



POZNATKY Z AKADEMIE RB

Diskusní seminář Dialogy

Marek Chlumský, Michal Ježdík, Michal Barda, Jan Procházka, David Tománek, Ondřej Foltýn

PŘEDSTAVENÍ PROJEKTU



Projekt TOP TEAM

- Podpora ČOV na přípravu medailových nadějí pro ZOH v Pchjongčchangu, LOH v Japonsku, ale také mladým sportovcům v dalších letech
- Cílem je zajištění dostatku financí na přípravu sportovců včetně lékařského a vědeckého zabezpečení na nejlepší možné úrovni

Návštěva akademie RB

- Termín návštěvy: 9. - 10. 10. 2017
- Místo návštěvy: Akademie Red Bull Salzburg
- Účastníci: Zástupci týmových a individuálních sportů
- Důvod návštěvy: Zažít profesionální přístup k rozvoji

ZÁKLADNÍ FAKTA O RED BULL ACADEMY



- Motto: Yes we can
- Idea: Pro každého najít cestu k jeho zlepšování
 - EXTRA MILE - snaží se sportovce podporovat co nejdříve a ukazovat jim cestu jak jít vpřed
 - BIG PICTURE - snaží se vysvětlit, že celkový výkon se skládá z malých drobností, které oni sami mohou ovlivnit
- Hodnoty
 - Osobnost
 - Charakter
 - Přístup
 - Ochota se učit
 - Mentální vyspělost a cíle



RED BULL ACADEMY V ČÍSLECH



- 780 sportovců ve 200 disciplínách
- 12-ti letí jsou nejmladší hráči s kterými spolupracují
- 2016 - 28 Olympijských medailí
- 2015 - 35 světových šampionů a 18 vítězů X-games
- Pořádají 850 akcí ročně - sami pořádají 4 světové série
- 100 projektů pro sportovce



PŘEDSTAVENÍ AKADEMIE - VIDEO



AKADEMIE RED BULL

MARKUS KLEIN

doktor starající se o
sportovce v akademii

TESTOVÁNÍ



Filosofie testování

- Nedělat testy pro testy
- Cokoliv trénují musí mít měřitelné parametry
- Individualizace zátěže
- 80% zaměřeno na výkon a 20% prevence a léčba

Pravidelné testy

- Kompletní testy 3 + 1 za rok
- 4 x za rok berou krevní vzorek ze žíly
- 1 x týdně berou vzorek moči
- 4 x denně berou vzorek krve z ucha

Nepravidelné testy

- Fyzické testy – připravenost organismu
- Psychologické testy – rychlost reakce

DRUHY TESTŮ



- Testování hormonů stresu
- Krevní testy
- EKG
- Spirometrie
- Fyziologické zatížení
- Silové testy – skok do výšky, dřep na jedné noze...
- Vytrvalostní testy – běhátko či kolo
- Wingate test
- Testy flexibility
- Test 5x 40 metrů sprint

- Suplementy používají, ale nechtějí je „předoplňkovat“
- Kreatin používají jen u dospělých a pouze v play off
- Drinky používají až 8x denně, protože nejnovější studie ukazuje, že není důležitá kolik, ale jak často si je dáš
- **Do proteinu přidávají cukr, protože jeho vstřebávání je poté rychlejší.** Mají 4 druhy proteinů. Připravují jim je na míru podle krevních testů
- Každému staví speciální stravovací program
- V kuchyni pracuje speciální dietolog, který hlídá, aby v jídle bylo vše, co potřebují, případně radí, co by si měli vzít navíc
- Děti Red Bull nepijí - starší mohou, ale dáváme jim doporučení, kdy, kolik a proč
- Energetické gely využívají více ve fotbale
- Kvůli dehydrataci si dávají pozor v play off, které je v létě a na jaře

REGENERACE



- Používají ledové kýble, saunu, vířivku a masáže
- Tvrdí, že nejefektivnější je aktivní odpočinek – kolo či výklus
- Po tréninku klušou či jedou na kole dokud jejich hladina laktátu neklesne mezi 1,5 a 1,2 mmol. Obvykle to zabere 15 až 20 minut záleží na tom jak moc náročný byl trénink.
- Nejdůležitější ke kvalitní regeneraci je spánek – v 22:00 vypínají wifi

