

ERASMUS+ MOBILITĀTE

“AIRĒSIM PĀRLIECINĀTI”

Metodiskais materiāls pēc treneru mobilitātes Čehijā

Projekts: Erasmus+ mobilitāte – “Airēsim pārliecināti”

Mobilitātes valsts: Čehija

Autors: Mārtiņš Šteinbergs



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

Airētāji iesācēji – baiļu pārvarēšana un metodes iedrošināšanai

Pieredze un atziņas no Erasmus+ mobilitātes Čehijā

Materiāls airēšanas slaloma treneriem darbā ar jaunajiem sportistiem

1. Ievads – Čehijā gūtā pieredze

Erasmus+ mobilitātes laikā Čehijā viena no nozīmīgām atziņām darbā ar jaunajiem airēšanas slaloma sportistiem bija nepieciešamība bērņus pakāpeniski iepazīstināt ar spēcīgu un sarežģītu ūdeni. Īpaši vērtīga pieeja ir neierobežot mācīšanos tikai ar slaloma laivu. Pirms bērns tiek aicināts izbraukt sarežģītu ūdens elementu, viņš var to iepazīt citā veidā – peldot pa kanālu vai izmantojot stabilākus peldlīdzekļus, piemēram, SUP un citus peldlīdzekļus.

Šāda pieeja ļauj bērnam sajūst straumes spēku, viļņus un ūdens kustību bez prasības vienlaikus kontrolēt slaloma laivu. Bērns pamazām saprot, ka spēcīgs ūdens nav nezināms un nekontrolējams elements, bet vide, kurā iespējams iemācīties orientēties un droši rīkoties.

Īpaši svarīga ir drošības prasmju apguve. Bērnam jāzina, ka kļūda, apgāšanās vai izkrišana no laivas nenožīmē, ka situācija kļuvusi nekontrolējama. Viņam jāzina, kā rīkoties pēc apgāšanās, kur atrodas drošā zona, kā peldēt straumē un kā saņemt palīdzību no trenera vai komandas biedriem. Čehijā novērotā pieeja paredz arī regulāras glābšanas nodarbības, kurās prioritāte ir cilvēka izglābšana, bet inventārs ir otrajā vietā.

No šīs pieredzes izriet galvenais metodiskais princips: bērnam nav jāiemāca “nebaidīties”. Viņam jāiemāca, ka viņš spēj kontrolēt situāciju un zina, ko darīt, ja kaut kas neizdodas.

2. Baiļu pārvarēšanas pamatprincips

Airēšanas slalomā bailes bieži rodas no nezināmā: kas notiks, ja apgāzīšos, vai spēšu izkļūt no laivas, vai straume mani aiznesīs un vai kāds man palīdzēs. Tāpēc drošības sajūta un kontroles izjūta ir pamats pārliecības veidošanai.

Drošība → pieradums pie ūdens → kontrole → mazi izaicinājumi → veiksmīga pieredze → pārliecība → sarežģītāka trase.

3. Progresija no iesācēja līdz patstāvīgam sportistam

Posms	Mērķis	Praktiskie uzdevumi	Trenera uzdevums
1. Iepazīšanās	Radīt pozitīvu attieksmi pret ūdeni	Spēles, mierīgs ūdens, vienkārša airēšana	Neradīt spiedienu
2. Pieradums	Samazināt nedrošību	Peldēšana, šļakstīšanās, laivas šūpošana	Ļaut bērnam kontrolēt situāciju
3. Kontrole	Saprast laivas vadību	Bremzēšana, pagriezieni, apstāšanās	Dot vienkāršus uzdevumus
4. Kļūdas pieredze	Saprast, ka kļūda nav katastrofa	Kontrolēta apgāšanās	Radīt drošu vidi
5. Pašglābšanās	Iegūt pārliecību pēc apgāšanās	Izkļūšana, peldēšana, eskimo apgrieziens	Uzraudzīt un palīdzēt
6. Mazs šķērslis	Pirmā saskare ar straumi	Mazs vilnis, neliels kritums	Izvēlēties drošu progresiju
7. Sarežģītāks šķērslis	Paplašināt komforta zonu	Lielāki viļņi, straumes	Dot izvēli un laiku
8. Patstāvība	Pašam pieņemt lēmumu	Trases elementa izbaukšana	Treneris vairāk novēro
9. Sacensību situācija	Pārcelt prasmes uz sacensībām	Jauns kanāls, sarežģīta trase	Samazināt lieku stresu

