



Mirosław Furmanek  
UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI W KRAKOWIE

## WSPINACZKA SKAŁKOWA JAKO FORMA REKREACJI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

### ABSTRACT

Rock climbing as a way of recreation for persons with disabilities

Various forms of recreation enrich the traditional rehabilitation of disabled persons. Elements of recreation which are introduced into programs of tourist events increase their attractiveness. Indoor climbing and, in the next stage, rock climbing in a natural environment are activities which combine rehabilitation and tourist activity. The effectiveness of this natural way of therapy for people with disabilities, still rather unpopular in Poland, encouraged the Reni-Sport climbing center, jointly with centers for the disabled, to design a therapeutic climbing program. Participation in this project allows disabled persons to take part in wall climbing training, and between summer and autumn, in outdoor therapeutic meetings and in climbing camps. The goal of this project was to make people who come across numerous difficulties in their lives taste the excitement of climbing, make them feel joy and a sense of power – emotions they forgot about.

**Key words:** physical disability, intellectual disability, physical rehabilitation, recreation and tourism for the disabled, rock climbing, climbing wall

### WPROWADZENIE

Postępowanie terapeutyczne w stosunku do osób niepełnosprawnych łączy rehabilitację psychologiczną, medyczną, społeczną i zawodową. Rehabilitacja jest procesem ciągłym, którego etapy wzajemnie się uzupełniają i nakładają, dlatego podział ten ma charakter jedynie metodyczny. Między innymi dzięki tej kompleksowości (a także ciągłości oraz wczesnemu zapoczątkowaniu) rehabilitacja odgrywa istotną rolę w integracji osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem [1]. Na działania terapeutyczne podejmowane w ramach warsztatów terapii zajęciowej, w czasie zajęć w środowiskowych domach samopomocy czy podczas imprez organizowanych dla niepełnosprawnych przez liczne stowarzyszenia i fundacje składają się elementy, które powinny przyczynić się przede wszystkim do realizacji celów, jakie stawia rehabilitacja społeczna i psychologiczna. Do celów tych należą: przywrócenie osobie niepełnosprawnej możliwie pełnej samodzielności społecznej, a także równowagi psychicznej, poczucia własnej

wartości, motywowania jej do współpracy oraz do podejmowania działań w różnych obszarach życia.

### CEL BADAŃ

Powszechnie wiadomo, że rekreacja stwarza ogromne możliwości rehabilitacji. Ma to związek z aktywnością ruchową, a ruch jest nieocenionym środkiem poprawiającym kondycję fizyczną i pośrednio psychiczną człowieka. Rekreacja, która ma miejsce przy okazji podejmowania aktywności turystycznej, przyczynia się zarówno do uzyskania efektu leczniczego, jak i zaspokojenia wielu potrzeb, wśród których można wymienić: potrzebę samorealizacji, poznania świata, zdobywania nowych doświadczeń, nawiązywania znajomości, wypoczynku, pokonania własnych ograniczeń itp. [2]. Wśród rodzajów aktywności rekreacyjnej stosowanych z powodzeniem w rehabilitacji osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a także resocjalizacji osób uzależnionych, jest wspinaczka skałkowa. Pomimo jej nie-

wątpliwych zalet wspinaczka nie jest zbyt często wykorzystywanym środkiem rehabilitacji w naszym kraju. Celem niniejszego opracowania jest uzmysłowienie znaczenia wspinaczki skałkowej oraz wspinania na ścianie wspinaczkowej dla rehabilitacji osób niepełnosprawnych – rehabilitacji fizycznej, psychicznej oraz społecznej. Rolę tej formy rekreacji pokazano na przykładzie działań prowadzonych na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych przez jedno z krakowskich centrów wspinaczkowych.

### MATERIAŁ I METODY BADAŃ

Niniejsze opracowanie powstało na podstawie materiału zebranego podczas obserwacji uczestniczącej, która została przeprowadzona w czasie zajęć grupy osób z niepełnosprawnością intelektualną na sztucznej ścianie wspinaczkowej w centrum wspinaczkowym Reni-Sport w Krakowie. Zgromadzone w ten sposób informacje uzupełniono poprzez wywiady przeprowadzone z pracownikami centrum wspinaczkowego oraz opiekunami osób niepełnosprawnych ze środowiskowych domów samopomocy, a także z niepełnosprawnymi osobami uczestniczącymi w zajęciach wspinaczkowych. Celem wywiadów było określenie znaczenia uczestnictwa w tego rodzaju zajęciach dla osób niepełnosprawnych oraz wpływu na ich sprawność fizyczną, samopoczucie i stan emocjonalny, a także na kształtowanie relacji wewnątrz grupy niepełnosprawnych i relacji: niepełnosprawny-otoczenie.

