



Čtyři faktory ovlivňující výkon v ženském sportu Konference Leaders Meet, Manchester, září 2023

Michal Ježdík

Foto: David Tománek a <https://leadersinsport.com/>

Jak dobrý servis poskytujete svým sportovkyním a co ještě byste pro ně mohli udělat?

To byla otázka, která byla středem pozornosti během konference Leaders Meet, dvoudenní akce s názvem Postupná změna v ženské výkonnosti, která se konala v útrokách Etihad Stadium v Manchesteru.

První den na tuto otázku každý svým způsobem odpověděli řečníci z organizací Hockey Canada, British Cycling, High Performance Sport New Zealand, Harlequins a UK Sports Institute.

V tomto příspěvku vám přinášíme přehled jejich odpovědí a čtyři faktory vybrané z diskuse, které ilustrují, že ačkoliv ženský sport udělal za relativně krátkou dobu obrovský pokrok, je před sportovkyněmi, trenérkami a dalšími expertkami ještě dlouhá cesta, než dosáhnou rovnosti se svými mužskými protějšky.

1. Trenéři: děláte dost správných věcí?

Sportovci a sportovkyně jsou si více podobní než rozdílní, ale určité rozdíly mezi nimi existují, například v dynamice vztahů a vazeb nebo v potřebě ptát se na tréninkovém hřišti

„proč?“ (tato vlastnost je častěji pozorována u sportovkyň než u sportovců). Nejprozíravější trenéři si to uvědomují a přizpůsobují se tomu. Danny Kerry, hlavní trenér kanadského ženského týmu pozemního hokeje, pracoval s mužskými i ženskými trenéry a po značné sebereflexi se naučil upravovat svůj přístup k mužským a ženským kohortám (*skupina osob charakterizovaná či vymezená nějakým společným znakem – pozn. autora*). Emma Trottová, trenérka British Cycling, využila při své práci s mladými nadějemi britské cyklistiky vlastní zkušenosti jezdkyň a rozvinula svůj trenérský styl. Kerry a Trottová dospěli ke stejnému závěru: při snaze o optimalizaci výkonu sportovců je to prostředí, které z nich dostane potřebný výkon, a to spoluvytváří trenér.

Co řekli

Danny Kerry o řízení týmové a individuální dynamiky:

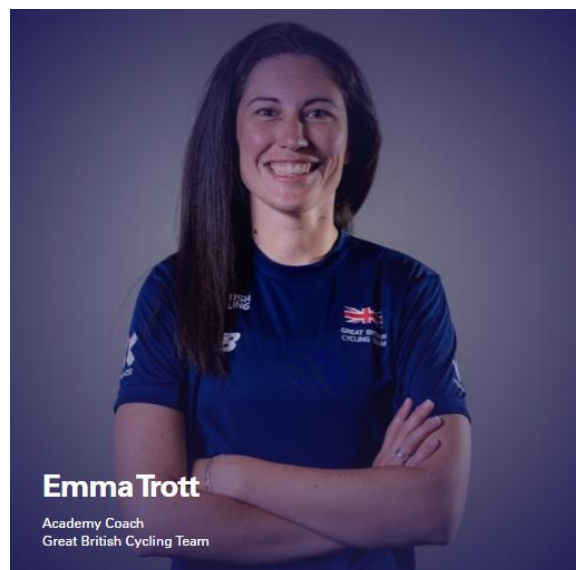
„Všechny aspekty koučování spočívají ve snaze najít optimum pro daný tým a pak pomoci lidem přizpůsobit se zvonové křivce, najít jejich hodnotu, najít to, co pro ně funguje. To je skutečné řemeslo koučování – a podle mých zkušeností se o tom při rozvoji koučů nemluví.“

Emma Trottová o naslouchání sportovcům:

„Lidé neposlouchají stále a vše. Slyšíme to, co chceme slyšet, a chceme to slyšet, protože už jsme se mentálně rozhodli, jak něco ovlivníme, místo abychom poslouchali, co se skutečně říká. Je to otázka typu: ‚Jak se máš?‘ A odpověď: ‚Jo, mám se dobře.‘ Co to ve skutečnosti znamená?“

Další kroky:

- Trenéři musí být empatičtí k potřebám sportovkyň, což často vyžaduje, aby si trenér uvědomil své vlastní chování a přizpůsobil se.
- Problémů, které vyplývají z ženské biologie, je celá řada a existují faktory omezující výkonnost. Je však důležité pochopit, že úspěchů lze dosáhnout i tehdy, když sportovkyně není ve stoprocentní formě.
- Trenér musí pochopit, co se od něj v daném okamžiku ve vztahu ke sportovkyni vyžaduje. Někdy to budou náročné pokyny, jindy stačí, když ji povzbudí nebo prostě jen zůstane klidný.



