

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ : ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ : ΑΝΑΨΥΧΗ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΧΩΡΩΝ

ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΤΟΥ

Φοιτητή : ΚΩΤΗ ΙΩΑΝΝΗ

Θέμα : **High Rope Courses**

Εξάμηνο : 8<sup>ο</sup>  
Επιβλέπων καθηγητής : Γ. Κώστα

Τρίκαλα, Σεπτέμβριος 1998

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ : ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ : ΑΝΑΨΥΧΗ ΑΝΟΙΧΤΩΝ ΧΩΡΩΝ

ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΤΟΥ

Φοιτητή : ΚΩΤΗ ΙΩΑΝΝΗ

Θέμα : **High Rope Courses**

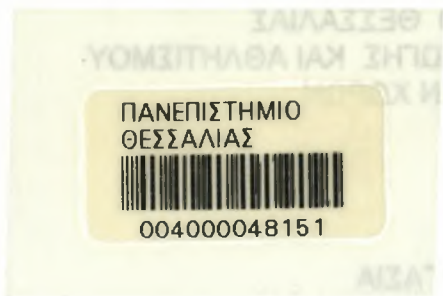
Εξάμηνο : 8<sup>ο</sup>  
Επιβλέπων καθηγητής : Γ. Κώστα

Τρίκαλα, Σεπτέμβριος 1998



10/13

7



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000048151



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ  
ΕΙΛΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»

Αριθ. Εισ.: 321/1

Ημερ. Εισ.: 18-09-2000

Δωρεά: \_\_\_\_\_

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΤΕΦΑΑ

1998

ΚΩΤ



## Έκφραση Ευχαριστιών

Σ' όλη αυτή την προσπάθεια μου για την πραγματοποίηση της εργασίας αυτής θα ήθελα να ευχαριστήσω :

- . τον κ. Χρήστο Λάμπρη και την TREKKING HELLAS
- . τον κ. Στεργίου και το ΚΕΝΑΚΑΠ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ για τις χρήσιμες πληροφορίες και το υλικό που μου παρείχαν.
- . καθώς και τον επιβλέπων καθηγητή κ. Γιώργο Κώστα για τη θετική του καθοδήγηση στην εκπόνηση της εργασίας.

Φιλικά  
Γιάννης Κώτης

Τρίκαλα, Σεπτέμβριος 1998

---

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- 1.1 Διατύπωση σημασία προβλήματος
- 1.2 Οργάνωση - Μεθοδολογία έρευνας

## 2. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΣΧΟΙΝΙΑ (H. R. C.)

- 2.1. Γενικά
- 2.2. Two line Bridge - Γέφυρα με διπλή γραμμή
- 2.3. Dangle Do. (Duo)
- 2.4. Zip wire / Flying Fox
- 2.5. Pamper Pole ή Plank
- 2.6. Multivine Traverse
- 2.7. Centipede - Σαρανταποδαρούσα
- 2.8. Burma Bridge
- 2.9. Vertical Playpen (κάθετη παιδική χαρά)
- 2.10. Tired Two Line
- 2.11. Flying Squirrel
- 2.12. Heebie - Jeebie
- 2.13. Cat walk - Balance Beam βάδισμα της γάτας - δοκός ισορροπίας
- 2.14. Inclined log - επικλινής δοκός

## 3. ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

## 4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

# 1. Εισαγωγή

## 1.1 Διατύπωση - σημασία προβλήματος

Τα τελευταία χρόνια, κύρια στο εξωτερικό, παρατηρείται ότι ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού στρέφεται όλο και περισσότερο σε κάποιες εναλλακτικές μορφές άθλησης, κύρια αναψυχικού χαρακτήρα, για να καλύψει τον ελεύθερο χρόνο του.

Τέτοιες δραστηριότητες είναι : παραποτάμιες δραστηριότητες, ορειβασία, ορειβατικό ποδήλατο, ιππασία, παιχνίδια στη φύση κ. λ. π.

Η ανταπόκριση του κόσμου είναι τέτοια ώστε δημιουργήθηκαν και κάποια Project Adventure με τη μορφή «σχολείου» όπου μαθαίνεις κάποια βασικά πράγματα - κύρια τεχνικής - ώστε να αποφύγουν τα ατυχήματα και να ξεπεράσουν έτσι το αίσθημα του φόβου.

Ένα μικρό αλλά συναρπαστικό μέρος από αυτές τις δραστηριότητες αποτελούν και τα High rope courses. Σι' αυτά τα προγράμματα περιπέτειας οι δραστηριότητες αυτές με τα σχοινιά ξεκινούν αρχικά από χαμηλά ύψη (Low Elements) και φτάνουν μέχρι που η αδρεναλίνη φτάνει στο κατακόρυφο (High Elements).

Τα ευεργητικά αποτελέσματα αυτών των δραστηριοτήτων όπως είναι φυσικό δεν έμειναν μόνο για τους απλούς ανθρώπους. Μια από τις τελευταίες τεχνικές που χρησιμοποιούν πολυεθνικές εταιρίες όταν θέλουν να αυξήσουν την επικοινωνία με τα στελέχη τους ή θέλουν να περάσουν κάποιο μήνυμα είναι οι εκδρομές περιπέτειας με προγράμματα. Ανάλογα με το τι θέλει να πετύχει η εταιρία υπάρχει και η κατάλληλη εκδρομή. Με αυτό τον τρόπο η εταιρία δείχνει ότι ενδιαφέρεται για τους υπαλλήλους της, αφού τους πληρώνει και τους στέλνει εκδρομή και τα αποτελέσματα είναι ευεργητικά. Οι εργαζόμενοι γνωρίζονται μεταξύ τους καλύτερα, γίνονται πιο συνεργάσιμοι και δέχονται τα μηνύματα πιο εύκολα και πιο θετικά. Επίσης μια πολυήμερη εκδρομή μόνο για τα υψηλά στελέχη μιας εταιρίας μακριά από επιρροές και φασαρίες μπορεί να βοηθήσει στο να παρθούν κάποιες αποφάσεις πολύ σημαντικές για το μέλλον της εταιρίας.

## 1.2 Οργάνωση Μεθοδολογία Έρευνα

Η προσωπική εμπειρία του συγγραφέα σε κάποια προγράμματα Animation και η συζήτηση με τον κ. Χρήστο Λάμπρη, υπεύθυνο της TREKKING HELLAS σε γραφείο της Καλαμπάκας, για κάποιες προοπτικές ανάπτυξης στην ευρύτερη περιοχή αποτέλεσε το έναυσμα για τη συγγραφή της εργασίας.

Αρχικά έγινε ανασκόπηση της ελληνικής βιβλιογραφίας για τη συλλογή τυχών στοιχείων. Ελάχιστες όμως αναφορές υπήρξαν και έτσι οι προσπάθειες επικεντρώθηκαν στην ξένη βιβλιογραφία, όπου υπήρξαν και πολλά στοιχεία.

Στην συνέχεια προχώρησα σε ορισμένες συνεντεύξεις και έτσι μέσα απ' όλο αυτό το σύνθετο πλέγμα πληροφοριών πραγματοποιήθηκε η συλλογή των στοιχείων της εργασίας.

Αξίζει να σημειωθεί και το εξής : Στην προσπάθεια της ανασκόπησης της ξένης βιβλιογραφίας και σε συνεργασία με το γραφείο της TREKKING HELLAS στην Αθήνα έφτασε στα χέρια μου ένα φαξ όπου με πληροφορούσε ότι στην Αγγλία υπάρχουν τρία τέτοια κέντρα με προγράμματα περιπέτειας και με κάποιο κύκλο μαθημάτων όπου παίρνεις και κάποιο σχετικό δίπλωμα πάνω στην οργάνωση και διοίκηση τέτοιων προγραμμάτων περιπέτειας.

Για περαιτέρω πληροφορίες  βλέπε πίσω (βλέπε σχετικό χάρτη!!)



**CUTWARD  
BOUND  
SCOTLAND**

Loch Eil Centre,  
By Fort William,  
Inverness-shire.  
PH33 7NN  
Tel: 01394 772466  
Fax: 01397 772869

Nearest BR Station:  
Loch Eil Halt

**CUTWARD  
BOUND  
WALES**

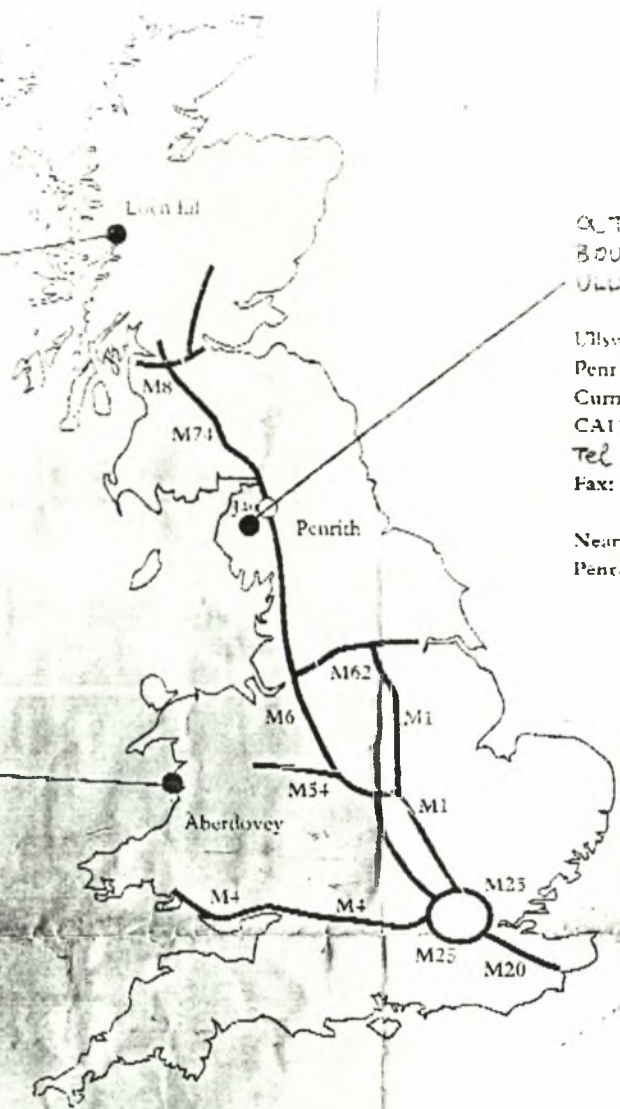
Aberdovey Centre,  
Nr Aberdovey,  
Gwynedd,  
LL35 0RA  
Tel: 01654 767835  
Fax: 01654 767835

Nearest BR Station:  
Aberdovey

**CUTWARD  
BOUND  
ULSTER**

Ullswater,  
Penrith,  
Cumbria.  
CA11 0JL  
Tel: 017684 36347  
Fax: 017684 86405

Nearest BR Station:  
Penrith



If you are travelling to any of the centres by train we can arrange a pick up from the nearest station if you call us, except in the case of Loch Eil, which has it's own station at the bottom of the drive!

If you are just looking to use one of our centres for accommodation we can provide you with B+B for £25 inc. VAT per person per night, subject to availability. Please call the centre of your choice.

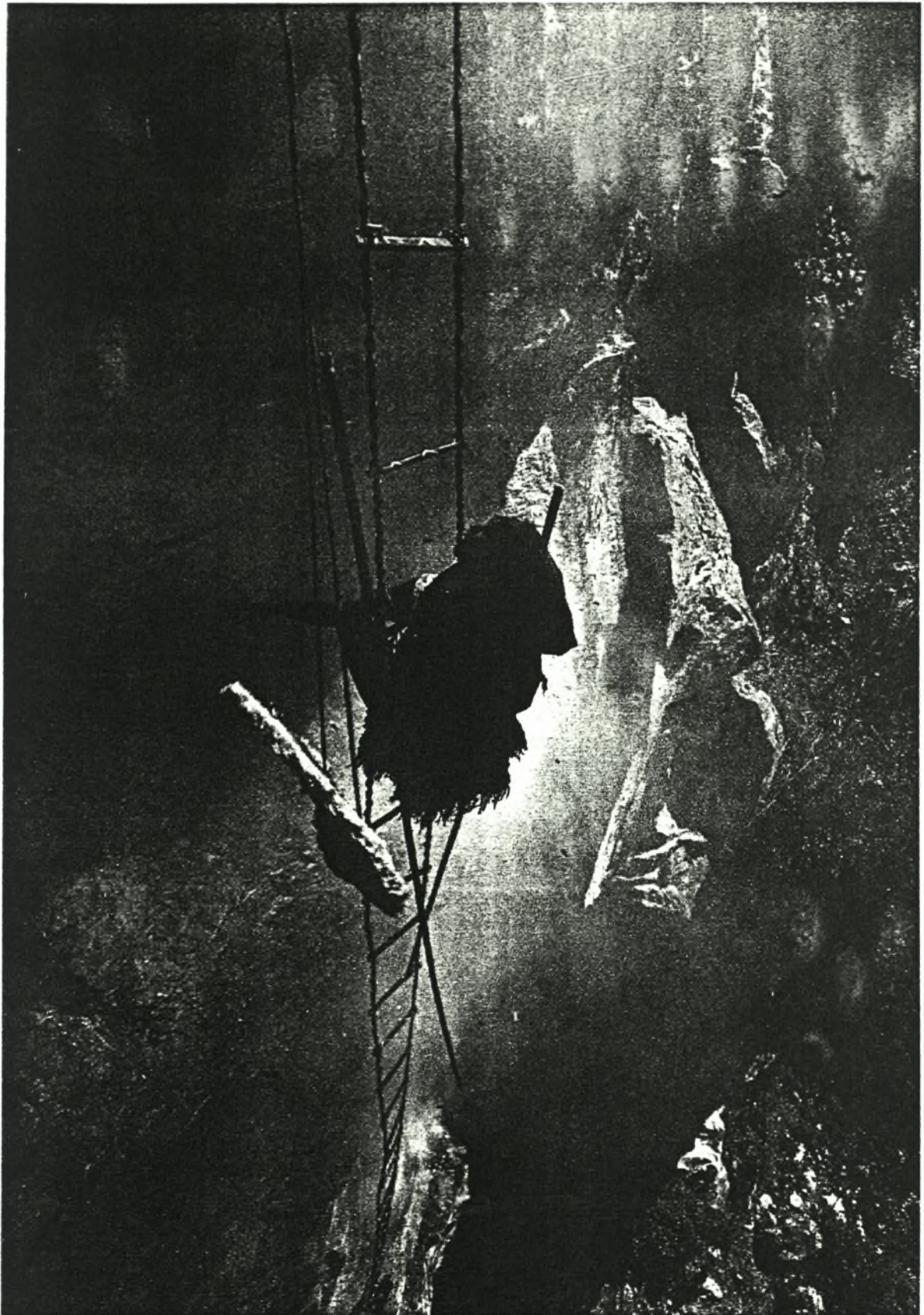
Please use the booking form on the back of the dates and prices insert sheet. If you have any difficulties call the Booking Hotline.

