



Foto: www.tomasrychnovsky.cz

Jágrova sportovní dlouhověkost? Umí se naladit

„Jágr má citlivější mozek než standardní člověk. Proto dělá své pohyby velmi ekonomicky,“ zdůvodňuje jeho stálou výkonnost lékař Tomáš Rychnovský.



Robert Sára
redaktor MF DNES

Radek Štěpánek to v 37 letech dotáhl do finále čtyřhry na tenisovém grandslamu Australian Open. Jaromíru Jágrovi bude v pondělí 44 let a dál překonává milníky v hokejové NHL. Štěpánka Hilgertová může v létě v osmačtyřiceti letech zase útočit na olympijské zlato. V čem tkví tajemství jejich sportovní dlouhověkosti a proč třeba fotbalista Tomáš Rosický podobně štěstí nemá a roky se zotavuje ze zranění? „Nejvíce o dlouhověkosti rozhoduje mysl, ne medicína. Tedy to, jestli je člověk spokojený,“ říká lékař a fyzioterapeut Tomáš Rychnovský.

Takže co způsobuje sportovní dlouhověkost?

Jednak faktor tělesné připravenosti a pak mysl. Když začneme tělem, u něj je důležité, aby mozek dokázal dobře ovládat svaly už při kojeneckém vývoji. Protože když sval mechanicky táhne za kost, ovlivňuje její správné zakřivení.

Po pár týdnech už tedy poznám,

Jestli má mé dítě předpoklad sportovat i po čtyřicítce?

Ve velmi raném stadiu, v prvních pár týdnech, se dá rozpoznat, zda svaly fungují správně. Podle držení těla, když je kojeneček na bříšku, na zádech, jak se otáčí. Pokud to nedělá správně, dá se to rychle napravit cvičením. Jenže to je věc, která se víceméně přehlíží. Chybí řízená péče, a tak záleží jen na pediatrovi či rodiči. Ovšem lékař nemá moc času, takže se na to nezaměřuje detailně, a rodič, když si za tím nejde či neví, co má sledovat, tak se to nedozví.

Co tedy dělat, když chci mít z dítěte sportovce?

Nechat si jeho vývoj zkontrolovat a pak případně cvičit různé svalové skupiny. A jsme u toho, jaký vliv mají rodiče na své dítě. Vstoupit do výchovy s tím, že z něj chcete mít sportovce, může být strašně. Vidíte jen cíl, ale nevnímáte dítě. Efekt rodičů je pak spíš destruktivní než podpůrně-přátelský. Jde o autoritativní výchovu, která z dítěte dělá nástroj pro mé myšlenky, jenže pak rychle skončí dětský motiv pro hru a radost.

Vaše rada?

Mluví se o rané specializaci, ale je to dobře, když dítě roste a je co nejdělestrannější. Podívejte se na Jaromíra Jágru, on pohyb na ledě doplňoval tím, že pomáhal na statku. Nevědomky tak dělal dnes populární kompenzační cviky. Ale byla-li řeč o předpokladech, tak v kojeneckém věku poznáte jen správnost pohybu a až v osmi deseti letech, jestli má dítě předpoklad ke sportu.

Zpět k oné dlouhověkosti.

U té záleží na jistém vnitřním prostředí, ve kterém tělo potřebuje sílu pro regeneraci, distribuci živin apod. To je faktor, který může za to, že spousta lidí má imunitní potíže, bolesti v zádech, problémy s trávením a ženy jsou sterilní. Dalším faktorem dlouhověkosti je schopnost těla starat se o své „zázemí“. To je otázka regenerace, i té duševní. Když má člověk myšlenky, které ho stahují, ať je to strach, úzkost, či špatný motiv pro sport, tak se tělo nevědomky vyčerpává.

Znamená to, že Tomáš Rosický může mít nevědomky strach ze zranění, ještě než k němu skutečně dojde?

Fyzioterapeut Pavel Kolář se vyjádřil, že u něj nejde jen o problém svalů, ale i problém metabolický. To je důvod, proč je jeho svalové vlákno náchylnější k přetížení.

Špatně se tedy stravuje?

