ABC sportowca: dobre jedzenie i dobry sen

admin · 21 marca, 2018



Z Krzysztofem Guzowskim, fizjoterapeutą, członkiem sztabu szkoleniowego Agnieszki Radwańskiej, rozmawia Maciej Łosiak.

W 2016 roku, przed rozpoczęciem startów na kortach trawiastych nasiliły się problemy Agnieszki związane z prawą stopą. W ubiegłym roku ten uraz także jej dokuczał. Skąd te problemy?

Agnieszka ma nawracające stany przeciążeniowo-zapalne w śródstopiu prawej stopy. To dość nieszczęśliwa lokalizacja, bo na podeszwie stopy. To miejsce, gdzie są bardzo duże obciążenia. Na skutek wieloletniego grania na najwyższym poziomie i długiej już kariery, wszystko zaczyna się w odzywać coraz mocniej. U Isi są już widoczne zmiany zwyrodnieniowe stawów i w otaczających tkankach miękkich. Ból stopy bardzo uwidacznia się zwłaszcza przy wszelkich zmianach nawierzchni. Przede wszystkim dzieje się tak, gdy przechodzi się z betonu na ziemię i z ziemi na trawę. Na każdym podłożu stopa inaczej pracuje. Nikt z nas nie chce operacji i na razie nie ma takiej potrzeby.

Jak wyglądało przygotowanie i praca zespołu fizjoterapeutów z Agnieszką w trakcie sezonu, gdy każdy z członków sztabu wiedział, że ból stopy może w każdej chwili się odezwać?

Nie chcę, żeby Isia radykalnie zmieniała technikę gry: sposób uderzania forhendu, czy serwisu. Zważając, że mamy do czynienia z ukształtowanym sportowcem, nie o to w naszej pracy chodzi. A gdyby nawet ktoś z nas się na to zdecydował, to momentalnie zostaną obciążone inne części organizmu, a to z kolei może pociągnąć za sobą lawinę innych problemów zdrowotnych. Dlatego działamy dwutorowo. Z jednej strony objawowo, czyli w miejsca, gdzie Agnieszkę boli wbijam igły, nacieram maścią. Staramy się zmniejszyć obrzęk i stan zapalny oraz rozluźnić tkanki. Drugim kierunkiem jest działanie przyczynowe. Widzimy np., że prawa stopa jest ustawiona inaczej niż lewa i to wpływa na pogłębianie urazu. Mówiąc krótko chodzi o biomechanikę. Często

pracujemy nad okolicami ciała odległymi od kontuzjowanych, co ma poprawić warunki pracy miejsca urazu. Przykładowo, wzmacniając pośladki optymalizujemy sposób obciążania kolan w wypadach. W efekcie wykonywane są również specjalne wkładki dla Isi na obie stopy. Oczywiście każda z nich jest inna i uwzględnia anatomię, czy też obciążenia na jakie są narażone stopy. Wkładka ma stabilizować stopę, tak by jak najmniej przesuwała się ona w bucie. Dzięki temu optymalizujemy aktywność mięśni stopy oraz zmniejszamy ryzyko wystąpienia pęcherzy.
Co bardzo istotne dokładnie rozgrzewamy także stopy Agnieszki przed każdym wejściem na kort. Wszystkie mięśnie muszą być elastyczne, rozluźnione, przygotowane na duży wysiłek. Natomiast po spotkaniu chłodzimy, nacieramy odpowiednimi maściami. Stosujemy też prądy, czy lasery, by przyspieszyć proces regeneracji tkanki.

Jak wygląda odnowa biologiczna Agnieszki po zakończonym meczu?

