



FRESH PLANET
VACANȚE - RIDING - DISTRAȚIE

GHID PRACTIC PENTRU INSTRUCTORI SNOWBOARD

www.freshplanet.ro



PREZENTAREA MODULUI DE PREDARE A SNOWBOARDING-ULUI LA TABERELE **FRESH PLANET**

Acest document (“ghidul”) nu este un manual, ci un ghid practic destinat schimbului de experiență colegial între instructori. Ghidul va fi modificat în timp, pentru a reflecta cele mai recente practici. Se presupune că persoanele care vor citi acest ghid au absolvit un curs acreditat pentru formare monitori, sau urmează să o facă.

La informațiile din acest ghid a contribuit experiența multor persoane, dintre care amintim în mod deosebit: Toma Morțilă, Andrei Morțilă, Laurențiu Stan, Bogdan Rusu.

*Ghidul este public. Nu este permisă modificarea sa fără acordul autorilor www.freshplanet.ro.
Este permisă copierea, distribuirea și utilizarea documentului doar în format integral, cu menționarea autorilor.*



CUM CITIM ACEST GHID



PROCEDEU STANDARD

PROCEDEE SAU CONCEPTE STANDARD

- informațiile încadrate în chenare roșii vor fi prezentate elevilor așa cum sunt ele în acest ghid, în mod standardizat, de către toți instructorii și colaboratorii Fresh Planet
- evităm confuzia elevilor, care vor primi informații similare de la toți instructori
- instructorul poate adapta tonul prezentării, metaforele folosite, sau poate adăuga informații suplimentare dacă elevul o solicită

ALTE CONCEPTE, PROCEDEE ȘI INFORMAȚII

- **toate procedeele, conceptele și informațiile din acest document vor fi prezentate elevilor**
- acolo unde există o ordine numerotată, aceasta va fi respectată
- informațiile ne-încadrate în chenare roșii pot fi prezentate elevilor în mod mai flexibil
- este important să păstrăm spiritul procedeeelor și conceptelor



1

NOȚIUNI GENERALE PENTRU INSTRUCTORI

CERINȚE
MINIME

NIVELURI
TEHNICE

ROLUL
INSTRUCTORULUI

CUNOAȘTEREA
ELEVULUI

REGLAREA
POZIȚIEI

LIVRAREA
CURSULUI

TRATAREA
ACCIDENTĂRIILOR



CERINȚE MINIME / PENTRU INSTRUCTORII **FRESH PLANET**

CURS DE PRIM-AJUTOR VALABIL

CUNOAȘTEREA NOȚIUNILOR DE BAZĂ

- respectarea decalogului skiorului
- construcția generală a echipamentului
- întreținerea plăcilor, legăturilor, boots-ilor și hainelor
- toeside, heelside, frontside, backside, carving
- rotație vs. contra-rotație

ECHIPAMENTUL NECESAR INSTRUCTORULUI

- placă bine ceruită, cască și ochelari
- boots și haine în stare bună și curate
- echipament de comunicație: telefon sau stație
- tool multifuncțional pentru reglaje
- șervețele pentru șters nasul
- bomboane mentolate

ABILITĂȚI DE EXECUȚIE ȘI DEMONSTRAȚIE

- poziția de bază și poziția de alunecare
- viraje derapate cu oprire, viraje derapate legate / normal și switch
- viraje cursive și viraje pe cant / normal și switch
- carving / normal (preferabil și switch)
- ollie, nollie / normal (preferabil și switch)
- frontside și backside 180 pe pârtie sau side-hits / normal (preferabil și switch)
- mers în paralel cu elevul / normal și switch

CONDUITĂ EXEMPLARĂ

- atitudine respectuoasă și punctualitate
- aspect curat
- echipament adecvat / uniformă (când este cazul)



NIVELURI TEHNICE ȘI OBIECTIVE DE PROGRES

AVANSAT

- perfecționarea abilităților existente
- orientarea spre una din discipline

INTERMEDIAR

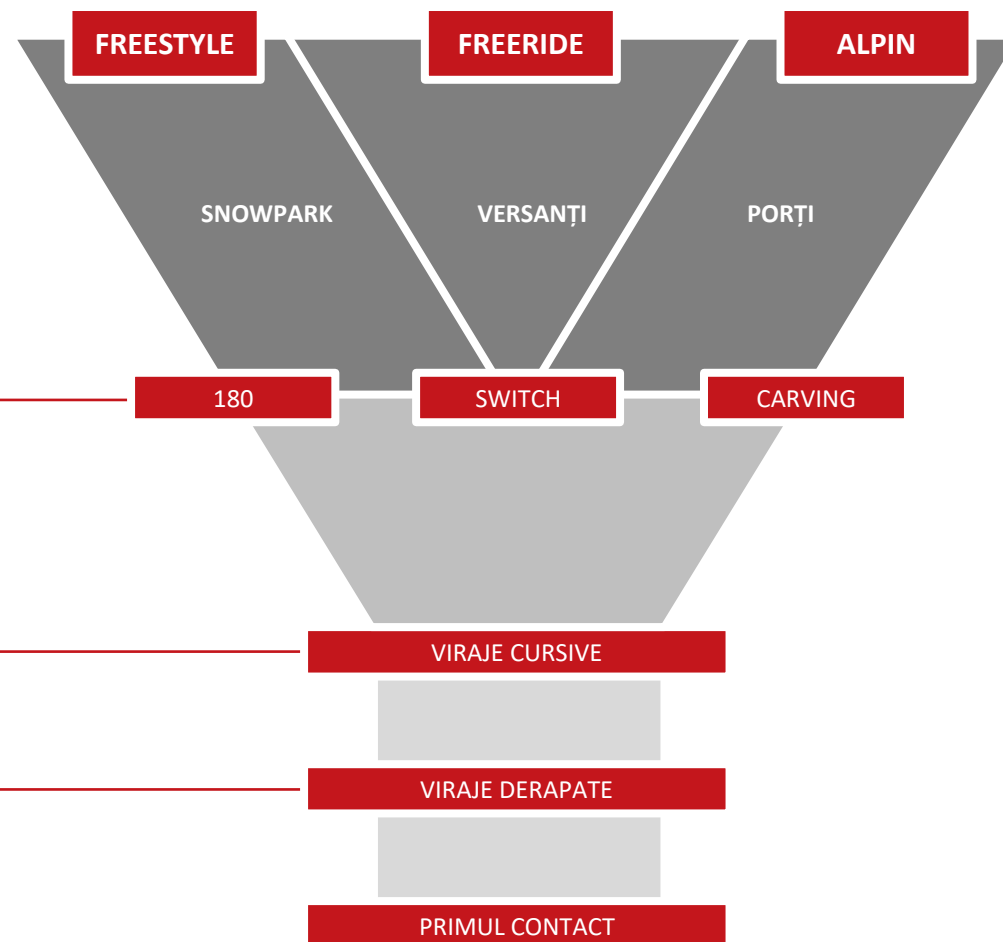
- atingerea unui nivel ridicat de confort pe orice pârtie
- satisfacția primelor trick-uri

