

Tým za týmem



Didier Deschamps cestou na trénink s částí svého realizačního týmu během posledního mistrovství světa. „Les Bleus“ přijeli do Ruska s realizačním týmem v počtu 20 lidí.

V dnešní době mají fotbaloví trenéři k dispozici široké lékařské týmy dohlížející na to, aby byli hráči ve vrcholné formě. Ale co přesně tito zdravotní specialisté zajišťují?

Vítězná cesta Francie na Mistrovství světa 2018 není pouze výsledkem umění hráčů jako N'Golo Kanté, Paul Pogba nebo Antoine Griezmann. Stejně tak bohatá zkušenost a taktická vypěstlost trenéra Didiera Deschampse tvoří pouze část skládky tohoto úspěchu. Když se fotbalové mužstvo zúčastní velkého turnaje s 20členným realizačním týmem, jako v případě „les Bleus“, zákonitě vystupuje ze stínu mnoho dalších „hrdinů“.

Zná snad někdo 54letého Francka Le Galla, týmového doktora národního týmu Francie, který doprovázel hráče po celém Rusku s přenosným ultrazvukem? Nebo Grégoryho Duponta, kondičního trenéra, jenž mimo jiné hráčům navrhl, aby pili třešňový džus, protože jim pomůže lépe usnout? Didier Deschamps v září minulého roku na fotbalové konferenci FIFA v Londýně prozradil: „Potřebuji je. Jsou zde, aby mě neustále podporovali.“

Žijeme v době, kdy sportovní úspěchy závisí i na sebemenších detailech. Jestli si dříve trenéři vystačili čistě po fotbalové stránce s jedním či dvěma asistenty, dnes je již nutností začlenit do spolupráce také lékařský tým, jak sám přiznal Alex Ferguson během posledních let svého působení v Manchester United. Proto se mimo jiné rozhodl využívat odborníka na optometrii.

V klubu Manchester City se realizační tým okolo Pepa Guardioli skládá z jednoho lékaře, tří fyzioterapeutů, šesti vědecko-sportovních odborníků, jednoho specialisty na rozvoj síly a výbušnosti, jednoho odborníka na výživu a pěti sportovních terapeutů. Poskytováním nejvyšší možné péče klub jednoznačně vyjadřuje svou touhu: být nejlepší na hřišti.

Překlad: Mario Lička
Zdroj: UEFA-direct, No. 62

mi členy realizačního týmu. Alex Ferguson jednou řekl: „Pokud budeme členům našeho realizačního týmu nařizovat či říkat, co mají dělat, k čemu jsme je angažovali?“ Moudrost těchto slov byla nedávno podpořena studií poukazující na fakt, že dobrá komunikace mezi trenérem a jeho realizačním týmem se projevuje snížením počtu zraněných hráčů.

Tato studie týkající se zranění ve vrcholových klubech, vedená profesorem Janem Ekstrandem a jeho kolegy pod záštitou UEFA, zahrnovala 36 elitních evropských mužstev. Ukázalo se, že hráči jsou náchylnější ke zranění, pokud hlavní trenér se svým lékařským týmem nekomunikuje správně: „Dopad vážných zranění na mužstvo je jednoznačně menší v případě, kdy trenér zaujme transformativní nebo demokratický styl řízení (leadership), než když upřednostňuje autoritativní styl řízení.“

Podle profesora Ekstranda zvažování míry rizika při léčbě zranění hraje zásadní roli a je velice důležité, aby mezi trenérem a členy jeho realizačního týmu panovala vzájemná důvěra. „Ze zdravotního hlediska by doktoři měli mít poslední slovo v případech určitých zranění a nemocí, jako jsou horečky, otřesy mozku a vážná zranění vazů, např. křížové vazy. Avšak tyto případy tvoří méně než 5% zranění a většina trenérů to chápe. V ostatních 95% případů jsou zranění menšího rázu a nepředstavují žádné riziko do budoucna. Riziková jsou opakující se zranění. Ta se nakonec vždy vyléčí, ale vyžadují více času. Ve většině případů by měl doktor s trenérem vyhodnocovat míru rizika zranění a k tomu musí trenéři poskytnout všechny informace. Řekl bych, že ideální scénář je, když jsou trenér a lékař zajedno ohledně otázky nechat hráče hrát nebo ne. V mnoha případech je třeba akceptovat, že trenéři/manažerovi náleží poslední slovo, a zeptat se ho: „Jste připraven a ochoten podstoupit toto riziko?“ Taková komunikace je velice důležitá a funguje, pokud je založena na vzájemné důvěře.“

