

Andrzej Janka

**Sporty ekstremalne i turystyka
jako dobra praktyka resocjalizacyjna
na przykładzie działalności Sekcji Wspinaczkowej
w Zakładzie Poprawczym w Witkowie**

Spis treści

Wstęp	2.
Rys historyczny	2.
Założenia programu i cele ogólne	4.
Metody i formy pracy	5.
Środki dydaktyczne	5.
Treści edukacyjne	5.
Osiągane efekty	6.

WSTĘP

Zakład Poprawczy w Witkowie jest placówką specyficzną. Przebywają tu chłopcy, którym życie nie szczędziło trudności. Nasi wychowankowie mają za sobą konflikty z prawem, trudności z nauką, często kłopoty rodzinne, a także orzeczenie o kształceniu specjalnym. Tak więc zadania stawiane przed nauczycielami i wychowawcami są bardzo złożone. Jedną ze sprawdzonych metod oddziaływań wychowawczych w naszym zakładzie jest sport, który stoi na bardzo wysokim poziomie. Oprócz profesjonalnych treningów i rozgrywek piłki nożnej organizowanych w naszej placówce oraz innych dyscyplin uprawianych przez wychowanków (m. in. żeglarstwo i rowery) nasi wychowankowie mają kontakt ze sportami ekstremalnymi. Przypadł mi w udziale zaszczyt prowadzenia bodajże jedynej w Polsce w tego typu placówkach Sekcji Wspinaczki Sportowej. Alpinizm i sporty wspinaczkowe oraz turystyka górską to hobby, które wypełnia moje życie od ponad dwudziestu pięciu lat. Posiadam uprawnienia instruktora sportu o specjalności wspinaczka sportowa i skałkowa. Postanowiłem podzielić się swoimi doświadczeniami, zaszczerpieć zauroczenie górami, a także, co jest szczególnie istotne, zdobyć jeszcze jedną możliwość oddziaływań na swoich podopiecznych. W porozumieniu z dyrekcją zakładu oraz we współpracy z klubami górskimi stało się możliwe prowadzenie zajęć i treningów na sztucznych ścianach w Gnieźnie i Poznaniu oraz wyjazdy w rejony skalne i górskie na obozy sportowe. Wspólnie z podopiecznymi oraz nauczycielami zawodu zbudowaliśmy ściankę wspinaczkową „Szlifiernia”, na której prowadzimy regularne zajęcia i rozgrywamy zawody sportowe. Niniejszy artykuł przybliży charakter naszej działalności i pokazuje w jaki sposób wykorzystujemy sporty ekstremalne w pracy resocjalizacyjnej.

RYS HISTORYCZNY

Zakład Poprawczy w Witkowie to jedyna w Polsce placówką resocjalizacyjną, w której młodzież ma regularny kontakt ze sportami ekstremalnymi. W 2000 roku została powołana do życia Sekcja Wspinaczkowa ZP Witkowo. Obecnie jest sekcją Młodzieżowego Klubu Sportowego „Football” działającego przy zakładzie w Witkowie. Pomysłodawcą i opiekunem sekcji jest wychowawca Andrzej Janka, prywatnie alpinista i taternik działający w Klubie Wysokogórskim w Poznaniu i Klubie Sportów Górskich „Direta” w Gnieźnie, uczestnik wielu wypraw i wspinaczek w Tatrach, Alpach, Andach, Wysokim Atlasie i na Kaukazie. Andrzej Janka posiada uprawnienia instruktora sportu i instruktora rekreacji ruchowej o specjalności wspinaczka skałkowa.

Od początku działalności Sekcja nawiązała ścisłą współpracę z gnieźnieńskim klubem,

dzięki czemu można było prowadzić regularne treningi na ściankach wspinaczkowych „Direty”. Oprócz zajęć sportowych wychowankowie uczestniczą w prelekcjach prowadzonych przez zaproszonych himalaistów i alpinistów, projekcjach filmów górskich i i przeźroczy. Reprezentanci ZP Witkowo startują w regionalnych zawodach sportowych. Podsumowaniem rocznej pracy treningowej są obozy sportowe organizowane na Jurze Krakowsko – Częstochowskiej oraz wędrówki po polskich górach. Doświadczenia i umiejętności wspinaczkowe wykorzystywane są także podczas udziału w ogólnopolskim rajdzie survivalowym „Jesienna Akademia Przygody”, na którym nie brakuje trudnych zadań - wspinaczki, przepraw i mostów linowych. Od początku 2006 roku wychowankowie witkowskiego poprawczaka regularnie trenują na ścianie wspinaczkowej, którą sami wybudowali pod kierownictwem Andrzeja Janki i nauczycieli zawodu. Dokonania sportowe i turystyczne systematycznie opisywane są na stronach internetowych:

pierwsza wersja strony http://www.sekcja_wspinaczkowa_zp.republika.pl/index.htm

aktualna wersja strony <http://www.wspinanie-witkowo.net/>

Na przestrzeni ponad dziesięciu lat oprócz sportowej działalności wspinaczkowej zorganizowano wiele wyjazdów, podczas których realizowano cele sportowe i turystyczne:

- czerwiec 2003 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Rzędkowice)
- czerwiec 2004 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Kraków, Ojców)
- czerwiec 2005 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Częstochowa, Podlesice)
- październik 2005 Grań Karkonoszy
- czerwiec 2006 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Częstochowa, Będkowice)
- czerwiec 2008 obóz sportowy Dolina Będkowska
- czerwiec - lipiec 2009 Tatry
- czerwiec 2011 obóz sportowo – rekreacyjny Rudawy Janowickie
- czerwiec 2013 obóz rowerowo – wspinaczkowy Jura Krakowsko - Częstochowska
- czerwiec 2014 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Mirów, Podlesice)
- lipiec 2015 obóz sportowy Jura Krakowsko – Częstochowska (Ogrodzieniec, Piaseczno)
- lipiec 2016 obóz sportowy Skały Krucze i Nowa Ziemia
- w latach 2001 - 2011 dziesięć edycji **Ogólnopolskiego Rajdu „Jesienna Akademia Przygody”**, w których uczestniczyły reprezentacje ze Schronisk dla Nieletnich i Zakładów Poprawczych z całej Polski (http://wspinanie-witkowo.net/wyswietlanie.php?action=article_view&parent_id=4)
- wyjazdy szkoleniowe dla kadry rajdów przygodowych adresowane do organizatorów i opiekunów z placówek resocjalizacyjnych

Podczas spotkań i prelekcji organizowanych przez sekcję wspinaczkową wychowankowie mogli słuchać opowieści himalaistów, alpinistów i podróżników:

- spotkania z alpinistami Jarosławem Żurawskim, Arturem Majewskim, Andrzejem Janką, Jackiem Wichłaczem, ze wspinaczami sportowymi Michałem Wrzesińskim, Arturem Podolskim; prelekcje filmów o tematyce górskiej,
- „Siedem Everestów. W drodze na Koronę Ziemi” prelekcja himalaisty Bartłomieja Wróblewskiego, luty 2013,
- „Lodowi wojownicy. Zima 8250” prelekcja filmu, październik 2013,
- „Pionowe opowieści” spotkanie z alpinistą Arkadiuszem Oszutowskim, marzec 2017,

W latach 2004 – 2008 ukazywały się artykuły z cyklu „Kącik Górskiej Przygody” w zakładowym periodyku „ZGRYZ”. Artykuły są dostępne pod adresem: http://wspinanie-witkowo.net/wyswietlanie.php?action=article_view&parent_id=3

ZAŁOŻENIA PROGRAMU I CELE OGÓLNE

Poniższy program przedstawia zadania Sekcji Wspinaczkowej ZP Witkowo na rok szkolny 2016/2017.

1. Propagowanie sportów górskich i turystyki jako sposobu na zagospodarowanie wolnego czasu wychowanków.
2. Wpajanie zasad zdrowego trybu życia.
3. Zapoznanie wychowanków z zasadami BHP podczas uprawiania wspinaczki, podczas wycieczek i obozów sportowych.
4. Zapoznanie z kodeksem moralnym środowiska turystów, sportowców i ludzi gór.
5. Kontynuacja współpracy z Klubem Sportów Górskich „DIRETA” w Gnieźnie oraz Klubem Wysokogórskim w Poznaniu celem organizowania wspólnych imprez, obozów i zawodów sportowych.
6. Wpajanie zasad systematycznego treningu i konsekwencji.
7. Zapoznanie z zasadami użytkowania ekwipunku i sprzętu sportowego.
8. Podnoszenie sprawności fizycznej wychowanków. I specjalistycznego sprzętu asekuracyjnego
9. Zajęcia dla sekcji prowadzone będą na obiektach wspinaczkowych Klubu Sportów Górskich „DIRETA”, ścianie wspinaczkowej „Avana” i przede wszystkim na ścianie wspinaczkowej „Szlifyrnia” w Zakładzie Poprawczym w Witkowie.

METODY I FORMY PRACY

- Treningi sportowe
- Prelekcje, wykłady, prezentacje, pokazy
- Metoda zajęć praktycznych na sztucznych obiektach wspinaczkowych

ŚRODKI DYDAKTYCZNE

- Sztuczne obiekty wspinaczkowe
- specjalistyczny sprzęt do asekuracji, wyposażenie sali sportowej
- środki audiowizualne

