

Piotr Lewandowski

Zostań Dobrym Instruktorem Żeglarstwa

Czyli o tym jak uczyć żeglarstwa



Wydanie I

Piotr Lewandowski

Zostań Dobrym Instruktorem Żeglarstwa

Czyli o tym jak uczyć żeglarstwa

Wydanie I

Książki elektroniczne kopiuje się szybko, a pisze nieco dłużej.
Otrzymałeś kopię tego podręcznika bez jej zakupu?
Spokojnie, jeszcze nic złego się nie stało.

Zakup podręcznik na naszej stronie — www.morka.pl
wspierając misję edukacyjną oraz moją rodzinną firmę.
Będzie mi bardzo miło!
Żeglarskie podziękowania za współpracę.



Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnego zezwolenia Wydawcy
żadna część tej książki nie może być kopiowana, odtwarzana, ani
rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i przy użyciu
jakichkolwiek środków.



Piotr Lewandowski

ZOSTAŃ DOBRYM INSTRUKTOREM ŻEGLARSTWA
Czyli o tym jak uczyć żeglarstwa

Wydanie I, Danowiec 2024

Copyright: © Fundacja Akademia Zdrowia
© Piotr Lewandowski

Rysunki: Adrian Czajka, Filip Sułkowski, Bartosz Minkiewicz

Opracowanie graficzne: Piotr Lewandowski

Konsultacja merytoryczna: Jarosław Kardzis, Maciej Maciejewski,
Andrzej Lamla

Korekta: Marta Pawlak

Projekt okładki: Filip Sułkowski

Wydawca: Fundacja Akademia Zdrowia, Danowiec 25, 62-831 Korzeniew,
www.akademiazdrowia.org.pl



Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnego zezwolenia Wydawcy żadna część tej książki nie może być kopiowana, odtwarzana, ani rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie i przy użyciu jakichkolwiek środków.

ISBN: 978-83-965038-5-5

SPIS TREŚCI

SPIS TREŚCI	4
ZAMIASTWSTĘPU O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?	6
BEZPIECZEŃSTWO	8
SYNDROM ZPZ	12
CO CZYNI CIĘ DOBRYM INSTRUKTOREM?	16
AUTORYTET - JAK GO UTRZYMAĆ?	18
MANIPULACJA - JEDNO Z NARZĘDZI INSTRUKTORA	26
JAK UCZĄ SIĘ LUDZIE?	30
ZASADY PROWADZENIA ZAJĘĆ	34
PROWADZENIE ZAJĘĆ TEORETYCZNYCH	40
SZKOLENIE PRAKTYCZNE WPROWADZENIE	48
SZKOLENIE PRAKTYCZNE POD ŻAGLAMI	61
MANEWRY PRZYGOTOWAWCZE	65
ZWROTY	80
MANEWRY ZŁOŻONE	86
METODYKA PROWADZENIA SZKOLENIA NA SILNIKU	103
MANEWRY NA SILNIKU	108
PŁYWANIE POD NADZOREM	116
EGZAMINOWANIE	118
REALIA WSPÓŁCZESNEGO SZKOLENIA	122
ZAKOŃCZENIE	128
LITERATURA	130

Odwiedź również nas w social mediach. Znajdziesz tam sporo ciekawych informacji i ciekawostek przeznaczonych dla wszelkich wodniaków:

www.youtube.com/Morkapl

www.facebook.com/morka.sailing.school

www.instagram.com/morka.sailing/

ZAMIĄST WSTĘPU, O CZYM JEST TA KSIĄŻKA?

Do żeglarstwa trafiłem zupełnie przypadkowo. Koledzy w szkole średniej namówili mnie na kurs. Miało być dużo dziewczyn i miało być fajnie. Dziewczyn nie było..., ale żeglarstwo mi się spodobało i już wtedy czułem, że to właśnie z żeglarstwem będę chciał związać swoje życie.

Takie były moje początki. Kurs na zalewie koło Kalisza, pierwszy obóz na Mazurach, potem kolejny kurs na Mazurach na sternika jachtowego (tak się wtedy nazywał kolejny po żeglarzu patent). Zdobycie patentu sternika jachtowego i ukończenie 18 lat stały się przepustką do prowadzenia kursów w rodzimym klubie.

W tamtym okresie szkolenia były obowiązkowe, ale dopuszczane do nich były osoby bez uprawnień Instruktora Żeglarstwa PZZ, wystarczył patent sternika jachtowego i można było pod okiem KWŻ (Kierownik Wyszkolenia Żeglarskiego, szef wszystkich instruktorów, który odpowiada za program szkolenia i jego realizację) prowadzić szkolenie.

