
KOMUNIKACE CVIČITELE

- komunikace instruktora se cvičenci má zásadní význam pro úspěšné splnění cíle lekce (tedy udržení tepové frekvence po danou dobu v úrovni aerobní zóny)
- vhodně zvolená, přirozená a přitom motivující komunikace je schopnost, která často odlišuje vynikajícího lektora od těch ostatních (mnozí klienti skutečně raději odpustí instruktorovi nedostatky v technice cvičení či metodice než neschopnost navázat s nimi kontakt a motivovat je svým projevem k většímu výkonu; viz také kapitola Osobnost cvičitele)
- zvládnutí komunikace cvičitele vyžaduje stejný nácvik a trénink stejně jako nácvik techniky nebo metodických postupů
- probíhá na dvou úrovních: profesionální - odborné a osobní



PROFESIONÁLNÍ - ODBORNÁ KOMUNIKACE

- na hodinách aerobiku jde o senzomotorické učení pohybových dovedností:
 1. nápodobou pohybů - základní technikou učení je na hodinách aerobiku nápodoba pohybů instruktora cvičenci, proto je nutné, aby instruktor ovládal dokonale techniku jednotlivých prvků, dodržoval zásady správného držení těla apod., čímž vytváří u cvičenců kvalitní optickou představu pohybů
 2. instrukcí - aby cvičící byli schopni následovat pohyby plynule, bez zastavování, musí být upozorňováni na změny pohybů, jejich spojování a opakování jasně, přesně a včas (samozřejmě musí být obsah hodiny adekvátní pohybovým možnostem cvičenců, choreografie musí být plynulá a její učení metodicky dobře zvládnuté, viz kapitoly Stavba choreografie aerobiku a Metody učení), pomocí verbálních a neverbálních pokynů instruktor dále upřesňuje představu cvičenců o správném provedení pohybů
- během hodiny lektor používá několik druhů komunikace, které umožňují cvičencům následovat bez přerušování vývoj hodiny a osvojovat si správnou techniku cvičení:

a) verbální cueing

- tzn. komunikace slovní
- v průběhu celé hodiny instruktor se cvičenci slovně komunikuje tzn. oznamuje, jaký prvek bude následovat, upozorňuje na změny, odpočítává začátek pohybů, opakuje správnou techniku provedení a zásady správného držení těla, opravuje případné chyby, motivuje a povzbuzuje
- dorozumění zde usnadňuje přesné anglické názvosloví, které si klienti během několika lekcí osvojí a dovedou na něj reagovat, doplněné samozřejmě českými názvy a pokyny (pokud existuje anglický i český termín je asi vhodnější užívat v běžných hodinách český ekvivalent, např. chůze vpřed, chůze vzad x march front, march back, rozhodně se však nesnažíme vymýšlet a zavádět české pojmy tam, kde je anglický termín užívaný a stručnější)
- aby verbální cueing plnil svůj cíl, musí být pokyny proneseny s předstihem, aby na ně cvičící stačili zareagovat, musí být přesné, jasné, stručné a výstižné
- problémem je také dostatečná slyšitelnost pokynů - instruktor by rozhodně neměl celou hodinu na cvičící hlasitě křičet, měl by vhodně regulovat hlasitost hudby a svého projevu v závislosti na velikosti cvičebního prostoru, počtu cvičících, typu lekce, technickému vybavení (mikroport) apod.
- spisovný a kultivovaný jazykový projev by měl být samozřejmostí

b) neverbální cueing

- tzn. mimoslovní komunikace
- je nezbytnou součástí a doplňkem verbální komunikace