

Виталий Белов, Сергей Иванов

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Веревочного курса

ПЕРЕПРАВА «МАЯТНИК»



**ПОЛНЫЙ ПРОФИЛЬ
УПРАЖНЕНИЯ**

www.teambuilding.in.ua

Переправа «Маятник»



Описание: Команде необходимо переправиться из пункта А в пункт Б через запрещенную область с помощью свободно свисающей веревки.

Исполнение: командное

Тип упражнения: низкое,

Время выполнения: от 45 минут

Минимальное время— 7 мин. 15 сек.

Максимальное время— 1 час 26 мин.

Размер группы: 8-15 участников

Цель: Дать возможность команде выполнить задание при большом количестве ограничений

Задачи: Повышение доверия

Распределение обязанностей

Повышение сплоченности

Поиск нестандартных способов решения задачи

Проявление заботы о другом участнике

Оценка участником личных ресурсов, ограничений

Внимание к мелочам

Подготовка, планирование, распределение ролей

Этап тренинга: Лабелизации, Обучения, Целостного действия

Необходимый уровень развития группы:

Процедура содержит большое количество мелочей, деталей и различий в правилах.

Низкий - Высокий. При низком уровне упражнение становится толчком для повышения сплоченности, старта процесса тренировки командных навыков.

В упражнении содержится большое количество ловушек, которые могут быть использованы для лабелизации участников. Тесный физический контакт обычно оказывает благотворное влияние на сплоченность команды.

При работе с высокоразвитой командой, упражнение может быть использовано для нового толчка в групповом развитии, когда группа уже получила хороший опыт побед и нуждается в некоторой командной встряске.

На этапе обучения упражнение следует применять для тренировки отдельных навыков. Относительная простота позволяет использовать упражнение на этапе Целостного действия. Впрочем, здесь нужно быть аккуратным, поскольку упражнение может давать достаточно широкую рамку по времени.

Реквизит, материалы, снаряжение:

- 1) Стальной карабин
- 2) Веревка основная диаметром 10мм
- 3) Тонкая веревка диаметром 1—2 мм для границ пунктов А и Б.
- 4) 2 пары перчаток
- 5) стакан с водой
- 6) 8 гвоздей

Роль и задачи тренера: Читает правила, отвечает на вопросы, следит за безопасностью, начинает дискуссию о безопасности прохождения, контролирует процесс выполнения, проводит рефлексию.

Правила. Вариант для печати

Переправа Маятник

Описание: Две ограниченные линиями площадки представляют собой пункты А и Б. Между ними с дерева свешивается веревка. Участники находятся в пункте А, веревка висит свободно. В распоряжении участников имеются перчатки и кружка с водой.

Задание: Переправиться из пункта А в пункт Б с кружкой воды, не расплескав ни капли.

Правила:

- 1) Запрещается касаться земли вне пунктов А и Б любыми частями тела.
- 2) Запрещается касаться веревки голыми руками.
- 3) Запрещается привставать и становиться на плечи и головы друг друга.
- 4) В случае нарушения правил вся команда возвращается в пункт А и выполняет упражнение заново

Варианты упражнения

Игровая легенда. Во время землетрясения Вы оказались на крыше небоскреба, на другой крыше вас ждет вертолет. Между крышами висит электрический кабель под напряжением. Чтобы вертолет вас забрал, вам надо переправиться на крышу другого небоскреба и переправить емкость с горючим.

Модификации упражнения:

- Выполнение в полном молчании.
- Ограничение по количеству попыток.
- Ограничение времени на подготовку/ выполнение/ общее время выполнения упражнения.
- При нарушении возвращается 1-3 участника (игровое прохождение, когда времени мало, а команде нужен исключительно игровой контекст).
- Добавление ответственности за каждый проигрыш (10 приседаний с каждого и т.д.).

Зимнее прохождение:

- Веревка может заледенеть и стать более скользкой.
- При приземлении в пункте Б участник может поскользнуться.
- Затруднена страховка участника, выполняющего упражнение.
- Под весом растягивается основная веревка, что может вести к вынужденным нарушениям.
- Теплая одежда ухудшает общее ощущение в пространстве, что мешает участникам отслеживать мелкие нарушения.
- Теплая одежда предполагает более широкие квадраты.
- Рекомендуем взять маленький стакан, в котором меньше воды. Тогда участник может меньше пролить на себя.
- Упражнение предполагает большое количество времени без движения, что может привести к небольшому замерзанию ног.

Вариант на большую команду:

Не рекомендуем проводить, поскольку в один момент времени задействовано малое количество участников, поэтому при большой команде они могут просто устать, и потерять динамику движения.

При серьезной потребности, рекомендуем поместить по команде в пункт А и Б и предложить им поменяться местами.

