

Plán tréninku

Jméno:	Martin Poppr
Datum, kurz:	30.10.2018
Zadání:	Klient 30 let. Sportovec, na hory jezdí na tři týdny v sezóně. Chce se naučit styl 360 na středním skoku. Zatím umí usmudlanou fs3 na malém skoku. Rotaci na odraze a často přetaci na dopadu. Nášel si nedostatky v jízdě po hraně. Zaplátil si 4 dny po 2 hod dopoledne a je možnost že by přišel znovu až přijede příště. Možná se hodí dodat že bs rotaci moc nedává, ale taky by na tom chtěl zamakat

Úvod:

Vzhledem k tomu, že klienta mám na 4 dny, půjdeme se v klidu rozjezdit a nabudeme spěchat do snowparku, pokud tam nebudou panovat dobré podmínky. Na sjezdovce totiž také budeme mít co trénovat. O důležitosti zvládnutí jízdy není debat, takže lze vždy rozvíjet univerzální jízdni dovednosti, ale pro potřeby odrazu do fs 360 je důležitá jízda po backsideové hraně. Takže lze trénovat carving s důrazem na bs hranu a vertikální pohyb na obou hranách (odraz na bs a dopad na fs). Stejně tak lze na sjezdovce makat na freestyle skillz – ollie a fs rotace.

Pokud tomu podmínky budou přát, budeme drtit snowpark, ale s rostoucí intenzitou tréninku – první dny spíše opatrně, poslední den větší risk. Bude samozřejmě záležet i na aktuální fyzické kondici klienta.

Backside rotace na skoku bych si raději pošetřil na příště, ať mám klient důvod přijít, ale určitě bychom si vyzkoušeli bs 180 na sjezdovce, aby si ji mohl v mezičase trénovat sám.

Vysvětlení provedení triku fs 360:

Rotace na skoku o 360° do které se odrážíme čelem k dopadu, takže na začátku vidíme kam letíme, ale dopadáme zády k dopadu, takže v druhé fázi rotace moc nevidíme. Budeme trénovat odraz pouze z backsideové hrany, byť to není jediná varianta triku. Fs 360 je specifická tím, že na ni musíme jet rychleji, než na rovňák či bs rotace. Více viz rozfázování triku.

Rozfázování triku:

1. Rozjezd rovně na skok s adekvátní rychlostí a postavením jezdce.
2. Zahájení esička lehkým přechodem na frontsideovou hranu těsně před začátkem kickeru.
3. Pokračování esička na backsideové hraně, příprava těla na odraz – pokrčení nohou a „nabití“ si rotace přední rukou.
4. Odraz na konci kickeru. Práce nohou – ollie lehce z backsideové hrany. Práce „nabité“ přední ruky – švih do směru rotace.
5. První fáze letu. Horní polovina těla následuje přední ruku. Nohy se přitahují k tělu. Hlava se točí do směru rotace a pohled směřuje šikmo dolů někam za patu přední nohy.

6. Druhá fáze letu. Tělo ve stabilizované pozici pokračuje v rotaci, eventuálně v grabu. Jezdec pohledem pod přední rameno zaměřuje dopad.
7. Zastavení rotace a příprava na dopad. Rotaci nejprve zastavujeme prací hlavy (pohledu) a ramen. Rozbalením těla dokončíme zastavení rotace a připravíme se na kompresi při dopadu.
8. Dopad. Probíhá trochu naslepo, koukáme se pod nohy, protože pohled dopředu by vedl k přerotování. Snažíme se oběma nohama tlumit dopad a kontrolovat kontakt snowboardu se sněhem přední hranou. Přední hrana nám pomáhá zastavit rotaci.
9. Odjezd. Důležité je zachování koncentrace a správné pozice těla, aby nedošlo k přerotování a zákusu přední hrany.

Nutné vstupní dovednosti:

Ollie, fs 180 a fs 360 na sjezdovce. Rovňák a fs 180 na skoku. Odhad rychlosti. Ochota si trochu namlátit. :)

Sněhové podmínky a stav překážek:

Pokud není dobrý kicker a dopad, budeme raději trénovat na sjezdovce. Kicker nesmí být moc rozbitý, ale ani zmrzlý, dopad musí být v dobrém stavu a pokud možno měkký.

Volba překážek:

Žádoucí je postupná progresse – začínáme na malých a lehkých kickerech a přesouváme se na větší a těžší.

Plán výuky (progrese, časový plán):

Vše se bude odvíjet od aktuální kondice klienta a snowparku. Časový rozsah je daný, pokusím se ho efektivně využít ku spokojenosti klienta. Ve snowparku budeme na každém kickeru postupovat v posloupnosti rovňák – fs 180 – fs 360 a uvidíme jak se situace vyvine.

Předpokládané problémy:

Malá rychlost, špatně vyjeté esíčko, špatná příprava na odraz (nepokrčení nohou, nenabití si přední ruky), odraz z přední hrany, špatný timing odrazu, drift na odrazu, předrotování odrazu (vede k zastavení rotace v letové fázi), nedostatečný odraz (ollie), mávání rukama, špatné směřování pohledu před dopadem, přerotování, špatný timing dopadu, dopad do propnutých nohou, dopad na zadní nohu, dopad na bs hranu (a přerotování), nezastavení rotace, ztráta koncentrace při odjezdu a zákus hrany.

Těch problémů se může vyskytnout hrozně moc, úkolem instruktora je vybírat vždy jen ty informace, které jsou zrovna potřebné. Jinak hrozí další problémy – zahlcení klienta informacemi, strach, ztráta motivace. Dalším možným problémem je přemotivovaný klient. Instruktor si proto musí získat klientovu důvěru a pokud možno i obdiv tím, že mu ukáže krásnou ukázkou žádaného triku.

Co se týče problému v zadání „roztaci na odraze a casto pretaci na dopadu,“ pomůže ukázkou správně vyjetého esíčka, správné nabití a načasování odrazu (stojím vedle kickeru a řvu TEĎ) a analyzovat zda je přetáčení zapříčiněno chybným směřováním pohledu, dopadem na paty, či něčím jiným.

Vhodné doplňující tréninkové jednotky:

Pokud bude mít klient problémy s vizualizací a pochopením triku, lze provádět nácvik na sucho.
Problémy s esíčkem je možno řešit pomocí vytyčení trasy kužílky.

Další možná progrese:

Hrotit 540 nedoporučuji, další progrese jsou různé graby.