

Inspirovat, spojovat a vzdělávat. Londýn. Den druhý.

Autor: Michal Ježdík

Jsmo zpátky na Emirates Stadium, domácí půdě fotbalového klubu Arsenal v Londýně, ve druhém dnu konference Leaders Sport Performance. Bez dalších okolků vám předkládáme vyčnávající střípky, které nás v programu zaujaly.

Anti-doping ve sportu: Za poznáním dokonalosti v průlomovém výzkumu. Neboli naděje pro méně dopingů.



Pořadatelé pozvali k jednomu stolu odborníky, kteří mají zkušenosti z oblasti státní správy, medicíny a sportu. Všichni se přidali do důležité diskuze kolem současného stavu a budoucnosti dopingů ve sportu. Všichni mají zkušenosti z praxe i z řízení týmů. Sir Craig Reedie je prezidentem Světové antidopingové agentury WADA, Garry O'Driscoll týmovým doktorem Arsenalu FC, Mohammed Alsayrafi generálním manažerem Anti dopingové laboratoře v Kataru a Victoria Aggar je bývalou paralympijskou reprezentantkou Británie ve veslování.

Světová antidopingová agentura má roční rozpočet ve výši přibližně 13 milionů dolarů ročně. Podle svého předsedy Sira Craiga Reedieho se jedná o příliš hubenou sumu, aby agentura mohla udělat všechnu svoji práci, kterou je třeba udělat. Základní strukturu fungování WADA letos nejvíce „otestoval“ ruský dopingový skandál. Reedie tvrdí, že současná kostra činnosti WADA je dobře nastavena pro účely, pro které byla zřízena, tedy například pro nalezení testových baterií pro použití krevní transfuze, nebo urychlení zpětného testování sportovců s možností odhalení užití dopingových preparátů. To jsou priority. Účelem zřízení antidopingové organizace není a nebyl boj proti institucionalizovaným dopingovým programům řízeným, někdy až, na úrovni vlády dané země.



Klíčové poznatky:

a/ závažným problémem je neregulovaný trh s doplňky stravy. Antidopingová laboratoř v Kataru se v současné době zabývá také výzkumným projektem, jehož cílem je zjistit co přesně je součástí produktů, které se oficiálně prodávají v různých obchodech a obchodních řetězcích. Po prvních zjištěních je až zarážející co vše je možné uvádět a prodávat s oficiální poznámkou schválený doplněk stravy. Bohužel největším problémem je legislativa, která mnohdy nedovolí do problému vstoupit jinými dveřmi, než pouhým upozorněním, že se nejedná o vhodný doplněk stravy pro sportovce.

b/ klubový lékař Arsenalu Londýn Gary O'Driscoll by nejráději vyřadil všechny suplementy z užívání, ale ví, že je to beznadějný nápad. Pro mnohé hráče se doplňky stravy staly psychologickou berličkou. Odhaduje, že více než 30 procent hráčů nezná složení doplňků, které užívají a zároveň je nekonzultují s klubovými lékaři či fyzioterapeuty.

c/ fotbal nevěří, že se ho dopingové problémy týkají, což samo o sobě potlačuje jakoukoliv snahu o vzdělávání v dané problematice. Hráči jsou náchylní uvěřit přesvědčovacím praktikám různých subjektů také proto, že nejsou známy příklady úspěšných hráčů usvědčených z užívání zakázaných látek.

d/ genetický doping je s určitostí další hranicí v boji proti doping. I když ještě znám odborník na genetiku, který se problematikou intenzivně zabývá a má nové rychle aplikovatelné informace.

e/ WADA intenzivně spolupracuje s vědeckým prostředím na urychlení informací. Jejich společným cílem jsou biologické pasy pro sportovce a více testování, včetně diagnostiky v neutrálních podmínkách.