Навеска

Подготовка места:

- Длина площадки – 6 метров, ширина – 4 метра.
- Для упражнения нужно дерево с крупной веткой. Ветка должна быть на высоте более 3-6 метров. Она должна свободно выдерживать 100 килограммов веса без существенного прогиба.
- Если такого дерева нет, возможна навеска между двух деревьев. Между деревьями натягивается веревка и к ней цепляется маятник. Формат менее желательный ввиду большой трудоемкости и большего провиса.
- Площадка должна быть ровной. Возможны перепады высоты в пределах 10-15 сантиметров.

Навеска:

- Основная веревка должна быть четко зафиксирована на ветке, она не должна сползать к стволу дерева.
- Пункты А и Б должны быть закреплены 4-8 гвоздями каждый.
- Рядом с упражнениями должны быть расположены несколько пар перчаток, бутылка с водой и несколько стаканчиков.

Расстояния и размеры:

- Основная веревка должна быть закреплена на высоте 3-7 метров. Вербка меньшей длинны будет осложнять выполнение упражнения (будут создаваться большие перепады на участке Пункт А - нижняя точка), веревка большей длины – сложна в навеске.
- Расстояние между веревкой и стволом дерева – свыше 1 метра (важно для страховки)
- Расстояние между деревьями (при навеске между деревьями) – 2-3 метра.
- Расстояние Вербка-Пункт А – 125-150 см. Вербка должна быть на таком расстоянии, чтобы ее с напряжением доставал участник высотой 2 метра.
- Расстояние Вербка-Пункт Б – 120-140 см. Расстояние Здесь должно быть чуть меньшим, чтобы участники могли комфортнее приземляться.
- Ширина квадрата: 90-110 сантиметров. 20 сантиметров разницы являются весьма существенной прибавкой к простоте выполнения упражнения.

Изготовление из подручных средств: Не рекомендуем делать из подручных средств. Специфика упражнения предполагает очень надежную (толстую и крепкую) основную веревку, которую не купишь в хозяйственном магазине.

Безопасность

Уровень безопасности: **желтый.** Тренер или инструктор обязательно страхует каждого участника во время выполнения упражнения.

Риски:

- Участник может захотеть прыгнуть с опорой на веревку. В 90% ситуаций участник съедет по веревке, содрав кожу с рук и ударившись копчиком. Тренер обязательно страхует участника, предупреждая его о возможности получения травмы.
- У большинства людей, выполняющих упражнение, слабые кисти рук, и поэтому они будут скользить по веревке. Разрешать пробовать/выполнять упражнение только в перчатках.
- Когда участника подсаживают, подставив колено, резкий толчок может растянуть или сломать колено.
- Вначале и в конце упражнения, когда в одном пункте собрались все участники, существует риск, что группа завалится.
- Наиболее опасной ситуация становится, если несколько участниц сидят на плечах у других, тогда падение будет особенно травмоопасным.
- Участник может упасть, когда пытается достать веревку, или когда передает стакан с водой.
- Участник может съехать по веревке и удариться копчиком, поэтому тренер обязательно страхует каждого участника, выполняющего упражнение.
- Когда в пункте Б скопилось большое количество людей, все новые поступающие могут сыграть в «боулинг», с разгона ударить всю группу.
- Даже если участник переправляется с небольшой скоростью, он может случайно ударить коленкой или прямой ногой принимающих в пах.

- Участник может обернуть веревку вокруг кисти (веревка проходит между большим и указательным пальцами). Скользящая петля, во время перемещения может затянуться и сломать кисть.

Страховка:

- 1) Просите участника при выработке стратегии и тактике сообщать Вам способ переправления участника, чтобы Вы могли своевременно обеспечить его безопасность.
- 2) Фиксируйте колено участника, если оно используется в качестве опоры для залезающего.
- 3) Будьте чрезвычайно аккуратны с транспортировкой неспортивных участников или участников тяжелее 90 килограммов.
- 4) Следите за тем, чтобы участники касались веревки исключительно в специальных перчатках. Правило действует и на этапе выполнения и на этапе подготовки.
- 5) Когда участник наклоняется, чтобы достать веревку (или передать воду), страхуйте его от падения лицом на землю.
- 6) Страхуйте команду в начальном и конечном этапе упражнения, так, чтобы вся группа не упала из пункта А.
- 7) Участников, которые сидят на плечах, старайтесь снимать при первой же возможности.
- 8) Тренер страхует участников сзади, дабы предотвратить их падение на спину. (Смотри рисунок 1)
- 9) Тренер страхует участников со стороны дерева, чтобы они не ударились об него.
- 10) Для снижения вероятности «боулинга», просите последних участников переправляться аккуратно, с низкой скоростью. Для этого нужно не отталкиваться в пункте А.
- 11) Для снижения вероятности «боулинга», просите последних участников переправляться ногами вниз (Рисунок 1), а не ногами вперед (Рисунок 2). Для этого участнику нужно прекратить заваливаться назад.
- 12) Для снижения вероятности попадания ног в пах, просите принимающих стоять в полоборота, боком к участнику, который переправляется.
- 13) Тренер уходит с упражнения последним, он не оставляет участников наедине с упражнением. Тренер следит, чтобы в промежутках участники не подходили к упражнению.

