

„High-Performance“ – Jaké jsou jeho hlavní stavební prvky?

Autor: Jan Hladík

1. Díl

Mnozí trenéři a pracovníci ve výkonnostním sportu, zejména pak cílící na vrcholovou úroveň, se s tímto pojmem jistě velmi často setkávají. Osobně hodlám pojednat jeho nadužívání v marketizaci sportovního průmyslu, kdy se nyní ne jeden podnik snaží tvářit jako high-performance továrna na zaručené výsledky. Jde jen o nový sales pitch? O slovo vypálené do tmy? Na to se ptají i někteří performance trenéři z US National Basketball Strength & Conditioning Association (NBSCA).

Správný název prodává, ale...

Co je mi známo z mých zkušeností z Velké Británie, jakákoli univerzita může své sportovní centrum pojmenovat jako high-performance. Jakoby tento grandiózní titul vyvolával dojem, že v nich netrénuje nikdo jiný, než prémioví fotbalisté a ragbisté BUCS¹ (British Universities and College Sport). Samozřejmě jsem se mohl setkat s některými skutečně výkonnými sportovními centry, napojenými na univerzitní campusy a školícími vrcholové sportovce. To však nemění nic na tom, že většina institucí tento titul zneužívá, což se nám objevuje zejména v soukromém sektoru. Zaznamenávám boom samozvaných odborníků na sportovní performance. Na tento problém poukazují i v NBSCA.

High-performance, nebo vrcholové sportovní centrum, to není něco, co si prostě můžete obhájit tím, že své instituci, nebo svému sportovišti věnujete takový titul. Takže, je high performance jen o vybavení a sportovištích, ve kterých se svými svěřenci pracujete? Kvalitní a moderní vybavení samozřejmě vašim sportovištím přidává jistou hodnotu. Mít k dispozici *high-end* vybavení pro rychlostně-silové atlety, mezi něž řadíme i basketbalisty, jako je [Gym Aware](#), [Tendo](#), nebo [Push Band](#), vám rozhodně pomůže učinit z vaší posilovny sportovně-vědeckou laboratoř rychlostně-silového tréninku. Specialista na fotbalovou výkonnostní

¹ Ano, basketbal navzdory kvalitám afrických, španělských a italských studentů těmto ligám nedominuje a má přímá zkušenost byla v týmu II. divize.



fyzilogii, Mladen Jovanovič, vám [shrne](#), jak tyto nástroje mohou nakopnout vaše sportovní programy.

Pokročilé systémy GPS, jako je třeba [Catapult](#)², poskytují trenérům a sportovním vědcům širokou škálu sportovně-analytických informací. Systémy řízení výkonnosti, jako je [Omegawave](#), vám umožní komplexně sledovat tréninkový efekt, regenerační procesy, HRV, trénovatelnost a celkovou míru stresu, takže si v případě potřeby na tomto základě můžete upravovat své tréninkové programy. Analytika střelby jednotlivých hráčů [Shot Tracker](#), navlečená na jejich střeleckou ruku, vám dopřeje další hi-tech měření. A neodpustím si klišé, že co můžete měřit, to můžete měnit. Tzv. big data skloňuje nejen byznys a jejich využití v podání SAP HANA můžete pozorovat i ve [statistické analýze NBA](#).

Takto bychom mohli pokračovat dál a dál, přes širokou škálu nabízených a neustále vyvíjených systémů k získání dat a analytice sportovní výkonnosti. Trenéři a sportovci však byli po léta schopni dosahovat světové výkonnostní úrovně bez všech těchto údajů a ucelených informací. Jak se vám tedy s dnešním přístupem ke všem těmto vymoženostem může stát, že nedokážete dosáhnout špičkové výkonnosti, být tím high-performance centrem?

Kvalifikuje vás vlastnictví všech výše uvedených vychytávek k tomu, abyste mohli dosáhnout špičkové výkonnosti? Být high-performance? Ne. Můžete dosáhnout high-performance bez těchto vychytávek? Ano. Nechápejte mě špatně. Samozřejmě je skvělé mít přístup ke všem vyjmenovaným zařízením a aplikacím, stejně jako k moderním a udržovaným sportovištím, apod. Ale k dosažení špičkové výkonnosti a úspěchu ve vrcholových soutěžích se bez nich obejdete.