Steve Howe, Geoff Hewitt, Andy Chapman, Hugh Hogben, Ian Heales, Tony Shepherd, Mark Junak for Snow & Rock, Nevis Range Development Company PLC, Bob Barton, Tim Morris.

Robert Home Paper Limited, Designed and produced by Corporate Visual Communications Limited 01768 864171.

To help you find your way around this brochure and select exactly the right course we have used four icons. If you have any concerns about selecting the right course call our Bookings Hotline on 0990 154227.





## 2. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΣΧΟΙΝΙΑ

### 2.1 Γενικά

Ψηλά σχοινιά! Ξηρό στόμα, ιδρωμένες παλάμες, γόνατα που τρέμουν - αυτό είναι όλο το αρνητικό σενάριο της υπόθεσης. Το πρόγραμμα περιπέτειας (Project Adventure) χρησιμοποιεί το φόβο σαν ένα μέσο για να πετύχουμε καλύτερη γνώση του εαυτού μας αλλά παράλληλα και σαν ένα εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσουμε. Όμως το να χρησιμοποιούμε το φόβο σαν κέντρισμα για να πετύχουμε πιστεύω πως δεν πρέπει να είναι μέρος του προγράμματος περιπέτειας.

Η χρήση σχοινιών σε μεγάλο ύψος αποτελεί ένα σχετικά μικρό μέρος από το σύνολο των δραστηριοτήτων περιπέτειας ίσως ένα ποσοστό 15 - 20%. Ένα μεγάλο χρονικό διάστημα του εξαμήνου είναι γεμάτο από παιχνίδια, προβλήματα πρωτοβουλία και δραστηριότητες που έχουν σαν στόχο να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη (πολλές από τις οποίες περιέχουν στοιχεία με σχοινιά σε μικρό ύψος).

Όλα τα παραπάνω χρησιμοποιούνται προκαταρκτικά για να προωθήσουν την αναγνώριση του καθενός, που παίρνει μέρος σαν άτομο ικανό, αλλά και να δημιουργήσουν μια άνετη επικοινωνία, σαν αποτέλεσμα των συζητήσεων που γίνονται μέσα στις ομάδες των δραστηριοτήτων. Τα σχοινιά σε μεγάλο ύψος δίνουν μια αίσθηση ζωτικότητας και είναι ο τερματισμός των δραστηριοτήτων σε χαμηλό ύψος. Η ψυχολογική αξία της συμμετοχής σε ανέβασμα με σχοινιά σε μεγάλο ύψος εγγυάται στους περισσότερους μαθητές ενεργή και ενθουσιώδη συμμετοχή, όχι με το να βρεθούν αντιμέτωποι με τον ευγενή φόβο του ύψους μια που αυτόν τον έχουν ξεπεράσει όλες αυτές τις εβδομάδες που πέρασαν επικοινωνώντας, έχοντας καλή συνεργασία και χτίζοντας εμπιστοσύνη.

Το να βγάλεις μια ομάδα με μια μέρα προετοιμασία δεν είναι απαραίτητα κακό, αλλά μια προσέγγιση χωρίς προκαταρκτικό στάδιο έχει φτηνούς ενθουσιασμούς αφού η εκτέλεση είναι μάλλον βιαστική και σίγουρα δεν αρχίζει να χρησιμοποιεί τα αποτελεσματικά οφέλη της συμμετοχής σε δραστηριότητες με ψηλά σχοινιά.

Σχολεία και διάφορες άλλες ομάδες κάνουν συμφωνίες με το «Πρόγραμμα Περιπέτειας» για να έρθουν στο χώρο που κάνουμε το μάθημα με τα σχοινιά και να ακολουθήσουν το πρόγραμμα για μια μέρα, για μία σύντομη συμμετοχή.

Ας εξετάσουμε μερικά High Elements, δραστηριότητες που χρησιμοποιούν σχοινιά σε μεγάλο ύψος

---

## 2.2 Two Line Bridge - Γέφυρα με διπλή γραμμή

Η γέφυρα με διπλή γραμμή είναι ουσιαστικά μια γέφυρα με τρεις γραμμές (περιλαμβάνεται και το καλώδιο ασφαλείας, που συγκρατεί). Τα δύο παράλληλα καλώδια που παρέχουν στήριξη για τα χέρια και τα πόδια απέχουν 42 ίντσες το ένα από το άλλο και μπορούν να τοποθετηθούν τόσο ψηλά από το έδαφος όσο επιτρέπουν τα δέντρα που το στηρίζουν. Έχουν τοποθετηθεί «Γέφυρες» με διπλή γραμμή που το μήκος τους έφτασε τα 100 πόδια, αλλά θυμηθείτε ότι όσο πιο μακριά είναι τα καλώδια τόσο μικρότερη είναι η σταθερότητα προς το κέντρο της διαδρομής που διασχίζουμε. (Φωτ. 9)

Η «γέφυρα διπλής γραμμής» είναι καλή επιλογή για να ξεκινήσει κανείς τις δραστηριότητες με ψηλά στοιχεία. Να διασχίσει κανείς την απόσταση είναι σχετικά εύκολο και η σταθερότητα του μαθητή μπορεί να ελέγχεται διακριτικά από τον υπεύθυνο (που έχει το καλώδιο ασφαλείας).

Δουλεύοντας 20 χρόνια πάνω σε προγράμματα με σχοινιά δεν είδα ποτέ κάποιον να πέφτει ξαφνικά από τη «γέφυρα με διπλή γραμμή». Είμαι σίγουρος ότι η παρατήρηση έχει κάποια σημασία και αν είναι έτσι σας καλωσορίζω. (Dick Prouty).

### Leadership Issues - Αρχηγικά θέματα - Dick Prouty

Ένα από τα αρχηγικά θέματα που είναι παρόν σε όλα τα High elements είναι να εισάγουμε το elements με τρόπο ώστε η πρόκληση να σχετίζεται με τους στόχους της ομάδας. Μια διαφορετική ονομασία για τη «γέφυρα διπλής γραμμής» είναι «Postman's Walk».

Ο Postman ήταν την εποχή των θαλασσοπόρων ο ναύτης που ανέβηκε χρησιμοποιώντας παρόμοια σχοινιά στα κατάρτια για να ρυθμίσει τα πανιά. Έτσι αφού υπάρχει αντίστοιχη ομοιότητα στις κινήσεις με το παιχνίδι της γέφυρας διπλής γραμμής, μπορούμε να του δώσουμε και αυτό το όνομα. Όταν εισάγω αυτή τη δραστηριότητα σε νέους εφήβους το ονομάζω συχνά «the Postman's Walk» και περιγράφω τα παράλληλα στοιχεία. Συζητώντας την ηλικία αυτών των ναυτών (συνήκιστα 14 - 17 χρόνων) οι μαθητές συσχετίζονται πιο εύκολα με τη δραστηριότητα αυτή. Συζητώντας το διαφορετικό τρόπο ζωής των νέων εκείνων ναυτών και των σημερινών νέων και τις ευθύνες που απορρέουν από αυτόν τον τρόπο ζωής, οι νέοι κάνουν συσχετισμούς ανάμεσα στην πρόκληση της «γέφυρας διπλής γραμμής» και στην πρόκληση να παίρνουν περισσότερες ευθύνες στη ζωή τους.

Με αυτόν τον τρόπο οι συμμετέχοντες προσεγγίζουν καλύτερα τη δραστηριότητα.

Η χρήση της «γέφυρας διπλής γραμμής» σε χαμηλό ύψος σαν μια πρώτη δραστηριότητα έχει πολλά πλεονεκτήματα. Το ύψος φοβίζει λιγότερο από ότι στις άλλες δραστηριότητες «High elements». Η δραστηριότητα καθεαυτή δεν είναι συνήθως και τόσο δύσκολη, και η στήριξη από το έδαφος είναι μία ωραία δραστηριότητα που δίνει στον εκπαιδευτή την ευκαιρία να συζητήσει την ανάγκη της απαραίτητης στήριξης από την ομάδα. Η χρήση της φιλοσοφίας της πρόκλησης κατά επιλογή επιτρέπει σε κάθε άτομο να έχει τον έλεγχο της επιλογής του και να μειώσει τις αντιδράσεις πανικού στο ελάχιστο.

Είναι απαραίτητο όταν αναλύσουμε την πτώση ενός μαθητή, να προβάλλουμε μια θετική υποστήριξη και αν είναι αναγκαίο να δείξουμε τι είναι αυτή η υποστήριξη.



## 2.3 Dangle Do (Duo)

Αυτό το στοιχείο εκπαίδευσης με σχοινιά το οποίο απαιτεί καλή φυσική κατάσταση, σε ξεγελάει πραγματικά. Ενώ βρίσκεσαι στο έδαφος κοιτάζοντας πάνω κάθε σκαλί, βαθμίδα που πρέπει ν' ανέβεις, είναι εμφανής η δυσκολία να μετακινήσεις το σώμα σου απ' τη μια βαθμίδα στην άλλη. Η κρυμμένη πρόκληση, που δεν είναι εμφανής λόγω της θέας που έχεις από τη θέση σου στο έδαφος, είναι ότι κάθε βαθμίδα απέχει 2 - 3 ίντσες επιπλέον από ότι το προηγούμενο ζευγάρι. Η θέση αυτής της κατασκευής που σε ξεγελάει έχει σαν σκοπό να υπάρξει ικανή πρόκληση. Και αφού συνεχώς ασχολούμαι με την πρόκληση και τους ανθρώπους, κατάλαβα ότι εκτός λίγων εξαιρέσεων, αν παρουσιάσεις μια σειρά καθκόντων, όπου αβεβαιότητα για την έκβαση του σχεδίου αλλά και λογικό ποσοστό ρίσκου και φόβου εμπλέκονται, ο κόσμος συνήθως επιλέγει τις πιο εύκολες προκλήσεις. Μερικές φορές παρ' όλα αυτά η κατάσταση απαιτεί μια πρόκληση της στιγμής.

### Leadership Issues - Bob Ryan

Αυτή η δραστηριότητα έγινε μια απ' τις πιο δημοφιλείς και αποτελεσματικές απ' τα High Elements. Υπάρχουν κάποια πράγματα που κάνουν αυτό το elements (στοιχείο) ξεχωριστό. Ενώ τα περισσότερα Η. Ε. θέλουν το συμμετέχοντα να δίνει μία προσωπική, ατομική προσπάθεια απέναντι στην πρόκληση, το Dangle Do είναι μια πρόκληση δύο ατόμων, όπου η ομαδική δουλειά και στρατηγική είναι πιο σημαντική από μια υψηλή αθλητική ικανότητα. Και εκεί που ορισμένα elements συμβαίνει να είναι πιο εύκολα απ' ότι φαίνονται, το αντίθετο συμβαίνει στην περίπτωση του Dangle Do.

