

# Teorie výuky snowboardingu

## APUL D + APUL C

Adam Větríček a kolektiv autorů



# Teorie výuky snowboardingu pro kurzy APUL D a APUL C

Úvod .....	4
Jak pracovat s teorií .....	5
<b>1. Historie snowboardingu.....</b>	<b>7</b>
1.1. Historie snowboardingu ve světě .....	7
1.2. Historie snowboardingu v ČR.....	10
1.3. Snowboarding na Olympijských hrách.....	11
1.4. Snowboardové organizace ve světě.....	11
1.5. Snowboardové organizace v ČR.....	11
1.6. Současné trendy.....	12
<b>2. Systém vzdělávání APUL .....</b>	<b>13</b>
2.1. Česká snowboardová škola .....	13
2.2. Struktura snowboardového vzdělání APUL .....	14
2.3. Systém hodnocení na snowboardových kurzech APUL .....	16
<b>3. Povolání instruktora snowboardingu.....</b>	<b>17</b>
3.1. Legislativa.....	17
3.2. Organizace lyžařské školy.....	19
3.3. Fungování lyžařské školy.....	20
<b>4. Zákaznický servis .....</b>	<b>21</b>
4.1. Přístup .....	21
4.2. Profesionalita .....	22
4.3. Komunikace.....	24
4.4. Práce s lidmi .....	26
<b>5. Vybavení pro snowboarding .....</b>	<b>28</b>
5.1. Výstroj a výzbroj.....	28
5.2. Snowboard .....	28
5.3. Vázání.....	34
5.4. Boty .....	36
5.5. Ochranné pomůcky .....	37
5.6. Oblečení .....	38
5.7. Servis.....	38
<b>6. Anatomie a fyziologie ve snowboardingu .....</b>	<b>41</b>
6.1. Kosterní a svalová soustava .....	41
6.2. Jednotlivé segmenty těla .....	41

6.3.	Základní pohyby .....	42
6.4.	Pohyby při snowboardingu .....	43
6.5.	Rotace, protirotační a separace .....	46
<b>7.</b>	<b>Mechanika jízdy na snowboardu .....</b>	<b>47</b>
7.1.	Zákony mechaniky potřebné k pochopení jízdy na snowboardu.....	47
7.2.	Technika jízdy na snowboardu.....	51
<b>8.</b>	<b>Analýza pohybu na snowboardu .....</b>	<b>53</b>
8.1.	Principy analýzy.....	53
8.2.	Proces analýzy.....	53
<b>9.</b>	<b>Výuka snowboardingu .....</b>	<b>57</b>
9.1.	Pojetí výuky .....	57
9.2.	Model lekce.....	57
9.3.	Profil studenta.....	62
9.4.	Výukové prostředky instruktora .....	65
<b>10.</b>	<b>Výuka dětí.....</b>	<b>74</b>
10.1.	Věkové skupiny .....	74
10.2.	Výukové prostředky při výuce dětí .....	77
10.3.	Dětský snowboard, vázání a boty .....	79
10.4.	Speciální vybavení pro výuku dětí.....	80
<b>11.</b>	<b>Bezpečnost a první pomoc .....</b>	<b>81</b>
11.1.	Znalost lyžařského střediska a terénu.....	81
11.2.	Pravidla FIS.....	82
11.3.	Snowboardová pravidla bezpečnosti .....	83
11.4.	První pomoc .....	83
11.5.	Ošetření zraněného .....	85
11.6.	S čím se ještě můžeme setkat .....	86
11.7.	Shrnutí: Prevence a řešení .....	88
<b>Zdroje.....</b>		<b>89</b>



## Úvod

Instruktor snowboardingu je plnohodnotné povolání. Je to povolání, které umožňuje těm, kdo jej vykonávají, dělat to, co je baví. Je to povolání, které umožňuje neustále růst, učit se novým věcem, dále se vzdělávat, být v přírodě, v horách, pracovat venku a být aktivní. Být instruktorem snowboardingu znamená možnost cestovat a poznat svět. Je to ale také velmi náročné povolání, které se neustále vyvíjí a vyžaduje spoustu energie, píli, soustředěnost, odpovědnost, rozsáhlé znalosti a schopnost snášet nepohodlí.

Je asi v zásadě každému jasné, že úspěšný instruktorem snowboardingu musí zvládat poskytovat výborný zákaznický servis širokému spektru klientů se specifickými potřebami a požadavky. Musí umět komunikovat na vysoké úrovni, znát pravidla bezpečnosti pohybu na sjezdovkách, základy první pomoci a perfektně se orientovat ve snowboardovém vybavení. Málokdo už ale ví, že takový instruktorem vychází se širokých znalostí historie snowboardingu, anatomie, fyzikálních zákonitostí a mechaniky jízdy na snowboardu. Úspěšný instruktorem zná a umí používat širokou škálu výukových postupů, nástrojů a přístupů pro různé typy klientů a různé situace. Svého klienta umí perfektně zanalyzovat, zná typické charakteristiky různých věkových skupin dětí a ovládá vhodné postupy pro jejich výuku. Mimo to musí perfektně znát produkt, který poskytuje, a další produkty své lyžařské školy, stejně jako legislativu, kterou se výkon jeho povolání řídí.

Snowboarding, výuka snowboardingu, instruktoři snowboardingu a jejich žáci, to vše má jeden společný jmenovatel, kterým je zábava. Snowboarding vždy byl, je a vždycky bude především o zábavě, a i klienti se v lyžařských a snowboardových školách chtějí především bavit. Pro někoho je zábava, když může poznat nové středisko, pro někoho, když si zlepší svou techniku a někomu stačí když si má s kým zajezdit. Pro někoho je zábava, když může překonávat překážky, někdo chce mít výuku jednoduchou a někdo něco mezi tím. Každý má svou specifickou formu komunikace, přejímání informací, kondici, očekávání či cíle. Moderní výuka snowboardingu se snaží aplikovat individuální přístup ke každému jednotlivci. To, ale vyžaduje od moderních instruktorů snowboardingu široké znalosti v mnoha disciplínách.

## Jak pracovat s teorií

Instruktor snowboardingu by měl být opravdový odborník v celé řadě disciplín. Teorie snowboardingu APUL D + APUL C je společně s Metodikou APUL D + APUL C základním výukovým materiálem pro snowboardové kurzy APUL D a APUL C. Teorie je rozdělena do kapitol odpovídajících přednáškám na těchto kurzech, které doplňuje a rozšiřuje. Primárně je tedy Teorie určena pro účastníky snowboardových kurzů APUL, a to ke studiu před, během a po kurzu. Dokument však může sloužit i široké laické veřejnosti a všem zájemcům o rozšíření svých znalostí o snowboardingu. Autory jsou členové snowboardové metodické komise APUL a lektoři snowboardingu APUL s mnohaletou praxí jako učitelé, instruktoři a trenéři snowboardingu z celého světa. Dokument je založen nejen na osobních zkušenostech a znalostech autorů, ale také na moderních světových trendech týkajících se výuky snowboardingu.

Dokument je rozdělen do kapitol dle jednotlivých disciplín a oborů a ty jsou dále rozděleny do podkapitol. Publikace obsahuje obrázky, grafy, interaktivní odkazy, tipy a zamyšlení.

### Odkazy

Odkazy v kapitolách této publikace jsou interaktivní prokliky na videa, webové stránky a další kvalitní zdroje informací, které doplňují a rozšiřují informace uvedené v této publikaci. O snowboardingu existuje nepřeberné množství informací a nikde není uvedeno vše. Tento fakt je třeba respektovat, spolupracovat a propojovat snowboardovou komunitu z celého světa. Znalost dalších zdrojů informací je pro to dobrý základ a čtenářům umožňuje se dále vzdělávat.

**ODKAZ**

...

### Tipy

Autoři této publikace jsou sami instruktoři, lektoři a trenéři snowboardingu, a proto by rádi poskytli čtenářům kromě teoretických znalostí také tipy z praxe. Tipy v této publikaci slouží právě tomuto účelu.

**TIP: ...**

## Zamyšlení

Ne na vše existuje jasná a jednoduchá odpověď. Autoři této publikace by byli rádi, aby si čtenář na některé věci udělal vlastní názor, což mu pomůže rozvíjet se jako individuální osobnost. Zamyšlení, která jsou součástí kapitol v této publikaci, mají za úkol přimět čtenáře přemýšlet nad daným tématem či se na něj podívat z trochu jiného úhlu.

**ZAMYŠLENÍ: ...**

## Přednášky na snowboardových kurzech APUL

Jak již bylo zmíněno, tento dokument slouží převážně jako výukový materiál pro účastníky snowboardových kurzů APUL D a APUL C. Večerní program na těchto kurzech sestává mimo jiné z přednášek, jejichž témata odpovídají kapitolám v této publikaci. Přednášky a dokument se vzájemně doplňují a je vhodné pracovat s oběma současně.

Kapitola v Teorii	Přednáška na kurzu APUL D	Přednáška na kurzu APUL C
1. Historie Snowboardingu	Historie Snowboardingu	Historie Snowboardingu
2. Systém vzdělávání APUL	Systém vzdělávání a nauka o povolání instruktora	
3. Povolání instruktora snowboardingu	Systém vzdělávání a nauka o povolání instruktora	
4. Zákaznický servis	Systém vzdělávání a nauka o povolání instruktora	
5. Vybavení pro snowboarding	Vybavení pro snowboarding	Vybavení pro snowboarding
6. Anatomie a fyziologie ve snowboardingu	Anatomie, fyziologie a biomechanika	Anatomie a fyziologie
7. Mechanika jízdy na snowboardu		Mechanika jízdy na snowboardu
8. Analýza pohybu na snowboardu	Analýza pohybu	Analýza pohybu
9. Výuka snowboardingu	Didaktika	Didaktika
10. Výuka dětí	Dětská výuka	Dětská výuka
11. Bezpečnost a první pomoc	Bezpečnost, první pomoc	

# 1. Historie snowboardingu

Každý instruktor snowboardingu by měl znát alespoň stručnou historii tohoto sportu a vědět, jak se snowboarding vyvíjel.

**TIP:** Pokud zrovna neprobíráte techniku jízdy, neděláte cvičení či nedáváte zpětnou vazbu, mohou být zajímavosti z historie snowboardingu dobrým námětem pro konverzaci s klientem na vleku.

## 1.1. Historie snowboardingu ve světě

První pokusy o surfování na sněhu probíhaly již kolem roku 1920 v USA. V roce 1965 na Štědrý den Sherman Poppen (USA) vyrobil pro své děti „Snurfer“. Jednalo se o nejprve 2 sešroubované lyže, později prkno s provázkem od špičky, bez vázání. Místo vázání měl snurfer protiskluzové podložky, na kterých se stálo. Poppen si snurfer nechal patentovat v roce 1966. Snurfer byl vyráběn několika firmami a prodáván po celých Spojených státech. V šedesátých a sedmdesátých letech se v USA konalo několik závodů na snurferu. Poppen je celosvětově uznáván a označován jako „Grandfather of snowboarding“ neboli dědeček snowboardingu.



Zdroj obrázků: Upraveno z Free the Powder [online]



V roce 1968 surfař a lyžař Jake Burton Carpenter (USA) přidal na snurfer jednoduché vázání. To zlepšilo ovladatelnost a umožnilo skákání. V roce 1977 založil první firmu na výrobu snowboardových prken Burton Snowboards. V 80. letech se stal Burton jedním z předních výrobců snowboardů a snowboardového vybavení na světě. Burton má mimo jiné vysokoškolský titul z ekonomie a jeho firmu Burton Snowboards řídí jako CEO jeho žena Donna.

Na popularizaci a vývoji snowboardingu se výrazně podílel zakladatel firmy na výrobu snowboardů Sims Snowboards, Tom Sims. Sims, který je mimo jiné světový šampion ve skateboardingu (1975) a světový šampion ve snowboardingu (1983), byl dablérem agenta 007 při jízdě na snowboardu, ve filmu o Jamesi Bondovi z roku 1985. To výrazně přiblížilo snowboarding široké veřejnosti a napomohlo jeho popularizaci. Sims se až do své smrti v roce 2012 věnoval vývoji nového snowboardového a skateboardového vybavení se svojí firmě Sims Snowboards.



Dalšími světovými průkopníky snowboardingu jsou Dimitrij Milovich (firma Winterstick), Bob Webber a Chuck Barfoot.

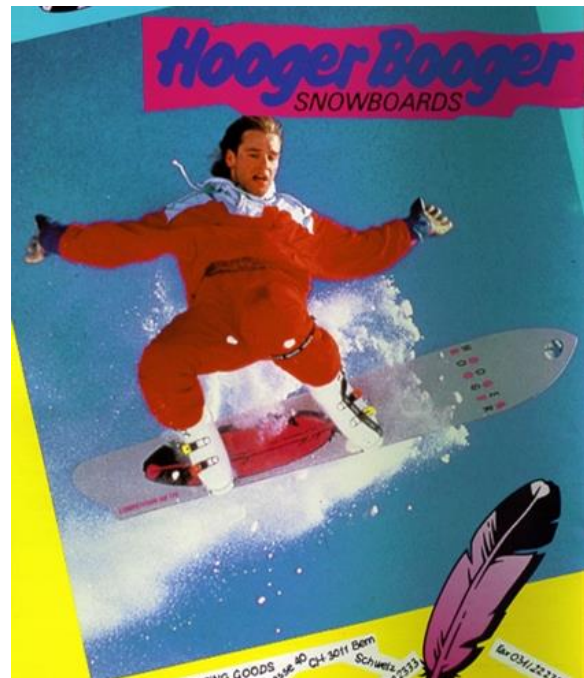


Zdroj obrázků: Upraveno z Free the Powder [online]



Na začátku 80. let většina amerických středisek snowboarding zakazovala a snowboardisty nepouštěla na vleky a sjezdovky. To způsobilo pokles zájmu o snowboarding. Snowboardisté tedy šlapali pěšky a sjížděli svahy ve volné přírodě. Omezení však postupně zmizela a koncem 80. let se snowboarding stává rovnocenným s lyžováním.

Významnou postavou snowboardingu 80. let byl profesionální snowboardista z USA Craig Kelly, který je mnohými považován za kmotra snowboardingu. Kelly za svou 15 letou kariéru vyhrál čtyřikrát titul mistra světa a třikrát titul mistra USA ve snowboardingu.



V 80. letech se snowboarding rozvíjí také v Evropě, na rozdíl od Severní Ameriky zejména v kombinaci s tvrdými botami a vázáním. V roce 1983 vznikla první evropská snowboardová firma Hooger Booger vyrábějící tvrdá race prkna.

### Mezinárodní závody

- V roce 1983 se konalo první neoficiální mistrovství světa ve snowboardingu v Soda Springs v Kalifornii. Organizátorem byl Tom Sims a disciplínou U-rampa.
- První závod světového poháru ve snowboardingu byl v roce 1985 v rakouském Zurs a první ročník světového poháru se poté odehrál v sezóně 1986/1987.
- První oficiální mistrovství světa bylo v roce 1993 v rakouském Ischglu.



## 1.2. Historie snowboardingu v ČR

V Československu se snowboarding vyvíjel ve stínu železné opony. Snowboardy ze západu nebyly dostupné, a tak si čeští jezdcí museli snowboardy vyrábět sami.

Mezi nejznámější průkopníky patří Luděk Váša. Váša se stal v roce 1986 mistrem světa ve skoku do výšky na skateboardu a tehdy se tak jako jeden z mála dostal do zahraničí, a to konkrétně do kanadského Vancouveru. V 80. letech si založil vlastní značku Vasa Snowboards. Malá firma ale nakonec neustála tlak konkurence. Větší firmy dokázaly rychleji reagovat na obrovskou poptávku v 90. letech. Váša pak začal spolupracovat se zahraničními firmami, vedl výrobu vázání a v současnosti stále dohlíží na prodej vázání v České republice. Mezi další průkopníky snowboardingu v Československu patří Ivan Pelikán a bratři Včelákové či značky LTB, Rook a Frople.



První závody ve snowboardingu se v Československu konaly v roce 1984 a jejich disciplínou byl slalom. První neoficiální mistrovství ČSSR se potom konalo v roce 1985, oboje v Krušných horách na Perninku. Od roku 1986 se pravidelně konal československý pohár.



Zdroj obrázků: Upraveno z AČS [online]

### 1.3. Snowboarding na Olympijských hrách

Pro popularizaci sportu a jeho rozvoj je často velmi důležité jeho zařazení do programu olympijských her. Nejinak je tomu i v případě snowboardingu. Poprvé byl snowboarding na olympiádě v roce 1994 jako ukázkový sport a o čtyři roky později v Naganu již jako sport plnohodnotný. Od té doby se snowboarding těší rostoucímu zájmu ze strany diváku Olympijských her a v programu her přibývají jednotlivé snowboardové disciplíny. V současnosti je snowboarding považován za jeden z nejsledovanějších a divácky nejatraktivnějších sportů na zimních olympijských hrách.

#### Jednotlivé disciplíny snowboardingu na OH

- 1994 – Ukázkový sport
- 1998 – U-rampa, paralelní obří slalom
- 2002 – U-rampa, paralelní obří slalom
- 2006 – U-rampa, paralelní obří slalom, snowboardcross
- 2010 – U-rampa, paralelní obří slalom, snowboardcross
- 2014 – U-rampa, paralelní obří slalom, snowboardcross, slopestyle
- 2018 – U-rampa, paralelní obří slalom, snowboardcross, slopestyle, big air

### 1.4. Snowboardové organizace ve světě

- 1982 – první snowboardová asociace JSBA v Japonsku
- 1987 - NASA North American Snowboard Association
- 1987 - SEA Snowboard European Association
- 1991 - ISF Mezinárodní snowboardová federace, která zastřešovala světový snowboarding, tedy Světový pohár a MS až do roku 2002, kdy kvůli finančním potížím zanikla
- Od poloviny 90. let vznikají paralelně snowboardové soutěže organizované FIS (Mezinárodní lyžařská federace)
- 1994/95 FIS pořádá pod svou hlavičkou Světový pohár ve snowboardingu
- 1996 FIS Mistrovství světa
- 2002 WSF založena jako nástupce zaniklé ISF

V současnosti se snowboardové slalomové soutěže a většina snowboardcrossových soutěží přesunula pod FIS, která zajišťuje také nominace na Olympijské hry. Velká část freestylevé jezdecké špičky FIS závody s výjimkou olympijského roku bojkotuje. Velmi prestižní freestylevé závody jsou X-Games, Dew Tour či Ticket to Ride.

### 1.5. Snowboardové organizace v ČR

- 1990 – založena AČS Asociace československého snowboardingu. Ta od prvního roku své existence organizuje Československý (později Český) pohár a Mistrovství republiky.
- 1993 rozdělení na AČS (ČR) a SAS (SR)
- 1994 – První instruktorské kurzy organizované AČS
- 1997 – Svaz lyžařů ČR SLČR založil podle vzoru FIS tzv. úsek snowboardingu a začal organizovat vlastní soutěže



- 2002 – dohodou mezi AČS a SLČR vzniká společná reprezentace a organizace závodů. AČS má na starosti freestyle disciplíny a SLČR alpské disciplíny (slalomy a snowboardcross)
- 2006 – APUL (člen ISIA) začíná organizovat snowboardové instruktorské kurzy
- 2010 - Czech snowboarding – převzal agendu AČS a organizaci českého poháru. Stará se taky o freestylový reprezentační tým. Organizaci vede Martin Černík

## 1.6. Současné trendy

Specializace	Profesionalizace	Základna
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oddělování komunit snowboardových závodníků a ostatních</li> <li>• Specializace jednotlivců pouze na určitou disciplínu (U-rampa, slope style, big air)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• I ve freestyle disciplínách mají závodníci své trenéry a týmy</li> <li>• Letní příprava na ledvcích či jižní polokouli</li> <li>• Gymnastická průprava, foampity</li> <li>• Rostoucí obtížnost freestylových triků</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozšíření</li> <li>• Dynamický vývoj</li> </ul>

## 2. Systém vzdělávání APUL

APUL je zapsaný spolek, jehož hlavním posláním je organizovat vzdělávání učitelů lyžování, snowboardingu, telemarku a dalších disciplín na sněhu. APUL je zástupcem ČR v mezinárodní organizaci ISIA. Vzdělávací systém APUL plně odpovídá požadavkům „ISIA Quality Standard“ a v Evropě Delegovaného aktu EK č.907/2019.

Vzdělání APUL je dlouhodobě nejkvalitnější instruktorské vzdělání v ČR a jeho absolventi nacházejí uplatnění jak na domácím pracovním trhu, tak i v zahraničí. APUL rovněž patří mezi špičku ve střední a východní Evropě a nabízí kvalifikace na úrovni západoevropských a zámořských standardů. Snowboardové vzdělání APUL vychází ze spolupráce mezi metodickou komisí APUL a mnoha odborníky na vzdělání instruktorů po celém světě.

**ODKAZ**

[APUL](#)

### 2.1. Česká snowboardová škola

Snowboardové vzdělání APUL zajišťuje snowboardová sekce APUL tedy Česká snowboardová škola. Tato formálně neexistující organizace byla založena v roce 2015 a jejím úkolem je vytvářet platformu pro spolupráci českých a zahraničních snowboardových asociací, stejně jako poskytovat v ČR kvalitní a moderní snowboardové vzdělání na světové úrovni. V současnosti Česká snowboardová škola spolupracuje s předními snowboardovými organizacemi v ČR, jako jsou například Czechsnowboarding nebo Czech SBX team. Česká snowboardová škola se prostřednictvím svých lektorů účastní kongresu Interski International a v zahraničí je uznávána zejména díky renomé APUL.

**ODKAZ**

[FACEBOOK Česká snowboardová škola](#)



## 2.2. Struktura snowboardového vzdělání APUL

Kurz/Zkouška			Licence	Trvání	Mezinárodní úroveň
Kurz APUL A Riding	Kurz APUL Snowboardcross 2	Kurz APUL A Freestyle	APUL A	17 dní	Level 4/Trainer
Kurz APUL druhý nástroj	Kurz APUL Snowboardcross 1	Kurz Laviny 1	ISIA Známká	16 dní	ISIA Stamp
Kurz APUL Snowboarding B			APUL B	9 dní	Level 3
Kurz APUL Snowboarding C			APUL C	6 dní	Level 2
Kurz APUL Snowboarding D			APUL D	5 dní	Level 1

### ODKAZ

[Snowboardové vzdělání APUL](#)

#### Licence APUL Snowboarding D

Úvod do výuky snowboardingu

Kurz D je prvním krokem k tomu začít s prací instruktora snowboardingu. V praktické výuce na svahu se dozvíte o metodice snowboardové výuky pro začátečníky a v přednáškách Vás seznámíme s didaktikou, biomechanikou, historií, snowboardovým vybavením, analýzou pohybu a základy bezpečnosti. Tento kurz je ideální k tomu vyzkoušet si o čem to je být instruktorem a jestli by Vás toto povolání bavilo. Kurz splňuje stanovy MŠMT a v případě splnění zkuškových požadavků dostáváte akreditovanou licenci.

#### Licence APUL Snowboarding C

Výuka mírně a středně pokročilých

Tento kurz navazuje na kurz D. V této úrovni se posuneme k výuce mírně až středně pokročilých. Na kurzu se řeší pokročilejší ježdění a základy freestylu na sjezdovce. Cílem je pochopení výuky snowboardingu v širších souvislostech. Kurz odkazuje na další vzdělávání, které se od této úrovně dále začíná rozdělovat podle disciplín. V teoretické části kurzu prohloubíme znalosti z kurzu D a začneme klást důraz na schopnost analýzy pohybu na snowboardu.

## Licence APUL Snowboarding B

Výuka pokročilého snowboardingu

Kurz zaměřený na výuku pokročilých a částečně i na trénování. Jezdecká část kurzu obsahuje pokročilé ježdění na sjezdovce, základ pohybu mimo sjezdovku a freestyle ve snowparku. V teoretické části se kromě prohloubení znalostí z kurzů D a C kurzisté dozvědí o trénování, psychologii a základech lavinové bezpečnosti. Důraz je kladen na pochopení principů výuky a schopnost kreativního použití získaných znalostí v konkrétních situacích. Kurz je základním předpokladem pro získání mezinárodní licence ISIA Stamp.

### ISIA Znamka

Mezinárodní licence ISIA Stamp

ISIA známka neboli ISIA Stamp je široce uznávanou licenci, se kterou lze učit po celém světě. Tomu odpovídají i nároky na její získání. Vedle kurzu APUL Snowboarding B obsahuje licence na úrovni ISIA také úvod do závodního snowboardingu (kurz APUL Snowboardcross 1), základní kurz druhého nástroje a úvod do pohybu ve volném terénu a lavinové problematiky (kurz APUL Laviny 1).

## Licence APUL Snowboarding A

Výuka velmi pokročilých a vedení tréninků

Licence APUL Snowboarding A obsahuje tři kurzy. Kurz APUL A Riding je zaměřen na expertní ježdění na sjezdovce i ve volném terénu a pomůže Vám hlouběji pochopit biomechaniku snowboardingu. Kurz řeší rozdílné přístupy k výuce snowboardingu a k jízdě samotné. Připraví Vás na vedení tréninků ve snowboardových školách a otevře bránu k lektorování kurzů APUL.

Kurz APUL A Freestyle je nejvyšším freestyleovým vzdělávacím kurzem v ČR. Kurz se zaměřuje na pokročilou výuku freestylu ve snowparku, coaching, judging a sestavování krátkodobých i dlouhodobých tréninkových plánů pro freestyle jezdce.

Kurz APUL Snowboardcross 2 se pořádá v závodní trati a kurzisté si během něj prohloubí znalosti o trénování a závodění v této disciplíně.

### ISIA karta

Mezinárodní licence ISIA Card

Pro získání nejvyšší mezinárodní licence ISIA Card je nutné kromě absolvování celého snowboardového vzdělání APUL a získání licence APUL A splnit také ISIA Snowboardcross test, který je v podstatě závodem ve snowboardcrossové trati. Pro splnění je třeba v závodě zajet čas do stanoveného limitu od času předjezdce.

## 2.3. Systém hodnocení na snowboardových kurzech APUL

Zkoušky na kurzech APUL jsou hodnoceny pomocí 10 bodové škály. 0 bodů je úroveň nedostatečná pro vykonávání povolání instruktora snowboardingu a naproti tomu 10 bodů odpovídá jízdě nejlepšího lektora.

Některé jízdy se hodnotí v blocích, kde jde pak o celkový součet bodů, jehož průměr musí odpovídat standardu dané úrovně. Je však stanovená i minimální úroveň jednotlivé jízdy. Některé jízdy se hodnotí samostatně a kurzista musí dosáhnout hranice bodů pro danou úroveň (např. freeridové nebo freestylové jízdy).

Od úrovně C musí kurzisté splnit některé jízdy i na switch. Musí v nich dosáhnout vždy bodové úrovně nutné pro o jednu úroveň nižší licenci (tzn. Na kurzu C 1 bod pro základní oblouk na switch apod.). Jízda na switch se nepočítá do bodového součtu bloku jízd. Pokud ale kurzista nesplní stanovenou hranici při jízdě na switch, opakuje celý blok jízd.

Mezi výhody tohoto systému patří především zvýšení transparentnosti, porovnatelné hodnocení mezi jednotlivými kurzy a zvýšení informační hodnoty výsledného hodnocení. Kandidát se u zkoušek dozví nejen to, zda uspěl či nikoliv, ale také na jaké úrovni jsou jeho dovednosti.