f/ Antidopingová laboratoř v Kataru udělala pilotní projekt ve spolupráci s mezinárodní cyklistickou federací. Projekt má 4 moduly. Prvním je analýza volně prodejných suplementů (doplňků výživy, druhým vzdělávání sportovců ve smyslu co jim pomůže a co naopak uškodí, třetím je diagnostika vlivu suplementů na sportovní výkon a čtvrtým co škodí a prospívá zdraví člověka. Výsledky budou prezentovány na konci roku 2017.



g/ katarská laboratoř se snaží sbírat DATA a informace o sportovcích, kteří použili zakázané prostředky, včetně drog. Tyto příklady s negativními dopady na zdraví a sportovní výkonnost komunikují dále do sportovního prostředí různými formami (například besedy ve školách, pořádají zájezdy tříd do laboratoří, tištěná, média, elektronická média, videoklipy, aj.).

h/ vytvářejí také seznamy sportů a sportovců, kteří jsou v ohrožení

i/ začínají pracovat se sportovci kolem 14-15 let. Snaží se pochopit v jaké situaci se nacházejí. Často v novém prostředí, bez rodiny, v jiné kultuře. Vycházejí z faktu, že všichni chtějí vyhrát. Měli by ale vědět, co se stane, když překročí pomyslnou čáru, pozitivního testování. Co se stane s jejich kariérou, co se stane s jejich životem. V podstatě se jedná o neporušování domluvených a přijatých principů.

j/ Jak dál? Konference, komunikace, spolupráce se státními organizacemi, přesvědčovat, vytvářet respekt k testování, budovat hodnoty ve sportu a respektovat je, zviditelňovat negativní příklady a jejich důsledky pro další sportovní i osobní kariéru a zdraví.

Dokonalá bouře: Co se skrývá za ziskem titulu Super Rugby Champion?

Po 21 letech, šesti postupech do semifinále a třech účastech ve finále, konečně zvedli ragbisté Hurricans Wellington vítěznou trofej nad své hlavy. Roky zklamání z nedosažení vyřčených cílů, hlavně v posledních letech z porážek ve finále, na jedné straně, oproti výhře ve finále a korunovaci nejlepším ragbyovým týmem v jižní polokouli na straně druhé. Ale co za tím bylo?

Hostem panelu byl hlavní trenér a manažer Chris Boyd, který stál u kormidla Hurricans i v onen památný večer ve Wellingtonu. Snažil se vysvětlit jak emoce, kultura, víra a tribalismus (z lat. tribus, kmen, může znamenat: kmenové uspořádání archaických společností; „kmenové“ vidění lidské společnosti, která se pak dělí na našince a cizí; takzvaný „nový tribalismus“ je americké hnutí, které se chce vrátit k jednoduchému způsobu života – poznámka autora článku) společně dovedly jeho tým od svazujícího závazku k vítězství.





Chris Boyd přirovnává týmovou kulturu k rostlině. Pokud ji dáte přiměřeně výživy, vody a slunce, bude se rozšiřovat. Nemusíte do ní vkládat kulturu, vytvoří si ji sama. Dejte jí pouze to, co potřebuje. Boyd, který dovedl Hurricanes k neočekávanému zisku titulu začal svoji misi zásadní (kulturní) změnou v osetí. Když přišel do klubu, byla jeho nedílnou součástí velká kniha plná norem a očekávání, jejichž plnění a udržení bylo považováno za nezbytnou součást fungování a vnitřní kultury. Pro lepší poznání hráčů, týmu a také posílení své pozice požádal na prvním setkání hráče, aby mu řekli, zda vědí, jak se mají chovat a co je dobré pro správný chod organizace, jejíž jsou významnou součástí. Všichni odpověděli, že ano. Na základě této reakce „odhodil“ knihu pravidel. Zní to jako v pohádce, ale od té doby nemusel řešit žádné disciplinární prohřešky. Kultura disciplíny, říká Boyd, nevyžaduje žádná psaná pravidla. Vyžaduje „pouze“ uvědomění si, že jsem součástí celku a mít vnitřní závazek v každý moment a v každé situaci udělat to nejlepším pro můj tým.

