

# apul.cz news

ASOCIACE PROFESIONÁLNÍCH UČITELŮ LYŽOVÁNÍ A LYŽAŘSKÝCH ŠKOL (APUL)

GENERÁLNÍ PARTNER APUL:



Bretton s.r.o.



DYNASTAR  
Channel Max Edge



LANGE  
ULTIMATE CONTROL. FEEL IT



ROSSIGNOL  
another best day



OHUSKY  
CASOPIS PRO SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

PARTNEŘI APUL:



SCOTT



SWIX



SCARPA



NANDEJ



Husky



PIEPS



## Spolupráce APUL se Svazem lyžařů

V proběhlé sezóně 2018/19 začala spolupráce mezi APUL a Úsekem alpských disciplín Svazu lyžařů ČR. Její první vlaštovkou byly dovednostní testy na lyžích pro žákovskou kategorii (12–16 let). APUL se podílel na návrhu cvičení a hodnocení testu.

**Z**kouškové požadavky byly lektory a dospělými závodníky natočeny a na začátku závodní sezóny prezentovány trenérům formou workshopu na kopci. Video z natáčení můžete zhlédnout na Youtube – vyhledejte text „metodika žákovské kategorie“.

### Dovednostní závod a fitness test

Dovednostní závod a fitness test v žákovské kategorii se od letošní sezóny zavedl ve snaze vychovat co nejvíce všestranné závodníky, kteří nebudou mít problém posléze přejít do juniorské kategorie, kde máme dlouhodobě nedostatek závodníků. Jednou z příčin může být i nezvládnutí přechodu na tvrdší lyže

s větším rádiusem, který je v kategorii FIS povinný, zatímco v žákovské kategorii je stanoven minimální rádius a postupný přechod si závodníci musí hlídat sami. Jiná výzbroj klade zvýšené nároky i na fyzickou připravenost závodníků. Suchý trénink je nedílnou součástí přípravy na zimní sezónu a na pravidelném testování kondice bude do budoucna pomáhat brněnská Fakulta sportovních studií.

Dovednostní závod se konal 24. 3. 2019 na sjezdovce Stoh ve Špindlerově Mlýně. Po ranním rozlyžování s lektory APUL se závodníci utkali ve 4 disciplínách. Ty měly za úkol otestovat jejich dovednosti v hranění, otáčení, dynamické rovnováze a tvorbě tlaku. Komise ve složení dvou lektorů APUL a dvou



■ Mistr ČR v paralelním slalomu Adam Zika při pivotingu lyží v koridoru

zástupců Úseku alpských disciplín SLČR pak jednotlivé jízdy ohodnotila 10bodovou škálou a určila celkové pořadí. Úroveň jízd byla vysoká a závodníci si bez problémů poradili s ranní ledovou sjezdovkou a její prudkostí. Vedoucí závodníci Českého poháru pak převážně potvrdili svoji výkonnost a obsadili přední příčky i v tomto závodě, tentokrát technickém. Mladí závodníci si workshop



■ Adam Zika v branách obřího slalomu na jedné lyži



■ Lektor APUL Radek Drahoňovský zachycen při volné jízdě

vedený lektory APUL pochvalovali a práce s nimi byla velmi zajímavá. Někteří si zajeli cvičení poprvé a tady je potřeba apelovat na trenéry mladých závodníků, aby se technice věnovali více, protože děti i během krátkého rozlyžování dělaly rychlé pokroky a tento produktivní čas vývoje mladých lyžařů je potřeba využívat naplno.

### Jarním kempu na Kaunertalu

Další spolupráce se odehrála na jarním kempu mužského a juniorského týmu na Kaunertalu. Lektor APUL Marek Kolář sdílel technický koncept APUL se závodníky, kteří si také vyzkoušeli mnohá cvičení ve volné jízdě. Marek spolupracoval hlavně s juniorským lyžařským týmem, který vedou trenéři Jan Fiedler a Jan Čermák, nicméně využili ho ke zpeštění svého tréninku také muži.

Sněhové podmínky nebyly pro závodníky trénink v branách úplně ideální (spousta čerstvého sněhu skoro každý den a tím pádem měkká podložka), což Markovi umožnilo více se zapojit a pomoci s tréninkem techniky. Závodníci tak měli možnost rozšířit si portfolio svých cvičení o některé nové, jež cílily na stěžejní lyžařské dovednosti, lepší stabilitu a vedení lyží. Cílem nebylo nabourávat lyžařskou techniku závodníků, ale spíše si pomoci jiných pohybových vzorců, než na které jsou v každodenním tréninku zvyklí, vyzkoušet lyžovat jinak a nahlížet na techniku lyžování z jiné perspektivy. Mimo klasických tréninků na sněhu se Marek účastnil i suchých odpoledních tréninků zaměřených na sílu, obratnost, týmové hry a kompenzaci, které vedl kondiční trenér juniorského družstva.

Obě společné akce byly pozitivně hodnoceny všemi stranami a nikdo se nebrání rozvíjení spolupráce do dalších sezón. Tato spolupráce bude cílena hlavně na kategorii žáků a předžáků, kde může všeobecná lyžařská příprava, univerzálnost, variabilní formy

### Nejbližší chystané akce APUL

#### ■ Projekt Kaprun – podzim

6.–10. 11. 2019, Kaprun, Rakousko

Snowboardový lektorský sbor APUL opět připravil začátek sezóny v Kaprunu. Freestyle kemp, prolongace, přípravný kemp na opravy a expertní kurz „APUL Snowboarding A Riding“.

#### ■ První instruktorské kurzy v ČR

28. 11. – 3. 12. 2019, Monínec

Základní kurzy instruktora lyžování a snowboardingu pro ty, kteří chtějí začít sezónu připraveni.

#### ■ Prosincové instruktorské kurzy v ČR

6.–18. 12. 2019

Základní i mírně pokročilé kurzy instruktora lyžování a snowboardingu pro všechny, kteří by chtěli díky práci instruktora trávit více času na horách.

Více na [www.apul.cz](http://www.apul.cz)

lyžování i technický drill závodníkům pomoci k cestě na úroveň vrcholových sportovců.

Úsek alpských disciplín SLČR plánuje dovednostní závod po úspěšném uvedení v proběhlé sezóně zavést jako součást Českého poháru 2019/2020. Lektori APUL budou opět pomáhat s hodnocením testů, rozšířením návrhu vhodných cvičení a jejich prezentací trenérům. Doufejme, že se časem naváže pevné spojení, ze kterého budou profitovat čeští závodníci.

Sestavil **Martin Poppr** z podkladů APUL a SLČR



■ Lektor APUL Marek Kolář na jarním kempu na Kaunertalu

### ČLENSKÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY APUL:

GARANCE KVALITY PRO KLIENTY,  
GARANCE DOBRÉ PRÁCE PRO  
INSTRUKTORY APUL



Kontakty na [www.apul.cz](http://www.apul.cz)