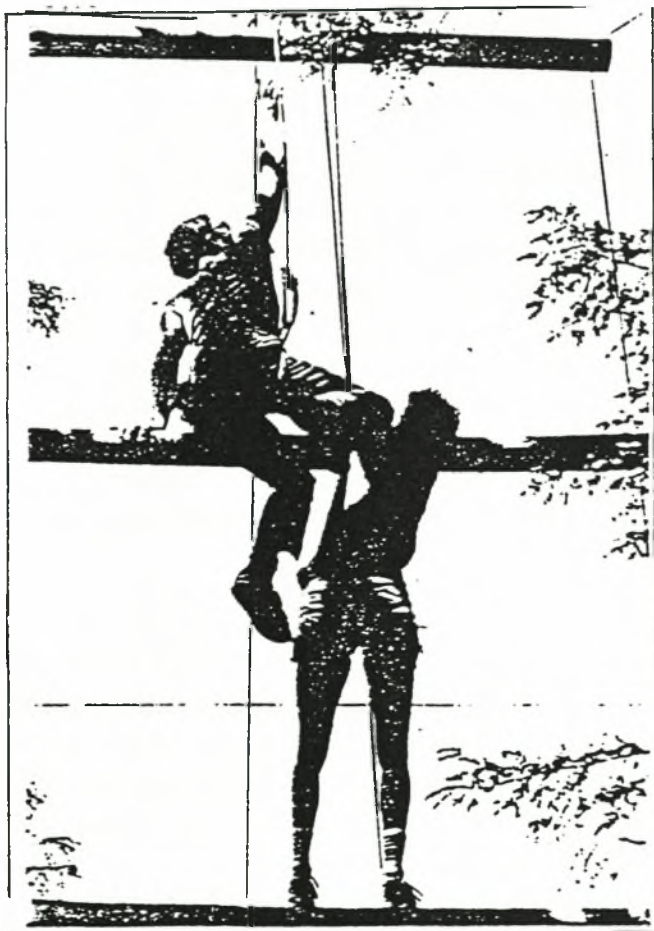
Δύο κλασσικές παρατηρήσεις των αναρριχητών είναι «Κινείται» και «Λέγε» η απόσταση ανάμεσα στις βαθμίδες όσο ανεβάνουμε μεγαλώνει;

Αυτή η παρατήρηση γίνεται συνήθως από το 1<sup>ο</sup> ζευγάρι εθελοντών ό-ταν κάθονται στο 3<sup>ο</sup> δοκάρι - βαθμίδα.

Απ' τη στιγμή που τα καλώδια πλευρικής στήριξης είναι εκτός ορίων, η σωστή απόσταση ανάμεσα στις βαθμίδες είναι πολύ σημαντική για να επιτύχουμε το κατάλληλο επίπεδο πρόκλησης. Τυπικά, αυτό σημαίνει ότι μετά από τις πρώτες βαθμίδες οι αναρριχητές δεν μπορούν πια να φτάσουν την επόμενη βαθμίδα ενώ είναι σε θέση καθιστή. Η δέσμευση που απαιτεί να συνεχίσουν μετά από αυτό τη σημείο είναι μέρος της δυναμικής αυτού του στοιχείου (element). Οι συμμετέχοντες σπάνια ξεχνούν με ποιον επιχείρησαν το Dangle Do.

Μερικά πρακτικά θέματα που πρέπει να λάβουμε υπόψιν για τη λειτουργία αυτού του στοιχείου : οι συμμετέχοντες πρέπει να τοποθετηθούν στην κατάλληλη θέση από το έδαφος μέχρι η στήριξη να γίνει αποτελεσματική. Συνήθως αυτό το προσέχουμε όταν οι αναρριχητές βρίσκονται στην πρώτη βαθμίδα. Πρέπει να προσέχουν να μην τραυματισθούν από το κάτω δοκάρι το οποίο κινείται (αιωρείται). Αυτοί που τους στηρίζουν πρέπει να είναι ειδικά σε ετοιμότητα σε περίπτωση πτώσης απ' τη μια βαθμίδα σε μια βαθμίδα πιο κάτω. Μια χαλαρή στήριξη συνήθως δεν είναι κατάλληλη. Προσέξτε για τυχόν τυλιγμένα σχοινιά στήριξης, πράγμα που συμβαίνει όταν ο αναρριχητής ανε-

βαίνει σε «λάθος» πλευρά της βαθμίδας. Και όταν κατεβάζουμε τους αναρριχητές, πρέπει να έχουμε άλλα άτομα να κρατούν το κάτω μέρος της σκάλας μακριά απ' τη γραμμή κατάβασης του αναρριχητή.



## 2.4 Zip wire / Flying Fox

Αυτό το ευχάριστο γεγονός είναι μια καθαρή εμπειρία. Κυριολεκτικά θέλει πολύ ενθουσιασμό, χωρίς να απαιτεί επιδεξιότητα. Το Zip wire Flying Fox ή αλλιώς slide for life, είναι ο κλασικός και ο πιο συναρπαστικός τρόπος κατάβασης στο μάθημα των ψηλών σχοινιών (High Ropes) Από ένα ύψος 30 έως 100 ποδιών, κοιτάζοντας το μεγάλο αυτό χώρο κάτω από τα πόδια σου και δοκιμάζοντας το αρνητικό συναίσθημα του άγχους να γλιστρήσεις σ' αυτό το κενό, δημιουργείται η δυνατή στιγμή της απόφασης να κάνεις την κίνηση αυτή. Η κατάβαση είναι διασκεδαστική, το παραδέχομαι, παρ' όλα αυτά όμως δεν έχει σημαντική προγραμματική λειτουργία. (Φωτ.1)

Η αξία παραμένει στην απόφαση, να κάνεις την διαδικασία που χρειάζεται προκειμένου να ξεκινήσεις τη διαδρομή : η αντίδραση της εμπιστοσύνης ή «να σ' αφήσουν να φύγεις»

Τα περισσότερα συστήματα Zip wire επιδεικνύουν ανά από τα δύο συστήματα φρεναρίσματα : το φρένο «εμπιστοσύνης». Και το φρένο «βαρύτητας». Το φρένο βαρύτητας είναι αυτό για το οποίο μπορούμε να κάνουμε πιο πολλές προβλέψεις. Χρησιμοποιώντας τη βαρύτητα σαν ώθηση, ορμή, γλιστράει κανείς στο κάτω μέρος της αψίδας, κοιλιάς του καλωδίου και μετά αρχίζει η διαδικασία μείωσης της ταχύτητας καθώς συνεχίζει να γλιστράει προς τα πίσω, μέχρι η βαρύτητα και η τριβή εξασθενίσουν αρκετά για να σταματήσει ο παίχτης.

Βεβαίως θα υπάρχει μία κίνηση οπισθοδρομική απ' το σημείο τερματισμού πίσω στο καλώδιο, όμως αυτή η περίπτωση βοηθάει την αποδέσμευση από το καλώδιο.

Το σύστημα εμπιστοσύνης απαιτεί να έχουμε κάποιον ή κάτι υπεύθυνο να σταματήσει την ταχύτητα του (ride) αναβάτη. Τέτοια συστήματα φρένων μπορεί να είναι αρκετά αποτελεσματικά και ασφαλή ή επικίνδυνα φτωχά. Τα καλά συστήματα χρησιμοποιούν ένα sho cord (κορδόνι ξαφνικής αντίδρασης) και ένα brake block (μπλοκάρισμα φρένων) για να σταματήσουν ομαλά τον αναβάτη. Το λιγότερο αποτελεσματικό σύστημα ζητά από κάποια άτομα που θα είναι υπεύθυνα για τα φρένα να κρατούν ένα τμήμα του σχοινοῦ ή της βοηθητικής μεμβράνης, συναρπαστικό αλλά συχνά πονάει αρκετά.

Το πρόγραμμα περιπέτειας είναι καλά σχεδιασμένο και εφοδιασμένο με ένα σύστημα δυνατής διπλής τροχαλίας. Οι αναβάτες είναι δεμένοι με την τροχαλία μέσω ενός μποντριέ σχοινοῦ ώστε να μην υπάρχει περίπτωση κάποιος να αποδεσμεύει απ' την τροχαλία την ώρα της διαδρομής.

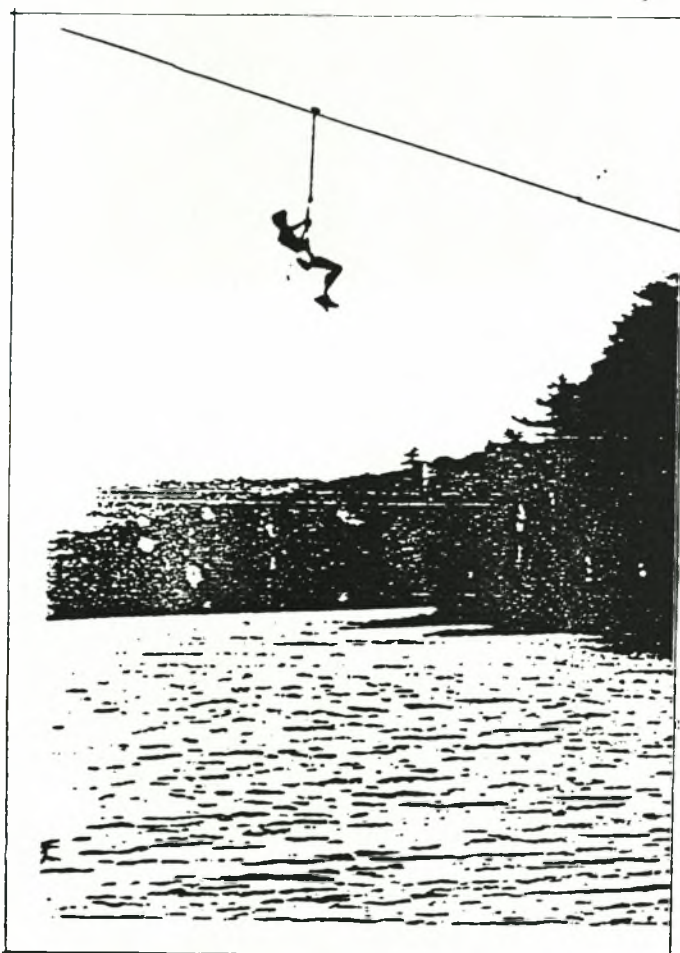
Ένα σενάριο του μαθήματος με σχοινοῖα σε μεγάλο ύψος: Έχοντας στείλει αρκετά άτομα να κάνουν τη διαδρομή με zip wire μια μέρα, βρίσκεστε πάνω στην πλατφόρμα δίπλα σ' ένα διστακτικό μαθητή, που αγχωμένος στοχάζεται το επόμενο μεγάλο βήμα. Έχοντας ακούσει συνεχώς το ίδιο σχόλιο «Ωχ φοβάμαι !» έκπληκτος ακούς αυτόν το μαθητή να σε ρωτάει με απλή φωνή : «μπορείτε να με σπρώξετε λίγο». Μένεις έκπληκτος απ' την παράκληση αλλά και πιστός στην παιδαγωγική αρχή της συμπόνιας «όχι, συγγνώμη δεν μπορώ να το κάνω αυτό. Η απόφαση πρέπει να είναι δική σου» λες εσύ.

---



Περνά από τη σκέψη σου ο πειρασμός να δώσεις μια ώθηση, αλλά γι' άλλη μια φορά καταλαβαίνεις ότι δεν είναι αυτός ο ρόλος σου.

Πρέπει να εσιτιάσεις στην εμπιστοσύνη, στην ικανότητα να πάρεις την απόφαση και να αφεθείς να φύγεις, να κάνεις τη διαδρομή. Θα δώσεις δύο εναλλακτικές λύσεις να γλιστήσεις στο καλώδιο ή να κατέβεις απ' το δέντρο. Κάνε ένα βήμα πίσω (όχι πολύ μακριά) και στήριξε το μαθητή οτιδήποτε συμβεί. Προσπάθησε να μην πεις «έφυγες» γιατί δεν θα είναι μια πετυχημένη απόφαση.





Φωτ.1 : Flying Fox



Φωτ.2 : Two Line Bridge - Γέφυρα με δίηλη γραφίτι

## 2.5 Pamper Pole ή Plank

Pole (Στύλος) ή Plank (Σανίδα) αν αναζητάτε το βασικό ταξίδι στην εκπαίδευση με σχοινιά, αυτό θα είναι ότι πρέπει για σας. Ένα χρήσιμο μάθημα ανάλυσης μετά από μια προσπάθεια, μπορεί να επικεντρωθεί γύρω από μια προσπάθεια, μπορεί να επικεντρωθεί γύρω απ' το τι αποτελεί επιτυχία στο στοιχείο της εκπαίδευσης με σχοινιά. Κάντε τα άτομα που συμμετέχουν να αισθανθούν την ανάγκη να νιώσουν στα χέρια τους το Trapeze (τραπέζιο), να δοκιμάσουν την εμπειρία μιας αναγνωρισμένης επιτυχίας, ή μερικές κινήσεις πάνω στον στύλο είναι αρκετές.

Αυτή είναι μια εμπειρική εκπαίδευση στο καλύτερο σημείο της. Το στοιχείο (element) αυτό είναι ασφαλώς περισσότερο πνευματικό παρά σωματικό. Είναι απλό. Κοίτα το μόνο που πρέπει να κάνεις είναι να σκαρφαλώσεις στην κορυφή αυτού του στύλου (25 - 50 ) να σταθείς στην επιφάνεια της πλατφόρμας (12 - 12 ) και να κάνεις βουτιά για να πιάσεις το τραπέζιο ή ίσως να γλιστρήσεις καθώς προσπαθείς να τοποθετηθείς κάθετα στην πλατφόρμα. Υπάρχει ένα καταπληκτικά γερό και ανθεκτικό σκοινί που σε κρατά δεμένο, σε στηρίζει, το οποίο προλαμβάνει γρήγορες βουτιές στο γρασίδι.