10 bodů	Nejlepší úkazka dané dovednosti během kalibrace lektorského sboru
9 bodů	Dovednosti na úrovni lektor kurzu APUL A
8 bodů	Dovednosti na úrovni lektor kurzu APUL B
7 bodů	Dovednosti na úrovni lektor kurzu APUL C
6 bodů	Dovednosti na úrovni instruktor APUL A a lektor kurzu APUL D
4 body	Dovednosti na úrovni instruktor APUL B
2 body	Dovednosti na úrovni instruktor APUL C
1 bod	Dovednosti na úrovni instruktor APUL D
0 bodů	Minimální vstupní úroveň dovedností

### ODKAZ

[Lektoři snowboardingu APUL](#)





## 3. Povolání instruktora snowboardingu

Instruktor snowboardingu neučí pouze správnou techniku jízdy, ale mnohdy se stává rádcem, přítelem či vzorem svých klientů a z tohoto hlediska je povolání instruktora velmi výjimečné. Osobnost, chování a přístup instruktora může ovlivnit to, jestli se z jeho žáků stanou snowboardisté. Z tohoto hlediska mají instruktoři snowboardingu zcela zásadní vliv na celý snowboarding jako sport a mohou „vytvářet“ snowboardisty na celý život. Pro ideální zvládnutí této role je důležité:

- **Porozumění tomu, co učíme**

Pokud chceme někoho něco naučit, musíme to nejdříve sami znát a zvládat. Pro instruktory je důležité mít určitou jezdeckou úroveň, aby mohli předvádět to, co učí a být vzorem. Zároveň jsou důležité i teoretické znalosti. Instruktor je pro své klienty primární zdroj informací. Všechny potřebné teoretické znalosti najdete v této publikaci.

- **Pozitivní přístup**

Instruktor by měl být vždy pozitivně naladěný. Žáci se mohou během výuky dostat do nepříjemných, stresových situací, prožívat diskomfort či strach. Instruktor by měl vždy své žáky povzbudit, být trpělivý, energický a pozitivní. Principy toho, jak s žáky v tomto ohledu pracovat, lze nalézt v této publikaci.

- **Efektivní komunikace**

Pro instruktora je důležité komunikovat srozumitelně, přesně a jednoduše. Cílem je minimalizovat rozdíl mezi tím co instruktor říká a tím co žák vnímá. Většina informací během výuky je pro studenty nová a nepřesná a složitá komunikace může snadno vést k jejich zmatení a nepochopení.

- **Schopnost hodnotit výkon**

Po instruktorovi se požaduje hodnocení výkonu studentů, přesné nalezení chyb, určení jejich příčin a na tomto základě stanovení plánu výuky a jejich cílů. Obzvláště důležité je pro instruktory porozumění vztahu příčina – následek. Více o problematice analýzy lze nalézt v této publikaci.

- **Schopnost vést**

Pro instruktory je důležité získat schopnost vést. Být dobrý vůdce nutně neznamená být dominantní. Znamená to pochopit klienta a jeho individualitu, naslouchat a vytvořit takovou lekci, která bude pro klienta co nejefektivnější.

### 3.1. Legislativa

V České republice je větší množství licencí opravňujících vyučovat snowboarding. Rozlišovat je třeba mezi licencemi zaměřenými na spolkovou (klubovou) výuku, školní výuku a komerční výuku v lyžařských školách (APUL). Výuky snowboardingu pro všechny tři sektory jsou sdruženy v organizaci Interski ČR. APUL je jejím významným členem.

Kromě toho, že se různé licence liší podle sektoru, pro který jsou určeny a podle interních regulí organizací, které je vydávají, musí vždy splňovat podmínky akreditace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Rozhodující je vždy rozsah hodin školení nutného k získání licence. Z tohoto hlediska rozlišujeme následující kvalifikace:

- **Praktikant snowboardingu (minimálně 20 h)**
- **Instruktor základního snowboardingu (minimálně 50 h)**  
Odpovídá licenci APUL D
- **Instruktor snowboardingu (minimálně 150 h)**  
Odpovídá licenci APUL C
- **Cvičitel snowboardingu (minimálně 210 h)**  
Odpovídá licenci APUL B  
Opravňuje k získání živnostenského listu
- **Učitel snowboardingu (minimálně 450 h)**  
Odpovídá licenci APUL A

## ODKAZ

### [INTERSI ČR](#)

### [Zásady pro výuku snowboardingu](#)

APUL je jediným subjektem v ČR, který je členem ISIA. ISIA, Mezinárodní asociace instruktorů lyžování, sdružuje organizace profesionálních učitelů lyžování a snowboardingu z celého světa. Právě díky členství v této organizaci jsou licence APUL uznávány i v zahraničí. Jedině skrze APUL je v ČR možné získat mezinárodní známku ISIA a kartu ISIA opravňující k výuce v zahraničí. Tyto mezinárodní licence jsou určeny pro profesionální učitele lyžování v lyžařských školách. Určitou alternativou k ISIA známce může být známka IVSI, která ale není primárně určena k výuce v lyžařských školách.

## ODKAZ

### [ISIA](#)

### [Členské státy a organizace](#)

Další předpisy, kterými se výuka snowboardingu v komerčních školách v ČR řídí jsou Živnostenský zákon č. 455/1991 Sb. a Podnikatelský zákon 209/2001 Sb. Tyto zákony instruktoři na levelu D a C nutně znát nemusí, je ale dobré vědět o jejich existenci.

## ODKAZ

### [Živnostenský zákon č. 455/1991 Sb.](#)

## ODKAZ

### [Podnikatelský zákon č. 209/2001 Sb.](#)

## 3.2. Organizace lyžařské školy

Organizační struktura lyžařské školy se může lišit v závislosti na její velikosti, zaměření, úrovni propojení s lyžařským areálem, nabízených produktech a dalších faktorech. V typické lyžařské škole však zpravidla najdeme tyto pozice a funkce:

- **Majitel/ředitel**  
V malé lyžařské škole může zastávat i další funkce spojené s administrativou či výukou.
- **Administrativní pracovníci/kancelář lyžařské školy**  
Mohou být odpovědní například za rezervace lekcí, dopravu instruktorů či klientů na místo výuky, propagaci lyžařské školy, administrativní fungování lyžařské školy, daně, výplaty atd.
- **Šéfinstruktor**  
Má na starosti tým instruktorů, jejich školení, hodnocení, organizaci výuky atd.
- **Stálí/celosezónní instruktoři**  
Instruktoři, kteří pro lyžařskou školu pracují celou sezonu, bez ohledu na výkyvy v počtu klientů. Pro tento typ instruktorů je důležité vybrat si takovou školu, která jim zajistí dostatek pracovních hodin po celou zimní sezonu. Tomu mohou instruktoři napomoci i vlastním rozvojem. Naučit se nový jazyk, absolvovat vyšší kurz či kurz druhého nástroje pro výuku jsou v tomto ohledu klíčové.
- **Víkendoví instruktoři/instruktoři pro hlavní sezonu**  
Instruktoři, kteří pro lyžařskou školu pracují pouze v hlavní sezoně, v době prázdnin, či o víkendech, kdy je velká poptávka po výuce. Ve zbytku zimní sezony by pro tyto instruktory v lyžařské škole nebyl dostatek pracovních hodin či tito instruktoři nemají ve zbytku sezony čas. Často se jedná o studenty.

Prerozdělování práce a rozhodování o tom jaký instruktor odučí jaký počet hodin závisí na různých kritériích, které se opět liší podle typu lyžařské školy. Mezi nejčastější patří:

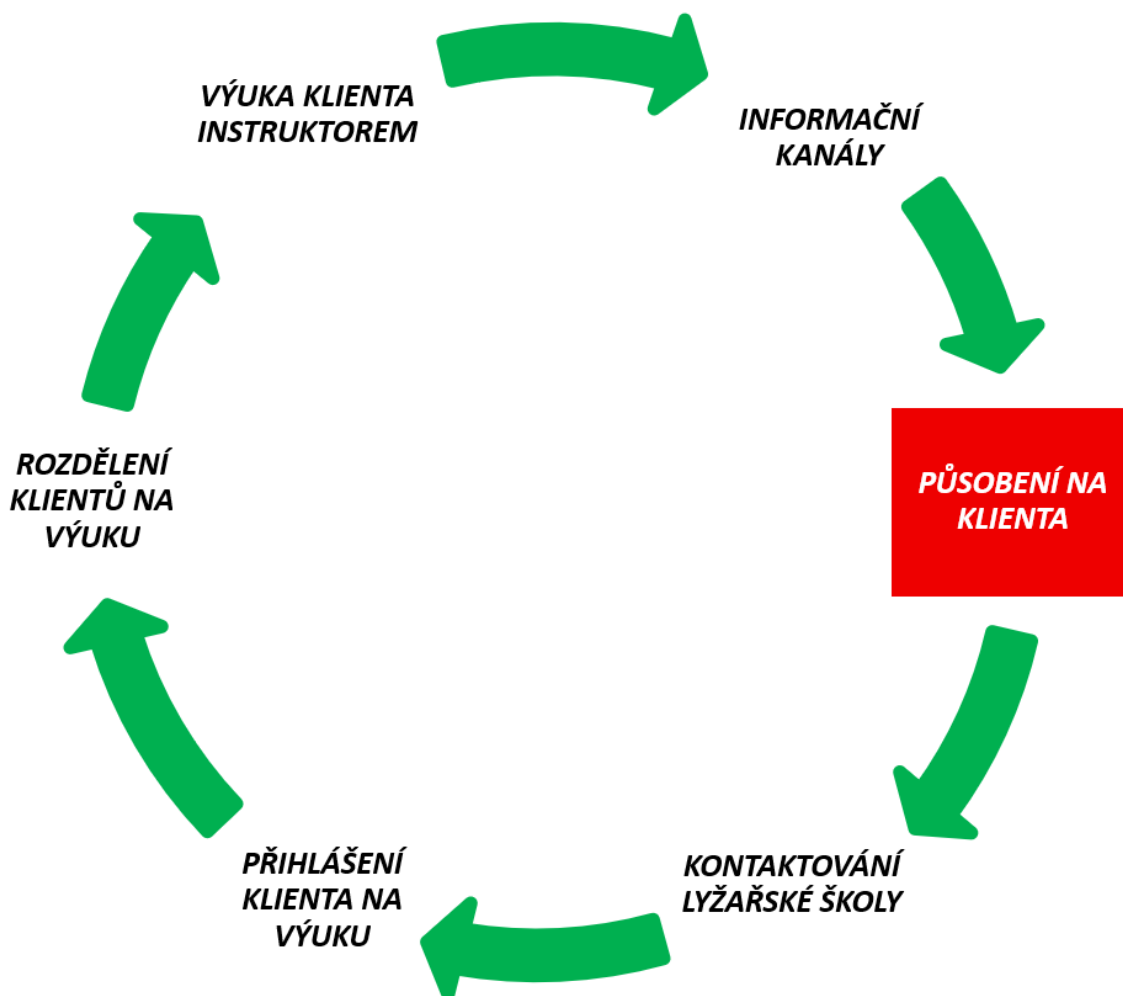
- **Pořadí instruktorů (Priority list)**  
Pořadí přidělování instruktorů na výuku je často pevně dané a řídí se zpravidla vzděláním instruktora, počtem odučených sezon instruktora či množstvím a úrovní cizích jazyků instruktora.
- **Vyžádání klienta (Request)**  
Klienti si často vyžádají konkrétního instruktora, protože jej znají z předchozí výuky a jsou s ním spokojeni. To je lyžařskou školou vnímáno velmi pozitivně a často spojeno s příplatkem pro konkrétního instruktora.
- **Zpětná vazba (Feedback)**  
Pakliže bude instruktor často dostávat pozitivní zpětnou vazbu od klientů, může jej lyžařská škola začít upřednostňovat při rozdělování výuky.



### 3.3. Fungování lyžařské školy

Kromě organizační struktury potřebují noví a začínající instruktoři snowboardingu také pochopit způsob fungování lyžařské školy. Každá lyžařská škola se snaží získat klienty pomocí různých metod. Klient si objednává výuku osobně přes kancelář, telefonicky, emailem, v online systému na webových stránkách či přes ubytovací zařízení se kterým má lyžařská škola kontrakt. Klienti jsou na výuku rozdělováni podle různých kritérií jako věk, schopnosti, osobní preference, objednání skupiny či individuální lekce. Každý instruktor se dopředu dozví pracovní plán na následující den, ale zároveň musí být v neustálém kontaktu s kanceláří lyžařské školy a být schopen pružně reagovat na změnu tohoto plánu. Po ukončení výuky poskytuje každý instruktor při odepisování po práci informace o tom, jak výuka probíhala, zdali si klienti přejí ve výuce pokračovat či nikoliv a spoluvytváří tak svůj pracovní plán na následující den.

Tento proces se dá shrnout v následujícím grafu. Marketing lyžařské školy působí na klienty, ti kontaktují lyžařskou školu a domluví si lekci. Lyžařská škola přerozdělí výuku a přiřadí instruktory. Po odučení lekci se informace šíří dále k novým i stávajícím klientům.



## 4. Zákaznický servis

Zákaznický servis je extrémně důležitou součástí každé lekce. Každý klient má před lekcí jiná očekávání a cíle. Často není až tak důležité, kolik se toho klient naučí, ale hlavně to, jestli se při lekci cítí dobře, baví se a překonává výzvy. Na takovou lekci se bude chtít vrátit a ve výuce pokračovat. A právě o tom, jak takových lekcí v praxi dosáhnout, jak navodit správnou atmosféru, působit jako profesionál a jak zvládat krizové situace pojednává tato kapitola.

### 4.1. Přístup

Pokud děláte, co vás baví, a jste přirození, klient to z vašeho projevu vycítí. To však platí i naopak. Rozdíl mezi instruktorem, který si lekci užívá a instruktorem, který učí jen proto, že dostává zapláceno je zcela zásadní a jde snadno poznat. Pokuste se si i přes dlouhou a náročnou zimní sezonu zachovat zdravý zápal pro snowboarding, vašeň pro pobyt venku a na horách, dostatečně odpočívejte a dbejte na to, abyste se cítili dobře. Nezapomínejte, že vyučujete sport, který vás baví a vnímejte tak i svou profesi. Vaši klienti, toto snadno poznají a k takovému instruktorovi se budou chtít vracet.

- Chovejte se tak, jak byste chtěli, aby se k vám choval váš vlastní instruktor
- Udělejte si jasno v tom, jak vypadá správný přístup k práci
- Poznejte své silné a slabé stránky a pracujte na nich
- Dělejte vždy vše tak, jak nejlépe dokážete
- Dbejte na dostatek spánku
- Věnujte čas i jiným aktivitám než pouze snowboardingu
- Budte trpělivý a chápavý, buďte oporou
- Naslouchejte, projeďte zájem, naučte se a používejte jména klientů
- Přeneste na klienty svůj entuziasmus a dobrou náladu, rozdávejte energii
- Ukažte klientům, že vás snowboarding baví

**TIP:** Znalosti, jezdecké schopnosti či úroveň vzdělání nebudou vaše klienty zajímat, pakliže jim nedáte pocit, že jste na výuce pro ně a jejich spokojenost je to, na čem vám opravdu záleží.



## 4.2. Profesionalita

**ZAMYŠLENÍ:** Instruktor je v zimním středisku autoritou, vzorem pro ostatní, někdo, na koho se mohou lidé obrátit o pomoc či o radu.

Práce instruktora snowboardingu je práce na horách, na čerstvém vzduchu, na sluníčku, ale i v mrazu či sněhové vánici, a to každý den, soboty, neděle nevyjímaje. Tato práce vyžaduje být neustále ve střehu a připraven. Instruktor se musí usmívat, ať už je mu zima, má hlad či je unaven. Je to práce jako každá jiná, má své plusy i mínusy. Každý instruktor je součástí velkého komplexu služeb, a i on by měl být komplexní profesionál. Profesionál ve vztahu ke vzdělání a chování v práci i volném čase, ve vztahu ke klientovi, lyžařské škole a celému lyžařskému středisku. Aby se instruktor mohl takovým profesionálem stát měl by mít následující:

### Znalosti

- Produkty školy
- Varianty skipasu a kde jej zakoupit
- Délka, obtížnost, rozmístění sjezdovek a vleků a provozní doba střediska
- Umístění toalet, restaurací a barů ve středisku
- Telefonní čísla na horskou službu, kancelář lyžařské školy a své kolegy
- Předpověď počasí a sněhové podmínky ve středisku
- Možnosti ubytování, stravování a wellness v okolí střediska
- Dopravní spojení do a ve středisku, skibus, kontakt na taxi
- Přehled o akcích ve středisku
- Co instruktor neví, to pro klienta zjistí

### Sebeprezentace

- Při přivítání se představit, podat ruku a zapamatovat si klientovo jméno
- Dbát na svůj vzhled
- Udržovat uniformu čistou a nosit ji pouze v pracovní době
- Vhodná výzbroj a výstroj v řádném technickém stavu
- Dobrá nálada a úsměv

### Time management

- Být na lekci včas (Instruktor čeká na klienta, ne obráceně)
- Dodržovat délku lekce
- Mít časovou rezervu pro případ nouze
- Znat únikové trasy (Jednodušší či kratší sjezdovka, lanovka)
- Věnovat svůj čas klientovi, ne mobilnímu telefonu či vlastním problémům

## Dovednosti a vzdělání

- Práce na vlastní jezdecké technice (doškolení v rámci lyžařské školy, vzdělání APUL)
- Dobré vztahy s kolegy
- Dobrá fyzická a psychická kondice

**TIP:** Vyšší vzdělání znamená šanci na vyšší plat a v kombinaci s praxí i vyšší šanci na získání práce v zahraničí.



### 4.2.1. Budování klientely

V budování dlouhodobé klientely je samotná lekce jenom část komplexního procesu. Dlouhodobé klienty se můžeme pokusit získat především z řad našich privátních studentů. Tento typ lekcí bývá zpravidla nejdražším produktem lyžařské školy a klienti očekávají odpovídající servis. Již před lekcí, pokud máme čas, můžeme klientovi pomoc při výběru vybavení v půjčovně. Pro klienty se často jedná o stresový okamžik a naši pomoc přivítají a ocení.

Nikdo, žádný jiný pracovník v rezortu, nestráví s klienty více času než instruktor. Jako někdo, kdo ve středisku či poblíž střediska žije, má instruktor nedocenitelné informace, pomocí kterých může klientovi velmi příjemně dovolenou. Kam vzít děti, do kterého baru jít a kde a kdy mají happy hours, kde zdarma zaparkovat, kam jít do bazénu, kde mají vyhlášené jídlo a kde slevu na oblečení. To vše jsou informace, které klienti od instruktora očekávají a měli by je dostat. Každý klient by měl opouštět lekci s tím, že se dozvěděl něco speciálního.

Mimo to můžeme jako instruktoři pomoci klientovi nést jeho vybavení, nastoupit na vlek, otevřít dveře, pozvat klienta na pivo či čokoládu a další drobné věci, které v celkovém součtu vytvoří velký rozdíl. Investovaný čas a peníze budou ve většině případů odměněny. Mezi benefity budování dlouhodobé klientely kromě finančních výhod patří také:

- Výuka pokročilých lekcí
- Možnost sledovat pokrok našich klientů z dlouhodobého hlediska
- Možnost získání nových přátel

Vracející se klienti jsou jedním ze základních předpokladů, jak si vybudovat pohodlné živobytí v oboru. Klient se bude každý rok vracet do resortu jednoduše proto, že je tam jeho oblíbený instruktor. Někteří

klienti jsou dokonce ochotní měnit resorty, či dokonce jezdit snowboardovat do jiné země či na jiný kontinent právě kvůli svému instrukturovi. A to proto, že vědí, že mají zaručený dobrý zážitek, skvělou atmosféru, komfort, progres a že jejich instruktor zná spoustu drobných triků, které by nový instruktor neznal.

Vždy se ujistěte, že váš klient má možnost, jak s vámi zůstat v kontaktu. Využít můžete například email, telefon či Facebook. Mimo sezonu můžete klienty informovat, kde se zrovna nacházíte a že se těšíte na další spolupráci. Taková zpráva bývá v drtivé většině velmi pozitivně přijata a oceněna. Zajistíte si tak, že se vám klienti budou každý rok vracet.

**TIP:** Nebojte se prodat se. Noste vizitky školy se svým jménem a telefonním číslem či mailem. Nabídněte klientovi svoje služby a pomozte mu domluvit si lekci. Motivujte klienta natolik, aby si s vámi koupil další lekci.

### 4.3. Komunikace

**ZAMYŠLENÍ:** Zažili jste někdy lekci, kdy učitel hovořil moc potichu a nesrozumitelně a vy jste nevěděli o čem hovoří? Nebo lekci, kdy učitel používal terminologii, které jste nerozuměli, hovořil k vám, ale nedíval se vám do očí nebo vás kritizoval a vy jste se cítili hloupě?

Umění komunikovat je schopnost, kterou pokud si osvojíme, využijeme nejen jako instruktoři, ale i v běžném životě. Pokud se snažíme někoho něco naučit a předat mu informace je zcela zásadní, aby tento náš student měl chuť nás poslouchat. K dosažení efektivní komunikace nejen s našimi klienty nám může pomoci, pokud se pokusíme vžít do jejich role a zamyslet se nad tím, jak asi vnímají to, co jim říkáme, jak se díky tomu cítí a jak to můžeme změnit. Pro začátek se pojďme zaměřit na tyto složky naší komunikace:

#### Naslouchání

K efektivní komunikace je potřeba ochota a umění naslouchat. Většina lidí ráda vyjadřuje svoje nápady a názory a velmi pozitivně vnímá, pokud jim druhá osoba aktivně naslouchá. Stejně je tomu u klientů ve snowboardové škole. Pokud váš student cítí, že mu aktivně nasloucháte, berete jeho názor a potřeby v úvahu a lekci mu přizpůsobujete, výrazně to změní jeho prožitek k lepšímu a posune váš zákaznický servis na úplně jinou úroveň.

**ZAMYŠLENÍ:** Měli jste někdy pocit, že vás druhá osoba ve skutečnosti neposlouchá? Nebo dojem, že druhá osoba sice přikyvuje, ale přitom přemýšlí nad něčím úplně jiným? Jak jste se díky tomu cítili?



- Udržujte oční kontakt
- Pokládejte otevřené otázky
- Pokud klient hovoří, nepřerušujte ho
- Dejte klientům prostor částečně rozhodovat o průběhu lekce a procesu učení
- Aktivně naslouchejte – věnujte klientovi svou plnou pozornost
- Přikyvováním či slovy jako „chápu“ dejte klientovi najevo, že opravdu posloucháte
- Ujistěte se, že jste klienta správně pochopili

## Způsob řeči

Kromě toho, co říkáme, ovlivňuje naši komunikaci i to, jak to říkáme. Intonace, zabarvení hlasu, hlasitost, akcent, důraz na různá slova, rychlost řeči, to vše jsou paralingvistické aspekty naší komunikace. Na to, jak druhá osoba vnímá naše sdělení, má paralingvistika velký vliv a při komunikaci s klientem bychom jí měli věnovat patřičnou pozornost.

- Nepřehrávejte, buďte přirození
- Mluvte klidně, příjemně a dostatečně hlasitě
- Pracujte s hlasem – tempo, intenzita, hlasitost – pozor na monotónnost

**TIP:** Způsob, jakým to říkáme je často důležitější než co říkáme.

## Řeč těla

Paralingvistika je často důležitější než samotná slova, ale řeč těla ovlivňuje naši komunikaci více než oba tyto aspekty dohromady. V podstatě je to naše chování, které se stává zdrojem informací. Do této takzvané nonverbální součásti naší komunikace můžeme zařadit například mimiku (výrazy ve tváři), kinetiku (pohyby během komunikace), optiku (pohled a míra očního kontaktu), proxemiku (vzdálenost mezi komunikujícími) a posturiku (způsob držení těla).

- Udržujte oční kontakt, při představení si sundejte snowboardové brýle
- Pozici těla a pohyby zkuste s citem propojit s obsahem sdělení
- Decentní gesta paží a rukou nám mohou pomoci zdůraznit některé myšlenky
- Udržujte odpovídající odstup a respektujte komfortní osobní zónu vašeho klienta

**TIP:** Přibližně 60% komunikace probíhá nonverbálně a tedy beze slov, pouze řečí těla.



## Volba slov

Nevhodná volba slov může často negativně ovlivnit jinak velmi pozitivní komunikace a atmosféru během lekce. Každý má svou vlastní slovní zásobu a volí jiná slova. Trocha tréninku a zamyšlení však může naši komunikaci, a tedy i náš zákaznický velmi rychle zdokonalit.

- Množství slov – méně je většinou více
- Formální, informativní a hovorové výrazy – jinak komunikuji s teenagery a jinak s jejich rodiči
- Slovní zásoba – pozor na množství technických popisů, názvů a termínů

**TIP:** Odhalte svoji největší slabinu v komunikaci a začněte na ní pracovat.

## 4.4. Práce s lidmi

V roli instruktora snowboardingu se denně setkáváme s různými typy lidí. Čelíme různým emocím, problémům a požadavkům. Pro instruktora je přitom stěžejní vyhovět svým zákazníkům a zařídit, aby jejich zkušenost byla co nejlepší. Často se jedná o opravdovou vědu. Velkým pomocníkem při práci s lidmi je znalost různých typů klientů, jejich temperamentu, chování, potřeb a vhodného přístupu. Každý klient má určitý profil, v podstatě vzorec chování, na který pasuje určitý přístup instruktora. Podrobně je tento profil rozebrán v kapitole [9.3. Profil studenta](#). Znalost tohoto profilu vede k efektivní výuce a možnosti předcházet problémům a náročným situacím či je řešit.

Proces výuky snowboardingu spočívá v dynamice úkolů a výzev, které jsou kladeny před klienty. To navozuje vhodné prostředí k učení a růstu klientů, ale může také vézt k negativním emocím a reakcím studentů. Pro instruktory snowboardingu je důležité vědět, jak tyto negativní emoce studentů zvládat, a přitom stále směřovat k úspěchu. Častými negativními emocemi, se kterými se můžeme setkat, jsou strach, znuděnost, frustrace či hněv.

### Strach

Zejména u začátečníků může nervozita snadno přejít ve strach. Strach je velmi silná emoce, která znemožňuje učení a další postup v lekci. Klienta ochromí pocit nebezpečí, pocit, že zadaný úkol nezvládne či že se zraní.

- Mějte pochopení
- Zachovejte klid
- Ukažte, že máte situaci pod kontrolou a že vám klient může důvěřovat
- Udělejte si přestávku či uberte na náročnosti výuky
- Mluvte za jízdy na klienta nebo mu poskytněte pomoc



## Znuděnost

K znuděnosti dochází není-li výuka pro klienta dostatečnou výzvou. Instruktor snowboardingu by měl vždy nastavit obtížnost lekce tak, aby se jeho klienti pohybovali v rozmezí mezi stavem vyvolávajícím strach a stavem vyvolávajícím znuděnost viz graf v [kapitole 9.4](#). Při skupinové výuce se může stát, že jeden či více klientů zvládá úkoly lépe než ostatní a v průběhu lekce se začnou nudit. V takovém případě je vhodné mít v zásobě různé obtížnější varianty zadávaných úkolů.

