

Dalibor Dvořák
a kolektiv

SNOW BOARDING

Metodika výuky



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **restně stíháno**.

Snowboarding

Metodika výuky

Autor: Ing. Dalibor Dvořák

Spoluautoři: MUDr. Milan Melcher, Mgr. Jiří Matějů, PaedDr. Ivan Příbyl, Mgr. Pavel Hříbal, PaedDr. Tomáš Gnad, Mgr. Radim Kofránek, Bc. Barbora Kutíková, Ing. Tomáš Nehyba

Autor kapitoly Didaktika: PaedDr. Tomáš Gnad

Autor kapitoly Péče o klienta: Mgr. Radim Kofránek

Autorský kolektiv: snowboardový lektorský sbor APUL

Překlad: Mgr. Jana Husáková

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5387. publikaci

Fotografie Ing. David Němeček, Ing. Miroslav Kube
Příprava kinogramů Ing. David Němeček, Ing. Miroslav Kube
Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová
Grafická úprava a sazba Jakub Náprstek
Počet stran 112
První vydání, Praha 2014
Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2014

ISBN 978-80-247-5053-8

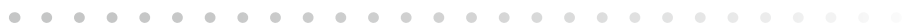
ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8915-6 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8916-3 (ve formátu EPUB)

Obsah

1	Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika, psychologie	7
1.1	Role instruktora	7
1.2	Komunikace s klienty	9
1.3	Pedagogické působení	10
1.4	Klient	12
2	Didaktika snowboardingu	16
2.1	Charakteristika snowboardového výcviku	16
2.2	Snowboardový výcvik	16
2.3	Činnost instruktora snowboardingu	16
2.4	Činnost žáka	17
2.5	Kategorie vývoje snowboardových dovedností	18
2.6	Podmínky pro výuku snowboardingu	18
2.7	Snowboardový výcvik z pedagogického hlediska	19
2.8	Vyučovací metody	19
2.9	Fáze motorického učení	20
3	Bezpečnost při snowboardingu	22
3.1	Zásady bezpečné jízdy na snowboardu na sjezdových tratích ...	22
3.2	Zásady bezpečné jízdy a pohybu na snowboardu ve snowparku .	23
3.3	Zásady pro pohyb v zimě na horách	24
3.4	Zásady bezpečnosti při výuce snowboardingu	24
3.5	Vybavení pro zajištění bezpečnosti při snowboardingu	25
3.6	Značení sjezdových tratí	25
3.7	Jak postupovat při nehodě	26
4	Metodika výuky snowboardingu	27
4.1	Jak pracovat s touto metodikou	27
4.2	Zahájení výuky	28
5	Metodika výuky začátečníků > úroveň C	29
5.1	Základní terminologie a kontrola vybavení	29
5.2	Přivyknutí na snowboard	31

5.3	Jízda po spádnicí s přední nohou upnutou do vázání (Straight Run)	35
5.4	Jízda na vleku	36
5.5	Sesouvání po spádnicí	37
5.6	Sesouvání svahem se střídavým zatěžováním dolních končetin – „padající list“	40
5.7	Sesouvání a jízda šikmo svahem	42
5.8	Základní smýkaný oblouk	44
5.9	Smýkaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)	50
5.10	Základní řezaný oblouk	54
6	Metodika výuky pokročilých > úroveň B	58
6.1	Řezaný oblouk s odlehčením vzhůru (oblouk zvýšením)	58
6.2	Řezaný oblouk s odlehčením dolů (oblouk snížením)	61
6.3	Úvod do freestylu	64
6.4	Základy freestylu	65
6.5	Freestyle ve snowparku – skoky	79
6.6	Freestyle ve snowparku – jibbing	82
7	Instructor manual to teach beginner snowboarders	85
7.1	How to use this manual	85
7.2	Lesson initiation	86
8	Beginner snowboarder teaching progressions > level C	87
8.1	Basic terminology and equipment check	87
8.2	Equipment Familiarization	89
8.3	Straight running down the fall line with front leg strapped in the binding	92
8.4	Riding Lifts	94
8.5	Slipping down the fall-line	95
8.6	Slipping with weight shifting from foot to foot – Falling Leaf ..	97
8.7	Skidded and edged traversing	98
8.8	Basic skidded turn	100
8.9	Up un-weighted skidded turn	104
8.10	Basic carved turn	108



Úvod

Snowboarding se věnují miliony lidí po celém světě na amatérské i profesionální úrovni. Stále se objevují noví zájemci, kteří nikdy snowboarding nezkusili. Mnoho lidí se ke snowboardingu vrací po určité době a velký počet lyžařů zatouží vyzkoušet něco nového a rozšířit tak své dovednosti o další disciplínu a s ní spojený zážitek. Snowboarding dozrál ve stabilního člena velké rodiny zimních sportů.

Rodiče své děti zcela výjimečně učí první krůčky na snowboardu sami a raději je svěří snowboardové škole. Především u mladé generace je obliba tohoto sportovního odvětví velmi stálá, což potvrzují statistiky snowboardových škol v České republice. Proto je u nás potřeba snowboardových instruktorů, kteří jsou nejen zapálenými jezdci, ale i dobrými pedagogy se znalostí techniky jízdy, stále aktuální.