4. Iepazīšanās ar ūdeni ārpus slaloma laivas

Peldēšana pa kanālu

Kontrolētā vidē peldēšana pa kanālu palīdz bērnam iepazīt straumes virzienu, viļņus, ūdens spēku un drošas izkļūšanas vietas. Tā ir iespēja sajūst ūdens darbību bez prasības vienlaikus vadīt laivu.

SUP un citi peldlīdzekļi

Stabilāki peldlīdzekļi ļauj bērnam vispirms izjust konkrēto ūdens elementu vienkāršākā situācijā. Pēc tam līdzīgu elementu iespējams apgūt ar slaloma laivu.

5. “Es drīkstu apgāzties” – kļūdas normalizēšana

Kontrolēta apgāšanās ir svarīga mācību procesa daļa. Bērnam jāiemācās apzināti sašķobīt laivu, apgāzties, droši izkļūt no laivas, izpeldēt un nokļūt drošībā. Mērķis nav panākt, lai bērns nekad neapgāžas, bet lai viņš zina, ko darīt, kad apgāžas.

6. Eskimo apgrieziens kā pārliecības instruments

Eskimo apgrieziens ir ne tikai tehniska prasme. Tas var mazināt bailes no apgāšanās, jo sportists zina, ka pastāv iespēja atgriezties normālā pozīcijā. Tomēr bērnam jāiemāca arī droša izkļūšana no laivas, nevis jāuztver eskimo kā vienīgais glābšanās veids.

Posms	Uzdevums
1	Apgāšanās baseinā
2	Droša izkļūšana no laivas
3	Atgriešanās laivā
4	Palīdzība no trenera
5	Eskimo ar trenera palīdzību
6	Eskimo ar atbalstu
7	Patstāvīgs eskimo
8	Eskimo kustībā
9	Eskimo pēc trases elementa

7. Baseina treniņi

Baseins ir piemērota vide, lai bērns drošā un kontrolētā situācijā atkārtoti piedzīvotu apgāšanos un iemācītos mierīgi rīkoties.

- Apgāšanās un izkļūšana no laivas
- Atgriešanās laivā
- Eskimo mēģinājumi
- Orientēšanās pēc apgāšanās
- Laivas stabilitātes spēles
- Droša reakcija pēc kļūdas

Elpas aizturēšanas uzdevumiem jābūt īsiem un drošiem; mērķis ir mierīga reakcija, nevis maksimāla zemūdens laika sasniegšana.

8. Glābšanas nodarbības – “vispirms cilvēks, pēc tam inventārs”

Regulāras glābšanas nodarbības, piemēram, reizi mēnesī, palīdz bērniem saprast, ka komanda spēj reaģēt arī neparedzētā situācijā. Galvenais princips: cilvēks ir svarīgāks par laivu, airi vai citu inventāru.

- Peldētāja atrašana un droša pieeja
- Peldēšana strauvē
- Droša nokļūšana krastā
- Glābšanas striķa mešana un satveršana
- Komandas darbs
- Vienkāršas glābšanas situāciju simulācijas
- Kad pašam glābšanā nepiedalīties

Praktiskas glābšanas darbības straujā ūdenī bērniem jāapgūst tikai kvalificēta trenera uzraudzībā un atbilstošā, kontrolētā vidē. Glābējam nedrīkst radīt otru cietušo.

9. Glābšanas striķa apmācība kā spēle

Glābšanas striķa mešanu var apgūt spēles formā. Piemēram, “Trāpi peldētājam”: bērns no krasta mēģina trāpīt noteiktā zonā, pakāpeniski palielinot distanci un mainot leņķi. Vēlāk var izmantot kustīgu mērķi un vienkāršas situāciju simulācijas.

