



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



MINISTERSTWO
ROZWOJU



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych)



Michał Przychocki, Angelika Łasocha



**„IDĘ!-bo mogę”
Podręcznik do zajęć
wspinaczkowych dla
rodzin osób z Zespołem
Aspergera.**



**Wspinaczka to
niebawale złożony
sport. Nie jest
wyłącznie kwestią siły.
Pod uwagę wziąć
należy również czynniki
psychologiczne, a także
motywację, technikę,
doświadczenie oraz
zaufanie.**

Tony Yaniro

www.inkubatorwielkichjutra.pl



Biuo Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań

tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Wstęp.

Wspinanie to wyjątkowy sport. Wielu ludzi postrzega go jako ekstremalny i elitarny, inni widzą w nim romantyzm, pozwalający na kontemplację i pogłębioną autorefleksję.

Wspinanie to wielowymiarowa umiejętność – trzeba umieć odpowiednio wykorzystać rzeźbę skalną, by znaleźć bezpieczne chwyt i stopnie, ale to także bardzo intensywna eksploatacja mięśni.

Choć wspinanie nie jest łatwym sportem, ma ogromny potencjał w rozwoju osób ze spektrum autyzmu. Dlaczego?

We wspinaniu nie ma skomplikowanych, złożonych zasad i reguł – to sport, w którym po prostu trzeba ukończyć drogę o określonym stopniu trudności. Wspinanie rozwija ruchowo i polepsza kondycję zdrowotną. Rozwija wyobraźnię przestrzenną i umiejętność planowania odpowiednich ruchów. We wspinaniu niezwykle ważna jest relacja między partnerami wspinaczkowymi, ale nie występuje tu błyskawiczna wymiana komunikatów, jak w sportach zespołowych.

Wspinanie uczy szybkości i pewności w podejmowaniu decyzji, pozwala uwierzyć we własne siły i odnosić sukcesy, co przekłada się na lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie.

Najnowsze klasyfikacje chorób i zaburzeń (DSM-V, American Psychiatric Association) nie wyróżniają już autyzmu dziecięcego i Zespołu Aspergera jako oddzielnych jednostek, lecz określają je łącznie jako zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD). W Polsce obowiązuje klasyfikacja Światowej Organizacji Zdrowia, której najnowsza wersja (ICD-11), wprowadzi prawdopodobnie podobne zmiany. Dlatego w niniejszym podręczniku częściej pojawiać się będzie nowy termin „osoby ze spektrum autyzmu”, który obejmował będzie zarówno osoby z autyzmem jak i osoby z Zespołem Aspergera. Pomimo wspomnianych zmian, zarówno w Polsce, jak i na świecie, termin Zespół Aspergera wciąż jest w powszechnym użyciu, a wiele osób z Zespołem Aspergera utożsamia się ze starym nazewnictwem. Jeśli więc szukasz informacji w Internecie, to wiele z nich znajdziesz pod hasłem „Zespół Aspergera”.

Spis treści:

1. Zasady BHP na sztucznym obiekcie wspinaczkowym.
2. Wykorzystanie sprzętu wspinaczkowego.
3. ABC asekuracji górnej (wspinanie na wędkę).
4. Skala trudności dróg wspinaczkowych.
5. Specyfika funkcjonowania poznawczego i sensomotorycznego osób ze spektrum autyzmu.
6. Komunikacja z osobami ze spektrum autyzmu - jak się dogadać? (komendy, operowanie pojęciami).
7. Struktura i organizacja zajęć wspinaczkowych.
8. Współpraca i motywacja podczas zajęć wspinaczkowych.
9. Karta do monitorowania przebiegów wspinaczkowych.

1. Zasady BHP na sztucznym obiekcie wspinaczkowym.

Zanim zaczniemy korzystać ze ścianki wspinaczkowej, musimy się zapoznać z zasadami bezpieczeństwa.

Każdy obiekt wspinaczkowy ma własny regulamin, z którym należy się zapoznać podczas pierwszych zajęć. Niezależnie od regulaminu, warto jednak znać kilka uniwersalnych zasad.

- Zarówno bouldering, jak i wspinanie na wędkę, zawsze zaczynamy od rozgrzewki. Rozgrzewkę robimy w miejscu, w którym nie przeszkadzamy innym użytkownikom ścianki wspinaczkowej.
- Korzystanie ze sprzętu wspinaczkowego:
 - do zakładania uprząży wspinaczkowej wybieramy miejsce, w którym, czynność ta nie będzie powodować kolizji z innym użytkownikami obiektu. Podczas zakładania uprząży inne osoby nie powinny nas dekoncentrować, np. rozmową. Jeśli zaczniemy wykonywać jakąś czynność, np. zapinanie klamry

do upręży, nie przerywamy jej, ale w skupieniu doprowadzamy do końca.

- Podczas przerw we wspinaczce nie przebywamy w strefie wspinaczkowej – nie przechodzimy pod osobami wspinającymi się (np. na boulderach), nie kładziemy się na materacach do boulderowania, nie zagadujemy osób asekurujących.
- Podczas asekuracji jesteśmy skupieni na tym, co robimy.
- Dbamy o porządek na obiekcie wspinaczkowym oraz o to, żeby rzeczy, które wnieśliśmy na halę wspinaczkową, nie stwarzały zagrożenia dla innych użytkowników obiektu.
- Nie używamy sprzętu wspinaczkowego o nieznanym pochodzeniu.
- Wspinamy się wyłącznie w butach wspinaczkowych lub sportowych. Nie można korzystać ze ściany wspinaczkowej w skarpetkach lub boso.

- Przebywając na obiekcie wspinaczkowym, nie biegamy i nie wygłupiamy się.
- Dbamy o wypożyczony sprzęt wspinaczkowy (uprząż, przyrząd do asekuracji itp.).
- Jeśli zauważymy jakiegokolwiek nieprawidłowości, niezwłocznie informujemy obsługę ściany wspinaczkowej.

**UWAGA! ZANIM ZACZNIESZ SIĘ WSPINAĆ,
ZAPOZNAJ SIĘ Z REGULAMINEM ŚCIANY WSPINACZKOWEJ!**

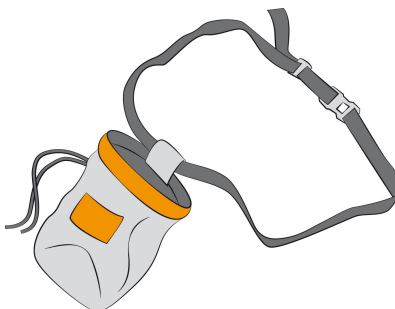
2. Sprzęt wspinaczkowy.

Niezbędny sprzęt wspinaczkowy, który jest potrzeby do korzystania z obiektów sportowych to:



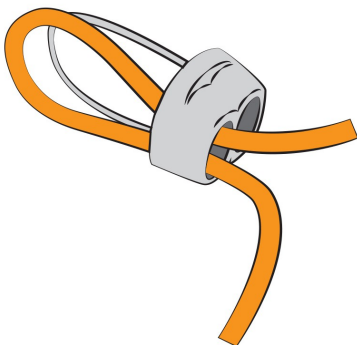
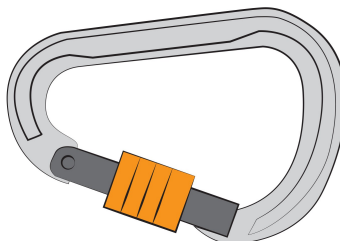
buty wspinaczkowe lub buty sportowe typu trampki

worek na magnesję



uprząż wspinaczkowa

karabinek osobisty typu HMS



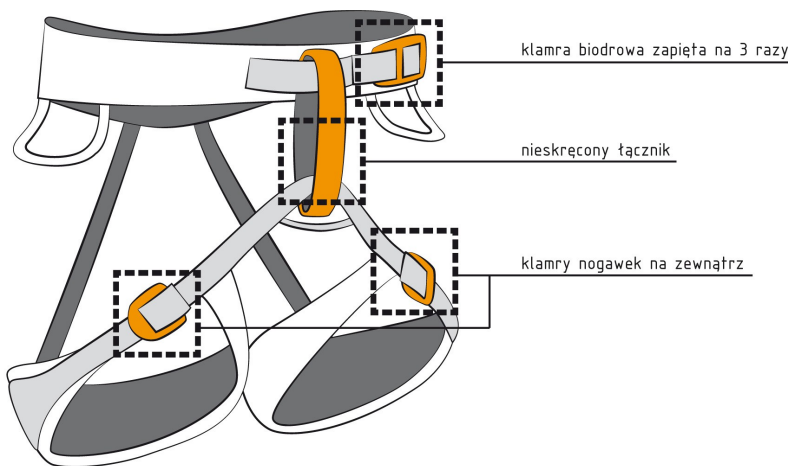
Przyrząd do asekuracji

Wszystkie ściany wspinaczkowe są wyposażone w liny do asekurowania na wędkę. Na ścianie wspinaczkowej istnieje również możliwość wypożyczenia sprzętu wspinaczkowego.

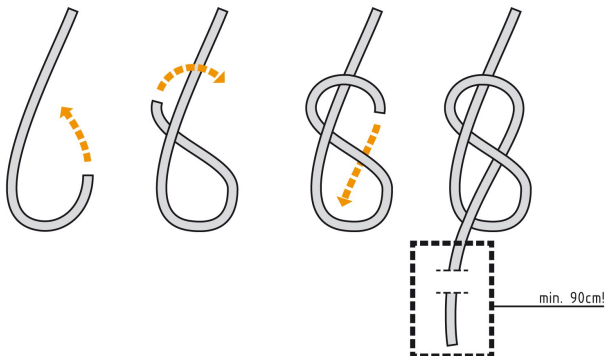
3. ABC asekuracji górnej (wspinanie na wędkę).

Uwaga! Ten dział ma za zadanie przypomnieć zasady asekuracji a nie nauczyć ich osoby początkujące. Aby dobrze operować sprzętem wspinaczkowym zalecamy odbycia przeszkolenia z instruktorem.