2. Vyjadřují všichni ve vašem týmu upřímně a otevřeně svůj názor?

V roce 2017 převzala Helene Wilsonová vedení talentovaného týmu, avšak s neuspokojivými výsledky, Northern Mystics v ANZ Premiership, novozélandské národní netballové lize. O dva roky později skončily na konci tabulky, ale v roce 2021 se staly šampionkami. Wilsonová, která souběžně pracovala jako mentorka ve společnosti High Performance Sport New Zealand (HPSNZ, kde dnes pracuje na plný úvazek), si uvědomila, že její hráčská skupina je sice z pohledu individuálních herních činností na velmi dobré úrovni, ale její různorodé zázemí vytváří rozpory a brání sladění v úsilí o dosažení vysoké výkonnosti z pohledu týmové spolupráce, spíše než aby představovalo silnou stránku. To bylo třeba změnit.

Co řekla

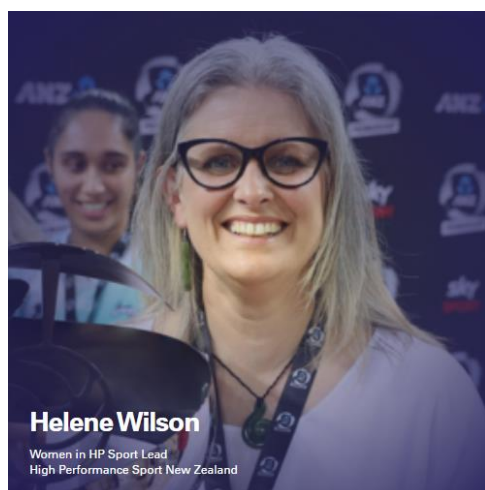
Helene Wilsonová o pilotním programu HPSNZ Te Hāpaitanga, spuštěném v roce 2019, který zpočátku spojoval 12 začínajících trenérek se zkušenými mentory a poskytoval jim poradenství prostřednictvím workshopů, a o tom, jak ovlivnil její koučování v týmu Mystics, řekla:

„Během tohoto období mi spadl kámen ze srdce. Zabývali jsme se výukou trenérů o tikanze, zvykovém systému hodnot a praktik. Uvědomila jsem si, že v mém prostředí chybí prostor pro nejednoznačnost, kde bychom předkládali a vysvětlovali naše různé přístupy a optiku toho, co skutečně pohání schopnost týmu opakovaně podávat výkony na hraně svých možností.“

(Tikanga se do češtiny překládá s širokou škálou významů – kultura, zvyk, etika, etiketa, móda, formálnost, pověsti, způsob, význam, mechanismus, metoda, protokol, styl, zvykové právo. – pozn. autora)

Další kroky

- Pochopte, že každý je lídr a že leadership je definován vašimi činy a chováním. Někteří mají ve své roli větší odpovědnost, ale každý má svou roli.
- Zajistěte, aby se všichni cítili být součástí a zároveň se nebáli odmítnutí, protože se jako první podřizují, jako první jsou pasivní a nevyjadřují otevřeně svůj názor, když ho od nich očekáváte.
- Postavte se problému jako poslední. Vedte spíše zezadu než zepředu.



3. Odstranění fyziologických překážek k participaci

V odpolední části konference vystoupily dr. Nikki Brownová, docentka Female Health v St Mary's University v Londýně, Emma Brockwellová, fyzioterapeutka specializující se na zdraví žen na klinice PHYSIOMUM, která se zaměřuje na zdraví ženské pánve, a dr. Amal Hassanová, lékařka ženského týmu Harlequins, aby se zabývaly otázkami ženské fyziologie, od rozpoznání případných změn v dovednostech, jak tělo reaguje během menstruačního cyklu, schopnosti dostat ze sebe to nejlepší, nikoliv na úkor zdraví, až po respektování a vnímání rizik s tím spojených, která například představuje móda před funkčností při používání sportovních podprsenek.