Bernhard Seonbuchner

Sportovní ředitel fotbalové
akademie Red Bull

ZÁKLADNÍ INFORMACE O FOTBALOVÉ AKADEMII



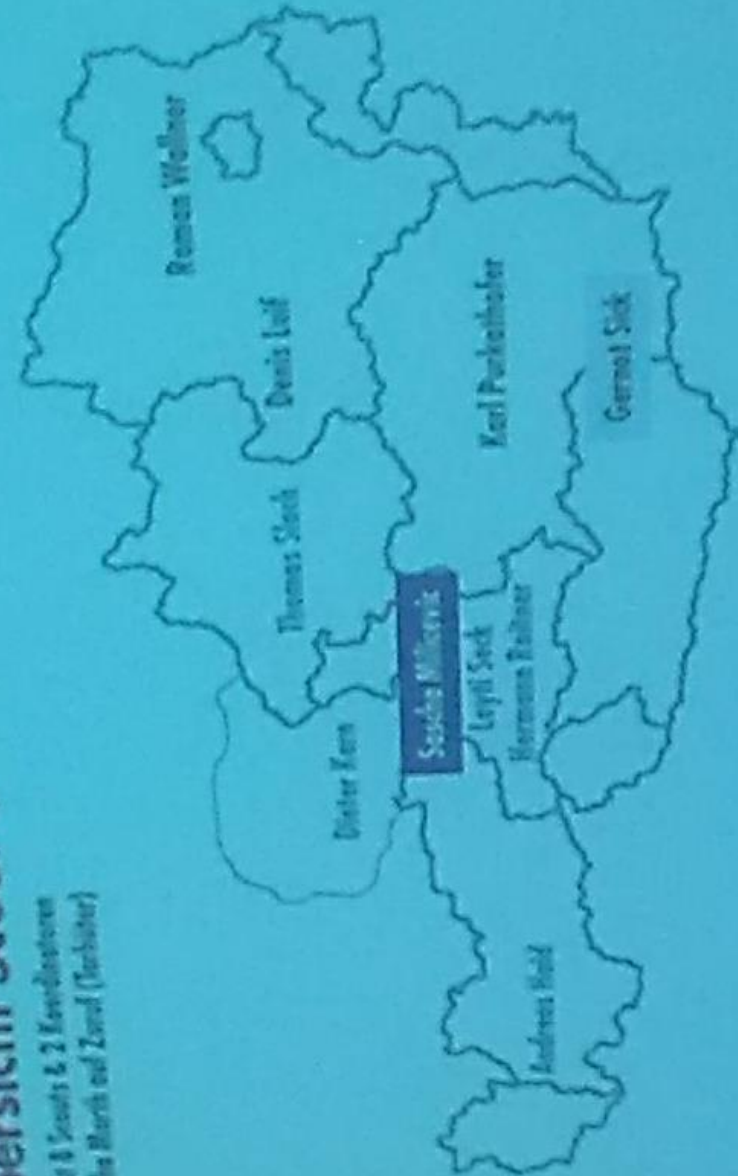
- Oficiální otevření 2014
- U7 až U14 – Fundamental
- U15, U16, U18 – Akademie
- U20 – FC Liefering a spolupracující kluby
- Další akademie mají v Německu, New Yorku a v Brazílii. Všechny akademie se snaží hrát stejnou filosofií.
- Více než 120 full time zaměstnanců
- Více než 20 různých pozic

SKAUTING HRÁČŮ

- Skauting po celém Rakousku
- 6 lidí (půl úvazek), 2 koordinátoři (full time) a 1 hlavní manažer (full time)
- Hráči se za přestup neplatí, ale klubu ano - cena je odstupňována podle kvality klubu
- Cílem je mít v akademii ty nejlepší hráče

Übersicht Scout's

Scout's & Scouts & 2 Koordinatoren
Scout's Manager auf Zeit (Teilzeit)



FILOSOFIE HRY



- Chceme hráče, kteří hledají řešení
- Chceme hráče, kteří jsou aktivní
- Chceme hráče, kteří jsou kreativní
kreativní znamená nepředvídatelný ale adekvátní
- Chceme hráče, kteří jsou efektivní

TRÉNINK



Počty tréninků

- U11 - 3x týdně, U14 - 4x týdně, U16 - 6x týdně (úterý a čtvrtek 2x denně ve středu volno)

Důležité otázky do tréninku

- Jaké cvičení budeme dělat, aby hráči porozuměli naší herní filosofii
- Jaká bude struktura našich požadavků na naše hráče během jednotlivých let
- Jaký obsah naplňuje náš komplexní tréninkový přístup
- Jak můžeme kompenzovat důsledky rané specializace

ZÁPASOVÁ FILOSOFIE



Všichni hrají stejný fotbal bez rozdílu v jaké zemi a jakého mají trenéra. Každý týden mítink o filosofii a o její aplikaci do tréninku a zápasu