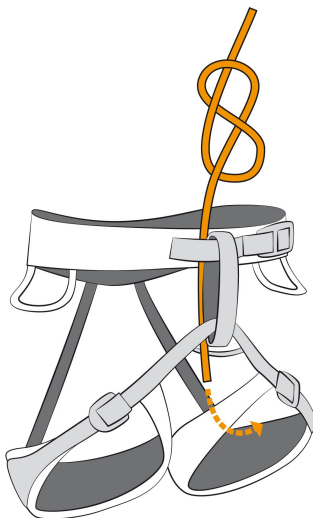
1. Uprząż wspinaczkowa, prawidłowe założenie:



2. Podstawowym węzłem wspinaczkowym jest ósemka:

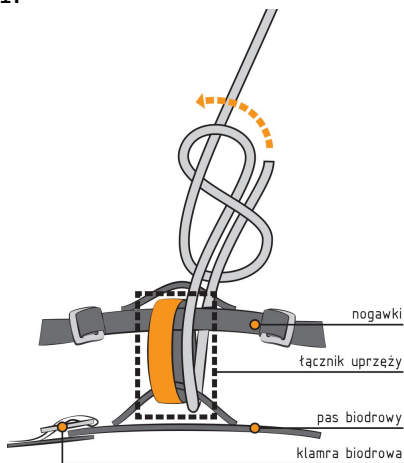


3. Prawidłowe przeprowadzenie liny przez uprząż:

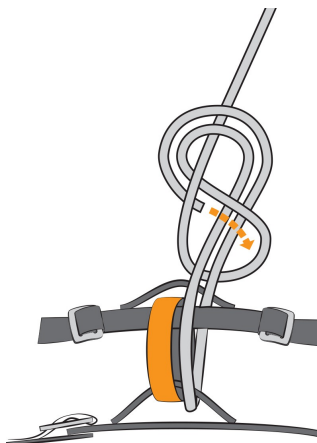


4. Wiązanie się liną do uprząży:

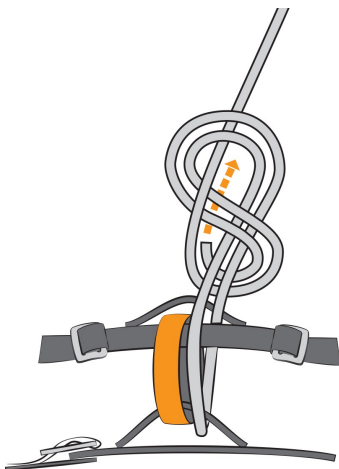
1.



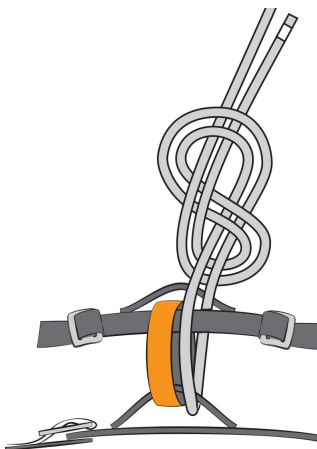
2.



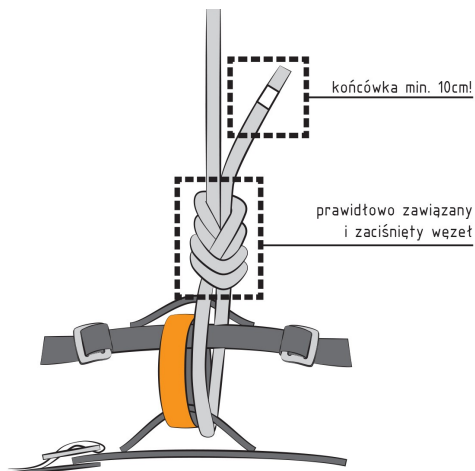
3.



4.

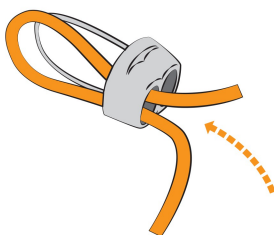


5.

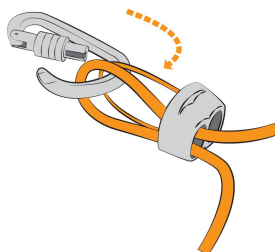


5. Włożenie liny do przyrządu asekuracyjnego:

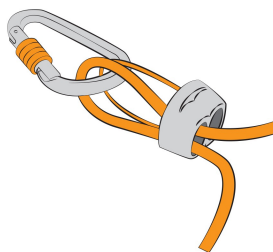
1.



2.

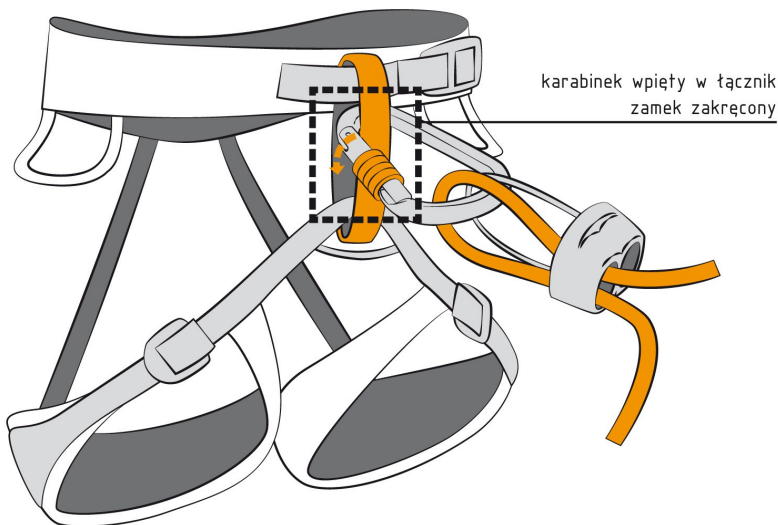


3.





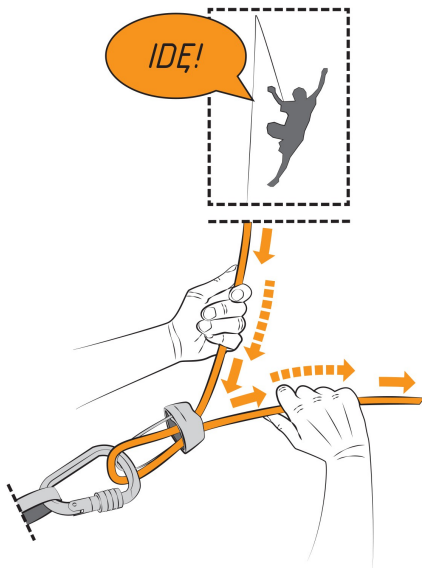
6. Wpięcie przysządu asekuracyjnego do uprząży:



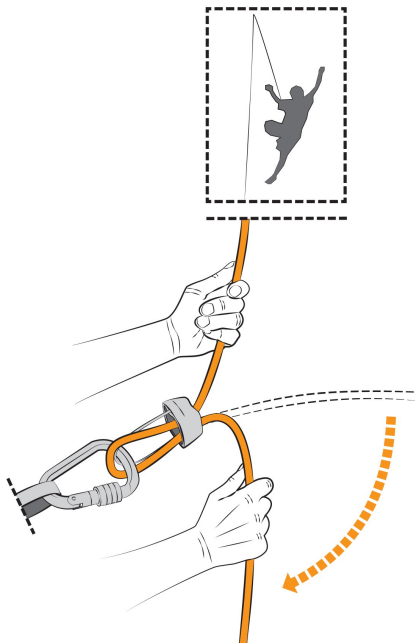
Asekuracja

1. Wybieranie liny:

1.

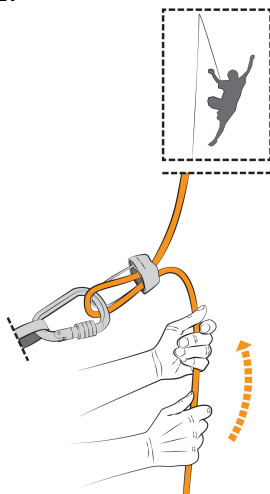


2.

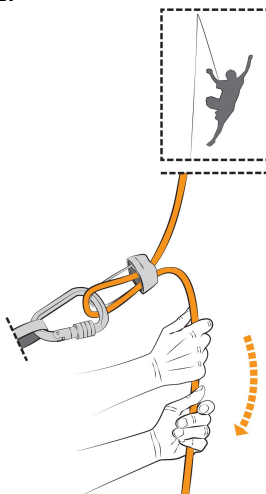


2. Przekładanie rąk:

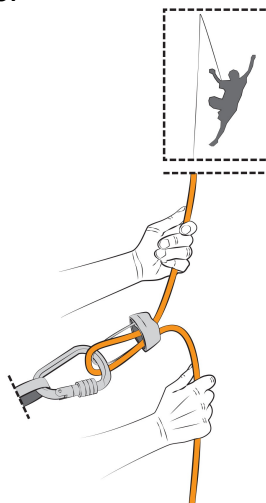
1.



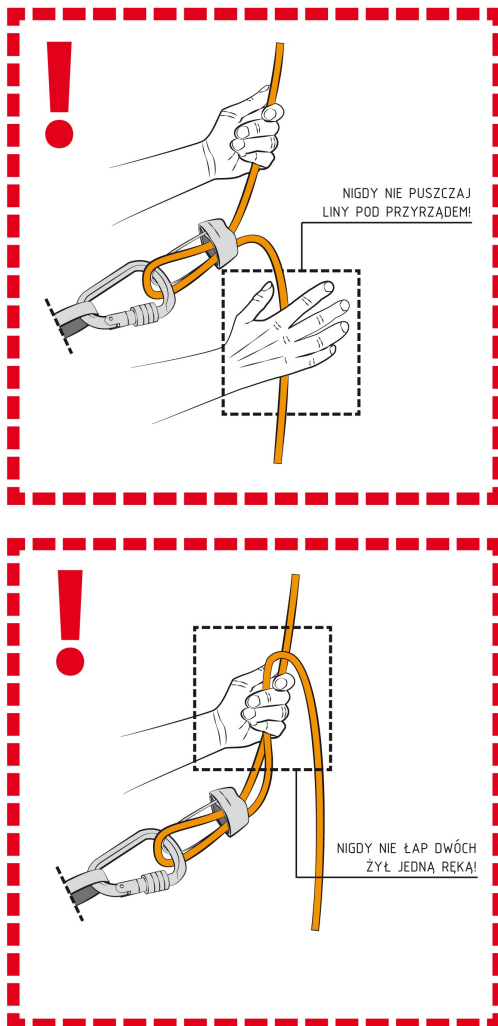
2.



3.

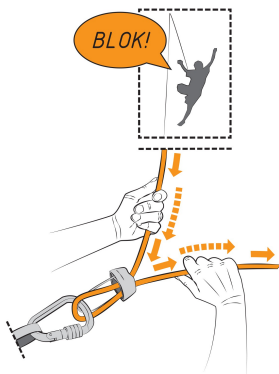


3. UWAGA!

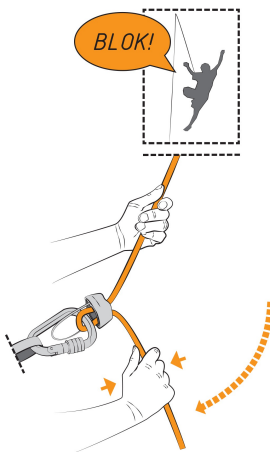


4. Blokowanie liny:

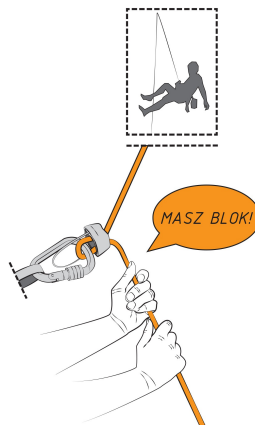
1.