Co řekly

Nikki Brownová o zdraví prsou:

„Je důležité si uvědomit, že prsa ovlivňují participaci ve sportu. Polovina dívek ve škole neparticipuje kvůli prsům a každá třetí dospělá žena považuje prsa za překážku ve sportování. Pak je tu výkonnostní aspekt, s podporou prsou, protože prsa sportovkyň se budou při aktivitě pohybovat, a to změní způsob pohybu, jejich sebevědomí, změni dýchání, svalovou aktivitu a pohybové vzorce.“

Amal Hassanová o vlivu menstruačního cyklu:

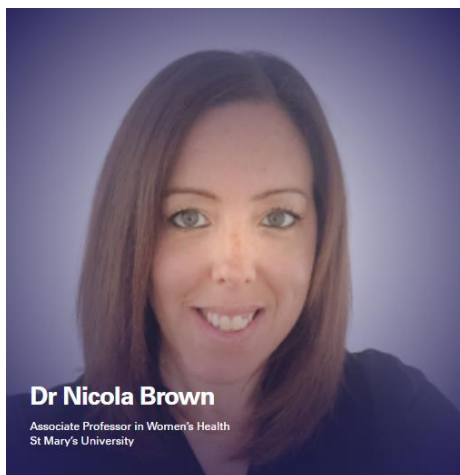
„Menstruace může být překážkou participace ve sportu, vnímanou překážkou dovednostního a technického rozvoje v průběhu sezony, může mít zdravotní důsledky, které skutečně ovlivňují výkonnost sportovkyň, a může zastavit rozvoj některých hráček v rozhodujících okamžicích.“

Emma Brockwellová o problematice dysfunkce ženského pánevního dna:

„Uvědomujeme si, že dysfunkce pánevního dna se nevyskytuje pouze u perinatální (týkající se období krátce před porodem a po něm) populace nebo u starší populace. Ve skutečnosti se vyskytuje i u mladších dívek a sportovkyň.“

Další kroky

- Je třeba ještě pracovat na přirozenosti rozhovorů o menstruaci, zdraví prsou nebo jiných problémech. Tyto pojmy nemohou zůstat tabu.
- Jaký je váš etický kodex? Kdo je odpovědný za jednotlivé složky přípravy, kdo rozhoduje o tom, zda se sportovkyně do tréninku zapojí, či ne. A pokud se zapojí, zda budou mít nějaká omezení. Kdo jsou lidé, kteří mají odpovědnost rozhodnout a na něž se sportovkyně mohou obrátit.
- Týmy s větším rozpočtem si mohou dovolit propracovaný program nebo nabízet hodnocení podprsenek, ale rovněž postačí zcela jednoduchá věc, jako je vyvěšení plakátu o podprsenkách v šatně nebo na zadní straně dveří toalety. I drobné pošťouchnutí může něco změnit nebo vyvolat diskusi o problematice zdraví prsou.



4. Překlenutí propasti mezi inovacemi a výzkumem v ženském sportu s praktickým využitím

UK Sports Institute (UKSI) má hlavní cíl: vytvořit celonárodní program pro rozvoj vědy, medicíny a aplikací v oblasti podpory zdraví a výkonnosti sportovkyň. Jak však vysvětluje Richard Burden, Co-Lead of Female Athlete Health & Performance v UKSI, mezi inovacemi a výzkumem a realizací v prostředí ženské high performance existuje propast.

Co řekl

„Při pořádání vzdělávacích akcí nemůžete předpokládat, že když mluvíte ke sportovkyním, automaticky vědí vše o menstruačním cyklu nebo o správném stříhu podprsenky. Tak tomu u všech není. Ani pokud jde o trenérky, nemůžete předpokládat, že mají jasnou představu, jak pro sportovkyně stanovit priority.“

Další kroky

- Je důležité najít způsob, jak zvýšit povědomí o výzkumu a jeho využití v praxi.
- Je třeba přivést sportovkyně a trenéry na společnou cestu prostřednictvím získávání znalostí, vzdělávání a realizace programu.
- Ptejte se sami sebe: Dáváme jim důvod, aby se zapojili? Jak můžeme být vynalézaví? Jak můžeme poskytnout více času? Jak můžeme zlepšit funkčnost?