„Nicméně riziko není pouze na straně trenéra. Je také na straně doktora. Osoba, která pracuje v lékařském týmu elitního mužstva, musí rozumět specifitě profesionálního fotbalu. Občas je třeba riskovat, což je všeobecně u lékařů neobvyklé.“ Mixu Paatelainen, hlavní trenér Lotyšského národního týmu a technický pozorovatel UEFA, vysvětluje: „Pokud doktor doporučí, že by hráč kvůli nemoci hrát neměl, pak je

třeba ho poslechnout, neboť nechceme riskovat zdraví hráče. Někdy je to hořká pilulka, ale je třeba ji spolknout.“

Z pohledu klubového doktora

Podle hlavního doktora anglického klubu Everton (Premier League) Aboula Shaheira je v klubu neustálá komunikace mezi lékařem a hlavním trenérem užitečná. „Dříve jsem nebyl úplně ve své kůži při představě, že musím zavolat trenérovi v jakoukoli hodinu ve dne v noci, ale uvědomil jsem si, jak je velmi důležité každého informovat a že je to součástí mé práce,“ přiznává dr. Shaheir a dodává, že jeho dny začínají schůzkou se svým lékařským týmem a poté s trenérem. „Dennodenně musím informovat trenéra o zdravotním stavu hráčů, jejich zraněních a kdy budou moci začít trénovat a hrát zápasy,“ vysvětluje. „Rovněž ho informuji o veškerých vyšetřeních a zajišťuji komunikaci s externisty.“

Lékařský tým klubu se může chlubit třemi fyzioterapeuty, dvěma maséry, jedním pedikérem, třemi vědecko-sportovními odborníky, jedním výživovým poradcem, dalším doktorem, který pracuje jako „tunelový lékař“ ve dnech zápasu, a jedním vedoucím, jenž dohlíží na výkonnost lékařského a sportovně-vědeckého oddělení.

V elitním fotbale je důraz na detaily takový, že hráči Evertonu musí každé ráno před příjezdem na hřiště poskytnout informace o svém fyzickém stavu prostřednictvím ap-

likace. „Jedná se o hráči používanou aplikaci, do které oni sami zadávají kvalitu svého spánku, stav únavy nebo případně svalové bolesti apod. Shromažďování těchto důležitých informací je jedním z bodů, které probíráme během našich ranních schůzek, a zároveň nám umožňuje prodiskutovat je s hráči, pokud hodnoty v těchto parametrech byly nízké.“

„Kromě těchto informací jsou zde ještě data, která nám poskytují GPS vesty. Věda způsobila ve sportu revoluci. GPS vesty nám poskytují cenné informace, podobně jako palubní deska v autě,“ vysvětluje dr. Shaheir. „V případě fotbalistů nám to dává představu o uběhnutých vzdálenostech, časových úsecích, rychlostech při sprintech, parametrech výbušnosti nebo zpomalení. To vše nám umožňuje přizpůsobit tomu tréninkové zatížení.“

Nové přístupy

Jari-Pekka Keurulainen, fyzioterapeut finského národního mužstva, přiznává, že moderní technologie přispívá k dobré komunikaci. Během své dlouhé kariéry působil také na druhé straně bariéry, a to jako asistent trenéra národního mužstva Finska a jako hlavní trenér HJK Helsinky, se kterým vyhrál titul. Díky tomu rozumí tlakům, kterým jsou trenéři vystavováni, a jejich přání mít své hráče k dispozici.

„Občas se stává, že názor doktora se liší od názoru trenéra,“ říká. „Když se nad tím zamyslíme, tak trenér národního mužstva





„Dnešní hráči se velice zajímají o fyzickou stránku... To hráči v 80. letech minulého století nedělali. Po zápase si dali pár piv a šli na diskotéku. To už dnes není možné.“ Jari-Pekka Keurulainen, fyzioterapeut finského národního mužstva

tráví s hráči pouze pár dní v měsíci. Na tréninku může chtít hrát hry tři na tři nebo čtyři na čtyři. A v takových chvílích do toho vstoupím: „Počkej, je třeba je nechat odpočinout, pokud je chceme mít na zápas ve formě.“ Občas diskutujeme o věcech, jak dlouhý by měl trénink být a v jakém rytmu. Dnes si trenéři více uvědomují význam kondice a rozumí její důležitosti. Data z GPS nám pomáhají vyhodnocovat fyzickou kondici a monitorovat stav hráčů. V dnešní době to není tak těžké.“

Jari-Pekka Keurulainen mimochodem konstatuje, že dnes se hráči o takové věci více zajímají. „Velmi je zajímavá fyzická stránka. Ptají se na maximální srdeční frekvenci, nebo vám řeknou, že se cítí tak či onak, že jí tohle nebo tamto. To hráči v 80. letech minulého století nedělali. Po zápase si dali pár piv a šli na diskotéku. To už dnes není možné.“

