

Przygotowanie i poznanie terenu działania.

Szkolenie nawet w terenie z grubsza znanym, ale „nierozpracowanym” metodycznie może być prostą drogą do narobienia biedy sobie i podopiecznym. Dobrze, jeśli będzie to tylko źle wykorzystany dzień i gdy na blamażu ucierpi tylko instruktorski wizerunek. Zupełnie źle – jeśli zmieni się od tego wizerunek kursanta - w sensie dosłownym...

Nie ma sensu udawać eksperta tam, gdzie „rozpoznajemy bojem”. Tym bardziej naszym „plutonem rozpoznawczym” nie powinna być grupa kursowa, która – co tu kryć – „płaci i wymaga”, żeby kurs był efektywny i bezpieczny.

Trzeba więc powiedzieć sobie jasno: profesjonalne szkolenie, to praca na „własnym boisku” – w terenie, o którym wiemy prawie wszystko, ale nie tyle jako wspinacze, lecz właśnie jako instruktorzy. W pracy może nas i tak sporo zaskoczyć, bowiem pomimo wyeliminowania większości subiektywnych zagrożeń ze strony „czynnika terenowego”, w grze pozostaną do nam końca jeszcze dwaj potencjalni „jeźdźcy Apokalipsy”, czyli warunki (klimatyczne) oraz człowiek (tj. kursant). To czynniki wystarczająco „dynamiczne”, żeby było nad czym wyteżać uwagę.

Dlatego bezcenną wartość ma „wprowadzenie” nas w nowy teren przez regularnie pracującego tam kolegę (najlepiej – starszego stażem). Na ogół taką rolę wypełniają regularne kursy instruktorskie i towarzyszące im staże poprzedzające nadanie zawodowego certyfikatu. Nikt jednak nie jest omnibusem, dlatego tak czy inaczej, zawsze znajdą się rejony skalne, w których daleko nam będzie do wizerunku eksperta. Dlatego zanim w jakimś rejonie rozpoczniemy pracę instruktorską, musimy dobrze rozpoznać nie tylko jego topografię, ale też szkoleniowe walory oraz wady, a następnie stworzyć sobie scenariusz szkolenia i podjąć się jego realizacji w formie eksperymentu na własnej skórze. Ten scenariusz powinniśmy przetestować w jakimś układzie koleżeńskim, w towarzystwie tamtejszego „bywalca” lub co najmniej wspinacza zupełnie samodzielnego. Nie wolno nam przez cały czas owego eksperymentu zapomnieć, że tym razem nie chodzi o „przejsie drogi” (a szczególnie przejście „błyskotliwe, np. ze spektakularnym „wyjściem nad haczyk” - bo do tego nie trzeba być instruktorem), ale o weryfikację wartości dydaktycznej poszczególnych miejsc, rozpoznanie zagrożeń oraz „patentów” – zarówno wspinaczkowych, jak i asekuracyjnych.

Opracowując scenariusz kursu wspinaczki skalnej, musimy pamiętać o pełnej liście wymogów metodycznych, jakie kurs ma spełnić w oparciu o wybrany rejon. A zatem należy rozpoznać i wybrać:

- Małe formy skalne (buldery) odpowiednie do „studyjnych” ćwiczeń różnych technik wspinaczkowych na różnych poziomach trudności, od elementarnego począwszy. Powinny być to miejsca zapewniające bezpieczne zeskoki i niegroźne w razie upadków. Najlepiej, jeśli da się wspinaczki na tych formach skalnych łączyć w większe logiczne łańcuchy.
- Odpowiednie drogi do wspinaczki na wędkę. Warto wybrać te skały, gdzie możliwa będzie szybka instalacja oraz możliwość pokonywania z jednej wędki kilku dróg, najlepiej jeśli z sekwencją różnych technik wspinaczkowych lub stopniowania trudności. Przydatna może być tu możliwość schodzenia po ukończeniu drogi, a na pewno bardzo ważna – możliwość szybkiego dostania się instruktora na górę i z powrotem.

- Drogi dłuższe nadające się do poznania możliwości wspinaczkowych, siły, wytrzymałości oraz motoryki kursantów (wędka). Tu pożądana paleta różnych trudności.
- Miejsca do „naziemnego” nauczania asekuracji tradycyjnej (z uch, bloków i kostek) oraz zakładania stanowisk.
- Drogi do nauki elementarnej asekuracji – wspinaczkowo bardzo łatwe, ale o dość zróżnicowanym charakterze i poziomie komplikacji budowy punktów asekuracyjnych.
- Drogi do nauki i treningu prawdziwej wspinaczki z asekuracją oddolną. W tym przypadku bezwzględnie należy również sprawdzić możliwość podwieszenia się i efektywnego działania na „self-linie”.
- Miejsca do nauczania pozostałych technik (zjazd, zjazd z przesiadką, podchodzenie na linie, elementy autoratownictwa) – stosownie do programu.
- „Cele zapasowe” – na wypadek braku dostępności głównych miejsc do ćwiczeń przewidzianych harmonogramem kursu (np. z powodu tłoku lub mokrej skały).