Klíčové poznatky:

a/ většina sportovních federací a organizací na Novém Zélandě má skutečnou prioritu v mottu: Tým je na prvním místě. Pro Evropana to může znít až neuvěřitelné, ale sebeobětování se pro dobro týmu je nedílnou součástí sportovní týmové kultury v této zemi. Každý hráč, který hrál a hraje za All Blacks (ragbyový reprezentační výběr Nového Zélandu – poznámka autora) se často musel vzdát lepší finanční nabídky v zahraničí, aby zůstal na Novém Zélandu a tím pádem se snadněji dostal do reprezentačního výběru (v Čechách se tomu často říká, aby zůstal na očích reprezentačního trenéra, s tím rozdílem, že o hráče All Blacks se zahraniční kluby perou). Pocit sebeobětování a závazku vůči své zemi a její reprezentaci převažuje.



b/ Chris Boyd využil svou cestu na Leaders, aby navštívil organizace, které paří mezi nejlepší na světě. Svou studijní cestu z konference nasměřoval do Montrealu, kde sídlí Cirque de Soleil, umělecký soubor, jehož umělci podávají výkony na hranici lidských možností 365 dní v roce. Z Montrealu se vydal zpět do USA do San Antonia, aby „nasál“ informace o neprogresivnějšího a nejefektivnějšího klubu NBA San Antonia Spurs, který například jako jediný ve své historii nepřekročil platový limit na hráče, jako první se zaměřil při výběru hráčů na mimoamerické hráče, angažoval do pozice asistenta hlavního trenéra jednoho z nejlepších evropských koučů Ettore Messinu. Jak snadno se naplňuje heslo: (Po) učme se od nejlepších.

c/ odpověď na otázku: Raná specializace ANO či NE?: „Zásadně doporučuji více sportů, ale zároveň velmi brzo budovat specifickou specializaci pro danou sportovní hru“, odpověděl Boyd.

d/ národní týmy Nového Zélandu ve všech věkových kategoriích vycházejí z mimořádnosti obléknout černý reprezentační dres All Blacks. Pracují s kulturou, ale i mimořádnou emoční kvalitou všech členů týmu. Dávají například speciální pobídky trenérů ke vzdělávání.

e/ každá porážka ve finále bolí, ale na konci dne je to pro vás klíčová zkušenost, na které stavíte další krok (y) vpřed. Pro něj to znamenalo přidat více komunikace, méně porad, výběr komunikativních lidí do klubu, kteří respektují kulturu a zaměření organizace a finalizovat seznam nástrojů, které nás mohou dovést do vítězného finále. Jednoduše se to dá nazvat změna kultury a konceptu hry.

Jak využít emoce k získání konkurenční výhody: Žádná hora nebo vlna nejsou dostatečně vysoké.

Strach může být nevěřitelně silný. Je těžké ho překonat, takže jednou z nejefektivnějších cest jak s ním inteligentně pracovat, je využít jeho sílu ve svůj prospěch. Jak? V tomto fascinujícím panelu nás Kenton Cool (jeden z nejrespektovanějších horolezců a dobrodruhů) a Andrew Cotton (surfař na velkých vlnách) zavedli účastníky do světa těch, kteří riskují své životy, aby dobyli nejvyšší hory a vlny na planetě, aby zjistili, jak lze využít emoce pro dosažení extrémních výkonů v momentě největšího tlaku. U obou nesmějí emoce vycházející ze strachu zasáhnout negativně centrum pozornosti, a tím pádem mít špatný vliv na



rozhodovací procesy. U obou to neznamená, že by svá rozhodnutí neměli mít pod vlastní kontrolou.