I přesto, že se přísun obrovského množství peněz do fotbalu projevuje lepším přístupem k technologiím určeným pro vrcholový fotbal, přináší rovněž určité komplikace, kdy noví aktéři (osobní trenéři / fyzioterapeuti) chtějí být vyslyšeni, jakmile se jedná o analýzu fyzické kondice jejich hráče. A může se také stát, že nějaká fotbalová superstar bude mít svého vlastního fyzioterapeuta, jak tomu bylo u Zlatana Ibrahimoviče v Manchester United.

„Příležitostně jsem slyšel, že se to děje, je to velmi složitá situace,“ vysvětluje Paul Balsom, hlavní analytik výkonnosti švédského národního mužstva, anglického Leicester City a belgického Oud-Heverlee Leuven. „Chápu daného hráče, který spolupracuje s určitým odborníkem delší dobu, ale pokud práce tohoto člověka není zcela v souladu



Při EURO 2016 se zástup doktorů a fyzioterapeutů stará o německé hráče před prodloužením v zápase proti Itálii.

Další komplikací, kterou kluby musí řešit, je, zda si ponechat či ne realizační tým v případě vyhazování trenéra, což je v dnešní době častější jev. „Jeden model spočívá v tom, že trenér má svůj osobní realizační tým a bere si ho všude s sebou,“ vysvětluje Paul Balsom. „A druhý model je, že klub má svůj vlastní realizační tým. Nový trenér tedy spolupracuje s klubovým personálem. Oba modely mají své výhody a nevýhody. Trenér by si určitě přál ponechat si svůj tým, své spojence, lidi, kterým věří. Na druhou stranu klub upřednostňuje stabilitu, nemuset ukončovat smlouvy a vyplácet odstupné a začít opět znova od nuly, když něco nevyhází.“

Rostoucí odvětví

Mixu Paatelainen vysvětluje, že od svých počátků v 80. letech minulého století se lékařský personál značně rozšířil: „Například maséři připravují hráče na trénink krátkou masáží a ujišťují se, že se jim netvoří svalové uzly, čímž předcházejí svalovým zraněním. Samozřejmě i záda hrají u sportovců zásadní roli. Zde přichází na řadu chiropraktik. Fotbal zatěžuje kyčle a pánev, tedy zóny, na které se chiropraktik specializuje. Tito lidé, kteří vám pomáhají vrátit záda a pánev do původního stavu, jsou velmi důležití.“

Lékařská místnost je navíc podle Jari-Pekka Keurulainena místem odpočinku pro hráče. „Lidé si vážně pečují, které se jim dostává,“ tvrdí. Ústředním prvkem jeho práce jsou pilates, činnost, kterou považuje za důležitou pro ovládnutí a kontrolu těla. „Jakmile hráč začne s pilates, má menší problémy s klouby v páni nebo s tříslly,“ dodává. „Při rozcvičce zpravidla používám pilates. Začínáme vý-



„Neexistuje žádný přístroj, který by byl schopen změřit mentální wellbeing hráčů. Je tudíž důležité získat si jejich důvěru.“ Dr. Aboul Shaheir, vedoucí lékařského týmu v Evertonu, týmu anglické Premier League

klusem, poté přejdeme na pár cvičení a hry s míčem a zakončíme s pilates. Zabere to jen pár minut, ale dělají to tak každý den. Náplní pozápasového tréninku den po zápase jsou pilates. Myslete na spodní část zad, kyčle a pánev, to vše musí být pohyblivé. Potřebujeme, aby naše tělo bylo pružné a pohybovalo se plynule, pokud chceme běžet a otáčet se, aniž bychom se zranili. Ovládnutí těla je důležité a musíte se to naučit. Není to otázka síly, je to otázka pocitu.“

Mentální rozvoj

Lékařské týmy se nesoustředí pouze na fyzickou stránku hráčů. Poslední dobou je typické, že každý klub zaměstnává na poloviční úvazek svého psychologa, jenž je k dispozici pro případné konzultace. Doktor Shaheir z Evertonu vysvětluje, že neexistuje žádný přístroj, který by byl schopen změřit mentální wellbeing hráčů. Je tudíž důležité získat si jejich důvěru. „Neexistují žádné přístroje, které by byly schopny vyhodnotit mentální zdraví hráče a mohly vám říci, zda je hráč šťastný, ve stresu, zda ho trápí úzkost, nebo je smutný. V tomto případě musíte spoléhat na cit, nikoliv na přístroje. Musíte své hráče vnímat zblízka, sledovat jejich výkony, reakce, komunikaci.“