I wreszcie - po dokonaniu takiego rekonesansu - musimy sobie uczciwie odpowiedzieć na pytanie, czy rozpoznany rejon przystaje do posiadanych przez nas zasobów dydaktycznych (własnej wiedzy, umiejętności, doświadczenia) na tyle, że zlokalizowany tam kurs rzeczywiście „ogarniemy” pod względem warsztatowym. Jeśli takiego przekonania nie mamy – nie działajmy inaczej, niż tuż pod boki zaprzyjaźnionego bywalca. Albo gruntownie zrewidujmy swoje plany...

Realizacja kursu.

- Na naukę techniki wspinania poświęcać tylko tyle czasu, ile to konieczne do zrealizowania pozostałych elementów przewidzianych programem.
- Na naukę techniki asekuracji przeznaczyć tyle czasu, aby można było z czystym sumieniem stwierdzić samodzielność kursanta.
- Wykazywać umiar w ambicjach doprowadzenia kursantów do wysokiego poziomu technicznego.
- Nie nauczać rzadko stosowanych patentów - preferować proste, typowe techniki.
- Nauczane metody użycia sprzętu muszą być zgodne z oryginalną specyfikacją techniczną produktu (odpowiedzialność prawna!).
- Ćwiczenia na małych formach skalnych poprzedzać praktycznymi próbami asekuracji bulderowej - spotowania. Miejsce musi być starannie dobrane – niegroźne w razie upadku. Rozważyć możliwości przeprowadzenia takich zajęć na sali gimnastycznej lub sztucznej ścianie (materace!).
- Skoncentrować się na podstawowych technikach i ćwiczeniach przydatnych w naturalnej skale o umiarkowanych trudnościach.
- Uwzględniać indywidualne możliwości poszczególnych kursantów, które na ogół są zróżnicowane, niekiedy nawet mocno.

- Wspinaczki z asekuracją oddolną bezwzględnie poprzedzić ćwiczeniami z techniki wspinaczkowej (wspomnianymi wyżej - bulderingiem i wspinaczką na wędkę) oraz „naziemną” nauką posługiwania sprzętem asekuracyjnym.
- Zapoznać kursantów z praktycznym wychwytywaniem odpadnięć – przeprowadzić zajęcia na zrzutni (w terenie lub na sali). Na poziomie kursu podstawowego nauczać przede wszystkim asekuracji statycznej.
- Pamiętać, że z punktu widzenia kursantów intensywność ćwiczeń, szczególnie w małej grupie (np. dwuosobowej), jest bardzo duża wobec ich słabego (na ogół) przygotowania kondycyjnego i siłowego. Wspinaczki i buldery należy więc przeplatać zajęciami mniej obciążającymi fizycznie, np. nauką zakładania kostek („z trawnika”), budowy stanowisk, albo zjazdu.
- Na etapie kursu przewidzianym na wspinaczki z oddolną asekuracją, ćwiczyć u słabszych kursantów technikę wspinania poprzez dobór dla nich odpowiednio trudnych („rozwojowych”) dróg do przechodzenia na drugiego.
- W przerwach między wspinaczkami z asekuracją oddolną, zarządzać na małych formach „studyjne” ćwiczenia techniki wspinania (dla wszystkich kursantów). Nie robić tego jednak kosztem odpoczynku!
- Powtarzanie ćwiczeń należy stosować w takim zakresie, aby nie spowodowały znudzenia i braku koncentracji.
- Stawiać kursantowi zadania z zasady możliwe do spełnienia, aby nie powodować blokad psychicznych.
- Pamiętać, że zmęczenie nieraz postępuje u kursanta niepostrzeżenie, a jego możliwości z upływem dnia spadają dużo szybciej, niż on sam to sobie uświadamia. Dlatego instruktor nie powinien bezrefleksyjnie przekładać swoich początkowych sukcesów dydaktycznych, na całodzienne plany wspinaczkowe wobec kursanta.
- Zarządzać odpoczynki i przerwy na posiłek. Zwracać uwagę na uzupełnianie płynów.
- Nie ulegać presji kursantów „nienasyconych”. Lepiej skrócić czas zajęć wysiłkowych, niż doprowadzić do wypalenia sił przed końcem kursu (syndrom czwartego dnia).
- Zwracać uwagę na skłonność kursantów do przeceniania własnych możliwości lub do szarżowania powodowanego ambicją. Z drugiej strony – nie przeoczyć, a tym bardziej nie bagatelizować lęków.
- Nie popierać w grupie postaw rywalizacyjnych, a szczególnie zachowań konfrontacyjnych.
- Przyjąć zasadę, że wyrównany i przyzwoity poziom zespołu jest ważniejszy, niż indywidualne wyniki jednego uzdolnionego kursanta, szczególnie gdyby miały zostać osiągnięte kosztem pozostałych.
- Nie zwalniać siebie z przestrzegania reguł bezpieczeństwa zarządzanych wobec kursantów.