Σε επίπεδο ενθουσιασμού, δέσμευσης και μιας απόφασης που πρέπει να παρθεί γρήγορα το Pamper Pole προσφέρει μια απαραίτητη προσωπική εμπειρία στην εκπαίδευση με σχοινιά. Άτομα που ασχολούνται με ελεύθερη πτώση, ανάβαση σε βράχους και με άλλα αθλήματα που ανεβάζουν την αδρεναλίνη, συμφωνούν ότι το Pole σε συναρπάζει όσο κανένα άλλο στοιχείο (element).

Η ένταση της εμπειρίας απορρέει απ' το γεγονός ότι δεν έχεις τίποτα για να κρατιέσαι όση ώρα στέκεσαι σε μια γελοία μικρή πλατφόρμα, στερεωμένη πάνω σ' ένα τρεμουλιαστό στύλο που έχει κάποιο αξιόλογο ύψος.

Από εκεί και πέρα είναι μόνο η δική σου ισορροπία και θέληση να παραμείνεις όρθιος που σε εμποδίζει να πέσεις από την κορυφή. Σίγουρα αυτές είναι στιγμές που αξίζει να θυμάται και να γευτεί κανείς.

Και γιατί αναφέρεται η λέξη Pamper; Τα rampers σαν ένα προϊόν που προσφέρεται στην αγορά παρ' έχει ένα προσωρινό και σχετικά φτηνό είδος που συγκρατεί τα υγρά που ελευθερώνει το σώμα. Το ανέβασμα στον στύλο και το σενάριο που αναφέραμε προηγουμένως να στέκεσαι δηλαδή πάνω στην μικρή αυτή πλατφόρμα, προκαλεί ορισμένες φορές το χαλάρωμα των σφιγκτήρων μυών που ελέγχουν την απελευθέρωση αυτών των υγρών.

Pamper - σύστημα απορρόφησης. Role - τον ερέθισμα. Το καταλάβατε; Ωραία.



## 2.6 Multivine - Traverse

(Πέρασμα με πολλές διακλαδώσεις). Ρίξτε μια ματιά στην Καταλαβαίνεται γιατί λέγεται ότι αυτή η δραστηριότητα έχει μεγαλύτερη διαδοχική πρόκληση σε σχέση με άλλες; Όχι μόνο πρέπει να προσπαθήσεις ν' αρπάξεις το πρώτο ταλαντευόμενο σχοινί, αλλά κάθε διαδοχικό αιρούμενο σχοινί απέχει τόσο πολύ απ' τα επόμενα που πρέπει να κάνεις κάθε φορά μια επιπλέον προσπάθεια για να το πιάσεις. Ο βαθμός της έντασης που ασκεί απ' το έδαφος το άτομο που στηρίζει τον σχοινοβάτη, παίζει μεγάλο ρόλο στο πόσο πετυχημένο θα είναι το πέρασμα του. Αυτή η βοήθεια μπορεί να ασκηθεί χωρίς οι συμμετέχοντες να το καταλαβαίνουν καθώς η προσοχή τους θα είναι δίκαια στραμμένη στο επόμενο διαδοχικό σχοινί και κυρίως στην επιβίωση τους.

### Αρχηγικά Θέματα - Mark Murray

Εκείνο που επισημαίνω κυρίως σχετικά, μ' αυτήν τη δραστηριότητα είναι η έκταση, το εύρος της πρόκλησης που προσφέρεται από την κατασκευή της και από τις οδηγίες που δίνονται στους συμμετέχοντες για την εκτέλεση της αποστολής. Το Multivine αποτελείται από ένα μόνο καλώδιο για τα πόδια τεντωμένο από δύο δέντρα, ένα καλώδιο παράλληλο στο ύψος πάνω από το κεφάλι από το οποίο κρέμονται σχοινιά σε διάφορα μήκη που διακλαδίζονται σε διάφορα μεσοδιαστήματα.

Ένα τρίτο καλώδιο είναι τοποθετημένο πάνω από αυτό και λειτουργεί σαν καλώδιο στήριξης. Κατασκευάζοντας αυτό το στοιχείο, ο βαθμός δυσκολίας καθορίζεται απ' τα διαφορετικά μήκη των γραμμών και την απόσταση απ' το δέντρο και το πρώτο τρεμουλιαστό κλαδί (σχοινί). Καθώς αναλύουμε αυτή τη δραστηριότητα πληροφορούμε τους συμμετέχοντες ότι η προτεινόμενη μέθοδος να διασχίσουμε την απόσταση γίνεται με μία χαλαρή στήριξη και πρέπει ν' αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε το σχοινί ασφαλείας σαν ένα μέσον στήριξης. Γιατί αυτό που ακολουθεί έχει συνήθως το αντίθετο αποτέλεσμα. Οι συμμετέχοντες ικετεύουν το άτομο που τους ασφαλίζει απ' το έδαφος να τους τεντώνει πιο πολύ το σχοινί και συνήθως κρατούν το σχοινί ασφαλείας με το ένα χέρι καθώς προσπαθούν να φτάσουν το κλαδί με το άλλο.

Χρησιμοποιώντας αυτήν την προσέγγιση ένα επιτυχή πέρασμα γίνεται σίγουρο. Αν εσείς όπως ο αρχηγός στηρίζετε αυτό το στοιχείο, είναι απαραίτητο να δεχτείτε αυτές τις απαιτήσεις (για περισσότερο τέντωμα του σχοινοβάνου) γιατί πρέπει να υπάρχει μία σχέση εμπιστοσύνης που είναι ζωτικής σημασίας ανάμεσα στον αναρριχητή και το άτομο που το στηρίζει απ' το έδαφος.

Με τον καιρό οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι έτοιμοι να δοκιμάσουν το Multivine και έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν την πτώση ενώ τους στηρίζουν, και να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στο σύστημα στήριξης. Αυτό που βγαίνει στην επιφάνεια όταν συζητάμε αυτήν τη δραστηριότητα είναι η έννοια ότι ο φόβος της πτώσης συνδέεται συχνά με το φόβο της αποτυχίας. Είναι τέτοια η φύση της δραστηριότητας που η πτώση είναι ο κανόνας και όχι η εξαίρεση. Ρωτάω «τότε γιατί είναι τόσο σημαντικό να διασχίσει κανείς τη διαδρομή με τόση ασφάλεια; Είναι γιατί έχουμε εστιάσει πιο πολύ στον στόχο παρά στην πρόκληση κατά τη διάρκεια της διαδρομής;» Φαίνεται ότι η επιτυχία μετριέται από την προσέγγιση στο τελευταίο δέντρο, παρά από το μέγε-

---

θος της προσπάθειας. Ο ενθουσιασμός του καλωδίου που δονείται κάτω απ' τα πόδια σου, το κλαδί (σχοινί) που αιωρείται χωρίς να μπορείς να το πιάσεις και αυτή η στιγμή αφοσίωσης που εγκαταλείπεις ένα κλαδί και πηγαίνεις για το επόμενο, χάνονται αν το μόνο που έχει σημασία είναι να φτάσεις το τέλος θα σας δώσω σαν παράδειγμα ένα περιστατικό. Ανέθεσα σε κάποιους συμμετέχοντες την αρχηγία κάποιων ομάδων και διαπίστωσα ότι ήθελαν να μην έχουν καμία αποτυχία - πτώση και να πετύχουν το στόχο τους. Είχαν επίσης άγχος για το πως θα τους έβλεπαν οι μαθητές τους σε περίπτωση αποτυχίας. Έτσι λοιπόν αν εμείς σαν αρχηγοί των δραστηριοτήτων αυτών περιπέτειας δεν είμαστε πρόθυμοι να δώσουμε στον εαυτό μας την άδεια να μην είμαστε και τόσο τέλειοι, τότε τα άτομα της ομάδας μας θα δυσκολευτούν να νιώθουν άνετα με τις ατέλειες και τα λάθη τους. Η προσωπική ανάπτυξη και επιτυχία είναι δύσκολη μέσα σε μια τέτοια ατμόσφαιρα.



## 2.7 Centipede - Σαρανταποδαρούσα

Το να ανεβεί κανείς αυτές τις βαθμίδες που δεν είναι ενωμένες μεταξύ τους είναι πολύ πιο εύκολο απ' ό τι φαίνεται στην εικόνα 8. Η σαρανταποδαρούσα χρησιμεύει είτε σαν ένα μέσον προσέγγισης των δραστηριοτήτων σε μεγάλο ύψος ή απλά σαν μια αναρρίχηση - πρόκληση σε ένα προκαθορισμένο ύψος. Αν αποφασίσετε να χτίσετε μία από αυτές τις περίεργες σκάλες, κάντε εκ των προτέρων τις τρύπες για την τοποθέτηση των στηριγμάτων ( $\frac{1}{2}$  ίντσα), διαφορετικά οι βαθμίδες θα σπάσουν. Τοποθετείστε αυτά τα στηρίγματα σε διαφορετικό σημείο από βαθμίδα σε βαθμίδα έτσι ώστε να μην υπάρχει μονοτονία στην αναρρίχηση. Σκεφτείτε την πρόκληση γιατί η αναρρίχηση από μόνη της δεν είναι εύκολη.



## 2.8 Burma Bridge

Η γέφυρα Burma είναι αναγκαστικά μια πιο ακριβή γέφυρα διπλής γραμμής. Απαιτεί περισσότερα υλικά και χρόνο κατασκευής και για αυτό στοιχίζει περισσότερο από άλλες παρόμοιες δραστηριότητες με σχοινιά.

Τα διακοσμητικά χαρακτηριστικά σχοινιά που συνδέουν τα τρία παράλληλα σχοινιά της γέφυρας Burma είναι πολύ ορατά και αρέσουν σε άτομα που τους ενδιαφέρει «η περιπέτεια της χαμένης κιβωτού». Αυτά τα σχοινιά που διασταυρώνονται συνήθως δεν έχουν πρακτικό σκοπό και προκαλούν χάσιμο χρόνο στην στήριξη αν κάποιος πέσει ή αποφασίσει να στηριχθεί στο μέσο της διαδικασίας.

### **Αρχηγικά θέματα - Ann Smolowe**

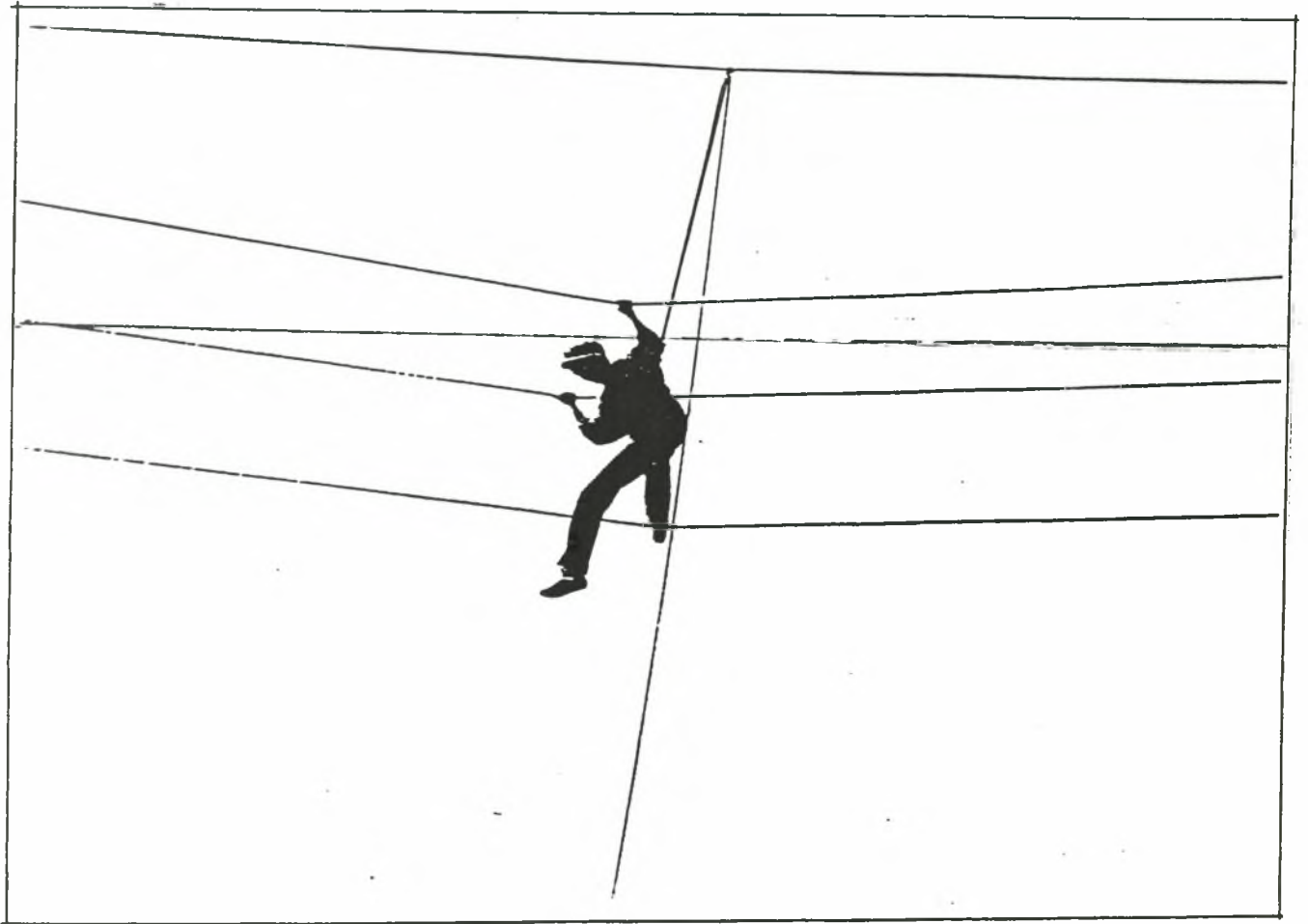
Η γέφυρα Burma είναι μια εξαιρετική πρώτη δραστηριότητα σε μεγάλο ύψος. Και ενώ κάποιοι συμμετέχοντες το βλέπουν σαν τη πιο εύκολη δραστηριότητα σε ύψος, κάποιοι άλλοι μπορεί να φοβηθούν πολύ από την τρομερή αυτή γέφυρα. Με συνεχή στήριξη που παρέχεται και στα πόδια και στα χέρια, ακόμα και άτομα που δεν έχουν μεγάλη εμπιστοσύνη στον εαυτό τους ικανοποιούνται με το πέρασμα της γέφυρας.

