



## **Praktyczne działania na kursie skałkowym technika wspinania.**

(konspekt z wykładu na kursie instruktorskim)

### **Przygotowanie i poznanie terenu działania.**

- Wybranie odpowiednich małych form z zapewnionym bezpiecznym lądowaniem umożliwiających stosowanie różnych technik wspinaczkowych i wykonywanie różnych ćwiczeń na różnych poziomach trudności. Pożądane jest połączenie tych form w logiczne łańcuchy (każdy z tych bulderów może być składnikiem więcej niż jednego łańcucha).
- Wybranie odpowiednich dróg do wspinaczki na wędkę (pożądana szybka instalacja - bez straty czasu, możliwość pokonywania z jednej wędki kilku dróg z logicznym następstwem wykonywania różnych technik, ćwiczeń specjalnych, stopniowania trudności, przydatna także może być możliwość schodzenia).
- Wybranie małych form lub/i drogi dłuższej (trawers, wędka) nadających się do poznania możliwości wspinaczkowych motoryki kursantów (tzw. miareczkowanie) - pożądany wachlarz różnych trudności.
- Poznanie i wybranie dróg wspinaczkowych pod kątem możliwości ćwiczenia techniki wspinaczkowej jako celu dodatkowego (np. dla jednego z członków zespołu wspinaczkowego wspinającego się na drugiego).

Spełnienie tych postulatów w 100 procentach wymagałoby wybudowania sobie własnych skałek. Jak zwykle konieczny jest rozsądny kompromis - różny w odmiennych rejonach skalnych.

### **Wskazówki na kurs.**

- Poświęcenie na naukę techniki wspinania tyle czasu aby nie uniemożliwić zrealizowania innych elementów programu.
- Wskazany umiar w chęci doprowadzenia szkolonych do wysokiego poziomu technicznego (ograniczenia czasowe - przede wszystkim, poza tym trzeba uwzględniać możliwości poszczególnych kursantów - szczególnie istotne przy zróżnicowanym poziomie zespołu), a więc skoncentrować się na podstawowych technikach i ćwiczeniach przydatnych w naturalnej skale i umiarkowanych trudnościach.
- Ćwiczenia na małych formach powinny być poprzedzone przez praktyczne próby asekuracji bulderowej (zdecydowanie na miękkiej glebie).
- Pamiętajmy, że intensywność ćwiczeń bulderowych jest bardzo duża (szczególnie przy słabszym przygotowaniu kursantów i/lub małej np. dwuosobowej grupie). Można je więc przeplatać z ćwiczeniami innego rodzaju (asekuracja - np. nauka zakładania

kostek, budowy stanowisk, zjazd). Powtarzanie ćwiczeń należy stosować w takim zakresie aby nie spowodować znudzenia i wynikającego stąd zaniku koncentracji.

- Podstawowe ćwiczenia z techniki wspinaczkowej (małe formy i wędka) muszą poprzedzać wspinaczki z dolną które są aplikacją i połączeniem poprzednio przećwiczonych elementów (asekuracji i wspinania).
- Na etapie kursu z przeważającymi wspinaczkami z dolną asekuracją ćwiczenia techniki wspinania można stosować dla wybranych kursantów (dla wyrównania poziomu) przez dobór odpowiednich dróg przechodzonych przez nich na drugiego lub dla wszystkich kursantów w przerwach między wspinaczkami z dolną (też nie zapomnieć o indywidualizowanym podejściu, pamiętać o torowaniu).
- Błędy i złe nawyki warto eliminować przez ćwiczenia w wypadku ich nasilenia uniemożliwiającego rozwój techniki wspinania.
- Starać się stawiać zadania wspinaczkowe możliwe do spełnienia (oczywiście przy wspinaczce z dolną ze względu na bezpieczeństwo) aby nie powodować blokad psychicznych. Uwaga - kursanci są skłonni do przeceniania własnych możliwości (np. powodowani ambicją) równie jak i do ich niedoceniań. Trzeba nad tym panować.
- Pamiętajmy też, że wyrównany i przyzwoity poziom zespołu jest ważniejszy niż indywidualne osiągnięcia jednego zdolnego kursanta kosztem pozostałych. Jeśli zapewnimy zespołowi dobre i prawidłowe podstawy techniczne umożliwimy tym samym prawidłowy rozwój po kursie także i wybitnemu kursantowi. W tydzień cud jest niemożliwy.

## **Praktyczne działania na kursie skałkowym (technika asekuracji).**

### **Przygotowanie i poznanie terenu działania.**

- Wybranie odpowiednich miejsc do nauczania asekuracji tradycyjnej (kostki) i zakładania stanowisk - naziemne.
- Poznanie i wybranie dróg wspinaczkowych pod kątem możliwości ćwiczenia techniki asekuracji (w tym wielowyciągowych).
- Wybranie miejsc do nauczania pozostałych technik (zjazd, zjazd z przesiadką, podchodzenie na linie, elementy autoratownictwa).

### **Wskazówki na kurs.**

- Poświęcenie na naukę techniki asekuracji tyle czasu, aby z czystym sumieniem można było stwierdzić samodzielność kursanta (jeśli się nie uda kurs pozostaje niezaliczony).
- Wskazany umiar w chęci nauczania rzadko stosowanych patentów - należy wszystko robić tak prosto jak się da (byle nie prościej).
- Właściwa kolejność nauczania technik i czynności, wybieranie celów zapasowych w wypadku braku dostępności.

Na koniec rada metafizyczna. Intuicją kierować należy wtedy, gdy podpowiada nam ona, że to co zamierzamy zrobić spowoduje złe skutki (a nie daj Boże spowoduje niebezpieczną sytuację), raczej zaś nie ulegać jej wtedy gdy tylko na jej podstawie spodziewamy się osiągnąć jakiś wynik a rozum i nasza świadomość zdobyta wiedza mówią co innego.

***Wykazuj empatię, żartuj, ale nie wyśmiewaj. Mów prawdę, ale chwal (zawsze jest za co).  
Poprawiaj błędy, ale nie poniewieraj.***

Wojciech Wajda – *instruktor alpinizmu PZA,  
instruktor wspinaczki wysokogórskiej, instruktor  
wspinaczki sportowej, uczestnik stażu w  
renomowanym ośrodku szkoleniowym ENSA  
(Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme) w  
Chamonix, wieloletni członek Komisji Szkolenia PZA*