

GENERÁLNÍ PARTNER APUL:



Zpověď z jižní polokoule

Sezóna se přehoupla do druhé poloviny a někteří z nás již po očku pošilhávají, zda to letos klapne s lyžováním na jižní polokouli. V řádcích níže proto přinášíme tři rozhovory s osobnostmi světového instruktorského a lektorského lyžování z Austrálie a Nového Zélandu.



RICHARD JAMESON

Lektor a šéf lyžařského vzdělávání APSI (Australian Professional Snowsport Instructors), 4x Interski, aktuální působiště: Mt. Hotham, Victoria, Austrálie (jižní polokoule), Lake Tahoe, Kalifornie, USA (severní polokoule)

Richarde, kde nejradši lyžuješ na severní a kde na jižní polokouli?

Na severní polokouli je to jednoznačně středisko Heavenly v Kalifornii, můj druhý domov. Tady jsem prvně pronikl do světa lyžařského businessu a stal se instruktorem. Taky jsem se tady skutečně naučil lyžovat, a především jsem se setkal s některými z největších osobností v našem oboru, mentory, kteří mě výrazně odborně ovlivnili. Kopec má velmi rozmanitý charakter, terén je zde opravdu super a podle mě jedno z nejlepších lyžování v off-pistu a mezi stromy na světě. A samozřejmě fantastický výhled na překrásné jezero Tahoe.

Na jižní polokouli je to středisko Mt. Hotham. Víc než kde jinde zde platí, že to, co dělá toto místo výjimečným, jsou lidé a kolegové,

se kterými se mohu každý den potkávat. Hotham je členitý, strmý a někdy dost nekompromisní. Je to místo, kde můžeš každý den najít jiné dobrodružství, na sjezdovce i mimo ni. Vesnice leží na vrcholu hory, na niž vedou jedny z nejtěžších a nejstrmějších v zimě sjízdných silnic v zemi. A nahoře na kopci bydlí jedni z nejtvrdších horalů, které znám. Práce a život v Hothamu je něco úplně jiného než v jiných zimních střediscích!

Máš kromě lyží nějaký druhý nástroj?

No samozřejmě, moje druhá instruktorská disciplína je běžecké lyžování. Jsem vášnivým běžkařem – skate i klasika, ale skate mám radši. Každý rok se účastním dálkového závodu Kangaroo Hoppet ve Falls Creek u nás v Austrálii. Po 46 sezónách v řadě v pozici instruktora a lektora je běžkování něco fantastického. Utéct davům, klouzat se po kopcích uprostřed přírody, to mě fakt baví. Dalším plusem je fitness aspekt!

Máš nějaké vzpomínky na české instruktory, zkušenost s naší APUL?

Setkal jsem se a pracoval s několika skvělými českými instruktory v Austrálii. Pokaždé jsem viděl úsměvy a účastnil se několika skvělých a otevřených diskusí o technice a metodice lyžování. Na kongresu Interski je vždy mojí milou povinností a potěšením navštívit přednášky nebo workshopy APUL. Vždy se snažím Česko zařadit do svého kongresového programu. Je skvělé vidět české kolegy napříč australskými resorty a je fajn si o lyžování a výuce popovídat. Vaše názory jsou ceněné a myslím, že máme podobné názory a metody. ■



JOSHUA DUNCAN-SMITH

Lektor NZSIA (New Zealand Snowsport Instructors Alliance), držitel CSIA Level4, trenér v Rookie Academy, NZ, 1x účast Interski, aktuální působiště: Treble Cone, Wanaka, Nový Zéland (jižní polokoule), Sestriere, Itálie (severní polokoule)

Joshi, tvé oblíbené lyžařské středisko na severní a na jižní polokouli?

Na severní polokouli je to Rusutsu v Japonsku na ostrově Hokkaido. Mám to tam rád díky kvalitě a množství sněhu, který v této oblasti Japonska padá. V Rusutsu jsou skvělé široké a dlouhé sjezdovky a spousta technických pasáží pro trénink boulí. Často se zde koná mistrovství ostrova Hokkaido v technickém lyžování, kterého jsem se několikrát účastnil. Velmi blízko od střediska jsou také parádní terény na skitouring, takže je tu fakt všechno, co potřebuješ.

Na jižní polokouli to bude jednoznačně Nový Zéland, oblast městečka Wanaka a resorty Cardrona a Treble Cone. Zvlášť Treble Cone považuji za svoje domovské středisko, jelikož jsem zde strávil opravdu hodně lyžařských dnů při tréninku a můžu bez nadsázky říct, že znám každý centimetr této hory.

Jaké je tvoje aktuální sezónní téma, vzhledem k rozvoji vlastního lyžování?