Tato kniha poskytuje všem snowboardovým instruktorům jednoduchý, ale přitom jasný a názorný metodický návod pro výuku snowboardingu od úplných začátečníků po pokročilé jezdce, kteří se nejlépe cítí na hraně nebo si ve snowparku chtějí užít skoky a jibbing. Hlavním cílem knihy je prezentovat ověřené a funkční metodické postupy a cvičení. Instruktor, který si uvedené postupy osvojí, bude mít nejlepší předpoklady vést výuku snowboardingu rychle a především efektivně.

Poprvé se na tvorbě knihy společně podíleli nejen zkušení učitelé a lektori z komerční praxe z Asociace profesionálních učitelů lyžování (APUL) a Asociace profesionálních lyžařských škol (APLŠ), ale i snowboardoví odborníci ze Svazu lyžařů České republiky (SLČR) a zástupci vysokoškolských zařízení. Byly použity poznatky získané od zahraničních kolegů pracujících a vyučujících po celém světě, kteří jsou s vývojem a trendy v oblasti snowboardingu v přímém kontaktu.

Snowboarding svým fanouškům nabízí mnohem více než jen sport. Má svou vlastní kulturu i svébytný pohled na svět. Je ztělesněním svobody ducha v dnešním rychlém, rušném světě. Snowboarding je krásný a zároveň náročný. Těm, kteří mu propadnou, poskytuje maximální vyžití a je i způsobem jejich vyjádření. Je dobře, že vznikl kvalitní studijní materiál, který ve svém důsledku pomůže formovat další snowboardové nadšence.

Tato kniha je pouze jedním z mnoha zdrojů porozumění snowboardové technice a výuce. Zkušenost, konfrontace s odborníky, otevřenost v přijímání názorů, vyhledávání kurzů, seminářů a workshopů, četba snowboardových materiálů, to vše přispívá k vlastnímu rozvoji jednotlivce na cestě stát se schopným snowboardovým učitelem.

Jiří Matějí, Dalibor Dvořák



1 Péče o klienta, nauka o povolání, pedagogika, psychologie

Snowboarding již napevno zakotvil v našich horách. Jedná se o fenomén, kterému se věnují lidé všech věkových skupin. Podíváme-li se na tuto pohybovou aktivitu z pohledu pedagogického, jedná se o záležitost, která pozitivně přispívá k rozvoji osobnosti jedince. Vždyť se koná v přírodním prostředí, podílí se na rozvoji pohybových schopností a dovedností, napomáhá rovněž duševní a sociální pohodě. Prospívá tedy našemu zdraví, kompenzuje vlivy konzumního životního stylu. Ovšem jen za předpokladu správného provádění daných dovedností a dodržování zásad bezpečného chování v horském prostředí. V opačném případě může docházet k negativním dopadům. A zde hraje nezanedbatelnou roli odborné vedení, v našem případě instruktor snowboardingu.

Je pozitivní, že v poslední době využívá stále více zájemců (mnohdy i snowboardistů jezdících řadu let) možnosti naučit se či zdokonalit dovednosti pod odborným vedením. Lidé si stále častěji uvědomují, že efektivnější je vynaložit určitou finanční částku za profesionála, než se „zdokonalovat“ sami. Instruktor svou prací tedy může ovlivnit (bohužel někdy i negativně) vztah klienta nejen ke snowboardingu, ale i k pobytu v zimní přírodě obecně. Pokud klient dosáhne takové úrovně dovedností, aby zvládal jízdu ve variabilních podmínkách a nebyl nebezpečný sobě či svému okolí, bude tyto zážitky vyhledávat stále častěji, bude se do hor vracet. Odměnou instruktorovi bude okamžitá zpětná vazba, neskutečná deviza instruktorského povolání.

1.1 Role instruktora

Instruktorská role je bezesporu velmi podstatná, ne-li nejpodstatnější, vzhledem k vytčenému cíli – naučit klienta novým dovednostem. Významné postavení s sebou ovšem přináší i nemalou zodpovědnost. Instruktor by měl být kompetentním odborníkem, expertem. Co to ovšem znamená?

Dobry instruktor by mel splnovat urcite predpoklady. Mel by byt vyzralou osobnosti nezmitanou vnitřními rozpory, s odpovıdajıcımi charakterovými vlastnostmi jako zodpovędnost, poctivost, dšslednost, flexibilnost apod. Musı mıt rovněž základní pedagogické a psychologické znalosti (schopnost motivace, umění jednat s lidmi, vnımat jejich potřeby apod.). Je schopen organizační činnosti (práce se skupinou). Ale zejména by mel byt skvěle připraven po odborné stránce – na vysoké úrovni ovládat specifické snowboardové dovednosti (demonstrace jednotlivých prvků a průpravných cvıčení) a vědomosti (znalost tımatu, terminologie, souvislostı).


Instruktoři procházejı určitým vývojem, který se projevuje mimo jiné v interakci s klienty. Zpočátku se soustřeďuje zejména na svou činnost, lpı na přesném provedení předváděných prvků a důkladném předávání informací účastníkům. V další fázi vnımá více samotné účastníky, pracuje se zpětnovazebními informacemi, koriguje činnost klientů. Finální fáze je kombinací předchozích. Instruktor aplikuje nejefektivnější možnosti zdokonalení dovedností, vnımá jak samotný proces, tak jeho účastníky. Hlavním cílem je dosažení kvalitativní změny u stanovených prvků. Nutno zmınit, že závěrečná fáze je znakem opravdu dobrého instruktora a ne všichni jí dosáhnou.