Παρ' όλα αυτά η δραστηριότητα αυτή μπορεί να είναι πολύ απλή ή εντυπωσιακά δύσκολη, εξαρτάται από το άτομο. Πρέπει να συζητήσουμε με τους συμμετέχοντες τον ορισμό της επιτυχίας και της αποτυχίας καθώς αναλύουμε τη λειτουργία αυτής της δραστηριότητας. Η κάθε προσπάθεια είναι ατομική και δεν πρέπει να γίνονται συγκρίσεις ανάμεσα στην επιτυχία του ενός ατόμου και εκείνη ενός άλλου. Η γέφυρα Burma είναι σημαντική για να ανακαλύψει κανείς πόσο εύκολα ή δύσκολα παίρνει κάποιο ρίσκο.

Ένας τρόπος να αυξήσουμε το βαθμό δυσκολίας είναι να διασχίσουμε την απόσταση με κλειστά μάτια. Οι διάφορες εναλλαγές στο βαθμό δυσκολίας απαιτούν υψηλό επίπεδο πίστης στον εαυτό μας και αφοσίωσης στην εκτέλεση της δραστηριότητας. Είναι μεγάλη πρόκληση να διασχίζεις την απόσταση με κλειστά μάτια, έχοντας βέβαια πάντα την απαραίτητη στήριξη. Γι' αυτούς που βρίσκουν κι' αυτή μικρή πρόκληση μπορούν να επιχειρήσουν να διασχίσουν τη γέφυρα περπατώντας ανάποδα, προς τα πίσω. Βέβαια υπάρχει και το άλλο άκρο, δηλαδή ένα άτομο ακροφοβικό που το φοβίζει αφάνταστα αυτή η δραστηριότητα. Σ' αυτή την περίπτωση χρειάζεται απόλυτη ησυχία εκεί που κάποιος άλλος θα προτιμούσε ν' ακούει τις κραυγές της ομάδας. Έμπειροι αρχηγοί, άτομα της ομάδας που στηρίζουν τους υπόλοιπους, ενθάρρυνση και απαραίτητα τεχνικά μέσα, βοηθούν και τον πιο αγχωμένο συμμετέχοντα. Ευνοώ ομάδες που έχουν άτομα και από τις δύο κατηγορίες αλλά και από την ενδιάμεση. Στο τέλος μοιραζόμαστε τις πιο ικανοποιητικές στιγμές μας και αυτό είναι συνήθως ένα μεγάλο κέρδος.

---





## 2.9 Vertical Playpen ( κάθετη παιδική χαρά)

Κάθε Playpen που φτιάχνουν οι κατασκευαστές μας φαίνεται να διαφέρει από το προηγούμενο. Οι βασικές άκρες των κάθετων προκλήσεων έχουν κάποια ομοιότητα αλλά θέλουμε να βασίζονται και στη δημιουργικότητα. Λάστιχα, σανίδες, στύλοι, σκάλες και σχοινιά, όλα έχουν τη θέση τους και διαφορετικούς προσανατολισμούς καθώς κατασκευάζουμε ένα κάθετο Playpen. Ένα τυπικό αναρριχητικό σχέδιο μπορεί να είναι το εξής: Ένα οριζόντιο τοποθετημένο δοκάρι στο οποίο είναι τεντωμένη μια ανεμόσκαλα (4 foot - τεσσάρων ποδών) που συνδέεται με ένα λάστιχο φορτηγού τοποθετημένο κάθετα. Αν σταθείς στην κορυφή αυτού του λάστιχου μπορείς να φτάσεις ενός άλλου σκοινιού που έχει πολύ μεγάλη διάμετρο. Ανεβαίνοντας αυτό το σκοινί βρίσκεσαι σ' έναν οριζόντιο στύλο, και από εκεί προσπαθείς να φτάσεις ένα λάστιχο τοποθετημένο αυτήν τη φορά οριζόντια. Ανεβαίνεις περνάς από την τρύπα και αυτό ήταν, τελείωσες!





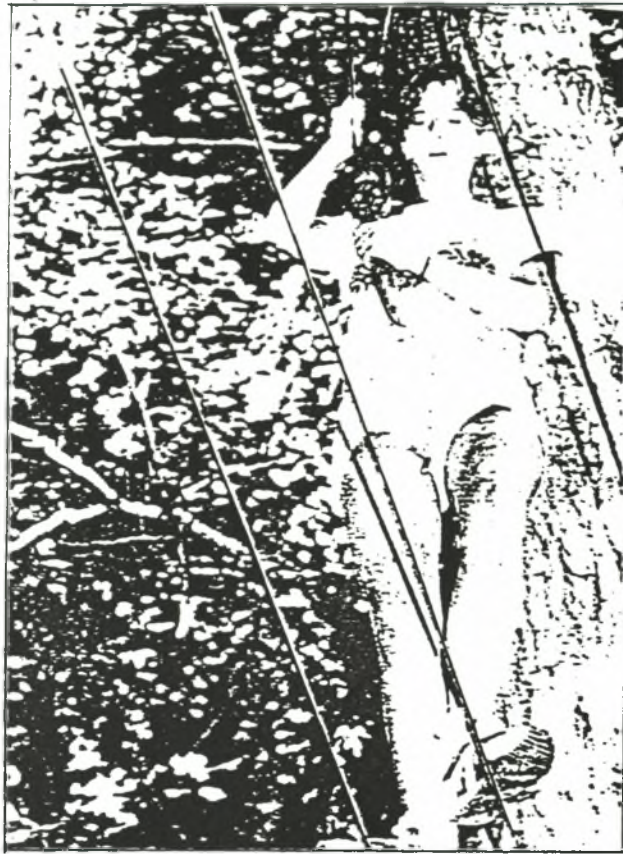
## 2.10 Tired Line

Διασχίσατε ποτέ το Cah Walk και είδατε ένα ξύλο διαμέτρου (8 inch) πάνω στο οποίο έπρεπε να περπατήσετε; Το Tired Two Line είναι κάτι παρόμοιο με τη διαφορά ότι όταν κοιτάζεις κάτω υπάρχουν μόνο δύο καλώδια διαμέτρου 3/8 inch πάνω στα οποία πρέπει να στηριχτείς για να διασχίσεις την απόσταση χωρίς να έχεις στήριγμα στα χέρια. Να ελέγχεις τα πόδια σου δεν είναι τόσο δύσκολο. Να ελέγχεις το κεφάλι σου είναι άλλο θέμα. Απαραίτητη βοήθεια ισορροπίας μπορεί να δοθεί απ' το έδαφος.

### **Αρχηγικά θέματα - Dick Prouty**

Κι' αυτό είναι ένα ακόμα ιδανικό στοιχείο για να εισάγουμε κάποιον στις δραστηριότητες σε μεγάλο ύψος. Μπορεί να κατασκευαστεί με καλώδια σε ύψος 18 - 20 πόδια και έτσι φαίνεται από το έδαφος δίκαια σαν μια εύκολη πρόκληση. Ωστόσο η πρόκληση να διασχίσεις την απόσταση χωρίς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια γίνεται συχνά εντυπωσιακή. Κάποτε είχα έναν ενήλικα συμμετέχοντα ο οποίος είχε δοκιμάσει άλλες δραστηριότητες με σχοινιά, έκανε αναρρίχηση σε βράχους και ήθελε να είναι ο πρώτος από την ομάδα που θα δοκίμαζε το Tired Two Line. Αλλά η χαλαρότητα των καλωδίων και η μη χρήση χεριών του φάνηκαν υπερβολικά δύσκολη. Αφού προσπάθησε με πολύ κόπο να ισορροπήσει τελικά έπεσε. Αναλύοντας την εμπειρία του καταλάβαμε ότι το άγχος έφταιγε για την υπερκινητικότητα του. Ήθελε ν' αποδείξει στην ομάδα ότι αυτός ήταν ένας πολύ καλός εκτελεστής της δραστηριότητας. Μια που αυτή η δραστηριότητα περιέχει άγχος πρέπει πρώτα να καταφέρουμε ένα καλό έλεγχο της αναπνοής για να πετύχουμε το στόχο μας. Εκπνέοντας και εισπνέοντας αργά και βαθιά μπορούμε να ελέγξουμε το τρεμούλιασμα στα πόδια μας. «Το σώμα ακολουθεί την αναπνοή» λέει μια παλιά αρχή της γιόγκα.

Για πολλούς το να κρατούν το σκοινί στήριξης είναι μια βοήθεια που κάνει το πέρασμα ευκολότερο. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε δραστηριότητα είναι διαφορετική για κάθε άτομο. Ο καθένας μπορεί ν' αντιδράσει διαφορετικά και να βρει δυσκολία σε άλλο σημείο από κάποιον άλλο.



## 2.11 Flying Squirrel

Επιτρέπει σ' ένα άτομο που έχει ειδικές ανάγκες (σωματικές ή ψυχικές) ή που πιστεύει κάτι τέτοιο, να τον τραβήξουν μ' ένα σκοινί προς τα πάνω, σ' ένα ανάλογο ύψος, από την υπόλοιπη ομάδα. Το παραπάνω σκεφτικό παρέχει ένα προγραμματικό κίνητρο για να κατασκευάσεις αυτήν τη δραστηριότητα και είναι πολύ διασκεδαστικό. Η κάθετη ανάβαση που γίνεται με τη βοήθεια των φίλων σου είναι πολύ εντυπωσιακή και δεν μπορείς να την καταλάβεις όσο βρίσκεσαι στο έδαφος. Είναι μια από τις στιγμές που δεν πρέπει να χάσεις.

## 2.12 Heebie - Jeebie

Όταν το σκέφτεσαι οι περισσότερες δραστηριότητες με σχοινιά απαιτούν ένα είδος συνδέσμου ανάμεσα στα στηρίγματα (δέντρα). Να λοιπόν άλλη μία.

Αν θέλεις να αυξήσεις την πρόκληση μετακίνησε ένα απ' τα διαγώνια σχοινιά για τα χέρια έτσι ώστε είτε το πρώτο 1/3 είτε το τελευταίο 1/2 του καλωδίου πρέπει να το διασχίσεις χωρίς στήριξη από τα χέρια. Πρέπει να προσπαθήσεις λίγο παραπάνω. Θυμήσου ν' αλλάξεις το όνομα του παιχνιδιού Heebie ή Zeebie ανάλογα με το ποιο σχοινί αποφασίσεις να μετακινήσεις. Νομίζεις ότι αστειεύομαι; Δοκίμασέ το.

### **Αρχηγικά θέματα**

#### **Leadership Issues - Jim Scoel**

Αυτή η εκπληκτική δραστηριότητα είναι ένα καλό επόμενο βήμα για να προχωρήσουμε απ' το Two Line Bridge, το Inclined Log και το Tired Two Line

Η χαλάρωση των σχοινιών το γεγονός ότι το σχοινί της αρχής παίρνει σχήμα τριγώνου ξαφνικά και το μεγάλο πλευρικό σχοινί ξεκινάει περίπου 10 πόδια πριν το αρχικό σχοινί γίνει καλώδιο, δημιουργεί κάποιες καταστάσεις που το σκαρφάλωμα είναι απαραίτητο. Καλό είναι ν' ακούει κανείς τις συμβουλές της ομάδας απ' το έδαφος : « πιάσε το σχοινί», «κάνε μια κίνηση» κ. α.

Κι' αν αφού προσφέρετε εσείς και η ομάδα συμβουλές, ο αναρριχητής κουνηθεί και καταλήξει στο κάτω μέρος της κατασκευής, Τι πρέπει να κάνουμε; Να τον τραβήξουμε κάτω; Να τον αφήσουμε να κρέμεται ή κάτι άλλο; Οι επιλογές πρέπει να είναι σύμφωνες με τις ικανότητες και τους στόχους του.