Klíčové poznatky:

a/ většina lidí předpokládá, že „extrémní“ sportovci jsou nezodpovědní, ztřeštění a chovají se nelogicky a riskantně. Opak je obvykle pravdou. Jsou to často lidé, kteří nejlépe vyhodnocují rizika a snaží se minimalizovat jejich negativní dopad.

b/ nikdo nemá rád pocit strachu. Oba účastníci diskuze si myslí, že cítit strach je zdravé, protože tento pocit nutí člověka zvažovat důsledky rozhodnutí a tím pádem lépe vyhodnocovat s tím spojená rizika.

c/ podle obou je zde malý, ale důležitý rozdíl mezi strachem a obavami. Obávat se je něco, spojené s daným momentem. Strach je základem a pozadím pocitu úzkosti, která se procesuálně stane před momentem obavy. Může být překonán, nebo nasměrován jinam.

d/ Cool spolupracuje s psycholožkou, která mu servíruje jeho výstupy jako příležitosti na cestě se zlepšit a překonat další limity. Oba se shodují, že klíčové v jejich disciplínách je zaměřit se na příležitosti a jejich překonání, či splnění.

e/ vlastní zkušenost je důležitým článkem pro rozhodovací procesy (decision making)

f/ Cool - úspěch není destinace, je to cesta!

g/ Každý sám musí poznat, kde se láme pohled, ze kterého vidíte na úspěch (dosažení cíle).

h/ rozpoznajte své emoce a naučte se s nimi pracovat – příkladem je penalta a její provedení v tréninku a na konci vypjatého utkání před zraky tisíců diváků. Cílem je dát mimo naši mysl vše, kromě techniky provedení kopu.





Stabilizovat loď: Zvyšování odolnosti v kritických momentech

Ať už jste kouč a pohybuje se na postranní čáře hřiště nebo kapitán ponorky, vaše role jako vůdce je připravit každého jednotlivce k boji. Celá příprava začíná nastavením kultury. Tato lekce čerpala poučení z obou stran mince. Poučení o tom jak připravit sám sebe jako lídra a jak připravit celý tým na okamžiky, ve kterých musejí dělat důležitá rozhodnutí pod velkým stresem. Ale jak tyto situace trénovat, jak je navozovat? Maximální snahou je, aby hráči v těchto kritických situacích dokázali vyhnat strach ze svých hlav.

Kapitán Mike Young, ředitel oddělení lidské odolnosti Královského námořnictva a Danny Kerry, hlavní trenér ženské reprezentace pozemního hokeje Velké Británie, která získala zlatou medaili na LOH, vědí jak na to. Jejich společným základním znakem práce s týmem je disciplína.



Klíčové poznatky:

a/ frustrace je přirozená emoce, kterou ale lze ovládat pomocí sebekázně, nebo sebeovládáním se

b/ nácvik sebeovládání zahrnuje techniky požadující vysoký stupeň dodržování režimu a postupů, nebo dokonce trávit více času s lidmi, kteří vám dodávají energii svým pozitivním přístupem

c/ dostat se přes těžká období vyžaduje především víru ve vytyčené cíle. Stále si připomínejte a tím pádem držte před svým zrakem to, na čem jste se domluvili a přijali k tomu závazek. Potíže, které vás v tomto období doprovázejí, přejdou, nebo vy je předejdete.

d/ očekávání – nutno se s ním vyrovnat, přijmout jej jako nedílnou součást naší mise. Sportovci s ním poradí lépe na základě zpětné vazby. Často je překonání očekávání vstupenka do dalšího stupně výkonnostní úrovně hráče.

e/ nikdy a za žádných okolností neztraťte kontrolu nad sebou. Lidé, kteří jsou v kritických situacích pod velkým stresem často více a pozorněji naslouchají, protože se cítí nekomfortně. Dejte jim najevo, že jim chcete pomoci, že neznáte přesně jejich pocity, ale že jste zažili podobné situace. Jste tu proto, abyste jim pomohli. Očekávají to! Dobré je například začít navozovat podobné situace v tréninku ve smyslu vysvětlování proč se trénuje to a tak, právě teď.

f/ Věřte v potenciál členů vašeho týmu, vašich lidí. Pokud to tak není, pohybujte se na tenkém ledě (riskantní prostředí)

g/ delegovat = rozvíjet schopnosti a potenciál vytvářet výzvy

h/ nenechte emoce běžet rychleji, než vaše logické myšlení

i/ lidé generálně nemají rádi kouče, ale mají rádi vztah a jsou rádi, když je někdo vede!

