

Seminárna práca

Motivácia horolezeckej mládeže

Úvod	2
Desať dôvodov, prečo sa venovať mládeži	2
Ako rozširovať lezeckú základňu	2
<i>Krúžok</i>	2
<i>Veľká umelá stena</i>	2
<i>Skalky</i>	2
Metodika	2
Ako ich dostať na skaly	2
Dôležitá činnosť	2
Krátke zhrnutie	2
Záver	2

Úvod

Dlho som rozmýšľal, čo je vlastne cieľom tejto práce. Nie že by som nemal predstavu o čom písať, ale problém je to sformulovať. Mnohí z Vás pracujú s horolezeckou mládežou, deťmi a začínajúcimi lezcami. Aj ja sa snažím. A práve tu je problém o ktorom chcem písať. Deti a dorast v dnešnej dobe rady chodia na umelé steny a do telocviční, ale problém je dostať ich do prírody, nebodaj ešte na skalú, kde by mali prevádzať lezenie. Keď sa Vám nebodaj podarí dostať ich tam, nastáva kopec ďalších "problémov", že dietky sú unavené, že boja sa na prvý koniec, frflú na prilby a prsné úväzy, lietajú hore dole, kde dospelí len veľmi ťažko ustriehnu svoje ovečky. Touto prácou Vám nechcem dať univerzálny návod, pretože deti nie sú, našťastie, univerzálne, ale popíšem Vám situácie, ktoré z mládežou vznikajú u nás a ako sa ich snažíme, viac či menej úspešne, zvládať. Ale pôjdeme pekne po poriadku.

Desať dôvodov, prečo sa venovať mládeži

Určite existuje množstvo dôvodov, pre ktoré sa treba mládeži a deťom venovať a pokúsím sa ich teraz zhrnúť, aspoň tie podľa mňa najpodstatnejšie a možno nám to otvorí cestu a pohľad na túto problematiku a objasní mnohé problémy.

1. Dozrievanie. My ako horolezci dozrievame (to je krajšie povedané starneme) a naša výkonnosť oproti mladým klesá, samozrejme česť výnimkám, ale vo všeobecnosti je to pri každom športe, že mladí vytláčajú starých. Ale čo majú dozretí horolezci oproti mladým lezcom. Skúsenosti. Časom začne starší skúsenejší horolezec poučovať tých mladých. Ale aby to mohol robiť, musí sledovať nové trendy, vývoj materiálu a to mu zaberie určitý čas, ktorý obetuje z času lezeckého, okrem dôchodcov a šťastlivcov, ktorí vyhrali na športke. My ostatní musíme aj sem tam pracovať. Takže máme skúsenosti a tie musíme odovzdávať ďalej.
2. Zážitky. Viete si predstaviť večer v kempe, kde by starší horolezec nerozprával svoje prečudesné historky, ktorými ohromuje mládež, prípadne ich rozosmieva? Ja nie. Okrem toho, že pôsobíme ako frajeri, má to aj výchovno-motivačný efekt. Deti sa vyhnú problémom, ktorým sme sa nestihli vyhnúť my a na druhej strane sa budú tešiť na lezenie, ktoré im prinesie často nezabudnuteľné zážitky.
3. Budúcnosť. Starneme a to je proces nezvratný. Potrebujeme niekoho, kto nás bude na staré kolená ťahať do klasických tatranských ciest. Tí čo nás budú ťahať, musia vedieť, ktoré cesty obľubujeme, a to treba najprv vstúpiť a naučiť.
4. Rodina. Vo väčšine prípadov, sa starostlivosť o deti presunie zo starostlivosti o vlastné dieťa. Naše dieťa má kamaráta, čo lezie, tak ho začnete brávať zo sebou a potom sa to pomaly nejako lepí na vás. Pomaly ale isto. Ako lavína. Vlastná malá snehová guľôčka sa zmení na obrovskú lavínu vo forme funkcie metodika v klube.
5. Povinnosť. Osobne si myslím, že je to našou povinnosťou. Nás to naučili starší. My musíme učiť naše deti. Ak by sme ich to nenaučili, nevedeli by to a naučili by sa to zle. Buď by sa stalo nešťastie, alebo by to zle naučili neskôr potom tých svojich "mladých".
6. Príroda. Lezenie, akákoľvek forma, výškové, skalné, liepaky, rekreačné, športové sa odohráva v prírode. A tam by mali smerovať aj naše deti. Preč zo zatuchnutých miest, preplnených civilizáciou. Von do prírody medzi zeleň, rastliny a živočíchy, tam kde je čistý vzduch. A tam ich naučíme mať rád čistotu a našu planétu a naučíme ich, že plastové fľaše sa zasa dajú prázdne odniesť na smetisko, nie nechať ležať ich na lúke.