ÎNCEPĂTOR

- satisfacția primelor coborâri cursive pe pârtii ușoare

NOVICE

- descoperirea sportului și a plăcerii de alunecare pe snowboard
- decizia de a continua (sau nu) sportul





ROLUL INSTRUCTORULUI – PE SCURT



SIGURANȚĂ / elevul **poate** să revină la curs

alege condițiile optime de curs și previne accidentările, ferm și respectuos

DISTRACȚIE / elevului îi **face plăcere** să revină la curs

crează o atmosferă destinsă și prezintă exercițiile în mod atractiv

PROGRES / elevul **are motive** să revină la curs

identifică obiectivele elevilor și îi ajută să le atingă



ROLUL INSTRUCTORULUI – DETALIAT

MODEL DE CONDUITĂ PENTRU ELEVI

- respectă și protejează pe ceilalți vizitatori ai muntelui (ex. fără glume gen spray, near-miss, etc.)
- respectă muntele (ex. nu aruncă lucruri pe munte, preferabil ar fi să strângă)
- prezintă comportament și imagine profesioniste
- demonstrează abilități tehnice relevante

RESPONSABIL PENTRU SIGURANȚA ELEVULUI

- instructorul se asigură că elevul este apt pentru curs, fizic și psihic (nu îi este frig, foame, frică, etc.)
- alege locul potrivit de desfășurare a cursului
- reglează corespunzător echipamentul elevului
- întrerupe cursul, ferm și respectuos, dacă este necesar

OFERĂ O EXPERIENȚĂ DISTRACTIVĂ

- instructorul creează o atmosferă destinsă
- prezintă exercițiile în mod atractiv și adaptat elevului
- păstrează atenția elevului

AJUTĂ ELEVUL SĂ PROGRESEZE

- își cunoaște elevul (tip de personalitate, abilități fizice, etc.)
- identifică obiectivele elevului
- alege exercițiile potrivite
- adaptează informația și stilul de predat
- oferă feedback elevului



CUNOAȘTEREA ELEVULUI

ISTORIC SPORTIV ȘI MEDICAL

Instructorul va pune întrebări deschise pentru a înțelege care este starea fizică a elevului.

Exemple:

- ce sporturi a mai făcut
- ce accidentări recente a avut
- ce probleme medicale are în prezent

NU POT PARTICIPA LA CURS PERSOANE CARE

- au probleme la coloană (ex. hernie)
- sunt în perioada de recuperare după o fractură / intervenție chirurgicală
- sunt în stare de ebrietate sau sub efectul substanțelor narcotice

PROFILUL PSIHOLOGIC

- **analizator** / “Îți mai explic o dată?”
 - dorește să înțeleagă ce face și de ce
 - are nevoie de explicații detaliate înainte de introducerea unui exercițiu nou
- **imitator** / “Îți mai arăt o dată?”
 - privește, apoi imită cea ce vede
 - are nevoie de demonstrații & repetiție
- **experimentator** / “Vrei să mai încerci singur?”
 - învață prin experimentare individuală
 - are nevoie de supraveghere

În general, un elev are un stil de învățare dominant, dar prezintă și caracteristici ale celorlalte stiluri. Instructorul va experimenta pentru a descoperi abordarea potrivită.



REGLAREA POZIȚIEI PE SNOWBOARD

UNGHIURILE STANDARD +15 / -15 (center stance)

când piciorul de bază nu este determinat definitiv

- aliniază umerii cu placa
- presiune egală pe fiecare cant
- încurajează experimentarea
- dacă elevul își dă seama ca celălalt picior este cel de bază, va fi foarte ușoară schimbarea

UNGHIURILE STANDARD +18 / -6

când piciorul de bază este cunoscut

- facilitează o poziție naturală de alunecare spre vale
- ajută la legarea virajelor

DISTANȚA STANDARD DINTRE LEGĂTURI

- tălpile sunt ușor în afara umerilor
- în timpul flexiei genunchii trebuie să rămână într-o poziție naturală
- reper suplimentar: distanța va fi mare sau egală decât cea dintre călcâi și genunchi

MODIFICAREA POZIȚIEI STANDARD

după ce elevul a decis care este poziția mai confortabilă, regular sau goofy

- în cazul în care elevul o cere
- dacă observăm dificultăți în stabilitate / viraje

ATENȚIE! Unghiurile standard trebuie ajustate dacă elevul nu este confortabil cu ele



LIVRAREA CURSULUI

PREGĂTIREA CURSULUI

- înainte de începerea zilei sau a lecției, instructorul **verifică prognoza meteo**
- instructorul se prezintă elevului
- echipamentul elevului este inspectat și **reglat** corect pentru a corespunde nivelului și obiectivelor elevului
- instructorul pune întrebări pentru a-și **cunoaște elevul**
- sunt **stabilite obiective rezonabile** ale cursului împreună cu elevul
- instructorul **recapitulează obiectivele** cursului cu elevul, înainte de începerea cursului
- instructorul alege **terenul potrivit** pentru curs
- este efectuată **încălzire** (articulară, musculară)
- sunt prezentate **exerciții de atenuare a căzăturilor**
- este recapitulat **decalogul skiorului**

OBIECTIVE ÎN DESFĂȘURAREA CURSULUI

- **siguranța elevului** – vor fi alese zona și exercițiile potrivite nivelului elevului și condițiilor meteo, și vor fi schimbate când este cazul
- **confortul elevului** – instructorul se va asigura că elevilor nu le este frig, foame, sete
- vor fi făcute pauze când elevul dă semne de oboseală
(putere scăzută de concentrare, coordonare scăzută)

ÎNCHEIEREA CURSULUI

- instructorul va cere **feedback de la elev** despre ritmul lecției, gradul de satisfacție, etc.
- vor fi puse întrebări pentru a verifica în ce măsură elevul a înțeles noțiunile predate
- fixarea cunoștințelor printr-un **scurt rezumat**
- elevul și instructorul întocmesc împreună un **plan de progres** pentru următoarea lecție



ACCIDENTĂRI – PAȘI DE URMAT

INTERACȚIUNEA CU PERSOANA ACCIDENTATĂ

- se vor folosi cunoștințele de la cursul de prim-ajutor
- persoana accidentată va fi atinsă cât mai puțin
- se stabilește dacă elevul poate continua lecția sau nu
- se stabilește dacă este nevoie de intervenția echipei Salvamont, iar **instructorul rămâne cu elevul până la sosirea acestora**

După ce persoana accidentată este în siguranță, trebuie să înțeleagă ce acțiuni ale sale au dus la accidentare.

Atât persoana accidentată, cât și ceilalți elevi, vor fi în permanență însoțiți de un membru al echipei sau de Salvamont, dacă e cazul.