Проведение Упражнения.

Распространенные ошибки при ведении:

- 1) Основные ошибки касаются техники безопасности. Если Вы справляетесь с ней, другие ошибки не столь страшны.
- 2) Тренер не страхует участника.
- 3) Тренер не видит всю группу, чтобы уберечь особо ретивых участников от подвигов.
- 4) Тренер не отслеживает заступы, мелкие нарушения (небольшие заступы, инстинктивное прихватывание веревки рукой, несколько пролитых капель воды).

- 5) Тренер игнорирует касание запрещенной области под предлогом повесить одежду или взять снятую кофточку.
- 6) Тренер заранее рассказывает участникам правильный или неправильный способ переправить участника. Он лишает команду нового опыта и возможности создать свое уникальное решение.
- 7) Тренер оставляет узел или петлю после попытки. В таком случае, он лишает команду еще одной сложности на упражнении.
- 8) Тренер оставляет узел или петлю после упражнения. В таком случае он оставляет другой команде готовое решение. Он лишает другую команду нового опыта и возможности создать свою уникальную стратегию.
- 9) Тренер подает участникам упавшую перчатку.

Сложные вопросы, которые задают участники:

- 1) **Что происходит, когда перчатка или две перчатки падают на землю?**
 - ❖ В зависимости от необходимой сложности упражнения. 1 - Если перчатка коснулась запрещенной области, упражнение начинается сначала. 2 – Перчатка коснулась запрещенной области, это означает, что она потеряна для команды, и ее нельзя больше использовать.
- 2) **Можно ли касаться веревки, если у нас есть другие перчатки?**
 - ❖ Запрещено использовать подручные средства, другие перчатки являются подручными средствами, соответственно я не могу нести гарантию за вашу безопасность и за вашу одежду.
- 3) **Можно ли касаться веревки, если на моей руке надета моя собственная кофта или иная ткань?**
 - ❖ Это будет прямым нарушением правил, поскольку запрещено касаться веревки голыми руками. Руки считаются голыми, в том случае, если на них не надеты перчатки предоставленные организацией.
- 4) **Можно ли касаться веревки изгибом руки, предплечьем или голой ногой?**
 - ❖ Не рекомендуется касаться веревки голой ногой, хотя это не является нарушением. Запрещено касаться веревки голой рукой до локтя, т.к. это является нарушением, нельзя касаться веревки без перчаток.
- 5) **Можно ли прыгать из пункта А в пункт Б?**
 - ❖ Это запрещено, поскольку по технике безопасности во время прыжка вы можете поскользнуться и травмировать себе спину.
- 6) **Можно ли пить воду? Является ли она питьевой?**
 - ❖ По технике безопасности это запрещено, поскольку вода была набрана из ближайшего источника и ее запрещено употреблять без кипячения. Либо – мы храним участников от дизентерии, и вода является не безопасной для употребления.

- 7) **Можно ли выпить воду, а потом вернуть ее?**
 - ❖ Если вы вернете мне точное количество воды, в точности до капли, я разрешу вам это сделать. Если в команде будет нарушение, Вы будете пить ту же самую воду?
- 8) **Может ли один участник захватить веревку и передать чашку с водой другому участнику, который наклонился и находится вверху?**
 - ❖ Можно, но тренер должен страховать участника сверху, чтобы он не скатился вниз и не упал посередине упражнения.
- 9) **Участник чиркает ногами при переправе?**
 - ❖ Это нарушение. Придумайте как его исправить.

Самые частые нарушения:

- 1) Участник чиркает землю во время переправы.
- 2) Участник съезжает во время переправы, касаясь ногами земли.
- 3) Участник делает заступ, не заметив его.
- 4) При спрыгивании в пункте Б, участник плохо рассчитывает расстояние и касается запрещенной области.
- 5) При перебрасывании перчатки падают на землю, касаясь запрещенной области.
- 6) Участник помогая другим в пункте Б, инстинктивно касается веревки, прихватывая ее голыми руками.
- 7) Случайно проливается часть воды из стакана.
- 8) Участник не долетает до пункта Б, спрыгивает раньше. Чаще всего происходит при неправильной переправе.

Расположение участников и тренера:

Во время обсуждения правил тренер стоит между пунктами А и Б, мешая участникам переправиться без страховки. Во время выполнения тренер периодически ходит вокруг пунктов А и Б, проверяя заступы. Во время перемещения участника, тренер страхует его со спины со стороны дерева, на котором висит основная веревка.