Osobní rozvoj se asi vyvíjí v průběhu sezóny a také je ovlivněn lyžemi, na kterých zrovna jezdím. Nyní se snažím soustředit na vyšší přes-

nost provedení prostřední fáze oblouku a na lepší odolávání vnějším silám v této fázi jízdy. Dále pracuji na tom, abych během nájezdu do oblouku udržel nohy „inside the box“ – chodidla v nevhodnější pozici vzhledem k plochám lyží, což mi pomáhá směřovat tlak na novou vnější lyži. To zajistí včasný přechod mezi oblouky a nájezdovou fází do dalšího oblouku.

Jaký bude tvůj vzkaz pro všechny mladé lyžařské instruktory?

Poselství pro mladé instruktorské pušky by bylo následující: Věřte procesu učení a mějte

otevřenou mysl. Pokud si pravidelně kladete otázku: „Co můžu udělat, abych se stal lepším lyžařem/instruktořem?“, je to rozhodně správně. Zařaďte tuto otázku pravidelně do své praxe, vyčtíte z vlastního tréninku i lekcí s klientem více. Jako instruktory musíme reflektovat své vlastní výkony – „Jak se lekce vydařila? Jak se vydařil trénink? Mohl jsem něco udělat lépe?“ Pokud si tyto otázky klademe během každé lekce a přemýšlíme hlouběji o svém výkonu, jsme připraveni v tomto oboru uspět. ■



PAUL LORENZ

Lektor a člen lyžařské metodické komise APSI, zakladatel Projected Productions, 3x účast Interski, aktuální působiště: Thredbo, Nový jižní Wales, Austrálie

Paul, vybavíš si svoji první lyžařskou lekci v pozici instruktora?

Jo, tak to si pamatuji naprosto přesně. Bylo mi 16 let a pracoval jsem jako úplný nováček v Thredbu v Austrálii. První lekce byl hodinový privát s maminkou, která sotva dokázala zastavit, jejím 14letým synem, který pořád chtěl na sedačkovou lanovku, a 3letou dcerou, která nikdy předtím nelyžovala. Bylo to lehce stresující. Snažil jsem se je učit všechny najednou, což asi není reálné. Na konci lekce byl 14letý syn znužený, mamka se vůbec nezlepšila a 3letá dcera brečela. Měl jsem pocit, jako bych mezi nimi pořád sprintoval. Asi jsem jako instruktor totálně selhal. Lekce se moc nepovedla, ale naučil jsem se za tu hodinu hodně o vedení a organizaci výuky, a hlavně o reálném očekávání a ujasnění si cílů lekce.

Kolik jsi nejvíce učil klientů v jedné lekci?

Před pár lety jsem na začátku sezóny přijel do Thredba, sezóna se sotva rozběhla.

Chtěl jsem jen pozdravit šéfy a manažery. Sněhu bylo velmi málo, v ten den pracovala jen hrstka instruktorů. Když jsem vešel do kanceláře lyžařské školy, zrovna přijel plný autobus začátečníků ze Sydney. Manažer mě fofrem poslal na plac, oblékl jsem si narychlo vyfasanou uniformu a vyložil skoro padesát začátečníků z busu. Lekci jsem zahájil se 42 studenty. Po hodině přišel další instruktor, který mi pomohl...

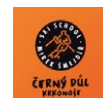
Na čem aktuálně pracuješ ve svém osobním rozvoji?

Když jsem jako instruktor pracoval sám na sobě, vždy jsem se soustředil na to, aby byl můj pohybový vzorec přesný a konzistentní, aby byl automatický a nemusel jsem se na pohyby soustředit. Po mnoha letech tréninku, když jsem začal cítit, že mé pohyby jsou „autonomní“, jsem se zaměřil na zvyšování rychlosti a větší sklon svahu. Všichni známe svoje individuální limity a hranici komfortní zóny a většinou se nám za tuto hranici moc nechce. Limitem nyní myslím lyžování v takové rychlosti, výkonu a sklonu svahu, že už to prostě pohromadě neudržíme. Mým sezónním cílem je každý rok tento svůj limit posouvat o kousek dál. Nedávno jsem zjistil, že moje fyzická a flexibilita je to, co vyžaduje pozornost. Když lyžuji kolem hranice svojí zóny, trávím spoustu času protahováním a přípravou těla na výkon.

Co vzkážeš všem mladým a nadějným instruktořům?

Výuka lyžování je někdy obtížná, ale zároveň velmi obohacující kariérní volba. Zkuste najít prvek v lyžařské technice nebo výuce, který vás baví a inspiruje, a věnujte se mu a studujte ho. Hledejte kamarády, klienty, vzory, kteří vás postrčí k tomu, abyste byli lepšími lyžaři a instruktory. Inspirace a motivace může přijít odkudkoli, často od klientů. ■

ČLENSKÉ LYŽAŘSKÉ ŠKOLY APUL: GARANCE KVALITY PRO KLIENTY, GARANCE DOBRÉ PRÁCE PRO INSTRUKTORY APUL



Kontakty na www.apul.cz

Svých kamarádů a kolegů se ptal MICHAEL TUREK, lektor APUL a člen lyžařské metodické komise