10. Elpošana – vienkāršs instruments baiļu kontrolei

Bailes var izraisīt strauju elpošanu, saspringtus plecus, pārāk spēcīgu airēšanu un impulsīvus lēmumus. Iesācējiem piemērots īss rituāls:

“Apstājies – izelpo – paskaties – dari.”

Pirms sarežģīta elementa: mierīga ieelpa → gara izelpa → skatiens uz izeju → viena konkrēta darbība.

11. Skatiens uz risinājumu, nevis uz šķērsli

Bailēs bērns bieži skatās uz vilni, akmeni vai kritumu. Trenerim jāiemāca skatīties uz vietu, kur sportists vēlas nokļūt. Vienkāršs atgādinājums: “Skaties uz izeju.”

12. “Trenera ēna”

Pirmajos mēģinājumos treneris vai pieredzējis sportists brauc pa priekšu. Bērnam uzdevums ir sekot. Vēlāk distance tiek palielināta, treneris brauc aiz bērna un beigās bērns elementu izbrauc patstāvīgi.

13. “Komandas vilciens”

Vairāki sportisti pēc kārtas izbrauc vienu elementu. Pirmais ir pieredzējušāks sportists, bet jaunākie seko. Redzot citu veiksmīgus mēģinājumus, bērns iegūst vizuālu pieredzi un sociālu iedrošinājumu.

14. “Es pats izvēlos”

Treneris var dot bērnam nelielas izvēles: “Vai mēģināsim no kreisās vai labās puses?” vai “Vai vispirms brauksim caur mazāko vilni?” Kontroles sajūta palīdz samazināt bezspēcības izjūtu.

15. Pozitīva kļūdas analīze

Pēc neveiksmīga mēģinājuma trenerim ieteicams jautāt: “Kas izdevās?”, “Kurā brīdī kļuva grūtāk?” un “Ko nākamreiz izdarīsim citādi?” Neveiksme tiek pārvērsta par mācību informāciju.

16. “Mazā uzvara”

Trenerim jāfiksē arī mazi sasniegumi: bērns piebrauca tuvāk vilnim, izbrauca tā malu, mierīgi izpeldēja pēc apgāšanās vai izmēģināja jaunu trajektoriju. Šādi veidojas kompetences sajūta.

17. Bailes kā informācija

Bailes pašas par sevi nav negatīvas. Tās var norādīt, ka uzdevums ir pārāk grūts, sportistam trūkst konkrētas prasmes vai viņš vēl nesaprot situāciju. Tāpēc nevajadzētu izmantot apsmiešanu, salīdzināšanu, piespiešanu vai frāzes “te taču nav no kā baidīties”.

18. Sarežģītības palielināšana – viens jauns sarežģījums vienlaikus

Līmenis	Piemērs
1. līmenis	Mierīgs ūdens + vienkārša trajektorija
2. līmenis	Straume + vienkārša trajektorija
3. līmenis	Straume + vilnis
4. līmenis	Straume + vilnis + vārtu uzdevums
5. līmenis	Straume + viļņi + vārti + laika ierobežojums
6. līmenis	Jauns kanāls + līdzīgs uzdevums

19. Spēle kā baiļu pārvarēšanas instruments

Iesācēju vecumā spēle ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā atkārtot sarežģītas situācijas bez pārmērīga psiholoģiska spiediena.

- “Noķer vilni”
- “Atrodi straumes mēli”
- “Izbrauc caur slepenajiem vārtiem”
- “Sekojam līderim”
- “Kurš atradīs labāko līniju?”
- “Trenera izaicinājums”
- “Glābšanas komanda”
- “Peldētāja glābšana”

20. Individuālā “baiļu kāpne”

Bērns pats var novērtēt dažādas situācijas no 1 līdz 5, kur 1 nozīmē “jūtos droši”, bet 5 – “šobrīd ļoti baidos”. Treniņā sāk ar vidēji sarežģītu, pārvaramu līmeni un pakāpeniski virzās uz augšu.

