

HIGH PERFORMING TEAMS
CURRENT CLIMATE CHALLENGES
BUILDING MODERN DAY ATHLETES
PERFORMANCE SCIENCE



LIDSKÝ VÝKON/VÝKONNOST, 27. 5. 2020

Virtuální konference Leaders Sport Performance: Sportovní výkon – základní poznatky

První virtuální Leaders mítink se konal pod názvem Sportovní výkon v době velkého restartu sportu.

Ve virtuálním výukovém prostředí se zkoumala, diskutovala a analyzovala témata týkající se rozvoje sportovců. Na konferenci bylo připojeno přes 400 účastníků, ze 20 států, kteří reprezentovali 12 sportovních odvětví, 40 klubů nebo federací. Přednášelo a své zkušenosti a poznatky s námi sdílelo 5 expertů. Vyslechli jsme osvědčené postupy z Irish Rugby Union, Melbourne FC, Anglické fotbalové asociace, Britské tenisové asociace a basketbalového klubu NBA Philadelphia 76ers.

Setkáním provázel Michael Caulfield, který dokázal napojit všechny účastníky s lektory na jednu notu. Původně se konference měla konat na dortmundském stadionu Signal Iduna Park, kde shodou okolností hodinu poté, co jsme naše setkání zakončili, místní favorité Borussia hostili na uzavřeném stadionu mistra Bundesligy Bayern Mnichov v přeloženém utkání.

Německý fotbal, stejně jako mnoho lig po celém světě, řešil v té době otázku návratu na stadiony. To však představovalo pouze jedno z diskutovaných témat z bohatého programu. Pro ty z vás, kteří jste byli s námi připojeni on-line, jsme připravili přehled toho nejdůležitějšího. Ti, kteří se k nám připojit nemohli, snad ve shrnutí najdou alespoň špetku informací pro své současné nebo budoucí projekty.



LEADERS
Performance Institute



Panel č. 1: Rozvoj týmu týmů: Sportovní výkonnostní model IRFU (Irská ragbyová asociace)

Nick Winkelman, Head of Athletic Performance & Science, Irish Rugby Football Union

Irish Rugby funguje jako tým týmů. Winkelman a jeho kolegové podporují rozvoj sportovní výkonnosti a sportovní vědy napříč všemi národními týmy (mužský a ženský) a týmy, které se koncipují ve 4 provinciích (Ulster, Munster, Leinster a Connacht). Projekt prezentují skrze optiku komunity, která mezi sebou soupeří. Vytváří si uvnitř unie vlastní konkurenční prostředí. IRFU sportovní výkonnostní model je založen na holistickém, integrovaném a spolupracujícím přístupu.

IRFU má před sebou jedinečnou výzvu a příležitost v tom, že musí na svou stranu získat čtyři odlišné týmy, které si navzájem konkurují, aby se v konkrétním časovém bodě v průběhu roku setkaly. Hráči, které připravují různí trenéři. Týmy, které sdílí stejný model, ale s možností jít v některých aspektech sportovní přípravy svou cestou. Lékařské týmy a kondiční trenéři. Cílem je tyto čtyři části spojit a vytvořit z nich jeden homogenní tým. Otázkou je, jak optimalizujeme výkonnost hráče a autonomii, kterou tým v rámci provincie potřebuje, a současně také zachováme dostatečnou kontinuitu a konzistenci, aby se urychlila schopnost spojit tyto hráče dohromady, když si obléknou zelený, reprezentační dres.

Winkelmann o své roli říká: „Toto je moje kompetence: nejsem ani cihla, nejsem ani dřevo. Jsem hřebík, jsem malta, která spojuje dohromady. Jsem takový krejčí, jenž se snaží spojit jednotlivé díly k sobě a vytvořit jeden příběh s respektem k autonomii, vnitřním souvislostem a entitám čtyř provincií.“

IRFU chce fungovat jako tým týmů, což nám umožňuje pracovat čtyřikrát rychleji, protože integrujeme kontextově podobná data nebo informace napříč čtyřmi prostředími. Pokud dokážeme rozpustit celé ego a přimět všechny skupiny, aby navzájem informace sdílely, budeme schopni slučovat hodnotu tři ku jedné. Tato povaha s absencí ega je základní hodnotou, která živí tuto myšlenku společenství konkurentů.