2.



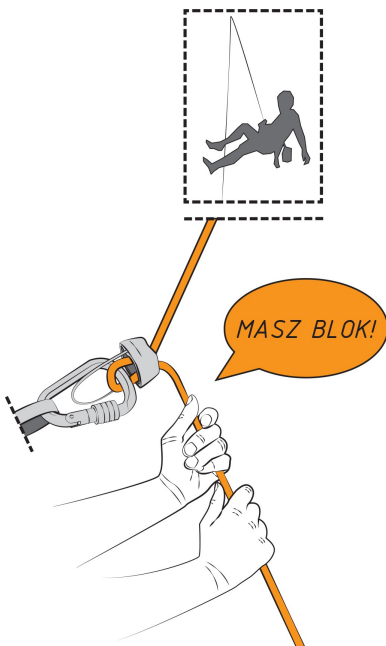
3.



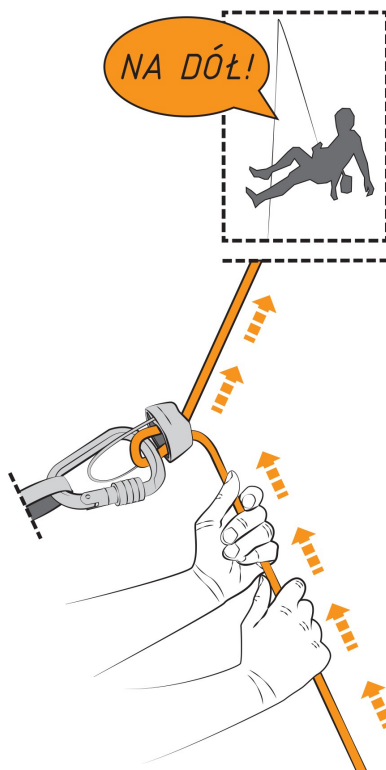
5. Opuszczanie osoby wspinającej się:

Żeby opuścić osobę wspinającą się należy najpierw wykonać BŁOK na następnie czynności poniżej.

1.



2.

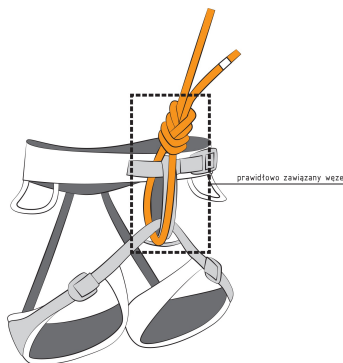


6. Sprawdzanie:

Przed przystąpieniem do wspinania ważnym elementem jest wzajemne sprawdzenie się!

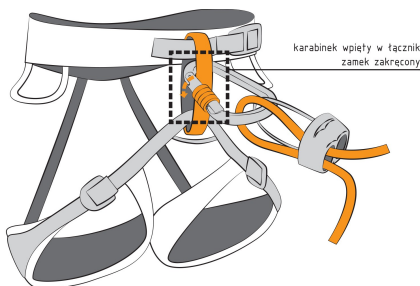
Sprawdzanie wspinacza:

- prawidłowo założona uprząż
- ósemka zawiązana przez dwa punkty równoległe do łącznika
- prawidłowo zawiązana ósemka



Sprawdzanie asekuranta:

- prawidłowe założenie upręży
- prawidłowo włożona lina do przyrządu asekuracyjnego
- karabinek z przyrządem wpięty do łącznika upręży
- zakręcony karabinek



4. Skala trudności dróg wspinaczkowych.

Skala trudności dróg wspinaczkowych ma za zadanie określić stopień skomplikowania danego problemu wspinaczkowego. W Polsce na sztucznych obiektach wspinaczkowych zazwyczaj stosowane są dwie skale wspinaczkowe (Francuska i Polska tzw. Kurtyki).

Polska	Francuska	Charakterystyka
V- V V+/VI- VI-	5 5+	Drogi wspinaczkowe niezaawansowane, polecane dla osób początkujących
VI VI+ VI.1 VI.1+ VI.2 VI.2+	6.a 6.a+ 6.b 6.b+ 6c 6.c+	Drogi wspinaczkowe średnio zaawansowane, polecane dla osób posiadających wytrzymałość i minimalną siłę
VI.3 VI.3+ VI.4 VI.4+ VI.5 VI.5+ VI.5+/VI.6	7.a 7.a+ 7.b 7.b+ 7.c 7c+ 8.a	Drogi wspinaczkowe zaawansowane i bardzo zaawansowane, polecane dla które trenują wspinanie w wymiarze sportowym
VI.6 VI.6+ VI.7	8.b 8.b+ 8.c	Drogi wspinaczkowe bardzo, bardzo, bardzo zaawansowane

5. Specyfika funkcjonowania poznawczego i sensomotorycznego osób ze spektrum autyzmu

Mówiąc o spektrum autyzmu, często przywołuje się model, w ramach którego na funkcjonowanie osób z całościowymi zaburzeniami rozwoju, mają wpływ deficyty w obrębie trzech mechanizmów poznawczych działających w naszym mózgu: teorii umysłu, centralnej koherencji i funkcji wykonawczych.

Teoria umysłu to mechanizm, który umożliwia nam tworzenie wyobrażeń o stanach umysłu i emocji innych osób oraz własnych. Odpowiada za umiejętność społecznego uczenia się, pozwala na dostosowywanie swojego zachowania do przewidywanych reakcji innych osób. Z deficytów w tym obszarze wynikają między innymi:

- trudności w rozumieniu potrzeb i zainteresowań innych osób, a w konsekwencji, trudności we wchodzeniu z nimi w naprzemienne interakcje;
- lęk przed uczestnictwem w sytuacjach społecznych;
- popełnianie gaf, wynikających z braku umiejętności rozpoznawania uczuć innych osób;

- problemy z rozumieniem przyczyn własnego zachowania i autorefleksją;

Centralna koherencja odpowiada za umiejętność uwzględniania informacji płynących z kontekstu społecznego oraz integrowania szczegółów w znaczące całości. Pozwala na pojmowanie istoty tematu oraz odróżnianie rzeczy ważnych od nieistotnych. U osób ze spektrum autyzmu centralna koherencja jest często bardzo osłabiona, z czego wynikają między innymi następujące problemy:

- nieadekwatne zachowania związane z niedostrzeganiem kontekstu sytuacji;
- nadmierne zwracanie uwagi na szczegóły;
- trudności z przenoszeniem zdobytych umiejętności z jednej sytuacji na drugą (tzw. generalizacja);
- trudności z tworzeniem pojęć;
- problemy z nadawaniem znaczenia sytuacjom oraz zachowaniom innych osób.

Funkcje wykonawcze odpowiadają za kontrolowanie własnych działań oraz podejmowanie aktywności ukierunkowanych na cel. Funkcje te są często poważnie zaburzone nawet u osób o dużych zdolnościach intelektualnych. Osoby, które doświadczają deficytów w tym obszarze, mogą mieć trudności między innymi z:

- inicjowaniem i podtrzymywaniem działań;
- hamowaniem reakcji na przypadkowe bodźce (impulsywność);
- utrzymywaniem koncentracji;
- planowaniem działań;
- uwzględnianiem informacji zwrotnych i korekt;
- szybkim adaptowaniem się do zmian i elastycznością;
- przenoszeniem uwagi z zadania na zadanie.

To właśnie zaburzenia w obrębie opisanych mechanizmów poznawczych, mogą leżeć u podłoża większości zachowań Twojego syna lub córki. Poznanie funkcji, jakie pełnią one w ludzkim umyśle, pozwala na lepsze rozumienie wielu ekscentrycznych zachowań osób ze spektrum autyzmu, nawet jeśli wciąż nie stwierdzono, czy mechanizmy te są ze sobą powiązane i czy aby mówić o spektrum

autyzmu, zaburzone muszą być wszystkie trzy równocześnie, czy wystarczą deficyty w obrębie jednego z nich.

Opisane deficyty mogą mieć również bardzo duży wpływ na motywację Twojego syna lub córki. Być może Twoje dziecko interesuje się jakimś konkretnym tematem, np. koleją, pojazdami, informatyką, grami komputerowymi, geografią, polityką, ornitologią itp. Może ma wąskie i specyficzne zainteresowania związane z doznaniem zmysłowymi (perfumy, błyszczące przedmioty) lub szczególnie upodobania przeniesione z dzieciństwa (do postaci z bajek lub filmów). Tego typu zainteresowania możesz wykorzystać, jeśli chcesz zwiększyć motywację Twojego dziecka do podejmowania nowych zadań lub mniej lubianych aktywności. Pomocne tu będzie wpłacanie do różnych działań elementów zgodnych z zainteresowaniami dziecka. Wprawdzie dzięki niebywałym zdolnościom i wiedzy w różnych specyficznych dziedzinach, niektóre osoby ze spektrum autyzmu odnajdują przestrzeń, w której osiągają duże sukcesy, jednak silne zainteresowania mogą być także przeszkodą – wtedy, kiedy wpływają na osłabienie motywacji i koncentracji w przypadku działań obejmujących inne dziedziny. Elementy związane z wąskimi zainteresowaniami mogą być też silnie

rozpraszające i utrudniać skupienie na aktualnie wykonywanym zadaniu.

Zaburzenia sensoryczne -Dodatkowym aspektem, który może utrudniać codzienne funkcjonowanie Twojego syna lub córki, są zaburzenia sensoryczne, czyli trudności z przetwarzaniem i interpretowaniem informacji pochodzących z różnych doznań zmysłowych. W ich wyniku, reakcja na bodźce zmysłowe, przez inne osoby odbierane jako neutralne, może być wygórowana, bardzo osłabiona, lub na tyle silna, że będzie powodować unikanie danego bodźca.

