

OGÓLNA METODYKA SZKOLENIA WSPINACZKOWEGO

Szkolenie wspinaczkowe podlega na polu dydaktyki tym samym regułom ogólnym, co wszelkie inne dziedziny nauczania, a szczególnie te, które są silnie powiązane z aktywnością psychomotoryczną. Zatem na początek – obowiązkowa garść „wiedzy podręcznikowej”:

1. Cztery podstawowe zasady dydaktyczne:

- pogłębłości,
- indywidualizacji nauczania,
- systematyczności,
- stopniowania trudności.

- **Zasada pogłębłości** - nakazuje maksymalne wykorzystanie różnych czynników oddziaływania na zmysły, w celu przyspieszenia, uplastycznienia i wzbogacenia procesu poznania. Jej główne środki, to: pokaz, podręczniki i ilustracje (np. modele, film, fotografie). W nauczaniu aktywności ruchowych wzorowy pokaz ma na ogół znaczenie fundamentalne.
- **Zasada indywidualizacji** - polega na takiej organizacji pracy szkoleniowej, która w maksymalnym stopniu uwzględni poziom, umiejętności i możliwości poszczególnych osób. Różnicowanie objętości i intensywności ćwiczeń, specyficzny sposób przekazywania wiedzy, odmienna kolejność nauczania elementów - to przykłady jej stosowania. Należy zatem za każdym razem indywidualnie określać cele szkoleniowe oraz plany treningowe.
- **Zasada systematyczności** - ma utrzymywać nawyki i uczyć konsekwencji w osiąganiu założonego celu, a także tworzyć bazę planowego i logicznego systemu treningowego. Wymaga nawiązania dobrego kontaktu z kursantem na płaszczyźnie nie tylko technicznej, ale także emocjonalnej, a tym samym prezentowania przez instruktora/trenera wzorcowej postawy własnej, cechującej się systematycznością i konsekwencją.
- **Zasada stopniowania trudności** - polega na optymalnym doborze parametrów ilościowych i jakościowych obciążenia kursantów. Należy przestrzegać drogi: od łatwiejszego do trudniejszego, od znanego do nieznanego. Dotyczy to w równej mierze elementów psychicznych, motorycznych, jak i wychowawczych. W praktyce jej przestrzeganie może okazać się jednym z najtrudniejszych wyzwań tak dla instruktora, jak i dla kursanta.

2. Obciążenie zadaniami adekwatne do poziomu szkolenia:

- **Szkolenie podstawowe** prowadzić w warunkach **łatwych**. Ze szczególną uwagą należy przy tym każdorazowo zdefiniować pojęcie warunków „łatwych”. Pamiętajmy zawsze o „dynamicznym trójkącie interakcji”: KLIMAT – TEREN – CZŁOWIEK.
- **Po opanowaniu** niezbędnych podstaw **utrudnić** ćwiczenia przez:
 - wprowadzenie do scenariusza sytuacji złożonych lub „nieoczekiwanych” dla kursanta,
 - uczenie **nowych zestawień** znanych czynności oraz egzekwowanie różnorodnego, wielowariantowego wykonywania tych samych działań.

Przykładem takiego scenariusza może być nagłe zarządzanie założenia stanowiska asekuracyjnego przed ukończeniem planowanego wyciągu, albo nakazanie „wycofu”.

3. Nauczanie czynności ruchowej jako sekwencja zdarzeń.

Poprawne nauczanie czynności ruchowej musi tworzyć następujący ciąg:

- A. instruktorski pokaz i objaśnienie struktury przebiegu czynności,
- B. przedstawienie kursantowi uwarunkowań wykonania ćwiczenia,
- C. samodzielne próby wykonania danego ćwiczenia przez kursanta,
- D. kolejne korekty błędów wynikające z oceny zewnętrznej bądź samooceny,
- E. świadome modyfikacje dostosowujące technikę do indywidualnych cech osobowych,
- F. opanowanie czynności, uzyskanie przewagi prób pozytywnych,
- G. stabilizacja techniki.