## Frustrace

Pokud se i po několikátém pokusu klientovi stále nedaří cílený prvek zvládnout, může nastat frustrace. Frustrovaný klient začne mít pocit, že mu to nejde, že se to nikdy nenaučí a propadá beznaději. V takovém případě může instruktor zvolit následující postup:

- Uklidněte klienta
- Dejte mu naději a zvolte jiný postup
- Uvedte příběh klienta, který na tom byl podobně, a nakonec prvek zvládnul

## Hněv

Občas se může instruktor při výuce setkat i s případem, kdy se na něj bude klient hněvat. Pokud je příčinou hněvu instruktorova chyba, je nejlepší tuto chybu přiznat a omluvit se, případně navrhnout řešení, jak tuto chybu napravit. Příčina klientova hněvu však často vůbec nesouvisí s lekcí, instruktorem či snowboardngem. V takovém případě je nutné zachovat chladnou hlavu, nebrat si nic osobně a nepouštět se do hádek. Je dobré klienta vyslechnout případně mu navrhnout různé varianty řešení.

## 5. Vybavení pro snowboarding

Jako instruktoři snowboardingu bychom měli mít přehled o vybavení pro tento sport a jeho specifikách. Nejen, že bychom měli být schopni vybrat správný snowboard pro sebe, ale často budeme také radit našim klientům. Pro průběh výuky je zásadní nejen správně vybrané, ale také správně sestavené a nastavené vybavení.

### 5.1. Výstroj a výzbroj

Vybavení potřebné pro snowboarding můžeme rozdělit do dvou základních kategorií, a to výstroj a výzbroj. Výstroj je naše oblečení, ochranné pomůcky a doplňky. Výzbroj je samotný snowboard s vázáním a snowboardové boty.

<b>Výzbroj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snowboard</li> <li>• Vázání</li> <li>• Boty</li> </ul>	<b>Výstroj</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oblečení</li> <li>• Ochranné pomůcky</li> <li>• Doplňky</li> </ul>
--	--

### ODKAZ

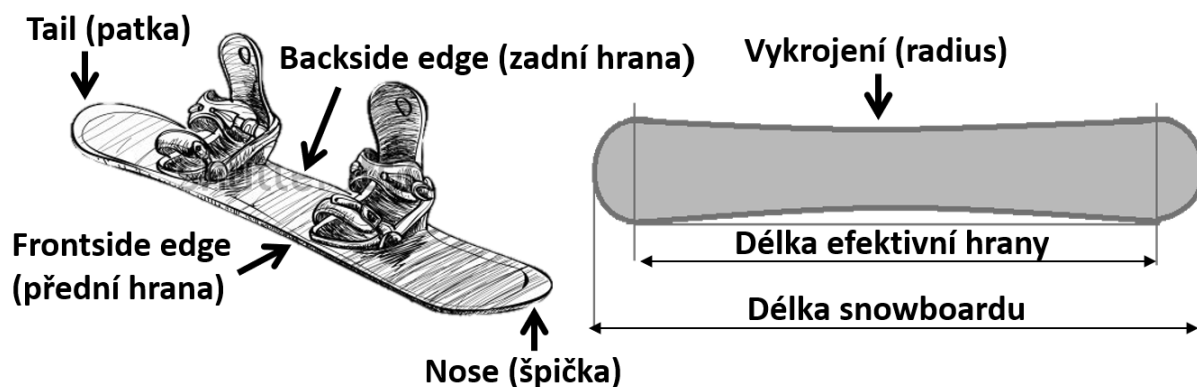
[Snowboard Addiction](#)  
[Snowboard a vázání](#)

### 5.2. Snowboard

Nezákladnější částí výstroje je snowboard samotný. Ten má přitom celou řadu specifik, které rozhodují o tom, pro koho, do jaké situace a na jaký styl jízdy je snowboard určen. Tato specifika a o čem a jak rozhodují, musíme jako instruktoři snowboardingu znát.

#### 5.2.1. Základní názvosloví

Znát základní terminologii a umět správně pojmenovat části snowboardu by měl zvládat každý instruktor.



#### 5.2.2. Výběr snowboardu

Jako instruktoři snowboardingu budeme vybírat snowboard nejen pro sebe, ale budou se na nás s žádostí o radu obracet i naši klienti. Výběr správného snowboardu je přitom zcela zásadní a ovlivní

jak požitek z jízdy, tak schopnost progresu našich studentů i nás. Pokud vybíráme snowboard, měli bychom se při výběru zaměřit na tři základní parametry. Fyzické předpoklady jezdce, úroveň dovedností jezdce a předpokládaný způsob užití snowboardu.

Fyzické předpoklady jezdce	Dovednosti jezdce	Způsob užití
<b>VÝŠKA</b> Délka SNB = výška jezdce +/- 20cm	<b>ZAČÁTEČNÍK</b> kratší, měkčí, menší rádius	<b>FREESTYLE</b>
<b>VÁHA</b> Tvrdost SNB	<b>POKROČILÝ</b> delší, tvrdší, větší rádius	<b>FREERIDE / POWDER</b>
<b>VELIKOST CHODIDLA</b> Šířka SNB		<b>CARVING / RACE</b>
		<b>SNOWBOARDCROSS</b>

### 5.2.3. Charakteristika snowboardu

#### Způsob užití (disciplína)

Jako instruktoři snowboardingu s licenci D a C se setkáme převážně s freestylovými a freeridovými prkny, na kterých jezdí většina snowboardové populace. S tvrdými race prkny nebo snowboardcrossovými prkny se setkáme spíše výjimečně. Na obrázku lze na první pohled vidět rozdíl ve tvaru a umístění insertů jednotlivých typů snowboardů. Mezi další rozdíly patří tuhost, délka, šířka či rádius.



## Délka a šířka

Zjednodušeně se dá říci, že čím delší snowboard a tím pádem delší efektivní hrana, tím lépe se bude snowboard chovat ve vyšších rychlostech a lépe držet stopu. Naopak delší snowboard bude mít zpravidla větší rádius a bude tedy určen spíše na jízdu delších oblouků. Čím delší snowboard, tím náročnější je také otočit jej při rotacích ve freestylu. Toto jsou však pouze obecná pravidla týkající se délky snowboardu a zmíněné charakteristiky jsou ovlivněny dalšími vlastnostmi prkna jako například tuhost či tvar.

Některé snowboardy se také vyrábí ve verzi **wide** označované dvojitým W. Takové snowboardy jsou širší a jsou tedy vhodné pro jezdce s velikostí boty 43.5 a větší.

**TIP:** Pokud vybíráme snowboard pro začátečníka je ideální délka přibližně jeho výška mínus 20 cm. Pokud se klient postaví prkno by mu mělo sahat cca k bradě. V případě, že má klient nohu větší než 43.5 doporučíme mu snowboard ve verzi wide.

## Tvar

Dle postavení insertů vůči středu prkna rozlišujeme dva základní tvary snowboardu – directional a twintip. Prkna tvaru directional mají inserty posunuty směrem k patce snowboardu a jsou tedy primárně určeny pro jízdu popředu. Naproti tomu twintip snowboardy jsou, jak již název napovídá, stejné na obě dvě strany a ideální k jízdě na switch.

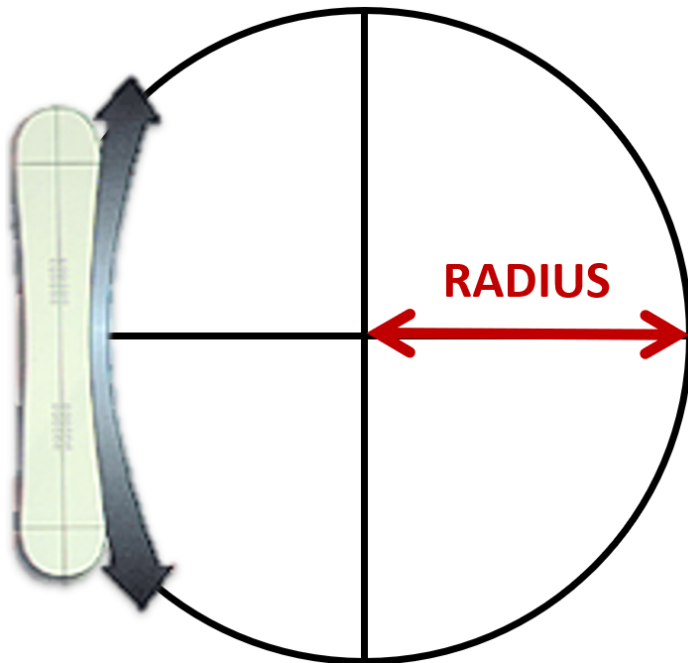
Directional

Twintip



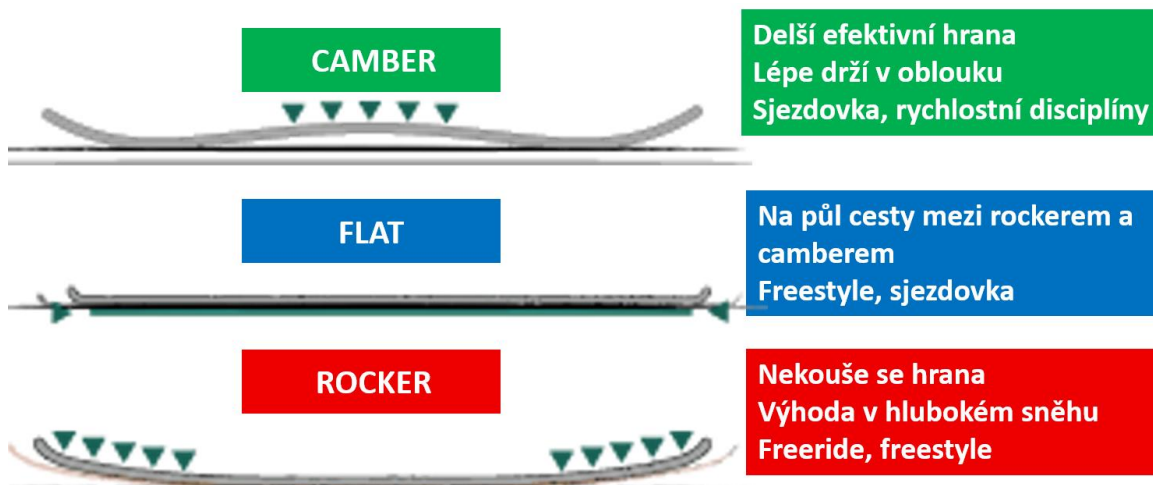
## Rádus

Rádus lze charakterizovat jako délku poloměru kružnice, která je prodloužením vykrojení snowboardu. Z toho vyplývá, že větší vykrojení odpovídá menší kružnici a tedy i menšímu rádusu a opačně. Vykrojení snowboardu je přitom to, díky čemu snowboard po postavení na hranu zatáčí. Rádus nám tedy podává informaci o tom, na jak dlouhé oblouky je snowboard určen.



## Průhyb

Vlastnosti snowboardu ovlivní také jeho průhyb. Můžeme se setkat s průhybem camber, flat či rocker. Kromě těchto tří základních průhybů snowboardů je v dnešní době častá kombinace několika průhybů na jednom prkně, kdy se výrobce snaží zkombinovat výhody jednotlivých průhybů a eliminovat jejich nevýhody. Začátečnickům bychom měli doporučit prkno s průhybem rocker, který jim usnadní první oblouky a sníží pravděpodobnost zaseknutí hrany. Nevýhodou tohoto typu průhybu je nižší stabilita při vyšších rychlostech, což by ale začátečnickům vadit nemělo.



## Tvrdość (tuhost)

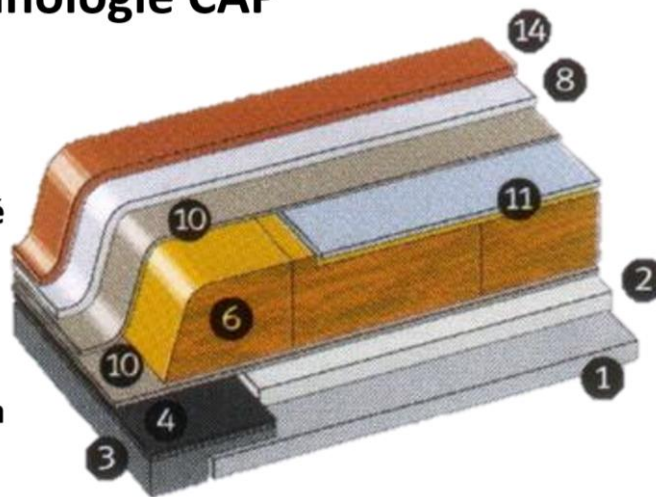
Tvrđší snowboardy se používají pro rychlostní disciplíny. Měkkší snowboardy na freestyle a jsou též vhodnější pro začátečníky. Torzní tvrdost je odolnost prkna v krutu. Tvrdost je ovlivněna především druhem použitého laminátu a technologií výroby jádra. Materiály a technologie se liší podle výrobce.

## Technologie

O celé řadě vlastností snowboardu rozhoduje technologie, již je vyroben. Rozlišujeme dvě základní technologie výroby. První z technologií konstrukce snowboardu je technologie CAP. Jednotlivé materiály jsou na sebe vrstveny, tak jak vidíme na obrázku. Takto vyrobené snowboardy jsou levnější a lehčí.

### Technologie CAP

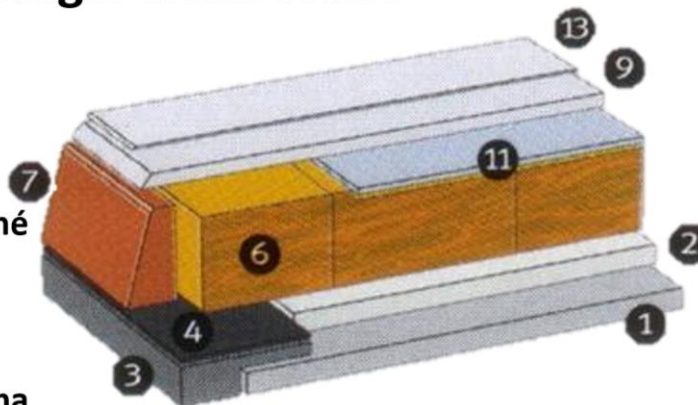
- 1 skluznice
- 2 spodní (sklo)laminát
- 3 ocelové hrany
- 4 gumový pásek
- 6 vertikálně laminované dřevo
- 8 horní (sklo)laminát
- 10 přídatná epoxidová vrstva
- 11 sklotextilová výztuha
- 14 krycí vrstva



Druhou možností výroby snowboardu je technologie Sandwich někdy nazývaná též Sidewall. Prostor mezi hranou a svrchní vrstvou snowboardu je vyplněn „zdí“ z ABS materiálu. Díky tomu je takový snowboard tužší, odolnější a hrana při jízdě lépe drží. Nevýhodou je vyšší cena a větší hmotnost snowboardu.

### Technologie SANDWICH

- 1 skluznice
- 2 spodní (sklo)laminát
- 3 ocelové hrany
- 4 gumový pásek
- 6 vertikálně laminované dřevo
- 7 sidewall z ABS
- 9 horní (sklo)laminát
- 11 sklotextilová výztuha
- 13 dvousložkový lak





V dnešní době vznikají kombinace CAP a Sidewall. Za zmínku stojí také technologie **Magne-traction**. Při použití této technologie není hrana rovná, ale má tvar vlnovky, která se snadněji zařezává do sněhu a představuje výhodu zejména na tvrdším terénu.

## Materiály

Základem pro konstrukci snowboardů může být dřevěné či pěnové jádro. Skluznice můžeme dle použitého materiálu rozdělit na syntrované a extrudované případně grafitové, které se používají spíše v závodním snowboardingu. Vlastnosti snowboardu také výrazně ovlivní materiál použitý na vnější laminaci. Zde se nejčastěji jedná o biaxální či triaxální laminátová vlákna.

### Materiály - jádro

#### Dřevěné

Složitější výroba

Lepší vlastnosti a odolnosti vůči vnějším silám

Lepené dřevo, často i kombinace více druhů dřev

#### Pěnové

Sériová výroba levnějších snowboardů pro začátečníky

Malá životnost

Vstřikované pěnové jádro

### Materiály - skluznice

#### Syntrované

Nákladnější výroba a opravitelnost

Lepší klouzavost a odolnost

#### Extrudované

Levnější výroba a snadnější opravitelnost

Nižší klouzavost a odolnost

#### Grafitové

Grafit je příměsí v polyethylenu – poměrně nákladná

Dobrý skluz, nižší odolnost

## Materiály - lamináty

### Biaxiální

Vlákna spletena ve dvou směrech

Měkčí snowboardy

### Triaxiální

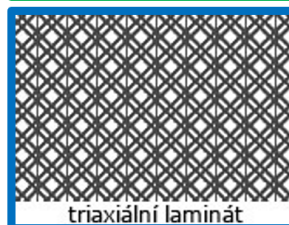
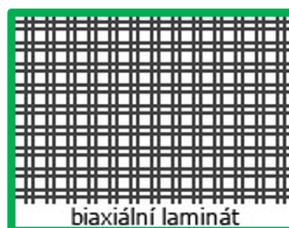
Vlákna spletena ve třech směrech

Tvrďší snowboardy

### Další

Kombinace s dalšími materiály – karbonová vlákna, kevlar

Víceaxiální lamináty – příliš se nepoužívají



## 5.3. Vázání

Nedílnou součástí výbroje je také vázání. Díky vázání je naše bota spojena se snowboardem a ten tak můžeme ovládat.

### 5.3.1. Základní názvosloví

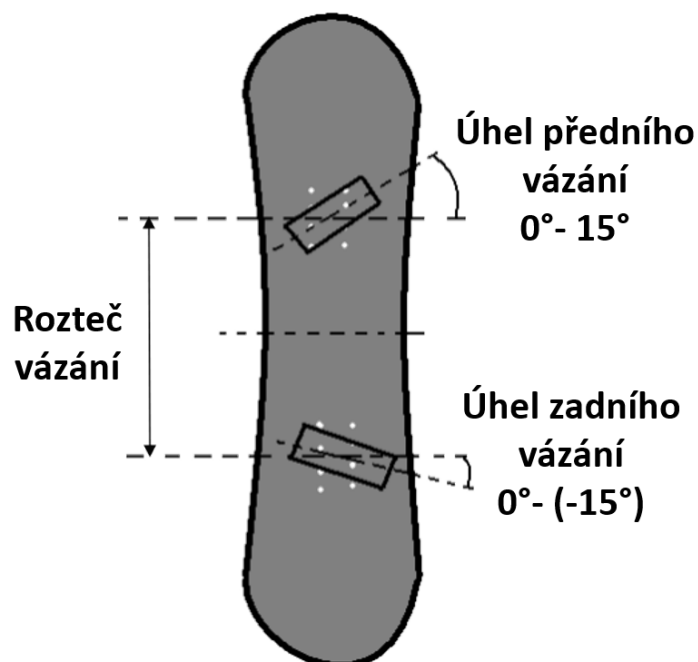
Znát základní terminologii a umět správně pojmenovat části vázání je pro instruktory snowboardingu zcela nezbytné.



### 5.3.2. Nastavení vázání

Nastavení úhlů snowboardového vázání souvisí s několika faktory, jako je jezdecký styl, disciplína, velikost boty, šířka či typ snowboardu. Pokročilým jezdcům se doporučuje s nastavením úhlů experimentovat a najít takové, které jezdcům nejvíce sedí. Pro úplné začátečníky je nejvhodnější variantou tzv. duck stance neboli „na kačera“. Přední vázání je v tomto případě vytočeno mírně vpřed a zadní vázání mírně vzad. Doporučené úhly pro úplného začátečníka jsou 9° až 15° na předním vázání

a -9° až -15° na zadním vázání. Rozteč mezi vázáním by měla přibližně odpovídat šíři ramen, ale jezdec by se měl hlavně cítit pohodlně a přirozeně.



## ODKAZ

[Video SA](#)

[Nastavení vázání](#)

Kromě úhlů, můžeme na většině snowboardových vázání nastavovat také:

- Náklon patky – Čím více bude patka nakloněná, tím více musíme pro jízdu po ploše pokrčit kolena a kotníky. Větší naklonění patky může zefektivnit hranění při jízdě na backside.
- Vytočení patky – Pokud máme možnost nastavení vytočení patky, měli bychom se snažit mít patku rovnoběžně se zadní hranou snowboardu
- Vysunutí pedálu – Ideálně do té míry, aby pedál tvořil efektivní oporu přední části boty při vytváření tlaku na přední hranu a za jízdy nedocházelo k jeho kontaktu se sněhem.
- Délka přezek – Ideálně tak, aby střed přezky byl po jejím dotažení na středu boty.

**TIP:** Ve většině středisek jsou na stanicích vleků k dispozici šroubováky, vždy se ale hodí mít u sebe svůj vlastní. Stojí pár korun a vyřešíme s ním spoustu nepříjemných situací.



### 5.3.3. Měkká a tvrdá vázání

#### Měkká vázání

Nejčastějším typem měkkého vázání je vázání přezkové. Vázání Flow, SP a step-in/step-on mají výhodu v rychlosti zapínání. Jejich nevýhodou je ztížené zapínání ve zhoršených podmínkách jako je prudký terén, hluboký či lepkavý sníh, nebo namrzání. Z jejich podstaty je téměř nemožné je zapnout v sedě. Z toho důvodu nejsou vhodné pro začátečníky.

Přezkové

Flow, SP

Step-in



### Tvrdá vázání

S tvrdým vázáním se při výuce až na opravdové výjimky neseškáváme. Lze je rozdělit na přezkové a step-in vázání.

Přezkové

Step-in



### 5.4. Boty

Podobně jako u snowboardů a vázání se jako instruktoři snowboardingu D či C setkáme převážně s měkkými snowboardovými botami. Kromě toho, že existují speciální typy bot kompatibilní se step-in vázáním, které můžeme nazvat step-in boty, rozlišujeme měkké snowboardové boty především podle typu utahování. Základním typem utahování jsou klasické tkaničky. Tento typ je jednoduchý a zpravidla levný, ale mnohdy zdlouhavý při zavazování. Dalším typem utahování je tzv. BOA systém, kdy je bota utahována či povolena pomocí drátku a kolečka během několika sekund. Tento typ je zpravidla dražší a náchylnější k opotřebení. Kompromisem mezi těmito dvěma je stahovací mechanismus, podobný tomu na vnitřní botičce. Ten je rychlý, jednoduchý a pořizovací cena bot není o tolik vyšší. Začátečnickům však většinou postačí klasické tkaničky.

Měkké

Tvrdé



**TIP:** Při výběru boty je důležité, aby vás nikde netlačila a byla pohodlná. Zároveň by vám měla nohu obepínat a být trochu těsnější než normální obuv. Nové boty se časem trochu roztáhnou a přizpůsobí tvaru chodidla.

## 5.5. Ochranné pomůcky

Helma se dnes stala již standardem při výuce snowboardingu a u začátečníků a klientů je nutností. Velká část lyžařských škol je vyžaduje i u instruktorů. Další základní ochranou pomůckou, kterou používají téměř všichni, jsou snowboardové ochranné brýle. U těch je důležitá kompatibilita s helmou, tak aby v kombinaci s ní chránily celou horní část obličeje a nevznikala nepříjemná mezera na čele, kterou může pronikat chlad či vítr. Často se setkáme také s chráničem páteře, který může mít formu krunýře, či vesty. Mezi další ochranné pomůcky patří náhleníky, chrániče zápěstí či kraťasy s chrániči. U těchto se doporučuje volit rozumný kompromis mezi ochranou a pohyblivostí.



## 5.6. Oblečení

Jako u většiny horských aktivit v zimě i oblečení na snowboard se doporučuje skládat ze tří vrstev, které jsou funkční a spolupracují na odvodu nadbytečné vlhkosti směrem od těla. První vrstva je v přímém kontaktu s tělem. Měla by sát a dále transportovat vlhkost. Druhá izolační vrstva má za úkol udržet jezdce v teple a třetí, svrchní vrstva je vrstvou ochranou. Zejména u vrchní vrstvy oblečení je pro komfort jezdce důležitá větruvzdornost, dostatečná voděodolnost s vodním sloupcem alespoň 5000 mm a zároveň prodyšnost. Každý jezdec má navíc svůj styl, který je při výběru oblečení třeba respektovat.

## 5.7. Servis

Kromě správně vybraného vybavení je důležité také o něj správně pečovat. Servis snowboardu zajistí jeho správnou funkci a prodlouží životnost. Rady v této kapitole jsou obecné postupy a vždy se vyplatí vše konzultovat s odborníkem.



### 5.7.1. Čištění skluznice

Před tím, než zahájíme práci na skluznici, je vhodné ji vyčistit od špíny nashromážděné na a ve skluznici samotné během běžného užívání snowboardu. Nejdříve vyčistíme vršek skluznice a poté použijeme odstraňovač vosku, kterým odstraníme špínu a starý vosk z vnitřku skluznice. Na konec je vhodné použít k úplnému vyčištění jemný kartáč. Skluznice je tvořena pórovitým materiálem, který má tendenci do sebe nasávat vosk či nečistoty. Na tomto principu funguje i voskování skluznice, kterým se budeme zabývat dále v této kapitole.

### 5.7.2. Oprava hrany

Pakliže je poškozena hrana, je možné ji opravit následujícím způsobem:

- Vyjměte či vtlačte zpět poškozenou část hrany, tak aby byl zachován původní tvar prkna
- Odstraňte otřepty či boule vzniklé prvním krokem

- Nechte snowboard dostatečně vyschnout
- Vyčistěte postiženou oblast acetonem
- Vyplňte vzniklou mezeru mezi vrchní vrstvou (laminací) snowboardu a skluznicí epoxidem (vstříkem)
- Přitlačte vrchní vrstvu a skluznici k sobě pomocí pásky či svorek
- Odstraňte pásky či svorky, zbruste a naostřete

Doporučujeme svěřit toto profesionálům v servisech s potřebným vybavením.

### 5.7.3. Oprava skluznice

Kromě špatných jízdních vlastností může poškozená skluznice způsobit pronikání vlhkosti k jádru snowboardu a vést k rozlepení jednotlivých vrstev. Pro opravu rýh ve skluznici postupujte takto:

- Nechte oblast dostatečně vyschnout
- Vyčistěte oblast pomocí odstraňovače vosku, odstraňte vyčnívající části skluznice a případně zbruste brusným papírem
- Vyplňte vzniklou díru horkým tekoucím polyethylenem („kofixem“) pomocí tavící pistole či polyethylenové svíčky.
- Nechte vychladnout, seškrábněte či seřízněte přebytečný materiál a zbruste

Doporučujeme svěřit toto profesionálům v servisech s potřebným vybavením.

