



Svaz lyžařů České republiky Úsek běžeckých disciplín

KDY ŘEKNEME DOST?

Zásady tréninkových a soutěžních omezení pro sportovce

KDY ŘEKNEME DOST? je brožura, která pojednává o zásadách tréninkových a soutěžních omezení pro sportovce, kteří mají nebo jim hrozí rozvoj poruchy příjmu potravy.

Brožura je primárně určena pro zdravotnický personál, který se sportovci pracuje. Pokyny byly vypracovány týmem pro poruchy příjmu potravy v Norském olympijském sportovním centru (Olympiatoppen) po konzultaci s odborníky z projektu Sport zdravých dívek (Healthy Girls' Sport/Sunn Jenteidrett). Cílem je chránit zdraví jednotlivce a podporovat pozitivní zdravou sportovní kulturu. Předpokladem těchto zásad je, že ZDRAVÍ MÁ VŽDY PŘEDNOST PŘED VÝKONEM.

Trénování a závodění v kombinaci se špatnou výživou může mít za následek zdravotní problémy. Může také ovlivnit duševní pohodu a výkon. Sportovci někdy opustí sport, protože mají pocit, že se nezlepšují. Přehnané a „nezdravé“ zaměření na váhu a výživu může vést k tomu, že se vytrácí radost ze soutěžení, výkon a závod najednou nemají smysl. Naopak, může to vést až k tomu, že se sportovci vzdají svého sportu úplně.

V případě podvýživy, problémů s hmotností a stravovacími návyky sportovce, včetně možné klinické poruchy příjmu potravy, by měl být stanoven tým terapeutů. To je důležité, aby bylo možné provést nezbytná opatření v souladu s těmito zásadami. Často se do týmu zapojí osobní lékaři sportovců nebo lékař jednotlivých sportovních sdružení.

Každé provedené opatření musí být posouzeno na základě individuálního rizika i důsledků pro tým. V některých případech může být nutné upravit tréninkový plán. V jiných případech budou muset být pro sportovce stanoveny jasné cíle v oblasti váhy a jeho vyloučení z účasti na soustředěních a soutěžích. Taková rozhodnutí by měl tým vždy přijímat po konzultaci s daným sportovcem. Rozhodnutí musí být učiněno na základě posouzení zdraví jednotlivce, protože každý sportovec je jiný.

Zásady jsou rozděleny na obecné a specifikované pokyny. Specifikované pokyny jsou rozdělené do kategorií „červená karta“ a „žlutá karta“. Obecné pokyny představují přístupy, zatímco specifikované pokyny, jak název napovídá, jsou podrobnější a konkrétnější.

„Červená karta“ vždy znamená vyloučení ze startu na soutěžích a/nebo omezení tréninku, zatímco tři „žluté karty“ budou mít stejné důsledky. Jakmile bude zaveden zákaz tréninku a/nebo soutěží, bude přehodnocován na základě pokroku v léčbě. V praxi bude tento zákaz platit po dobu minimálně 2-3 po sobě jdoucích týdnů.

Obecné pokyny

- Zdraví má vždy přednost před výkonem.
- Posuzování a ochrana zdraví se vztahuje na fyzické i duševní zdraví.
- Vzhledem k tomu, že špatná výživa má významný dopad na zdraví mladých sportovců, musí být mladí sportovci posuzováni přísněji než ti starší.



- Rozhodnutí musí být přijata týmem v dialogu se sportovcem a pokud je to možné, tak i s ostatními, jako jsou rodina a trenéři.
- V obtížných případech by měly být uzavřeny písemné dohody.
- Zamyslete se nad každým sportovcem. Jaké jsou možné důsledky pro tým a sportovní komunitu obecně?
- Jakékoli hodnocení situace by mělo vycházet z pokroku nebo nedostatečného zlepšení stavu s ohledem na celkové zdraví sportovce.

Specifikované pokyny

Cvičení a fyzická aktivita

Musí být stanovena vhodná úroveň činnosti, s ohledem na druh činnosti a úroveň intenzity.

Vyloučení ze soutěže

Přestože toto rozhodnutí může být obtížné učinit, nastanou situace, kdy bude nutné vyloučit sportovce ze soutěže. Takové rozhodnutí se přijímá na základě obav o zdravotní stav sportovce, i když je také velmi důležité posoudit, zda a jakým způsobem může mít neúčast negativní dopad na tým.

'Červená karta'

- Týká se osob, které splňují lékařská kritéria pro psychiatrické onemocnění mentální anorexie.
- Týká se osob, které mají vážné somatické (tělesné) komplikace způsobené podváhou a/nebo nízkou energetickou dostupností, například ve formě arytmií, vážných poruch elektrolytů, zadržování tekutin (otok) v těle nebo závratí.
- Osoby s jinými závažnými poruchami příjmu potravy. Omezení se mohou vztahovat také na bulimii, pokud je doprovázena řadou závažných symptomů ve formě častých zvracení a poruch elektrolytů.
- Osoby, které splňují nejméně tři kritéria podle toho, co je popsáno níže jako „žlutá karta“.

"Žlutá karta"

- Pro ženy: index tělesné hmotnosti pod 18,5 a/nebo procentuální podíl tělesného tuku pod 12%. Pro sportovce mladší 18 let platí procento tělesného tuku pod 14%.
- Pro muže: index tělesné hmotnosti pod 18,5 a/nebo procento tělesného tuku pod 5%, plus nízké hladiny testosteronu. Pro sportovce mladší 18 let platí procento tělesného tuku pod 7%.
- Absence menstruace > 6 měsíců (> 3 měsíce pro sportovce mladší 18 let).
- Snížená hustota minerálů v kostech (buď z předchozího měření, nebo Z-skóre -1).
- Somatické komplikace na základě lékařského posouzení. Příkladem toho jsou poruchy elektrolytů a anémie. V případě únavové zlomeniny musí být provedeno posouzení, zda nemá sportovec po dlouhou dobu nízkou energetickou dostupnost.
- Patologické chování při regulaci hmotnosti, včetně zvracení, půstu, konzumace projímadel atd.
- Sportovec odmítá podrobit se léčbě. Chování sportovce má zjevně negativní dopad na ostatní, zejména na tým. Může se to týkat například ztuhlého omezeného příjmu potravy, nízké hmotnosti, přehnaného zaměření na takové věci. Zvláštní dilema nastává, když sportovec ve skutečnosti hraje na vysoké úrovni po kratší nebo delší období.



- Sportovec není schopen dosáhnout žádného skutečného pokroku v léčbě a tak ani po čase nedosáhne stavu pozitivní energetické rovnováhy. Kromě toho sportovec nereaguje na trénink, je letargický a unavený.
- Sportovní aktivita napomáhá k udržení poruchy příjmu potravy.

Zásady již byly účinně uplatňovány v několika sportovních disciplínách na vyšší úrovni. Nyní se pracuje na dodržování těchto zásad na juniorské úrovni. Cílem je, aby směrnice byly použity ve všech sportech na různých úrovních v celém Norsku, a nikoli pouze centrálně v Norském olympijském sportovním centru Olympiatoppen.

„Zásady jsou velmi zřídka zcela explicitní a absolutní. Vždy bude nutné provádět individuální hodnocení týkající se fyzického a duševního zdraví jednotlivce, pracovního vztahu v okolí zdravotních problémů, účinnosti podpůrného aparátu a dalších životně důležitých aspektů.“

Olympiatoppen - tým poruch příjmu potravy

Pozn.: Metodický text byl přeložen z norského originálu.