Situācija	Iespējamais baiļu līmenis
Mierīgs ūdens	1
Neliela straume	1–2
Mazs vilnis	2
Liels vilnis	3
Kritums	3–4
Sarežģīta vārtu kombinācija	4
Ļoti spēcīga straume	5

21. Jaunā sportista drošības karte

1. Saglabā mieru.
2. Ja nepieciešams, atbrīvojies no laivas.
3. Paliec drošā peldēšanas pozīcijā.
4. Nosaki drošāko virzienu.
5. Peldi uz drošību.
6. Ja nepieciešams – sauc pēc palīdzības.
7. Laiva nav svarīgāka par cilvēku.

22. Trenera komunikācija

Ieteicams izmantot	Ieteicams izvairīties
“Mēģināsim mazāku soli.”	“Te taču nav no kā baidīties.”
“Es būšu tepat.”	“Tev obligāti jābrauc.”
“Kas tev šeit šķiet grūtākais?”	“Kāpēc tu nebrauc?”
“Izvēlies kreiso vai labo līniju.”	“Brauc, un viss.”
“Tu vari mēģināt vēlāk.”	“Visi pārējie jau to izdarīja.”
“Apskatīsim, kas notika.”	“Tu visu izdarīji nepareizi.”
“Tu šodien tiki vienu soli tālāk.”	“Tu vēl joprojām nevari.”

23. Metožu kopums vienā sistēmā

Metode	Galvenais ieguvums
Peldēšana kanālā	Pieradums pie ūdens spēka
SUP un citi peldlīdzekļi	Droša iepazīšanās ar straumi
Baseina treniņi	Droša kļūdu pieredze
Kontrolēta apgāšanās	Baiļu no apgāšanās mazināšana
Eskimo apgrieziena	Kontroles sajūta
Glābšanas treniņi	Uzticēšanās komandai
Glābšanas striķis	Praktiska pašpārliecība
Elpošanas vingrinājumi	Uzbudinājuma regulēšana
Skatiena kontrole	Uzmanība uz risinājumu
Trenera ēna	Atbalsts pirmajos mēģinājumos
Komandas vilciens	Sociālais iedrošinājums
Baiļu kāpnes	Pakāpeniska progresija
Spēles	Pozitīvas emocijas
Izvēles došana	Kontroles sajūta
Mazās uzvaras	Pašpārliecība
Pozitīva kļūdu analīze	Mācīšanās no neveiksmes

24. Noslēguma atziņa

Bailes nav jālikvidē – tās jāpadara pārvaldāmas. Labs iesācēju treniņš nav tāds, kurā bērns nekad neapgāžas. Labs treniņš ir tāds, kurā bērns iemācās apgāzties, saglabāt mieru, pats vai ar komandas palīdzību nokļūt drošībā, saprast, kas notika, un mēģināt vēlreiz.

legūstamā progresija: “Es baidos no šī ūdens.” → “Es zinu, kas var notikt.” → “Es zinu, ko darīt.” → “Es varu mēģināt.” → “Es varu izbraukt.” → “Es pats varu izvēlēties sarežģītāku līniju.”

25. Erasmus+ mobilitātes konteksts

Šis materiāls izstrādāts, balstoties uz Erasmus+ mobilitātes laikā Čehijā gūtajiem novērojumiem un praktiskajām atziņām par darbu ar jaunajiem airēšanas slaloma sportistiem. Tajā Čehijā novērotās metodes papildinātas ar strukturētu progresijas, komunikācijas, elpošanas, spēļu, pašglābšanās un glābšanas prasmju metodiku, lai tās būtu izmantojamas Latvijas treniņu procesā.

Drošības avoti

Materiāla drošības sadaļā izmantoti International Canoe Federation (ICF) kanoe slaloma noteikumi un drošības aprīkojuma prasības, kā arī American Whitewater drošības un glābšanas materiāli. Praktiskās glābšanas nodarbības jāpielāgo konkrētajai ūdenstilpei, sportistu vecumam un trenera kompetencei.

ICF – Canoe Slalom Rules: <https://www.canoeicf.com/rules>

American Whitewater – Rescue and Risk Management:

<https://www.americanwhitewater.org/explore/safety/rescue-and-risk-management/>