### 5.7.4. Broušení hran

Ostré hrany jsou klíčové pro kontrolu snowboardu na tvrdém terénu. Pro broušení uchyťte snowboard dostatečně pevně pomocí svěráku a postupujte následovně:

#### 1) Broušení hrany zespodu

- Pomocí úhelníku nastavíme na pilníku úhel 0.5° - 1°
- Začínáme brousit zhruba ve třech čtvrtinách délky hrany, tam kde se snowboard při jízdě zařezává do sněhu
- Oběma rukama vyvíjíme pilníkem tlak na hranu i skluznici
- Používáme dlouhé a rovnoměrné tahy z jedné strany snowboardu na druhou
- Po každém přejetí odstraňte z hrany a skluznice vzniklé kovové špony
- Vyvarujte se zastavování a začínání vašich tahů vždy na stejném místě
- Pokračujte, dokud není hrana hladká
- Opakujte na druhé straně snowboardu

#### 2) Broušení hrany ze strany

- Seřízneme plast sidewalu, který by nám bránil v broušení hrany ze strany
- Pro běžné užití nastavíme úhel pilníku na 88° nebo 89°
- Začínáme brousit zhruba ve třech čtvrtinách délky hrany, tam kde se snowboard při jízdě zařezává do sněhu
- Pomocí palců vyvíjíme pilníkem rovnoměrný tlak na hranu
- Používáme dlouhé a rovnoměrné tahy z jedné strany snowboardu na druhou
- Po každém přejetí odstraňte z hrany vzniklé kovové špony



- Vyvarujte se zastavování a začínání vašich tahů vždy na stejném místě
- Pokračujte, dokud není hrana hladká a ostrá
- Opakujte na druhé hraně snowboardu

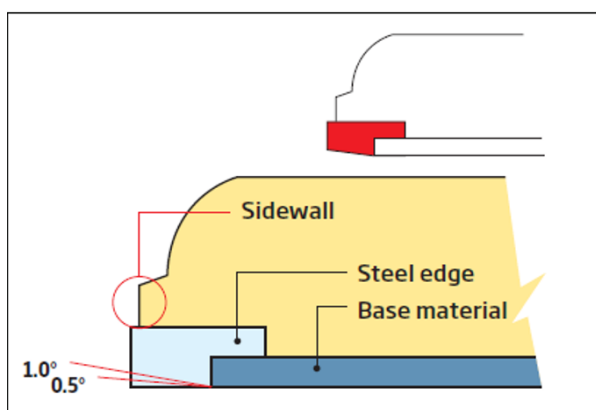
### 3) Odstranění ostnů

Při broušení vznikají na hranách ocelové ostny, které urychlují jejich tupení. Tyto ostny je na závěr broušení nutné odstranit pomocí diamantového či gumového kamene. Posledních několik centimetrů efektivní hrany je vhodné ztupit, aby nedocházelo k nežádoucímu zasekávání do sněhu.

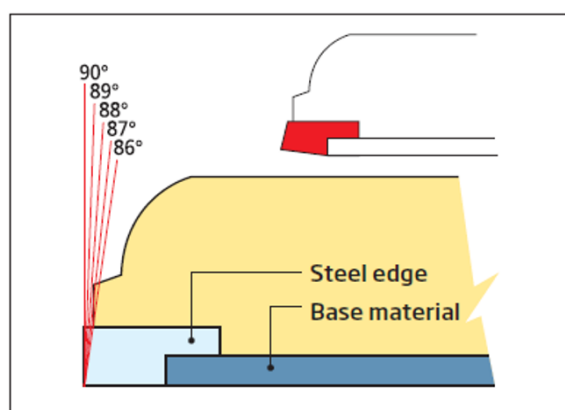
## ODKAZ

[Snowboard Addiction Broušení](#)

### Zkosení zespodu



### Zkosení ze strany



Zdroj: Upraveno z SWIXSHOP [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.swixshop.cz>

### 5.7.5. Strukturování skluznice

Na skluznici je možné mít takzvanou strukturu. Vroubky ve skluznici, které mohou mít různou velikost, vzdálenost či směr v závislosti na podmínkách, pro které jsou určeny. Jejich cílem je zvýšit rychlost snowboardu. Pro aplikování, změnu či odstranění struktury se doporučuje využít služeb specializovaného servisu, kde mají potřebné vybavení.

### 5.7.6. Voskování skluznice

Pro zabránění vysychání skluznice, které vede k jejímu zpomalení a zkrácení životnosti, je nutné ji pravidelně voskovat. Postupujte takto:

- Pomocí žehličky nakapte či naneste potřebné množství vosku na skluznici
- Rovnoměrně rozehlete vosk po celé ploše skluznice
- Nechte vosk vychladnout na pokojovou teplotu
- Přebytečný vosk ze skluznice seškrábněte pomocí cidliny
- Vyleštěte skluznici pomocí nylonového kartáče dlouhými tahy ve směru jízdy

**TIP:** Teplota vyšší než 140°C může skluznici nenávratně poškodit. Pokud se z vosku kouří je teplota příliš vysoká. S voskem se vyplatí nešetřit.

## ODKAZ

[Snowboard Addiction Voskování](#)

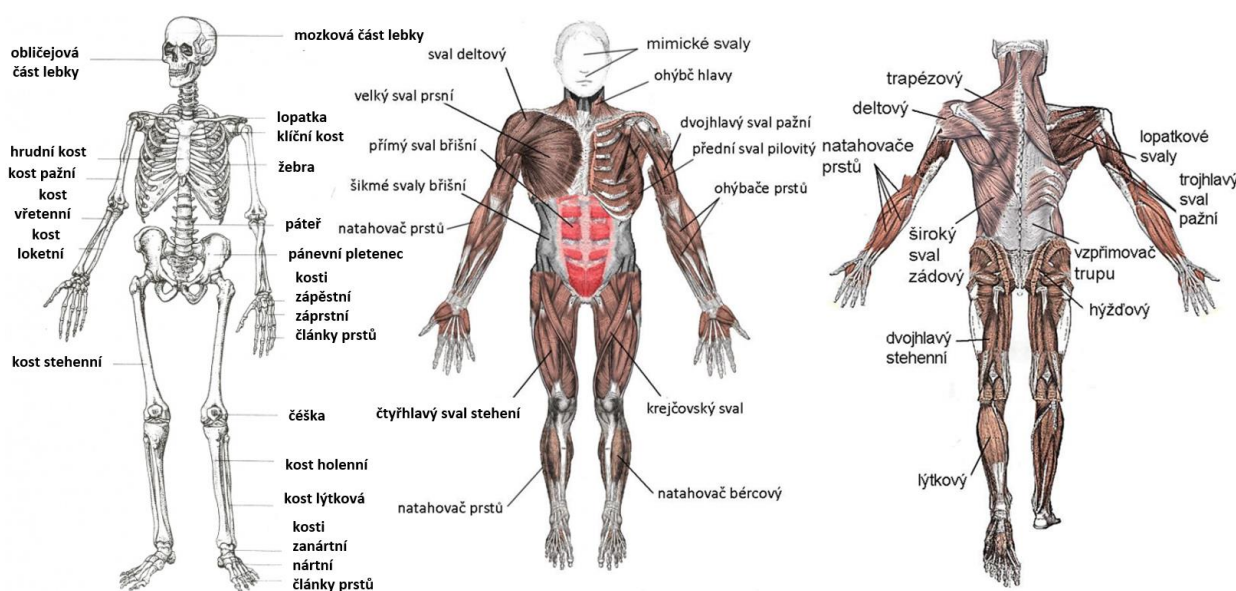


## 6. Anatomie a fyziologie ve snowboardingu

Základní znalosti z anatomie a fyziologie pomohou instruktorům snowboardingu lépe porozumět funkčním možnostem těla. I přesto, že je každý člověk svými pohybovými schopnostmi a stavbou těla jedinečný, základní principy fungují vždy stejně. Pochopení těchto principů pomůže instruktorům snowboardingu při výuce postupovat efektivně.

### 6.1. Kosterní a svalová soustava

Pro instruktory snowboardingu na levelu D a C je nutná znalost několika základních kostí a svalů.



Zdroj: Upraveno z Fyziologie a anatomie člověka [online]. Střední škola zemědělská a veterinární Lanškroun

### 6.2. Jednotlivé segmenty těla

#### Střed těla (Core)

Oblast pánve, břicha a beder můžeme nazvat střed těla. Při snowboardingu se snažíme dosáhnout relativní stability této části těla. Pomoci nám k tomu může správné jezdecké postavení a zpevnění středu těla.

Zpevněný střed těla je základem téměř všech snowboardových technik. Správné zapojení břišního svalstva drží páteř v neutrálním a zdravém postavení a tvoří oporu pro vrchní část těla a hlavu bez toho, aniž by byla omezena pohyblivost dolních končetin. Neutrální postavení má také pánev. Toto postavení se liší osoba od osoby a naším cílem ve snowboardingu je dosahovat neutrálního postavení pánve víceméně pořád.

Záměrné odchýlení z této neutrální pozice, či zkroucení středu těla, může být při snowboardingu někdy žádoucí (např. při separaci). Toto se však týká převážně velmi pokročilých jezdců a u začátečníků způsobí spíše ztrátu stability.

## Kyčel

Kyčel je klíčový kloub pro dosažení stability téměř v jakémkoliv sportu a snowboarding není výjimkou. Kyčle spojují tělo a dolní končetiny a jejich pokrčením v kombinaci s pokrčením kolen a kotníků dosahujeme při snowboardingu vyšší stability.

## Koleno

Koleno je největší kladkovitý kloub v lidském těle a umožňuje pokrčení a natažení dolní končetiny. Významné svalové skupiny kolem kolene jsou kvadriceps, hamstringy, adduktory a abduktory. Tyto svaly se společně se svaly hýžďovými velkou měrou podílí na udržení správného snowboardového postoje.

## Kotník

Kotník je pro jezdce na snowboardu velmi důležitý a užitečný kloub. Jeho pokrčením v kombinaci s pokrčením kolen a kyčlí dosahuje jezdec větší stability. Variabilita pohybů kotníků je velmi vysoká. Kombinací pronace, supinace a dorzální a plantární flexe v kotníku může jezdec dosáhnout torze snowboardu. Při jízdě na backside zase dorzální, resp. plantární flexe kotníku pomáhá jezdcovi zvyšovat, resp. snižovat míru hranění snowboardu.

## 6.3. Základní pohyby

Porozumění základnímu jazyku anatomie je nezbytné pro porozumění a popis pohybů ve standardizované podobě a terminologii.

- Abdukce – odtažení směrem od osy těla (např. rozpažení)
- Addukce – přitažení směrem k ose těla (např. připažení)
- Flexe – pokrčení kloubu
- Extense – narovnání kloubu
- Rotace – pohyb kolem podélné osy
- Pronace / Supinace – pronace v kotníku nastává, pokud se chodidlo vtáčí dovnitř ve směru palce, supinace v kotníku nastává, pokud se chodidlo vytáčí ven ve směru malíkové hrany
- Dorzální / Plantární flexe – dorzální flexe kotníku nastává, pokud se prsty nohou přibližují kolenu, plantární flexe, pokud se prsty vzdalují od kolene
- Cirkumdukce – rotační pohyb končetiny (např. „stahování okének“ při skoku)

## ODKAZ

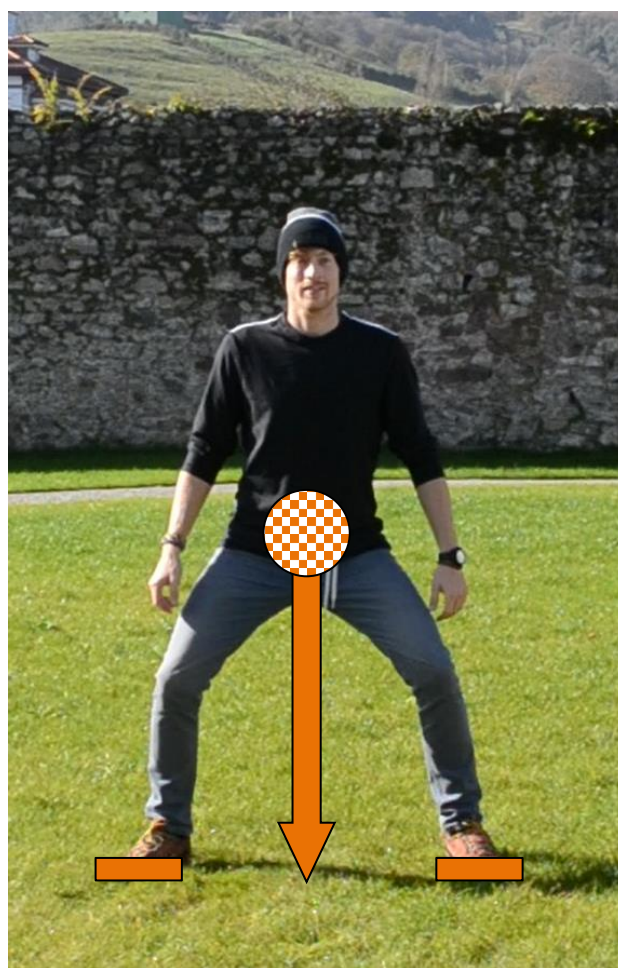
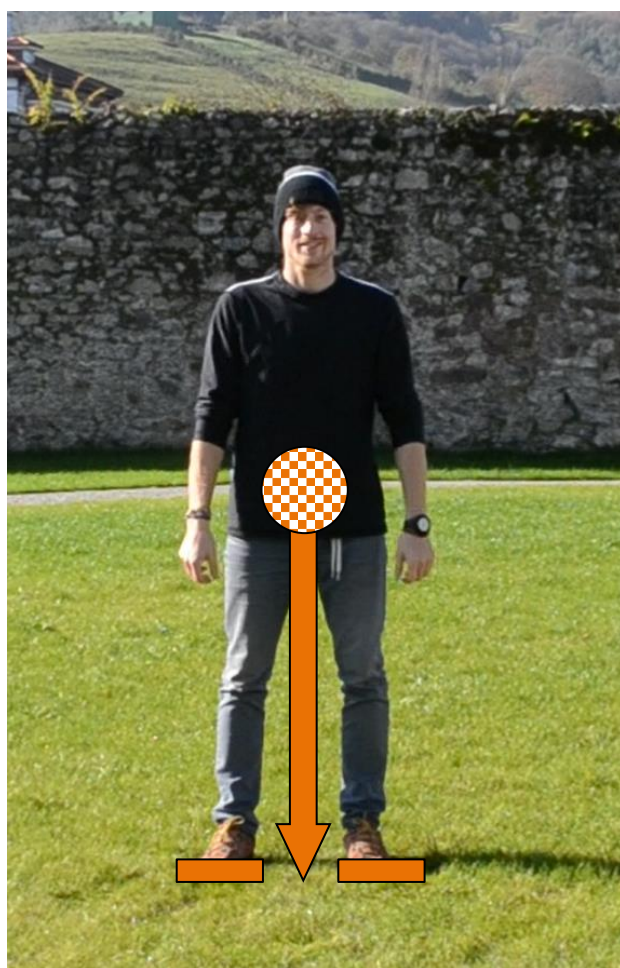
[Masarykova Univerzita  
Základní pohyby a názvosloví](#)

## 6.4. Pohyby při snowboardingu

Ve snowboardingu je nepřeberné množství typických pohybů a úkonů. Pojďme si nyní popsat několik základních pohybů, které se prolínají snowboardíngem od začátečníků až po experty a pochopení jejich fungování je pro instruktory snowboardingu zcela zásadní.

### 6.4.1. Stabilní postoj

Během jízdy na snowboardu se snažíme neustále dosahovat co největší stability. Pomoci nám k tomu může správný postoj. K maximalizaci naší stability a zároveň zachování funkční pohyblivosti těla nutné ke snowboardingu je třeba se rozkročit a mírně pokrčit kotníky, kolena a kyčle. To vede ke snížení těžiště a rozšíření oblasti podstavy, na které stojíme. Zároveň držíme pánev v neutrálním postavení, trup vzpřímeně a ruce a ramena uvolněně. V takovémto postavení jsme stabilní nejen staticky, ale můžeme i pružně reagovat na změny terénu a dalších vnějších sil.



**ZAMYŠLENÍ:** Jak byste se postavili, pokud by se na vás rozbíhal útočník a chtěl vás srazit na zem? Připomíná vám takový postoj něco?

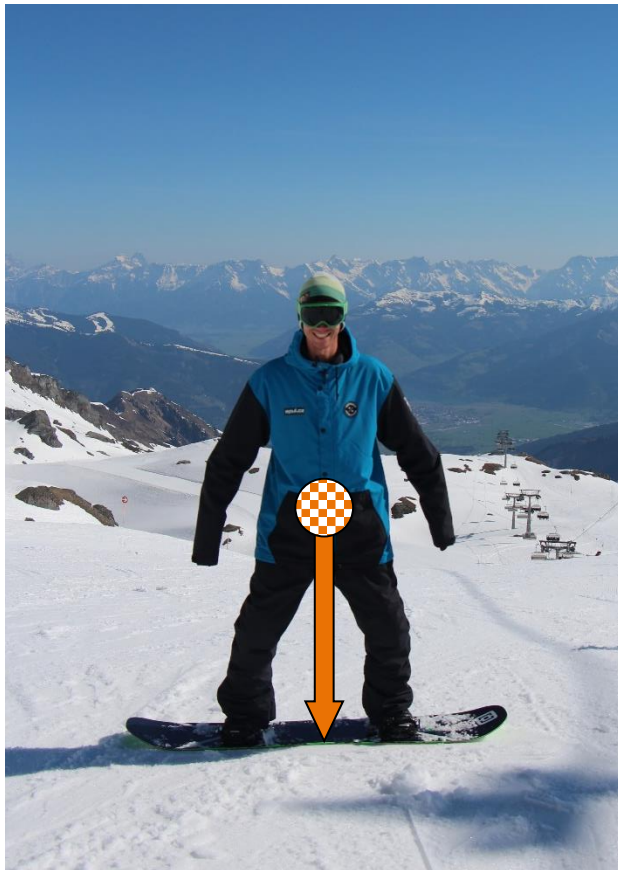
## ODKAZ

[Snowboard Addiction](#)  
[Stabilní pozice](#)



### 6.4.2. Přenos váhy

Pakliže ve stabilním postavení dochází k vyšší flexi kotníku, kolene a kyčle více u jedné dolní končetiny nežli u druhé, přenášíme váhu blíže k této končetině. Naše pánev, horní polovina těla a zároveň s nimi i těžiště se posouvají více nad tuto dolní končetinu.



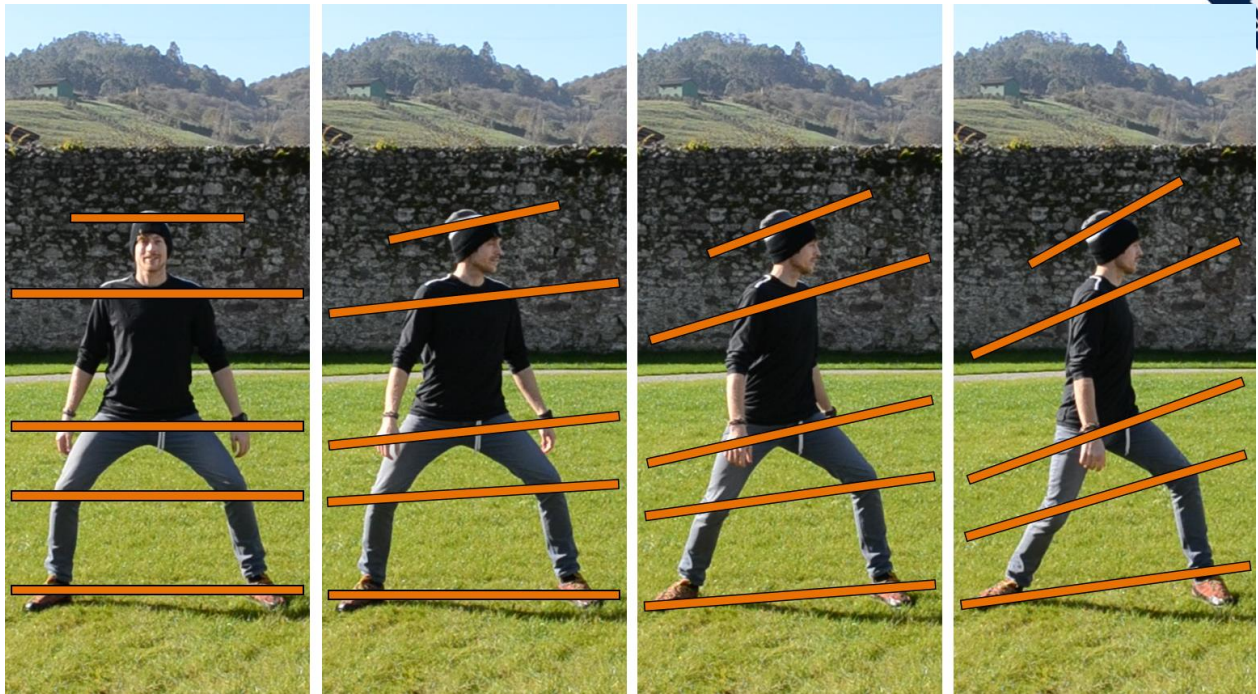
**TIP:** Při jízdě se nebojte se svým postojem experimentovat. I když jsme instruktoři, nemusíme neustále jezdit v základním jezdeckém postavení. Snowboarding by měl být hlavně zábava. Hrajte si se svým postojem a bavte se. I to vede k rozvoji jezdeckých dovedností.

## ODKAZ

[Snowboard Addiction](#)  
[Pozice pro buttering](#)

### 6.4.3. Rotace

Zachováme-li zpevněný střed těla a nedojde k jeho zkrutu, ovlivní rotace horní poloviny těla rotaci dolní poloviny těla a naopak. To znamená, že rotujeme-li hlavou, ramena, pánev, kolena a kotníky tuto rotaci následují ve stejném směru a ve snížené míře v závislosti na vzdálenosti od původu rotace, v tomto případě tedy od hlavy.



**TIP:** Vyzkoušejte si při jízdě různé extrémní formy rotace a protirotace. Pozorujte, jak se váš snowboard chová.

## Separace

Rotaci horní poloviny těla, lze provést i nezávisle na dolní polovině těla a obráceně. V takovém případě mluvíme o separaci. Separace je nedílnou součástí snowboardingu a využívá se v mnoha freestyleových i jezdeckých prvcích. V případě začátečníků je ale velmi náročné funkční separace dosáhnout.

### 6.4.4. Backside vs. Frontside

Při jízdě na snowboardu se naše těžiště pohybuje ve směru od frontsidové k backsidové hraně a naopak. Funkční postavení snowboardisty při jízdě bude různé v závislosti na tom, jede-li backsidový či frontsidový oblouk. Zásadní rozdíl můžeme pozorovat ve velikosti flexe kyčelních kloubů.

- Jízda po frontsidové hraně – flexe kyčlí je nižší než flexe kolen a kotníků
- Jízda po backsidové hraně – flexe kyčlí je srovnatelná s flexí kolen a kotníků a tedy větší než při jízdě na frontsidové hraně.





**TIP:** Jedete-li řezaný oblouk a chcete zvýšit míru hranění snowboardu, zkuste navíc na backsideu přitahovat špičky vzhůru a na frontsideu protlačovat pánev vpřed.

## 6.5. Rotace, protirotace a separace

### Rotace

Celé tělo rotuje ve stejném směru. Touto formou rotace můžeme vyvinout nejvyšší rotační sílu, ta však může být v některých případech příliš silná, špatně kontrolovatelná a dávkovatelná. Jedná se o stěžejní pohyb pro výuku začátečníků.

### Protirotace

Protirotace využívá zkrut ve středu těla k rotaci horní a dolní poloviny těla v opačných směrech. Tato forma rotace je velmi rychlá a často užitečná, ale omezená flexibilitou lidského těla a může vést k destabilizaci, pokud není jezdec schopen ji včas ukončit.

Jízda základních oblouků pomocí protirotace je běžnou začátečnickou chybou, která velmi snižuje požitek z jízdy, stabilitu jezdce při jízdě a znemožňuje progresi.

### Separace

Jedná se o rotaci horní poloviny těla bez toho, aniž by se pohybovala dolní polovina nebo naopak o rotaci dolní poloviny těla, aniž by se pohybovala horní polovina.

**ODKAZ**

[CASI - Rotace vs. protirotace](#)

## 7. Mechanika jízdy na snowboardu

Mechanika jízdy na snowboardu úzce souvisí s disciplínou zvanou biomechanika. Biomechanika se obecně zabývá aplikací zákonů mechaniky na pohybující se živé těleso. V této kapitole si osvěžíme znalosti z fyziky.

Tato kapitola čerpá především z publikace Karla Jelena z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze – Biomechanika sportu, kterou doporučujeme zájemcům o komplexnější studium a pochopení biomechaniky.

### ODKAZ

[Univerzita Karlova v Praze](#)  
[Biomechanika sportu](#)

### 7.1. Zákony mechaniky potřebné k pochopení jízdy na snowboardu

Během jízdy na snowboardu na nás působí různé fyzikální síly. Znalost fyzikálních zákonitostí těchto sil nám pomůže lépe porozumět technice jízdy na snowboardu a dosáhnout lepších výsledků ve výuce či tréninku našich studentů. Obecně se pohybem tělesa v prostoru zabývá mechanika. V následující kapitole si tedy připomeneme některé fyzikální zákonitosti mechaniky.

Pro další studium poslouží jakákoliv učebnice fyziky pro základní školy, či lépe střední školy a výše.

Na webu můžete navštívit například tyto odkazy:

### ODKAZ

[Nabla.cz](#)  
[Mechanika](#)

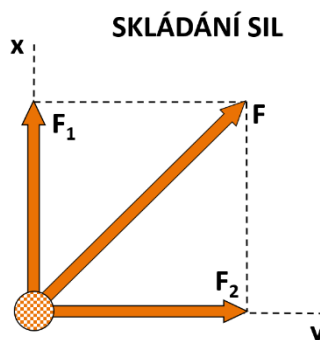
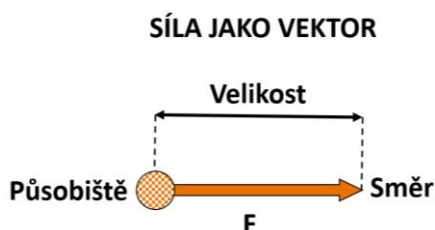
### ODKAZ

[Wikipedia](#)  
[Mechanika](#)

#### 7.1.1. Síla jako fyzikální veličina

Síla je chápána jako vektorová veličina. To znamená, že musí mít působiště, směr a velikost. Síla se značí  $F$  a vypočítá se ze vztahu.

- $F = m \cdot a$  ( $m$  – hmotnost,  $a$  – zrychlení)



Jednotkou síly je Newton značí se **N** ( $\text{kg} \cdot \text{ms}^{-2}$ )

Síly, respektive jejich výslednice jsou příčinou řízeného pohybu snowboardisty. Účinky síly můžeme obecně rozdělit na dva typy:

- Statické účinky – např. udržování rovnováhy ve stoji
- Dynamické účinky – mění se pohybový stav tělesa

Z hlediska hranice lidského těla:

- Vnitřní síly – nemění pohybový stav tělesa
  - Svalové síly vznikající kontrakcí svalů – tento proces řídí CNS. Vnitřní svalové síly umožňují vzájemný pohyb jednotlivých segmentů těla. Každá akční síla vytváří ve svém působišti reakční sílu stejné velikosti, ale opačné orientace. V důsledku tohoto pravidla dochází k silovému přenosu přes jednotlivé segmenty těla – vyvolává se řetěz reakčních sil.
  - Síly vznikající elastickými akumulacemi kinetické energie (např. elasticita šlach, vazů, chrupavek, kostí apod.)
- Vnější síly – mění pohybový stav tělesa. Jednotlivé síly si rozebereme v oddělených podkapitolách

### 7.1.2. Hybnost soustavy

V důsledku zákona o zachování hybnosti těles platí, že součet hybností všech částí soustavy zachovává svou nezměněnou velikost.

Změna velikosti hybnosti může nastat pouze za účasti vnější nenulové síly (např. tření, reakční síly vyvolané odstředivou silou apod.). To je velmi podstatná podmínka, kterou se snowboardista snaží využít v tom smyslu, že řízení pohybu těla a snowboardu provádí, pokud možno při stálém kontaktu s podložkou. V bezoporovém stavu (v letu) snowboardista nemůže korigovat směr jízdy.