No i właśnie o szeroko pojętych szkoleniach żeglarskich będzie ta książka. Postaram się opowiedzieć, jak je prowadzić oraz jak ich prowadzić nie należy. Będzie trochę o nauczaniu teorii, o prowadzeniu zajęć praktycznych, ale też i o tzw. umiejętnościach miękkich, czyli krótko mówiąc o tym, jak powinien zachowywać się instruktor żeglarstwa. Podpowiem jak radzić sobie w różnych sytuacjach z kursantami, którzy - co tu dużo mówić - są naszymi chlebobawcami. Od razu na początku zaznaczam, że nie jestem zwolennikiem sloganu „klient nasz pan”. Wielokrotnie bardziej pasuje mi hasło: „klient nasz partner”.

Dodam również, iż przedstawię tutaj tylko swój subiektywny punkt widzenia. Nie jestem w posiadaniu jedynej słusznej recepty na to, jak stać się dobrym nauczycielem, jednak moje ponad 20-letnie doświadczenie w tym fachu daje mi miano profesjonalisty.

CO CZYNI CIĘ DOBRYM INSTRUKTOREM?

Pozwolę sobie zacytować Zbigniewa Chodnikiewicza, ponieważ słowa jego, choć napisane przed 40 laty, są nadal aktualne: „*Ujmując nieco żartobliwie ten temat, można by określić, iż nie ma takich zalet, których nie powinien posiadać instruktor, jak również nie ma wad, które posiadać mu wolno. Zdajemy sobie sprawę, że byłby to człowiek utopijny, nieosiągalny w normalnych warunkach życiowych*”.



No właśnie, wszystkie pozytywne cechy są u nas pożądane, a negatywne nie. Niestety każdy z nas ma swoje zalety i wady, nie ma ludzi idealnych. Skupmy się jednak na pozytywnych cechach instruktora żeglarstwa.

Jedną z pierwszych rzeczy, którą kursanci starają się wybadać u instruktora, jest jego **pewność siebie** (nie mylić z brawurą, która jest bardzo niepożądana), czy nie ma on tremy itp.

Dwa czynniki wpływają na pewność siebie:

1. Wiedza. Zadaj sobie następujące pytania:

a. Czy potrafię prowadzić zajęcia na dany temat, bez wprowadza-

jemy czynność, a nie osobę, która ją wykonała. Ja zawsze podkreślam, że krytykuję “w sprawie”, a nie “przeciwko”.

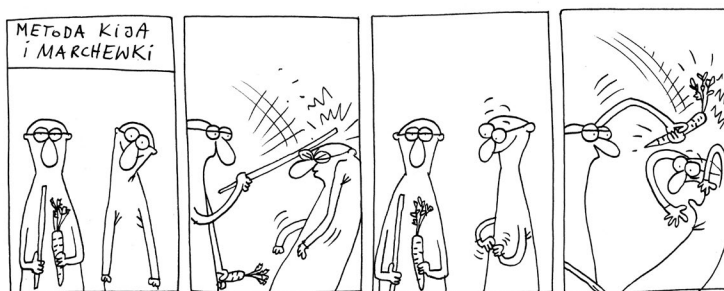
Postaraj się dostrzec pozytywne strony zadania, które wykonał kursant i powiedz o nich głośno. W końcu pozytywę chcemy wzmacniać, żeby się powtarzały, a błędy eliminować.

Przykład:

Kursant “X” ma za zadanie postawić żagle po wyjściu z portu. Jacht idzie na silniku. ”X” stawia żagle idealnie pod wiatr, ale z powodu poplątanych fałów i szotów trwa to znacznie dłużej, niż powinno i powoduje bałagan na pokładzie. Chcesz zwrócić uwagę na to, żeby następnym razem załoga dbała o klar na łodzi.

Po wykonanym manewrze powiedziałbym coś w stylu: “Podczas stawiania żagli pracę utrudniały poplątane liny, właśnie dlatego na pokładzie należy utrzymywać ciągły klar. Ale chciałbym zwrócić uwagę na to, iż przez cały czas “X” panował nad sytuacją, a jacht był ustawiony idealnie pod wiatr. Trwało to dłużej niż powinno, ale było bezpiecznie”.

Zwróć uwagę, że nie krytykuję kursanta „X”, lecz fakt, że na pokładzie był bałagan. Pochwała natomiast skierowana jest personalnie do kursanta. Krytykując pamiętajmy o pochwalę. Zawsze znajdziemy coś pozytywnego, co możemy uwypuklić. To ważne. W metodzie kija i marchewki znaczenie skuteczniej działa marchewka niż kij.