### WYNIKI

Centrum wspinaczkowe Reni-Sport od ośmiu lat podejmuje działania na rzecz środowiska osób niepełnosprawnych. Mają one różnoraki charakter. Centrum nieodpłatnie udostępnia grupom terapeutycznym własną halę wspinaczkową ze ścianą o powierzchni około 1800 m<sup>2</sup>, sprzęt niezbędny do wspinania (uprząże, przyrządy asekuracyjne) oraz zaplecze z urządzeniami treningowymi. Uczestnikami zajęć są podopieczni kilku placówek zajmujących się opieką nad osobami nie-

pełnosprawnymi z Krakowa i okolic. W zdecydowanej większości placówki te skupiają osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Są to m.in.: Środowiskowy Dom Samopomocy Caritas Archidiecezji Krakowskiej, Środowiskowy Dom Samopomocy Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek Betlejem”, Krakowskie Stowarzyszenie „Ocalić Szansę”, Warsztaty Terapii Zajęciowej Fundacji im. Brata Alberta w Radwanowicach. Wśród uczestników znajdują się osoby z porażeniem mózgowym, zespołem Downa, autyzmem, a nierzadko dodatkowymi rodzajami niepełnosprawności, np. dysfunkcją narządów ruchu czy wzroku, chorobami układu krążenia. W ciągu całego roku zajęcia odbywają się na sztucznej ścianie wspinaczkowej i mają charakter cotygodniowych kilkugodzinnych treningów. Po przeprowadzeniu treningu ogólnorozwojowego, ćwiczeń rozciągających i przygotowania siłowego osoby niepełnosprawne wspinają się na sztuczną ścianę, asekurowane za pomocą liny (tzw. wspinanie na wędkę) przez przeszkolonego opiekuna, który ma uprawnienia operatora ściany wspinaczkowej.

Od roku 2007 w okresie wakacyjnym na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej or-



Ryc. 1. Zajęcia na sztucznej ścianie wspinaczkowej (fot. M. Furmanek)

ganizowane są kursy skałkowe. Liczne występujące w rejonie Krakowa wapienne ostańce tworzą idealne warunki do uprawiania wspinaczki skałkowej. Skałki podkrakowskie są największym i najlepiej spenetrowanym obszarem aktywności wspinaczkowej w Polsce. Bliskość terenów wspinaczkowych ma znaczenie z punktu widzenia osób niepełnosprawnych, ponieważ znacząco obniża koszty organizowanych w terenie szkoleń, m.in. przez wyeliminowanie konieczności noclegów na miejscu wspinaczki. Kursy odbywają się w kilku lokalizacjach: w Skałach Rzędkowickich w powiecie zawierciańskim, Dolinie Będkowskiej oraz na Skałach Słonecznych koło Jerzmanowic (powiat krakowski). Należy zwrócić uwagę, że kursy te mogły zostać przeprowadzone dzięki dużemu zaangażowaniu pracowników Środowiskowego Domu Samopomocy „Przystanek Betlejem”.

Innym obszarem współpracy centrum wspinaczkowego Reni-Sport i ośrodków opiekujących się osobami niepełnosprawnymi są zawody wspinaczkowe. W ramach IX Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością” w roku 2010 po raz czwarty zorganizowano Małopolskie Zawody Wspinaczkowe Osób Niepełnosprawnych. Rywalizacja odbywała się na sztucznej ścianie wspinaczkowej ustawionej na Małym Rynku w centrum miasta. Takie umiejscowienie imprezy dodatkowo zwraca uwagę na obecność osób niepełnosprawnych w społeczeństwie i przyczynia się do popularyzowania idei ich sportu wśród mieszkańców miasta oraz turystów. Zgodnie z regulaminem zawodów w rywalizacji mogą brać udział osoby pełnoletnie, które posiadają orzeczony umiarkowany lub znaczny stopień niepełnosprawności. Współzawodnictwo ma charakter indywidualny i obejmuje następujące kategorie:

- wspinanie na czas, przeznaczone jest dla osób potrafiących wspiąć się samodzielnie, bez pomocy instruktora, z asekuracją górną,
- wspinanie na czas dla osób niewidomych,
- wspinanie dowolne, w którym biorą udział zawodnicy wymagający pomocy instruktora, podczas wspinania po-



Ryc. 2. Zajęcia w centrum wspinaczkowym Reni-Sport (fot. M. Furmanek)

trzebują trzymać się liny lub mieć linę asekuracyjną cały czas napiętą (tzw. blok).