Klient vnımá instruktorovo charisma, postavenı, odbornost, vědomosti. Instruktor může znatelně ovlivnit klientův vztah k předávaným dovednostem. Pozitivně, ale i negativně. Je důležité, aby instruktor byl schopen své chyby rozpoznat, poučit se z nich a hledat nápravu či jiná řešenı. Veškerým našım jednáním vytváříme svou image a pozitivní image je pro tuto profesi nezbytná.

Pro dobrého instruktora je jeho práce poslánım. V popředı jeho zájmu je klient. Snaží se jej rozvíjet, zlepšovāt kvalitu jeho života. Tım je motivován. A s tím souvisı jeho snaha o neustálý osobní růst, potřeba sebevzdělávání.

Tipy pro praxi!



- o Buďte zodpovędnı, a to nejen ke klientům, ale i k sobě samým (obraz instruktora se vytvářı i mimo samotnou výuku).
 - o Buďte sebevědomı, ale zároveň si uvědomujte své nedostatky.
 - o Neustále se vzdělávejte, zdokonalujte své dovednosti a rozšiřujte vědomosti.
 - o Měli byste si být jisti svými motivy k instruktorské práci.
 - o Při výuce klientů stanovujte realistické cíle. Odhadněte, jaké výkonové změny jsou schopni.
 - o Klientům předávejte znalosti získané na racionálním základě, nezatěžujte je nepodloženými závěry.
 - o Buďte empatičtí, pokuste se vnımat situaci a sebe samé pohledem vzdělávaných jedinců.
- 

- Předcházejte problémovým situacím, nepodléhejte iluzi, že „to nějak dopadne“.
- O výuku i klienty projevujte opravdový zájem, předstírání je neakceptovatelné.
- Veškeré činnosti v interakci s klienty vykonávejte s maximálním nasazením.

1.2 Komunikace s klienty

„To nejdůležitější v komunikaci je slyšet to, co nebylo řečeno.“ P. F. Drucker

Umění komunikace patří bezesporu mezi nejdůležitější inštruktorské dovednosti. Rozdíl mezi efektivní a neefektivní komunikací s klientem může mít zásadní vliv na požadovaný výkon.

Komunikaci zpravidla dělíme na verbální a neverbální, někdy se uvádí ještě paraverbální typ.

- verbální – řeč,
- neverbální – gesta, mimika, image, postoj, proxemika,
- paraverbální – hlasitost, tempo, intonace.

Inštruktor využívá všech tří uvedených typů. Zásadní je uvědomit si, s jak vyspělou (ontogeneticky, intelektuálně, pohybově) klientelou pracujeme.

Při verbální komunikaci je důležitá struktura. Již při prvním setkání se snažíme upoutat pozornost.

- Představte se všem jednotlivě.
- Se všemi si podejte ruku.
- Pokuste se zapamatovat si jména.
- Pozor na rušivé vlivy (klimatické podmínky, provoz vleku, ostatní účastníci provozu).

Neverbální projevy mají podstatný význam. Jsou nepostradatelným doplňkem verbálního sdělení. Umožňují nám lépe pochopit či doplnit slovní vysvětlování. Gestikulace rovněž napomáhá vybavit si určité výrazy.

- Budte vždy upravení.
- Udržujte vizuální kontakt.
- Usmívejte se.

Při podpoře verbálního sdělení má významný podíl také paraverbální komunikace (někdy označovaná za paralingvistiku). Některá slova získávají na významu, proslov je účinnější.

- o Při řeči nespěchejte, ale zároveň mluvejte dynamicky.
- o Používejte v projevu pauzy.
- o Střídejte hlasitost projevu.

U řady profesí by jistě vyvolalo polemiku tvrzení, že nejtěžší je práce s lidmi. Nicméně je pravdou, že ne vždy je klient ochoten spolupracovat. Příčiny mohou být různé – nepozornost, nízká motivovanost, únava, indispozice, narušování pravidel apod. Instruktorovi nezbývá, než na tuto situaci reagovat a pokusit se splnit stanovený cíl. Snaží se ujasnit pravidla, změnit styl komunikace, dává účastníkům prostor vysvětlit jejich postoj, střídá skupinové a individuální zapojení, využívá momentu překvapení (zábavné cvičení) apod. Dochází tedy k prolínání instruktorských rolí – iniciátor, autorita, odborník.

Tipy pro praxi!

- o Vyjadřujte se jasně, stručně a srozumitelně.
- o S mluvením to nepřehánějte. Primární je předvedení ukázky prvku, ne vysvětlování.
- o Nezahrnujte klienty množstvím informací v jeden moment, předkládejte je postupně.
- o Požádejte klienty, ať vás ihned informují, pokud něčemu nerozumí.
- o V případě potřeby vystupujte emocionálně, přispějete k lepší fixaci vědomostí a dovedností.
- o Buďte vtípní, využívejte příkladů a různých historek, přispějete tím k uvolnění atmosféry.
- o Neopomeňte zdůraznit úspěšné splnění požadovaného prvku.
- o Neodkládejte reakci na negativní projevy, snažte se vyjádřit svůj postoj okamžitě.
- o Informace, které sdělujete, neříkáte kvůli sobě, ale kvůli účastníkům.
- o Nepodceňujte první dojem. Buďte od prvního momentu profesionály.
- o Akceptujte právo klienta na odmítnutí aktivity.