Paul Balsom je přesvědčen, že vzhledem k rostoucímu tlaku na hráče role psychologů nabývá na důležitosti. Jako příklad uvedl případ barážového zápasu mezi Švédskem a Itálií, který vítězi zajišťoval účast na Mistrovství světa 2018. Během oběda v den zápasu kvůli panujícímu tlaku cítil jeden z hráčů, jak strašně rychle mu bije srdce. „Když hraje Švédsko proti Itálii na San Siru a hraje se o 1 miliardu eur, hráči jsou evidentně pod tlakem. Během zápasu musí učinit tisíce rozhodnutí a jedno jediné špatné rozhodnutí může stát jeho zemi miliardu euro. A to je ohromný tlak,“ podotýká Paul Balsom, který pomáhal Švédsku dojít do čtvrtfinále v Rus-

ku. „Pak tu máte zápas na světovém šampionátu, kde Jimmy Durmaz udělá špatné rozhodnutí a provede nevhodný skluz v poslední minutě utkání mezi Švédskem a Německem. Německo stílí branku, Švédsko prohrává 1-2, na hlavu Jimmyho Durmaza padají rasistické urážky,“ dodává Paul Balsom. „Druhý den jsme neměli jinou možnost než se postavit jako tým a ukázat, že takové urážky jsou nepřijatelné. Díky sociálním médiím jsou každý zápas, každá akce podrobeny důsledné kontrole z různých úhlů pohledu. Jak náročné by to po psychologické stránce ještě mohlo být?“

Psycholog výkonnosti švédského národního mužstva Daniel Ekvall hrál klíčovou roli na Mistrovství světa 2018 organizovaním skupinových sezení. Každá skupina odpovídala postům hráčů na hřišti.

Vysvětluje, jak zdůrazňoval nutnost zaměřit se „na příští akci“ a hráčů se ptal:

„Pokud pokážete nějakou akci, nebo pokud soupeř dá gól, pokud jste našťvaní na rozhodčího, jak se můžete soustředit a provést následující akci kvalitně a precizně?“ Nabádá hráče, aby se soustředili na své možnosti, jak pomoci spoluhráčům. „Míváme schůzky v malých skupinkách, kde se o těchto věcech bavíme a používáme videozáznamy, abychom si mohli ilustrovat danou myšlenku,“ říká. „Na těchto schůzkách rovněž hráče vzděláváme v otázce moderní psychologie sportu, která je ovlivněna kognitivní behaviorální terapií, a snažíme se přenášet tyto myšlenky do fotbalového kontextu. Klíčové sdělení, které z toho plyne, je, že je normální mít strach a občas i negativní myšlenky. Avšak důležité je, že se můžeme naučit fungovat navzdory těmto pocitům a myšlenkám místo toho, abychom proti nim bojovali a snažili se jich zbavit a usílovali najít pro práci dokonalé prostředí. Pokud je náš cíl být pozitivní, cítit se neustále dobře apod., existuje riziko, že budeme mít tendenci se více stresovat, pokud naše tělo nereaguje



„Hráče vzděláváme také v oblasti moderní psychologie sportu, která je ovlivněna kognitivní behaviorální terapií, a snažíme se tyto myšlenky dát do fotbalového kontextu.“ Daniel Ekvall, psycholog výkonnosti švédského národního týmu

tak, jak si představujeme, a tím paradoxně můžeme cítit ještě větší úzkost. Ale pokud naopak přijmeme tyto myšlenky a pocity a zjistíme, že je možné pracovat dobře navzdory všem věcem, které nás obklopují, budeme moci se cítit v bezpečí.“

Daniel Ekvall se zúčastňuje předzápasových příprav a uzavírá je několika slajdy. Je to známka toho, jak moc si trenér národního mužstva Janne Andersson jeho práce cení. „Často si vyhodnocuji skupinová sezení a vytvářím jakýsi obraz ilustrující, co mi sami hráči řekli, jako určitý druh mentálního plánu pro daný zápas, a vyvěším ho vedle taktických pokynů trenéra.“

To vše nemá nic společného s tím, co dělal Toto Schillaci, když se mentálně připravoval na zápasy Mistrovství světa 1990 prostřednictvím hudby z filmu *Rocky* na svém walkmanu. Jak jistě Didier Deschamps potvrdí, **tým za týmem** se od té doby hodně změnil. ■



Trenér švédského národního mužstva Janne Andersson (druhý zprava), obklopen svým týmem před zápasem s Německem na Mistrovství světa v Rusku.