Jeśli wiesz, które bodźce sensoryczne sprawiają trudność Twojemu dziecku, powiedz o nich instruktorowi przed zajęciami. Pozwoli to na lepszą organizację zajęć i powodzenie przedsięwzięcia, jakim jest wspólne wspinanie. Niektóre zaburzenia sensoryczne będziesz mógł zaobserwować dopiero na ścianie wspinaczkowej:

Dotyk

- trudności z założeniem uprząży ze względu na jej ucisk na biodra i uda;
- trudności z dotykiem i korzystaniem ze sprzętu, którego używały inne osoby;

- niechęć do brudzenia rąk magnezją;
- niechęć do podawania ręki innym osobom;
- trudności z akceptacją wspomagania fizycznego, zwłaszcza w przypadku nagłego dotyku od tyłu;
- trudności z założeniem ciasnych butów wspinaczkowych;

Słuch

- przeciążenie sensoryczne wynikające z hałasu panującego w hali wspinaczkowej, objawiające się rozdrażnieniem lub silnym zmęczeniem po zakończeniu zajęć;
- zatykanie uszu lub skarżenie się na hałas;
- silne reakcje strachu lub złości w sytuacji, kiedy pojawia się niespodziewany dźwięk, np. okrzyki wydawane przez osoby odpadające od ściany;
- trudności z wyławianiem istotnych szczegółów, np. ze słyszeniem komend w ogólnym hałasie;

Węch

- trudności z przebywaniem na ścianie, na której czuć zapachy związane z ludzkim wysiłkiem, takie jak pot (zatykanie nosa, nieprzyjemne komentarze o smrodzie itp.);
- trudności wynikające ze zbyt małej wrażliwości węchowej, takie jak nieodczuwanie własnego zapachu i brak higieny osobistej, co utrudnia współpracę;

Przedsionek

- trudności z oderwaniem nóg od podłoża;
- panika wywołana gwałtowną utratą kontroli nad ciałem, np. podczas odpadnięcia od ściany;
- fascynacja huśtaniem się na linie wynikająca z potrzeby stymulacji przedsionka;

Wzrok

- wpatrywanie się we wzory i szczegóły; trudności z oceną odległości, np. chwytów;

Wiele osób ze spektrum autyzmu z czasem uczy się nieokazywania wspomnianych reakcji, często poprzez doświadczenie braku społecznej akceptacji dla własnych zachowań. Niekiedy też zaburzenia sensoryczne po prostu słabną z wiekiem. Ważne jest, żebyś opowiedział swojemu dziecku, jakich sytuacji i bodźców zmysłowych może się spodziewać podczas wspinaczki na ścianie. Dobrą praktyką są również częste rozmowy o tym, z czego wynikają poszczególne reakcje i trudności oraz jak można im zapobiegać i radzić sobie z nimi. Nawet jeśli zaburzenia sensoryczne Twojego syna lub córki są w tej chwili nieduże, pamiętaj, że w nowych, stresujących sytuacjach, mogą się nasilić. Czasami też przejawiają się one niespecyficznie, dużym poziomem pobudzenia, rozdrażnieniem, atakami paniki lub złości.

6. Elementy komunikacji (komendy, operowanie pojęciami)

Komendy

Tak jak w każdym sporcie, również we wspinaczce, używa się specyficznego języka. Jego znajomość przyda się zarówno podczas wspinaczki na ścianie, jak i w skałach.

Zaraz po przywiązaniu liny do uprząży i wzajemnym sprawdzeniu, czy wszystko jest dobrze zamocowane, pierwsza komenda, której trzeba użyć, to **„CZY MOGĘ IŚĆ”**. Komenda ta oznacza, że osoba wspinająca się, jest gotowa i pyta asekuranta o jego gotowość. Asekurant, jeśli jest gotowy do asekurowania, odpowiada **„MOŻESZ IŚĆ”**. Po takich komunikatach osoba wspinająca się, może zacząć wspinaczkę.

Drugą ważną komendą jest **„BLOK”**. Oznacza ona, że osoba wspinająca się chce zawisnąć w uprząży i np. odpocząć. W tym momencie osoba asekurująca powinna wybrać cały luz na linie, zablokować przyrząd asekuracyjny i odpowiedzieć **„MASZ BLOK”**. Kiedy wspinacz chce iść dalej, mówi **„IDĘ”**, informując w ten

sposób osobę asekurującą, że będzie kontynuował wspinaczkę i asekurant musi wrócić do asekurowania.

Następne komendy to **„WYBIERZ”** i **„DAJ LUZ”**. Komenda „wybierz” ma na celu zakomunikowanie asekurantowi, żeby wybrał luźną linę, a komenda „daj luz”, żeby wydał trochę liny z przyrządu asekuracyjnego. Po tych komendach asekurant nic nie odpowiada, tylko operuje liną.

Kiedy wspinacz chce zjechać do podstawy ściany lub skały, mówi najpierw komendę **„DAJ BLOK”**, a kiedy ma blok, komendę **„DÓŁ”**, po której asekurant rozpoczyna opuszczanie partnera.

Podsumowanie:

Zawsze zaczynamy od wzajemnego sprawdzenia, czy jesteśmy dobrze przywiązani do liny i czy przyrząd asekuracyjny jest dobrze zamocowany.

- Mogę iść?
- Możesz iść.

Rozpoczynamy wspinanie.

- Blok.
- Masz blok.

Jeśli wspinamy się dalej:

- Idę.

Po skończonej drodze:

- Blok.
- Masz blok.
- Dół.

Opuszczamy partnera na dół.

Komendy pomocnicze:

- Wybierz.
- Daj luz.

Elementy komunikacji

O komunikacji – Jak mówić, żeby się dogadać?

Czy wiesz jak najłatwiej uczyć się Twojemu synowi lub córce? Jak trzeba mówić, co przyspiesza uczenie się, co wspomaga rozumienie? Trudności w uczeniu się i rozumieniu nie wynikają z obniżonej inteligencji, ale są efektem specyficznego funkcjonowania poznawczego – ważne, żebyś uprzedził/a o tym instruktora. Nie wszystkie osoby ze spektrum autyzmu uczą się przez naśladowanie, niektóre mogą mieć trudność z uczeniem się ze słuchu, inne mogą mieć problem z interpretacją informacji wizualnej, jeśli nie jest podpisana. Nowe sytuacje, ekspozycja społeczna, trudne wyzwania, zwiększają stres i osłabiają sprawność uczenia się. Znając styl uczenia się Twojego dziecka, instruktor może dostosować metody uczenia i sposób komunikowania się z nim, Ty też oczywiście możesz korzystać z tych samych metod. Pamiętając przy tym, że ucząc się nowych rzeczy, nie zawsze mamy odwagę powiedzieć, że czegoś nie rozumiemy lub czegoś nie dosłyszeliśmy, i że czasem trudno uczyć się od rodziców, zwłaszcza kiedy jest się nastolatkiem. Na co warto zwrócić uwagę?

- Używaj sposobów, które są najbardziej efektywne i przyjazne dla Twojego syna lub córki;
- Sprawdzaj, czy Twoja wypowiedź została dobrze zrozumiana, dając przestrzeń na zadawanie pytań lub proponując ćwiczenia, dzięki którym zobaczysz, jak to co powiedziałeś, zostało zrozumiane;
- Naucz dziecko, żeby sygnalizowało, kiedy czegoś nie rozumie, potrzebuje powtórzenia lub innego sposobu wytłumaczenia danej kwestii. Jeśli jesteście na zajęciach razem, pamiętaj, żeby nie mówić za syna lub córkę – pozwól im się komunikować samodzielnie;
- Reaguj pozytywnie na pytania i prośby o powtórzenia, nawet jeśli wydają Ci się zbyt częste. Ta strategia jest dużo lepsza niż milczenie, które często prowadzi do frustracji;
- Mów prostymi zdaniami, nie nadużywając slangu wspinaczkowego. Tłumacz znaczenie fachowych komend wprost, nie licząc na kontekstowe zrozumienie i domyslenie się;

- Miej w zanadru pomysły na różne sposoby tłumaczenia danej zasady/ umiejętności (werbalne, wizualne, demonstrację, wsparcie fizyczne);
- Regularnie powtarzaj na początku zajęć najważniejsze zasady;
- Nie pozwalaj na kumulację czynników stresowych (rywalizacja, trudne wyzwania, czas, nowe treści), które znacznie obniżają sprawność uczenia się;
- Zapytaj o zasady obowiązujące na zajęciach, żeby móc je dodatkowo omówić w domu, np. korzystając z wizualizacji;
- Trzymaj się zasady, że podczas zajęć mówi tylko jedna osoba naraz – zazwyczaj będzie to osoba, która asekuruje Twojego syna lub córkę, albo instruktor. Kiedy w tej samej chwili mówi więcej osób, utrudnia to wyławianie najważniejszych treści;
- Pamiętaj, że we wspinaniu najważniejsze będą komendy – stanowią one o bezpieczeństwie i muszą być wyraźnie słyszane. Jest oczywiście ważne, żeby chwalić i wzmacniać dziecko lub zagrzewać je do walki, jednak najlepiej, kiedy robi to jedna osoba lub kiedy dzieje się to przed rozpoczęciem, albo po ukończeniu drogi wspinaczkowej.

Instruktor powinien tego pilnować, dobrze jednak, żeby wszyscy o tym pamiętali;

- Pozwalaj synowi lub córce na decydowanie o sobie i nie protestuj, kiedy ma dość wspinania i krzyczy by „dać blok” lub komunikuje, że coś jest zbyt trudne. Do wyzwania zawsze można powrócić, trudno jednak odbudować zaufanie naruszone przymusem wspinania.

7. Struktura i organizacja zajęć wspinaczkowych

Aby terapia ruchowa była skuteczna, trzeba pamiętać

o podstawowych zasadach:

- Rodzic powinien doświadczyć na sobie możliwie wszystkiego, co chce zaproponować osobie ze spektrum autyzmu;
- Rodzaj bodźca i częstotliwość jego stosowania powinny być zmieniane – podczas monotonicznych ćwiczeń dziecko przyzwyczaja się do danego bodźca i przestaje on działać pobudzająco na układ nerwowy;
- Co pewien czas należy zmieniać ćwiczenia, by zwiększać liczbę ośrodków pobudzenia w korze mózgowej, umożliwiając w ten sposób łatwiejsze powstawanie nowych ośrodków zawiadujących naszym systemem nerwowo-ruchowym;
- Począwszy od pierwszych zajęć wspinaczkowych, należy dążyć do tego, żeby dziecko wykonywało zadania możliwie samodzielnie;
- Dążąc do poprawiania rezultatów trzeba pamiętać, że każde dziecko ma inne możliwości i tempo uczenia się i rozwoju;
- Wspólnie wyznaczamy cel do którego będziemy razem dążyć.

1. Zajęcia adaptacyjne

Zajęcia adaptacyjne mają na celu wprowadzenie osób z Zespołem Aspergera w świat wspinaczki. Podczas pierwszych zajęć kursanci zapoznają się z zasadami BHP, dowiadują się czym jest wspinanie, w jakich formach występuje i poznają plan zajęć. Ustalane są również zasady wspólnej pracy.

Uwaga! Należy pamiętać o przestrzeganiu ustalonych zasad. Dla osób ze spektrum autyzmu trzymanie się zasad jest bardzo ważne i łatwo zauważają one wszelkie odstępstwa od wyjściowych ustaleń.