7. Šport. Chceme zachovať tento jedinečný a krásny šport. Bez budúcej generácie sa nám to nepodarí. To je všetkým jasné, ale málokto preto niečo spraví. Musíme sa obetovať aspoň, my, ktorí sme našli odhodlanie a trpezlivosť túto činnosť robiť.
8. Nervová sústava. Tento dôvod nebudem nejako naťahovať, všetci, ktorí pracujeme s deťmi si upevňujeme nervovú sústavu. Myslím, že viete o čom hovorím.
9. Úspechy. Ak deti dosahujú úspechy na pretekoch a na skalách, je to aj naším úspechom a máme právo byť na seba hrdý.
10. Cestovanie. Deti s nami budú, kvôli pretekom a skalám cestovať po svete. Nás to stojí peniaze, ale raz nám za to budú ďakovať a to by mala byť pre nás tá najväčšia motivácia.

Neviem či som to napísal všetko v tom správnom poradí, ale myslím, že v konečnom dôsledku na poradí ani nezáleží. Dôležité je zdravie detí a mládeže a o to, že v nich upevníme športového ducha.

Ako rozširovať lezeckú základňu

Keď začínala liezť staršia generácia horolezcov, čiže my, bolo to všetko o nadšení a chcení. Vedeli sme, dúfali sme, že nás lezenie baví a každý to robil pre svoju radosť. Určite veľa zo starších pozná tú historiku z Bajovej knihy o nájdenom lane pod posteľou. Mne sa to tiež stalo, ale na šťastie pre mňa nie až s takými hysterickými záchvatmi rodičov ako u Ivana Baja. To, že sme sa schádzali iba tí, ktorí sme to chceli znamenalo, že bola horolezecká základňa "relatívne" dosť malá.

V dnešnej dobe existujú mladí horolezci podobného zmýšľania, ako kedysi, ale je ich čoraz menej a menej. Vďaka počítačom, demokracii a iným veciam, ktoré dovoľujú mládeži venovať sa kadečomu, či už zdravšiemu alebo menej zdravšiemu. Existuje veľa spôsobov ako ich motivovať k lezeckej činnosti, ale u nás sa nejakým zvláštnym spôsobom vyvinul spôsob prirodzenej selekcie.

Krúžok

Všetko to začína v tzv. krúžku. Krúžky sú záujmové činnosti, na ktoré svoje deti zapisujú rodičia, väčšinou rodičia nehorolezci. Šťastnou náhodou u nás vznikla bouldrovka v budove, kde sa tieto krúžky odohrávajú počas školského roka, čiže aj v zime. Na základe dohody o spolupráci, my máme bouldrovú stenu v budove bez nájmu, oni majú zaujímavý krúžok do svojho repertoára. Je dobré spolupracovať na takejto báze, prináša to ovocie obojstranným stranám.

Vo veku od 6 - 12 rokov, sem teda každý začiatok školského roka prichádza veľa detí, ktorým sa páči "liepanie" sa po stienke a hlavne skákanie do veľkých mäkkých matracov. Toto je moment, kedy musíme pristúpiť k prvým znalostiam mladého lezca. Deti začínajú zoznamovať s umelou stenou, musíme brať do úvahy, že pre nich je zatiaľ bouldrová stena vysoká a veľmi previsnutá. Zatiaľ. V tomto momente, je asi najväčšia selekcie mládeže, pretože deti najprv zláka farebná bouldrovka, ale prvé zodraté prsty a boľavé ručičky, či kamarát, ktorý chodí na počítače vraví že je to zaujímavejšie, ich zasa od lezenia odhovorí. Je to aj dobre, hneď na začiatku oddeľujeme plevel od zrna. Dôležité je venovať sa deťom jednak vo forme hier, tak aby ich to bavilo, ale súčasne im dávať prvé návyky pohybu na skalách, stenách. Správne držanie tela, ukladanie nôh, držanie jednotlivých chytov. Stretávajú sa s pojmami ako stisk, spodák, trenie, traverz, magnézium, lezečky (aj dobré tenisky sa môžu volať lezečky).