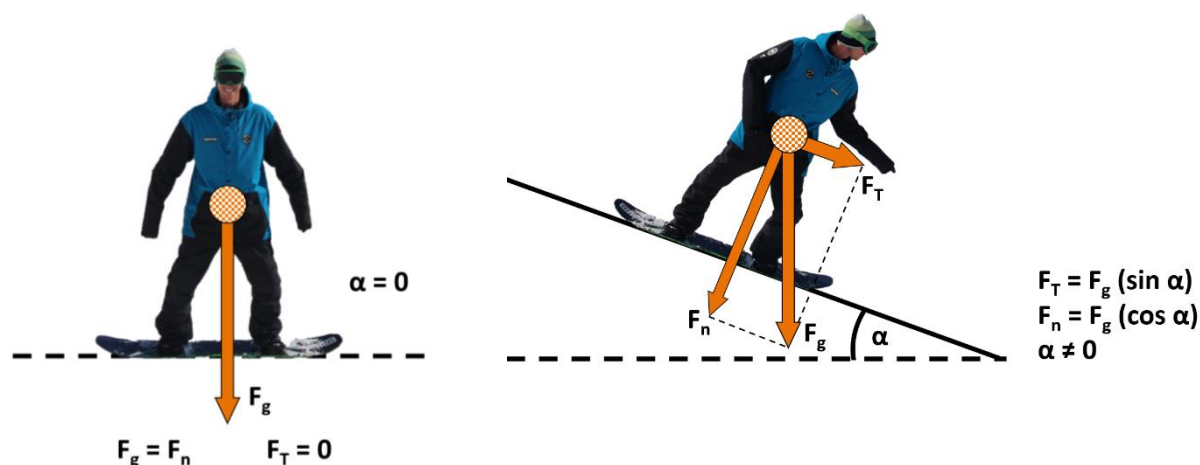
### 7.1.3. Tíhová síla

Je síla, která působí na tělesa na povrchu Země. Je výslednicí gravitační síly Země a odstředivé síly vzniklé otáčením Země kolem své osy.

- $F_g = m \cdot g$  ( $m$  – hmotnost,  $g$  – gravitační zrychlení)

Gravitační zrychlení je pro všechny tělesa na povrchu Země stejné. Na velikost tíhové síly má tedy vliv pouze hmotnost jezdce. Každý ví, že těžší jezdec jede rychleji.

Na následujícím obrázku můžete vidět, jak gravitační síla působí na jezdce v závislosti na sklonu svahu.



### 7.1.4. Tření a odpor vzduchu

Jako tření označujeme vznik tečné síly mezi dvěma pohybujícími se tělesy. Třecí síla působí vždy proti směru pohybu. Hovoříme o smykovém tření pro kontakt snowboardu se sněhem. Velikost smykového tření nezáleží na ploše dotyku, ale záleží na velikosti síly přitahující těleso k podložce. Dále závisí na charakteru ploch, tedy na jejich povrchové struktuře a vlastnostech vzhledem k druhé ploše. Tato závislost je zachycena v tzv. koeficientu tření –  $\mu$ , který se získává experimentálním měřením. V případě snowboardingu lze součinitel ovlivnit použitím různých materiálů pro výrobu skluznice (např. grafitové skluznice) a jejich údržbou – mazáním.

Třecí sílu lze vyjádřit vztahem:

- $F = \mu \cdot F_N$  [N] ( $F_N$  – kolmá tlaková síla mezi oběma plochami,  $\mu$  – koeficient tření,  $F$  – třecí síla)

Koeficient tření v klidu –  $\mu_0$  je vždy větší, než koeficient tření za pohybu –  $\mu$ . Velikost smykového tření je větší v oblouku díky působení normálové síly a odstředivé síly. V důsledku tření vzniká tepelná energie, která způsobí tání sněhu, Tato vrstvička vody sama o sobě zmenšuje tření, které je ještě zmenšeno vlastnostmi vosku.

Další formou tření je odpor prostředí, v našem případě vzduchu. Odpor vzduchu je složitý disipativní proces tvořený např. třením jednotlivých molekul, turbulencemi, přeskupováním molekul stojících v cestě pohybujícímu se předmětu, aerodynamikou apod.

Nejrychlejší pozice k snížení odporu vzduchu příliš neodpovídají efektivnímu a vyváženému postoji pro jízdu, proto se touto problematikou zabýváme pouze u rychlostních disciplín. Ve vzdělání APUL budeme o aerodynamické (rychlé) pozici jezdce mluvit v části věnované snowboardcrossu.

### 7.1.5. Odstředivá síla

Odstředivá síla (nebo také *centrifugální*) je síla působící na těleso, resp. hmotný bod směrem od středu křivosti trajektorie. Působí na nás tedy v oblouku. Je reakcí na dostředivou a nazýváme ji silou skutečnou.

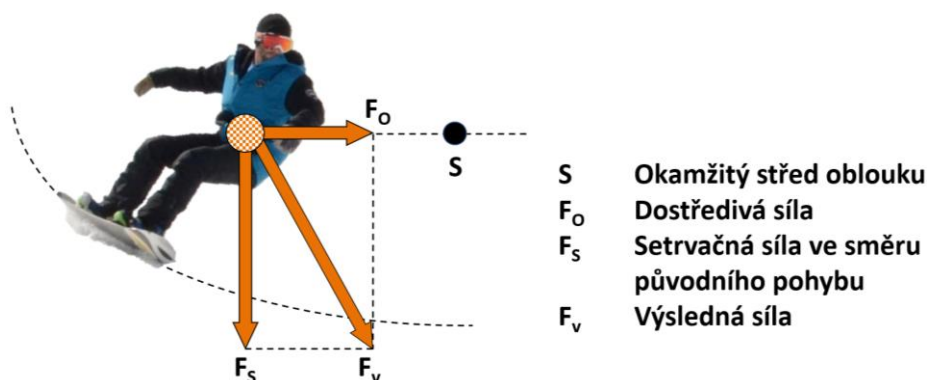
- $F_o = \frac{m \cdot v^2}{r}$  (m – hmotnost, v – rychlost, r – poloměr)

Velikost odstředivé síly ovlivňují tři veličiny. Hmotnost jezdce, rychlost a poloměr. Ze vzorečku vyplývá, že největší roli hraje rychlost. Rychlost je v tomto vzorečku umocněná na druhou, což znamená zásadní nárůst výsledné odstředivé síly i při malém nárůstu rychlosti. Poloměr se zde nachází v pozici dělitele, což znamená, že menší poloměr oblouku způsobí nárůst výsledné síly. Odstředivá síla zároveň zvyšuje tlak na podložku (sněh) a v důsledku toho dochází k nárůstu třecí síly.

**TIP:** Při jízdě se snažíme aktivně pracovat s vnějšími silami, které na nás působí. Lze říci, že v určitých momentech se snažíme síly využít a v jiných momentech musíme s těmito silami bojovat a odolávat jim.

### 7.1.6. Tíhová a odstředivá síla v průběhu oblouku

V průjezdu oblouku se mění okamžitý sklon svahu. Mění se tedy zrychlující síla, která vychází z tíhové síly. V průběhu oblouku se také mění rychlost, což má za následek rapidní nárůst odstředivé síly.



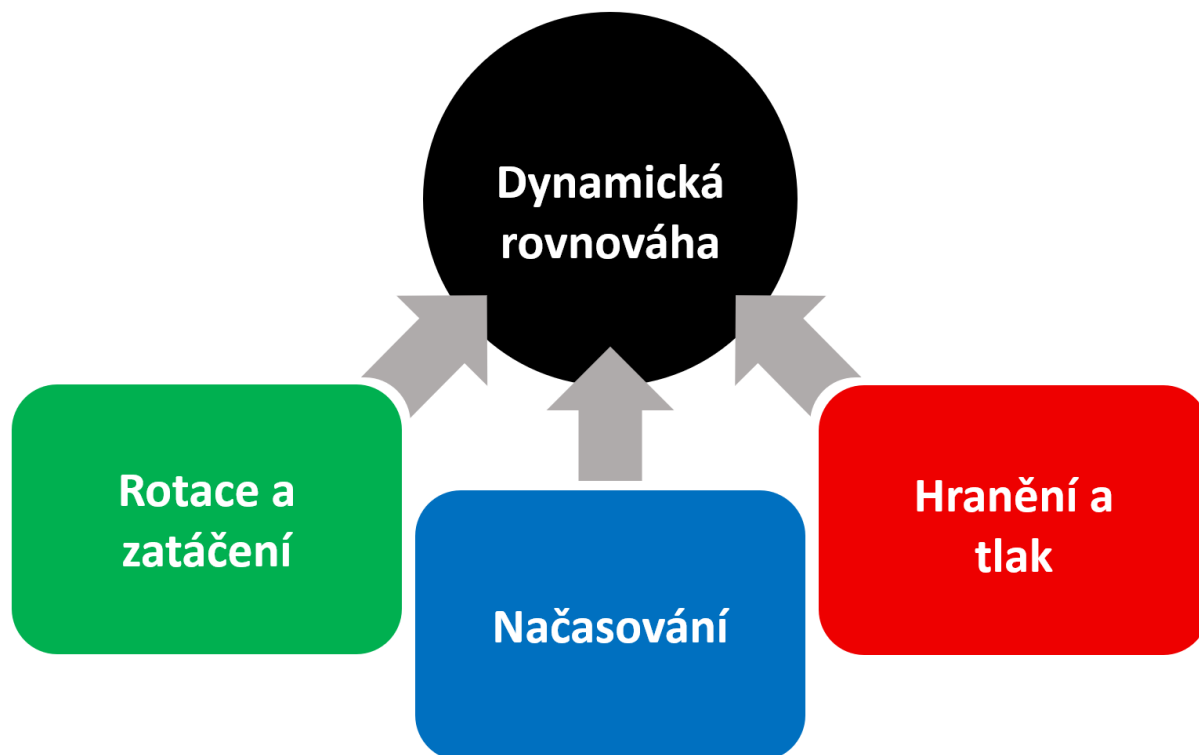
**ZAMYŠLENÍ:** Zamyslete se, jak se mění postavení jezdce v průběhu oblouku a zkuste si odpovědět, jak to souvisí s informacemi v této kapitole? Jaký je hlavní důsledek zvyšující se rychlosti v oblouku? Jak se projeví na pozici jezdce?

## 7.2. Technika jízdy na snowboardu

V této kapitole se seznámíme s technickým konceptem jízdy na snowboardu v pojetí našeho lektorského teamu APUL. Rozebereme si pohyby, které je potřeba ovládat a vysvětlíme si je z hlediska anatomie a biomechaniky.

### 7.2.1. Koncept dovedností APUL

Rozdělíme si úkony, které provádíme při snowboardingu na několik dovedností. Toto nám usnadní pochopení výukových postupů, které jsou rozebírány v metodické části výukových materiálů.



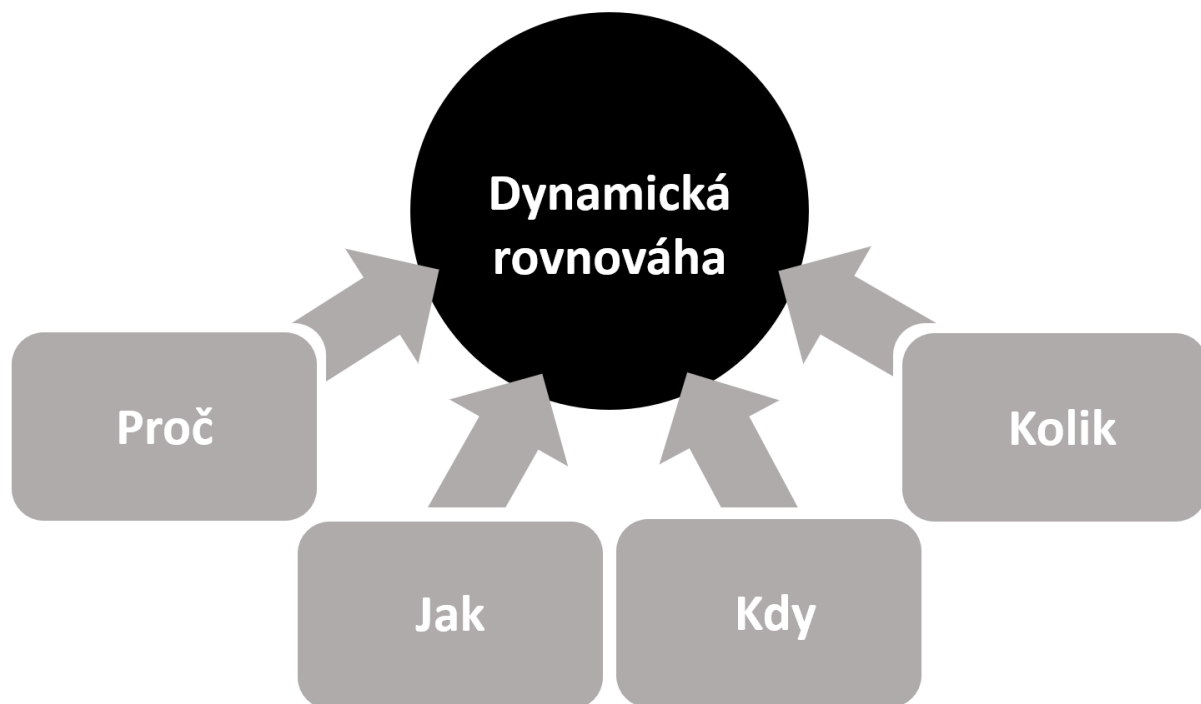
V technickém konceptu APUL říkáme, že jezdec musí být v neustálé dynamické rovnováze. Při jízdě na snowboardu potřebujeme k dosažení dynamické rovnováhy mnoho různých pohybů a úkonů, které jsme si rozdělili do tří hlavních dovedností. Mezi těmito dovednostmi není ostrá hranice a vzájemně se prolínají. Pojďme si jednotlivé dovednosti hlouběji rozebrat.

### 7.2.2. Dynamická rovnováha

Pohybující se těleso (jezdec a snowboard) chceme udržovat v dynamické rovnováze. V důsledku změny rychlosti jízdy, sklonu svahu, typu sněhu a prováděného úkonu (trik, rychlá jízda, brždění apod.) se neustále mění vnější síly, které na nás působí. Jezdec proto musí neustále pomocí vnitřních sil (svalů) přizpůsobovat postavení tak, aby zůstal v dynamické rovnováze. Výsledkem tohoto snažení by měla být výsledná síla, která má směr plánovaného pohybu jezdce.



Pro praxi je důležité pochopit změny sil v průběhu jízdy (fáze oblouku, přejezd boule apod.) a znát postavení, které je v dané situaci ideální. Na technický koncept lze také nahlížet tímto způsobem.



**Proč** – Jaké síly na jezdce v daném momentě působí? Jaký je cíl jezdce, o co se snaží?

**Jak** – Co musí jezdec udělat, aby dosáhl daného cíle?

**Kdy** – Kdy musí jezdec požadovaný úkon udělat?

**Kolik** – Jak moc intenzivní musí být daný pohyb?

Obecně lze říci, že při snowboardingu hledáme takové postavení, které v daný moment bude odpovídat působení vnějších sil. Tělo by mělo být uvolněné a schopné reagovat na náhlou změnu působení vnějších sil. Toto můžeme nazvat stabilní pozice.



## 8. Analýza pohybu na snowboardu

Schopnost analyzovat je základní dovedností instruktora snowboardingu. Jedná se o klíčovou část každé lekce, která má spoustu výhod:

- Osobní, individuální zpětná vazba pro studenta
- Instruktor získá představu o dalším postupu výuky
- Lekce působí profesionálně a klient má tendenci se vracet

### 8.1. Principy analýzy

Analýza se snaží rozebrat celek na části. Zaměřuje se na realitu toho, co snowboardista na sněhu dělá. Zkoumá jezdce a hledá vztahy mezi jeho pohyby a tím, jak se snowboard chová na sněhu. Rozpoznání celků a vzorů je našemu mozku přirozené, ale rozebrat celek na části a určit příčinu chyb je nutné se naučit a tuto schopnost trénovat. Při analýze vždy vycházíme ze znalostí mechaniky snowboardingu a anatomie a zkoumáme jaké pohyby jezdec dělá a které z nich mu brání v dosažení ideálního provedení. Důležitost analýzy narůstá s tím, jak se zlepšují schopnosti klienta. Čím je klient pokročilejší, tím je výuka více závislá na správné analýze.

### 8.2. Proces analýzy

Základní postup analýzy se skládá z pěti kroků, které probíhají v hlavě instruktora:

- **Stanovení** ideálního provedení
- **Pozorování** klientova provedení
- **Porovnání** pozorovaného provedení s ideálem
- **Rozhodnutí** o příčině rozdílu
- **Návrh** dalšího postupu vedoucího ke zlepšení



Kromě tohoto základního postupu rozhoduje o procesu analýzy velkou měrou zvolená varianta

- **Varianta odspoda** – Sledujeme chování snowboardu a hledáme příčinu v postavení a pohybech těla
- **Varianta odshora** – Sledujeme postavení a pohyby těla ovlivňující chování snowboardu



### 8.2.1. Stanovení

Prvním krokem analýzy je uvědomit si, jak by měla vypadat ideální varianta předváděného prvku. Jak bude prvek vypadat je-li proveden zcela správně? Měli bychom si odpovědět na otázky typu o jako snowboardovou disciplínu se jedná? Jakou techniku jezdec předvádí? Jakým stylem se snaží jet? – Tento krok nám dá jakýsi model pro porovnání s předvedenou jízdou.

### 8.2.2. Pozorování

Při analýze jízdy na snowboardu můžeme zvolit dvě varianty postupu. Můžeme analyzovat odspoda nebo odshora. Zvolíme-li variantu analýzy odspoda sledujeme ve fázi pozorování snowboard a jeho chování. Zvolíme-li variantu odshora sledujeme jezdce, jeho postavení a pohyby. Vše je navíc potřeba vztáhnout k jednotlivým fázím oblouku. Jiné chování těla i snowboardu lze pozorovat v různých fázích.

#### Varianta odspoda

Nejdříve sledujeme prkno

Rozložení váhy

Úhel hranění

Stopa prkna na sněhu

#### Varianta odshora

Nejdříve sledujeme jezdce

Postavení jezdce

Plynulost pohybů

Načasování pohybů

**TIP:** Při rozhodování o tom, kam se při pozorování postavit je třeba si uvědomit, o co se student snaží a na co se budu soustředit. Někdy je vhodnější vidět prvek z větší perspektivy, někdy zase více v detailu. Prvek můžeme sledovat zespodu, svrchu či nechat studenta projet vedle nás.



### 8.2.3. Porovnání

Při porovnávání předvedené jízdy s ideálem je třeba si uvědomit, že ne každý jezdec je stejný. Každý má svůj styl, trochu rozdílné vybavení a velkou roli hraje také terén a další vnější podmínky. Nejen dva rozdílní jezdci, ale také jeden jezdec v rozdílné dny a na rozdílném terénu nikdy nezajedou jeden prvek úplně stejně. Je třeba nastavit určitou toleranci a zohledňovat především následující prvky:

- Vybavení – Rádus, délka a tuhost prkna či tuhost bot budou mít rozhodně vliv na předvedenou jízdu. Má klient vybavení vhodné spíše na dlouhé oblouky ve vysoké rychlosti nebo má měkké prkno s krátkým rádiusem?
- Prostředí – Jaké měl klient při jízdě vnější podmínky? Je sjezdovka namrzlá nebo příliš prudká? Je dobrá viditelnost?
- Taktika – Jaké měl klient zadání od instruktora? Měl za úkol jet spíše rychle nebo pomalu? Dělat krátké či delší oblouky?
- Technika – Jaký prvek se snaží klient zajet? Je to pro něj něco nového nebo prvek trénuje již poněkolkrát? Odpovídá obtížnost prvku jeho jezdeckým dovednostem?
- Psychika – V jakém je klient rozpoložení? Cítí se uvolněně, nebo je nervózní, či má dokonce strach?
- Kondice a fyzické parametry – V jaké je student fyzické kondici? Je unavený? Jaké jsou jeho fyzické parametry? Jedná se spíše o vyššího a těžšího jezdce? Je klient flexibilní? Jaké jsou jeho rozsahy pohybů?

### 8.2.4. Rozhodnutí

Poté, co jsme porovnali jízdu klienta s ideálem, je naším úkolem najít vztah příčiny a následku. Chyba, respektive odlišnost od ideálu, kterou u analyzovaného jezdce vidíme, bude nejspíše z velké části následkem a my musíme odpovědět na otázku **proč** k tomuto jevu dochází.

Pozoruj-li například, že jezdec má váhu vzadu, položím si otázku, čím to může být způsobeno. Využiji znalosti z anatomie a mechaniky a zaměřím se na míru pokrčení jezdcových kotníků, kolen a kyčlí, protože právě tam bude nejspíš příčina problému. Tento postup bude stejný, ať už jsme zvolili variantu analýzy od spodu či odshora. Oběma cestami bychom při správném pozorování vždy měli dojít ke stejné příčině.

Často budeme také analyzovat jezdce, kteří dělají více než jednu chybu. U jezdce tedy nalezneme více odlišností od ideálního provedení. Tyto spolu často souvisí, vzájemně se ovlivňují, způsobují či posilují jedna druhou. Ne vždy je možné s jezdce pracovat na všech těchto chybách najednou. V takovém případě musíme rozhodnout, která chyba je největší a co je tedy původní či největší příčina problému a na tu se při výuce soustředit.

**TIP:** Je důležité hledat příčinu, nikoliv důsledek. To, že spadl, klient ví. Neví ale, proč spadl. Zaměřte se na hlavní problém a odhalte co jej způsobuje.



### 8.2.5. Návrh

Po odhalení příčiny předám tuto informaci klientovi a vymyslím a navrhnou další postup výuky. To, jakým způsobem budu informaci z analýzy, tedy zpětnou vazbu, klientovi předávat je přitom klíčové pro atmosféru během lekce, a tedy i pro to, jak celá lekce bude probíhat. Využijte svoje interpersonální a komunikační schopnosti a zároveň se pokuste podat zpětnou vazbu takto:

- Pozitivní a konkrétní
- Povzbuzující
- Zaměřená na budoucnost (ne na již provedenou chybu)
- Bez negativních následků

Poté, co klientovi předám zpětnou vazbu, navrhnou v závislosti na cílech, které jsme spolu vyjednali, další postup výuky. Zde se dostáváme k plánování postupu konkrétní cesty k zadanému cíli. Vždy je nutné zvolit takový postup, aktivitu, cvičení či dril, který vede k opravení té chyby, která nejvíce působí to, že není dané provedení ideální.

Pomůckou pro instruktory snowboardingu při předávání zpětné vazby a navrhování dalšího postupu výuky může být model pozitivní cesty ke zlepšení.

#### Pozitivní...

- Co dělá klient správně a v čem by měl pokračovat
- Povzbuzující, relevantní a konkrétní

#### ...cesta...

- Co klientovi pomůže se zlepšit
- Vychází z pozitiv

#### ...ke zlepšení

- Jak klient dosáhne změny
- Konkrétní
- Zaměřené na pohyb s přesným úkolem co dělat

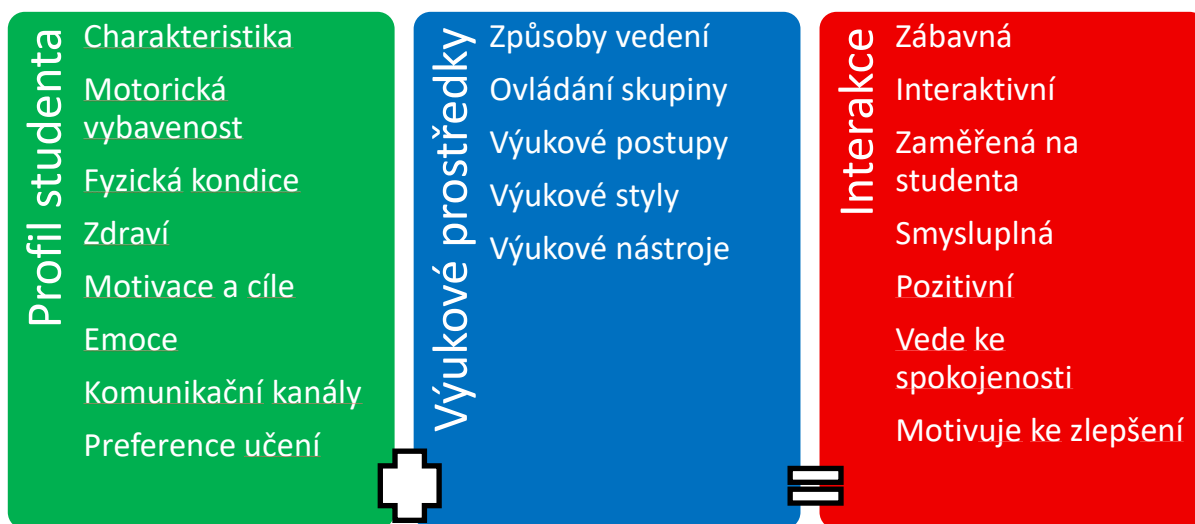
**TIP:** Po analýze nezatěžujte klienta hromadou informací. Poskytujete-li zpětnou vazbu. Začněte pozitivně, jednoduše se pokuste vystihnout výsledek, navrhnete další postup výuky a skončete pozitivně.



## 9. Výuka snowboardingu

### 9.1. Pojetí výuky

Během výuky dochází neustále k interakci mezi instruktorem a klientem. Aby tato interakce byla pozitivní a vedla ke spokojenosti všech zúčastněných, je nutné respektovat profil studenta a zvolit vhodné výukové nástroje. Lekci je vždy nutné přizpůsobit i vnějším podmínkám a situaci.



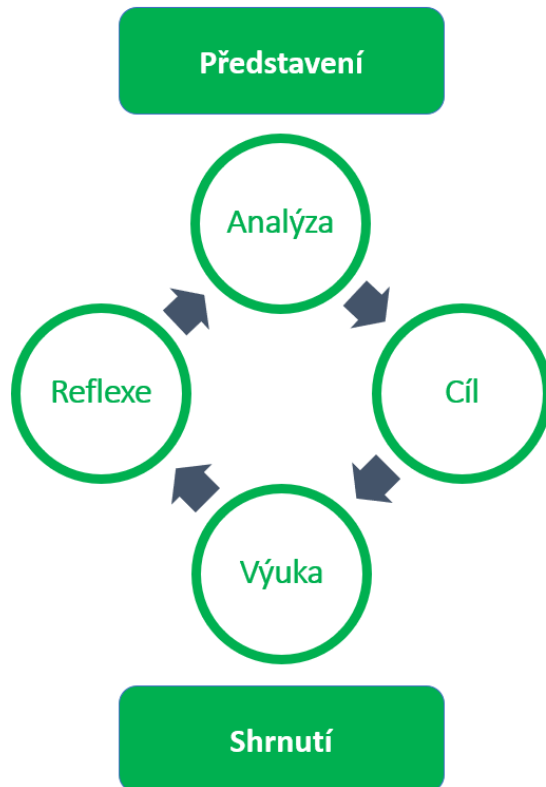
**ZAMYŠLENÍ:** Jak může profil klienta ovlivnit výuku? Zkuste se zastavit u jednotlivých bodů a zamyslet se, jaký vliv na výuku mohou tyto proměnné mít.

