1 otázka, 9 odpovědí

JAK ZAJISTÍTE OPTIMÁLNÍ VÝKON?

Dosažení a překonání osobních, týmových nebo organizačních výkonnostních cílů je výzvou pro každého trenéra a lídra. Lídři z různých sportovních oblastí a z různých sportů diskutují o tom, které atributy jsou podle jejich názoru zásadní pro podání klíčového výkonu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

JUSTIN REITER
snowboarding, trenér Ester Ledecké

„Výkon NEPŘICHÁZÍ sám o sobě. Výkon je výsledkem každodenního 100% nasazení a koncentrace v tréninku, při kterém vynaložíte veškeré úsilí na to, abyste byli nejlepší ve všem, co děláte. Pokud sportovec nebo kdokoliv jiný se snaží o to být absolutně nejlepší každý den, snaží se poučit ze svých chyb a zlepšovat se, vytváří tak prostředí, ve kterém se výkon děje přirozeně. Buďte skvělí každý den a pak nemusíte doufat v zázrak, protože se stane to, čím jste a co vytváříte."

ALAN ASHLEY
sportovní ředitel Národního olympijského výboru USA

„Vytvoření takového prostředí, ve kterém se sportovci cítí naprosto uvolněně a jsou zcela soustředění na svoji práci, takže se nemusí starat o logistiku nebo organizační záležitosti kolem. V podstatě to znamená, že se mohou soustředit na to, v čem jsou dobří."

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

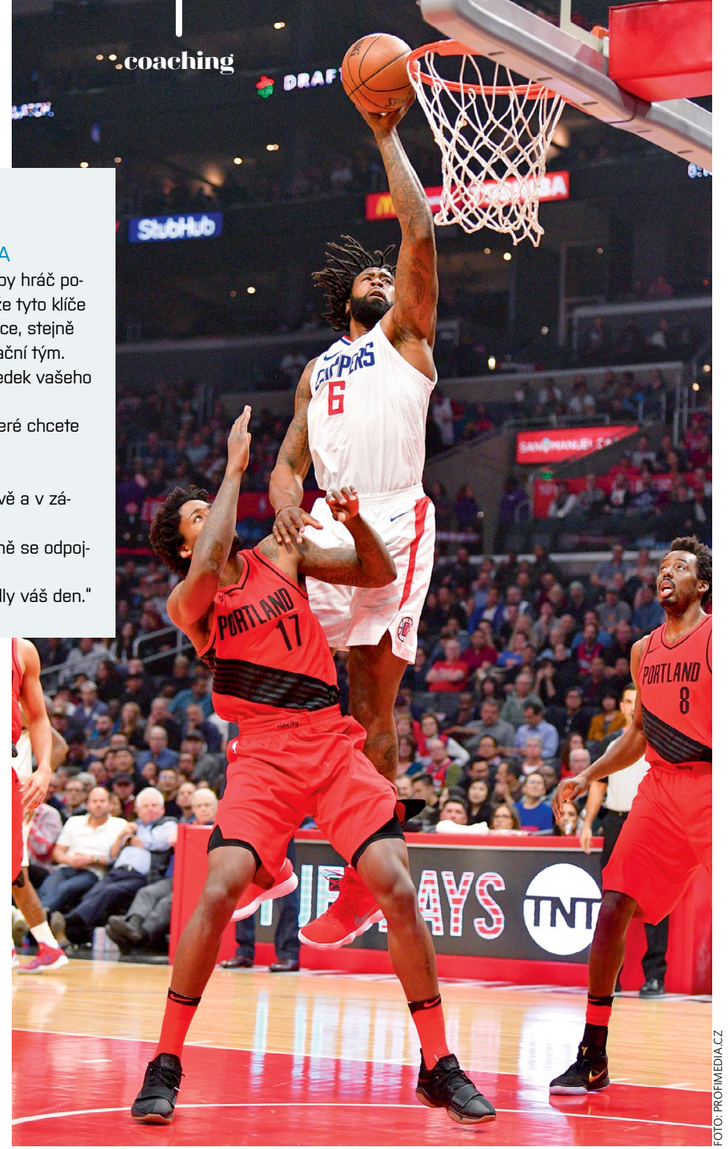

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JOHNNY ROGERS

basketbal, šéf scoutingu
Los Angeles Clippers v NBA

„Pro mě existuje několik klíčů, aby hráč podal nejlepší výkon. Zjistil jsem, že tyto klíče fungují stejně dobře pro profesionálního sportovce, stejně tak pro sportovního ředitele, trenéra nebo realizační tým.

- Myslete pozitivně. Přístup může určovat výsledek vašeho dne.
- Určete si priority a vytvořte seznam úkolů, které chcete během dne splnit.
- Dostatečně odpočívejte. Spánek je zásadní.
- Výživa. Je důležité, abyste se stravovali zdravě a v závislosti na fyzické zátěži.
- Najděte ve vašem životě rovnováhu. Pravidelně se odpojte od práce.
- Nedovolte, aby e-maily a textové zprávy ovládly váš den."