ACCIDENTE UȘOARE – **CURSUL POATE CONTINUA**

- elevul și instructorul se retrag pe marginea pârtiei
- se discută condițiile de producere a accidentului și cum se pot evita
- lecția se reia când elevul este pregătit
- elevul are opțiunea de întrerupe lecția, dacă dorește acest lucru, caz în care instructorul stabilește un punct de întâlnire după finalul lecției

ACCIDENTE SEVERE – **CURSUL NU POATE CONTINUA**

- asigurăm zona pentru a preveni alte accidente
- va fi chemat Salvamontul pentru transportul elevului
- **doar la recomandarea Salvamontului**, elevul va fi transportat pentru investigații (radiografii, etc) de către un membru al echipei sau de salvare, dacă este cazul



K.I.S.S. – KEEP IT SHORT AND SIMPLE

PREZENTARE SUCCINTĂ ȘI LA OBIECT

- instructorul va oferi, inițial, strict informația necesară într-un mod cât mai simplu
- elevul primește un obiectiv simplu de realizat, ceea ce contribuie la safety & fun
- vor fi oferite detalii suplimentare doar dacă acestea sunt necesare
- elevii sunt încurajați să experimenteze cât mai mult, în siguranță

INTERACȚIUNE FIZICĂ MINIMĂ CU ELEVUL

- pe cât posibil, elevii vor fi încurajați să execute exercițiile independent
- instructorul va cere permisiunea elevilor înainte de a-i atinge

FEEDBACK SIMPLU

- instructorul va trata pe rând elementele care împiedică evoluția, începând cu cel mai riscant
- vor fi propuse exerciții de corecție cât mai eficiente și simplu de executat



2

NOVICE

DETERMINARE
PICIOR DE BAZA

PREZENTARE
ECHIPAMENT

REGLARE
ECHIPAMENT

PAS
ADĂUGAT

POZIȚIA DE
ALUNECARE

SKATING

ALUNECARE
CU OPRIRE



CONCEPTE ȘI REGLAJE



PROCEDEU STANDARD

1. DETERMINAREA PICIORULUI DE BAZĂ

- alunecatul pe gheață / parchet
 - elevul își ia avânt și alunecă sau mimează alunecarea pe o suprafață alunecoasă
 - piciorul de bază este cel pe care elevul îl va pune în față în timpul alunecării
- săritura sau pas alergat peste obstacole
 - elevul va imita mișcarea de la “100 metri garduri”
 - piciorul de bază este cel care va fi trecut prima dată peste obstacol

ATENȚIE! Nici o metodă nu este perfectă, confortul & ușurința în mișcări ale elevului fiind reperul cel mai important

2. PREZENTAREA ECHIPAMENTULUI

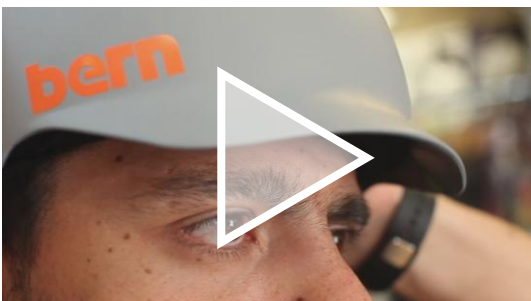
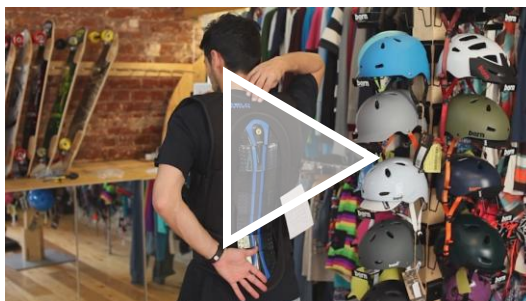
- vor fi prezentate componentele echipamentului și rolul lor
- **boots-ii și casca sunt cele mai importante părți din echipament, pentru confort și siguranță**
- accent pe rolul cantului: cantul pe zăpadă descrie un semicerc, placa se deplasează doar în lungul cantului
- exerciții de închidere / deschidere boots și legături

3. REGLAREA ECHIPAMENTULUI

- instructorul determină și reglează distanța dintre legături și unghiurile legăturilor
- elevul trebuie să se simtă confortabil cu poziția pe placă și să poată executa cu ușurință mișcări de flexie, extensie și rotație / torsiune



TUTORIALE **FRESH PLANET**

**BOOTS****LEGĂTURI****PLĂCI****CASCA DE PROTECȚIE****PROTECȚIA DE COLOANĂ****MĂNUȘI**



EXERCIȚII FĂRĂ ALUNECARE



PROCEDEU STANDARD

1. POZIȚIA DE BAZĂ

- picioarele depărtate, puțin în afara umerilor
- tibiile pun presiune pe limbile boots-ilor
- genunchii sunt ușor flexați
- bazinul este împins înainte
- brațele ușor depărtate de corp
- spatele drept / nu ne îndoim de la mijloc, nu stăm cocoșați
- umerii, șoldurile și genunchii aliniate între ele și aliniate cu placa
- poziția de bază va fi explicată prima dată fără placă în picioare, apoi cu placa în picioare
- exercițiu de echilibru: elevul se ridică și păstrează poziția de bază câteva secunde, alternativ pe degete / pe călcâie

2. DEPLASARE FĂRĂ ALUNECARE PRIN PAS ADĂUGAT

- doar piciorul de bază prins în legătură
- elevul împinge sau trage placa cu piciorul prins, în timp ce piciorul liber îi oferă un punct de sprijin ferm
- greutatea este lăsată pe piciorul liber / de sprijin

3. DECALOGUL SKIORULUI

- instructorul va prezenta regulile generale de conduită pe pârtie



POZIȚIA DE BAZĂ



PAS ADĂUGAT



EXERCIIȚII CU ALUNECARE



PROCEDEU STANDARD

1. POZIȚIA DE ALUNECARE

- pornește de la poziția de bază
- greutatea este mutată pe piciorul de bază
- sunt aliniate vertical **umărul + șoldul + genunchiul + talpa** piciorului de bază
- privirea este păstrată spre sensul de mers
- tibiile apasă pe limbile boots-ilor



POZIȚIA DE ALUNECARE



ALUNECARE LINĂ

2. SKATING

- teren plat, pași de skating cu piciorul liber DOAR în spatele cantului heelside
- avânt + piciorul liber mutat pe placă + alunecare

3. ALUNECARE ÎN PANTĂ LINĂ CU OPRIRE NATURALĂ

- căutăm o pantă lină care se termină cu zonă plată
- alunecare one-footer, apoi cu ambele picioare legate
- elevul își compune poziția de alunecare ÎNAINTE de a începe alunecarea
- alunecarea începe prin mutarea greutății pe piciorul de bază (pe toată talpa) & direcționarea umărului din față către vale / **nu prin săritură**
- elevul apasă pe limbile boots-ilor, formând presiune uniform pe toată talpa și implicit toată lățimea plăcii



IMPORTANT DE REȚINUT

BAZINUL ÎMPINS SPRE ÎNAINTE

- valabil și pentru poziția de bază, și pentru poziția de alunecare
- evită corpul să se îndoaie de la mijloc
- ajută tibiile să apese pe limbile boots-ilor, pentru controlul presiunii pe cantul toeside