Víte, dobrou stravu toho hodně dosáhnete. Tím se dost zabývá východní medicína, zatímco západní to mnohdy do hloubky neřeší. A jestli je důvodem zranění, že tělo nemá sílu vyživovat svaly, musí se to řešit bylinami. To ale spousta lékařů nebere v potaz jako něco, co by mělo vliv na dlouhověkost či lepší regeneraci a zdravotní stav.

Teď vám budu oponovat. Není to dávno, co tenista Radek Štěpánek vyprávěl, že zkoušel bezlepkovou dietu, ale po třech týdnech porážek šel rychle do fastfoodu, koupil si hranolky i colu a zase vítězil. I Jaro-

mír Jágr přiznal, že dlouho hrál „na bábovku s colou“.

A to je právě to, že někdo má schopnost strávit jídlo lépe než jiný. Z nějakých důvodů, jako jsou mysl, enzymy atd. Nejsem ten, který by se lepku bránil stoprocentně, a myslím, že sportovci sami dobře vědí, co jim dělá dobře a co ne. Dají na svůj cit. A cit je klíčový ještě v jiné věci.

V jaké?

Je jasné, že Jágr věkem ztratil rychlost. Ale jeho mozek má vyšší citlivost než mozek standardního člověka. Je pak schopnější zapojit určité svalové skupiny do koordinace, a tím své pohyby dělá velmi ekonomicky. Nedělá pohyby navíc, které naopak u spousty sportovců mohou za jejich zranění. Jágr dokáže reagovat: změni trénink, změni strategii hry a najednou nevádí, že je starší. Ten cit je u něj abnormální.

Jágr, Štěpánek, ale třeba i hokejisté Petr Nedvěd či Martin Ručinský, kteří po čtyřicítce hráli v reprezentaci, jsou svobodní mládenci. Má i toto vliv na dlouhověkost?

Nepochybně! S rodinou se život mění, distribuce času i myšlenek je jinde. Pro ně představuje velkou výhodu, že mají jeden směr, kterým míří.

Jakou roli hraje cíl? Z NHL se vrátil Martin Straka a s Plzní vyhrál titul. Po něm to dokázal další veterán Petr Čajánek ve Zlíně a loni i 44letý Ručinský v Litvínově.

Trochu zobecním tuto konkrétní otázku. U těch lidí je klíčový vztah. Ať už k Ivanu Hlinkovi, jako má Ručinský, či k Plzni jako Straka. Spojuje je vztah ke klubu, kde vyrůstali. A já tvrdím, že vztahy jsou v životě nejvíce. Pokud jde o ten správný, tak moc motivuje. Více a do niterné hloubky než výhra či nové auto. Tak se nepotřebujete motivovat zvenjšku, třeba peněží. Marian Jelínek (*hokejový kouč a motivátor - pozn. red.*) říká, že když vnitřní motiv zasáhne rozum i srdce zároveň, tak to jde lépe. Zkrátka, když víte, že vyhrát titul pro Litvínov je super, a zároveň v srdci máte, že by Hlinka byl rád, podáte vyšší výkon.

A pak to jde i přes bolest?

U bolesti, ať už na těle, či psychice, záleží pouze na tom, jak jí vnímáte. Mysl je v tomhle mocná.

Ale platí, že starší sportovci jsou náchylnější ke zraněním?

Ano, kvůli vyčerpání. Ale myslím, že tomu, kdo v životě nachází čas, aby regeneroval, tomu se velká zranění vyhýbají. A regenerace znamená i to, že smysl života není jen ve sportu, ale třeba i ve víře jako u Jágra. Může to být víra v cokoli.

TOMÁŠ RYCHNOVSKÝ

On tak dokáže mysl zklidnit, dostat se víc do sebe. Vnímat, co je pro něj důležité. To je principiálně důležité, ne jestli jste evangelík, či pravoslavný. A to ztišení, které dělá pár hodin před zápasem, mu umožňuje si utříbit myšlenky. Je pak v pohodě, což se odráží na výkonech i dlouhověkosti. Jakmile myšlenky naladíte k sobě, děláte to, co vás baví, tak se vám najednou žije lépe. On to umí výborně. Je vzor pro nás všechny.

V čem?