O popularności tego typu rywalizacji świadczy to, że biorą w nich udział zawodnicy z wielu krakowskich i podkrakowskich ośrodków, a także goście spoza regionu (m.in. z Warsztatów Terapii Zajęciowej „Arkadia” z Torunia). Niepełnosprawni zawodnicy z Krakowa natomiast uczestniczą w zawodach organizowanych w innych miastach Polski (np. w Toruńskich Zawodach we Wspinaczce Sportowej Osób Niepełnosprawnych, które w roku 2010 zorganizowano już po raz dziesiąty).

Rywalizacja sportowa w ramach Małopolskich Zawodów Wspinaczkowych Osób Niepełnosprawnych możliwa jest tylko między osobami dorosłymi. Natomiast, również w ramach Krakowskiego Tygodnia Osób Niepełnosprawnych, w parku Jordana organizowane są zajęcia integracyjne dla dzieci – Integracyjny Dzień Dziecka. Wśród wielu atrakcji znajdują się również takie, które mają związek ze wspinaniem. Dzieci niepełnosprawne mają możliwość integracji z dziećmi sprawnymi oraz okazję do sprawdzenia swoich umiejętności i zmierzenia się z własnymi ograniczeniami podczas zdobywania nadmuchiwanej ścianki wspinaczkowej,



Ryc. 3. Wspinaczka na sztucznej ścianie z asekuracją (fot. M. Furmanek)

przejścia mostu wiszącego oraz zjazdów kolejką tyrolską.

W celu najefektywniejszego prowadzenia terapii osób niepełnosprawnych za pomocą wspinaczki ściankowej i skałkowej centrum wspinaczkowe wraz ze Środowiskowym Domem Samopomocy „Przystanek Betlejem” przystąpił do opracowania programu szkolenia instruktorów wspinaczki pod kątem pracy z osobami niepełnosprawnymi i równoległe kursów wspinaczki skałkowej dla pedagogów specjalnych pracujących z osobami niepełnosprawnymi.

Przedstawione wspólne działania centrum wspinaczkowego i placówek zajmujących się osobami niepełnosprawnymi oraz rosnące zainteresowanie tego rodzaju aktywnością ze strony tychże placówek świadczą o atrakcyjności terapii wspinaczkowej osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a tym samym o potrzebie jej upowszechniania.

#### PODSUMOWANIE

Z rozmów przeprowadzonych z niepełnosprawnymi uczestnikami zajęć wynika, że wspinaczka jest dla nich bardzo atrakcyjnym sposobem spędzania wolnego czasu,

a pokonanie kolejnej ściany powodem do dumy. Zapał, z jakim niepełnosprawni wspinacze przystępują do zajęć na ścianie wspinaczkowej, oraz determinacja podczas zdobywania kolejnych centymetrów ściany daje pewność, że ta forma aktywności sprawia im dużą satysfakcję. Wysiłek występujący podczas wspinania pozytywnie wpływa na sprawność fizyczną. Korzyścią płynącą z cotygodniowych treningów jest również możliwość spotkania z innymi osobami niepełnosprawnymi, które mają podobną pasję sportową. Takie spotkania dodatkowo oddziałują na sferę emocjonalną, pomagają nawiązać kontakty interpersonalne, uczą zasad współżycia w grupie, mobilizują do otwartości na innego człowieka. O integracyjnej funkcji wpinania może świadczyć przypadek jednego z uczestników, który po przebytym zawale mięśnia sercowego nie może podejmować wysiłku fizycznego, lecz regularnie towarzyszy swoim kolegom w treningach oraz zawodach.

W opinii opiekunów osób uczęszczających na zajęcia wspinaczkowe niepełnosprawni, podobnie jak ludzie zdrowi, potrzebują wrażeń, między innymi po to, aby pokonać własny lęk i uświadomić sobie swoją wartość. Stagnacja i beczynność mogą przyczyniać się do powstania depresji i apatii, co z kolei utrudnia pracę terapeutyczną. Według ich obserwacji terapia wspinaczkowa, która reprezentuje nurt rehabilitacji naturalnej, aktywizuje do pracy mięśnie na co dzień używane w minimalnym stopniu. Osoby, które mają problemy z samodzielnym poruszaniem, po kilku próbach wspinania potrafią uchwycić chwyt w ścianie, postawić nogę na kolejnym, tak by wznieść ciało wyżej. Opiekunowie zwracają również uwagę na znaczenie zjawiska kontrolowanego zagrożenia – niepełnosprawny wspinacz podczas wchodzenia na ścianę lub skałę odczuwa coraz większy lęk, ale równocześnie coraz większą potrzebę osiągnięcia szczytu. Niejednokrotnie sytuacja zmusza go do wykonywania czynności pozornie niemożliwych, na przykład do użycia kończyn mniej sprawnych. Nie wszystkie wspinające się osoby niepełnosprawne mogą być traktowane jednakowo, istotne jest zwrócenie uwagi na dostosowanie stopnia trudności ćwiczeń do możliwości poszczególnych uczestników. Po-