Оптимальная стратегия исполнения:

- 1) Высокого участника держат за пояс, когда он наклоняется и достает веревку.
- 2) На веревке завязываются:
 - Ткацкий узел, на высоте чуть выше головы стоящего участника.
 - Петля для руки, на высоте чуть выше головы стоящего участника.
 - Петля для ноги на высоте середины бедра стоящего участника.
- 3) Вначале переправляются 2 спортивных участника, которые смогут самостоятельно приземлиться и затем страховать остальных.
- 4) Затем переправляются несколько участников со средней физической подготовкой.
- 5) Стакан воды переправляется следующим образом:
 - Один участник берет стакан в зубы и перемещается вместе со стаканом.

- Или правой рукой участник держится за веревку, наклоняется и передает стакан другому участнику, который наклонился из пункта Б. Обоих участников страхуют, придерживают за спину.
 - Или участник повисает на веревке, вставив ногу в петлю. Он перестает раскачиваться, находясь посередине между пунктами. Он забирает стакан и спокойно передает его дальше, затем переправляется сам.
- 6) Все участники переправляются выбранным способом.
 - 7) Последние участники переправляются медленно и неторопливо, чтобы не сыграть в боулинг.
 - 8) Если команда думает, что в пункте А или Б слишком мало места, легких участников берут на плечи, освобождая таким образом немного пространства.
 - 9) Все это время перчатки перебрасываются, вложенные одна в одну. Перчатки бросают и ловят только после подтверждения готовности двух сторон.

Постигра

Эмоциональный фон:

Переправа маятник относится к упражнениям экстремального характера. Сталкиваясь с ним, участники начинают готовиться к приключению, в особенности, если ранее в течение дня им не встречались столь экстремальных упражнений.

Начало Маятника всегда проходит в некотором эмоциональном возбуждении. Группа бурлит, активно обсуждает тактику, стратегию выполнения задания. Часто это сопровождается интенсивными динамическими процессами.

Группа, которая предусмотрела мало времени на подготовку и не смогла в числе прочего справиться с эмоциональным фоном, скорее всего, потратит несколько попыток. В результате группа может впасть в саботаж, перейти к другому упражнению. Чаще, однако, переживание неудачи приводит к мобилизации командных ресурсов, повышению стремления выполнить задание.

В случае падения тонуса команды, она может уйти с упражнения в негативном расположении духа. Причем, оно скорее всего будет сфокусировано на тренере, его коварстве, глупости упражнения и т.д. Поэтому на Маятнике мы не рекомендуем отпускать группу без тщательной рефлексии и проработки причин неуспеха.

Выполнение упражнения чаще всего сопровождается общим эмоциональным подъемом, которому часто сопутствует чувство усталости группы. Поэтому следующим упражнением стоит предусмотреть менее сложное физически задание. Эмоциональный подъем тем сильнее, чем сложнее было группе уместить в квадрате, что часто воспринимается участниками в качестве наиболее проблемного компонента упражнения.

Ожидаемые эффекты:

- 1) Усиление физического контакта.
- 2) Уменьшение коммуникативных и социальных барьеров, усиление сплоченности группы.
- 3) Улучшение навыков прояснения цели, критериев ее выполнения, проработки задания с руководителем.

- 4) Диагностика уровня развития команды, и основных установочных мотивов участников.
- 5) Проработка общей командной стратегии с командными ролями.
- 6) Повышение качества коммуникации, уменьшение количества параллельных диалогов.
- 7) Повышение способности концентрировать внимание на цели.
- 8) Повышение способности слушать инструкции и самостоятельно честно контролировать их выполнение.
- 9) Усиление поддержки другого участника во время выполнения задания.
- 10) Улучшение проявления заботы в команде.
- 11) Поиск нестандартных способов выполнения, и выбор наиболее подходящих с учетом ресурсов и возможностей каждого из участников команды.
- 12) Внимания мелочам во время выполнения задания.
- 13) Подчинение собственного мнения интересу команды.

Вопросы на рефлексии

- 1) Ваше впечатление от проведенного упражнения?
- 2) Получилось ли сделать упражнение с первой попытки? Если нет, то почему так получилось?
- 3) Какие ошибки были сделаны на этапе подготовки (выполнения упражнения)?
- 4) Какие основные уроки Вы могли бы сделать из этого упражнения?
- 5) Как это можно использовать во время работы?
- 6) В рамках упражнения, какая задача показалась Вам самой сложной?
- 7) Какие инструменты взаимодействия использовали для преодоления препятствий?
- 8) Кого бы вы могли назвать героем данного упражнения. Почему? Какие качества позволяют этому человеку претендовать на такое высокое звание?