1.3 Pedagogické působení

„Někoho proměnit znamená umožnit mu, aby se změnil.“ C. Rogers

Pro snowboardové „nadšence“, kteří na základě pravěkých pramenů (kresby v jeskyních) odvážně tvrdí, že se na „prknech jezdilo“ již v počátcích lidské civilizace, bude jistě velice zajímavé tvrzení, že pedagogické působení na klienta můžeme přirovnat k některým metodám využívaným v procesu výchovy a vzdělávání již v dávných dobách. Jedná se o metodu učení tzv. nápodobou, aplikovanou v pravěkém období, kdy jedinec napodobuje co možná nej přesněji činnost svého „učitele“, až tato činnost

přechází v identifikaci, tzn. ve zcela shodné provedení (nutno ale podotknout, že se učili důležitějším činnostem, které byly podstatné pro přežití). Za přesnější přirovnání můžeme považovat proces získání požadovaných snowboardových dovedností díky modernějšímu konceptu, a sice zkušenostnímu učení. Mnohé výzkumy prokázaly, že učící se jedinec si neefektivněji osvojí činnosti, které mu nebyly pouze vysvětleny či předvedeny, ale které si rovněž sám vyzkoušel.

V centru našeho působení je jedinec – klient. Veškerou naši snahu soustřeďujeme na rozvoj jeho osobnosti, konkrétně na zdokonalení jeho snowboardových dovedností a vědomostí týkajících se dané problematiky. Klient přichází s určitou „výbavou“, ať již získanou na základě genetických dispozic (pohybové schopnosti, charakterové vlastnosti), či v procesu učení (dovednosti, znalosti). Záměrně na něj působíme tak, abychom zvyšovali jeho potenciál – kompetence, způsobilost k osvojované činnosti.

Výuka snowboardingu odpovídá obecným principům vzdělávacího procesu. Snažíme se dosáhnout změny mezi vstupní a výstupní úrovní snowboardových dovedností a vědomostí. Čím je tento rozdíl větší (v pozitivním slova smyslu), tím jsme dosáhli většího efektu, přínosu. Ne vždy se to ovšem podaří. Někdy se může stát, že klientův vstupní potenciál je neadekvátní k požadovaným výkonům (schopnosti, postoje), případně zde mohou sehrát nežádoucí vliv zranění, nemoc, nevhodné klimatické či sněhové podmínky. Nicméně vzhledem k již výše zmíněné efektivitě zkušenostního učení se pozitivní změna dostavuje ve většině případů. Je to jeden z nezanedbatelných přínosů přímé praktické výuky.

Abychom mohli posoudit výstupní výkon, musíme jej zhodnotit, evaluovat, předat zpětnou vazbu. Je nutné si uvědomit, že evaluace má za hlavní cíl poukázat na dosaženou změnu, prokázat rozvoj klientova potenciálu. Hodnocené osoby mohou být nervózní, nicméně pokud k výuce přistupujeme správně (výběr aktivit směřujících k naplnění vytčených cílů a jejich neustálé ověřování), není to pro účastníky až takový problém – ve své podstatě diagnostikujeme neustále.

Tipy pro praxi!

- Dodržujte danou strukturu výcviku (stanovení cíle, vysvětlení, demonstrace, realizace, hodnocení, korekce).
- Vzbuzujte neustálou aktivitu.
- Na lekce se zodpovědně připravujte.
- Pokuste se v klientech probudit zvědavost týkající se dané problematiky, udržujte jejich zájem.
- Nabídněte klientům možnost sebehodnocení.

- o Využívejte různých diagnostických prostředků (pozorování, rozhovor, natáčení kamerou).
 - o Mějte dostatečnou zásobu průpravných cvičení, učte pestře a zábavně.
 - o Vnímejte atmosféru výuky, sledujte reakce klientů, účinně a adekvátně reagujte na změny.
 - o Kromě formálního hodnocení zařaďte rovněž emocionální projev (potlesk, gestikulaci).
 - o Při závěrečném hodnocení se snažte vyzdvihnout zejména zvládnuté prvky, na nedostatky upozorněte, nicméně celkový obraz by měl být pozitivní.
-

1.4 Klient

V rámci vykonávání instruktorské profese budete v neustálém kontaktu (sociální interakci) s klienty. Abyste je byli schopni něco naučit, budete je muset lépe poznat, pochopit jejich chování, porozumět jim.

Nezbývá než nahlédnout pod pokličku psychologie. Stručně se budeme věnovat některým psychologickým pojmům vztahujícím se k našemu tématu.

Osobnost

Pojem osobnost představuje jedince se všemi jeho biologickými, psychologickými a sociálními aspekty. Projevuje se chováním a prožíváním. Osobnost je rovněž člověk – individuum lišící se od ostatních svými psychickými vlastnostmi a procesy, životními zkušenostmi, vědomostmi a dovednostmi získanými v procesu učení. Člověk se vyvíjí po celý život. Jedná se o proces socializace, rozvoj a utváření osobnosti v interakci s okolním světem, která je zvlášť výrazná u dětí a mladistvých. Pokud zvládnete rozpoznat základní psychické vlastnosti osobnosti (např. temperament, charakter) a budete vědět, jak s danými jedinci jednat, můžete předejít mnoha konfliktním situacím a neohrozit splnění pedagogického cíle. To vše za předpokladu, že vyberete vhodný výukový styl a efektivní metody výuky.

