

GENERÁLNÍ PARTNER APUL:



PARTNEŘI APUL:



Tři, dva, jedna... zima je tady!!!

Ahoj apuláci i ostatní čtenáři SNOW. Biky i silničky, paddleboardy i kajaky, surfy a windsurfy jsou nebo již brzy budou na zasloužilém odpočinku po letní sezóně. V zorném poli se nám postupně objevují lyže sjezdové, skialpové nebo běžecké, snowboardy, splitboardy a třeba i sáčky nebo boby? Zima začíná klepat na dveře. Všichni se již nemůžeme dočkat!

Ta minulá, covidozima, která vlastně spíše nebyla, než byla, přinesla pro mnohé z nás značná omezení v počtu vykrojených oblouků. Kolotoče se v podstatě netočily, všichni jsme hledali cesty, kde si udělat oblouk, kde jede nějaký vlíček nebo jezdí skútr. Trochu z nouze jsme utíkali třeba ke kolegům do Polska, kde se zrovna vleky točily. Hledali jsme možnosti jak projet koronovou oponou na západ do Alp s potvrzením, že jsme bůhvídko, abychom si udělali pár skoro zakázaných zatáček. Chodili jsme na pásech, co to šlo. Zkrátka jsme asi ve většině případů spíše tak trochu přežívali, než se radovali. To je ale pryč a my se těšíme na zimu, která právě začíná. Bude jistě skvělá, sněhu napadne více než vloni, klienti do lyžařských škol přijdou v hojném počtu a náš zimní sněhosvět se vrátí do normálu.

APUL a jistě i všichni jeho členové se těší na zimu, která bude nabitá více než kterákoliv předtím. Máme přece „absták“, a tak chceme být na kopci co nejvíce. První vlna podzimních SKI i SNB kurzů se rozběhne na rakouských ledovcích (SKI – Sölden, SNB – Kaprun) tradičně již na konci října/začátkem listopadu. Některé novinky, které jsme v loňském roce rozběhli jen částečně, nebo jsme je kvůli tehdejší situaci nemohli realizovat vůbec, se rozběhnou až letos. Z lyžařských kurzů to bude například velmi žádaný speciální kurz pro **přípravu účastníků před kurzem B**, nebo letošní úplná novinka – **přípravny**



kurz C. Nebo tréninkový **Race kemp** před testem v obřím slalomu. Podzimní jízdní řád lyžařských i snowboardových kurzů je v tabulce níže:

Co nás v průběhu zimní sezóny čeká v rámci **APULnews?** V pěti číslech se letos pokusíme být trochu více odborní, postupně se dotýkat vámi žádaných témat a přinést

nějaké tipy do praxe. Snowboardáci se zaměří na bezpečnost na sjezdových tratích a poté přidají tipy a rady do snowparku. Na této dvoustraně se dotkneme tzv. soft skills a někdy příště vás na lyžích pozveme do těžšího terénu nebo do boulí. Na závěr sezóny se můžete těšit na minirozhovory se světovými kapacitami instruktorského lyžování. Bude to prostě nabitě. Tak pojďme na to.

Lyžování

Podzimní Akademie APUL	27. 10.–31. 10. 2021
Přípravný kemp na kurz Lyžování B	28. 10.–31. 10. 2021
Kurz Lyžování L	27. 10.–31. 10. 2021
Kurz Lyžování D	29. 10.–3. 11. 2021
Kurz Lyžování C	4. 11.–10. 11. 2021
Kurz Lyžování B	1. 11.–10. 11. 2021
Kurz Lyžování A1	1. 11.–8. 11. 2021
Race Kouč + APUL GS test	10. 11.–15. 11. 2021
Race Kemp	12. 11.–14. 11. 2021

Snowboarding

Projekt Kaprun PODZIM	17. 11.–21. 11. 2021
Kurz Snowboarding C	17. 11.–23. 11. 2021
Kurz Snowboarding A Riding	18. 11.–23. 11. 2021