GREUTATEA PE PICIORUL DE BAZĂ

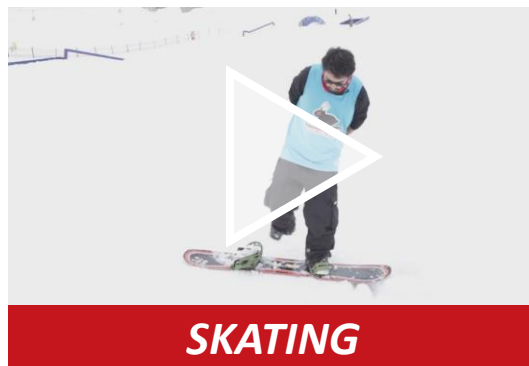
- se aliniază **umărul + șoldul + genunchiul + talpa** piciorului de bază

MIȘCĂRI LENTE

- reacția echipamentului este proporțională cu viteza mișcărilor



TUTORIALE **FRESH PLANET**





ÎNCEPĂTORI

DERAPAJE

ALUNECARE
J-TURN

TRAVERSEE
ALTERNATE

TRAVERSEE
GHIRLANDE

VIRAJE

FOLOSIRE
INSTALAȚII



OPRIREA ȘI DERAPAJUL

1. ALUNECARE LINĂ CU OPRIRE PRIN VIRAJ HEELSIDE / INTRODUCERE ÎN J-TURN

- căutăm o pantă lină care se termină cu o zonă plată
- exercițiul va fi efectuat doar cu oprire heelside, doar cu piciorul de bază în legătură
- scopul exercițiului este ca elevul să înțeleagă că placa are nevoie de un anumit timp pentru a se opri complet



ALUNECARE LINĂ

2. DERAPAJUL

- elevul se ridică, își găsește echilibrul în poziția de bază, eliberează presiunea de pe cant, alunecă în derapaj spre la vale pe distanță scurtă (câțiva metri), se oprește controlat cu presiune pe cant și se așează controlat pe zăpadă
- **IMPORTANT! repetare alternativă pe ambele canturi**
- este esențial ca elevul să dezvolte echilibrul pe ambele canturi



DERAPAJ



TRAVERSEE



PROCEDEU STANDARD

1. TRAVERSEE ALTERNATE HEELISDE / TOESIDE

- elevul execută o ridicare, un traverseu în direcția piciorului de bază, oprire prin derapaj și așezare controlată
 - după oprire și așezare, va fi schimbat cantul și exercițiul se reia, păstrând piciorul de bază în vale
-
- elevul își compune **poziția de bază** după ridicare
 - inițierea alunecării se face prin adoptarea **poziției de alunecare** / mutarea greutății pe piciorul de bază, nu prin săritură
 - direcția de mers este în prelungirea cantului
 - elevul păstrează **poziția de alunecare** pe parcursul traverseului
 - elevul păstrează privirea în direcția de mers / nu peste umăr / nu în vale

2. DERAPAJUL LATERAL (a.k.a. Frunza)

- **prezentat doar ca procedeu de siguranță**
- este esențial ca elevul să înțeleagă mutarea greutății de pe un picior pe celălalt
- elevul se deplasează lateral pe cant, alternativ în ambele direcții
- exercițiul va fi efectuat **pe distanțe scurte**, ca modalitate de degajare din lateralul părții / zone aglomerate / obstacole / zone abrupte / etc.

3. TRAVERSEE ALTERNATE CU ACCELERARE ȘI DERAPAJ

- elevul inițiază un traverseu, accelerează conducând placa cu **vârful spre vale** și apoi se oprește prin derapaj
- exercițiul va alterna ridicarea, traverseul și accelerarea heelisde cu cele toeside
- scopul exercițiului este dobândirea controlului asupra vitezei de deplasare



MECANICA VIRAJELOR DERAPATE



CONCEPT STANDARD

C.U.B.

Cap + Umeri + Bazin

Coordinated Upper Body



- tot ansamblul **cap + umeri + bazin** se mișcă la unison, coordonat
- mișcările sunt lente
- se folosește pentru toate exercițiile

CUM FACEM PLACA SĂ VIREZE DERAPAT

- accent pe **C.U.B.** / ansamblul **cap + umeri + bazin**
- rotația bazinului transmite prin picioare torsiunea care determină virajul
- mișcările sunt mereu lente – echipamentul va reacționa previzibil și pot fi executate corecții dacă e necesar
- mâinile sunt păstrate la nivelul umerilor, ușor depărtate de corp

ATENȚIE! DE EVITAT

- *nu virăm cu picioarele*
- *nu ne îndoim corpul pentru a vira*
- *nu arătam direcția cu degetul*



INTRODUCEREA VIRAJELOR



PROCEDEU STANDARD

1. PREZENTAREA VIRAJELOR

Instructorul va explica etapele virajului

- **pregătire** / anticiparea locului unde vom vira
- **inițiere** / începe rotația C.U.B. cap + umeri + bazin
- **conducere** / C.U.B. este rotit, placa virează
- **închidere** / C.U.B. revine paralel cu placa

2. J-TURN HEELSIDE ȘI TOESIDE, ONEFOOT ȘI LEGAT

- exercițiul va fi efectuat alternativ cu oprire toeside, apoi heeslide, prima dată doar cu piciorul de bază în legătura, apoi cu ambele picioare legate
- poziția de plecare va fi pe marginea pârtiei, în funcție de viraj și de stance goofy / regular
- rotația **cap + umeri + bazin** generează torsiunea pentru intrarea în viraj

3. TRAVERSEE ALTERNATE CU GHIRLANDE

- elevul inițiază un traverseu, conduce placa cu **vârful COMPLET spre vale** și apoi se oprește prin j-turn / derapaj
- exercițiul va alterna ridicarea, traverseul și ghirlandele heelisde cu cele toeside
- poziția de plecare va fi pe marginea pârtiei, în funcție de viraj și de stance goofy / regular
- instructorul pune accent pe a poziționarea plăcii cu vârful în vale prin descărcarea presiunii de pe cantul din deal și rotirea coordonată **cap + umeri + bazin**



EXECUTAREA VIRAJELOR

1. VIRAJE DERAPATE IZOLATE

- elevul execută inițierea alunecării în traverseu, poziționează placa cu vârful în vale, conduce virajul și închide virajul cu traverseu pe celălalt cant
- virajul va fi inițiat și condus prin **cap + umeri + bazin** și **poziția de alunecare**
- deplasarea va fi oprită prin traverseu și frână/derapaj între fiecare două viraje
- primul exercițiu pe pantă lină, ideal cu final plat
- instructorul va pune **accent pe închiderea virajului**

2. VIRAJE DERAPATE CURSIVE / LEGATE

- elevul descrie virajul derapat, continuă deplasarea în traverseu la viteză redusă, după care execută următorul viraj
- instructorul va pune accent pe **conducerea virajului**
- elevul folosește derapajul pentru a controla viteza de deplasare în timpul traverseului
- instructorul va fi atent la descărcarea presiunii de pe cant și mutare greutateii pe piciorul de bază
- traverseul dintre viraje trebuie păstrat cât mai scurt pentru a maximiza numărul de viraje executate