### 9.2. Model lekce

Jak samotná lekce probíhá a co se během ní děje, popisuje v pojetí APUL model lekce. Jde o jakousi strukturu, jejíž pochopení nám poskytne kvalitní základ pro vytváření lekcí, které máme pod kontrolou, které naše klienty baví, zapojují je do děje a maximalizují jejich potenciál zlepšovat své schopnosti.

Kromě Představení v úvodu lekce a shrnutí v závěru probíhá lekce podle APUL v neustále se opakujícím cyklu Analýza, Cíl, Výuka, Reflexe. Po představení a seznámení zanalyzuje instruktor přání, potřeby a profil klienta a společně s klientem určí cíle pro následující výuku. Poté probíhá samotná výuka a její rekapitulace. Instruktor zjistí zda společně s klientem dosáhli stanoveného cíle, zanalyzuje novou výchozí situaci a stanoví cíl nový. Je to tedy právě instruktor, kdo společně se svým klientem rozhodne, k jakému bodu je potřeba se vrátit a kolikrát se tedy celý cyklus během lekce otočí.





**TIP:** Klient musí cítit, že vám na něm záleží. Představte se a zapamatujte si jména klientů, zeptejte se proč je klient na lekci, zda vám klient rozumí a co můžete udělat lépe, vtáhněte ho do hry. Nezapomeňte se rozloučit.

### 9.2.1. Představení

Hned začátek lekce je klíčový. Klient a mnohdy i instruktor mohou být nervózní a je to přitom právě první dojem, který mnohdy předurčí průběh celé lekce. Klient zjišťuje s kým má tu čest a hodnotí, zda investoval své peníze správně.

- Podejte klientům ruku, přivítejte je a představte se
- Nechte klienty se představit a zapamatujte si jejich jména
- Jde-li o skupinu zapojte všechny klienty a nechte je se navzájem představit
- Nastiňte klientům průběh lekce. Co se bude dít? Kde se budete pohybovat? Co mohou během lekce očekávat?

**TIP:** Hlavním cílem je přesvědčit klienty, že jsou vítáni a bude o ně dobře postaráno.

### 9.2.2. Analýza

Po uvítání klientů a vzájemném představením potřebujeme zjistit informace o profilu našeho klienta, tak abychom mohli vystavět maximálně efektivní lekci. Klienta můžeme analyzovat verbálně a vizuálně. Obě tyto formy spolu souvisí a zároveň se prolínají.

#### Verbální analýza před lekcí

Před začátkem lekce můžeme klienta analyzovat pomocí vhodně kladených otázek, naslouchání a dialogu. Informace o osobním životě nezjišťujeme, spíše počkáme až je klienti začnou sdílet sami. Důležité je především pečlivě naslouchat a chápat klienta jako partnera v procesu výuky. Zjišťujeme především:

- Očekávání a cíle klientů
- Zda klienti již lekci měli, případně na co se v ní zaměřovali a co se naučili
- Nepřímými otázkami zjišťujeme fyzickou kondici a zdraví
- Zdali se klienti věnují nějakým dalším sportům
- Jaká je motivace klientů

#### Vizuální analýza v průběhu lekce

Během samotné výuky částečně pokračujeme ve verbální analýze, ale na vývoj lekce má větší vliv vizuální analýza. Naše klienty a jejich jezdecké dovednosti neustále sledujeme a snažíme se odhalit zdroje a příčiny chyb. Jak analyzovat pohyb na snowboardu naleznete v [kapitole 8](#).

### 9.2.3. Cíl

Poté co jsme verbálně zjistili informace o našich klientech a možná i zvládli úvodní zahřívací jízdu přichází na řadu vyjednání cílů. Nyní víme, s jakými cíli klienti na lekci přichází, a známe jejich reálnou jezdeckou úroveň. Aby lekce dávala smysl a byla pro klienta maximálně přínosná, je potřeba nastavit takové cíle, které budou reálné. Tyto cíle musíme s klientem vyjednat tak, aby i on o nich věděl a souhlasil. Tyto cíle se mohou v průběhu lekce přetvářet a měnit, ale instruktor a klient by v tomto procesu měli být neustále v souhře a chovat se jako partneři. Cíle by měly být:

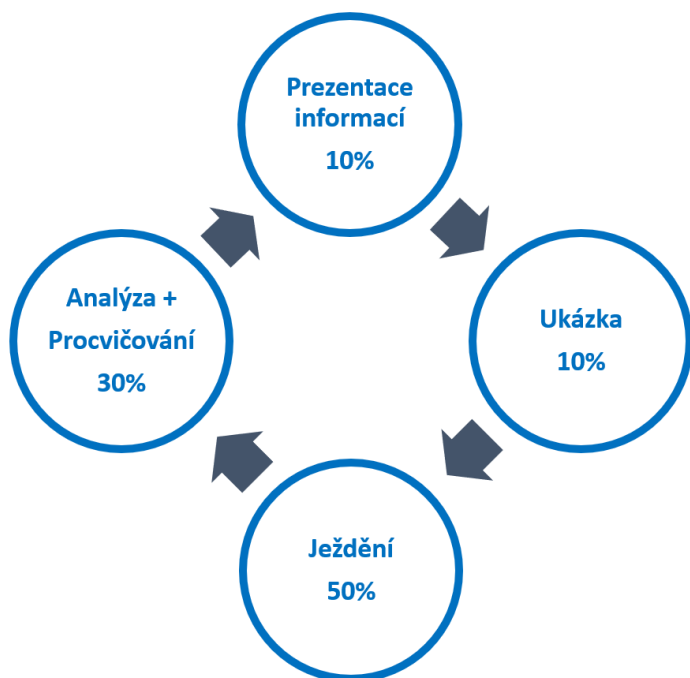
- Dosažitelné
- Dostatečnou výzvou
- Pro skupinu najděte společný cíl a zároveň dosažitelné individuální cíle
- Vyjednávajte do té doby, dokud klienti s cíli nesouhlasí

**TIP:** Zkuste si s klientem domluvit dlouhodobý cíl, ke kterému se dostanete postupným naplňováním cílů ve více než jedné lekci.



## 9.2.4. Výuka

Po zjištění všech důležitých informací a vyjednání cílů následuje samotná výuka. Je to stěžejní část lekce, která by měla zabrat nejvíce času. Plánování, prezentace informací, samotný snowboarding a poskytování zpětné vazby se v průběhu výuky prolínají a vzájemně doplňují.



### Prezentace informací (10%)

Poskytněte klientovi popis prvku, který se bude učit, a povzbudte ho k otázkám. Používejte jednoduchý jazyk a analogie. Pokládejte otázky, abyste zjistili, jaká je představa klientů o daném prvku.

- Co je cíl
- Proč se snažíme prvek zvládnout
- Jak dosáhneme provedení prvku – pohyby, pocity, aktivované části těla
- Kdy tento prvek používáme
- Kde budeme trénovat
- Kdy má klient začít

### Ukázka (10%)

Předvedení prvku klientům. Snažte se prvek předvést přesně, tak jak byl popsán v prezentaci informací. Pokud během ukázky zároveň vysvětlujete, ujistěte se, že vás klient slyší. Nebojte se po ukázce zeptat, zdali klient pochopil a případně doplňte vysvětlení.

- Respektujte úroveň schopností studenta, tak aby vás mohl napodobit
- Ujistěte se, že student vás vidí
- Ukázka odpovídá popisu prvku

## Ježdění (50%)

Nechte studenty vyzkoušet si všechno, co jste vysvětlili a předvedli. Mějte na paměti, že děláním se naučí mnohem víc než jen posloucháním a sledováním. Snažte se maximalizovat čas pro tuto část výuky.

- Více snowboardingu = méně nudy
- Tempo, rychlost a úroveň vždy přizpůsobte možnostem všech klientů
- Využijte terén jako hřiště
- Nové cvičení = starý terén, staré cvičení = nový terén

## Analýza a procvičování (30%)

Analyzujte a studentům poskytněte zpětnou vazbu. Vyzdvihněte věci, které student dělá správně, a navrhněte mu co zlepšit v dalším pokusu. Nepoužívejte negativní komentáře a soustředte se na další pokus, ne na ten minulý. Zpětnou vazbu musí okamžitě následovat nový pokus studenta, jinak se pozitivní efekt zpětné vazby vytrácí.

**ZAMYŠLENÍ:** Zábava, snowboarding, objevování střediska a terénu, nové zážitky a jejich sdílení ve skupině podobně naladěných lidí. To jsou důvody proč si naši klienti kupují své lekce

### 9.2.5. Reflexe

Snažili jsem se vzít původní představy a cíle klientů a přetavit je v pozitivní změnu, aby se klientům jezdilo lépe. Aby se pomyslný kruh uzavřel, abychom mohli pokračovat, analyzovat novou výchozí situaci a stanovit nové cíle, je potřeba zjistit, jestli jsme vůbec splnili cíle původní. Je potřeba se za výukou ohlédnout a celý proces vyhodnotit. K tomu slouží reflexe.

Na základě zpětné vazby od klientů zjišťujeme míru jejich pochopení, co se naučili a k čemu je jim to dobré, nebo co je jim naopak stále nejasné a k čemu bychom se měli vrátit. Zjišťujeme také jaké metody, postupy a cvičení našim klientům nejvíce vyhovují, zda jsou s průběhem lekce spokojeni a co můžeme případně změnit. Zkuste:

- Klienty při jízdě pozorujte a analyzujte z různých úhlů
- Pokládejte otevřené otázky, nechte klienty mluvit
- Neříkejte, jak by to mělo být správně, ale spíše naslouchejte
- Vyčleňte si na reflexi čas a nepospíchejte



### 9.2.6. Shrnutí

Konec lekce je pro celkový dojem velmi důležitý. I když se celá lekce povedla, není ještě o konečném úspěchu rozhodnuto. To, v jaké náladě bude klient z lekce odcházet, v jakém duchu si ji bude pamatovat a případně i to, bude-li mít zájem o další lekci, je výrazně ovlivněno tím, jak lekci zakončíme. Zkuste postupovat takto:

- Stručně shrňte, čemu jste se v lekci věnovali, co bylo náplní
- Společně s klienty zhodnoťte úroveň naplnění cílů
- Dejte klientům prostor pro jejich vlastní zhodnocení lekce
- Navrhněte plán dalšího progresu, na čem mohou klienti pracovat sami a na čem s vámi v další lekci
- Vždy pozvěte klienty na další lekci

**TIP:** Velmi praktickým nástrojem jsou vizitky. Některé školy vybavují své instruktory firemními vizitkami, pokud to není váš případ, investice do vlastních vizitek se rozhodně vyplatí.

## 9.3. Profil studenta

Každý student je jiný. Každý má jiný příběh a profil. Jako instruktoři snowboardingu bychom se měli vždy snažit konstruovat lekci tak, aby tomuto profilu odpovídala a byla pro naše studenty co nejefektivnější. Pojdme se nyní podívat, co ze strany studenta může ovlivnit stavbu a průběh lekce a jak.

### 9.3.1. Charakteristika a vlastnosti

Osobnost a studenta ovlivňuje lekci. Čím lépe a dříve rozeznáme různé typy lidí, tím snáze se s nimi bude komunikovat a zlepší se náš odhad jejich reakcí v různých situacích. Snažíme-li se klientovi porozumět a poznat jeho osobnost, je klíčové naučit se naslouchat a být trpěliví.

**TIP:** Nebojte se studentům pokládat otázky. Většina studentů ocení váš zájem a dozvíte se informace o jejich vlastnostech a charakteru, které můžete využít při výuce.

### 9.3.2. Motorická vybavenost

Schopnost koordinovat pohyby, vnímat a ovládat své tělo má zásadní vliv na to, jak rychle bude náš student schopen osvojovat si jednotlivé dovednosti během výuky a jak rychle budeme během lekce postupovat. Již při seznámení můžeme vidět rozdíly v chůzi či držení těla a zeptat se, zda-li se náš student věnuje či věnoval nějakému sportu.

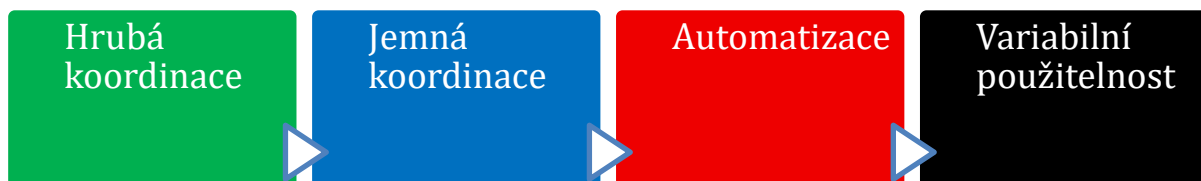
**TIP:** Zjistíme-li, že se náš klient aktivně věnuje nějakému sportu, můžeme během výuky zařadit přírovnání právě z tohoto sportu. Například základní postoj na snowboardu jako postoj při čekání na přihrávku v basketbale.

## Motorické učení

S motorickou vybaveností souvisí také senzo-motrické neboli motorické učení. Pro osvojení jakékoliv dovednosti jsou kritické tři procesy:

- Vnímání prostředí
- Rozhodnutí co, kde a kdy dělat
- Vyprodukování organizované svalové činnosti k realizaci pohybu

Motorické učení je souborem těchto procesů vedoucím k relativně stálému zlepšení dovedností. Jedná se tedy o cyklus, kterým studenti během lekce neustále prochází. Motorické učení probíhá ve čtyřech fázích.



Student nejdříve ve fázi hrubé koordinace zvládne například přenést váhu na přední nohu. Ve fázi jemné koordinace již rozlišuje jak moc váhu přenáší. Ve fázi automatizace již nad pohybem, kterým přenesl váhu, nemusí přemýšlet a dělá jej automaticky. Variabilní použitelnost znamená, že je student prvek schopen efektivně využít a kreativně obměňovat.

**ZAMYŠLENÍ:** Průměrný člověk potřebuje zhruba 300 opakování jednoho pohybového vzorce, aby se takový vzorec stal opravdu zautomatizovaným. Pro opravení chyby v zautomatizovaném pohybovém vzorci je potřeba 5000 opakování správného pohybu.

**TIP:** Pokud má student problém si dovednost osvojit, může jeho schopnost daný prvek zvládnout velmi pozitivně ovlivnit přestávka. Nemusíme přestat úplně. Stačí na chvíli trénovat dovednost jinou a poté se k prvku vrátit.

### 9.3.3. Fyzická kondice a zdraví

Snowboarding samozřejmě vyžaduje určitou základní pohyblivost. To, v jaké jsou naši studenti fyzické kondici, se ale může velmi lišit. Fyzická kondice je ovlivněna mimo jiné věkem, zdravotním stavem, sportovní minulostí či zraněním. Zjištěním aktuální fyzické kondice studenta můžeme lépe porozumět

například tomu, proč mu některé pohyby nejdu a lekci tomu přizpůsobit. Pro efektivitu výuky je dobrá fyzická kondice studenta rozhodně výhodou.

### 9.3.4. Motivace, očekávání a cíle

Každý z našich studentů si bere lekci z jiného důvodu. Každý má různá očekávání a cíle. Někdo chce zlepšit techniku, někdo poznat resort a nebo se pouze bavit a někdo lekci dostal jako dárek a vůbec neví co očekávat. Očekávání našich klientů bychom jako instruktoři měli odhalit, porovnat s jezdeckými dovednostmi studenta a dále s nimi pracovat, tak abychom mohli společně nastavit takové cíle výuky, jejichž dosažení je reálné a povedou ke spokojenosti všech.

**ZAMYŠLENÍ:** U dětské výuky se setkáváme s rozdílnou motivací rodiče, tedy klienta, který lekci objednává a platí a našeho studenta, tedy dítěte. Jako instruktoři bychom měli znát motivaci obou a s oběma podle toho také pracovat.

### 9.3.5. Emoce

Emoce hrají velkou roli v tom, jak lekce probíhá. Mimo jiné velice ovlivňují schopnost učit se novým věcem, která je pro studenty klíčová. Můžeme se setkat s celou řadou emocí od radosti přes znuďenost či nervozitu až po strach a smutek. Jako instruktoři bychom se měli vždy snažit odhadnout jaké emoce náš student zrovna prožívá a uzpůsobit lekci tak, aby byl v klidu a pohodě.

### 9.3.6. Komunikační kanály a preference učení

Každý student má svůj preferovaný způsob přejímání informací a učení, tzv. komunikační kanál. Tyto kanály jsou tři a jde o zrakový, sluchový a kinestetický. Komunikace skrze **zrakový** kanál probíhá nejlépe tak, že instruktor předvede ukázkou a student ho tedy vidí ji předvádět. **Sluchový** kanál je založen na dobrém vysvětlení a popisu a **kinestetický** se zaměřuje na pocity, používané svaly a zaktivované části těla.

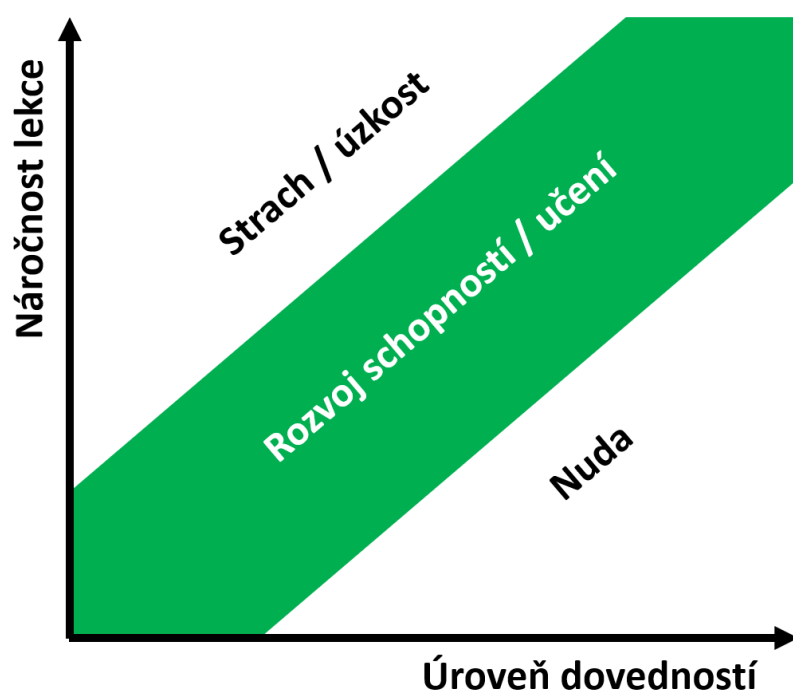




**ZAMYŠLENÍ:** I přesto, že mají studenti svůj preferovaný komunikační kanál, většina z nich se dokáže učit pomocí všech tří. Ve skupinové výuce kombinujeme a mixujeme přístupy ke všem typům studentů.

## 9.4. Výukové prostředky instruktora

Každý instruktor snowboardingu by měl znát různé metody, postupy, styly a taktiky výuky, což mu umožní lekci přizpůsobit profilu studenta a aktuálním vnějším vlivům. Aby docházelo k co nejefektivnějšímu rozvoji schopností studenta, je třeba tyto výukové prostředky nakombinovat tak, aby lekce nebyla příliš náročná ani příliš jednoduchá.



### 9.4.1. Způsoby vedení výuky

Aby byla výuka co nejefektivnější, je potřeba učinit rozhodnutí o tom jak, kdy, proč a co je potřeba udělat. Tím, kdo rozhoduje, může být instruktor, student sám, či oba. To, jaký způsob zvolíme, záleží na profilu klienta, typu výuky a různých vnějších podmínkách, které ovlivňují průběh lekce.

#### Řízení

Instruktor rozhoduje o tom kdy, kde, co a jak se bude dělat. Klient plní zadání instruktora.

- Direktivní způsob vedení
- Mnoho zpětné vazby
- Opakující se cvičení
- Vhodné u začátečníků a v krizových situacích
- Efektivní rozvoj krátkodobých výsledků



## Vedení

Instruktor rozhoduje vždy ve spolupráci s klientem, který se stává spolutvůrcem své vlastní výuky.

- Demokratický způsob vedení
- Dialog
- Porozumění a větší aktivita myšlení
- Vhodné u pokročilejších jezdců
- Efektivní rozvoj dlouhotrvajících výsledků

## Samořízení

- Instruktor je průvodce, který pracuje s představami klienta, účelně je nabourává a pomáhá tak klientovi, aby sám pochopil a vytvořil si novou, lepší představu o daném problému.
- Autonomní způsob vedení
- Automatizace známých pohybů v různých podmínkách
- Kritické myšlení
- Vhodné u pokročilejších jezdců a expertů
- Rozvoj dlouhotrvajících výsledků
- Korekce zažitých chyb

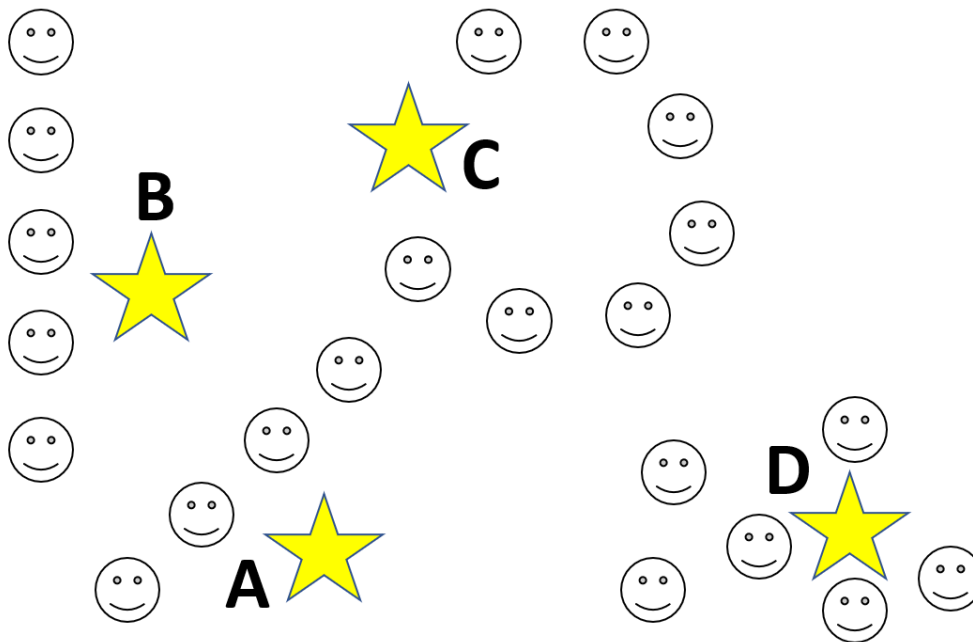
### 9.4.2. Ovládání a organizace skupiny

Způsob, jakým instruktor ovládá a organizuje skupinu během lekce, je velmi důležitý. Tento aspekt nabývá na významu se zvětšující se skupinou klientů, při výuce dětí či ve zhoršených podmínkách. Rozlišujeme organizaci skupiny na místě a v pohybu.

#### Organizace skupiny na místě

Zásadními kritérii jsou **bezpečnost**, příjemná atmosféra a možnost efektivní prezentace informací, diskuze a vzájemné komunikace.

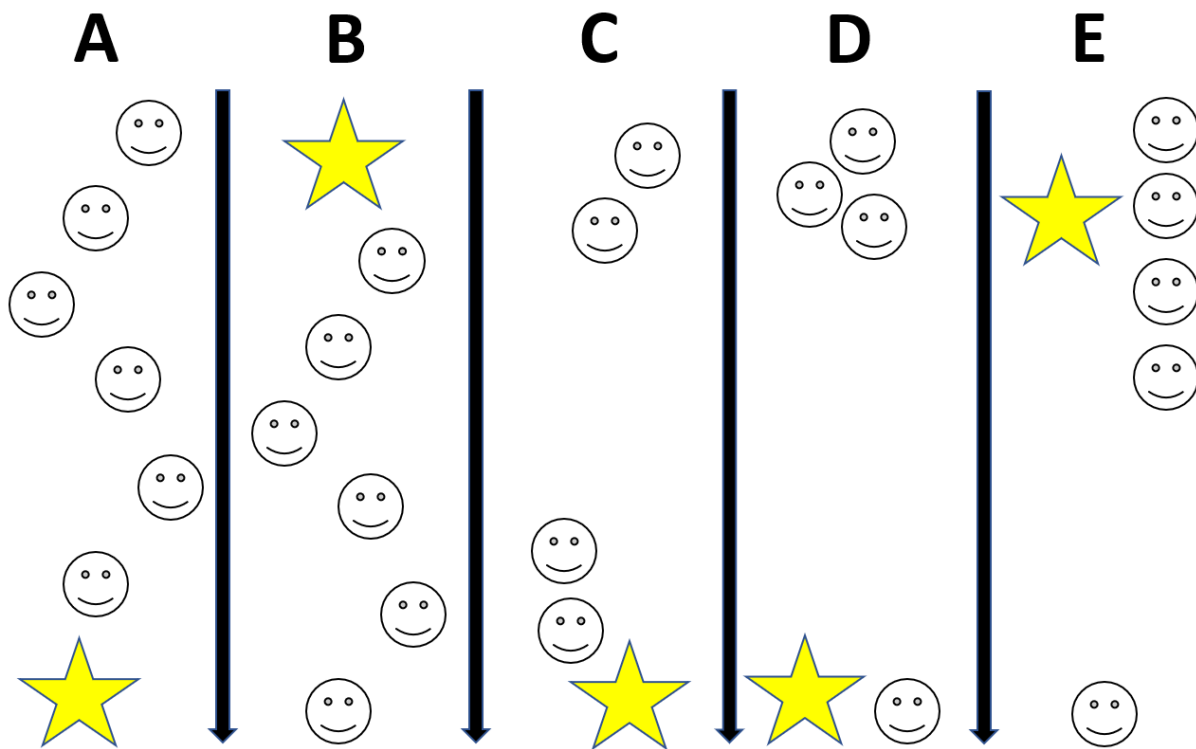
- a) Řada – Formální a přehledná organizace skupiny. Velice direktivní atmosféra, která může navodit pocit instruktor vs. studenti. Dobré řešení při limitovaném prostoru. Při větším počtu studentů lze vytvořit dvě řady proti sobě.
- b) Diagonální řada – Méně formální nežli řada. Nutný je dostatečný prostor. Studenti mají lepší výhled na ukázkou instruktora.
- c) Kruh – Neformální organizace skupiny. Instruktor se stává součástí skupiny a mizí bariéry. Navozuje uvolněnou atmosféru. Variantou je půlkruh.
- d) Neorganizovaná skupina – Velice neformální organizace skupiny. Navozuje uvolněnou až přátelskou atmosféru.



### Ovládání skupiny v pohybu

Před jízdou je třeba zvážit a rozhodnout, jakým způsobem se bude skupina po svahu pohybovat. Je třeba si uvědomit, že jakmile se skupina rozjede, je velmi těžké udělovat nějaké pokyny. Ty by tedy měl instruktor udělit ještě před jízdou. Základním kritériem je opět **bezpečnost**. Záleží také na zadání a cíli, který se snažíme naplnit.