Existuje celá řada typologických koncepcí řešících otázku rozdílů mezi osobnostmi. Již ve starověkém období se řešila otázka temperamentu. V současné době se již upustilo od označení temperament či charakter pro celkové pojetí osobnosti člověka. Temperament se váže k biologické podstatě a projevuje se citovými reakcemi (způsobem reagování, chování a prožívání), charakter je vymezen zejména sociálně a má především význam morální (hodnotové orientace – spravedlnost, morálka, pravda a další).

Představme si čtyři nejznámější typy temperamentu vycházející z kombinací dvou dimenzí, jimiž jsou extraverte – introverte (orientace naší energie) a stabilita – labilita (odolnost k zátěži). Nejde o hodnocení lepší či horší osobnosti, pouze se jedná o popis tendencí v našem chování, jednání a prožívání. Díky tomuto poznání jsme schopni lépe porozumět sobě samým i lidem, kteří nás obklopují – můžeme účinněji podporovat jejich osobnostní růst.

Sangvinik (emočně stabilní extravert)

Jeho primárním rysem je adekvátní reakce vůči podnětům. Je přizpůsobivý, optimistický, veselý, společenský, někdy nestálý až lehkovážný. Bývá rovněž nedůsledný a snadno ovlivnitelný.

Flegmatik (emočně stabilní introvert)

Reaguje pouze na silné podněty. Působí vyrovnaně, klidně až apaticky. Je schopen samostatnosti a trpělivosti. Jeho přístup bývá pasivní, nevyhledává změny, není ambiciózní.

Melancholik (emočně labilní introvert)

Je zaměřen do svého nitra. Vztahy s ostatními se vyznačují opravdovostí, jeho city jsou trvalé. Je svědomitý a spolehlivý. Vyznačuje se pesimismem, smutným laděním, obavou ze změn. Je plachý až bázlivý.

Cholerik (emočně labilní extravert)

Reakce na podněty je spontánní. Často reaguje impulsivně až agresivně. Vyznačuje se samostatností, sebevědomím a vůdcovskými sklony. Je egoistický, netrpělivý a panovačný. Citové vzplanutí je velmi časté.

Chování při výuce

Extrovertní typy

- o Impulzivnější, reagují rychle až netrpělivě. Nahlas projevují svůj zájem a vyžadují ihned odpovědi.
- o Potřebují akci. Vyžadují pozornost, zpětnou vazbu, na hodnocení se rádi podílejí.
- o Ve skupinové výuce se ujmají rolí mluvčích, případně vedoucích.

Introvertní typy

- o Pasivnější, někdy až lhostejní. Při výkladu jsou mlčenliví, přerušují jej zcela výjimečně.
- o Potřebují se na činnost soustředit. Svůj výkon porovnávají s někým, komu důvěřují.
- o Ve skupině přenechávají iniciativu ostatním.

Nesmíme ovšem opomíjet i výše zmíněný charakter. Vždyť vlastnosti jako svědomitost, pracovitost, vytrvalost, sebeovládání apod. (samozřejmě i protikladné vlastnosti) mají bezesporu také nezanedbatelný vliv na úspěšnost výuky. I tyto vlastnosti může instruktor svou prací ovlivňovat, přinejmenším být pozitivním příkladem.

Tipy pro praxi!

- o Při výuce klientů se pokuste rozpoznat jejich osobnost a adekvátně reagovat.
- o U extrovertních jedinců buďte akční, u introvertů rozvážnější.
- o Chování klienta by nemělo ovlivnit váš profesionální výkon.
- o Osobnost netvoří pouze temperament.

Motivace

„Můžete dělat, být a mít všechno, co si dokážete představit.“ N. D. Walsch

Motivace je velmi podstatný aspekt instruktorského řemesla. Nabízí potenciál, bez kterého bychom se v mnoha případech neobešli. Jedná se o soubor hybných momentů, které jedince ovlivňují v jeho činnostech, prožívání a chování. Našemu jednání poskytují energii a zároveň jej usměřňují. Mezi základní zdroje motivace patří vnitřní a vnější podněty, které mohou vést k požadovanému cíli, uspokojení. Nepůsobí izolovaně, vzájemně se ovlivňují, ovšem jeden může mít primární význam a ten nakonec vede k finálnímu konání.

Ideální je vnitřní motivace klienta, kdy činnost vykonává na základě svých zájmů, potřeb a cílů. Vnitřně motivovaní klienti jsou u vykonávané činnosti šťastnější, spokojenější, psychicky vyrovnanější. Nicméně řadě účastníků výuky je nutné poskytovat vnější podněty.

