lynch JB, Rio CD. Mild or Moderate COVID-19. *New England Journal of Medicine*. 2020; 383(18): 1757–1766. doi:10.1056/nejmcp2009249.
- Al-Sadeq DW, Nasrallah GK. The incidence of the novel coronavirus SARS-CoV-2 among asymptomatic patients: A systematic review. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020; 98: 372–380. doi:10.1016/j.ijid.2020.06.098.
- Grant MC, Geoghegan L, Arbyn M, et al. The prevalence of symptoms in 24,410 adults infected by the novel coronavirus (SARS-CoV-2; COVID-19): A systematic review and meta-analysis of 148 studies from 9 countries. *Plos One*. 2020; 15(6). doi: 10.1371/journal.pone.0234765.
- Wilson MG, Hull JH, Rogers J, et al. Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians. *British Journal of Sports Medicine*. 2020; 54(19): 1157–1161. doi: 10.1136/bjsports-2020-102710.
- The Football Association. COVID-19 Safeguarding Risk Assessment Guidance. www.thefa.com. [https://www.thefa.com/-/media/thefacom-new/files/get-involved/2020/COVID-](https://www.thefa.com/-/media/thefacom-new/files/get-involved/2020/COVID-19-risk-assessment-guidance-and-template.ashx)

Závěr

Sportovci a jejich týmy se museli v souvislosti s pandemií covidu-19 adaptovat k samostatnosti, vynalézavosti, houževnatosti a vyrovnanosti. Aktuální situace nám nabízí možnost rozvoje nepoznaných postupů. Chvilky klidu nabízí příležitost k reflexi, sebeevaluaci, korekci a vylepšení plánů a cílů (58). Vzhledem k unikátnosti současné celosvětové situace možná stojíme na prahu vzniku nových atypických postupů, které povedou k celkovému zlepšení sportovních výkonů (61).

V současnosti není definitivně jasné, jaké dlouhodobé následky infekce covid-19 mohou nastat, proto apelujeme na zvýšenou pozornost u dále uvedených orgánových soustav i v delším časovém odstupu od prodělání infekce (62).

- Kardiovaskulární systém – poškození srdečního svalu (zvýšená hladina kardiálních markerů), tromboembolická nemoc či myokarditida (nálezy na MRI).
- Respirační systém – intersticiální ztluštění a průkaz fibrózy, abnormality funkčních plicních testů
- Nervová soustava – bolesti hlavy, závrať, poruchy čichu a chuti. Vzácně pak cévní mozková příhoda, encefalitida, neepileptické záchvaty, emoční labilita, mozková mlha („brain fog“)
- Další obecné symptomy – únava a dušnost (nejčastější dlouhodobé komplikace), bolesti na hrudi, bolesti kloubů a svalů atd.

19-risk-assessment-guidance-and-template.ashx. Published September 17, 2020. Accessed October 29, 2020.

- Chun JY, Baek G, Kim Y. Transmission onset distribution of COVID-19. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020; 99: 403–407. doi:10.1016/j.ijid.2020.07.075.
- Ren X, Li Y, Yang X, et al. Evidence for pre-symptomatic transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in China. *Influenza and Other Respiratory Viruses*. 2020. doi: 10.1111/irv.12787.
- He X, Lau EHY, Wu P, et al. Temporal dynamics in viral shedding and transmissibility of COVID-19. *Nature Medicine*. 2020; 26(5): 672–675. doi: 10.1038/s41591-020-0869-5.
- Huang C, Wang Y, Li X, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020; 395(10223): 497–506. doi: 10.1016/s0140-6736(20)30183-5.
- Kim JH, Levine BD, Phelan D, et al. Coronavirus Disease 2019 and the Athletic Heart. *JAMA Cardiology*. 2020. doi: 10.1001/jamacardio.2020.5890.
- Verwoert GC, Vries STD, Bijsterveld N, et al. Return to sports after COVID-19: a position paper from the Dutch Sports Cardiology Section of the Netherlands Society of Cardiology. *Netherlands Heart Journal*. 2020; 28(7–8): 391–395. doi: 10.1007/s12471-020-01469-z.