Panel č. 2: Současné klima: Navigování skrze výzvy v programech sportovní výkonnosti

Darren Burgess, Head of High Performance, Melbourne FC

Bryce Cavanagh, Head of Physical Performance & Medicine, The Football Association

V národních týmech založených na turnajovém uspořádání je nejlepším způsobem, jak najít efektivitu ve vašich periodizačních strategiích, organizování tréninků, jež se turnaji podobají. Existují tři oblasti, které mohou udržet tým na hřišti během tohoto zhuštěného období, ve kterém je scénář tréninků potřebný:

1. Intenzita – fyzická rizika spojená s únavou; maximalizovat stresové prvky
2. Jasnost – podněcovat lepší rozhodování během výkonu pod tlakem
3. Realizace – důraz na co nejlepší uplatnění všech dovedností

Všechny výsledky ve fyzických, technicko -taktických a psychologických konstruktech, včetně cílů by měly zahrnovat dvě či tři z těchto oblastí, aby z toho mohli profitovat trenéři i hráči.

**PREPARE YOUR ATHLETES
TO OUT-PERFORM**



Panel č. 3: Stvoření novodobých sportovců: holistická podpora k maximalizaci rozvoje

Dan Lewindon, Head of Performance Science & Medicine, Britská tenisová asociace (LTA – byla založena v roce 1888)

Jak efektivně podporovat a pracovat se sportovci s ohledem na souvislosti s nimi spojené, vaše schopnost budovat důvěru, stejně jako roli vzájemné spolupráce, a dokonce i kompromisy při dosahování výsledků.

1. Pochopit & ocenit jednotlivce

To je zásadní pro úspěch LTA v podpoře sportovců a trenérů a ve vedení týmu lidí. Musíme rozumět lidem jako jednotlivcům. Napříč všemi sporty nabývá na síle porozumění a povědomí, že ve všech fázích kariéry sportovce hrají při dosahování a udržení úspěchu zásadní roli wellbeing a odolnost.

2. Formujte si prostředí a komunikaci

V zásadě jde o to, jak podpůrný tým spolupracuje při podpoře sportovce a trenéra a vytváří správnou rovnováhu komunikace mezi sebou navzájem a trenéry. Došlo doslova k explozi specializací, které vytvářejí příležitosti pro odborné/ expertizy a různorodé myšlení při řešení problémů. Stejně tak existuje riziko silo working (= *síla neochoty sdílet informace*) a zbytečné či rušivé hlasy. Jak využijeme tuto odbornost v jediném, kohezivním pohledu?

Mezioborový vs víceoborový

První z nich je spíše o integraci, tyto části spolupracují. Vyžaduje to strukturované a bezpečné prostředí, ve kterém podpůrný tým a všechny zúčastněné strany mohou sdílet své názory a cítit se za to oceněny, což vyžaduje jakýsi „trychtýř“, aby to mohly dělat kohezním způsobem.

- Chápejte to správně, což sportovcům poskytuje jasnost, snižuje to nepochopení.
- Tento styl přístupu vám umožňuje cítit se při rekrutování sportovců pevně v kramflecích, abyste zjednodušili model mezioborové práce.
- Komunikujte s opatrností

Je snadné spadnout do pastí, zejména když se pokoušíte znít chytře. Například při proslovech k trenérům nebo při používání zbytečně technických výrazů k vyjádření podstaty. Nezapomeňte, že se nejedná o vaše potřeby, ale o holistické potřeby vašich sportovců.

3. Porozumění všem požadavkům

Musíte chápat hru: techniku, taktiku, fyzické a psychologické požadavky, které jsou dány např. stylem hry, hráčskými specializacemi na hřišti.

4. Mějte jasné plány a procesy

Je nám všem jasné, jaké plány jsou na stole?



Panel č. 4: Důvěřujte tomuto procesu: Příležitosti v oblasti lidské výkonnosti a vědy v elitním sportovním prostředí

Lorena Torres, Performance Director, Philadelphia 76ers

Lorena Torres na pozici Performance Director nastoupila v srpnu loňského roku, když předtím téměř pět sezon pracovala v oddělení sportovní vědy pro jiný celek NBA San Antonio Spurs. Uplynulo sotva šest měsíců a pandemie zastavila NBA, avšak Lorena tuto pauzu využila k přemýšlení nad svojí cestou od sportovní vědkyně k vedoucí pozici.