Do regeneracji trzeba się przygotowywać jeszcze przed podjęciem wysiłku. Myślimy już o napojach i jedzeniu, które podamy po zejściu z kortu. Stosujemy lód na bark, czy też kąpiel lodową. Zakładamy odzież kompresyjną na nogi. Są to skarpetki, spodnie, tak by pozbyć się nadmiaru płynów, który gromadzi się w dolnych partiach organizmu po wysiłku. To trochę tak jak po długiej podróży samolotem, kiedy cały czas siedzimy. W momencie kiedy wstajemy nasze nogi są sztywne, mogą być nieco opuchnięte. Odnowa ma spowodować, że pozbędziemy się szeroko rozumianego zmęczenia metabolicznego, energetycznego, zmęczenia mięśniowego – stąd tak istotny jest szereg działań jakie stosujemy od razu po zakończeniu meczu w określonej kolejności (rowerek, odżywianie pomeczowe, masaż itd.). Kolejny element to zmęczenie psychiczne, dlatego wieczorem fajnie jest usiąść w wannie z solami, posłuchać muzyki. Po prostu się rozluźnić i odprężyć. Autorelaksacja ma wyciszyć nasz układ nerwowy, po to by zapaść w głęboki, spokojny sen. Zdarza się, że dajemy przed snem melisę, to bardzo dobrze działa, wydłużając fazę relaksującego snu. Mówiąc w wielkim skrócie, takie ABC sportowca to: dobre jedzenie i dobry sen.

A jak dbacie o dietę Agnieszki?



Przepis jest prosty. Jedzenie musi być zdrowe i zarazem smaczne, podawane o odpowiednich porach. Z kolei przy doborze suplementów – zawsze są naturalne i nigdy z nimi nie przesadzamy – bierzemy pod uwagę strefy klimatyczne w jakich rozgrywane są turnieju. Obecnie podczas touru nie ma problemów z odpowiednimi składnikami żywieniowymi. Śpimy w bardzo dobrych hotelach, gdzie do dyspozycji jest pełna gama produktów spożywczych. Trochę rzeczy zawsze bierzemy ze sobą, żeby w razie czego mieć pod ręką np. orzechy, czy dobrej jakości płatki, w których nie ma za dużo cukrów. Powiem tak. Z jedzeniem u Agnieszki jest okej, choć nie odżywia się najlepiej na świecie. Mogłaby jeść lepiej, ale zapewniam, że w tenisa grałaby gorzej.
Bo z jedzenia trzeba też czerpać radość, zadowolenie. Generalnie śniadania jemy w hotelach a obiady na kortach. Natomiast na kolację staramy się iść „w miasto” do dobrej restauracji. To świetny moment na odprężenie.

Kto wchodzi w skład teamu Agnieszki Radwańskiej?

Głównym trenerem jest Tomasz Wiktorowski. Drugim szkoleniowcem i zarazem sparingpartnerem Isi jest Dawid Celt, za którego wyszła za mąż latem. Jest dwóch fizjoterapeutów. Australijczyk Jason Israelsohn, który jest głównie na turniejach na Antypodach i w Stanach Zjednoczonych oraz moja osoba. Wraz z Jasonem uzupełniamy się. Nie mogę już jeździć po całym świecie, bo mam rodzinę, żonę i dwie córki, z którymi też chcę spędzić trochę czasu. Poza tym korzystamy z konsultacji ekspertów: dietetyka i lekarzy różnych specjalności.

Krzysztof Guzowski mgr fizjoterapii, terapeuta manualny

Absolwent Wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Pisze pracę doktorską na temat urazów barku u tenisistów na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym.

Specjalizuje się w profilaktyce i leczeniu urazów sportowych, ze szczególnym uwzględnieniem tenisa ziemnego. W przeszłości pracował z zawodnikami z wielu kadr narodowych, piłkarzami z klubu Legia Warszawa i zawodowymi tenisistami – m. in. Karoliną Woźniacką. Obecnie jest fizjoterapeutą Agnieszki Radwańskiej (od roku 2013) i reprezentacji Polski w tenisie (od roku 2011).

Jest kierownikiem rehabilitacji w warszawskiej klinice Centrum Rehabilitacji Sportowej i prezesem Fundacji Sport Support, zajmującej się propagowaniem aktywności fizycznej i zdrowia

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/abc-sportowca-dobre-jedzenie-i-dobry-sen/