- Vše společně - chceme získat balon společně
- Když má míč soupeř, tak ho chtějí co nejrychleji zpět
- Zakončení do 10s
- Začínáme hned po písknutí
- Bráníme společně

PODÁVÁNÍ ZPĚTNÉ VAZBY

- Zpětnou vazbu dělají z každého zápasu
- Když je to nutné tak pro každého individuálně - mají na to speciálního trenéra
- Neposílají vystřížené klipy hráčům, ale sedí s nimi po skupinkách a vysvětlují



Teemu Levijoki a

Andrei Lavrov

fungování hokejové

akademie v kategorii U18

KLUBOVÁ IDENTITA = HODNOTY



- Intenzita
- Rychlost bruslení
- Tvrdé souboje
- Posedlost pukem
- Rychlost

• *Intensity*

• *Hard skating*

• *Hard battle*

• *Puck possession*

• **SPEED**

INDIVIDUÁLNÍ ROZVOJ HRÁČŮ



- Trénink dovedností alespoň 2x týden
- Aplikované dovednosti v drilech
- Cvičení 1 na 1
- Volný led pro ně
- Playbook
- Hodnocení hráčů – trenér řekne co nejde a zlepšení je na hráči samotném
- Zlepšování skrz role - obránce / útočník s pukem / bez puku