W czasie zajęć adaptacyjnych rodzic powinien podążać za dzieckiem, obserwując jak sobie radzi podczas różnych aktywności. Zajęcia te mają na celu sprawdzenie, czy dana osoba jest gotowa do podjęcia proponowanej aktywności sportowej.

2. Plan zajęć wspinaczkowych

U każdej osoby procesy poznawcze przebiegają odmiennie, dlatego program treningowy powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości osób z Zespołem Aspergera.

Rozgrzewka

Rozgrzewka to najważniejszy element treningu wspinaczkowego. Jest obowiązkową czynnością dla każdego szanującego swoje zdrowie człowieka. Rozgrzewka ma za zadanie przygotować organizm do czekającego go wysiłku wspinaczkowego oraz zapobiega kontuzjom.

Kilka zasad prawidłowej rozgrzewki:

- rozgrzewka powinna trwać około 15 min,
- rozgrzewamy się zaczynając od górnej części ciała i stopniowo schodzimy w dół,
- ćwiczenia wykonujemy starannie,
- rozgrzewka ma za zadanie przygotować nas do właściwego wysiłku, a nie zmęczyć,
- jedno ćwiczenie powtarzamy 10-15 razy.

Przykładowe ćwiczenia:

- na początek lekki trucht, spokojny bieg lub skakanie (np. w miejscu lub skakance),
- delikatne i płynne przechylenie głowy z boku na bok, a następnie do przodu i do tyłu,
- krążenia ramion do przodu i do tyłu,

- naprzemienne krążenia ramion (jedna ręka do przodu, druga do tyłu),
- podnoszenie ramion w górę nad głowę i opuszczanie na dół (jak przy rwaniu ciężarów),
- pajacyki,
- krążenia łokciami (do wewnątrz i na zewnątrz),
- krążenia palcami i nadgarstkami (splęć dłonie i kręć nimi najpierw w lewo a potem w prawo),
- krążenia bioder (w lewo i w prawo),
- rozgrzewanie kolan (jak do jazdy na nartach – złącz nogi ze sobą, połóż ręce na kolanach i kręć kolanami w prawo i w lewo),
- rozgrzewanie kostek stóp (krążenia w lewo i w prawo).

Ćwiczenia dogrzewające (drugi etap rozgrzewki)

Ćwiczenia dogrzewające najlepiej i najprzyjemniej wykonuje się na ścianie wspinaczkowej. Wspinamy się po bardzo łatwych formacjach na przewieszeniach lub trawersując ścianę. Ćwiczenia dogrzewające powinny trwać około 10 minut.

Trening wspinaczkowy

Trening wspinaczkowy obejmuje takie obszary jak;

- praca nóg i stóp – wspinanie głównie powinno opierać się na starannej pracy nóg i stóp, nogi pozwalają nam odciążyć ręce i nie powodują efektu „zbułowania”;

doskonalenie- wyszukiwanie stopni i precyzyjne stawianie stóp zaczynając od jak największych stopni i sukcesywnie przechodząc na mniejsze, podczas przenoszenia ciała staraj się nie odrywać stóp od stopni.

- balansowanie ciałem – to technika która pozwala na przenoszenie środka ciężkości z jednej nogi na drugą, pozwala również na znalezienie środka ciężkości, który obciąża obydwie nogi tą samą siłą;

doskonalenie- znajdź dwa stopnie które umożliwią ci stabilną pozycję ciała, a następnie powoli balansuj z jednej nogi na drugą wyczuwając jak zmienia się ciężar ciała.

- ustawienie ciała - to optymalna pozycja dostosowana do trudności oraz nachylenia drogi wspinaczkowej;

doskonalenie - ćwicz na różnych kątach przewieszenia ściany od pionowej do nachylenia 45.

- równowagę – położenie własnego ciała w przestrzeni;

doskonalenie - stosuj zasadę trzech punktów podparcia, czyli jeśli chcemy robić ruch ręką to druga ręka posiada pewny chwyt a nogi ustawione są w pozycji stabilnej, próbuj wspinać się bez jednej ręki, próbuj wspinać na samych nogach.

- siła – potrzebna jest to pokonywania najtrudniejszych problemów wspinaczkowych;

doskonalenia- podciągaj się na drążku i na chwytotablicy.

- wytrzymałość – zdolność do wykonywania sekwencji ruchów;

doskonalenie - wspinaj się jak najczęściej po drogach które nie sprawiają ci trudności, na wytrzymałość mają też wpływ ćwiczenia ogólnorozwojowe, długie trawersy.

- wytrzymałość siłową – zdolność do wykonywania kilku ruchów bez odpoczynku pomiędzy nimi;

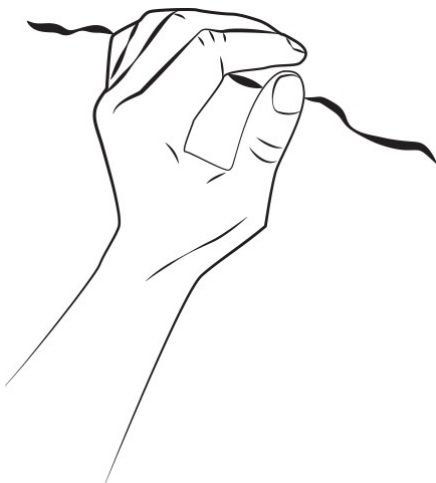
doskonalenie - skupiamy się na wspinaniu na najtrudniejszych drogach wspinaczkowych będących w naszym zasięgu.

3. Podstawowe techniki ruchu

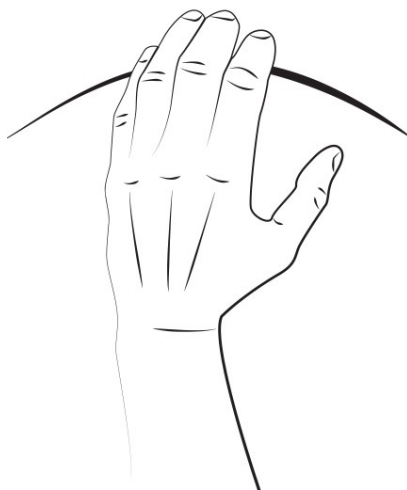
Chwyty i chwytanie

Chwyt wspinaczkowy- na ścianie wspinaczkowej chwyt stanowi imitację naturalnej formy (struktury) która ma za zadanie odzwierciedlać trudności w skale. W zależności z jakim typem chwytów się spotkamy możemy wyróżnić podstawowe ułożenie dłoni.

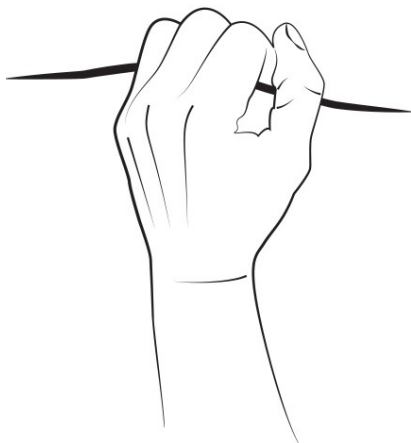
KLAMA



OBLAK



KRAWĄDKA



ŚCISK



ODCIĄG



PODCHWYT



www.inkubatorwielkichjutra.pl

Technika wspinania

Technika trzech punktów podparcia- technika ta polega na tym, że wykonując ruch ręką do następnego chwytu, lub podnosząc nogę na wyższy stopień pilnujemy tego, aby pozostałe trzy kończyny znajdowały się w kontakcie ze ścianą.

Zasada środka ciężkości- zasada polegająca na przenoszeniu środka ciężkości z jednej nogi na drugą. Ważnym aspektem w tej zasadzie jest żeby biodra były blisko ściany, ciało w lekkim przysiadzie na nodze która kolano ma wypchnięte na zewnątrz ciała.

Zasada prostej ręki- zasada polegająca na trzymaniu chwytów z wyprostowaną ręką w łokciu. Rękę zginamy do przyboku tylko w momencie gdy chcemy wykonać kolejny przechyt (ruch do chwytu). Zasada ta ma ogromne znaczenie kiedy chcemy odpocząć na drodze wspinaczkowej w trakcie jej robienia.

Pozycje wspinaczkowe

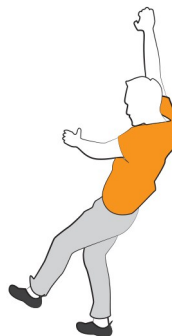


Pozycja frontalna (przodem)

Pozycja najczęściej stosowana w ścianach pionowych lub połączonych.

Pozycja boczna

pozycja wykorzystywana jest na formacjach przewieszonych. Pozwala na utrzymać ciało bliżej ściany co zmniejsza wysiłek wspinania. Pozycja ta umożliwia również na sięgnięcie chwytów wyżej.



Pozycja żabki

pozycja wspinaczkowa, w której oba kolana są rozsunięte w bok.

Przykładowe ułożenie ciała podczas wspinania

Pozycja frontalna z zachowaniem zasady prostej ręki i trzech punktów podparcia:



Pozycja boczna:





Pozycja żabki z zachowaniem zasady prostych rąk:



Zasada środka ciężkości z zachowaniem zasady prostych rąk:



Trawers:



www.inkubatorwielkichjutra.pl

Przykładowe ćwiczenia rozciągające

Dłoń skierowana w przód



Dłoń skierowana w dół



Rozciąganie mięśni czworobocznych



Rozciąganie tricepsa, barków i mięśnia najszerzego grzbietu



Rozciąganie pośladków i dolnej części pleców



Rozciąganie mięśni kulszowo – goleniowych



www.inkubatorwielkichjutra.pl

Rozciąganie pachwiny w pozycji siedzącej



Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda oraz zginaczy bioder



www.inkubatorwielkichjutra.pl

Rozciąganie mięśni łydki



Rozciąganie górnych i dolnych partii mięśni brzucha



www.inkubatorwielkichjutra.pl

Żeby doskonalić swoje umiejętności w prowadzeniu treningów wspinaczkowych:

- oglądaj filmy o wspinaniu;
- obserwuj innych wspinaczy;
- pogłębiaj swoją wiedzę w zakresie aktywizacji sportowej;
- rozwijaj wiedzę w zakresie doskonalenia technik wspinaczkowych;
- wspomagać się literaturą wspinaczkową.

Aktywności rozluźniające i rozciąganie

Kończąc trening wspinaczkowy należy pamiętać jeszcze o ćwiczeniach rozluźniających i rozciągających.

Przykładowe scenariusze zajęć wspinaczkowych.

Zajęcia wspinaczkowe powinny być podzielone na trzy części:

1. część wstępna (rozgrzewka)
2. część główna (to czas na realizację założonego celu treningowego)
3. część końcowa (ćwiczenia rozciągające, omówienie zajęć itp.)