OREN AMIEL

basketbal, hlavní trenér
ČEZ Basketball Nymburk

„Za předpokladu, že máte znalosti a schopnosti, abyste podali dobrý výkon, obzvlášť v kritických momentech, musíte být mentálně silný a odolný. Mentální odolnost je obšírný svět, ale podle mě je třeba se soustředit na:

- Flexibilitu: absorbujte neočekávané a zůstaňte flexibilní. Nesklouzávejte k výmluvám.
- Odvahu a etiku: nezjednodušujte si život ani přípravu, nepodkopávejte ostatní a nepodvádějte, abyste byli úspěšní. Mějte odvahu k těžkým, ale správným rozhodnutím.

Tyto dva parametry vám pomůžou důsledně zvítězit v mnoha situacích (rovněž v životě) a podávat lepší výkony."

ALASTAIR CLARKSON

australský fotbal, hlavní trenér Hawthorn FC

„V našem sportu mnoho pramení z kondice. Pokud chcete, abyste měli ty nejlepší hráče k dispozici, maximálně se soustřeďte na zotavení z předešlých utkání a přípravu na nadcházející. To je naprosto zásadní. Maximální dostupnost vašich klíčových hráčů pro důležitá utkání sezony – snažíme pro každého hráče vytvářet jeho vlastní individuální program, který dělíme do několika etap tak, abychom si byli jisti, že každý bude schopen v potřebném okamžiku podat ten nejlepší výkon."

DAN QUINN

americký fotbal,
hlavní trenér Atlanta Falcons v NFL

„Vítězná výkonnost znamená nastavit svou mysl na každé utkání tak, jako by se jednalo o finálové utkání mistrovství. Jednoduše to znamená, že ke každému utkání, ke každému výkonu, budeme přistupovat stejně. Jakmile každý zápas budeme brát jako mistrovství, dostaneme svou mysl a tělo do rozpoložení, které vám dovolí hrát nejlépe, jak umíte."

ANDY WALSHE

ředitel High Performance, Red Bull

„Pro nás špičkový výkon znamená spojení mnoha různých věcí. Zároveň jsme si vědomi, že ve sportovním světě je v současnosti mnoho talentovaných jedinců, kteří si zaslouží naši pozornost. V současné době je pro nás klíčovým atributem rovnováha mezi zkoumáním podání výkonu v extrémních podmínkách a schopností nahlížet na to optikou nových technologií, při zachování toho, čeho je člověk schopen v tomto prostředí. Takže si myslím, že momentálně se jedná o dva klíčové prvky. Prvním je vzdělávání sebe sama, ruku v ruce s využitím nových systémů a informací. Druhým je schopnost dát vše dohromady a využít tento mix k podání maximálního výkonu."

THOMAS DIMITROFF

americký fotbal, generální
manažer Atlanta Falcons v NFL

„Příprava je o soustředění se. Následuje vášeň, jít do zápasu s vědomím, že to je právě ten klíčový zápas a soustředění se na něj není nic jiného než myslet, že na konci je vítězství. To je jediné, co je v daný okamžik důležité."

MICHELE SMITHOVÁ

softball, analytička ESPN, dvojnásobná zlatá olympionička

„Výkon podám tehdy, pokud jsem připravená. Příprava je nutnost ve všech oblastech života, pokud chcete uspět. Zvládnout zkoušku ve škole nebo softbalový zápas – pokud chcete být úspěšní, musíte být připraveni a udělat si svůj ‚domácí úkol'. Domácím úkolem nás softbalových hráčů a nadhazovačů, jak na hřišti, tak mimo ně, jsou hodiny a hodiny tréninku. Musíme trénovat naši mysl i tělo. Musíme pracovat na našich silných stránkách a zároveň na našich slabostech, abychom rostli a posunovali se vpřed. Naše mysl a náš přístup musí být pevné a pozitivní a vždy musíme hledat správné odpovědi. Naše tělo musí mít pevný střed, a tak bude silný i náš postoj a dobrá technika. Palivem pro naše tělo je výživa, abychom se zotavili a zesílili. Palivo pro techniku vychází z koučování, kterého se nám dostává. I to musí být plné živin a založené na znalostech. Naše tělo a mysl prahne po výkonu a náš přístup musí být i nadále hladový, abychom pokračovali v dosahování dalších a dalších cílů, bez ohledu na to, jak moc jsme byli úspěšní a kolik překážek jsme museli překonat. Vždy se chci posouvat kupředu, ale jednou za čas se otočím a podívám se za sebe, abych viděla, kdo mi je v patách, abych pak pracovala ještě víc a víc a chytřeji a zůstala před nimi!"

↓ INZERCE