FOLOSIREA INSTALAȚIILOR



PROCEDEU STANDARD

1. TELESKI

- elevul se deplasează la îmbarcare prin skating
- așteptarea crosei se face cu piciorul liber pe zăpadă, pentru a împiedica alunecarea
- elevul se poziționează astfel încât crosele să treacă prin fața elevului, să nu îl lovească
- elevul apucă crosa cu mâna DIN FAȚĂ, o trage în jos și o poziționează rapid între picioare
- plecarea se face cu un pas de skating spre deal
- instructorul va simula îmbarcarea, plecarea și debarcarea pe un teren plat, folosind o crosă dezafectată sau alt obiect de care elevul se poate ține
- exercițiu ajutător: urcarea pe bandă cu placa legată

ATENȚIE! Atât pentru teleski, cât și pentru telescaun, doar piciorul de bază este legat, pentru a permite eliberarea rapidă a traseului în caz de cădere

2. TELESCAUN

- elevul se deplasează la îmbarcare prin skating
- la așezarea în telescaun elevul se poate ajuta de mâna din spate
- la debarcare, elevul se va sprijini de marginea telescaunului cu mâna din spate pentru a ține distanța și a nu fi răsturnat
- instructorul poate oferi ajutor la debarcare



SIMULARE TELESKI



TELESCAUN



IMPORTANT DE REȚINUT

TRAVERSEE ALTERNATE

- ajută elevul să se simtă confortabil pe ambele canturi
- simplifică introducerea virajului toeside

C.U.B. / cap + umeri + bazin

- virajele se inițiază și se conduc prin rotirea simultană a ansamblului **cap + umeri + bazin**
- **orientarea și rotirea bazinului** determină torsiunea picioarelor și virajul plăcii

MIȘCĂRI LENTE

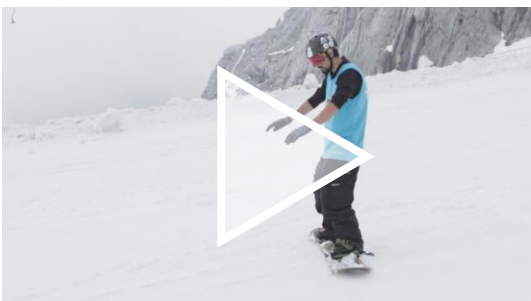
- echipamentul va reacționa previzibil, ceea ce permite corectarea mișcărilor și previne accidentările

DECALOGUL SKIORULUI

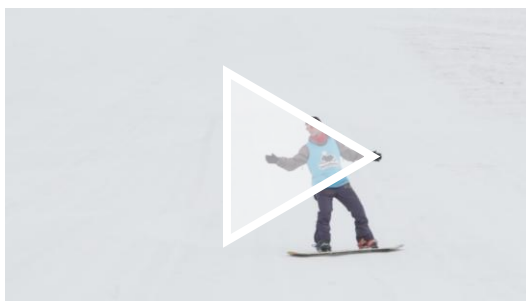
- elevii se pot deplasa independent și trebuie să cunoască și să respecte regulile de prioritate
- educăm publicul și evităm accidentările



TUTORIALE **FRESH PLANET**



OPRIRE PRIN DERAPAJ



TRAVERSEUL



TELESKI-UL



EXERCIIII DE CORECIE

CORECIEA CONTRA-ROTAIEI

- explicarea poziiei de bază i a poziiei de alunecare
- exemplificare contra-rotaie
- alunecare + viraje cu un singur picior n legătură, virajele se conduc din trunchi, prin piciorul de bază
- atenie sporită la virajul pe degete
- corecie cu batonul de înot
- rotaii complete pe zăpadă



CORECIEA POZIEI DESCHISE SPRE VALE

- explicarea poziiei de bază i a poziiei de alunecare
- alunecare + viraje cu un singur picior n legătură, virajele se conduc din trunchi, prin piciorul de bază
- modificarea poziiei pe snowboard: se poate folosi duck-stance cu unghiuri +15/-15, chiar dacă știm care este piciorul de bază
- flexie pe piciorul din vale
- viraje executate cu mâna din vale pe piept, cu palma spre piept, iar mâna din deal la spate, cu palma spre exterior





EXERCIȚII DE ECHILIBRU ȘI COORDONARE

ECHILIBRU PE TOATĂ TALPA

- elevul alunecă pe toată talpa, pe o pantă lină cu oprire naturală
- în timpul alunecării elevul execută flexii și extensii lente și/sau rapide fără a schimba direcția de mers

ECHILIBRU PE CANT

- elevul execută alternativ traversee pe călcâie și pe degete
- în timpul traverseului elevul execută flexii și extensii lente și / sau rapide

COORDONAREA TRUNCHIULUI / C.U.B.

- executarea unor rotiri **cap + umeri + bazin** pe loc pe plat, ca să observăm efectul rotitor asupra plăcii
- rotirea trunchiului și executarea virajelor cu mâinile pe șold
- rotirea trunchiului și executarea virajelor cu mâinile împreunate în dreptul pieptului
- rotirea trunchiului și executarea virajelor cu mâna din vale pe piept, cu palma spre piept, iar mâna din deal la spate, cu palma spre exterior
- rotirea trunchiului și executarea virajelor folosind un baton de înot trecut prin spate și ținut în mâini
- rotirea trunchiului și executarea virajelor folosind benzi elastice prinse sub boots și ținute în mână



MERSUL ÎN PARALEL

PROCEDEU CARE OFERĂ ÎNCREDERE ELEVULUI

- **va fi folosit doar în ultimă instanță**
- accelerează progresul unui elev și îl aduce la nivelul celorlalți elevi mai repede
- ajută la depășirea blocajelor mentale ale unor elevi

EXECUȚIE

- elevul și instructorul încep alunecarea împreună
- persoana din deal inițiază virajul
- instructorul ghidează elevul folosind mâna din spate a elevului
- **elevul nu se sprijină pe instructor**
- instructorul se va asigura că elevul păstrează **poziția de alunecare** în permanență

IMPORTANT! Este indicat ca instructorii să poată executa mersul în paralel cu ambele picioare în față





KEEP IT FUN – TRICK-URI SIMPLE PE ZĂPADĂ



ONE-FOOTER FRONTSIDE



ONE-FOOTER BACKSIDE



TAILPRESS / TAILGRAB



NOSEPRESS / NOSEGRAB

PROCEDEU STANDARD



TAILPRESS / NOSEPRESS, PE ZĂPADĂ

- elevul își va muta bazinul deasupra vârfului / cozii, pentru a crea presiune
- trunchiul va fi menținut vertical, umerii paralel cu zăpada, nu se va înclina spre vârf sau coadă

ALUNECARE CU ROTAȚIE COMPLETĂ

- elevul începe alunecarea cu viteză scăzută și descrie o rotație / piruetă completă, 360 de grade
- greutatea este egal distribuită pe ambele picioare
- rotația este inițiată și efectuată din ansamblul **C.U.B. / cap + umeri + bazin**
- exercițiu bun pentru corecția contra-rotației, controlul canturilor sau ca introducere în buttering