Musíte mít dlouhodobou vizi, abyste mohli řídit tým. K tomu nutně potřebujete vědět jaké jsou hodnoty organizace? Je to najímání laskavých lidí? Ambiciózních lidí? Čím více můžete plánovat, tím lepší je pro vás proces hledání, rekrutování a získání lidí do vašeho týmu.

Oddělení aplikované sportovní vědy je zcela nový prvek ve většině sportovních týmů v Severní Americe, kde spolupráce mezi sportovními organizacemi a univerzitní sportovní vědou není tak častá. Týmy mají tendenci přivádět nové lidi zvenčí, jako Torres, ať už z Evropy nebo Austrálie. Je to velké téma a budoucnost, o kterých se spolu svým přítelem a kolegou Yannem Le Meur rozepsala v eseji: 10 výzev, kterým čelíme v dnešní aplikované sportovní vědě.

(Aplikovaná sportovní věda zahrnuje aplikaci vědeckých principů na podporu, udržování a zlepšování sportovního a cvičebního chování.)

Nastavte organizaci spíše na spolupráci než na kolize. Je důležité definovat role zaměstnanců a stanovit očekávání, než dát lidem svobodu a samostatnost při výkonu jejich rolí a schopnost interpretovat si svou práci. Spolu s tím se zvyšuje sebeuvědomění a zaměstnanci budou mít lepší předpoklady k tomu, aby požádali o odpovídající podporu nebo navrhli cestu, jak by se podle nich měla rozvíjet kultura. Zranitelnost a pokora jsou důležité.

VIRTUAL LEADERS MEET
Athletic Performance

IN PARTNERSHIP WITH
KEISER

Event Programme
Date
26 May 2020

Agenda

Virtual Leaders Meet: Athletic Performance
26 May 2020

Secure your pass

DEVELOPING A TEAM OF TEAMS

9.30 – 10.15 (UK BST)
18.00 – 18.45 (AUS CST)
4.30 – 5.15 (US EDT)

Confirmed Speaker
Nick Winkelman, Head of Athletic Performance & Science
Irish Rugby Football Union

Developing a Team of Teams: The IRFU Athletic Performance Model

Key Themes:

- Approaches to developing a team of teams that are both competitors and collaborators.
- Working towards a common mission to be world-leading in the holistic development of the physical & mental qualities required to thrive within all codes.

CURRENT CLIMATE CHALLENGES

11.00 – 11.45 (UK BST)
19.30 – 20.15 (AUS CST)
6.00 – 6.45 (US EDT)

Confirmed Speakers
Darren Burgess, High Performance Manager Melbourne FC
Bryce Cavanagh, Head of Physical Performance & Medicine, The Football Association

The Current Climate: Navigating Through Challenges on Athletic Performance Programmes

Key Themes:

- Managing competitive schedules and athlete training loads from the perspectives of club and governing body.
- Systematic planning best practices and long-term training plans – Impacts of current climate on high performance frameworks.
- Rethinking periodisation.

COMBINING ATHLETIC & TECHNICAL DEVELOPMENT

12.30 – 13.15 (UK BST)
21.00 – 21.45 (AUS CST)
7.30 – 8.15 (US EDT)

Confirmed Speaker
Dan Lewindon, Head of Performance Science & Medicine
Lawn Tennis Association

Building Modern Day Athletes: Combining Technical & Athletic Development

Key Themes:

- Understanding athletes: holistic support and development.
- Using technology with a purpose in developing athletes.
- Individual development planning.
- How programmes are evolving, but also how people are changing and the world around them and the influence this has on how we need to work.

CHALLENGES & OPPORTUNITIES IN PERFORMANCE SCIENCE

14.00 – 14.45 (UK BST)
22.30 – 23.15 (AUS CST)
9.00 – 9.45 (US EDT)

Confirmed Speaker
Lorena Torres, Performance Director
Philadelphia 76ers

Trust the Process: Opportunities in Human Performance & Science in Elite Sporting Environments

Key Themes:

- The importance of understanding and evaluating context.
- Building and maximizing trust with athletes and performance staff.
- Finding the right balance when integrating new technology and innovations within the wider high performance strategy.
- Lessons in how to handle data.