# Instruktor/instruktorka powerjógy (kód: 74-004-H)

**Autorizující orgán:** Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
**Skupina oborů:** Tělesná kultura, tělovýchova a sport (kód: 74)
**Týká se povolání:** Instruktor powerjógy
**Kvalifikační úroveň NSK - EQF:** 3

## Odborná způsobilost

| Název | Úroveň |
|---|---|
| Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka | 3 |
| Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy | 3 |
| Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy | 3 |
| Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy | 4 |
| Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy | 3 |
| Modifikace pozic powerjógy s využitím základních pomůcek | 4 |
| Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů | 3 |
| Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu | 3 |
| Poskytování první pomoci při lekcích skupinového cvičení | 3 |
| Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách | 3 |

## Platnost standardu

Standard je platný od: 19.06.2020

## Organizační a metodické pokyny

### Pokyny k realizaci zkoušky

Autorizovaná osoba informuje, které doklady musí uchazeč předložit, aby zkouška proběhla v souladu s platnými právními předpisy.
Před zahájením vlastního ověřování musí být uchazeč seznámen s pracovištěm a s požadavky bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) a požární ochrany (PO), o čemž bude autorizovanou osobou vyhotoven a uchazečem podepsán písemný záznam.

Autorizovaná osoba, resp. autorizovaný zástupce autorizované osoby, je oprávněna předčasně ukončit zkoušku, pokud vyhodnotí, že v důsledku činnosti uchazeče bezprostředně došlo k ohrožení nebo bezprostředně hrozí nebezpečí ohrožení zdraví, života a majetku či životního prostředí. Zdůvodnění předčasného ukončení zkoušky uvede autorizovaná osoba do záznamu o průběhu a výsledku zkoušky. Uchazeč může ukončit zkoušku kdykoliv v jejím průběhu, a to na vlastní žádost.

Zdravotní způsobilost pro vykonávání pracovních činností této profesní kvalifikace je vyžadována a prokazuje se lékařským potvrzením (odkaz na povolání v NSP - https://nsp.cz/jednotka-prace/instruktor-powerjogy#zdravotni-zpusobilost).

Při hodnocení uchazeče autorizovaná osoba také sleduje a posuzuje správné, přesné a odborné vyjadřování uchazeče a používání adekvátní terminologie a gymnastického názvosloví na požadované úrovni.

Bližší pokyny k realizaci zkoušky:
Ad kompetence Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy,
kritérium b):

- uchazeč uvede a charakterizuje tyto části stavby lekce:
- úvodní část: koncentrace a uvolnění, průpravné cviky, nácvik dýchání, plný jógový dech, hluboký svalový stabilizační systém – ovládání základních tělesných zámků (bandh) v powerjóze: mulla bandha, uddijána bandha, džalandhára bandha
- dynamická část: pozdravy slunci základní pozice ve stoji
- část na zemi: kompenzační pozice, specifické sestavy pozic
- techniky powerjógy: mudry, bandhy, koncentrace, pránájáma
- závěrečná relaxace

kritérium c) Autorizovaná osoba zašle nejpozději 14 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky uchazeči zadání pro zpracování plánu lekce. Autorizovaná osoba zadá stupeň pokročilosti (začátečníci, mírně pokročilí nebo pokročilí), délku trvání lekce (od 60 do 90 minut) a zaměření lekce (např. obecné zaměření na protažení a posílení celého těla, případně se zaměřením na otevírání hrudníku, otevírání kyčlí, protažení ramen atd.). Takto zpracovaný plán zašle uchazeč v elektronické podobě nejpozději 7 kalendářních dnů před termínem konání zkoušky autorizované osobě a zároveň si jej přinese ke zkoušce, kde zpracování plánu obhájí. Požadovaný rozsah plánu je 1-2 normostrany A4.

kritérium e):

- uchazeč charakterizuje tyto 4 základní cesty jógy: karmajóga, bhaktijóga, džnánajóga, radžajóga
- uchazeč charakterizuje tyto staré indické texty: jógasútra, bhagavadgíta

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy,
kritérium a):

- základní pozice a polohy jsou: leh na zádech, leh na břiše, leh na boku, sed, klek, stoj a jejich modifikace
- polohové skupiny jsou: záklony, předklony, torze, úklony, inverze