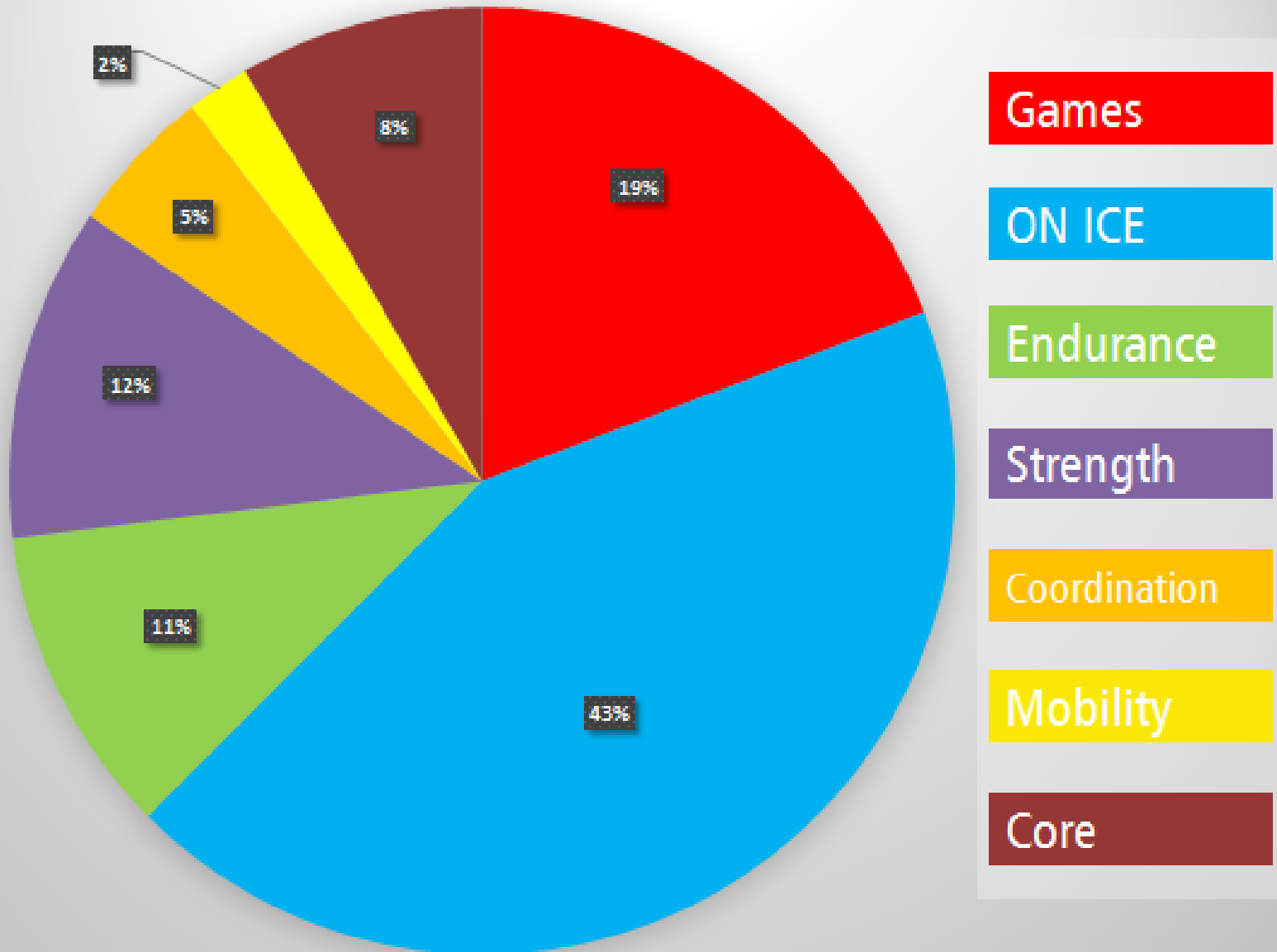
VELIKOST ZATÍŽENÍ HRÁČŮ

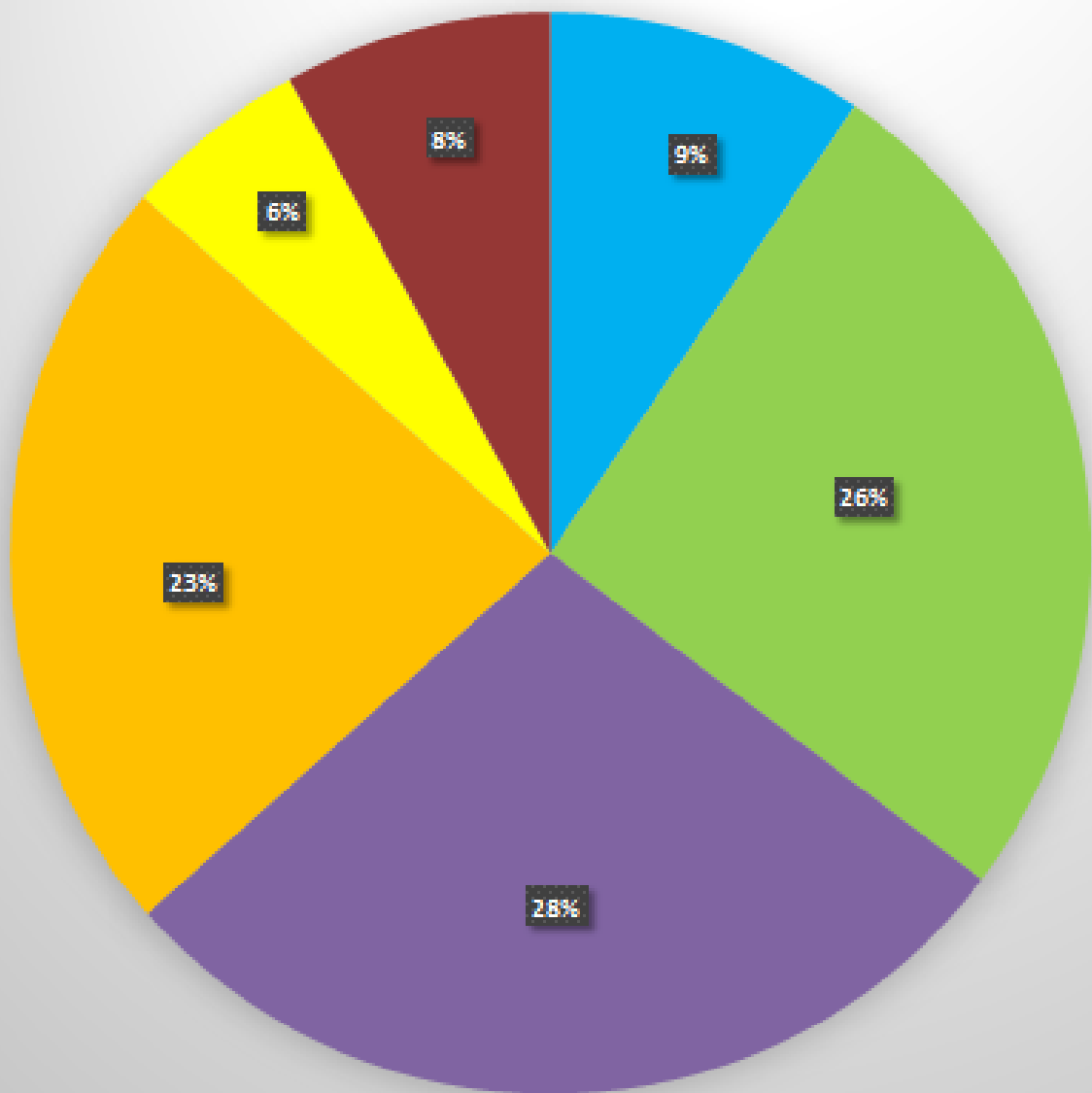


- 123 tréninků na ledě
- 30 speciálních tréninků
- 70 zápasů (+/- 15 až 20 zápasů za reprezentaci)