4

INTERMEDIARI

POZIȚIA DE BAZĂ

POZIȚIA DE
ALUNECARE

TRAVERSEE
FLEXIE / EXT

J-TURNS PE
CANT

VIRAJE PE
CANT

VIRAJE
CROSS-OVER

OLLIE &
BUTTERING



EVALUAREA NIVELULUI TEHNIC

1. RECAPITULAREA CUNOȘTINȚELOR DE BAZĂ

- poziția de bază și poziția de alunecare
- va fi folosită încălzirea pentru recapitularea pozițiilor
- inițierea virajelor / **C.U.B. cap + umeri + bazin**
- rotație versus contra-rotație
- folosirea instalațiilor de transport pe cablu
- decalogul skiorului

2. EVALUAREA TEHNICII DE COBORÂRE

- cursivitatea virajelor
- viteza de deplasare
- tehnica de viraj
- poziție corectă / stilul în timpul coborârii

3. ÎMPĂRȚIREA PE GRUPE CÂT MAI OMOGENE

- primul criteriu de grupare este cursivitatea, pentru ca elevii din grupă să aibă ritm similar de deplasare
- al doilea criteriu de grupare este stilul, pentru ca toată grupa să execute exerciții similare

Elevii cu ritm de deplasare foarte lent sau cu deficiențe majore la poziție vor fi direcționați spre grupele de începători. **LI SE VA EXPLICA DE CE.**



EXERCIȚII DE CONTROL AL VIRAJULUI

1. EXERCIȚII DE CORECȚIE DE LA NIVEL ÎNCEPĂTOR

- eliminarea contra-rotației
- alinierea umerilor / corectarea poziției de alunecare
- aceste exerciții pot fi folosite ca încălzire

2. TRAVERSEU CU FLEXIE ȘI EXTENSIE

- elevul înțelege cum să păstreze presiune constantă pe canturi și pe talpa plăcii
- elevul execută alternativ traversee heelside și toeside, cu flexii și extensii lente și / sau rapide

PROCEDEU STANDARD



3. FOLOSIREA RADIUSULUI PLĂCII / J-TURNS PE CANT

- este explicat ce este radiusul și rolul său în viraj
- elevul începe alunecarea pe linia pantei (direct la vale), pe toată talpa, iar apoi crește progresiv presiunea pe unul dintre canturi
- placa urmează forma cantului și începe să vireze
- elevul rămâne în poziția de alunecare, **fără rotire**
- placa descrie un viraj larg pe zăpadă și începe să urce spre deal, pierzând viteză și oprindu-se
- elevul are feedback vizual imediat – urma plăcii pe zăpadă rămâne un arc de cerc curat, subțire
- repetiție pe ambele canturi



VIRAJE PE CANT



PROCEDEU STANDARD

1. VIRAJELE PE CANT CURSIVE / LEGATE

Placa virează singură urmărind curbura cantului, elevul doar urmărește cursa plăcii, anticipează traiectoria și momentul următorului viraj

Legarea exercițiilor de viraje pe cant izolate / J-turns pe cant

- virajul este inițiat folosind radiusul plăcii, **nu din corp**
- elevul începe să schimbe lent cantul când placa se apropie de a fi perpendiculară pe linia pantei (în timpul traverseului)
- schimbarea lentă a cantului conduce la inițierea următorului viraj
- viteza este controlată prin traiectoria virajului, nu prin derapaj
- elevul poate reduce viteza dacă lasă placa să urce spre deal
- în caz de urgență, se poate opri prin derapaj

2. VIRAJUL CROSS-OVER

- este introdus conceptul de **înclinație**
- heelside: atenție la poziția umerilor și a trunchiului
- toeside: atenție la presiunea din limbile boots-ilor
- virajele pe cant sunt combinate cu flexie și extensie
- flexia și extensia permit încărcarea / descărcarea cantului, sau absorbția denivelărilor
- **Elevul ajunge să se dea fără să se mai gândească la snowboard sau picioare**



CROSS-OVER HEELISDE



CROSS-OVER TOESIDE



KEEP IT FUN – TRICK-URI SIMPLE



PROCEDEU STANDARD

OLLIE PE PÂRTIE

- mișcarea este inițiată din poziția de alunecare, cu greutatea pe piciorul de bază
- placa este împinsă spre înainte pe sub trunchi
- umerii rămân paraleli cu zăpada
- vârful plăcii se ridică și coada se tensionează automat când placa ajunge înaintea trunchiului
- elevul sare cu ajutorul piciorului din deal, echilibrează placa în aer și aterizează pe toată talpa, cu ambele picioare simultan

ALTE TRICK-URI

- Tailpress / Nosepress, pe zăpadă
- Nollie
- Tripod
- Carve cu grab exercițiu de echilibru și control pe cant

INIȚIEREA ÎN DEPLASAREA SWITCH

- elevul va învăța poziția de deplasare cu noul picior de bază (switch)
- pentru acomodare, vor fi efectuate exerciții de deplasare cu toată talpa pe zăpadă
- viraje derapate cursive
- pot fi repetate toate etapele de nivel **Începător**, alternativ pe piciorul normal și pe piciorul switch



TUTORIAL OLLIE



CARVE CU GRAB



AVANSAȚI

PREFECȚIONARE
CROSS-OVER

CROSS-
UNDER

BUTTERING

FREESTYLE
ÎNCEPĂTOR

FREESTYLE
INTEREDIAR



CARVING – PERFEȚIONARE



PROCEDEU STANDARD

1. CROSS-OVER

- virajul este descris urmărind curbura cantului
- **înclinația** este folosită pentru a balansa corpul în interiorul virajului
- corpul trece peste placă (cross over) la fiecare schimbare de cant
- este introdusă **angulația**, rolul acesteia în viraj și la schimbarea cantului, combinarea acesteia cu înclinația, flexia și extensia

2. CROSS-OVER - TEHNICI AVANSATE

- modificarea **presiunii pe cant** prin flexie și extensie
- presiunea crescută pe cant schimbă forma plăcii și închide virajul
- **torsiunea corpului și a genunchilor** pot modifica și mai mult presiunea pe cant

3. CROSS-UNDER & SILENT UPPER BODY

- trunchiul rămâne nemișcat pe direcția de alunecare
- virajele se fac folosind partea inferioară a corpului
- virajele sunt inițiate prin mutarea greutății de pe un cant pe altul
- accent pe **rolul angulației**
- rolul flexiei și extensiei
- virajul este inițiat cu presiune pe piciorul din vale și este închis cu presiune pe piciorul din deal