Soft skills a výuka snowsports

Přibližně od sezóny 2014/15 se mohou kurzisté na lyžařských, snowboardových i dětských kurzech potkávat s konceptem vzdělání, které akcentuje tři hlavní oblasti dovedností. Tyto tři oblasti by měly být v ideálním případě u instruktora zimních sportů co nejvyrovnanější. Hovoříme o známých množinách:

Výuka, Analýza, Lyžování (Snowboarding). Sezónu od sezóny se na kurzech APUL snažíme více a více klást důraz na potřeby (a někdy i touhy a požadavky) našich kurzistů, jelikož v naší instruktorské nebo lektorské praxi by měl být náš klient (kurzista) na prvním místě. V angličtině hovoříme o konceptu „**student (candidate) centered**“, který byl do APULu přenesen od lektorů z jiných koutů světa přibližně v roce 2015. Spolu s tímto konceptem pomyslného dialogu mezi instruktorem a klientem (lektorem a kurzistou) bychom měli jednoduše vnímat situace, potřeby a pocity, které náš klient aktuálně cítí, nebo jich chce dosáhnout. K úspěšnému naplnění

této rovnice patří nedílně i tzv. **soft skills**. V přesném překladu, „měkké dovednosti“. Pro naši praxi bychom asi jako funkčnější překlad použili „jemné dovednosti“. Mezi ně spadá právě výše zmíněná dovednost analytická a především dovednosti výukové. Správně hádáte, že lyžařské dovednosti budeme řadit k tzv. hard skills.

Co si ale pod pojmem **soft skills** představít? V obecné rovině hovoříme o kompetencích v oblasti chování, o kompetencích v interpersonálních vztazích či o emočně-sociálních dovednostech. V oblasti výuky lyžování nebo snowboardingu často mluvíme o **komunikačních dovednostech, empatii a porozumění, autentičnosti, reflexi a seberefexi, kritickém či strukturovaném myšlení, flexibilitě, kooperaci a samostatnosti, ochotě riskovat nebo zvládat zátěž, vyjednávání cílů nebo například o vizualizaci.**

Modelová situace:

Všechny výše zmíněné pojmy povedou, v ideálně namixovaném koktejlu s dovednostmi lyžařskými, k úspěšné interakci mezi klientem a instruktorem (kurzistou a lektorem). Abychom zabrousili i trochu do praxe, pojďme si uvést malý příklad, chcete-li, modelovou situaci:

„Klientka ve středním věku přichází na lyžařskou lekci, před 10 lety byla středně pokročilá lyžařka, od té

doby nelyžovala (mateřství a později úraz). Je relativně ve stresu, dítě právě přihlásila ke skupinové výuce, manžel jezdí na černé sjezdovce a jí se vlastně do výuky úplně nechce a je dosti nejistá.“

V této situaci bude muset instruktor nebo instruktorka použít velké množství výše zmíněných kompetencí a dovedností, aby lekce proběhla úspěšně. Když se nepodaří v lyžaře probudit zájem o lyžařskou aktivitu a aktuální situaci, motivaci



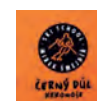
k něčemu novému (staronovému), pokud se nepodaří reálně a postupně vyjednat, co lze během lekce zvládnout, povzbudit směrem k silným stránkám a k tomu, co např. již částečně klientka zvládá nebo si pamatuje z minulosti atd., nebude lekce nikdy úspěšná. K tomu, že celý proces výukového působení musí být v tomto případě zabalen do usměvavého, empatického a chápajícího kabátu, není potřeba nic dodávat.

Budme tedy komplexními instruktory, chápejme i širší kontext našich dovedností a nikdy nezapomeňme kromě lyžování samotného i na naše „jemné dovednosti“. Vše lze trénovat a stimulovat. V mnohém nám pomůže samozřejmě samotná praxe s výukou přímo na sněhu. Ale kritická seberefexie spolu s odhalováním našich silných a slabších stránek je důležitou součástí našeho osobního rozvoje. ■

Michael Turek, člen lyžařské metodické komise a lektor APUL

ČLENSKÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY APUL:

GARANČE KVALITY PRO KLIENTY,
GARANČE DOBRÉ PRÁCE PRO
INSTRUKTORY APUL



Kontakty na www.apul.cz