Dôležité je držať dietky oddelene od dospelých a starších detí, ktoré lezú normálne. Nechceme ich predsa odstrašiť nadávkami a krvavými prstami, či natiiahnutými šľachami. Tréner vyberá dietky, podľa záujmu a talentu, a pozýva ich na "veľký tréning" do väčšej umelej steny, kde už je potreba liezť s lanom. Pri tréningoch je potrebné sústrediť sa na rozvoj jemnej motoriky, budú ju potrebovať nie len na lezenie, sústredenosť, aj keď v tomto veku je to veľmi ťažké, treba často meniť hry, spôsob zaujatia.

Tréning by nemal trvať dlhšie ako hodinku, ale ani nie menej. Vysvetlím. S tréningom detí sú problémy, nesústredenosť, vzájomné vyrušovanie, nerešpektovanie trénera ako učiteľa. Na to, aby sme boli schopní naučiť deti niečomu potrebujeme, aby nás počúvali dlhšie ako niekoľko minút, ale potrebujú aj svoj čas na adaptáciu. V praxi to znamená, že prídu na krúžok, najprv si porozprávajú čo bolo nové v škole a na dvore, popri prezliekaní, čím samotná príprava sa trochu pretiahne. Je možné to riešiť autoritatívne, ale na niektorých jedincov, pokiaľ ich ešte nepoznáme, to potom môže pôsobiť negatívne a mohli by sme vystrašiť budúci talent. Už v tejto fáze vývoja mladého lezca je dôležité učiť ich niektorým návykom, ako napríklad rozcvička, ktorú ani v dnešnej dobe mnohí dospelí nerobia pred lezením a potom existuje množstvo úrazov. Dobré je rozdeliť si výuku na dve časti, prvá kde sa venujeme individuálne menším skupinkám, jednej skupinke vysvetľujeme spôsob pohybu lezenia, druhá zatiaľ "voľne popolieza". Potom si ich prehodíme. Na koniec tréningu vymyslíme hru a tam postupne ukončíme tréning. To znamená, že v skutočnosti sme mali "vyučovanie" iba nejakú chvíľu, dokázali sa deti sústrediť, ale forma nám dovolila, aby tréning trval dlhšie ako iba tých pár minút a zmenou výuky na hru a voľné lezenie sme si zabezpečili sústredenosť detí na dlhšiu dobu.

Veľká umelá stena

Deti, ktoré prešli výberom trénera a výberom krúžku, podľa skúseností je to vek zhruba od toho 9 - 14 roku (keď sa podarí skôr je to len plus), postupne presúvame na lezeckú umelú stenu, kde sa začínajú vytvárať horolezci. Dôležité je to, aby boli aspoň dvaja takí, ktorí sa poznajú z krúžku, ale pokiaľ je tréner zároveň aj dobrý kamarát, tak si vystačia aj sami. V tomto momente je dobré do procesu zapájať aj rodiča dieťaťa. Treba informovať rodiča, aby dieťa doniesol na tréning autom, prípadne prišiel s dieťaťom na detské lezecké preteky. Rodič vidí potenciál vo svojom dieťati a začne ho podporovať. Jednak morálne, a na druhej strane treba kupovať - sedačky, magnéziá, lezečky karabínky a podobne a rodič je vhodný na túto činnosť. Nie všetky kluby na Slovensku sú bohaté.

Stretáva so skutočnými horolezcami, staršími deťmi a ich tu prichádza motivácia vo forme súťaživosti. Tu sa už začínajú “preteky” medzi členmi klubu a tu sa formuje rozdiel medzi krúžkom a klubom.

Ak pracujete v veľkom počtom detí, je veľmi vhodné organizovať preteky, aj keď len klubové, kde sa môžu nadýchnuť súťažnej atmosféry aj deti aj ich rodičia. V tejto fáze sa deti učia prácu zo sedačkou, lanom, spúšťanie, pocit výšky, a tí starší aj istenie a zlaňovanie. Členovia klubu zasa prinášajú deťom rôzne historky z víkendového lezenia, samozrejme ako poznáme horolezcov, aj tie nastrašnejšie sú po nedeli veľmi veselé a všetci sa na tom s chuťou zasmejú. Toto je veľmi dôležité, ak chceme mať s mládeže horolezcov, nie len umelostenných liepačov (nič proti indoor lezeniu, ale cieľom tejto práce je vychovať horolezcov). V tomto veku prichádza mládež do adolescentného obdobia, čo je potreba brať na vedomie, pri záťaži na detský organizmus a ich správanie nás môže niekedy prinášať do infarktových stavov.