Scenariusz 1

Cel zajęć:

Zajęcia adaptacyjne

Część wstępna:

- zapoznanie się z zasadami funkcjonowania na sztucznym obiekcie wspinaczkowym (szatnia, obsługa ściany wspinaczkowej, zasady BHP)
- pokazanie sprzętu wspinaczkowego
- zapoznanie się formami wspinaczkowymi
- ustalanie wspólnych zasad
- propozycja rozgrzewki

Część główna:

- wspinanie na bardzo łatwych drogach, dając przy tym dużo swobody i wsparcia

Część końcowa:

- omówienie zajęć adaptacyjnych (co się podobało? , jaką formę mają mieć zajęcia wspinaczkową, itp)
- pokazanie 3 ćwiczeń rozciągających

Scenariusz 2

Cel zajęć:

Doskonalenie szybkości podejmowania decyzji wspinaczkowych oraz kontroli ciała podczas wspinaczki na czas.

Część wstępna:

- bieg w miejscu z zmianami tempa
- burpees (padnij-powstań) (10 powtórzeń)
- krążenie ramion w przód/ tył/ naprzemiennie
- skręty tułowia w bok
- skony tułowia w bok
- wymachy prostych nóg w przód i w bok (10 powtórzeń)

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych i znanych drogach wspinaczkowych
- wspinanie na czas na wyznaczonej drodze (2 lub 3 powtórzenia za jednym razem). W sumie 2 razy (na początku i na końcu części głównej)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o wyższym stopniu trudności

Część końcowa:

- Zwisy na drabinie Bachara- swobodne
- zwisy na drabinie Bachara – z rotacją tułowia na boki
- rozciąganie mięśni ramion i mięśni piersiowych
- rozciąganie mięśni nóg

Scenariusz 3

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady prostych rąk na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 20 pajacyków

- ręce w przód, postawa w lekkim rozkroku
 - dynamiczne ruchy naprzemiennie góra- dół 15 sekund
 - dynamiczne ruch na zewnątrz i do środka 15 sekund
- krążenie rąk w przód, tył, jedna ręka w przód druga ręka w tył 10 powtórzeń
- postawa w lekkim rozkroku, ręce zgięte w łokciach krążenie w przód i tył
- 10 przysiadów
- wymachy prostych nóg w przód oraz na boki (indywidualnie lub w parach)

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych i znanych drogach wspinaczkowych
- omówienie zasady prostych rąk oraz prawidłowej pozycji nóg i tułowia podczas wspinania
- wykonanie kilka przechwytów z zachowaniem wyżej wymienionej zasady nisko nad materacem
- wspinanie na drogach łatwej i średniej trudności z zachowaniem zasady prostych rąk

część końcowa:

- Rozciąganie mięśni przedramion

- rozciąganie mięśni piersiowych- ramię w przód proste w łokciu, zapieramy się o ścianę lub drabinkę- rozciąganie poprzez skręt tułowia na zewnątrz. Zmiana rąk
- zwisy swobodne na drabince Bachara

Scenariusz 4

Cel zajęć:

Doskonalenie czucia mięśniowego podczas wspinania z zasłoniętymi oczami

Część wstępna:

- krążenie ramionami w przód, tył, jedna ręka w przód druga w tył
- podpór przodem, prawa noga przy prawej ręce, kolano na zewnątrz -przeskokiem zmiana nóg. W tempie 10 powtórzeń
- postawa rozkroczna- skłony tułowia w przód idąc rękoma po podłodze dojście do podporu przodem- pompka- powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń)
- rozgrzewanie mięśni przedramion i palców poprzez dynamiczne zamykanie i otwieranie pięści 15 sekund

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych drogach wspinaczkowych
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych z opaską na oczach (podczas zajęć minimum 2 próby wspinania z zasłoniętymi oczami)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności

Część końcowa:

- Rozluźnienie ciała – zwisy
- rozciągnięcie mięśni przedramion
- rozciąganie mięśni ramion

Scenariusz 5

Cel zajęć:

Trening wytrzymałości tlenowej

Część wstępna:

- bieg w miejscu z zmianami tempa
- burpees (padnij-powstań) (10 powtórzeń)
- krążenie ramion w przód/ tył/ naprzemiennie

www.inkubatorwielkichjutra.pl

- skręty tułowia w bok
- skony tułowia w bok

wymachy prostych nóg w przód i w bok (10 powtórzeń)

Część główna:

- trawers w jedną i drugą stronę ściany wspinaczkowej
- próba wykonania jak najwięcej łatwych znanych dróg z przerwą nie dłuższą niż 3 minuty

Część końcowa:

- Rozciąganie mięśni przedramion
- rozciąganie mięśni piersiowych- ramię w przód proste w łokciu, zapieramy się o ścianę lub drabinkę- rozciąganie poprzez skręt tułowia na zewnątrz. Zmiana rąk
- zwisy swobodne na drabince Bachara
- kontrola oddechu w pozycji leżącej

Scenariusz 6

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady trzech punktów podparcia na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 10 pajaców
- krążenie ramionami w przód, tył, jedna ręka w przód druga w tył
- podpór przodem, prawa noga przy prawej ręce, kolano na zewnątrz -przeskokiem zmiana nóg. W tempie 10 powtórzeń
- rozgrzewanie mięśni przedramion i palców poprzez dynamiczne zamykanie i otwieranie pięści 15 sekund

Część główna:

- wykonanie 2 trawersów
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych stosując zasadę trzech punktów podparcia (minimum 3 drogi wspinaczkowe)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności stosując zasadę trzech punktów podparcia (minimum 3 drogi)
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych z jedną ręką za plecami (minimum 2 razy podczas zajęć)

Część końcowa:

- Rozluźnienie ciała – zwisy
- rozciągnięcie mięśni przedramion

- rozciąganie mięśni ramion
- Rozciąganie górnych i dolnych partii mięśni brzucha

Scenariusz 7

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady środka ciężkości na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 20 pajacyków
- ręce w przód, postawa w lekkim rozkroku
 - dynamiczne ruchy naprzemiennie góra- dół 15 sekund
 - dynamiczne ruch na zewnątrz i do środka 15sekund
- krążenie rąk w przód, tył, jedna ręka w przód druga ręka w tył 10 powtórzeń
- postawa w lekkim rozkroku, ręce zgięte w łokciach krążenie w przód i tył
- wymachy prostych nóg w przód oraz na boki (indywidualnie lub w parach)

Część główna:

- wykonanie 2 trawersów, w obie strony ściany wspinaczkowej z zachowaniem zasady przenoszenia środka ciężkości
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych stosując zasadę przenoszenia środka ciężkości (minimum 3 drogi wspinaczkowe)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności stosując zasadę przenoszenia środka ciężkości (minimum 3 drogi)

Część końcowa:

- rozciąganie pachwiny w pozycji siedzącej
- Rozciąganie pośladków i dolnej części pleców
- rozciąganie mięśni kulszowo- goleniowych
- Rozluźnienie ciała – zwisy

8. Współpraca i motywacja podczas zajęć wspinaczkowych

Jeśli chcesz dobrze zmotywować swojego syna lub córkę do aktywnego udziału w zajęciach wspinaczkowych, pomyśl najpierw, skąd wziął się pomysł na to, żeby zapisać się na takie zajęcia? Czyja to była inicjatywa? Twoja czy dziecka? Jeśli dziecka, to nie powinno być problemu z rozpoczęciem zajęć, możesz potrzebować jedynie strategii na podtrzymanie motywacji, kiedy pojawią się pierwsze niepowodzenia. Jeśli wspinanie to Twój pomysł, zadbaj o to, żeby go dobrze przedstawić synowi lub córce.

Stan zmotywowania, to wewnętrzny stan naszej gotowości do podjęcia określonego działania, wzbudzany potrzebą. Przyjemnie, kiedy motywacja jest wewnętrzna a działanie podejmowane jest ze względu na swoją treść, np. z ciekawości – będzie to dotyczyło osoby, która wpadła na pomysł zapisania się na zajęcia. Wiele decyzji w naszym życiu podejmujemy jednak w oparciu o zewnętrzne motywy, oczekując nagrody za podjęcie jakiegoś działania lub chcąc uniknąć przykrych konsekwencji związanych z jego niewykonaniem. Jest więc możliwe, że nawet jeśli Twoje dziecko nie pała początkowo entuzjazmem do wspólnego wspinania,

to z czasem może odkryć w nim coś przyjemnego. Trzeba to tylko dobrze przemyśleć i trochę zaplanować. Spróbuj odpowiedzieć sobie na poniższe pytania:

- Co przyjemnego jest we wspinaniu?
- Dlaczego Ty zająłeś/aś się lub chcesz się zająć wspinaniem?
- Jakie wartości widzisz w takim sposobie spędzania czasu?
- Czy chodzi Ci o wspinanie, czy o spędzanie czasu z synem lub córką?
- Czego oczekujesz w związku z uczestnictwem w zajęciach od siebie? A czego od syna lub córki? Ma się czegoś nauczyć? Coś przećwiczyć? Dobrze się bawić? Poszerzyć doświadczenia?
- Czy proponując dziecku udział w zajęciach, zadasz mu pytanie czy przedstawiś decyzję? Czy jesteś gotowy/a na odmowę?
- Czy możesz/ chcesz zaoferować dziecku również inny sposób na wspólne spędzanie czasu? Jaki? Czy możecie się umówić, że spędzając wspólnie czas, raz będziecie robić to, co Ty zaproponujesz, a raz to, co proponuje Twoje dziecko?
- Co możesz zaoferować jako zachętę do podjęcia próby udziału w zajęciach wspinaczkowych?

- Ile prób podejmiecie, zanim ostatecznie zdecydujecie, czy wspinanie jest dobrym pomysłem dla Was?

Kiedy odpowiesz sobie na te pytania, będziesz gotowy do rozmowy z synem lub córką. Dobrze odbyć taką rozmowę zanim wybieriecie się na ściankę.

Motywacja to skomplikowany proces. Wymaga umiejętności pobudzenia w sobie energii, ukierunkowania jej na osiągnięcie celu, zdolności ignorowania rozpraszających bodźców i zwiększenia wrażliwości na bodźce istotne oraz zorganizowania własnego działania i kontynuowania go do momentu realizacji zamierzenia. Wiąże się z pobudzeniem emocjonalnym – dodatnim, kiedy cel zostaje osiągnięty i ujemnym, w przypadku niespełnienia. Badania mówią, że największą motywację mamy, kiedy możliwość osiągnięcia celu jest tak samo duża, jak ryzyko poniesienia porażki. Jak to osiągnąć, kiedy wspinanie to niełatwe zadanie dla każdego z nas?

