Instruktor 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 Body and Mind
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 na podložkách různých úrovní	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: 30.10.2012 do: 19.08.2020

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). Zdravotní způsobilost není vyžadována.

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: relaxace 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 e):
- uchazeč charakterizuje tyto 4 základní cesty jógy: karmajóga, bhaktijóga, džnánajóga, radžajóga
- uchazeč charakterizuje tyto staré indické texty: jógasútra, bhagadgavíta

Ad kompetence Vysvětlení a předvedení pozic a technik powerjógy na různých úrovních,
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

kritérium b):
- základní techniky pránájámy jsou: plný jógový dech, udždžají dech, kaphalabátí
- 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 (Pataňdažaliho systém jógy: jáma, nijáma, ásana, pránájáma, prátjáhára, dhárana, dhájána, samádhí)
8. nejčastější způsoby a příčiny chybného provedení

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

Ad kompetence Orientace v systému powerjógy pro specifické skupiny klientů,
kritérium a):
- popsáním 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):
- popsáním 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):
- popsáním 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):
- popsáním 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, povýhřezu meziobratlových plotének modifikace pozic powerjógy, specifika ve stavbě a vedení lekce, výběru a řazení pozic, využití pomůcek.

kritérium e):
- popsáním 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 teoretickou část zkoušky:
- soubor otázek obecné části pro písemné ověření teoretických znalostí uchazeče
- soubor otázek speciální části (v tomto případě powerjóga) pro písemné nebo ústní ověření teoretických znalostí uchazeče
pro praktickou část zkoušky:
- soubor praktických modelových příkladů pro ověření instruktorských praktických dovedností a schopností uchazeče

V případě, že autorizovaná osoba využije možnosti formy testu pro písemné ověřování, musí být dodržena následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci písemných testů jako způsobu ověřování:
Soubor otázek pro testy stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího 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 splněné 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 jednu otázku.

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 80 % otázek.

V případě, že ústní ověřování bude realizováno formou losování otázek, je nutné dodržet následující pravidla:
Pravidla pro aplikaci ústního ověřování formou vylosovaných otázek:
Soubor otázek pro ústní ověřování stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnoticího standardu. Musí přitom splňovat následující pravidla:
Při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu. To znamená, že v případě, kdy se některé kompetence nebo kritéria ověřují pomocí losovaných otázek, musí být splněné následující dvě podmínky:

A. Pro celkový soubor otázek:
Každé kritérium je zohledněno v několika otázkách.

B. Pro soubor vylosovaných otázek konkrétního uchazeče:
Každý uchazeč musí mít v souboru svých vylosovaných otázek zohledněno alespoň jednou každé kritérium (myslí se kritérium, u něhož jsou losované otázky způsobem ověření a v návaznosti na pokyn o tom, která kritéria je třeba u zkoušky splnit).

Pravidla pro praktickou část zkoušky:
- soubor praktických modelových příkladů stanovuje autorizovaná osoba podle požadavků hodnotícího standardu
- při každé zkoušce musí být ověřeny všechny kompetence kvalifikačního standardu, pro které je stanoveno ověření formou praktického předvedení, to znamená, že každý uchazeč musí mít v souboru vybraných modelových příkladů alespoň jednu ukázku svých praktických dovedností z každé praktické kompetence

Autoři standardu

Autoři kvalifikačního standardu

Kvalifikační standard 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:
Pilates Institute
Fitness Blue Gym Academy
Power Yoga Akademie s.r.o.
Česká škola aerobiku Heleny Jarkovské
Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.cz