Καμιά φορά χρειάζεται να χαλαρώνουμε το σχοινί στήριξης για να δώσουμε στον αναρριχητή την ευκαιρία να γίνει πιο ανεξάρτητος. Αυτό θα το αποφασίσουμε αν δούμε ότι δεν είναι φοβισμένος και είναι δυναμικός. Πρέπει να ρυθμίζουμε την χαλαρότητα των συνδέσμων ανάλογα με το κάθε άτομο, και το βαθμό δυσκολίας που επιλέγει ο καθένας. Ρυθμίσεις μπορούν να γίνουν τη δεύτερη ή τρίτη φορά που επιχειρεί κάποιος τη δραστηριότητα. Μπορούμε να το κάνουμε πιο συναρπαστικό χρησιμοποιώντας κάποιες παραλλαγές : κλειστά μάτια, βάδισμα προς τα πίσω κ. α.

---



## 2.13 Cat Walk - Balance Beam (Βάδισμα της γάτας / Δοκός ισορροπίας)

Αν πάρουμε το ίδιο μακρύ ξύλο και το τοποθετήσουμε στο έδαφος αμφιβάλλω αν κάποιος δυσκολευτεί να ισορροπήσει πάνω του. Αν όμως το φανταστούμε σ' ένα μεγάλο ύψος με απέραντο κενό κάτω απ' τα πόδια μας εμφανίζεται η πρόκληση και κάποιες διαφορετικές αντιδράσεις σωματικές και συναισθηματικές. Πρέπει να προτείνεται σίγουρα σ' όποιον επιχειρήσει να περπατήσει στη δοκό ισορροπίας να κάνει την προσπάθεια παραπάνω από μία φορές για ν' αυξήσει την αποτελεσματικότητά του και τη σιγουριά στον εαυτό του.

### Αρχηγικά Θέματα - Mark - Murray

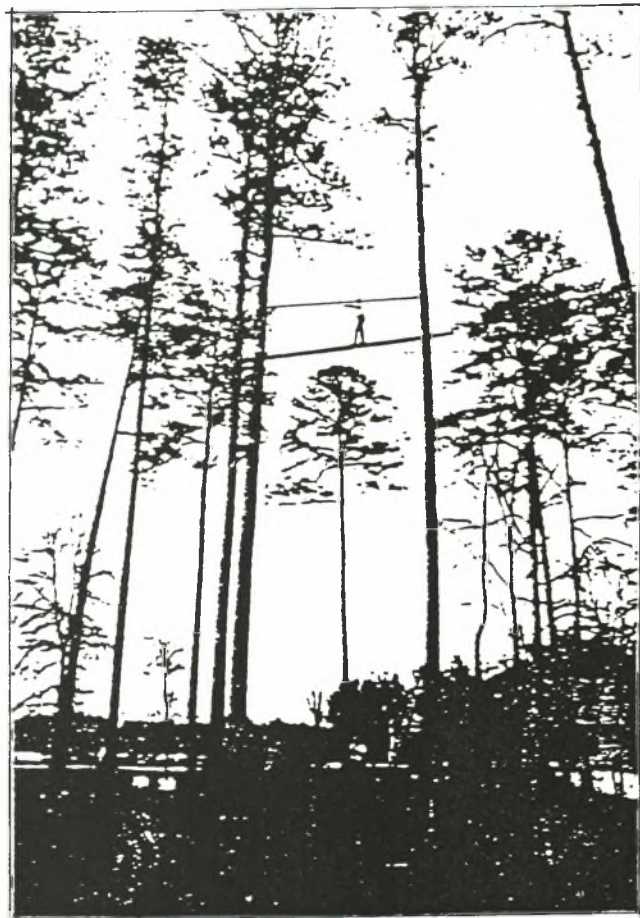
Κοιτάζοντας το «Cat walk» σου ξυπνάει παιδικές αναμνήσεις από περασμένα κούτσουρα μέσα σε χείμαρρους ποταμών που έπρεπε με κάθε τρόπο να διασχίσουμε. Τα δικά μας δοκάρια σ' αυτήν τη δραστηριότητα είναι σταθεροποιημένα πάνω σε δύο γερά δέντρα, και βλέπω κάποιες ομοιότητες με το φυσικό τοπίο. Το μήκος του δοκαριού το ύψος του από το έδαφος, όλα αυτά δημιουργούν την πρόκληση στο «Cat walk»

Το θέμα της επιτυχίας και της απόφασης να πάρεις κάποιο ρίσκο δίνει το κίνητρο για μια εσωτερική σύγκρουση. Αν οι συμμετέχοντες περάσουν με επιτυχία το δοκάρι, χωρίς πτώση, τότε η προθυμία τους ν' αυξήσουν το βαθμό δυσκολίας μειώνεται. Συχνά οι συμμετέχοντες θέλουν το στήριγμα ασφαλείας αγκιστρωμένο μπροστά και ζητούν κι' απ' τα άτομα που τους στηρίζουν απ' το έδαφος πιο τεντωμένο σκοινί για να ελαττώσουν την αίσθηση της αστάθειας. Αφού ανέβουν στο δέντρο παίρνουν κάποια ώρα κάνοντας σκέψεις για την πτώση και την αποτυχία γεγονός που τους αγχώνει επιπλέον. Βρίσκω ότι η κατάλληλη προετοιμασία απ' το έδαφος αυξάνει την προθυμία τους να πάρουν περισσότερα ρίσκα. Βοηθάει επίσης ν' αναπτύξουν στρατηγικές για να ελέγχουν το άγχος. Πρέπει να γίνονται οι απαραίτητες συζητήσεις και να υπάρχει ενθάρρυνση απ' όλα τα μέλη της ομάδας. Αυτό τους απελευθερώνει και τους δημιουργεί μια αίσθηση αυτοπεποίθησης.

Καμιά φορά όμως η συζήτηση στο έδαφος δεν κάνει τα άτομα πρόθυμα ν' αναλάβουν μια τέτοια πρόκληση. Πρέπει πρώτα να δοκιμάσουν την δραστηριότητα με το δικό τους βαθμό δυσκολίας. Και μετά να περάσουν σ' άλλο επίπεδο πρόκλησης .

Σε μια ομάδα αφού πρώτα δοκίμασαν και πέρασαν επιτυχώς το δοκάρι τους ρώτησα αν εξάντλησαν την πρόκληση στο Cat walk. Μετά από σκέψη αποφάσισαν ότι όλοι ήθελαν να ξαναδοκιμάσουν και να ανεβάσουν το βαθμό δυσκολίας. Κατάλαβα ότι είναι απαραίτητο ν' ακούω και να δέχομαι τις απαντήσεις τους . Αν έπρεπε ν' αποφασίσω εγώ το επίπεδο δυσκολίας γι' αυτούς

μπορεί να μάθαιναν ότι οι επιλογές τους δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία για μένα.







## 2.14 Inclined Log (επικλινής δοκός)

Περπατώντας πάνω σε επικλινή δοκάρια με στήριξη ασφάλειας είναι ένα μέσο πρόκλησης για να φτάσει κανείς σε πιο ψηλά στοιχεία, κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης με σκοινιά.

Αυτό το δοκάρι που έχει το σχήμα γωνίας είναι προσιτό σ' όποιον θέλει να πέσει απ' αυτό στη συνέχεια. Γι' αυτό πρέπει ν' αποφασίσετε αν θέλετε να τοποθετήσετε αυτήν τη δραστηριότητα στη γεωγραφική περιοχή. Περπατήσατε ποτέ κατά μήκος ενός κούτσουρου; Είδατε ποτέ ένα δέντρο πεσμένο έτσι ώστε να μην ακουμπάει στο έδαφος; Αναρωτηθήκατε πως είναι να σκαρφαλώνεις πάνω σ' ένα κορμό; Να λοιπόν η ευκαιρία να το δοκιμάσετε. Αν έχετε περπατήσει πάνω σε κορμό θα καταλάβετε ότι το «Inclined Log» είναι κάπως διαφορετικό καθώς έχει μεγαλύτερη γωνία απ' το έδαφος είναι λίγο πιο απότομο.

Έτσι δεν είναι μόνο διασκεδαστικό αλλά σου προκαλεί και άγχος. Παρ' όλα αυτά αξίζει να το προσπαθήσει κανείς.

Κοιτάζοντας ένα κούτσουρο που είναι περίπου 30 πόδια και περισσότερο λυγισμένα πάνω στο στήριγμα του σχηματίζοντας μια γωνία 30 μοιρών. Αν ήταν επίπεδο σίγουρα δεν θα είχατε κανένα πρόβλημα. Τώρα όμως βρίσκεστε μπροστά σε μια ωραία πρόκληση. Πρέπει ν' ανεβείτε το κούτσουρο προσπαθώντας να κρατήσετε το σώμα σας όρθιο. Έτσι το βάρος σας θα πάει κατευθείαν στα πόδια και θα πετύχετε καλύτερο έλεγχο.

### 3. ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ

#### Ενός Adventure School

Σε μικρή απόσταση από την Καλαμπάκα στα όρια του ποταμού Πηνειού υπάρχει μια έκταση όπου ανήκει στο Δ. Καλαμπάκας. Με βάση την ήδη γνωστή ιστορία της Καλαμπάκας όσον αφορά την αναρρίχηση έγιναν κάποια σχέδια και κάποια έργα για την δημιουργία, κύρια, ενός αναρριχητικού πεδίου και μιας πίστας προσγείωσης ανεμόπτερων (βλέπε σχετικό χάρτη<sup>1</sup>). Τα έργα προχώρησαν σε βαθμό τέτοιο ώστε να δημιουργηθεί μια πίστα αναρρίχησης και ένα κτίριο. Πέρα από εκεί όμως τα πάντα «πάγωσαν» και η ιδέα για την εκμετάλλευση αυτού του χώρου πέρασε στο κενό. (ΣΧΕΔΙΟ 1)

Από την άλλη πλευρά το γραφείο της TREKKING HELLAS στην Καλαμπάκα υλοποιεί συνεχώς προγράμματα περιπέτειας τόσο σε ιδιώτες όσο και σε μεγάλες εταιρείες. Ωστόσο κάθε φορά υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί : κατάλληλη τοποθεσία, η ταλαιπωρία στήσε - ξεστήσε κ. λ. π.. Έτσι από την εμπειρία που υπάρχει και από το γεγονός ότι στο εξωτερικό εταιρείες έχουν στήσει τέτοια κέντρα προκύπτει η ανάγκη για τη δημιουργία ενός τέτοιου, μοναδικού κέντρου και στην Ελλάδα !

Γιατί όχι λοιπόν αυτό το κέντρο να γίνει στην πόλη της Καλαμπάκας;

Πώς μπορεί να γίνει ;

Στο χώρο και στα έργα που έχουν ήδη γίνει, με λίγη φαντασία, μπορούν να γίνουν πολλά. (βλ 38-39)

Καταρχήν μπορεί να δημιουργηθεί μια μεγάλη «πισίνα» βάθους 1,5 m που θα τροφοδοτείται με νερό από το διπλανό ποτάμι παρέχοντας έτσι συνεχής ροή με αποτέλεσμα την φυσική ανανέωση του νερού. Αν διαμορφωθεί σωστά τότε μπορεί να φιλοξενήσει από απλά μαθήματα canoe - kayak μέχρι και αγώνες waber polo όπου οι διαγωνιζόμενοι με φουσκωτά kayak θα προσπαθούν με τα κουπιά τους να προωθήσουν τη μπάλα στο τέρμα κ. λ. π.

Ακόμα θα μπορούσε να γίνονται μαθήματα αιωπτερισμού. Απέναντι από την τοποθεσία μας υπάρχει, στην θέση προχώματα, ένας αρκετά καλός λόφος όπου θα μπορούσε να ξεκινάνε από εκεί οι διαδρομές και να προσγειώνονται μέσα στο κέντρο δραστηριοτήτων (χάρτης<sup>1</sup>)

Επίσης η πίστα αναρρίχησης θα μπορεί να συνδεθεί με ένα πολύπλοκο ή απλό πλέγμα διαδρομών σε ύψος (αερογέφυρες - τυρολέζικες τραβέρσες, Flying Fox κ. λ. π. ανάλογα με τη ζήτηση) όπου κάποιες από τις δραστηριότητες που αναλύθηκαν στο κύριο μέρος - και όχι μόνο - της εργασίας θα μπορούσαν να μπουκ σε εφαρμογή

Που θα απευθύνονται !

- στα σχολεία : μπορεί ο συνδιασμός ενός παιχνιδιού με μια δραστηριότητα να έχει σαν στόχο την ανάπτυξη κάποιων δεξιοτήτων, να ξεπεράσει το αίσθημα του φόβου, να αποκτήσει εμπιστοσύνη για τον εαυτό του, να αναπτύξει αισθήματα συνεργασίας με άλλα παιδιά κ. λ. π.
- παρέες : θα μπορούσε να υπάρχουν προγράμματα με πακέτα δραστηριότητας σαν ένα Λούνα Πάρκ για μεγάλους.

- . εταιρείες : μεταξύ στελεχών, μεταξύ άλλων εταιριών
- . σχολές όπου θα δίνει αντίστοιχα διπλώματα καγιακ - αναρρίχηση - αιωροπτερισμός.