- Jízda v hadu, instruktor vpředu – Vhodné pro skupiny začátečníků a mírně pokročilých. Instruktor volí stopu, tempo, poloměr a tvar oblouku. Studenti instruktora vidí a mohou jej napodobovat. Nutné je studenty za instruktorem střídat. Nevýhodou je prostorová náročnost a fakt, že instruktor částečně ztrácí přehled o dění ve skupině.
- Jízda v hadu, instruktor vzadu – Instruktor má žáky před sebou a získává tak větší přehled. Na druhou stranu již není tím, kdo volí stopu, tempo, poloměr a tvar oblouku.
- Jízda ve dvojicích – Studenti rozvíjející týmovou spolupráci. Zapojení studentů do procesu výuky. Podmínkou je vhodné zadání a skladba dvojic.
- Jeden po druhém – Vhodné pro poskytnutí detailní zpětné vazby studentům, ale časově náročné.
- Jeden po druhém s posíláním zprávy – Instruktor zůstává se skupinou a posílá studenty na předem stanovené místo. Zároveň může se studentem poslat zprávu či analýzu pro ostatní. Na závěr mohou studenti vidět ukázkou instruktora z jiného úhlu.



### 9.4.3. Výukové postupy

Volba optimálního výukového postupu může být velmi efektivním prostředkem výuky. To, jaký postup zvolit závisí kromě profilu klienta také na vyučovaném prvku, terénu a dalších vnějších proměnných.

#### Komplexní postup

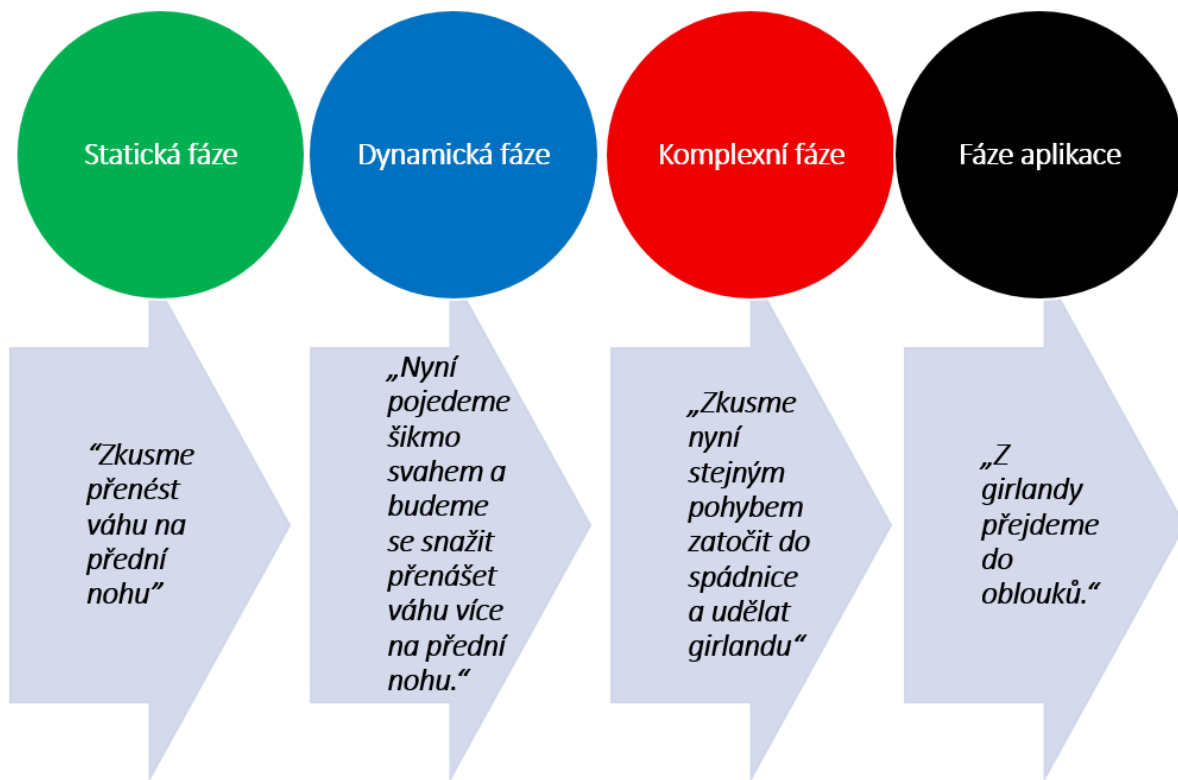
Jedná se o postup výuky, kdy se student po vysvětlení a demonstraci instruktora pokouší provést rovnou finální podobu vyučovaného prvku. Tento postup může výuku velmi urychlit a umožňuje studentovi experimentovat. Úkolem instruktora je klienta neustále analyzovat, určit na čem je třeba pracovat a zabránit fixaci chyb. Tento postup najde své uplatnění zejména při výuce dětí a pohybově nadaných studentů.

#### Analytický postup

Při tomto postupu je vyučovaný prvek rozdělen na dílčí úkony, které jsou procvičovány samostatně a nakonec konsolidovány do výsledného prvku. Student se například v průběhu výuky naučí jet po spádnicí a provést J turn a jízdu šikmo svahelem po zadní a přední hraně a nakonec tyto dovednosti spojí v jedno při tréninku svých prvních oblouků.

#### Analyticko-progresivní postup

Jde o postup výuky, kdy je vyučovaný prvek rozdělen na na sebe navazující úkony. Student se nejdříve učí první fázi vyučovaného prvku a postupně přidává další fáze, až postupně dojde k výslednému prvku. Fáze progresu při tomto postupu výuky jsou zachyceny na následujícím obrázku.



#### 9.4.4. Výukové styly

Volba optimálního výukového stylu závisí na profilu klienta. Každý klient je originál a každý bude reagovat jinak na určitý styl vedení lekce.

##### Příkazový styl

- Představení nového prvku, či oprava chyb
- Instruktor přebírá iniciativu a hlavní roli v procesu výuky
- Instruktor prezentuje nové informace, dělá rozhodnutí o postupu výuky, předvádí ideální provedení a poskytuje zpětnou vazbu
- Vhodné u začátečníků a v krizových situacích

*“Pro stočení prkna do spádnice používáme přenos váhy na přední nohu. Zkusme se nyní rozjet šikmo svahem, přenést váhu na přední nohu, odhranit a stočit prkno do spádnice. Poté se pomocí rotace hlavy a ramen vrátíme do jízdy šikmo svahem a zastavíme.”*

## Úkolová metoda

- Klient je více nezávislý
- Instruktor zadává úkol, cvičení či cíl a klient jej sám bez pomoci plní
- Instruktor je stále ve vedení, ale provedení je v režii klienta
- Vhodné u mírně pokročilých či pohybově nadaných začátečníků

*“Zkusme udržet váhu rozloženou na obou nohou stejně po celou dobu jízdy.”*

*“Co kdybychom si každý zkusili udělat 10 oblouků odsud až po druhý sloup lanovky pod námi?”*

## Řízené objevování

- Klient je aktivní účastník procesu výuky
- Instruktor nevysvětluje, ale pokládá otázky či navozuje vhodné situace
- Klient poznává a přichází na odpovědi skrze vlastní experimentování
- Vhodné u pokročilých klientů

*“Udělejme si v další jízdě několik řezaných oblouků s vahou na zadní noze tak, že pokrčíme zadní koleno více než přední. Potom zkusíme jít naopak vahou na přední nohu a pokrčit více přední koleno. Poslední část jízdy uděláme s vahou na středu prkna, obě kolena pokrčená stejně.”*

*“Jakým způsobem se vám jelo nejlépe?”*

### 9.4.5. Výukové nástroje – shrnutí

Výuka snowboardingu je neustálou interakcí mezi instruktorem a klientem. To, jakou podobu bude tato interakce mít, závisí velkou měrou na kombinaci způsobu vedení výuky, stylu vedení, výukového

postupu a výukového stylu. Těchto kombinací je velké množství, ale některé jsou vhodnější než jiné, viz následující tabulka.

Způsob vedení výuky	Styl vedení	Výukový postup	Výukový styl
Řízení	Direktivní	Analyticko-progresivní postup	Příkazový styl
Vedení	Demokratický	Analytický postup	Úkolová metoda
Samorízení	Autonomní	Komplexní postup	Řízené objevování

#### 9.4.6. Terén jako výukový nástroj

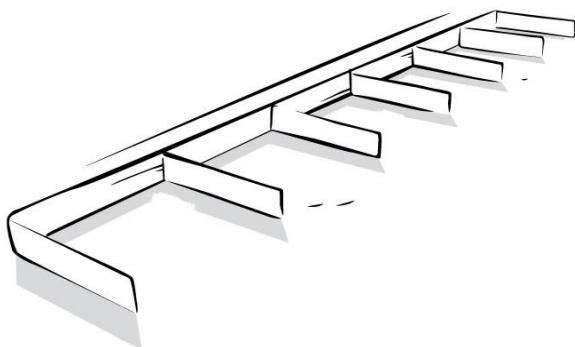
Terén je velmi užitečný nástroj instruktora, který může celou výuku velmi zefektivnit nebo naopak velmi ztížit. Správný výběr terénu je klíčový nejenom u začátečníků, ale u všech úrovní jezdců.

## ODKAZ

[Terén jako výukový nástroj video](#)

### Rovina

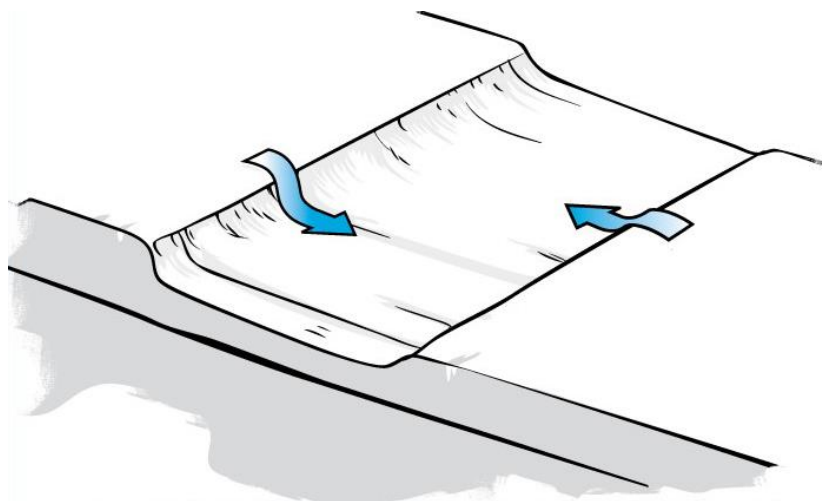
Místo, kde se klient seznámí s instruktorem, programem lekce, snowboardovou výzbrojí, poprvé zažije, jaké to je zapnout se do vázání, naučí se základní pohyby, postoje a získá komfort.



Zdroj: Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]

## Mini rampa

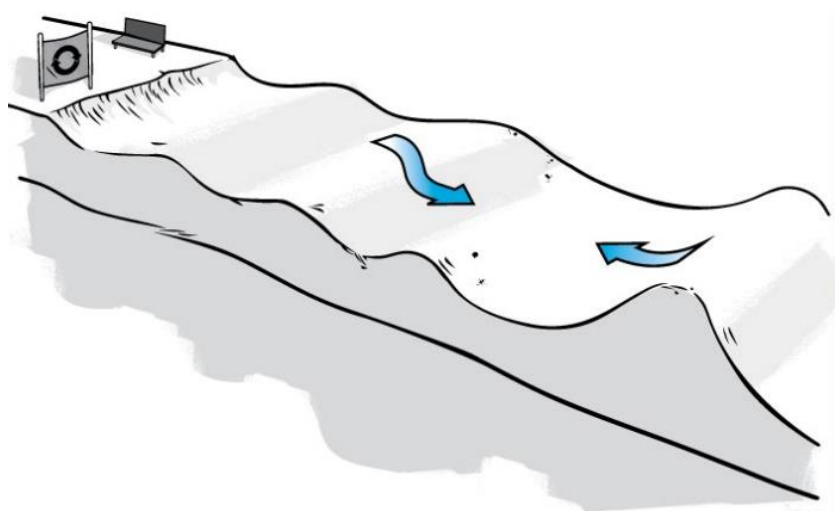
Mini rampa je vhodná při první pokusech o jízdu po spádnicí s jednou nohou upnutou do vázání. Díky protisvahu má klient jistotu, že snowboard zastaví, což vede k odbourání strachu.



Zdroj: Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]

## Válečky s protisvahem

Vhodné k procvičování jízdy po ploše. Klient si zvyká na nerovnost terénu, zlepšuje svoji stabilitu, učí se pracovat s flexí dolních končetin a získává jistotu.

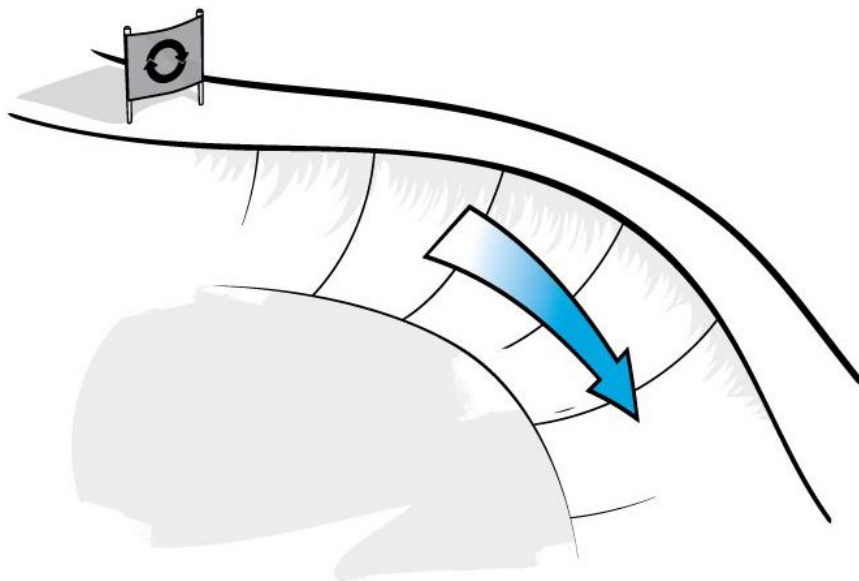


Zdroj: Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]



## Klopené zatáčky

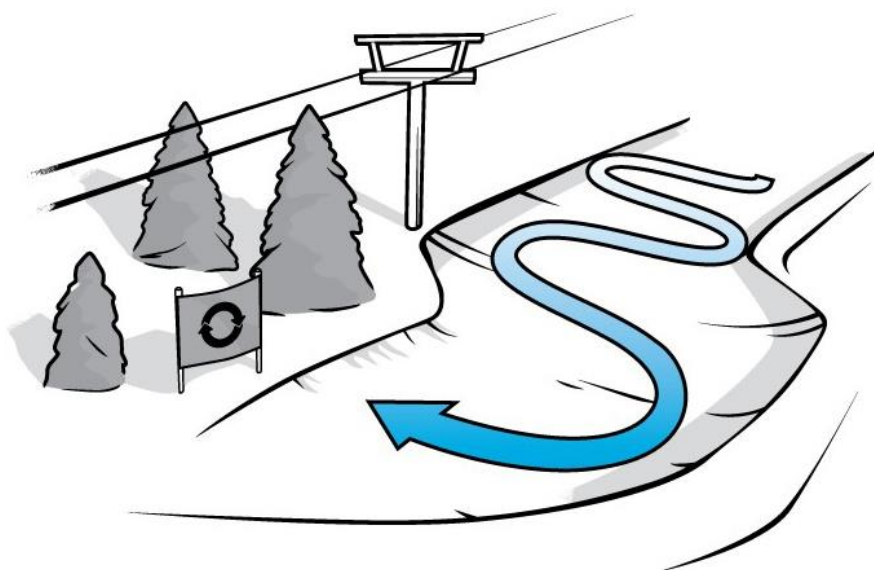
Klopené zatáčky jsou vhodné k procvičování prvních oblouků. Naklopení snižuje riziko zaseknutí hrany. Ohraničená trať navíc udává směr a timing oblouků a klient se může lépe soustředit na samotné provedení.



Zdroj: Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]

## Začátečnický svah

Mírný, široký a ideálně na stranách zvýšený svah je vhodnou volbou pro první samostatné oblouky.



Zdroj: Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]

## 10. Výuka dětí

Výuka dětí je velmi důležitou součástí života instruktora snowboardingu a mnozí instruktoři v ní našli obrovskou radost. Výuka dětí je obrovsky velmi práce. Instruktor velkou měrou ovlivňuje vztah svých žáků ke snowboardingu a mnozí žáci si své instruktory z dětství pamatují nadosmrti. Instruktor se v takovémto typu výuky stává také vychovatelem. Studenti instruktora často napodobují a chtějí být jako on. Instruktor proto musí být za všech okolností pozitivním vzorem.

Názor, že děti by měly nejdřív začít s lyžováním, je již dávno přežitý. Není nutné nejdřív začít lyžovat a poté přejít na snowboarding. Děti mohou začít snowboardovat již od dvou či tří let a může je to obrovsky bavit. Dnes již existují a stále se vyvíjí specializované indoor a outdoor pomůcky a formy terénu pro děti, které chtějí začít se snowboardem. Díky tomu mohou v bezpečném a zábavném prostředí začít objevovat krásy snowboardingu již ti nejmenší. To slibuje revoluci ve světě snowboardingu. Rozšíření světa snowboardingu a nová generace sportovců s roky tréninku navíc oproti předchozí generaci jsou jen některé z mnoha pozitiv, které nás snad v budoucích letech čekají. Je i naší prací se na tomto rozvoji podílet.

### ODKAZ

[Výuka dětí video](#)

#### 10.1. Věkové skupiny

Děti nejsou pouze malí dospělí, ale prochází postupným tělesným, sociálním a mentálním vývojem. Tento vývoj navíc probíhá v jednotlivých aspektech různě rychle v různých věkových kategoriích. Úroveň koordinace, jemné motoriky či energie se tak mohou lišit nejen mezi sebou, ale také od úrovně mentálních či sociálních dovedností. Pro úspěšné zvládnutí výuky je tedy nutné znát rozdílné věkové skupiny a jejich specifika.

**Předškolní věk**  
3 – 6 let

**Mladší školní věk**  
6 – 10 let

- Období pohybového neklidu 6 – 7 let
- Zlatý věk motoriky 8 – 10 let

**Starší školní věk**  
10 – 15 let

- Období před nástupem puberty 10 – 12 let
- Puberta 12 – 15 let

## Předškolní věk 3 – 6 let

Tělesný a pohybový vývoj	Pedagogické závěry
Snadno se unaví	Na sněhu pouze krátce, časté pauzy
Chybí koordinace malých svalových skupin, může se jevit neohrabaně	Omezte pohyb s jednou nohou ve vázání, pomozte překonat rovinu
Neschopnost dělit tělo na segmenty	Soustředte se na jednoduché pohyby celého těla
Nesamostatnost a neschopnost se o sebe postarat	Neustále kontrolujte zda-li jsou v suchu a v teple
Rozumový vývoj	Pedagogické závěry
Lehce se rozptýlí	Odměňte pozornost zábavou
Silné emoční reakce a egocentrismus	Vždy by měli mít privátní lekci
Učí se kopírováním	Nechte je po vás opakovat
Nerozumí souvislost jako jsou příčina a důsledek	Jasně instrukce a bezpečný terén
Bohatá fantazie	Využívejte hru a nestanovujte pravidla
Neschopnost slovně vyjádřit vlastní pocity	Zvláštní reakce mohou být známkou frustrace – zjistěte co se děje
Snadno podlehnou diskomfortu	Vytvořte zábavné, pohodové a pohodlné prostředí

## Období pohybového neklidu 6 – 7 let

Tělesný a pohybový vývoj	Pedagogické závěry
Hladina energie kolísá	Zařaďte občasně pauzy
Potřeba pohybu, živost, nestálost	V rámci bezpečnosti umožněte nezávislé experimentování
Motorika a koordinace se zlepšuje, ale může být značně variabilní	Rozřaďte děti do skupin podle velikosti a koordinace, ne pouze podle věku
Schopnost separovat pohyby dolní a horní poloviny těla	Začněte s výukou specifitějších dovedností
Náchylnost ke zranění	Nastavte jednoduchá a jasná bezpečnostní pravidla
Rozumový vývoj	Pedagogické závěry
Bojácnost, přílnavost k dospělým	Vytvořte pohodové a pohodlné prostředí
Riziko zanevření na snowboarding	Kombinujte to, co je baví, s tím, co potřebují ke zlepšení. Vytvořte zábavu
Postupná socializace. Dobře pracují ve dvojici	Využijte cvičení ve dvojicích během výuky
Teprve začínají chápat co jsou to pravidla	Minimum pravidel a vždy jednoduše



## Zlatý věk motoriky 8 – 10 let

Tělesný a pohybový vývoj	Pedagogické závěry
Velké množství energie	Méně vysvětľujte, více se hýbejte
Zjišťují své limity	Nastavte bezpečné, ale zároveň náročné cíle
Velký rozvoj síly a koordinace	Zařadte do výuky základní freestyle a náročnější terén
Rozvoj jemné motoriky a separace pohybů	Dovednosti zaměřené na menší svalové skupiny a menší klouby
Rozumový vývoj	Pedagogické závěry
Velmi snadno se učí	Stačí perfektní ukázka a učení probíhá "samo"
Zvědavost	Využijte přístup řízeného objevování
Snadno uvěří dospělým	Poskytujte spoustu pozitivní zpětné vazby a povzbuzujte
Socializace a smysl pro čest, pravdu a odvahu	Všechny hry by měly být win – win, ve snowboardingu nejsou poražení

## Období před pubertou 10 – 12 let

Tělesný a pohybový vývoj	Pedagogické závěry
Stále hodně energie, dobrá koordinace, síla a motorika	Využijte toho, nenechte je se nudit, trénujte nové dovednosti a jezděte
Rozumový vývoj	Pedagogické závěry
Pořád se snadno učí	Využijte toho, brzo začněte jezdit a jezděte co nejvíce
Potřeba napodobovat dospělé	Buďte vždy dobrým vzorem
Testují autoritu dospělých	Nastavte jasná pravidla chování a respektujte je

**ZAMYŠLENÍ:** Toto období je jakýmsi přechodem mezi zlatým věkem motoriky, který je k učení mimořádně vhodný a pubertou, kdy dochází k velkým změnám v organizmu.



## Puberta 12 – 15 let

Tělesný a pohybový vývoj	Pedagogické závěry
Přechodná období se špatnou koordinací pohybu	Projevte pochopení a povzbudte
Dovršují motorický vývoj	Stejně zaměřené dovednosti jako při výuce dospělých
Rozumový vývoj	Pedagogické závěry
Výrazně omezené učení	Kombinujte výukové postupy, hodně jezděte
Utváří si vztah ke sportu	Nementorujte, nepoučujte, naslouchejte a poraďte
Emoční výkyvy a citlivost	Buďte opatrní s kritikou
Mohou být kritičtí	Ptejte se na jejich názor a snažte se je pochopit
Chtějí být nezávislí	V rámci bezpečnosti umožněte určitou nezávislost
Vnímají rozdílnost pohlaví	Pokud se to hodí vytvořte skupiny stejného pohlaví
Schopnost chápat abstraktní koncepce a pojmy	Můžete používat přirovnání a analogie

**TIP:** Ať už se jedná o jakoukoliv věkovou skupinu, buďte milí, přátelští a zároveň stanovte jednoduchá a jasná pravidla. Děti se chtějí převážně bavit, umožněte jim to a dbejte na jejich bezpečnost.

### 10.2. Výukové prostředky při výuce dětí

#### Seznámení a představení

Stejně jako u dospělých i u dětí je důležitý první dojem. Děti mohou být před výukou nervózní, či dokonce mít strach. Doporučujeme využít následující:

- Sundejte si lyžařské brýle, navodte s dětmi oční kontakt a poklekem či předklonem se při seznamování snižte na jejich úroveň
- Dejte si tu práci a poznejte děti, jejich oblíbené věci, aktivity, sporty, zvířata. Zjistěte o každém něco a dejte jim vědět něco o sobě
- Můžete dát dětem i sobě nějakou přezdívku. Zároveň řekněte, proč jste přezdívku vybrali, to dodá pocit výjimečnosti
- Máte-li skupinu využijte seznamovací hry

## Výuka

Děti špatně chápou abstraktní věci, učí se převážně děláním. Aby byla výuka dětí úspěšná, měl by instruktor snowboardingu aplikovat následující:

- Krátké a výstižné vysvětlování
- Častá, klidně i několikrát opakovaná ukázka
- Povzbuzovat děti k opakování správného provedení znovu a znovu
- Povzbuzovat děti k experimentování s pohyby
- Využití her místo cvičení a drilů
- U nejmenších dětí neustále dopomáhat
- Soustředit se vždy na jeden cíl
- Pozitivní a konkrétní zpětná vazba

**ZAMYŠLENÍ:** Kdy jste naposledy viděli skupinu dětí opravdu si výuku na kopci užívat?

## Hry

Děti se nejlépe učí formou hry. Ať už se jedná o trénink nové dovednosti či procvičování již zvládnuté dovednosti, pokuste se výuku podat formou hry. Ta by měla vždy respektovat věk dětí. Během lekce není nutné hrát si pořád. Dejte dětem kromě her také čas na volné ježdění a experimentování. Nikdy však nezapomeňte na bezpečnost.

## Cíle

Najít kompromis mezi cíli dítěte a reálnými cíli výuky může často dát instruktorovi snowboardingu zabrat. Děti chtějí často skákat, jezdit freestyle a černou sjezdovku, ale potřebují se nejdříve naučit základy. Vhodnou cestou může být forma odměn. Zvládnutí základních cvičení může instruktor odměnit formou her a tréninku základních freestylových prvků.

**ZAMYŠLENÍ:** Dětskou náladu a schopnost učit se do velké míry může ovlivnit počasí.

## Student vs. zákazník

Zákazníkem je rodič, on lekci platí a rozhoduje o jejím pokračování. Nicméně neméně důležitý je i spotřebitel lekce, kterým je dítě. Dítě působí na rodiče a je často schopné ho přesvědčit o pokračování či ukončení výuky. Oba přitom mají rozdílné představy. Dítě očekává zábavu, hru, zážitek. Rodič očekává profesionalismus, bezproblémový průběh lekce a pokrok v jezdeckých schopnostech svého potomka.

### 10.3. Dětský snowboard, vázání a boty

Vybavení pro děti není pouze zmenšená verze vybavení pro dospělé. Dětské vybavení musí respektovat zákonitosti jejich vývoje a jejich schopnosti. Je odpovědností instruktora, aby dětem vše padlo a bylo správně nastaveno.

#### Snowboard

- Velikosti dítěte musí odpovídat nejen délka, ale i další parametry jako tuhost či šířka snowboardu
- Ideálně musí prkno odpovídat váze dítěte, ale rychlá pomůcka je délka prkna mezi rameny a nosem
- S prknem, které je příliš velké a těžké, bude dítě působit neohrabaně a výuka se zpomalí
- Hodí se protiskluzová podložka pro botu na horní straně prkna

#### Vázání

- Jednoduché přezky, které mohou děti zapnout a rozepnout
- Vždy zkontrolujte úhly vázání a šířku postoje
- Buďte schopni nastavení vázání operativně upravit, pokud to pravidla lyžařské školy umožňují
- Pozor na přesah chodidla mimo prkno

**ZAMYŠLENÍ:** Těžiště dětí je disproporcionálně vysoko a to až do věku přibližně 8 let. To je navíc umocněno nošením helmy. Pro získání stability tedy děti v tomto věku potřebují širší postoj

#### Boty

- Děti často nepoznají, že je jejich bota příliš malá či velká, pomozte jim vybrat velikost
- Příliš velké boty jsou velké bezpečnostní riziko
- Přesto, že jedna ponožka je ideální, druhá ponožka může pomoci zvětšit chodidlo malých dětí, tak aby bota padla
- Zkontrolujte, zdali jsou boty utaženy pevně, ale ne příliš těsně



## 10.4. Speciální vybavení pro výuku dětí

V dnešní době dochází k velkému rozvoji speciálních snowboardových pomůcek pro výuku dětí. Ty výuku činí zábavnější, bezpečnější a dětem i instruktorům vše usnadňují. Kromě vybavení použitelného na sněhu existuje i množství indoor pomůcek.