Spouště lidí se možná zdá divný, ale je víc v sobě a kašle na to, co si společnost myslí. Jenže naše mysl se obvykle řídí většinovým názorem společnosti, ze které se neumíme vymanit. Ta nám říká, že máme být úspěšní, bez chyb. Málokdo má odvahu si něco přiznat, změnit se, jít si svou vlastní cestou. Čím víc jste v hlavě citlivější a schopný vytvářet si smysl života, tím je spokojenější i tělo. Máte lepší výkony, regenerujete, jste zdravý. Předpoklady pro to, aby se stali úspěšnými sportovci, má třeba tisíc lidí, ale jen 15 z nich má na to přípravenou i mysl.

To je tak klíčové?

Věda se dostala tak daleko, že pořád řešíme výživu, svalová vlákna, bílkoviny, ale předběhli jsme mysl. Kdybych to přepodobnil, vědomostmi a vědou jsme v roce 2086, ale myslí v roce 1806. Podstata šťastného bytí je od té doby stejná. Společnost nás žene směrem k majetku, výkonu, sociálnímu postavení, ale zapomíná, co mysl potřebuje ke spokojenosti. A to jsou zmíněné vztahy.

Ale dnes už téměř každý ze špičkových sportovců spolupracuje s psychologem.

Jenže to, že vystudují psychologii, neznamená, že jsem k sobě opravdový. A tedy nemusím vědět, co je dobré pro šťastný život. Někdo takový pak nemůže sportovci říct, v čem tkví úspěch, radost, spokojenost. Nemám zkušenosti se sportovními psychology, ale třeba u Petry Kvitové jsem zaznamenal názor, že s ní by psycholog neměl řešit jen detaily, ale spíš velké věci, jako je strach a motivace. Ono je totiž klíčové si uvědomit, že žena to má v této společnosti vždy alespoň o chlup náročnější než muž. Ať je to teniska, či prodávačka.

Proč?

Žena cítí, že společnost vyžaduje dokonalost. Nos, nohy, prsa... A když si myslí, že z ideálu vybočuje, má v sobě hned víc negativ než muž. Chlap v té společnosti existuje, může žít spokojeněji než žena, protože na její spokojenost společnost moc nekouká. A proč by měla, když je řízená chlapem, který jí ne vždy rozumí.

Možná ne, protože si nevybavím moc žen, které po 35. roku ještě vrcholově sportují. Snad jen Štěpánku Hilgertovou.

A to je důkaz, protože ona často zmiňovala prostředí, které vodní slalom má. Jde o rodinný sport, u vody mohla být se synem i s manželem, což je strašně důležitý aspekt pro spokojenost ženy. Pokud má rodinu a musí ji opouštět, je vždy nešťav, vnímá, že ze své podstaty tak být nemá. A to má vliv na její sportovní výkony. Ale pozor: sportovci jsou jen odraz společnosti. Všechny mechanismy, které popisují, platí u všech lidí.

Do Nagana vyrazil Vladimír Růžička v 34 letech a považovali ho téměř za starce, dnes nepřekvapí 40letý hokejista. Kam až se hranice sportovní penze může posunout?

Díky medicíně se věk, ve kterém můžeme být aktivní, zvyšuje. Ale myslím, že dlouhověkost sportovců není hlavně o medicíně - být je jasné, že špatně kolenno se musí opravit - ale nejvíce o ní bude rozhodovat mysl. Základ je prostě být spokojený.

Což je i onen návod pro rodiče.

Ano, protože radost má mít každé dítě. Je to strašně snadné, ale v realitě to nefunguje, protože hodně dětí zavalují povinnosti a ony tu radost ztrácejí. Nahodí jim to psychiku, tělesný výkon může mřít někam, kam nechceme. Těma radostí je však aktuální pro všechny.

Už chápu, proč sportovci v pokročilém věku často na otázku, dokdy budou sportovat, odpovídají: Dokud mě to bude bavit.

A to je přesně ono.

Lékař

Tomáš Rychnovský (36), rodák z Jihlavy, vystudoval fyzioterapii na 2. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Byl žákem profesora Pavla Koláře, uznávané kapacity v oboru fyzioterapie, která pomáhá řadě špičkových sportovců. Rychnovský se specializuje na léčbu a prevenci bolesti v pohybovém systému. Zabývá se rovněž vlivem stavu mysli na nemoc a bolest.