

Веревочный курс

Существует множество теорий о возникновении ВК. Две самых популярных версии о возникновении ВК таковы: первая, что изначально ВК возник в США в 60-х годах для реабилитации ветеранов Вьетнамской войны. И вторая версия, что он был создан в 70-х годах в Великобритании для повышения командного духа полицейских. Для его проведения использовалось альпинистское снаряжение, то есть веревки, карабины и т.д., благодаря чему и получило такое название.

Веревочный курс – это активный тренинг, длительностью от нескольких часов до нескольких дней, направленный на улучшение навыков командного взаимодействия, командообразования.

Веревочный курс проводится практически в самом начале смены школы студенческого актива, почти сразу же после командного тренинга, когда участники уже познакомились друг с другом, но при этом еще не успели стать единой командой.

Обычно в ВК сложность поставленной задачи превышает физические возможности участников, то есть человеку в одиночестве практически невозможно пройти задание самостоятельно. Таким образом, акцент постепенно смещается с механического выполнения физических упражнений на активизацию общения, выработку плана, взаимную поддержку внутри группы участников.

Цели ВК:

1. создание командного духа;
2. научить участников команды использовать свои личные знания и навыки для выполнения задач, которые ставятся перед ними;
3. учит коллектив вместе вырабатывать стратегию;
4. научить эффективно рассчитывать сроки выполнения задания и планировать свою личную работу и работу команды;
5. учит брать на себя ответственность за общий результат работы и решения;

6. развитие и проявление творческих и коммуникативных качеств в каждом участнике команды;

7. развивает и усиливает лидерские качества;

8. способствует тому, что люди преодолевают себя и раскрывают скрытый потенциал.

Правила проведения ВК

1. Перед началом каждой станции модератор должен убедиться нет ли у участников команды каких-либо медицинских противопоказаний к ее прохождению.
2. До объяснения правил необходимо объяснить участникам команды, что начало и конец станции начинается по команде модератора.
3. Модератор всегда прав! Изначально нужно объявить о том, что станция может как усложняться, так и становиться легче во время ее прохождения.
4. Во время проведения станции запрещено разговаривать (если только сама станция не предусматривает этого), иначе все начнется заново.
5. Непосредственное объяснение правил станции. Правила должны быть проговорены как можно конкретнее, чтобы у участников не возникало дополнительных вопросов.

Также модератор станции должен следить за эмоциональным настроением участников, осуществлять их страховку и привлекать к самостоятельной ее организации. Однако модератор станции не должен вмешиваться в процесс прохождения станции. Именно в ходе этого процесса формируется команда и способ взаимодействия участников между собой!

Проведение веревочного курса

На ВК обычно выделяется от 2 до 3 часов от общей программы дня.

При этом стоит понимать, что одна станция не может длиться либо слишком быстро, либо слишком долго. На одну станцию отводится от 10 до 20+- минут (в зависимости от уровня сложности). Модератор должен следить за временем выполнения задания.

Способы перехода на станции может быть различным, например, по маршрутному листу, по которому участники от станции к станции переходят самостоятельно. Или есть специально отведенное место, где собираются все команды, которое называется разводка. Там располагаются названия самих станций. Каждая из команд выбирает станцию и с модератором станции отправляется на нее.

К приходу команды с модератором на место проведения станция была уже подготовлена.

Также после каждого возвращения команды со станции им даются некоторые задания, которые нужны, чтобы немного разрядить участников после прохождения заданий. Они также не должны быть физически сложными, чтобы между станциями был своеобразный отдых. Их количество должно быть, как минимум, столько же сколько и станций на ВК.

Если есть возможность провести ВК с использованием веревок и тд., то станции делятся на:

1. Упражнения-разминки
2. «Низкие» упражнения

«Низкие» упражнения представляют собой ясно сформулированную задачу на преодоление препятствий, которую предлагают решить группе. В рамках «верёвочного курса» «низкие» упражнения не предусматривают подъёма участников на высоту более 2 метров над землёй. Некоторые из подобных упражнений требуют специального реквизита, другие — нет. В значительном объёме страховку на «низких» упражнениях обеспечивают сами участники

3. Упражнения со страховкой («Высокие» упражнения)

Их отличительная особенность заключается в том, что они проходят на высоте 6-15 метров и выполняются со специальной страховкой, которую обеспечивает тренер (инструктор), на участников при этом надевают специальные альпинистские системы.

Упражнения ВК, где использовать веревки и прочее снаряжение невозможно, можно условно разделить на такие группы:

- упражнения для разминки и разогрева. Эти упражнения служат для вовлечения участников, помогают создать атмосферу для работы в команде, подготовить их к упражнениям основного блока (пример, электрическая цепь);
- основные упражнения. Во время взаимодействия в процессе проведения упражнения вырабатывается общий командный навык, который необходим для выполнения задания (пример, переправа);
- Высокие упражнения индивидуального прорыва. Эти упражнения называются именно так, потому что их выполнение связано с личным преодолением страхов (пример, падение на доверие).

Станции вывешиваются не все сразу, а по уровням. Нельзя сразу давать все сложные упражнения. Необходимо уметь правильно группировать станции.

Важно провести анализ работы команды. Анализ каждого упражнения даёт возможность понять, как было выполнено задание, кто занял лидерскую позицию и как это повлияло на результат. Анализируют и то, что можно сделать иначе и лучше в следующий раз.