TREŚCI EDUKACYJNE

L.P.	TEMAT ZAJĘĆ	ZAGADNIENIA SZCZEGÓŁOWE	LICZBA GODZIN	UWAGI, POMOCE
1.	Wprowadzenie Co to jest wspinaczka sportowa? - sporty górskie i wspinaczkowe - podstawowe pojęcia i określenia	Podział dyscyplin wspinaczkowych; określenia: alpinizm, taternictwo, asekuracja, droga, direttissima, omówienie schematu wspinaczkowego	2	Albumy, zdjęcia, tablica, projektor multimedialny
2.	Zasady bezpieczeństwa i asekuracji	Zapoznanie z regulaminami korzystania ze sztucznych obiektów wspinaczkowych, ćwiczenia w stosowaniu przyrządów asekuracyjnych	2	Tablice z rysunkami, projektor multimedialny
3.	Rodzaje stylów wspinaczkowych	Wspinaczka z górną i dolną asekuracją, Style OS, RP, TR, ćwiczenia	2	Prezentacja
4.	Wyposażenie asekuracyjne do wspinaczki na sztucznych obiektach	Nauka posługiwania się przyrządami asekuracyjnymi: grigri, kubek, ATC	4	Przyrządy asekuracyjne
5.	Prezentacja sprzętu wspinaczkowego	Wyposażenie alpinisty i wspinacza skałkowego, parametry sprzętu i zasady użytkowania	4	Kompletne wyposażenie alpinisty
6.	Testy sprawnościowe	Podciąganie i zwisy na drążku, pompki, skłony, wyciskanie sztangi	6	Drążek, sztangi, sztangielki ławeczka, materace
7.	Zasady opracowania indywidualnego treningu	Ustalanie celów treningowych, opracowanie programu treningu	2	Literatura specjalistyczna

8.	Instalacje linowe i stanowiska asekuracyjne	Zasady budowy stanowisk asekuracyjnych, tyrolki, mosty, linowe, zjazdy	8	Liny, sprzęt wspinaczkowy
9.	Wspinaczka bulderowa	-obwody treningowe -wspinaczka wytrzymałościowa -wspinaczka w przewieszeniu -wspinaczka statyczna i dynamiczna, „strzały”	8 8 8 8	Ścianka wspinaczkowa „Szlifiernia”
10.	Wspinaczka z górną i dolną asekuracją	Ćwiczenia praktyczne, wychwytywanie odpadnięć	10	Ścianka wspinaczkowa „Szlifiernia” oraz „Avana”
11.	Techniki wspinaczkowe	Techniki tarciove, krawądkowe, typy chwytów	8	j.w.
12.	Rywalizacja - zawody sportowe	Organizacja i udział w zawodach sportowych	10	Ścianka wspinaczkowa „Szlifiernia”
13.	Staż w terenie skalnym	Obóz sportowy Jura Krakowsko - Częstochowska, Zapoznanie z regulaminami i zasadami BHP obowiązującymi na obozie, podsumowanie całorocznej pracy trenerskiej		czerwiec
14.	Projekcje filmów, prelekcje, spotkania z ludźmi gór	1. „Najpiękniejsze góry świata” - prezentacja 2. Film „K2” 3. Wyprawa na Kazbek – prelekcja 4. „Dodo Delight” - prelekcja	8	Przy współpracy z Klubem Sportów Górskich „Direta” i Klubem Wysokogórskim.

OSIĄGANE EFEKTY

Od początku istnienia Sekcji Wspinaczkowej proponowane zajęcia budziły spore zainteresowanie podopiecznych Zakładu Poprawczego w Witkowie. Wychowankowie bardzo chętnie uczestniczyli zarówno w regularnych zajęciach sportowych, jak i we wszelkich formach wyjazdowych (obozach sportowych i górskich wędrowniach). Zakład regularnie wystawiał reprezentację do startu w zawodach wspinaczkowych, a także był wielokrotnie organizatorem takich zawodów. Była to doskonała okazja do porównania formy sportowej z zawodnikami z zaprzyjaźnionych klubów. Sporty wspinaczkowe obarczone są wysokim ryzykiem, dlatego sporo czasu poświęcaliśmy na szkolenia z zakresu asekuracji i posługiwania się sprzętem wspinaczkowym, wpajanie odpowiednich nawyków. Duża ekspozycja, powaga sytuacji i trudności

fizyczne to doskonała szkoła charakterów. Duży nacisk kładliśmy zawsze na wpajanie zasad, którymi kieruje się górskie środowisko, niepisany kodeks honorowy oparty jest na prawym postępowaniu, zaufaniu do partnera wspinaczek, „partnerstwie liny”. Pokonywanie trudności i niewygód związanych z górką wędrowką, biwakowaniem na łonie natury ujawniały prawdziwe charaktery podopiecznych. Nasi wychowankowie doskonale odnajdywali się w tych okolicznościach.

Jednym z najważniejszych celów było pokazanie podopiecznym atrakcyjnego, egzotycznego świata, wolnego od przemocy i agresji, alternatywy do ich dotychczasowego życia. I to zawsze się udawało. Zdarzały się przypadki, że wychowankowie po opuszczeniu zakładu pojawiali się na ściankach wspinaczkowych w Poznaniu i Gnieźnie. A zajęcia na własnoręcznie wybudowanej przez wychowanków ściance wspinaczkowej cieszą się niezmiennie ogromnym zainteresowaniem.