Wiele osób ze spektrum autyzmu ma ogromne kłopoty z motywacją, zwłaszcza jeśli dana aktywność nie wiąże się z ich zainteresowaniami. Warto przypomnieć sobie specyficzne cechy funkcjonowania poznawczego osób ze spektrum autyzmu (jeśli

potrzebujesz przypomnienia, zajrzyj do instruktażu dla instruktorów). Czasami kłopoty wynikają z deficytów centralnej koherencji. Kiedy ma się kłopot z dostrzeganiem kontekstu i istotnych elementów danej sytuacji, trudno dostrzec także cel i ukierunkować się na istotne bodźce – trudno zauważyć w poszczególnych ćwiczeniach drogę do wspinania. Deficyty funkcji wykonawczych również utrudniają trening. Duża przerzutność uwagi, skoncentrowanie na własnych zainteresowaniach, trudności z zaplanowaniem działań i ich podtrzymywaniem, mała elastyczność w przypadku zmian i łatwe pobudzanie się, mogą utrudniać zaangażowanie we wspinanie, nawet jeśli dana osoba ma do niego dużą motywację. Zaburzenia w obszarze związanym z teorią umysłu mogą utrudniać autorefleksję, dzięki której w trudnych sytuacjach potrafimy patrzeć na siebie z dystansem i możemy na nowo analizować nasze cele, bez uszczerbku dla samooceny.

Spróbuj przeanalizować, które z tych trudności dotyczą Twojego syna lub córki. Pomoże to przewidzieć wystąpienie pewnych problemów, a niektórym trudnościom może się uda zapobiec, np. kiedy opowiesz dziecku, czego może się spodziewać podczas zajęć wspinaczkowych. Możesz skorzystać z kilku dodatkowych pomysłów:

- Porozmawiaj otwarcie z instruktorem o tym, co Was sprowadza na zajęcia i jakie macie oczekiwania;
- Wykorzystaj zainteresowania syna lub córki – znasz je najlepiej. Wiedza o tym, co interesuje Twoje dziecko, pomoże instruktorowi lub Tobie, w znalezieniu pomysłu na wplecenie treści, którymi interesuje się Twój syn lub córka, w proces zdobywania kolejnych umiejętności. Np. stopnie trudności lub kolejne drogi wspinaczkowe, mogą być oznaczone poziomem mocy superbohaterów, markami samochodów lub mocą ich silnika, a ich zdobywanie nagradzane akcesoriami lub mocami postaci z ulubionej gry itp. Jeśli pasja dotyczy autobusów, zrób z poszczególnych dróg trasy autobusowe, a z kolejnych osiągniętych wysokości – przystanki;
- Nie ważne co, ważne z kim – tak mówią najnowsze badania na temat aktywności podejmowanych przez młodzież. Staraj się więc o dobrą atmosferę podczas waszych wspólnych wyjść. Jeśli codzienne zainteresowania Twojego syna lub córki trudno wpleść w trening wspinaczkowy, spróbuj przy okazji wspinania po prostu o nich porozmawiać. Dawaj swoją pozytywną uwagę – nie chodzi o chwalenie, ale nazywanie

tego co widzisz, dzielenie się radością i trudnościami. To bardzo ważny element budowania relacji;

- Wspólnie stawiajcie wyzwania – rozmawianie i wspólne ustalanie kolejnych celów wspinaczkowych, może pobudzać wewnętrzną motywację. Jeśli wiemy co jest dla nas ważne i na czym nam zależy, łatwiej nam się za to zabrać. Dla niektórych osób ze spektrum autyzmu dokonywanie wyborów może być trudne, a nieadekwatna samoocena może prowadzić do wybierania zbyt trudnych lub zbyt łatwych wyzwań. Proponuj dziecku adekwatne cele do wyboru – łatwiej mu będzie wybrać jedną z 2-3 opcji, niż samemu wykreować cel;
- Zaczniјcie od czegoś prostego – sukcesy motywują każdego, Tobie też się przydadzą;
- Stopniuj trudności – to oczywiste, że zbyt łatwe zadania nudzą a trudne zniechęcają. Poproście instruktora, żeby zaproponował wam kolejne kroki, zarówno we wspinaniu, jaki i rozgrzewce czy codziennym treningu;
- Ukonkretniaj kolejne kroki – może Twój syn lub córka lubi liczby, statystyki, porównania? Poszukajcie ich we wspinaczce. Mogą to być stopnie trudności dróg, zwiększanie

liczby brzuszków czy podciągnięć, przeliczanie dróg na liczbę chwytów itp.;

- Wykorzystaj zamiłowanie Twojego dziecka do gromadzenia wiedzy – być może będzie wolało najpierw dowiedzieć się jak najwięcej o wspinaniu, a dopiero później zabrać się za trening? Im więcej o czymś wiemy, tym łatwiejsze może się to wydawać lub robienie tego może stać się bardziej uzasadnione. Możesz to wykorzystać, odwołując się np. do anatomii (wyjaśnijcie sobie np. do czego służą konkretne ćwiczenia) lub praw fizyki (opowiedz dziecku jak działają przyrządy wspinaczkowe, jaką wytrzymałość mają liny i uprząże, itp.);
- Wykorzystaj inteligencję syna lub córki – jeśli jesteś ciekaw, „jak to możliwe, że...”, zrób z tego sprawę do wspólnego rozwikłania i zaangażowania procesów poznawczych;
- Wizualizuj cele i kolejne osiągnięcia – czy wiesz jak najlepiej uczy się Twój syn lub córka? Czy zobrazowanie celu lub instrukcji mu pomoże? Wielu osobom pomaga, kiedy cel zostanie zapisany lub narysowany, a kolejne osiągnięcia mogą zaznaczać na skali, osi, w indywidualnym zeszyte treningowym, arkuszu Excela lub aplikacji w telefonie –

forma zapisu będzie zależeć od wieku i możliwości Twojego dziecka. Pamiętaj, że nie chodzi o to, żeby w efekcie dziecko zaczęło porównywać się z kolegami lub z Tobą, a bardziej o to, żeby zachęcić je do pokonywania własnych trudności i ścigania z samym sobą;

- Wprowadź dodatkową nagrodę – jeśli to potrzebne i dzięki temu współpraca może się lepiej ułożyć. Ustal z dzieckiem, jaka to będzie nagroda. Ważne, żeby była współmierna do podjętego wysiłku – ani za skromna, ani za duża. Starsze dzieci mogą wymyślać i dawać sobie nagrody samodzielnie (Ty również możesz skorzystać z tego sposobu w odniesieniu do siebie). Powinieneś też wiedzieć, jak długo Twoje dziecko potrafi czekać na nagrodę. Niektóre osoby będą potrzebowały dostać ją tuż po wykonaniu zadania, inne będą umiały poczekać do końca zajęć. W wypadku trudnych wyzwań, mało kto umie powiązać odległą nagrodę z wcześniejszym wysiłkiem. Nie bój się więc zaczynać od częstego wzmacniania dziecka, ale stopniowo je odraczaj. Dobrym sposobem na odroczenie może być przyznawanie punktów lub ich wizualizacja w postaci żetonów umieszczanych na podkładce ze zdjęciem/ opisem celu i

wybranej nagrody (zob. przykład w załączniku). Liczymy na to, że pozytywne myśli i uczucia względem nagrody, mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem wspinania;

- Najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok, więc trzeba po prostu zacząć – zachęcaj dziecko do podejmowania nowych aktywności, bo jeśli już zaczniemy coś robić, to łatwiej to kontynuować. Czasami uznanie i nagroda będą się należeć za samo rozpoczęcie działania – dla wielu osób już to będzie dużym osiągnięciem, pamiętaj więc, żeby doceniać także starania.

Budowanie systemu wzmocnień

- Po pierwsze zastanów się, czy na prawdę potrzebujecie dodatkowych wzmocnień, by uczynić wspinaczkę przyjemną, może wystarczy rozmowa albo lepsze wyjaśnienie jak wykonać zadanie, które stanowi trudność. Jeśli odnaleźliście trudności, które są na tyle duże, że powodują zniechęcenie i utratę motywacji, ustalenie systemu wzmocnień może okazać się przydatne.

- Nazwij trudności a następnie znajdź ich pozytywne odpowiedniki, czyli zachowania, których występowanie chcielibyście zwiększyć. Ważne, by Twój syn/córka wiedział jak ma się zachować w danej sytuacji lub jaki jest kolejny krok, który chce osiągnąć.

Przykłady zachowań/ celów, jakie możecie sobie postawić:

Zrobię dwie drogi o wycenie;

Wejdę na drodze do wysokości 10 chwyty;

Wykonuję 4 ćwiczenia zgodnie z poleceniem rodzica/instruktora;

Przyjmuję nieudaną próbę wejścia ze smutkiem/zdenerwowaniem, ale bez krzyku, płaczu, ucieczki;

Pozwalam innym osobom na wykonanie jakiejś czynności w pierwszej kolejności (dobrze napisać jakiej, jakim osobom);

Mówię, że czegoś „nie rozumiem”/„nie wiem”/„coś jest trudne”;

Radzę sobie ze zmianą, np. kiedy ktoś zajmie mi drogę, dostaję inną uprząż;

- Ustalcie nagrodę:)

Pomyśl jak długo Twój syn/córka może czekać na nagrodę (5/10/15/30/60 min);

Jeśli bardzo krótko, daj do wyboru drobne wzmocnienia. Możesz też "podzielić" nagrodę na punkty, których ustaloną liczbę ma zbierać, by ją otrzymać;

Jeśli dłużej 30/60 min, może wtedy otrzymać ją po treningu, dobrze jednak by w jego trakcie otrzymywał/-a informację zwrotną o poprawnym zachowaniu/osiągnięciu części celu, dobrze jest to wizualizować, np. zrobić zdjęcie wybranej rzeczy/aktywności i pociąć je robiąc puzzle, zebranie wszystkich pozwala ją dostać;

Jeśli potrafi poczekać stosunkowo długo, a wzmocnić chcesz głównie wytrwałość, nagroda może być odroczonej do kilku treningów/miesiąca, wtedy syn/córka może zbierać na każdym treningu punkty na 1 element puzzla, który w domu składa się na większą niespodziankę;

Wzmocnieniem mogą być bardzo różne rzeczy, przedmioty i aktywności, pomyśl o tym dość szeroko: przerwa, jakaś część wyposażenia wspinaczkowego, lubiana przekąska, wspólne wyjście na koktajl, frytki, do kina, inna lubiana aktywność sportowa lub związana z zainteresowaniem syna/córki;

- Trzymaj się zasad, które ustaliliście. Wzmacniaj każdy ustalony wspólnie cel nagrodą lub zastępującą ją punktem łącząc go z pochwałą i swoim uznaniem. Ważne, by nie były

to tylko oceny, np. super, świetnie. Dla wielu osób ze spektrum autyzmu ważne jest by usłyszeć, co dokładnie zrobiły dobrze w momencie, kiedy to się dzieje, by skojarzyć zachowanie z kontekstem. Kiedy syn/córka uzbierają odpowiednią liczbę punktów, zadbaj o wymianę na ustaloną rzecz/aktywność.