4. Interakcja:

Nie zapominajmy, że kursant oczekuje i potrzebuje informacji zwrotnej. Na ogół także tej krytycznej, choć różnie ją przyjmuje. Wymaga to od instruktora nie tylko fachowości w ocenianiu i nazywaniu rzeczy, ale też kultury, asertywności, no i... cywilnej odwagi. „Sprzężenie zwrotne” pomiędzy instruktorem a kursantem przyczynia się do wzajemnego dostarczania sobie informacji o przebiegu procesu szkolenia. Instruktor ma „słyszeć głos” kursanta także na poziomie przekazu niewerbalnego. Dobry instruktor powinien zatem być wystarczająco komunikatywny nie tylko w warstwie dotyczącej spraw technicznych.

5. Ocenianie postępów.

Dobra technika będzie charakteryzować się następującymi cechami:

- Przyjęciem jednoznacznego celu czynności.
- Dobrze zaznaczonym przedziałem czasowo-przestrzennym czynności; zauważalne są fazy: przygotowawcza, główna i końcowa.
- Poprawnie wyrażonym rytmem.
- Płynnością ruchów - koordynacją w stosunku do potrzeb.
- Wysoką elastycznością, czyli dostosowaniem działań do bodźców i cech środowiska.
- Wczesnym przewidywaniem ruchów (właściwym ustawieniem koncepcji).
- Przewidywaniem „obcych ruchów” - gotowością na zmienne, nieoczekiwane sytuacje, zmiany parametrów środowiska.

6. Korygowanie błędów

Nawet stosując jak najbardziej skrupulatnie wszystkie zasady i metody dydaktyczne musimy liczyć się z wystąpieniem - w kolejnych fazach szkolenia - błędów w technice naszych kursantów.

Jak wiadomo uczymy się także na błędach, ale - pod warunkiem, że ktoś nam zwróci uwagę na to, co i dlaczego robimy źle. Dlatego o skutecznej pracy instruktora przesądzać będzie nie tylko zdolność analitycznego postrzegania motoryki i zachowań podopiecznych, ale też umiejętność nazywania rzeczy – fachowego, ale jednocześnie sugestywnego.

Jeśli kursant popełnia kilka błędów, to ich usuwanie musi postępować kolejno, systematycznie. Trzeba ustalić błąd podstawowy, na ogół najgroźniejszy, i rozpocząć właśnie od próby jego usunięcia, na następnych błędach skupiając się później – także kolejno.

Błędy trzeba identyfikować od razu, nigdy nie należy dopuszczać do ich utrwalenia poprzez czekanie na dalszy rozwój sytuacji.

Problemem jest tu jednakże czas, jaki musi upłynąć pomiędzy wykonaniem czynności przez kursanta, a jego powrotem do pełnej zdolności percepcyjnej, aby jakikolwiek interwencyjny instruktaż spełnił swoją rolę. Tu rządzi fizjologia umysłu. Przedwczesna ingerencja instruktora, wypowiedzenie uwagi o popełnionym błędzie, albo i pozytywnego komentarza – jak wykazują badania psychologiczne – trafia „w pustkę”. Teoretycznie czas, który należałoby „cierpliwie odczekać” jest, niestety, nie krótszy od 1 minuty, a ponadto bardzo uzależniony od napięcia psychicznego kursanta. Zatem może być i dłuższy, szczególnie w sytuacjach najtrudniejszych. Tak też na ogół jest podczas wspinania. Zauważmy, że jak na tempo „rozwoju sytuacji” podczas wspinaczki, minuta, to czas niebezpiecznie długi. Dlatego w tym sporcie musimy się pogodzić z koniecznością niejednej „niedydaktycznej” ingerencji instruktora w poczynania kursanta. Miejmy jednak świadomość, że wykonany w takim trybie instruktaż niemal na pewno będzie wymagać powtórki w bardziej „stabilnych” warunkach.