### Na sněhu

- Riglet park – využití terénu k výuce
- Riglet snowboard
- Handle bar
- Nasouvací vázání

### Indor

- Spooner board
- Grab mat
- Snowboard s pěnovými bloky
- Throwback a Riglet boardy

**TIP:** Navštivte s vaší snowboardovou školou děti ve škole. Domluvte se s učiteli a dovezte snowboardové pomůcky na výuku tělocviku. Pomůžete rozvoji snowboardingu, získáte nové zákazníky a skvělou image. Marketingová výhra na všech frontách.



## ODKAZ

[Vyžití indoor pomůcek](#)

**ZAMYŠLENÍ:** Co takhle vyčlenit část dětského parku ve vaší lyžařské škole pouze pro snowboardisty a zakoupit pár speciálních snowboardových pomůcek pro děti? Pro vaši lyžařskou školu to může být konkurenční výhoda a přilákat množství zákazníků.



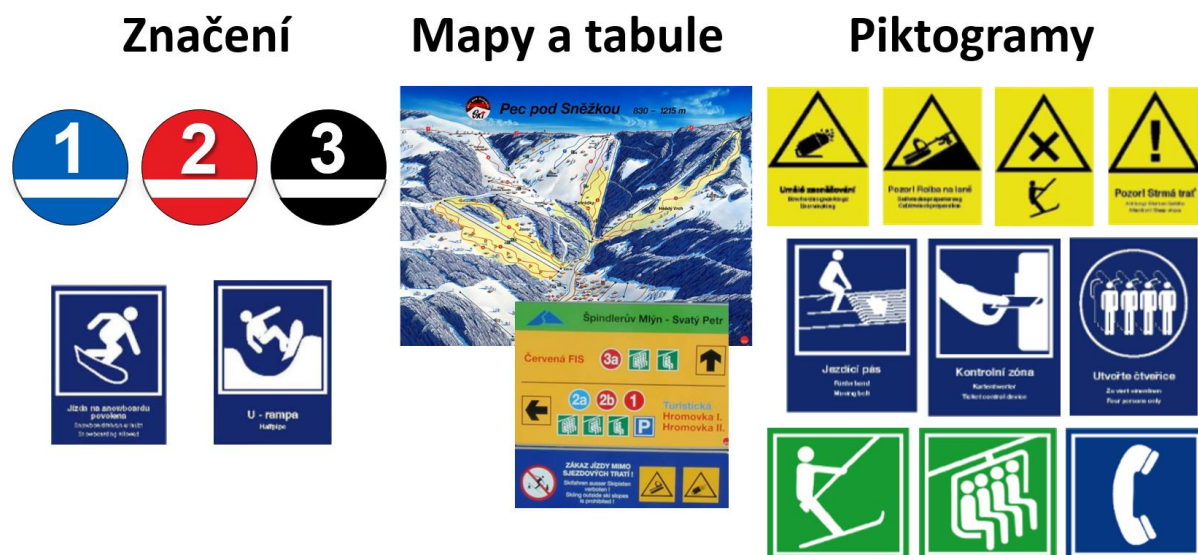
## 11. Bezpečnost a první pomoc

Starost o bezpečí klientů a znalost první pomoci je jedním ze základních kamenů povolání instruktora snowboardingu. Pojdme se nyní podívat na to, jak minimalizovat riziko nehod a nebezpečných situací, a na to, jak takové situace řešit v případě, že i přes maximální možnou prevenci nastanou.

### 11.1. Znalost lyžařského střediska a terénu

Základem prevence nebezpečných situací a obecně nebezpečí je znalost lyžařského střediska, kde se instruktor pohybuje. Ten by měl být schopen vybrat pro své klienty sjezdovky s optimálním terénem, vědět, jak se co nejrychleji dostat z jedné strany resortu na druhou, jaká je v resortu sněhová situace a ideálně i kde se dá ohřát či si odpočinout.

Počasí na horách se může velmi rychle změnit. Nemůžeme předpokládat, že výuka bude probíhat pouze při slunečném počasí a jako instruktoři bychom měli být schopni se orientovat i ve zhoršených podmínkách. Znalost předpovědi počasí může instruktorovi ztelně usnadnit práci. Každý instruktor by měl navíc znát své kompetence a pohybovat se s klienty pouze v takovém terénu, na který má patřičné oprávnění.



## ODKAZ

[Informace o lyžařských střediscích](#)

**TIP:** Šikovnou pomůckou do kapsy je skládací mapa areálu. Ta bývá ve většině areálů k dostání zdarma. Nikdy bychom neměli zapomenout dostatečně nabitý mobilní telefon a znát telefonní čísla, na které můžeme zavolat v případě nebezpečí či nehody.

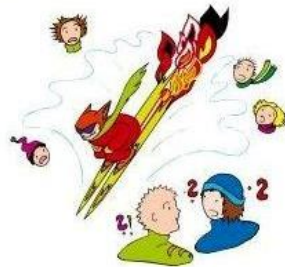
## 11.2. Pravidla FIS

Pohyb v lyžařském areálu má svá pravidla. Jde o deset pravidel Mezinárodní lyžařské federace a každý, kdo se ve skiareálu pohybuje, by je měl znát a dodržovat.



### 1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.



### 2. Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy

Každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním podmínkám, jakož i hustotě provozu.



### 3. Volba jízdní stopy

Lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdní stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.



### 4. Předjíždění

Předjíždět se může shora nebo zespodu, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.



### 5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.



### 6. Zastavení

Každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo co nejrychleji uvolnit.



### 7. Stoupání a sestup

Lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.



### 8. Respektování značek

Každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.



### 9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.



### 10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

Zdroj: HORSKÁ SLUŽBA ČR [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.horskasluzba.cz>

**TIP:** Těžko někomu zakazovat, aby si dal malé pivo k obědu, ale nedovoľte, aby vaši klienti jezdili pod vlivem alkoholu a sami jděte příkladem.

**ODKAZ**

[Video 10 pravidel FIS](#)

### 11.3. Snowboardová pravidla bezpečnosti

Kromě pravidel FIS, která platí pro všechny osoby pohybující se v lyžařském areálu, existují ještě takzvaná snowboardová pravidla bezpečnosti. Tato pravidla jsou navržena speciálně dle typických nebezpečných situací ve snowboardingu a nejen každý snowboardový instruktor, ale každý zodpovědný snowboardista by se jimi měl řídit a snižovat tak riziko nejen pro sebe, ale i pro všechny okolo.

- 1) Zahájení na frontside - Každou jízdu zahajujeme ve frontside postavení (čelem ke svahu), jen tak je možné bezpečně vidět osoby přijíždějící seshora.
- 2) Backside pravidlo - Při backside oblouku se vyskytuje v určitém místě našeho rozhledu mrtvý úhel. Je důležité sledovat osoby na naší backside straně.
- 3) Sezení na sjezdovce - V ideálním případě by neměl snowboardista sedět zády ke kopci. Snowboardista vždy sedí, nebo klečí na okraji sjezdovky a na dobře viditelném místě. Nikdy si nesesedat pod terénními hranami, nebo v nepřehledných zatáčkách. Pokud sedí na svahu větší skupina snowboardistů, je bezpečnější sedět nad sebou.
- 4) Odkládání snowboardu - snowboard odkládat vždy vázáním na sních.
- 5) Jízda na vleku - Na vlecích všech typů je přední noha upnutá do vázání a zadní noha je volná.
- 6) Kontrola vybavení - Průběžně kontrolovat stav vázání, dotažení šroubů a uchycení vázání ke snowboardu.

**ZAMYŠLENÍ:** Názor, že snowboardisté jsou více nebezpeční než lyžaři je snad už dávno přežitý. Pojďme se chovat bezpečně a ohleduplně a společně tak šířit pozitivní image našeho sportu.

### 11.4. První pomoc

Úrazy na horách nejsou bohužel nic ojedinělého a instruktoři se s nimi v praxi setkávají běžně. Je třeba si uvědomit, že instruktor je profesionál, který by se v případě nehody měl ujmout velení a vědět co dělat. První pomoc a přivolání pomoci jsou proto naprosto elementární znalosti každého instruktora.

#### Zajištění místa nehody

Pokud zastavujete u nehody, či poskytujete první pomoc, nezapomeňte myslet také na svoji bezpečnost, bezpečnost vašich klientů, těch, co vám v situaci pomáhají, a ostatních ve středisku. Zapíchnutí jednoho či více snowboardů, případně zkřížených lyží nad místo nehody dá všem jasný signál ke zvýšené opatrnosti. Dejte pozor, aby značení bylo dostatečně viditelné a nenacházelo se pod terénním zlomem.

**TIP:** Toto značení je také dobrým vodítkem pro záchranáře, kteří vám jedou na pomoc.



## Voláme pomoc

Pokud voláme pomoc, je důležité předat záchranářům tyto informace:

- **Kdo** volá
- **Kde** k nehodě došlo (jméno či číslo sjezdovky)
- **Co** se stalo
- **Stručný popis** stavu zraněných

Je také důležité vědět na které číslo zavolat. Univerzální tísňová linka EU 112 v nejhorším případě poslouží, ale rozhodně není ideální. Jste přeměrováni na centrálu, která vás bude přepojovat na horskou službu. Ztrácíte drahocenný čas a může dojít k chybě vás či operátora. Nejlepší volba je volat přímo horskou službu. V ČR má horská služba univerzální číslo 1210 a po jeho vytočení budete přeměrováni na horskou službu daného pohoří. Podobně funguje na Slovensku horská služba s číslem 18300. V Rakousku je dobré znát kromě univerzálního čísla na horskou službu 140 také číslo na horskou službu přímo ve vašem středisku, takzvané Pistenretung.

## Kam volat?

**Horská služba ČR**  
**1210**

**Horská služba Slovensko**  
**18300**

**Horská služba Rakousko**  
**140**

**Tísňová linka EU**  
**112**

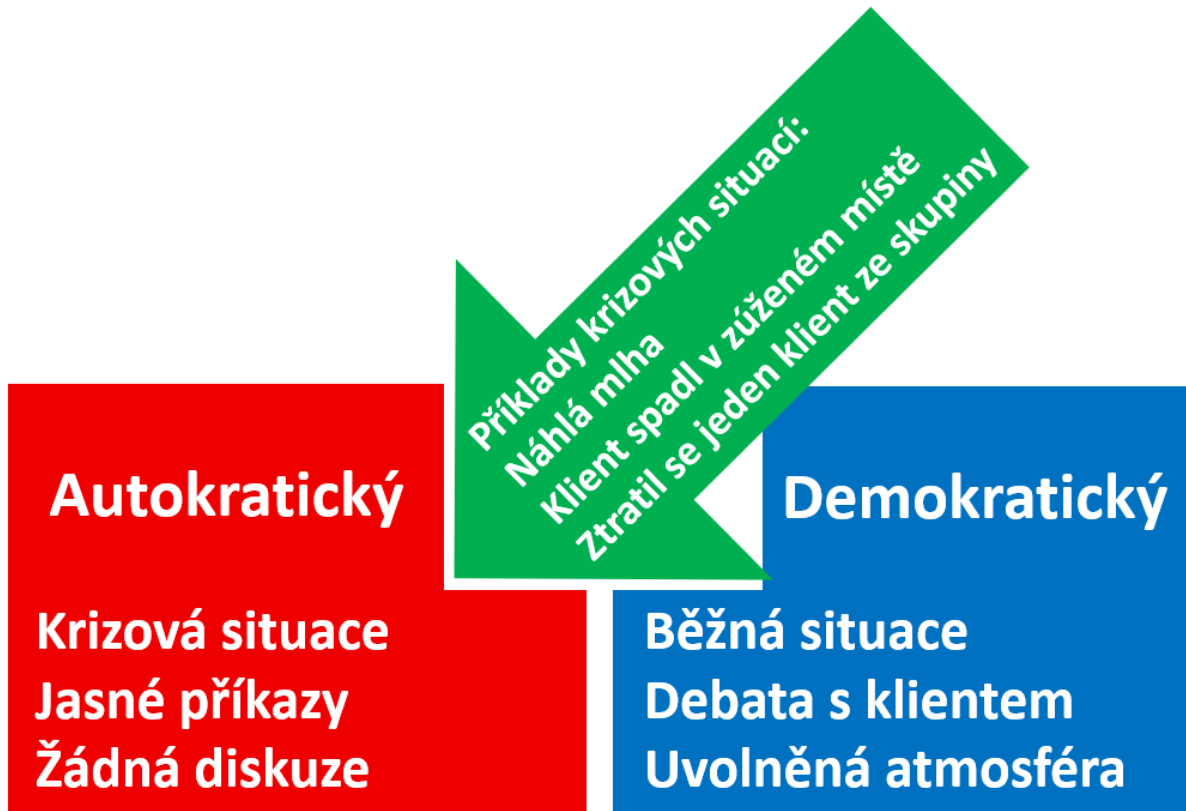
## ODKAZ

[Horská služba ČR](#)



## Styl vedení v krizové situaci

V krizové situaci je nutné začít ovládat klienta či skupinu klientů autokraticky. Dávat jasné příkazy a nepřipouštět diskuzi. Instruktor je odpovědný za bezpečnost a klienti jej musí následovat. Vždy je nutné, aby chování instruktora bylo přiměřené situaci.



## 11.5. Ošetření zraněného

### Zhodnocení situace

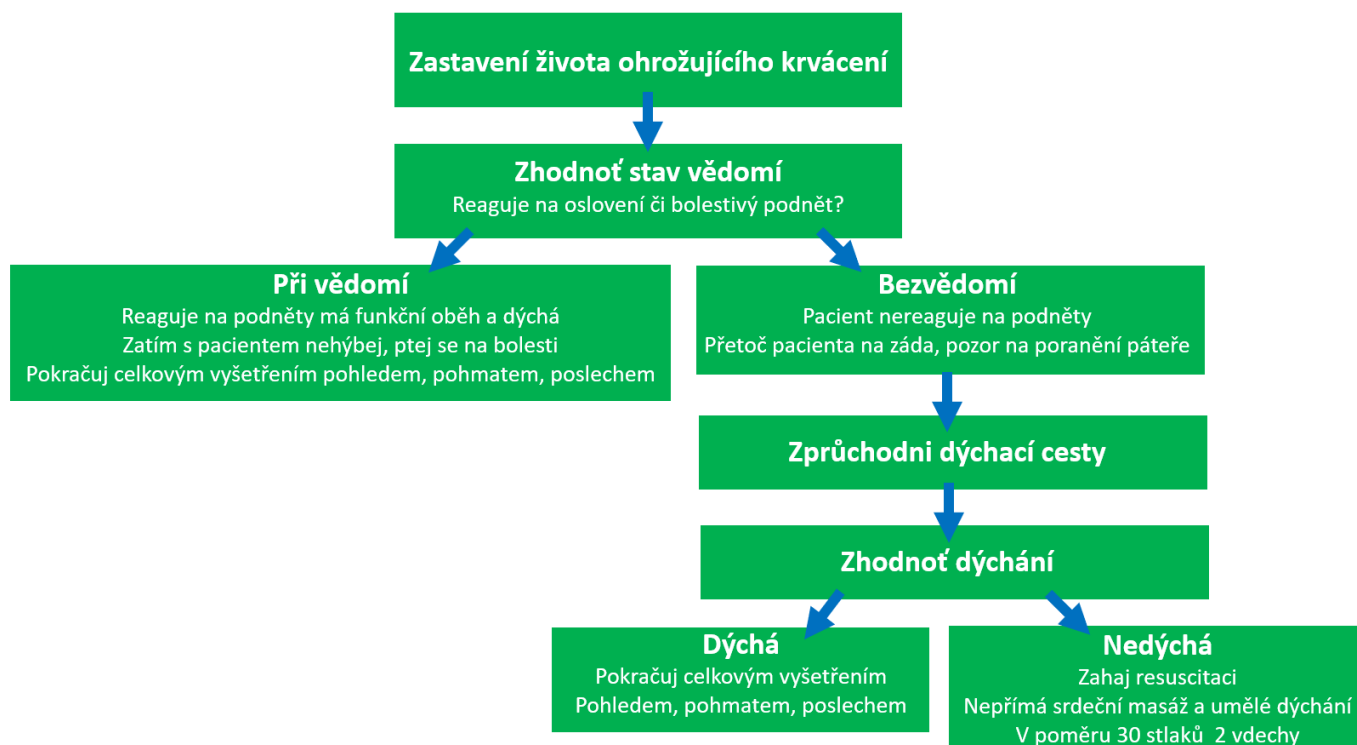
Správné úvodní zhodnocení situace je mnohdy pro úspěšnou záchranu klíčové.

- **Zastav se** – Klid, zachovej chladnou hlavu!
- **Čas** – Uvědom si, kolik je hodin a jaká je dostupnost pomoci.
- **Rozhlédni se** – Co stalo? Hrozí stále nějaké nebezpečí?
- **Vlastní bezpečnost** je prioritou.
- **Kolik** je zraněných?
- **Mechanismus úrazu** – Jak se úraz stal a jaká zranění lze očekávat.
- **První pomoc**



## První pomoc

Každý člověk by měl ovládat základy první pomoci. Tu bychom měli poskytnout vždy a jedinou omluvou nám může být strach o vlastní bezpečnost. Pokud si nejste jistí jak postupovat, pamatujte, že i neodborná první pomoc je lepší než žádná. Vždy je ale dobré být připraven a znát alespoň základní postupy první pomoci.



**TIP:** Základní znalosti a bonus do životopisu může instruktor získat absolvováním kurzu Základy první pomoci od Českého červeného kříže. Červený kříž je celosvětově uznávanou institucí a kurz platí 5 let po celé Evropě.

## ODKAZ

[Český červený kříž](#)

## 11.6. S čím se ještě můžeme setkat

### Podchlazení

Zejména mají-li naši klienti špatné či mokré oblečení a fouká silná vítr, může dojít k podchlazení. Rychleji se také podchlazují staří lidé nebo děti. Rozlišujeme čtyři stupně podchlazení a jako instruktoři se nejčastěji můžeme setkat s tím prvním. V prvním stupni podchlazení má člověk teplotu kolem 35 °C

a projevem je třes těla. Takový člověk se smí aktivně hýbat a po přemístění do sucha mu podáváme teplé a sladké nápoje a vyměníme oblečení za suché.

## Omrzliny

Rozlišujeme čtyři stupně omrzlin a jako instruktoři se nejčastěji setkáme s prvním stupněm. Prvními příznaky jsou bledá kůže, chlad a ztráta citlivosti nejčastěji v perifériích končetin a částech obličeje jako nos, tváře a uši. Pakliže takové příznaky pozorujete, postižená osoba by se měla co nejdříve dostat do závětrí, sucha a tepla a sundat z těla veškeré kovové předměty jako prstýnky, řetízky či hodinky. Pokud se citlivost nevrací, je vhodné se v dalších dnech zdržovat v teple, neustále postižená místa třít a případně doplnit užitím Acylpyrinu.

## Spálení sluncem

Ve vyšších nadmořských výškách, zejména na jaře, má slunce velkou sílu. Naši klienti na toto nemusí být zvyklí a ochranu před sluncem podcenit. Je vhodné mít u sebe opalovací krém a balzám na rty, které můžeme v případě potřeby poskytnout našim klientům.

## Oslepnutí

Slunce společně se sněhem dokáže v horách vytvořit tak ostré světlo, které při absenci ochranných brýlí může poškodit zrak a vést až k dočasné slepotě. Je vhodné u sebe mít náhradní pár slunečních brýlí, které můžeme v případě potřeby poskytnout našim klientům.

## Akutní výšková nemoc

Již od výšky 2 500 m. n. m. se u některých osob může nemoc projevat bolestmi hlavy. Je třeba doplnit tekutiny a případně podat Paralen či Ibalgin. Pokud potíže přetrvávají, nebo se přidá únava a pocit zvracení, je nutné sjet do nižší nadmořské výšky a nechat postiženou osobu odpočinout a aklimatizovat. Přivykání na nadmořskou výšku je zcela individuální a nedá se natrénovat.

## Akutní vyčerpání

Trénink nových dovedností, pobyt ve vysoké nadmořské výšce a nízké teplotě je často pro naše klienty velmi fyzicky namáhavý. To může vést k akutnímu vyčerpání spojenému s nedostatkem cukru v krvi. Následkem je bezdůvodný strach až panika a nechuť až neschopnost pokračovat v jízdě či tréninku. Obzvláště nepříjemná je tato situace nastane-li na vzdálenější straně resortu v obtížném terénu a klienti nejsou schopni pokračovat. Často stačí mít u sebe malou sladkost, ideálně třeba hroznový cukr a celá situace se tak rychle vyřeší.

**TIP:** V Rakousku musí být každý instruktor vybaven lékárníčkou s přesně předepsaným obsahem. V ČR takovou povinnost nemáme, ale i přesto se lékárníčka hodí. Stačí pár základních věcí a malá lékárníčka se nám vejde i do kapsy u bundy.

## 11.7. Shrnutí: Prevence a řešení

Celá kapitola o bezpečnosti a první pomoci se dá shrnout a rozdělit do dvou kategorií. První kategorií je prevence nebezpečí a druhou řešení nehody či krizové situace v případě, že už nastala. Prevence nebezpečí souvisí s tím, jaká by měla být výuka, chování instruktora během lekce a jaké znalosti by měl instruktor mít, aby efektivně předcházel nehodám a krizovým situacím. V případě, že i přesto taková situace nastane, měl by mít instruktor potřebné vybavení, správně reagovat a v případě potřeby poskytnout první pomoc.

# Prevence

## Výuka

Poučení klienta

Učit padat

Odhad schopností klienta

Styl vedení

Klient pod vlivem  
(Alkohol, náv. látky)

## Chování

Organizace skupiny

Zásady pohybu na sjezdovce

Snowboardová pravidla

Přehled o dění na sjezdovce

Kontrola vybavení

## Znalost

Terén/resort

Sněhové podmínky

Počasí

Lavinové nebezpečí

# Řešení

## Vybavení

Lékarnička

Mapka areálu

Mobilní telefon

Telefonní čísla

## Reakce

Vlastní bezpečnost

Bezpečnost klienta

Bezpečnost ostatních

Zabezpečení místa nehody

Přímá záchrana

Přivolání pomoci

## První pomoc

Masivní krvácení

Bezvědomí

Zástava srdeční činnosti

Zástava dýchání



## Zdroje

- 1) AČS [online]. 2018 [cit. 2016-09-31]. Dostupné z: <http://www.snowboarding.cz>.
- 2) Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol [online]. 2019. Dostupné také z: <http://www.apul.cz>.
- 3) ASOCIACION ARGENTINA DE INSTRUCTORES DE ESQUÍ Y SNOWBOARD. *Manual de Snowboard: Técnica Argentina de Snowboard*. San Carlos de Bariloche.
- 4) CANADIAN ASSOCIATION OF SNOWBOARD INSTRUCTORS. *Reference Guide*. Cambridge, Kanada: Canadian Association of Snowboard Instructors, 2018. ISBN 978-0-9950608-0-7.
- 5) ČÁSLAVOVÁ, Eva. *Management a marketing sportu*. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-150-9.
- 6) ČESKÝ ČERVENÝ KŘÍŽ [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.cervenykriz.eu>.
- 7) FIS [online]. 2018 [cit. 2016-10-02]. Dostupné z: <http://www.fisnowboard.com>.
- 8) Free the Powder [cit. 2019-7-26]. Dostupné z <https://www.freethepowder.com>.
- 9) Fyziologie a anatomie člověka [online]. Střední škola zemědělská a veterinární Lanškroun [cit. 2019-04-21]. Dostupné z: <http://www.szes-la.cz/objekty/fyziologie-a-anatomie-cloveka---pohybova-soustava---svaly.pdf>.
- 10) HORSKÁ SLUŽBA ČR [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.horskaslužba.cz>
- 11) INTERSKI ČR [online]. 2019. Dostupné z: <https://interski.cz/cs/zasady-is-pro-vyuku-snowboardingu-41>.
- 12) ISIA [online]. 2019. Dostupné z: <https://isia.ski/>
- 13) JELEN, Karel. *Biomechanika sportu*. Univerzita Karlova Praha Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 14) LEARN TO SKI AND SNOWBOARD [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.learnertoskiandsnowboard.org>.
- 15) LEGEROVÁ, Hana. Založení lyžařské školy na podnikatelské bázi se zaměřením na marketing služeb v cestovním ruchu. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 16) Ministerstvo průmyslu a obchodu [online]. 2019. Dostupné z: [https://www.mpo.cz/assets/cz/podnikani/zivnostenske-podnikani/pravni-predpisy/2017/10/ZZ\\_UPLNE\\_ZNENI\\_k\\_30\\_9\\_2017\\_WEB.pdf](https://www.mpo.cz/assets/cz/podnikani/zivnostenske-podnikani/pravni-predpisy/2017/10/ZZ_UPLNE_ZNENI_k_30_9_2017_WEB.pdf)
- 17) MCDONALD, Malcolm, WILSON, Hugh. *Marketingový plán: příprava a úspěšná realizace*. 7. vyd. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0014-8.
- 18) MICAL, Tomáš, NOHEJL, Jiří a kol. *Snowsports Manual: Modrá kniha lyžování*. Špindlerův Mlýn: APUL, 2017.
- 19) *Nabla* [online]. [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: <http://www.nabla.cz/obsah/fyzika/mechanika.php>
- 20) SKIRESORT INFO [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.skiresort.info>.
- 21) Snowboard Addiction [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.snowboardaddiction.com>.
- 22) SVOBODA, Šimon. *Výstroj a výzbroj* [prezentace][cit. 2018-23-10].
- 23) SWIXSHOP [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.swixshop.cz>
- 24) VĚTRÍČEK, Adam. *Marketingový audit lyžařské školy*. Praha, 2016. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 25) VĚTRÍČEK, Adam. *Marketingový plán fitness centra Trinity*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 26) YOUTUBE [online]. 2019. Dostupné z: <http://www.youtube.com>.
- 27) *Wikipedia* [online]. [cit. 2019-10-30]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Mechanika\\_tuh%C3%A9ho\\_t%C4%Blesna](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mechanika_tuh%C3%A9ho_t%C4%Blesna)
- 28) Windham Mountain Resort – The Terrain Based Learning Method [online]. 2019. Dostupné z: <https://www.windhammountain.com/lessons-programs/terrain-based-learning/>
- 29) *Základy sportovní kineziologie* [online]. Masarykova Univerzita [cit. 2019-04-21]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/hlezno\\_plant\\_dor.html](https://is.muni.cz/do/1451/e-learning/kineziologie/elportal/pages/hlezno_plant_dor.html).
- 30) *Zákony pro lidi* [online]. 2019. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2001-20>

## Vydal

Metodická komise sekce snowboarding

APUL – Asociace profesionálních učitelů lyžování a lyžařských škol, z. s.  
543 51 Špindlerův Mlýn 150  
[www.apul.cz](http://www.apul.cz)

Autoři: Adam Větrříček, Šimon Svoboda

Korekce textu: Martin Poppr

Grafika: Adam Větrříček

APUL je členem ISIA (International Ski Instructors Association)

© APUL 2019