High-performance znamená mnohem víc, než jen název a líbivý pojem, než moderní sportoviště, či top tréninkové vybavení. Nejde jen o sběr dat. Jak již jistě mnozí řekli dávno přede mnou, sběr dat nemá žádnou hodnotu sám o sobě, pokud získaná data nevyužíváte správně. Využíváte sběr dat, abyste zjistili, jak tréninkový proces působí na vaše hráče, nebo k úpravě následných tréninkových plánů? Excelové tabulky, složky plné souborů a kartotéky plné dat a čísel jsou k ničemu, pokud nemají žádný dopad na váš tréninkový proces.

² Jak tento systém úspěšně využívají třeba v Golden State Warriors si přečtete zde: <http://www.cbssports.com/nba/writer/ken-berger/25203846/warriors-wearable-weapon-devices-to-monitor-players-while-on-the-court>.



Co poté tedy utváří to pravé high-performance prostředí, jehož výsledkem je špičková výkonnost a neméně špičkové sportovní výsledky? Ze své praxe strategického konzultanta v byznysi jsem si odvodil, že jde o tři vzájemně provázané a zdánlivě triviální prvky. Zároveň se toto trivium sbíhá i v komentářích špičkových US trenérů, až z nich skoro vznikají klišé:

1. Lidé
2. Filozofie
3. Kultura

V tomto díle se pokusím pojednat první a zároveň základní stavební prvek špičkové výkonnosti.

1. Lidé

Lidé jsou, nebo by měli být, vaším esem v rukávu, vaším nejlepším zdrojem v prostředí špičkové výkonnosti. Talentovaní, nadšení, zvědaví a ambiciózní lidé jsou zkrátka nezbytní. Nikdy byste neměli ze zřetele ztratit fakt, že pokud jde o špičkovou výkonnost, lidé jsou středem všeho snažení.

Talent je jako diamant. Jeho vnitřní vlastnosti se tvořily pod tíhou všeho tlaku a žáru tehdejšího světa. Teprve až broušením ale získává na své hodnotě. Stejně tak pěkné vybavení našim talentům nijak nepomůže, místo toho je potřeba je dostat pod pořádný tlak a vybrousit je.

Učení, zkušenosti a dopředu hledící trenéři, coachové. Talentovaní hráči s vhodným poměrem vrozených fyzických dispozic a psychologických kapacit: správná charakter, trénovatelnost, disciplína a vůle k tvrdé práci. Podpůrný personál s dovednostmi a znalostmi, které umocňují celý tréninkový proces, zlepšují jeho dávkování hráčům a doplňují vztah mezi trenérem a hráči. Všichni tito lidé jsou mnohem důležitější, než jakékoli vybavení a zařízení. Trenéři světové třídy dokáží (a v historii dokázali) vypracovat vrcholové sportovce s minimálním vybavením a zařízením. Zpětně to nutně neplatí. Snažit se o vrcholové výkony s vybavením elitní úrovně, ale bez špičkových lidí, je prakticky nemožné.

Pokud máte při utváření rozpočtu na výběr, zda utráct za vybavení, nebo za personál? Je to chyták, utraťte to všechno za trenéry, za lidi. Coaching dělá vaše hráče lepšími, nikoli vybavení. Pokud slyšíte neoprávněné výmluvy na nedostatečné vybavení a zařízení, jde především o manifest nedostatku tvořivosti. Pokud ale někoho uslyšíte, že neví, jak se svými



lidmi pracovat, jak dát dohromady jejich talenty a potenciál, jak je manažerovat a odměňovat, pak jí, nebo jeho, obdarujte svou radou a zkušeností. V tomto ohledu jich nikdy není dost.

K tomu, abyste na lidském potenciálu vybudovali high-performance organizaci, nebo jen tělocvičnu, budete potřebovat i jistou nadstavbu, rámec a hnací motor jejich motivace. Kromě bytostně volných a charakterových vlastností jde také o něco jiného, mnohdy jasně daného, mnohdy abstraktního, či živoucího. Ve druhém díle tohoto článku si tedy rozebereme druhý stavební prvek špičkové výkonnosti, filozofii.