ÎNCLINAȚIE ȘI ANGULAȚIE



TORSIUNE ÎN VIRAJ



FREESTYLE – NIVEL ÎNCEPĂTOR

1. BUTTERING

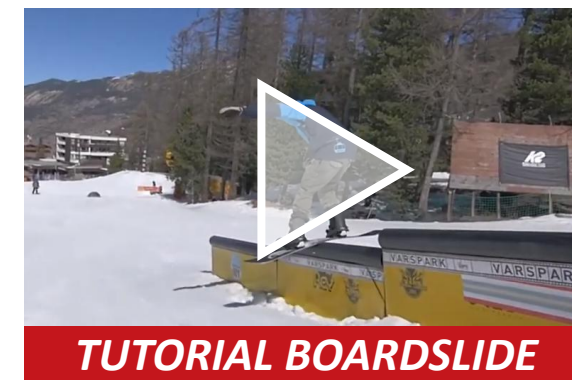
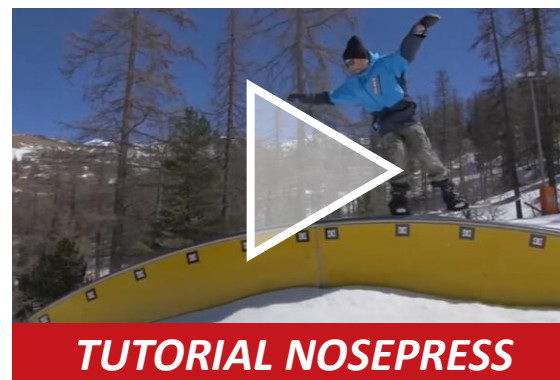
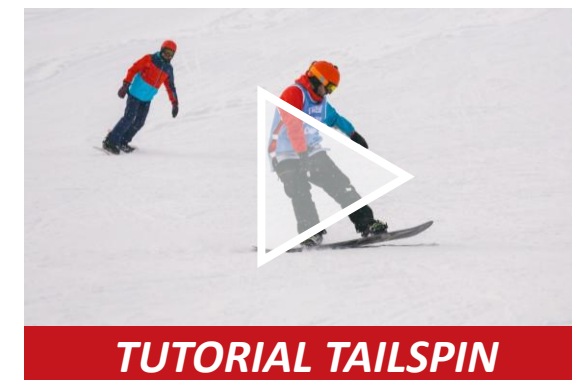
- 180 frontside și backside
- tail spin / nose spin
- combinații simple de butter tricks

2. SĂRITURI LA KICKER

- drepte / straight-air
- grab-uri de echilibru: Mute, Indy, BS/FS grab
- shifty FS și BS, shifty/shifty

3. JIBBING PE BOX

- la intrarea pe box **întotdeauna facem ollie**
- 50-50 pe box
- boardslide pe box





FREESTYLE - NIVEL INTERMEDIAR

1. CARVING TRICKS

- viraje cross-over combinate cu ollie și buttering
- euro-carve
- reverse carve
- jump transitions între virajele carve
- carve switch

2. SĂRITURI LA KICKER & SIDE-HITS

- rotație 180 FS / BS
- combinații FS / BS 180 cu graburi
- grab-uri avansate: method, nose, tail, chicken salad, seatbelt, japan
- rotație 360 FS / BS

3. JIBBING PE BOX ȘI ȚEVI

- trick-urile vor fi exersate mai întâi pe box
- 50/50, boardslide FS / BS, 180 on / off, 270 on / off

PROCEDEU STANDARD



INIȚIEREA ROTAȚIILOR

utilizând C.U.B. / cap + umeri + bazin

- înainte de săritură placa este așezată pe cantul din interiorul rotației și va descrie traiectoria unui carve larg
- în momentul desprinderii de zăpadă, tot ansamblul **cap + umeri + bazin** se rotește la unison, coordonat
- după decolare grupăm corpul în aer (ridicăm genunchii spre piept)
- privirea conduce rotația, extinderea corpului va încetini sau opri rotația
- pentru săriturile 180, se va decola normal și se va ateriza switch



6

LUCRUL ÎN ECHIPĂ ȘI CU GRUPURI

COORDONAREA
GRUPURILOR

COMUNICAREA ÎN
ECHIPĂ

LUCRUL CU
CHECK-POINTS



COORDONAREA GRUPURILOR - ORGANIZARE

PUNCTUALITATE

- instructorul este responsabil să comunice grupei lui ora și punctul de întâlnire, verbal și în scris (pe grupul de WhatsApp sau pe tablă)
- instructorul ajunge cu 5 minute înaintea elevilor
- instructorul comunică orarul pauzei de prânz elevilor

ÎN CAZ DE URGENȚĂ

- instructorul comunică motivul și duce grupa într-un loc sigur (sau asistentul preia grupa)
- elevii nu sunt lăsați singuri
- pe cât posibil, este estimată durata pauzei de curs

ZONELE DE CURS

- în funcție de stațiunea unde se desfășoară activitățile se stabilesc mai multe zone de curs pentru toate grupele în funcție de nivelul elevilor din grupă
- evităm aglomerarea elevilor într-o singură zonă
- în fiecare zi încercăm să desfășurăm exercițiile în zone diferite astfel încât să evităm monotonia, **în special la grupele de începători**
- zonele trebuie alese astfel încât elevul din grupă cu cel mai scăzut nivel tehnic să fie în siguranță



COORDONAREA GRUPURILOR - CURSURI

ÎN TIMPUL CURSULUI

- instructorul stabilește zonele de plecare și regrupare
- între plecare și regrupare trebuie să existe contact vizual
- instructorul stabilește intervalul la care elevii vor pleca unul după altul
- în zona de plecare, instructorul explică exercițiul grupului și îl demonstrează
- elevii încep exercițiul, respectând intervalul
- instructorul așteaptă elevii în zona de regrupare și oferă feedback
- alternativ, instructorul poate sta cu elevii în zona de start și să analizeze cu elevii rămași în zona de start evoluția celor care execută exercițiul
- **dacă se lucrează în perechi de instructori, aceștia se pun de acord cu privire la modul de explicare a exercițiului**
- **doar instructorul de la finalul exercițiului (din vale) oferă feedback**
- instructorul de la start poate analiza evoluția elevului care execută exercițiul, împreună cu ceilalți elevi

GESTIONAREA DISCREPANȚELOR DE NIVEL ÎNTRE ELEVI

- nu se fac schimbări în grupe în timpul cursului
- schimbările se discută la mini-ședință tehnică cu ceilalți instructori în cadrul pauzei de prânz
- toată echipa ia pauza de prânz în același timp, în același loc
- se discută și se decide transferul elevilor în grupele potrivite, sau crearea unei noi grupe
- se comunică elevilor transferați această schimbare și avantajele ei (omogenitate, exerciții comune, progres mai rapid) astfel încât să nu genereze frustrări

IMPORTANT! grupele trebuie re-echilibrate în fiecare zi pentru a păstra omogenitatea lor



COMUNICAREA ÎN ECHIPĂ LA TABERE

COMUNICAREA ECHIPEI ÎN TIMPUL CURSURILOR

- se face prin intermediul stațiilor radio
- pauza de prânz este comună pentru toată echipa (aceeași oră, același loc)
- schimbările de grupe sau mutările de elevi se fac la pauză sau dimineața, după micul dejun
- coordonatorul trebuie să știe unde sunt zonele de curs și cine sunt instructorii care predau acolo