Někteří instruktoři uplatňují direktivní styl, využívají nátlaku, nabízejí rozličné stimuly (odměny apod.), jednají manipulativně. Smyslem motivování je ovšem vytvoření pozitivního přístupu nenásilným způsobem. Pokud bychom vzhledem ke schopnostem klienta stanovili pro něj nesplnitelný úkol (překážku), dosáhneme zpravidla opačného výsledku – demotivace, frustrace, odmítnutí. Úkoly, výzvy je tedy nutné přizpůsobovat lidem. Hledáme takový obsah a formu, aby vyhovovaly konkrétnímu člověku. Náročnost výzvy ovlivňují rovněž vnější a vnitřní faktory. V našem případě klimatické podmínky, sklon svahu; strach ze zranění, obava z kritiky, nízké sebevědomí apod. Po splnění úkolu ovšem přichází příjemná odměna ve formě pocitu štěstí, zvýšení sebevědomí a sebedůvěry. Čím byla výzva náročnější, tím je tento emocionální náboj výraznější a trvalejší.

Tipy pro praxi!

- Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.
- Motivujte po celou dobu výuky.
- Klienty by měla vykonávaná činnost těšit.
- Instruuje s maximálním nasazením.
- Pochvala motivuje.
- Předkládejte klientům splnitelné výzvy.
- Každý klient je jiný, je potřeba uplatňovat různé typy podnětů.
- Pokud se budete na klienty usmívat, budou vás vnímat pozitivněji.
- Nezaměňujte motivaci za manipulaci (obcházení zájmu klienta).



2.1 Charakteristika snowboardového výcviku

Vzhledem k oblíbě a rozšířenosti snowboardingu je žádoucí, aby byl snowboardový výcvik prováděn co neefektivněji. Při hledání forem a metod výcviku je třeba vycházet z toho, že snowboarding je specifická pohybová činnost s poměrně složitou pohybovou strukturou prováděnou v proměnlivých přírodních podmínkách. Zvýšení efektivity a tím i účinnosti snowboardového výcviku vyžaduje znalosti, bez nichž jsou didaktické metody málo účinné. Volba forem a metod výuky vychází z obecných didaktických zákonitostí a znalostí specifických podmínek pro výcvik. Znakem kvalitního vyučování je co nejdokonalejší přizpůsobení metody aktuální situaci z hlediska podmínek prostředí, ve kterých snowboardový výcvik probíhá, i z hlediska pohybové úrovně žáků.

2.2 Snowboardový výcvik

Cílem snowboardového výcviku je zvládnutí základních a rozšiřujících pohybových dovedností a účelné zdokonalování snowboardové techniky za ideálních podmínek i v nejrůznějších terénních a sněhových podmínkách. Nelze využívat jen vytyčený vyučovací postup, instruktorovi musí být naopak ponechána možnost výběru různých metod a forem výuky.

Výukový plán by měl být rozdělen do ucelených částí nácviku, které by měly být uzpůsobeny a uspořádány tak, aby měl každý žák možnost podle svých schopností a zkušeností na předchozí navázat. Také by mělo být možné výcvik po absolvování jednoho nebo více úkolů ukončit. To znamená, že je třeba předem znát východiska pro nácvik a cíle jednotlivých etap.

2.3 Činnost instruktora snowboardingu

Instruktor snowboardingu musí splňovat požadavky kladené na osobnost pedagoga. Těžiště jeho činnosti spočívá ve výuce teoretických znalostí, v procesu osvojování motorických dovedností, v rozvíjení specifických pohybových schopností i ve výchovném působení na žáka.

Požadavky na instruktora snowboardingu lze rozdělit do tří oblastí:

- a) **kvalitní zvládnutí techniky jízdy na snowboardu** – kvalitní názorná ukázka nacvičované dovednosti pomůže žákům představit si pohybovou strukturu;
- b) **teoretické a metodické vědomosti a praktické učitelské dovednosti** – instruktor snowboardingu musí umět zvolit vhodné metodické postupy, terminologicky správně a snadno pochopitelně vysvětlit nacvičovanou činnost, umět analyzovat výskyt a důsledky chyb v nacvičované technice a najít postup jejich odstranění;
- c) **žádoucí způsoby chování a jednání** – instruktor snowboardingu musí být svým chováním při vyučovacím a výchovném procesu správným vzorem s odpovídající úrovní přirozené autority.

Instruktor by se měl vyjadřovat čelem k žákům, terminologicky správně a stručně, měl by především dodržovat zásady bezpečnosti při shromažďování družstva i při výběru vhodného terénu. Výuka by měla být pestrá a konstruktivní.

2.4 Činnost žáka

Jasně formulované cíle a úkoly snowboardového výcviku nezaručují úspěšnost instruktora. Je nutné analyzovat osobnost žáka, jeho připravenost, pohybové a koordinační schopnosti. Při charakterizování žáků je vhodné přihlížet k následujícím hlediskům:

- a) **Věková skupina žáků** – značně ovlivňuje cíl, zaměření, metody i prostředky výcviku. Práce s různými věkovými skupinami je odlišná.
- b) **Úroveň fyzické připravenosti žáků** – podle fyzické úrovně žáků lze volit obtížnost nacvičovaných dovedností i výběr odpovídajícího terénu. Náročnější způsob výcviku mohou absolvovat jen žáci s dobrou kondicí.
- c) **Úroveň lyžařských dovedností žáků** – obsah a metody výuky budou odlišné u začátečníků, pokročilých a vyspělých žáků. Jednotlivé etapy výcviku na sebe navazují.
- d) **Motorické nadání žáků** – hraje důležitou roli při stanovování postupných cílů výcviku a ovlivňuje rychlost a kvalitu vytváření pohybových návyků.
- e) **Zájmy a motivy žáků ve výcviku** – pokud instruktor pozná zájmy a motivy svých žáků, může s nimi lépe pracovat a ovlivňovat je. U nedostatečně motivovaných žáků jsou naopak možnosti progresivity snowboardového výcviku omezené.