- V přechodném období jsou na ledě 2x týdně - hodně hrají hry a hodně přihrávají

- 10 dní pauza přes vánoce
- 3 týdny volno od posledního zápasu
- 3 týdny volno v červenci





ON ICE

Endurance

Strength

Coordination

Mobility

Core

SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY



Část I

- Hráči se připraví mimo led
 - 5 minut běh (nebo hry)
 - Posilování nohou
 - Cviky na rozhýbání zbytku těla
 - Rozcvička je vždy uzpůsobena programu tréninku
- Cvičení na rozvoj HČJ - hlavně na přihrávky (minimálně 6 přihrávek v jednom cvičení), bruslení a komunikace
- Pohyb jako v zápase - cílí na rychlost a agility

Část II

- Týmové drily - 2:1, 3:2
- Práce po skupinách na zmenšeném prostoru - cílí na rychlý pohyb a rozhodování
- Cvičení se zapojením 8 až 10 hráčů - vícekrát opakované

Část III

- Zápasové situace
- Zápasové drily

Část IV

- Hry na malém prostoru - učení se rolí v utkání

Niklas Hede

změna kultury

v hokejové akademii

SKANDINÁVSKÝ PŘÍSTUP



Nepoužíváme děti pro zlepšení sportu,
ale sport pro zlepšení dětí.

Základní body

- Důvěra - je jedno co a jak komu říkáte, pokud Vám nevěří
- Růst - výkon není o prohře a výhře