Skalky

Z mládeže, ktorá chodí na tréning sa pomaly formujú osobnosti a tu sa dá rozdeliť podľa ich záujmu, ktorý bude čo v budúcnosti, samozrejme čo sa týka lezenia, robiť. Niektorí úplne automaticky začnú chodiť na skalky, ale z odstupom rokov a popularizovaním umelých stien je toho stále menej a menej. Deti majú nalezene kilometre na umelých stenách, na ktorých sa niektorí možno dopravovali aj na prvý koniec a možno aj na celoslovenské súťaže. V rámci bezpečnosti je na umelých stenách istenie veľmi “na husto”, čo je z hľadiska úrazov veľmi dobré, ale z hľadiska toho, že potrebujeme dostať ľudí von do prírody na skalky a do hôr, veľmi neprijemné.

Metodika

Ak už mládež chodí na skalky, je nutné, aby sme robili v klube osvetu a záslužnú činnosť. My to voláme Metodické dni a snažíme sa aspoň dva krát do roka všetkým členom klubu, teda najmä mladým, naučiť ich základné veci, ako je štanovanie, lezenie s vklínencami, záchranka, prvá pomoc, pohyb v horskom teréne, topografia a pod. Mnoho vecí, ktoré som spomenul, treba robiť často a pri každej príležitosti, ale ak to spravíme oddelenie od lezenia, ľudia sú sústredenejší na výklad a dôležité veci sú nútení opakovať. Také mini skúšky. Ak by sme to chceli len tak popri lezení, tak je to takmer zbytočné. A večer pri ohni sa môžu hovoriť tie najkrajšie zážitky, čo mladých ľudí možno ešte viacej pritiahne do prírody a do hôr.

Ako ich dostať na skaly

Pokiaľ mládežník nechce chodiť na skaly a von do prírody a zubami nechtami sa drží bezpečnej umelej steny, máme problém. Vlastne oni prichádzajú oveľa, len o tom nevedia a preto ich to nemrzí. Podľa vlastných skúseností fungujú tieto metódy, aspoň raz.

- I. Rodič - ak sa nám podarí dostať von na skaly aj rodiča, môže to mať za následok pozitívum, nabudíme aj rodiča na pohyb v prírode a dieťa aj keď nebude liezť bude aspoň na vzduchu, aj keď tu je veľká šanca, že rodič motivuje dieťa, aby liezlo. Iné pozitívum je, že dieťa, hlavne v pubertálnom období nechce chodiť niekam s rodičom a tak sľúbi, že bude chodiť do prírody, len aby sa tam už viac rodič neukázal. Je to nepríjemné rozhodovanie pre nás, ale dosť jednoznačné. Rodič musí ostať doma nazadku. Negatívum môže nastať v tom prípade, že proste dieťa nechce chodiť s rodičom nikam, osamostatňuje sa, a jednoducho sa zatne a skončí s výletmi.
- II. Tábor - dobré je organizovať pre deti, tábory a chaty. Deti sa na chaty tešia, guláš, večer môžu byť dlho hore, po prípade sa urobí v noci bobrík odvahy. Pokiaľ už máme deti na tábore, máme vyhrané. Pretože, tábory a chaty samozrejme organizujeme v blízkosti skál.
- III. Iné deti - ak máme jedno dieťa, ktoré rado chodí na skaly a druhé nie, musíme trochu improvizovať a nahovoriť dieťa číslo 1, aby prehovorilo dieťa číslo 2 na spoločný výlet na skaly. Tu nám ale hrozí že dieťa číslo 2 nahovorí na nelezenie dieťa číslo 1 a preto je dobré mať väčší počet detí číslo 1 ako číslo 2.
- IV. Viacdňový výlet s jedným dieťkom - ak idú staré kusy liezť a ostalo miesto v aute, treba ho zaplniť. Najlepšie mládežníkom. Tu sa bavíme o starších deťoch, 13 a viac. Pokiaľ s ním budeme jednať ako s dospelým, je to naša výhra a dieťa jednak poslúcha a na druhej strane sa snaží vyrovnáť s lezeckými kvalitám dospelým a samo sa tlačí na prvý koniec.