Βέβαια κάθε φορά οι απαιτήσεις και τα ζητούμενα από τους πελάτες θα μεταβάλλονται. Έτσι θα πρέπει και οι κατασκευές και οι διαφοροποιήσεις σε αυτές να προσαρμόζονται σε αυτούς, ή να υπάρχουν οι προδιαγραφές για αυτό θα πρέπει το κέντρο αυτό να έχει τη μορφή ενός άλλου επιτρέπει ο όρος Trans Former π.χ. η πισίνα δεν θα είναι μόνο για καγιακ. Μπορεί να έχει κάποιες υποδοχές μέσα και να στήνουμε δραστηριότητες όπως Flying Fox, παιχνίδια ισορροπίας πάνω από το νερό κ. λ. π.

#### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

- . Η Καλαμπάκα βρίσκεται στο κέντρο της Ελλάδας και βολεύει από άποψη αποστάσεων .
- . Παρέχει αρκετά καλή ξενοδοχειακή υποστήριξη.
- . Έχει σχετικά εύκολη πρόσβαση με καλούς δρόμους.
- . Η οργάνωση και διοίκηση θα γίνεται από άρτια εξειδικευμένο προσωπικό που θα προέρχεται από το γραφείο της TREKKING HELLAS στην Καλαμπάκα και από το ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ του ΠΑΝ/ΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ όπου αποφοιτούν ειδικευμένοι γυμναστές στο αντικείμενο αυτό.

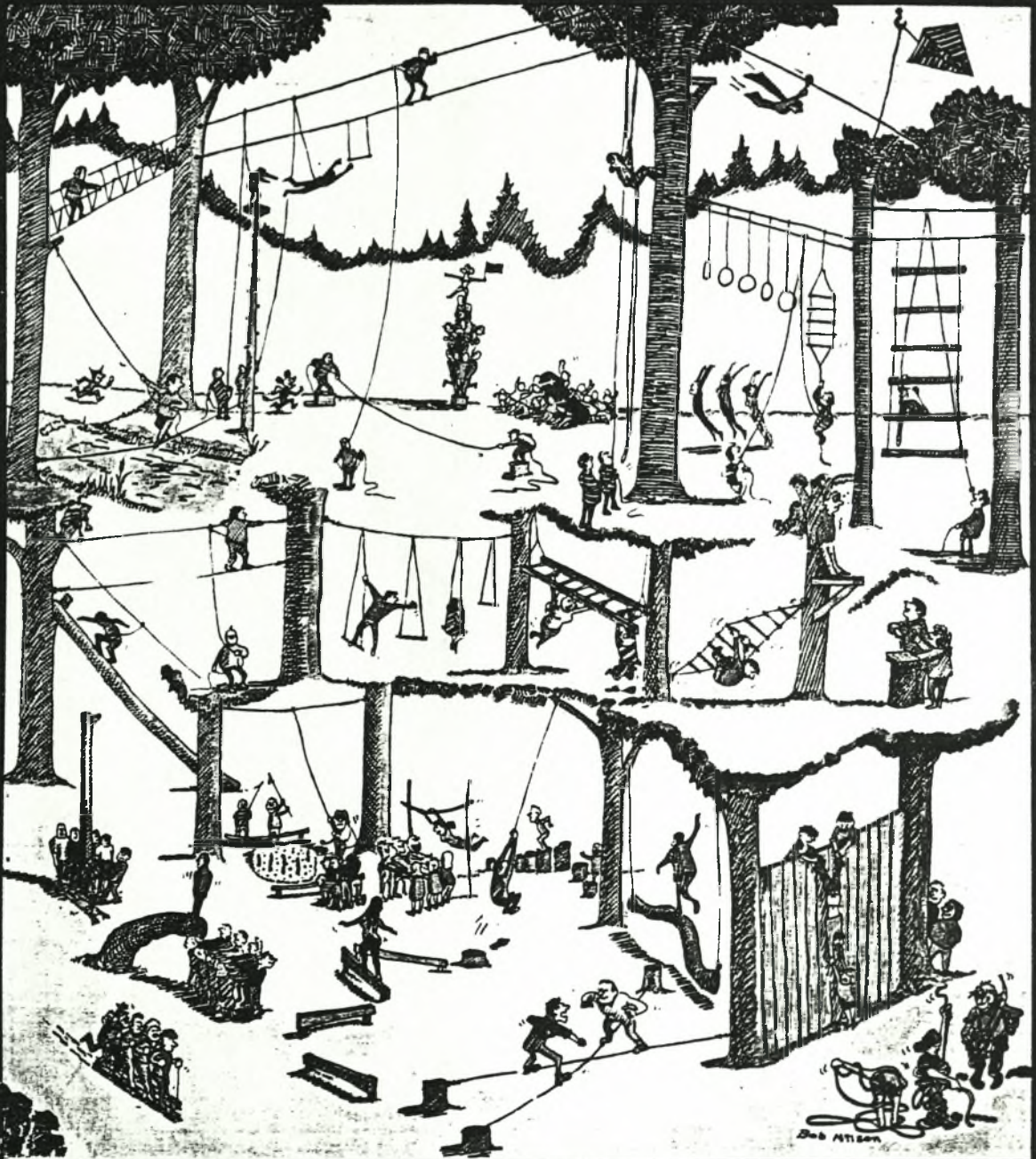
Πάντα θα υπάρχει η ανάγκη για νέες ιδέες και υψηλή ποιότητα παρεχόμενων υπηρεσιών στην εποχή του ανταγωνισμού και του Μάρκετινγκ απαιτείται σωστή οργάνωση και διοίκηση από εξειδικευμένο προσωπικό προκειμένου να πλαισιώσουμε και δημιουργικά την αγορά.

(βλέπε σχετικό σχέδιο)

# COWTAILS AND COBRAS II

A Guide to Games, Initiatives, Ropes Courses,  
& Adventure Curriculum

*Karl Rohnke*



ΣΧΕΔΙΟ : 1



ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΚΑΡΙΦΗΜΑ

ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

προς Τρίκαλα-

προς Ιωάννινα

οδός Πίνδου

ανάχωμα

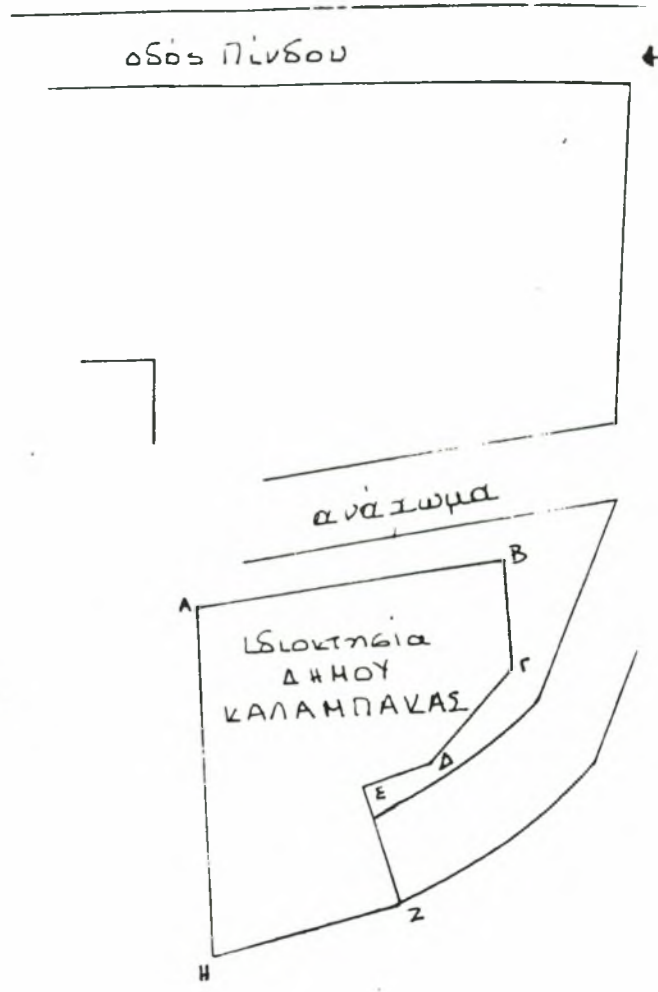
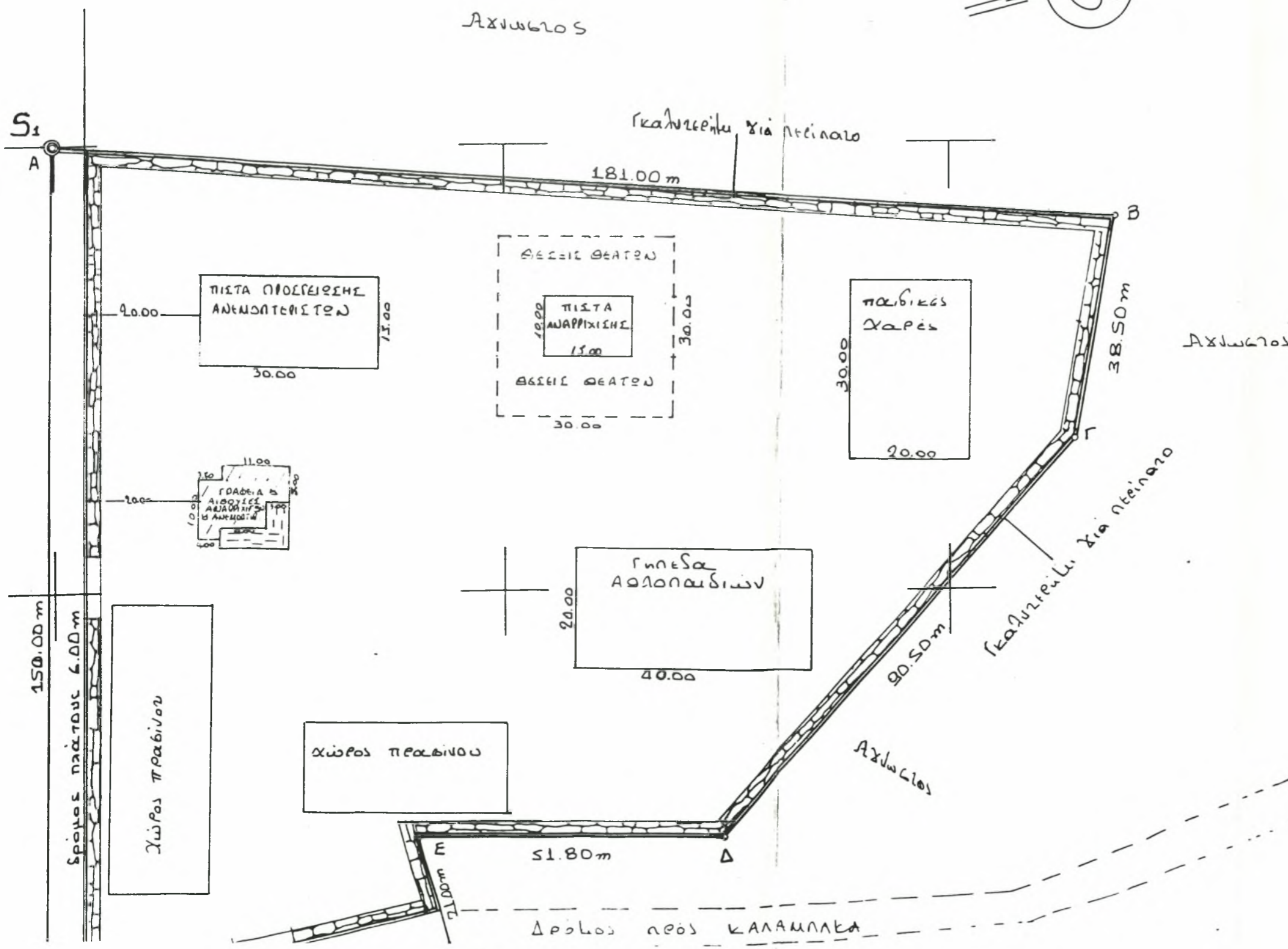
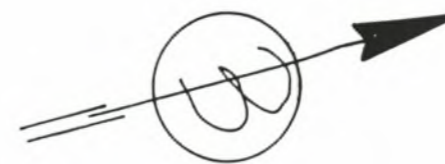
ανάχωμα

Εξοχότητα  
ΔΗΜΟΥ  
ΚΑΛΑΜΠΑΚΑΣ

Αχλωατος



Αχρωτεψ  
ΚΑΛΑΜΤΙ



Ποταίοι

ΑΡΤΗΣ 2

Δάφνη

# ΚΑΛΑΜΠΑΚΑ

Ξυλουργ. Εργοστάσιον

202

Αν. Τρίτσας

Γιανναμάδιον

ΕΡΠΑ

ΒΑΡΙΑ

ΒΟΥΛΑ

232

Προχώρα  
281

Πλάτανος

Κορυφή

Σ.Π.