czucie bezpieczeństwa poprawia bowiem samopoczucie, a tym samym przyczynia się do wzrostu samodzielności. Prowadząc zajęcia z grupami osób niepełnosprawnych, ich opiekunowie dostrzegają znaczące zmiany w zachowaniu już od początku zajęć wspinaczkowych – pojawia się radość, odwaga i swoboda w kontaktach z innymi, a postępy w rehabilitacji bywają bardziej widoczne niż podczas żmudnej rehabilitacji prowadzonej metodami tradycyjnymi. Mniej optymistycznym zjawiskiem jest niedostrzeżenie zalet tej, wciąż nowatorskiej, a więc czasem budzącej obawy formy terapii, przez osoby decydujące o programach zajęć w niektórych ośrodkach. Zdarzają się sytuacje, w których ograniczane są zajęcia wspinaczkowe na rzecz tradycyjnych form terapii, prowadzonych stacjonarnie w ośrodkach opiekujących się osobami niepełnosprawnymi, i to mimo widocznych rezultatów tego rodzaju aktywności ruchowej. Obserwacja osób niepełnosprawnych, które podejmują aktywność ruchową na ścianie wspinaczkowej, pozwala stwierdzić, że taka terapia, choć jeszcze niezbyt popularna w Polsce, znakomicie uzupełnia pozostałe formy występujące w programach warsztatów terapii zajęciowej czy środowiskowych domów samopomocy – arteterapię, muzykoterapię oraz zajęcia praktyczne. Uczestnictwo w różnych formach aktywności ruchowej wyzwala bowiem w osobach niepełnosprawnych pozytywne podejście do swojego zdrowia i niepełnosprawności. Niewątpliwie aktywność wpływa na poprawę kondycji fizycznej, sprawności intelektualnej i dojrzałości społecznej. Poprzez uczestnictwo w treningach i zawodach niepełnosprawni zdobywają umiejętności po-

trzebne do codziennego funkcjonowania, uczą się samodzielności, zasad życia w grupie, współpracy z innymi ludźmi. Wspólne treningi, imprezy integracyjne oraz zawody dają możliwość spotkań w grupie osób z podobnymi problemami, do nawiązywania nowych znajomości. Sprzyjają zwiększeniu samodzielności, dzięki czemu w wielu sytuacjach niepełnosprawni uniezależniają się od pomocy swoich opiekunów czy członków rodziny. Nie bez znaczenia jest również pedagogiczny aspekt oddziaływania wspinaczki na osoby niepełnosprawne, szczególnie na dzieci. Wspinaczka kształtuje charakter, uczy konsekwencji w dążeniu do celu, współpracy i odpowiedzialności za siebie i innych, przyczynia się do podniesienia akceptacji własnej osoby, a także pozwala na odreagowanie negatywnych emocji [3]. Dlatego istotne jest, aby w programach terapeutycznych, jeśli tylko istnieją ku temu odpowiednie warunki, wykorzystywano elementy wspinaczki jako tej formy aktywności, która pozytywnie wpływa zarówno na ciało, umysł osoby z niepełnosprawnością, jak i na jej stosunek do otaczającego świata.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Kamusińska E., Znaczenie kompleksowej rehabilitacji w integracji osób niepełnosprawnych ze społeczeństwem, *Studia Medyczne*, 2008, 9, 83–86. [2] Pachołek A., Ludzie z SM a rehabilitacja przez turystykę, [w:] Kuleczka P. (red.), *Turystyka i krajoznawstwo niepełnosprawnych, czyli „Wędrować każdy może...”*. Wybrane aspekty, Sulechów 2008, 147–154. [3] Kiciór A., Pedagogiczno-terapeutyczna funkcja wspinaczki, praca zaliczeniowa, [http://www.czarodziejskagora.org.pl/pl/o\\_fundacji/publikacje](http://www.czarodziejskagora.org.pl/pl/o_fundacji/publikacje).