To je len zopár spôsobov ako dostať mládežníka na skaly, fantázii sa medze nekladú, tak ako deti majú fantáziu v hľadaní výhovoriek, ako na skaly neísť.

Dôležitá činnosť

Je potrebné, ak už sa nám podarilo dostať mládež na skaly, venovať sa im. Na prvý pohľad sa môže mladík javiť ako samostatné rozmýšľajúci jedinec a väčšinou pokiaľ je sám, pôsobí dojem horolezca. Opak je však pravdou. Dieťa nadobudlo na krúžkoch znalosti aj praktické, čo sa týka istenia, naväzovania a pohybu po skalách, ale stále je to dieťa. Ľudia sú nezodpovední, až väčšinou do prvého úrazu, aj dospelí. Dieťa tieto veci vidí a vníma, a pod skalami sa pohybuje množstvo indivíduí, ktoré robia všetko zle. Pokiaľ nedáme pozor, dieťa si osvojí práve tieto zlé návyky, istenia, naväzovania, pretože sú prevažne jednoduchšie. Takže treba neustále dohliadať. Prilba, sedačka, naväzovanie, zlanovanie. Neustále upozorňovať, kontrolovať. Vysvetľovať pohyb tiež.

Na skalách vznikajú nové pojmy, ktoré su väčšinou pre mládež nové. Sokolík, žaba, tiger. Špára, komín, loker, tráva, strom. Toto všetko je pre mladého horolezca nové a zaujímavé. Treba to využiť. Je potrebné nechať liezť deti špáry, komíny, stienky, treba ich nechať si skúsiť žabu a sokolíka, (ten tiger nie je taký nutný), a možno si vyberú niečo čo ich oslovilo. Väčšinou potom tvrdia, že to či ono nemajú radi a chcú liezť iba kúty alebo iba stienky. Ale to je dobre, nechajme ich liezť to čo chcú. My sme dosiahli to čo sme chceli a oni začnú tie ostatné veci liezť aj samé.

Krátke zhrnutie

- 6 - 10 rokov: Krúžok (bouldrová stena), zoznamovanie sa z lezením. Pohyb po umelých stenách, správne návyky na cvičenie, správne držanie tela, ukladanie nôh a správne úchopy chytov.
- 8 - 13 rokov: Krúžok + umelá stena, deti stále chodia na krúžok, ale postupne sa zoznamujú z lezením v sedačke, pohyb vo väčšej výške, učia sa naväzovať, zapínať a vypínať karabíny.
- 13 a viac: bouldrovka v rámci tréningu, veľká umelá stena a skaly. Na umelej stene už musia zvládať istenie, samostatné naväzovanie, lezenie na prvom konci. Tu ich začíname učiť návyky na povely, zlaňovanie a šplhanie pomocou prúsikov a šplhadiel. Na skalách ich potom učíme názvoslovie, pohyb po terénoch, ktoré nie sú na umelých stenách, výstroj výzbroj, starostlivosť o materiál, slušnosť a správanie sa v prírode.

Záver

Nie som vyučený pedagóg ani tréner a lezenie a celú činnosť robím úplne dobrovoľne. Nik ma nenúti. Preto berte túto prácu skôr ako súhrn skúseností s mládežníckou prácou. Určite sa dá veľa metód a motivácií robiť inak, možno profesionálnejšie, ale tie naše metódy sú zo života a môj učiteľ, ktorý vychoval mňa a mnoho generácií po mne, učí takto stále, s veľkým úspechom, a ja sa snažím učiť od neho, aby som to vedel predávať ďalej, napríklad aj touto formou.

Nehovorím, že každý z nich bude Gullich alebo Hillary, ale dajme im šancu rozhodnúť sa. Pokiaľ to neskúsia, nevedia. A aj keď z nich nebude žiadny priekopník, cvičiteľ či inštruktor, borec, búchač či extrémista, môžeme si povedať dostali sme ich aspoň na chvíľu do prírody, kde sa mohli nadýchnuť čerstvého neprecivilizovaného vzduchu a oni sa nám raz možno za to poďakujú, aj keď nebudú nikdy potom liezť, pretože každá jedna návšteva prírody je niečím vzácna a plná zážitkov a zdravia