

МБУ СШОР ФСО АВИАТОР г.Казани

**Особенности психологической
подготовки на начальном этапе в
скалолазании**

Тренер: Шакирова И. И.

Страхи в скалолазании. Как от них избавиться.

За последнее двадцатилетие скалолазание как спорт сильно омолодился. Он стал популярным среди детей. Родители также заинтересованы в развитии своих детей, т.к. этот спорт не только развивает физические качества, но и учит логически думать. А также воспитывает волевые качества.

И, конечно, дети чувствуют первичный страх в разной степени. Из опыта работы замечено, что если работать с первых дней тренировок с акцентом на преодоление страха, то в течении первых недель у ребенка пропадает страх. Он начинает лазать более свободно.

Что такое страх?

Страх – это отрицательная эмоция на определенный или неопределенный раздражитель. Страх может быть выражен очень сильно или совсем слабо и иметь различные оттенки: опасение, боязнь, испуг, ужас.

В физиологических ощущениях страх проявляется учащением сердцебиения, подташниванием, дрожью в конечностях, плачем юных скалолазов.

Виды страха: страх падения, страх высоты, страх сложности трасс, страх срывов.

Как перестать бояться высоты в скалолазании?

Вот некоторые рекомендации, которые помогут справиться с этим неприятным чувством.

Уверенность в безопасности.

В первую очередь надо научить детей оценивать безопасность места тренировки, надежности снаряжения и уверенности в своем страховщике. Тогда можно легко устранить причины, которые могут вызывать опасение.

Необходимо научить ребенка контролю перед началом лазания. Для этого нужно обратить внимание на конкретные детали. Можно использовать своеобразный ритуал перед началом лазания.

1. Беседка надета правильно.
2. Все крепления застегнуты.

3. Узел завязан правильно.
4. Веревка вдет в устройство правильной стороной.
5. Страховочное устройство прищелкнуто правильно.
6. Карабин страховщика замуфтован.
7. Страховщик готов.

Подобное «заклинание», повторяемое перед каждым стартом, действует на психику успокоительно.

Постепенное увеличение высоты и сложности.

Прежде чем учить детей лазать, надо научить их прыгивать в глубину с матов разной высоты. Затем перейти к прыжкам в глубину с зацепов постепенно увеличивая высоту до разумных размеров. Таким образом, ребенок преодолит страх падения, и более свободно будет лазать на небольшой высоте. На высоких маршрутах высоту увеличиваем постепенно. Но прежде на небольшой высоте даем ребенку повисеть на веревке, чтобы он убедился в надежности веревки.

Совершенствование техники лазания.

Уверенное владение техникой скалолазания уменьшает вероятность срыва и сводит на нет поводы для страха.

Техника лазания. Чем совершеннее техника, тем увереннее вы себя чувствуете на любой высоте.

Техника вщелкивания. Чем меньше времени тратится на вщелкивание очередной оттяжки, тем меньше стресс, экономнее расход сил и, соответственно, выше шансы на успешное прохождение трассы.

Техника срывов. Важно не только знать теоретически как правильно срываться, но и отрабатывать срывы на практике. Это одно из самых эффективных средств преодоления страха в скалолазании.

Принятие собственного страха

Осознание того, что страх высоты – это нормально, естественно и не унижительно, делает его более контролируемым, чем попытка скрыть его,

в том числе и от самого себя. Оптимальная модель поведения- боюсь ,но делаю.

Концентрация на действии или достижении цели.

Деятельность является одним из самых эффективных способов преодоления страха. Бояться становится попросту некогда,потому что заполнение сознания каким то делом неизбежно вытесняет из него страх.

Необходимо переключить внимание на достижение своей цели и выполняемых действиях.

Цели могут быть ,например, такими

- победить в соревнованиях
- пролезть маршрут без технических ошибок
- отработать конкретный технический прием
- отработать прохождение ключа
- отработать правильную постановку ног
- выучить расклад и т. д.

Как перестать бояться срывов с нижней страховкой?

Основным камнем преткновения у большинства людей в развитии является страх срыва.

Это не только замедляет прогресс в лазании, но и не позволяет получать полноценное удовольствие от процесса. К тому же ещё накладывает большие ограничения в свободе выбора маршрутов. Мы с командой подготовили комплекс поэтапных упражнений и советов, которые помогут вам побороть этот страх.

Первое, что вам нужно научиться делать- это принимать правильное положение тела в момент срыва.