NA CO KLADEME DŮRAZ PŘI ROZVOJI



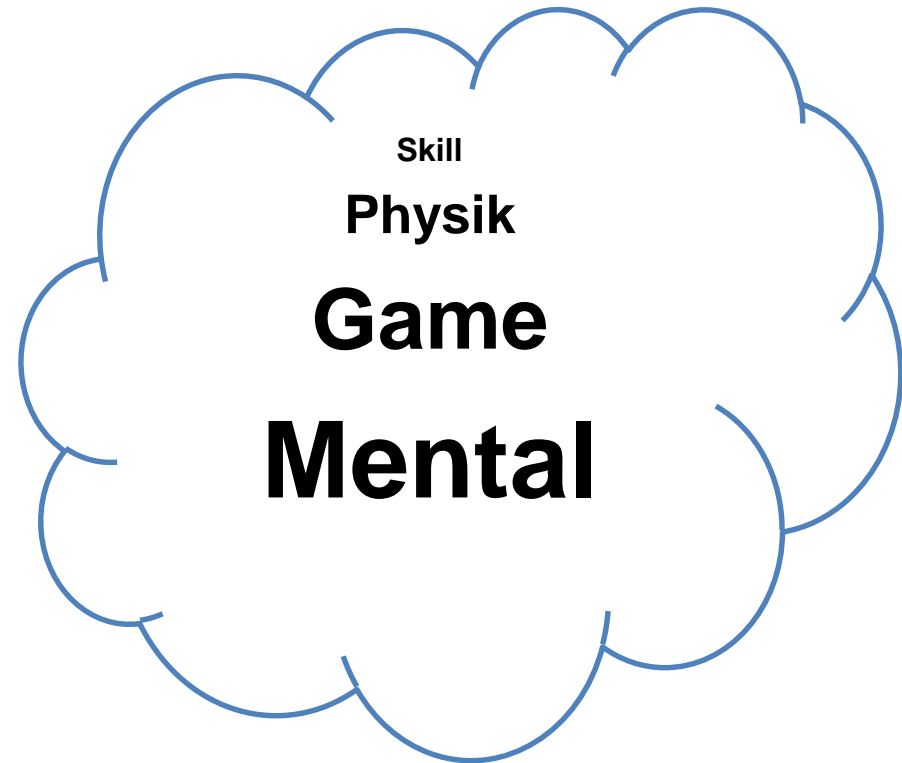
1. **Mentální stránka**

2. **Hra**

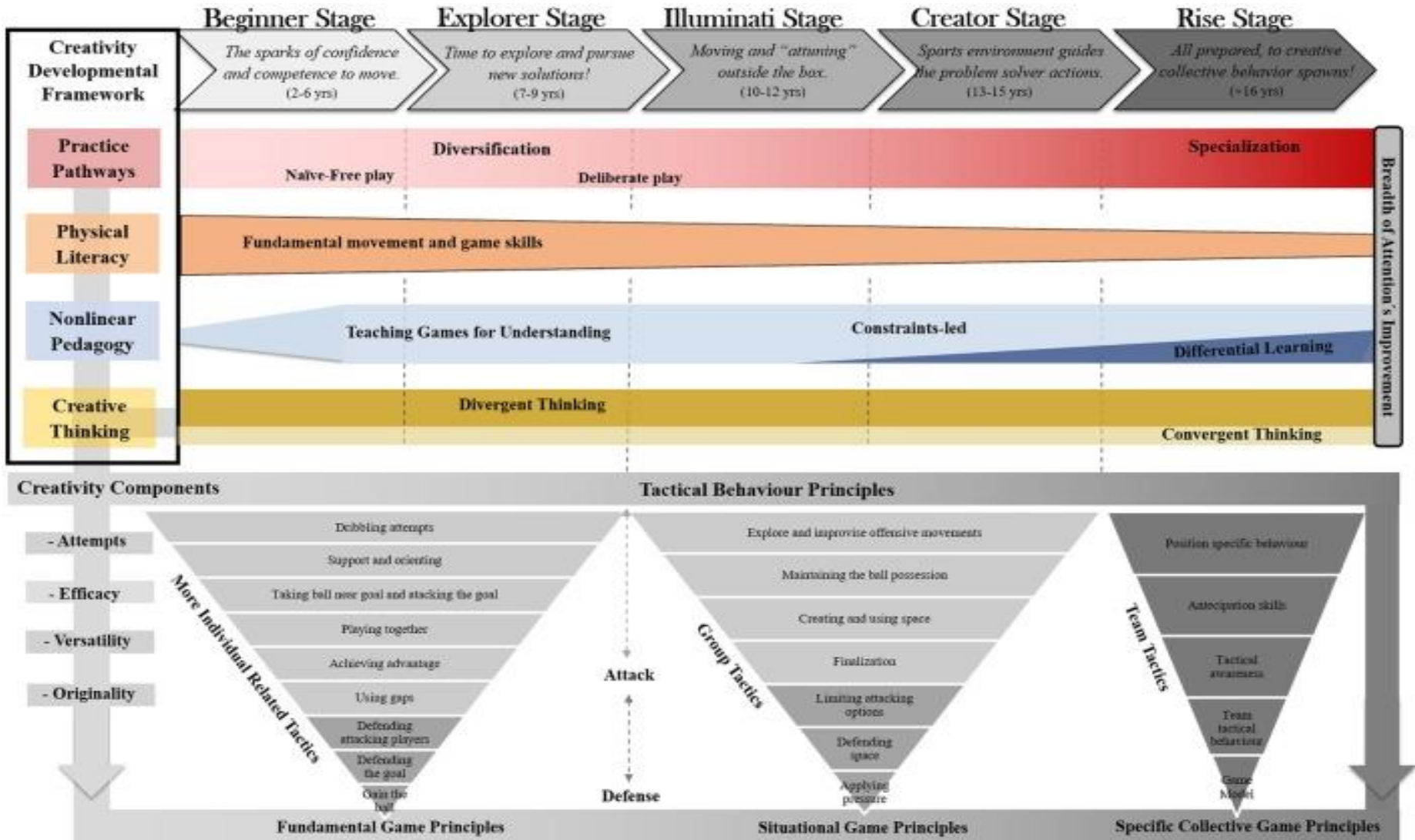
3. **Kondice**

4. **Technika**

techniku je doučí později, ale
na začátku se musí naučit
vnímat a milovat hru



STADIUM ROZVOJE



ZÁKLADNÍ TEZE ROZVOJE



- Chceme aby děti chodili na trénink s úsměvem a odcházeli ještě s větším
- Na začátku jsou zahlceni informacemi a našim cílem není jim to vysvětlit, ale nadchnout je pro sport
- Nechme jim prostor, aby se mohli zajímat a objevovat zákonitosti
- Nepotřebujeme roboty, ale hráče s vášní, které je potřeba krotit, aby toho nedělali moc
- Hra pro ně musí být dialog – já čtu tebe a ty čteš mě
- Vychovat leadera je dlouhodobý proces, proto pracujme na tomto od dětí

Helmut De Raaf

nastavení hokejové
akademie

VIZE A MISE HOKEJOVÉ AKADEMIE



- Chceme být nejlepší hokejovou akademií v Evropě
- Chceme být nejlepší rozvojové zařízení v Evropě
- Chceme být nejlepší v rozvoji hráčů
- Chceme být nejlepší ve sportovních mechanismech
- Chceme být nejlepší v kvalitě tréninku
- Chceme být nejlepší ve hře
- Chceme být nejlepší v budování lídrů

ZÁKLAD PRO NAPLNĚNÍ VIZE A MISE



- Jen o tom nemluvit, ale dělat to
- Základ je mít minimálně 7 lidí, které se stará o družstvo