Σαρακήνα

Απορροή

Πεντα

Αγία Παρασκευή

231

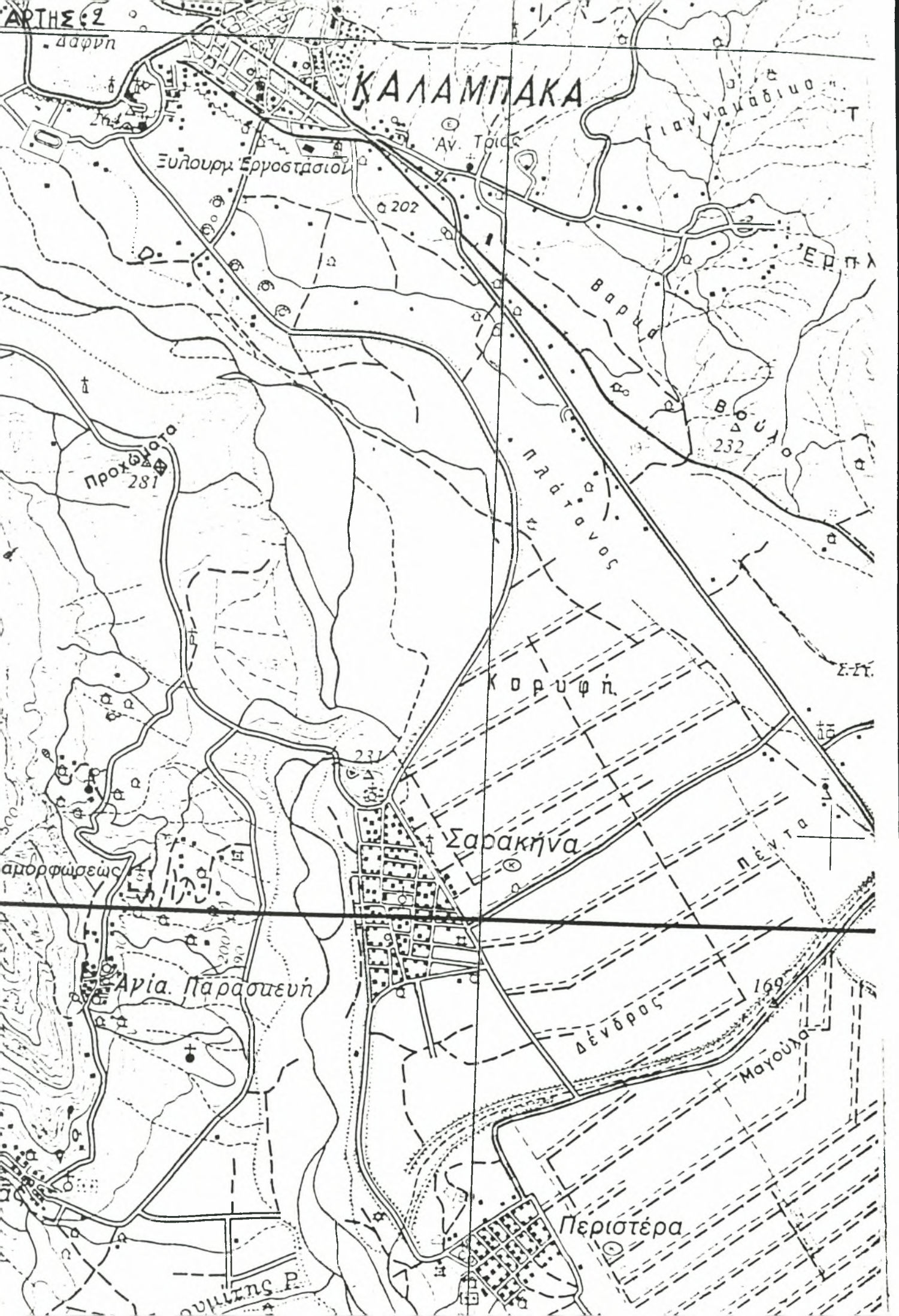
Δένδρος

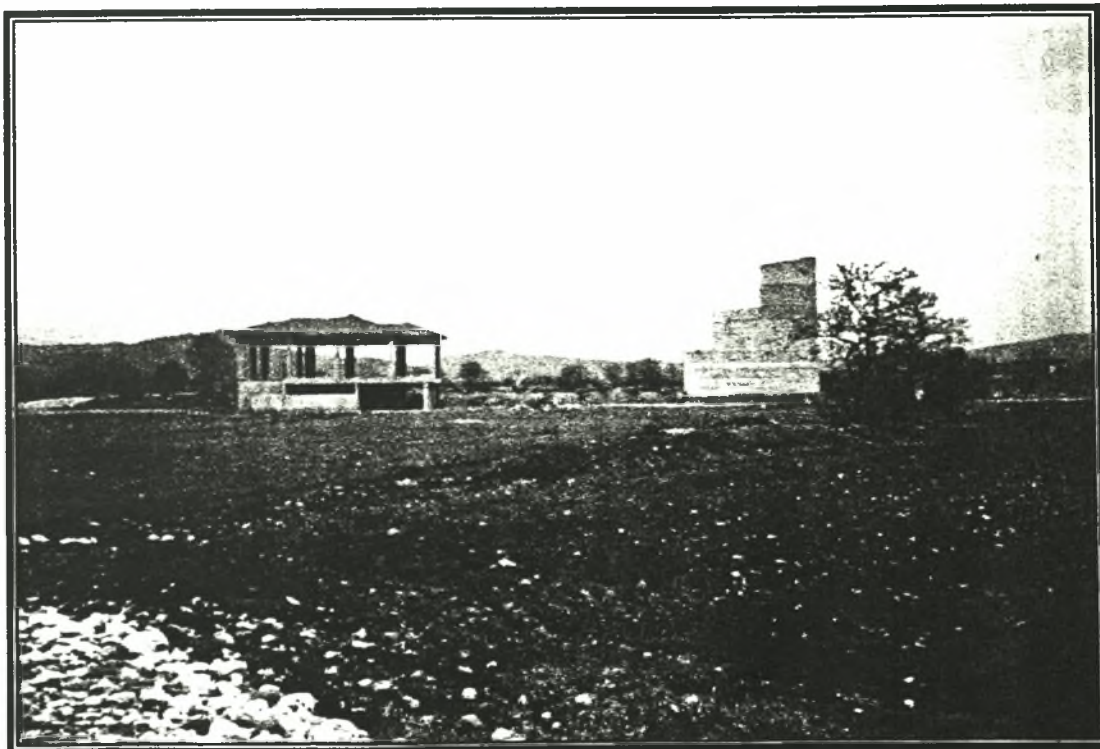
169

Μαγούλα

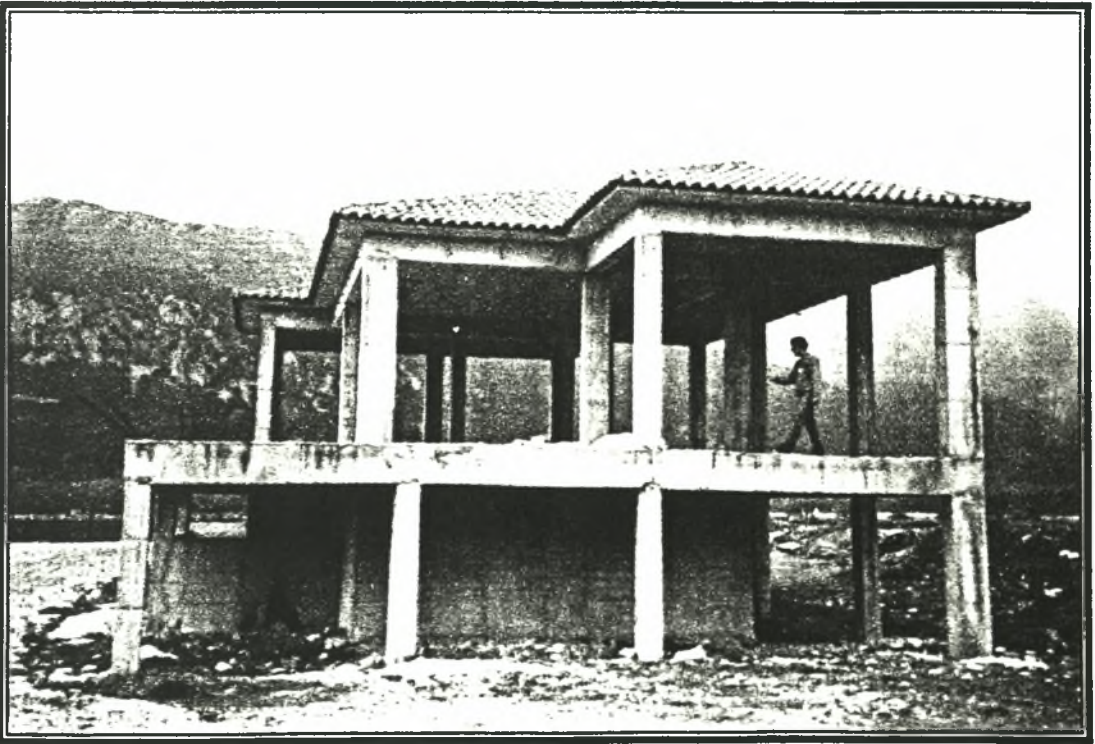
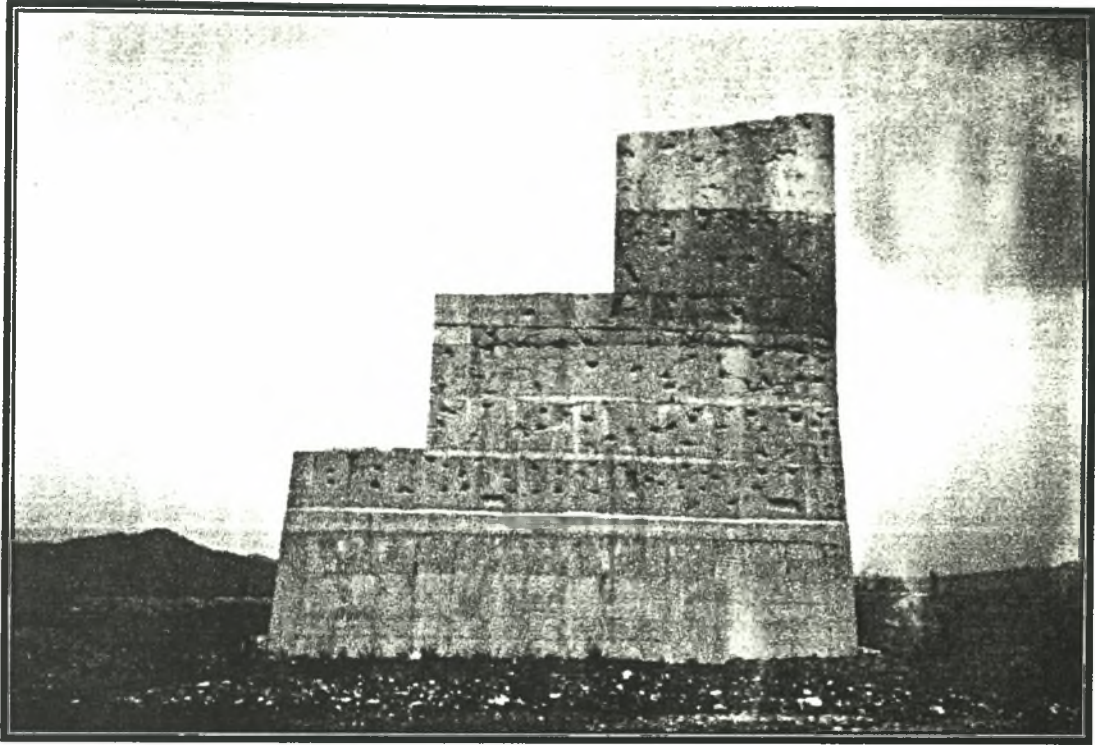
Περιστέρα

Συμπίτης Ρ.









#### 4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ✓ Αναψυχή - Τουρισμός - Μανατζεμς Κώστα Γιώργος Ph. D Σημειώσεις Ειδικότητα Αναψυχή Ανοικτών Χώρων ΤΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ  
 ✓ Πρόταση για Άθληση Αναψυχή - Αιμάτιον στα ξενοδοχεία της Χαλκιδικής  
 Αργυρή Μουστάκα - Διπλωματική εργασία ΤΕΦΑΑ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝ. ΘΕΣΣ/ΝΙΚΗΣ:

BOOK ID	Author	Title	Publisher Name	Note
GMS		Orienteering		
GMS	G. M.Consalvo	Outdoor Games for Trainers	Gower	
ACT	C. Abitdol / Verlnique	Guide Does Raids De Sports Nature	Sports -Editions Font	
GMS	Dave Ruse	Canoe Games	A&C Blake publisher	
GMS	Geoff Sanders	The Pictoria Guide VoIL	Geoff Sanders	Reviewing Material
RVW	J. Hunt & P. Hitchin	Creative Reviewing	Groundwork Group	
GMS	Jean Campbell	Creative Art	Winslow	
TRN	John Bank	The Outdoor Mng/Devip. Directory & Year	Addico Publishing	
TRN	John C. Miles/Simon Priest	Adventure Education	Venture Publishing	
GMS	Karl Rohnke	Silver Bullets	Kendall/ Hunt publish	
GMS	Ken Jones	Icebrckers	Kogan Pago	
TRN	Marg. Date	Developing Management Skills	Kogan Pages	Techniques for Impr.
TRN	Robert B Maddux	Team Buiding	Kogan Page	
GMS	Robin Dynes	Creative Games	Winslow	
GMS	Rohnke Karl	Funn Staff 1	Kendall/ Hunt publish	Aventure Games Ini-
tiat.				
GMS	Sanders Geoff	The Pictorial Guide Vo II	Geoff Sanders	Group Work Activities
GMS	Sue Jennings	Creative Drama	Winslow	
TRN	TumerDavid	Role Plays	Kogaan Pages	Training Activities