

→ **1** otázka, **9** odpovědí

PERFORMANCE

JAKÁ JE VAŠE DEFINICE VÝKONU / VÝKONNOSTI?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Dosažení špičkového výkonu je vnímáno a definováno různými způsoby. Mluvili jsme s devíti experty z různých soutěží a sportů, abychom zjistili, co pro ně znamená špičkový výkon.

JOEL QUENNEVILLE

hlavní trenér Chicago Blackhawks v NHL



„Výkon z mé pozice jako trenéra znamená, že hráči hrají nejlépe, jak kdy mohli, a pokud to udělají, uspějí. V podstatě o tom je naše práce. Dostat z každého jednotlivce jeho maximum tak, aby si byli jisti, že jsou zapálení, že chtějí hrát a že chtějí být nejlepší, jak jen mohou.“



FOTO: PROFIMEDIA CZ (2)



MIKE TANNENBAUM

výkonný viceprezident fotbalových operací Miami Dolphins v NFL



„Pro mě to je moment, kdy lidé mohou maximalizovat své schopnosti a v nejmýsluplnějším čase hrát co nejlépe podle svých schopností.“

ANGUS MUGFORD

ředitel High Performance Toronto Blue Jays v MLB



„Z mého pohledu je to společná práce, zaměřená na hráče, řízená trenéry a sportovním úsekem klubu. Všichni sdílejí podněty, jak mohou společně pracovat s cílem pomoci hráčům dosáhnout jejich potenciálu. Myslím, že je mnoho klubů a organizací, které to dělají. Zároveň jsem přesvědčen, že teď je právě doba, kdy bychom měli vytvářet kulturu vysokého výkonu - jak spolu pracujeme a komunikujeme, abychom pomohli našim hráčům dosáhnout toho nejlepšího, co v nich je.“

MARKO YRJÖVUORI

zakladatel Performance Training Academy, lektor finského NOV, v minulosti LA Kings [NHL] a LA Lakers [NBA] - kondiční příprava, prevence zranění a sportovní terapie



„Výkon je schopnost soustředit svou mysl společně s řízením lidského pohybu ve vysoké rychlosti nebo potřebou maximální síly.“

KEN WAY

sportovní psycholog, mj. v minulosti Leicester City v Premier League



„Na nejzákladnější úrovni je výkonem chování, které je měřeno podle vybraného rozsahu standardů. To může zahrnovat například měření času, hmotnosti, vzdálenosti, přesnosti, rychlosti, reakce, síly, obratnosti, doby trvání, uměleckých kvalit - často v kontrastu s výkonnostními standardy dosaženými jinými lidmi. Samozřejmě ve sportu se média

zaměřují zejména na výkon elitních sportovců a trenéři usilují o nalezení způsobu, jak zlepšit výkonnost. Existují však i výkonnostní měřítka na nižších úrovních - například zvýšený počet dětí a mládeže ve sportovních aktivitách, větší počet sportujících starších, starých, obézních, zraněných, zdravotně postižených, atd. V samé podstatě slovo výkon naznačuje stupeň měření a (často, i když ne vždy) určitou formu hodnocení.“

ROBIN LADAUGE

expert francouzské ragbyové federace na kondiční přípravu hráčů družstva mužů a U20



„Výkonnost ve sportu můžeme definovat jako kapacitu sportovce produkovat celek komplexních odpovědí za pomoci svých technických a taktických kompetencí, stejně tak jako zdrojů fyzických a mentálních. Pro zlepšení

výkonnosti je třeba věnovat se všem těmto dominantám a přikládat jim veškerou potřebnou důležitost. Naprosto zásadní je správně sladit tyto komponenty mezi sebou. Prostor ke zlepšování se pro hráče nachází v tréninkových situacích, které jim pak umožní zlepšit své kompetence v utkáních a v soutěžích.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

MICHAL BARDÁ

asistent reprezentace Švýcarska v házené mužů, lektor EHF



„Performance je cesta a systém. Na začátku je vize, vášně a odvaha být lepší - nejlepší, jak jen můžete být.“

Zatímco většina lidí se bude měřit s ostatními, vy se budete každý den poměřovat sám se sebou a se svou ochotou stále se učit, po porážce znovu tvrdě pracovat a zažívat u toho nejvyšší radost. Potřebujete, aby se tohle bláznovství stalo vašim životem. Když se vám to podaří a dáte si ty správné cíle, jednoho dne se rozhlédnete a zjistíte, že jste nejlepší ze všech. Je to jednoduché, ale není to snadné. Kdyby to bylo snadné, dělali by to všichni.“

SEAN MARKS

generální manažer Brooklyn Nets v NBA



„Výkon je tak široké téma, že se může rozšířit skrz naskrz v odvětví, ve kterém působíme. Výkon není jen něco, co se odehrává

na hřišti, ale odehrává se také za ním, před ním a kolem něj. Jde o to, abychom hráče připravili k tomu, aby byli schopni podat výkon na špičkové úrovni v závislosti na jejich schopnostech, když je potřeba. Je to všechno, co se děje v zákulisí a co zpočátku nikdo nevidí, neslyší a nemluví o tom. Je to vše od sportovní vědy po sportovní medicínu až po výběr hráčů. Toto všechno jsou součástky, které, když do sebe správně zapadají, vytvoří společně výkonný produkt.“

WES WILCOX

generální manažer Atlanta Hawks v NBA



„Maximalizace sebe. Maximalizovat svůj tým, to je, myslím, definice výkonu.“

Mnohokrát se mě trenéři univerzitních týmů ptali a stále ptají, co mají říct hráči, který věnoval čtyři roky tvrdé přípravě, a přesto možná nebude dost dobrý, aby hrál NBA, na což se po celou dobu absolutně soustředil. Z mého pohledu bychom se měli snažit změnit své zaměření, nesoustředit se tolik na výsledek, ale zaměřit se na proces. Nesoustředit se na NBA, zaměřit se na to, jak nejlepší každý hráč může být. Proces má větší přesah. Nezasahuje pouze hráče. Cíli stejně tak na realizační tým, trenéry a celý klub nebo univerzitu. Hráč v tom není sám. Prostě se snažte pochopit, kdo jste, jaké jsou vaše silné stránky, slabé stránky, přijměte koučování, nebraňte se mentování a pracujte tvrdě, jak jen můžete, abyste byli nejlepší, jak jen můžete být. Když jste součástí týmu, snažte se co nejrychleji porozumět své roli v něm a tomu, jak váš individuální výkon může pomoci celkovému úspěchu týmu. Toto je moje definice úspěchu.“