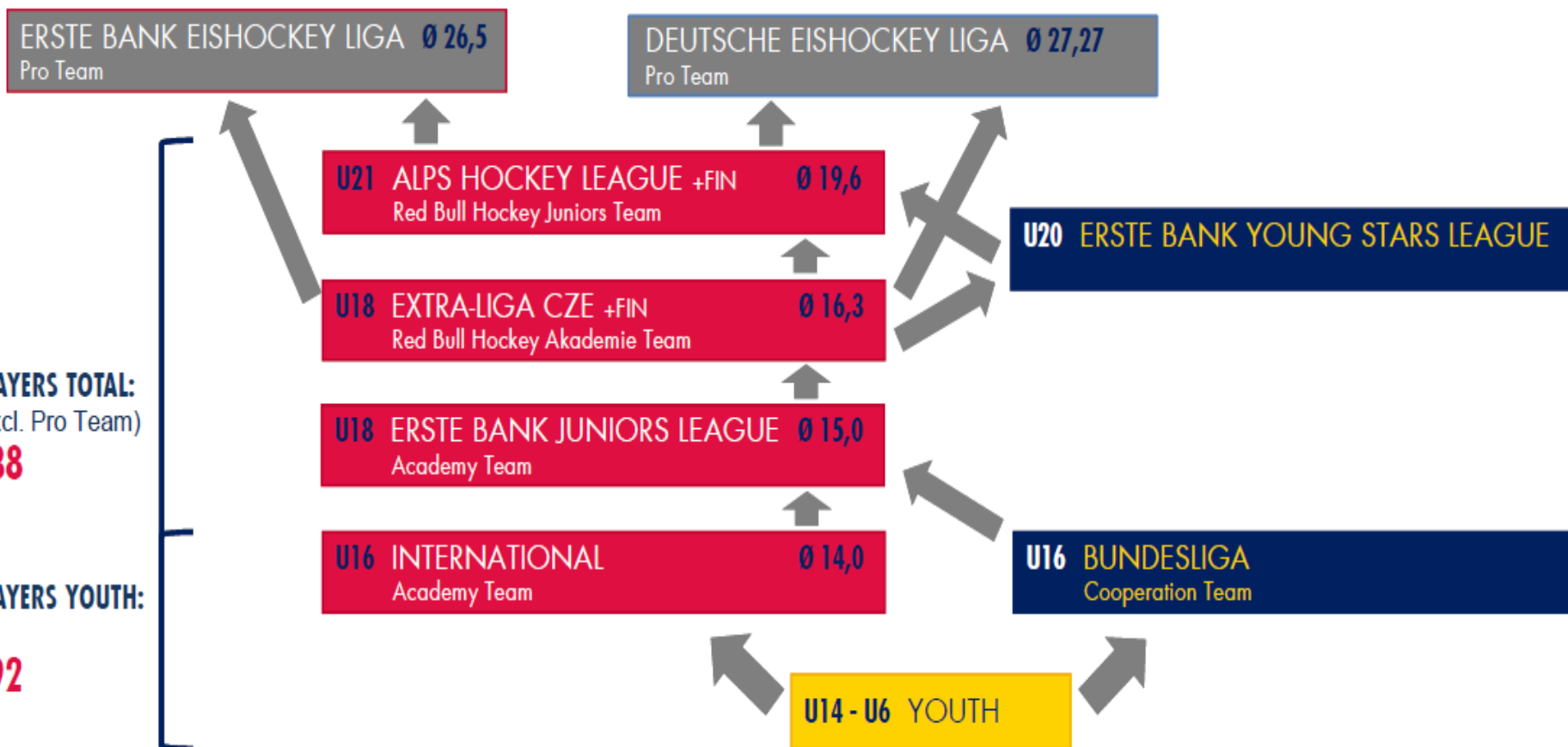
NASTAVENÍ AKADEMIE



- Při výběru nehledí na výsledky testů, jen kontrolují zdravotní
- Hráči bydlí přímo v akademii anebo v prostorech nedaleko
- Hráči jsou hodně ostaršováni, a proto velmi berou v úvahu fyzické dispozice a připravenost na ligu

- Kreativitu podporují tím, že se vždy zajímají o útočení a o hledání vhodných řešení
- Systém je nastaven na rozvoj nikoliv na výhry
- Hodně se řeší vztah s trenérem, když panuje důvěra, tak se zlepšují rychleji