ȘEDINȚA TEHNICĂ LA FINAL DE ZI

- soluții la dificultățile / nemulțumirile elevilor
- programul de a doua zi
 - instructorii și grupele
 - obiectivele pentru fiecare grupă
 - zonele de curs

COMUNICAREA CU PARTICIPANȚII LA TABĂRĂ

- programul pentru a doua zi este comunicat în timpul cinei sau imediat după, verbal
- programul se transmite și pe grupul de WhatsApp
- problemele sau modificările de echipament care nu se pot rezolva în maxim 5 minute pe pârție se rezolvă fie prin trimiterea elevului la centrul de închirieri, sau seara înainte sau după cină
- modificările de ultimă oră se comunică la micul dejun, verbal și pe WhatsApp
- modificările de echipamente se fac **seara, după cină**



LUCRUL CU “PUNCTE DE CONTROL” - CONCEPT

UN MOD EFICIENT DE PREDARE PENTRU GRUPURI

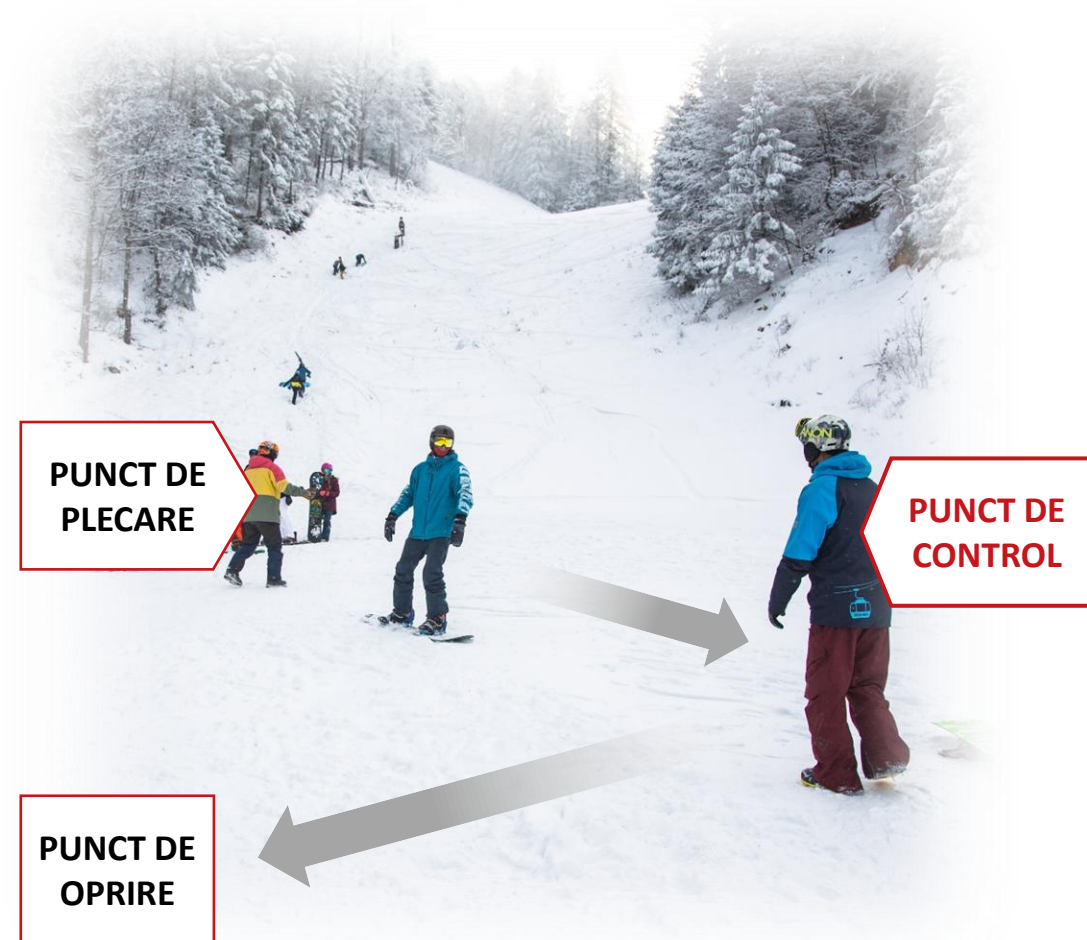
- elevii execută exercițiile pe un traseu bine stabilit, sub supravegherea permanentă a instructorului
- instructorul se poate poziționa în punctul de dificultate maximă a exercițiului, ajutând elevii să progreseze rapid și crescând gradul acestora de încredere
- elevii primesc feedback unul după altul, cu timpi minimi de așteptare

IMPORTANT!

Elevii trebuie să poată executa cel puțin traversee în mod independent

Metoda se aplică exercițiilor:

- Traversee alternate
- Viraje derapate cu oprire
- Viraje derapate cursive





LUCRUL CU “PUNCTE DE CONTROL” - VARIANTE

O GRUPĂ / UN INSTRUCTOR

- va exista un singur punct de control, elevii pot face maxim două traversee sau viraje
- este stabilit exercițiul ce va fi desfășurat
- sunt stabilite punctul de plecare, punctul de control și punctul de oprire (poate fi același cu punctul de control)
- instructorul se deplasează la punctul de control
- elevul (sau elevii) pleacă independent de la punctul de plecare doar la comanda instructorului
- elevii se pot ajuta unii pe alții să se ridice
- **IMPORTANT!** imediat după ridicare, elevul trebuie să plece spre punctul de control
- instructorul urmărește exercițiul și oferă instrucțiuni, feedback sau încurajare la punctul de control
- elevul poate pleca mai departe spre punctul de oprire, dacă așa decide instructorul

DOUĂ GRUPE / DOI INSTRUCTORI

Maxim 2 instructori cu 10 elevi

- vor exista două puncte de control, elevii pot face maxim patru traversee
- dacă se lucrează cu doi instructori, pot exista două puncte de control succesive sau intermitente
- după primul punct de control, instructorii pot decide dacă urmează un punct de oprire independent (fără instructor), sau un alt punct de control
- alternativ ambii instructori pot să fie la același nivel pe pârtie, iar elevii se grupează în 2 zone de plecare în funcție de piciorul de bază

Dacă nu există timpi de așteptare și pârtia e suficient de liberă, se pot face stații cu mai mult de 2 grupe



IMPORTANT DE REȚINUT

COMUNICARE

- **CE, CÂND, UNDE?** Aceste aspecte sunt stabilite clar în cadrul echipei și între instructori și elevi
- când se lucrează în echipă, instructorii se pun de acord asupra modului de explicare a exercițiilor
- **NU NE CONTRAZICEM!** dacă există păreri diferite, sunt prezentate ca alternative

PUNCTE DE CONTROL

- instructorii se pun de acord asupra modului de explicare a exercițiului
- doar instructorul din vale oferă feedback
- maxim 2 instructori cu 10 elevi



FRESH PLANET
VACANȚE - RIDING - DISTRAȚIE

HAPPY RIDING 😊

www.freshplanet.ro