Autorizovaná osoba zadá uchazeči 3 příklady z kategorie základních pozic a poloh a 3 příklady z kategorie polohových skupin. Uchazeč musí dále prokázat znalost názvů 10-15 základních pozic v sanskrtu.

kritérium b):

- základní techniky pránájámy jsou: plný jógový dech, udždžají dech, kaphalabátí, nádí šódhana
- základní techniky prátjáhára jsou práce se smysly
- základní techniky relaxace jsou: Jackobsonova progresivní metoda, relaxace celého těla, Schulzův autogenní trénink

kritéria a), b), d), e):

Charakteristikou jednotlivých pozic různých úrovní se rozumí:
1. cíl a důvod provádění pozic
2. výchozí pozice
3. průběh provádění pozice a dýchání v jednotlivých fázích
4. zapojené svaly
5. modifikace pro klienty nezvládající základní provedení pozice
6. způsob učení, rozložení na jednotlivé fáze
7. techniky powerjógy (Pataňdžaliho systém jógy: jáma, nijáma, ásana, pránájáma, prátjáhára, dhárana, dhájána, samádhí)
8. nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení
Autorizovaná osoba zadá pro účely ověření těchto kritérií uchazeči 3 konkrétní pozice, u kterých uchazeč prokáže znalost a předvede provedení dle bodů 1.-8. výše.

Ad kompetence Vedení skupinové a individuální lekce powerjógy: uchazeč všechna kritéria předvede po dobu nejméně 15 minut cvičení.

Ad kompetence Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů,

kritérium a): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat jednotlivá stadia těhotenství a uvést obecně nedoporučované nebo naopak vhodné cviky a pozice těla pro jednotlivé fáze těhotenství, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium b): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro ženy po porodu přirozeném a po porodu císařským řezem v šestinedělí a pozdějším období, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium c): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro jedince staršího věku, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci

kritérium d): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro jedince s nejčastějšími poruchami pohybového systému – hypermobilita, statická skolióza, osteoporóza, artróza, kolenního kloubu, ramenního kloubu, po výhřezu meziobratlových plotének modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek

kritérium e): Vysvětlením specifik se rozumí: vyjmenovat a charakterizovat obecně nedoporučované nebo naopak vhodné pozice a pozice těla pro děti, modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek, komunikaci a motivaci

Autorizovaná osoba si připraví pro písemnou část zkoušky:

1. soubor uzavřených otázek pro testové ověření znalostí uchazeče - týká se kompetence
- Orientace v anatomii a fyziologii pohybové soustavy člověka - všechna krériа
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou i individuální lekci powerjógy - kritérium f)
- Poskytování základního poradenství v oblasti zdravého životního stylu včetně zdravé výživy a pitného režimu - všechna kritéria
- Dodržování zásad bezpečnosti a prevence úrazů při sportovních aktivitách - všechna kritéria

2. soubor otevřených otázek pro písemné ověření znalostí uchazeče formou volné písemné odpovědi. Týká se kompetencí:
- Analýza držení těla v polohách a pohybech a analýza pohybových stereotypů pro potřeby powerjógy - kritérium a)
- Sestavení vhodného cvičebního programu pro skupinovou a individuální lekci powerjógy - kritéria a), b), d) a e)

Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí splňovat následující pravidla:
A. Testy pro jednotlivé uchazeče musí být generovány z dostatečně velkého souboru otázek, aby bylo umožněno řádově několik desítek různě sestavených testů.

B. Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí testů, musí být splněny následující dvě podmínky:

B1. Pro celkový soubor otázek, z něhož se generují jednotlivé testy: Pro každé kritérium existuje několik otázek.

B2. Pro jednotlivé vygenerované testy: Každý uchazeč má ve svém testu pro každé kritérium (u něhož je test způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit) alespoň dvě otázky.

B3. Pro úspěšné splnění požadavků testu: Za úspěšné splnění testu se považuje 80 % správně zodpovězených otázek s tím, že pro každé kritérium musí být správně zodpovězeno alespoň 50 % otázek.

## Autoři standardu

### Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard profesní kvalifikace připravila SR pro osobní služby, ustavená a licencovaná pro tuto činnost HK ČR a SP ČR.

Na tvorbě se dále podílely subjekty zastoupené v pracovní skupině:
Česká komora fitness
Power yoga Akademie
Masarykova univerzita Brno, fakulta sportovních studií
Univerzita Karlova Praha, PŘF