Чтобы привычка правильно группироваться выработалась и закрепилась в мышечной памяти выщелкните веревку в первую или вторую оттяжку, попросите напарника вас закрепить и покачайтесь на веревке, отталкиваясь от стены сначала в положении прямо под оттяжкой, а после - то слева, то справа от неё и качайтесь на веревке маятником.



Привыкайте прилетать в стенку на полусогнутых ногах, немного выдвинув их вперёд, таким образом, чтобы ваши колени не ударялись о рельеф, с помощью рук и ног амортизируйте столкновение со стеной.



После того как мы попробовали "повисеть" на оттяжке и поняли в каком положении должно находиться тело, переходим к непосредственной отработке срыва.

Второе упражнение - срыв ниже оттяжки

Его лучше выполнять на высоте 3-4 оттяжки.

Находясь ниже вщёлкнутой оттяжки попросите страхующего выдать небольшую слабину (1-1,5м) и сорвитесь.

Отработайте этот срыв в 3х положениях относительно вщелкнутой оттяжки: по центру оттяжки, справа от нее и слева от нее.

Вам надо привыкнуть гасить рывок, когда вы летите не только по вертикали относительно веревки, но и группировать тело, когда вы срываетесь слева или справа.

Важно ставить ноги шире плеч, чтобы при контакте со стеной вас не развернуло боком, и вы не ударились плечом/тазом/головой о скалу.



Следующий этап срывов из трёх положений:

ваш пояс находится на уровне оттяжки, а напарник также выдаёт вам 1-1,5 метра

Четвёртое и самое сложное психологически упражнение.

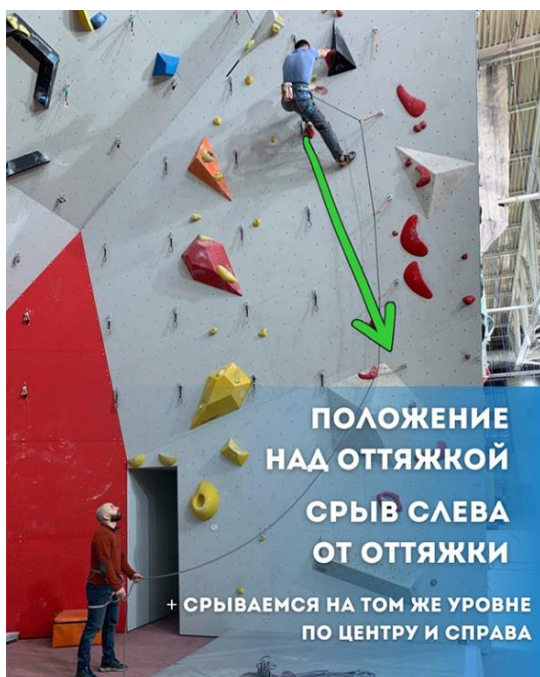
Начинайте срываться выше оттяжки также из 3х положений.

Итого мы отработали 9 положений срыва:

Под оттяжкой (по центру, справа, слева)

На уровне оттяжки (по центру, справа, слева)

Выше оттяжки (по центру, справа, слева)



Если предыдущие советы вы выполнили верно, то вы готовы.

Если страх присутствует до сих пор, повторите прошлые упражнения.

Очень важно, чтобы в момент срыва вы **НЕ ОТТАЛКИВАЛИСЬ** от стены (пример на фото), а летели вниз вдоль неё, иначе траектория падения будет проходить по окружности, и в конце вы с большей силой врежетесь в стенку.

Самое интересное и волнующее упражнение:

вам нужно начать лезть трассу с нижней и по команде напарника «Срыв» отпустить руки и полететь вниз, даже если в этот момент вы пытаетесь вщелкнуть веревку. Это упражнение готовит вас к неожиданным срывам.

Все упражнения важно выполнять с опытным страхующим. Обязательно обговорите с ним максимально подробно все, что вы хотите выполнить. Выбирайте трассы без полок, карнизов или другого «выпирающего» рельефа, на вертикальном или нависающем уклоне. Для отработки используйте только динамическую веревку! Она поможет сделать ваши срывы более мягкими. Страховку рекомендуется выполнять в перчатках.

Используемая литература

<https://mountainguru.ru/>

<https://rockclimbing-school.com/psihologiya/kak-pereborot-strah-vysoty.html>

Скалолазная подготовка, Эрик Дж. Херст