- Umawianie się z dziećmi, wizualizacja celów i wzmocnień, pozwala nam uwolnić się od niejasnych wymagań i kryteriów przyznawania nagród, chroni przed przekupywaniem: "jak będziesz grzeczny, to...", które ma małą skuteczność i często jest zależne od naszego nastroju.
- Nie zabieraj punktów, nie komentuj niepotrzebnie, kiedy syn/córka nie zachowa się w ustalony sposób lub danego dnia nie osiągnie celu. Wzmocnij jego/jej starania i życzy powodzenia następnym razem. Jeśli przez trening lub dwa nie uda się mu/jej zebrać odpowiedniej liczby punktów, może to być znak, że nagroda nie jest wystarczająco atrakcyjna lub wymagane jest zbyt duże (za dużo punktów do zdobycia, za trudne wyzwania, niejasne wymagania).
- Pamiętaj, że nauka systemu i korzystania z niego wymaga czasu.

9. Karta do monitorowania przejść wspinaczkowych.

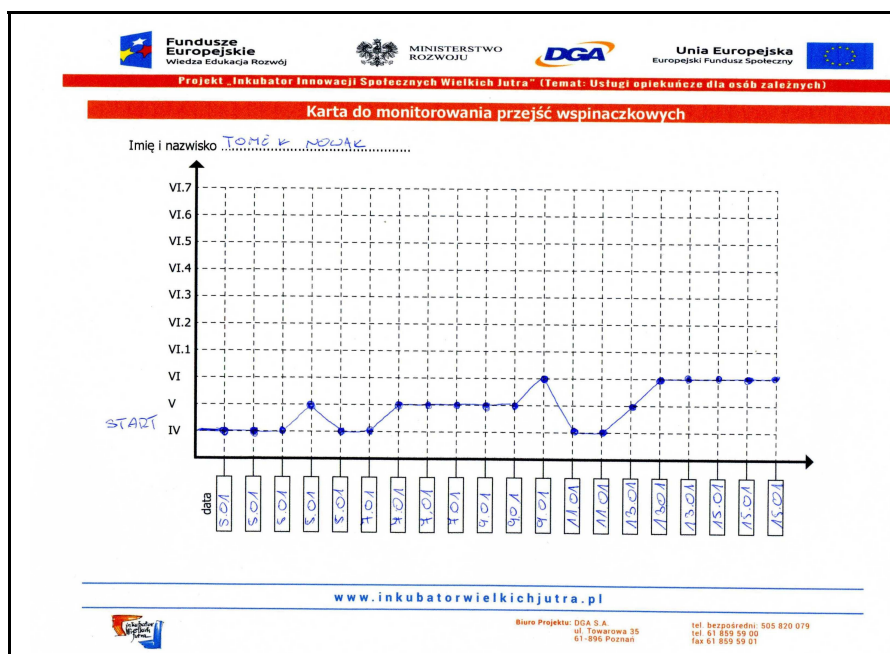
Aby zobaczyć efekt naszej pracy, warto skorzystać z karty do monitorowania przejść wspinaczkowych – ma ona charakter siatki, na której będziemy zaznaczać wartości dwóch zmiennych:

- trudność pokonanej drogi wspinaczkowej,
- datę.

Po każdym zajęciach wspinaczkowych zaznaczamy kropką odpowiednią kratkę (na przecięciu wiersza i kolumny odpowiednich dla danej daty i danej trudności wspinaczkowej), a następnie łączymy ze sobą kropki, uzyskując w ten sposób wykres efektów wspinaczkowych. Analizując wykres, możemy zobaczyć, kiedy nastąpił wzrost lub spadek naszej formy wspinaczkowej. Jeśli podczas zajęć zdarzyło się coś niepokojącego lub coś, co zaburzyło ich przebieg, umieszczamy taką informację na odwrocie karty. Oczywiście jeśli zaobserwujemy coś pozytywnego, co miało wpływ na wzrost aktywności podczas zajęć, również umieszczamy w uwagach stosowną adnotację.

Dzięki karcie do monitorowania przejęć wspinaczkowych możemy nie tylko zobaczyć jaki był wzrost lub spadek naszej formy wspinaczkowej, ale zaobserwować także, jakie czynniki miały wpływ na jej zmiany.

Przykład:



Analiza wykresu:

z wykresu możemy wyczytać że pierwsze zajęcia wspinaczkowe Tomka rozpoczęły się 5.01 i były to zajęcia adaptacyjne;

- 7.01 zajęcia rozpoczęły się od drogi na poziomie na który chłopiec czuł się najlepiej i najpewniej, później przeszedł na drogę na której uzyskał maksimum na poprzednich zajęciach i utrzymał poziom wspinania aż do końca swoich zajęć wspinaczkowych;
- 9.01 analogicznie jak do poprzednich zajęć rozpoczęto wspinanie od drogi na której Tomek czuł się już pewnie, na tych zajęciach chłopiec wykazywał dużą radość i był zaangażowany całym sobą, co przyniosło efekt w postaci drogi o wycenie VI,
- 11.01 natomiast przyszedł na zajęcia lekko poddenerwowany i niespokojny co spowodowało regres na zajęciach który przyczynił się do zrobienia na całych zajęciach dwóch dróg wspinaczkowych o wycenie IV;
- 13.01 chłopiec wrócił do swojego wyjściowego poziomu, a nawet wspinał się na swoim maksie który utrzymał do końca zajęć.

Słowniczek pojęć wspinaczkowych

- **aktywny wypoczynek** - przywrócenie homeostazy po intensywnym wysiłku za pomocą mało intensywnej aktywności
- **bouldering** (żargonowo Bald)- zmienne ćwiczenie umiejętności wspinaczkowych wykonywane bez asekuracji linowej u podstawy ściany wspinaczkowej lub na niewielkich blokach kamiennych. Sztuczne obiekty wspinaczkowe zazwyczaj posiadają wyznaczoną strefę do uprawiania takiej aktywności.
- **chwyt na ścisk** - układ palców dłoni na chwycie, przy którym skała (chwyt) jest ściskana pomiędzy palcami a kciukiem
- **chwyt wyciągnięty** - rodzaj chwytu ręką, mało obciążający palce, które są jedynie lekko ugięte w stawach
- **drogi wspinaczkowe**- ustalona trasa
- **crux**- najtrudniejszy przechwyt lub sekwencja przechwytów na drodze wspinaczkowej
- **dynamiczny ruch** - eksplozywny (gwałtowny) przechwyt wykonywany do chwytu, który znajduje się poza zasięgiem

- **efekt treningowy** - podstawowa teoria treningu, która mówi, że adaptacja zachodzi tylko w tych częściach ciała lub systemach, które były bodźcowane podczas treningu
- **haczenie piety** - ułożenie piety na stopniach wspinaczkowych w sposób w który umożliwia nam obciążenie danego stopnia
- **klama** – bardzo duży i wygodny chwyt
- **modelowanie** - technika uczenia się, w której obserwujemy, a następnie próbujemy sami wykonać umiejętność wcześniej wykonaną prawidłowo przez inną osobę
- **lina statyczna** - lina, która pod obciążeniem nieznacznie się rozciąga, Stosowana do asekuracji na wędkę
- **nabite, napompowane, zbułowane (mięśnie)**- stan mięśnia, gdy wskutek intensywnego wysiłku napełnione są krwią
- **magnezja** - proszek stosowany do osuszania palców
- **patentowanie**- ćwiczenie ruchów na drodze w maksymalnym zasięgu z asekuracją na wędkę
- **proprioceptory** - narządy zmysłu zlokalizowane w mięśniach, ścięgnach, stawach oraz uchu wewnętrznym,

które wykrywają ruch lub ułożenie kończyn ciała,
doświadczając tym samym świadomości kinestetycznej

- **przybłok** - przytrzymywanie się chwytu ręką z maksymalnie zgiętym łokciem
- **spotter** - osoba asekurująca partnera podczas pokonywania problemów bulderowych
- **strzał** - dynamiczny ruch do bardzo dalekiego chwytu wspinaczkowego
- **środek ciężkości** - teoretyczny punkt, w którym zbiega się wypadkowa sił grawitacji działających na części ciała
- **trening interwałowy** - metoda treningowa wytrzymałości beztlenowej polegająca na wykonywaniu krótkich intensywnych wysiłków przedzielonych wypoczynkiem lub mało intensywnymi wysiłkami
- **trawers** - odcinek drogi wspinaczkowej lub bulderowej prowadzącej w bok
- **uczenie się motoryczne** - zespół procesów wewnętrznych powiązanych z ćwiczeniem lub doświadczeniem prowadzącym do względnie stałego podnoszenia sprawności motorycznej

- **umiejętność motoryczna** - umiejętność, w której głównym czynnikiem warunkującym sukces jest sam komponent ruchowy
- **wizualizacja** - kontrolowane i ukierunkowane wyobrażenie, które mogą być wykorzystane do kształtowania świadomości, monitoringu i samoregulacji, leczenia oraz do mentalnego programowania sprawnego działania
- **wspinaczka sportowa**- pojęcie odnoszące się zwykle do wspinania na sztucznych obiektach wspinaczkowych (ściany) lub skałach po dobrze ubezpieczonych drogach wspinaczkowych
- **zginanie** - ruch, który przybliża do siebie dwie części ciała
- **zmiennie ćwiczenia**- układ ćwiczeń, w których wykonuje się wiele odmiennych działań
- **żabka** - pozycja wspinaczkowa, w której oba kolana są rozsunięte w bok

Słowniczek pojęć związanych z Zespołem

Aspergera

apraksja – problem z konceptualizacją i planowaniem ruchu, w wyniku których ruch są mniej płynne i skoordynowane niż można by oczekiwać

całościowe zaburzenie rozwojowe - poważne zaburzenie wzajemnych interakcji społecznych i umiejętności komunikacji, którym towarzyszą powtarzające się zachowani, zainteresowania i działania

DSM-V- kryteria diagnostycznych i statystycznych zaburzeń psychicznych, wydane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne

ICD-10- Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
powonienie- zmysł węchu

centralna koherencja- umiejętność łączenia w spójną całość różnorodnych informacji, pochodzących z wielu źródeł, np. z pamięci i zmysłów (postrzeganie i rozumienie całościowe)

teoria umysłu- umiejętność rozpoznawania i rozumienia myśli, przekonań, pragnień i intencji innych ludzi w celu wytłumaczenia ich zachowaniu i przewidzenia ich następnych działań