Instruktor snowboardingu musí umět rozpoznat a posoudit úroveň snowboardových dovedností svých žáků, aby mohl správně stanovit odpovídající cíle výuky, zvolit správné prostředky a metody pro jejich dosahování.

2.5 Kategorie vývoje snowboardových dovedností

Kategorie vývoje snowboardových dovedností korespondují s fázemi motorického učení a vysvětlují typické projevy a pohyby na jednotlivých úrovních dovedností. Z tohoto důvodu rozdělujeme žáky do kategorií:

- a) **Začátečníci.** Při výuce začátečníků jde o první pokusy žáka o provedení jednotlivých prvků základních dovedností. Zpočátku jsou pohyby úsporné, nepřehledné a nekoordinované, neboť je do pohybové činnosti zapojováno mnohem více svalových skupin, než je třeba. Opakováním a neustálým opravováním chyb se pohybový projev začátečníka stává postupně jistějším s předpokladem zvládnutí nových prvků jízdy.
- b) **Pokročilí.** Pro přechod do této skupiny je charakteristické, že samotný snowboardista pozná, že nacvičovaný pohyb již zvládl a provedl bez větších chyb. Motorický projev je přesnější, ekonomičtější, bez výskytu podstatných chyb, postrádá však v provedení pohybu eleganci a uvolněnost. Při výcviku je třeba odstranit zbývající drobné chyby a nedostatky a trpělivým opakováním vytvořit předpoklady pro zautomatizované provádění pohybů. V této fázi motorického vývoje se již zafixované chyby dají velmi obtížně odstranit.
- c) **Vypělí.** Neustálým opakováním a opravováním nedostatků se pohybový projev zkvalitňuje, pohyby se automatizují. Žák již nemusí nad správným provedením pohybu příliš přemýšlet, více se může zaměřit na volbu způsobu jízdy v závislosti na terénu. Pohyb vyspělého snowboardisty je účelný, úsporný, elegantní a odpovídá požadavkům terénu.
- d) **Závodníci.** Zvládnutí jízdy na úrovni tvořivého uplatnění dosáhnou pouze ti, kteří své dovednosti používají tvůrčím způsobem podle vzniklé aktuální situace. Každou svoji jízdu dovedou dopředu naprogramovat, v kritických situacích se pružně přizpůsobit a pohybový projev rychle změnit.

2.6 Podmínky pro výuku snowboardingu

Efektivnost výuky snowboardingu nezajistí jen dodržování správných metodických postupů instruktora snowboardingu ani aktivní přístup žáků, ale také materiální podmínky a možnost výběru správného terénu, odpovídajícího právě nacvičované dovednosti. Do jisté míry to závisí na zkušenostech instruktora a možnostech.

2.7 Snowboardový výcvik z pedagogického hlediska

Z pedagogického hlediska charakteristiky snowboardového výcviku se jedná především o didaktické zásady, které je potřeba průběžně a v aplikované podobě v průběhu snowboardového výcviku dodržovat:

- a) **Zásada názornosti** – zdůraznění úkolu správného a názorného provedení ukázky instruktora, aby jí žáci porozuměli.
- b) **Zásada uvědomělosti a aktivity žáků** – požadavek aktivní spoluúčasti a pozornosti žáků při přípravě i realizaci výcviku.
- c) **Zásada přiměřenosti výuky** – výuka by měla být prováděna podle věkových stupňů a motorické úrovně jednotlivých žáků. Žáci by neměli být při výcviku přetěžováni po fyzické stránce ani z hlediska pozornosti.
- d) **Zásada individuálního přístupu** – každý žák má své charakterové a individuální zvláštnosti, ke kterým musí instruktor ve vyučovacím procesu přihlídnout. Žák musí mít pocit, že má na jeho pokroku zájem také instruktor.
- e) **Zásada „od lehčího ke složitějšímu“** – vzhledem k motorickému vývoji žáků je třeba dodržet zásadu nacvičování lehčích dovedností s návazností na nácvik složitějších.
- f) **Zásada „od známého k neznámému“** – ta zaručuje přiměřeně vhodný postup výuky vzhledem k poznávání nových skutečností.

2.8 Vyučovací metody

Postupným vývojem teorie vyučování se dospělo ke značnému množství vyučovacích metod. Některé je možné využít i ve výuce snowboardingu.

- a) **Metoda slovní instrukce** má největší význam v úvodní části výcviku. Slovní instrukce musí být srozumitelná a stručná, skládá se z verbálního rozboru nacvičovaného prvku se zdůrazněním důležitých bodů nácviku. Po prvních pokusech o provedení je třeba vytyčit a popsat chyby, kterých se žáci dopustili.
- b) **Metoda zrkové instrukce** spočívá v předvedení nacvičovaného pohybu instruktorem nebo vybraným žákem. Při výuce dětí je tato metoda nejdůležitějším zdrojem informací. Děti z předvedené ukázky nejspíše pochopí pohybový úkol nacvičované činnosti a v dalším výcviku se snaží předvedený pohybový úkol napodobit. Mezi ukázkou a vlastním nácvikem musí být co nejmenší časová pauza, aby se představa o provedení vlastního pohybového úkolu v povědomí nevytratila.
- c) **Metoda cvičení** – jejím úkolem je opakovaně procvičovat vyučované dovednosti a pohybové celky se zaměřením na využití v proměnlivých podmínkách, ve kterých se snowboardista může nacházet.