HRACÍ MODEL AKADEMIE



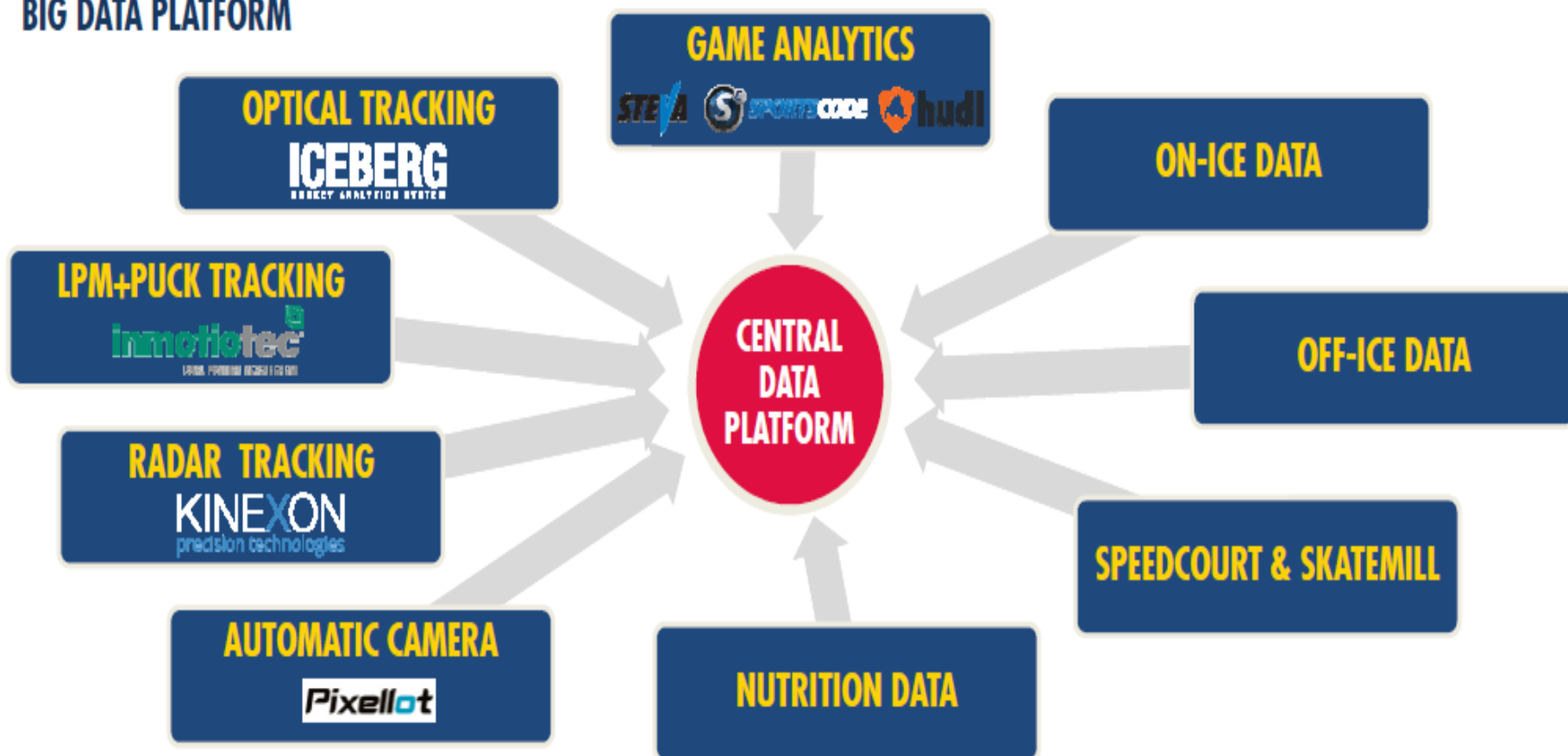
DATA ZE ZÁPASŮ



- Mají mnoho programů ke sběru dat a vlastní platformu k jejich komunikaci
- Kontrolují kolik kdo najezdí, jak rychle, kolikrát zrychlí atd.
- Video stříhají a dávají to hráčům k dispozici - první videa mají hráči do hodiny a půl po zápase
- Další data ze zápasu jsou dávány hráčům po detailnějším rozboru s připomínkami / vysvětlivkami od trenérů



BIG DATA PLATFORM



Winfried Kogelnik

system vzdělávání v RB
akademii

VZDĚLÁVÁNÍ



Co je vzdělávání

- To make somebody to know how to go there to be row model. To Have passion

Model spolupráce se školami

- Prezenční studium
- Dálkové studium

Základem všeho je komunikace (rodiče, hráči, trenéři, učitelé, veřejnost...) a ověřování informací



***„Snažíme se hráče naučit, aby si užili volný čas,
a aby nemysleli stále jen na sport a na školu.“***