- d) **Metoda kontroly a opravy chyb** – ta je zaměřena na zjištění vyskytujících se chyb a nedostatků s důrazem na jejich odstranění.
- e) **Metoda úkolová** spočívá v zadání pohybového úkolu, který musí žák splnit, a tím úspěšně zvládnout procvičovaný pohybový prvek. Účinnost této metody je možné zvýšit tím, že žákům neuvádíme postup při řešení úkolu, ale oni si jej vytvářejí sami. Tuto metodu je vhodné používat především u všeobecné a specializované přípravy.
- f) **Metoda problémová** využívá rozhodnosti žáka o způsobu řešení pohybového úkolu. Nejvíce se využívá po úspěšném zvládnutí dílčích pohybových úkolů častým opakováním činnosti.
- g) **Metoda herní** má uplatnění především u žáků nejmenší věkové skupiny, kdy se instruktor snaží využít fantazijní a dobrodružný charakter nácviku. Pozornost je u dětí nejmladšího školního věku možné udržet jen za předpokladu jejich soustředění právě při hrách, které jsou tomuto věkovému období nejbližší. Žák si při hře neuvědomuje skutečný záměr instruktora a je tak schopen plnit jeho pohybové úkoly.
- h) **Metoda soutěžní** má uplatnění tehdy, když už žáci mají sami zájem o pohybovou činnost, o co nejlepší výkon a porovnání svého výkonu s ostatními žáky. Soutěživá metoda tak vede k dalšímu růstu jejich pohybové úrovně. Tato metoda má zároveň i motivující úkol pro pohybově a výkonnostně slabší žáky.

2.9 Fáze motorického učení

Vytváření pohybových dovedností ve výuce snowboardingu probíhá ve čtyřech na sebe navazujících fázích, ve kterých dochází při jejich osvojování k jednotlivým změnám.

Teoretickým základem motorického učení jsou znalosti o nervovém řízení a regulaci pohybu, které odrážejí především činnosti organismu. Nervová soustava přijímá, zpracovává a ukládá informace z vnějšího i vnitřního prostředí a na základě těchto informací řídí pohybovou činnost. Tento systém zahrnuje části dostředivé, centrální, sestupné a zpětnovazební. V centrální části je dodaná informace zpracovávána, a tím se vytvoří odpovídající motorický program pro vyřešení úkolu. Sestupná složka uskutečňuje prostřednictvím pohybového systému řešení vybraného programu. Systém zpětné vazby poskytuje informace o kvalitě provedení pohybového úkolu.

První fáze motorického učení – generalizace (hrubá koordinace) – znamená vytvoření počáteční představy o pohybovém úkolu i chybách. Samotný pohyb je náročný na psychickou a vizuální představivost, a tak je výsledkem obecně nedokonalý pohyb s mnoha chybami, hlavně nekoordinovanými a neekonomickými. Vyžaduje vysoký stu-

peň mentální a zrakové kontroly. Instruktor musí dobře motivovat, nácvik musí být postupný, za maximální aktivity žáka. Překoná-li žák toto stadium, dostaví se úspěch vedoucí k dalšímu zlepšení výkonu.

Druhá fáze motorického učení – diferenciacce (jemná koordinace) – znamená, že celková struktura motorických dovedností postupně posiluje podíl vědomé psychické a vizuální představivosti, pohyb se stává ekonomičtější. Časové a dynamické parametry se stabilizují, jedinec si začíná uvědomovat pohyb jako celek. V průběhu častého opakování hledá snowboardista způsoby, jak pohyb co nejlépe zvládnout. Uplatněný postup je třeba prověřovat a kontrolovat, dochází ke vzniku asociačních spojů mezi žádoucí formou pohybové reakce a zpětnovazebním posílením (pochvalou). Instruktor musí individuální chyby postupně odstraňovat, při nadměrné aktivitě je aktivita prováděna s neadekvátní energií, což se projevuje křečovitostí a nekoordinovaností.

Třetí fáze motorického učení – automatizace, při které dochází ke stabilizaci pohybů. Žák už je schopen provést pohyb bez vědomé vizuální kontroly, koordinace pohybu je na vysoké úrovni. Časové a dynamické parametry jsou vyrovnané, výkon je ve výsledném pohybu vysoký. V této fázi je důležité nacvičovat dovednosti nejen v optimálních podmínkách, ale i v podmínkách proměnlivých a ztížených, prioritou jsou i výkonnostní aspekty.

Čtvrtá fáze motorického učení – tvořivost (variabilní kreativita) – je proces konečného osvojení a zautomatizování činností, ke kterým přistupuje kreativita. Typické je tvořivé uplatnění osobnosti v individuální technice. Dobře zvládnuté dovednosti se aplikují kreativně v komplexně se měnících podmínkách. Této fázi lze často dosáhnout po mnoha letech systematického tréninku.