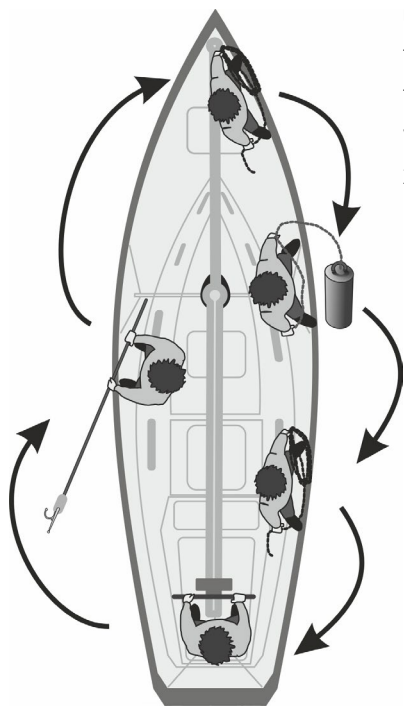
Metoda kija i marchewki. Robisz to źle.

SZKOLENIE PRAKTYCZNE WPROWADZENIE

Praktyczne szkolenie na jachcie żaglowym możemy podzielić na część pod żaglami i szkolenie na silniku. W zasadzie jest to najważniejsza, ale chyba też najciekawsza i najbardziej emocjonująca część naszej pracy.

Załóżmy, że mamy do czynienia z początkującymi w dziedzinie żeglarstwa kursantami, czyli będziemy uczyli od zera. Jednak, jeśli chodzi o dorosłych kursantów, to raczej mało prawdopodobne, że jest to ich pierwszy krok na pokładzie jachtu. Zazwyczaj okazuje się, że już kiedyś pływali jako załoganci, a teraz z różnych powodów postanowili nauczyć się prowadzić jacht samodzielnie. Ważne jest, aby wszyscy kursanci zapoznali się z każdym stanowiskiem manewrowym na jachcie. Po zakończonym szkoleniu muszą

umieć odnaleźć się w roli sternika czy kapitana, ale również w roli zwykłego załoganta. Dobrą praktyką w czasie szkolenia jest więc ciągła zamiana stanowisk po każdym zakończonym manewrze. Można to robić np. zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



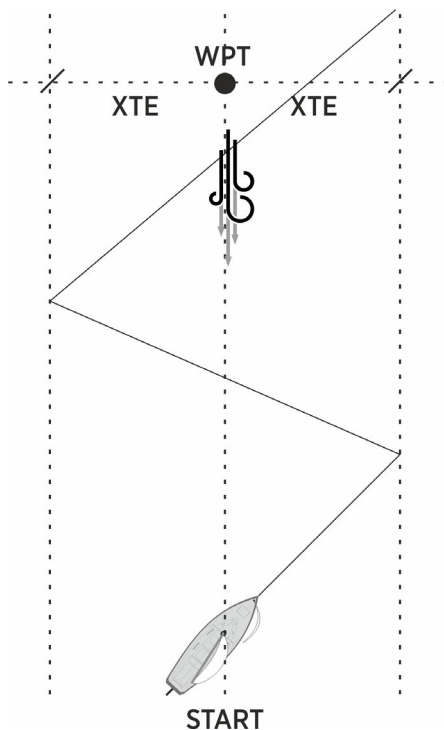
Przykładowy podział stanowisk na jachcie

Zalety takiego rozwiązania to:

- pełna przejrzystość zasad,
- każdy załogant poznaje każde stanowisko,
- zmiana stanowisk następuje bardzo szybko, bo po chwili kursanci już wiedzą, kto jest po kim i kto na jakie stanowisko wchodzi; daje to nam naprawdę dużą oszczędność czasu,
- nie ma problemu z tym, że ktoś nie lubi pewnych czynności wykonywać, jest jego kolej i kropka.

wykonując zwroty przez sztag. Wracając można robić slalom pomiędzy bojkami i konieczne będzie robienie zwrotów przez rufę.

Jeśli posiadamy GPS-a można ustawić way-pointa idealnie pod wiatr, ustawić alarm zejścia z trasy (XTE) na określoną odległość i robić zwrot w momencie uruchamiania alarmu.



Wykorzystanie GPS do doskonalenia zwrotów przez sztag. WPT - way point, XTE - zaprogramowany parametr zejścia z trasy

Doskonałym ćwiczeniem są ósemki. Najlepiej wykonywać je przy jakimś punkcie odniesienia np. dwie bojki, ale można również z jednym punktem odniesienia (np. odbijaczem obciążonym buchtą). Potem dodajemy stopniowo trudność i rywalizację – kto ciaśniej, ale poprawnie wszystko. Przy rywalizacji musimy być bardzo sprawiedliwym sędzią. Proszę o tym pamiętać!

Jednym słowem kombinuj. Instruktor musi być kreatywny!

LITERATURA

- Chodnikiewicz Zbigniew, Metody nauczania żeglowania, psychologia i pedagogika, Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1979.
- Cialdini Robert G., Wywieranie wpływu na ludzi. Teoria i praktyka, Wydawnictwo GWP.
- Gajewski Robert, O stylach uczenia się i I-edukacji, E-mentor 4/2005.
- Gizler Witold, Vademecum metodyki szkolenia praktycznego na stopień żeglarza i sternika jachtowego, Biblioteka Skippera, 1991-1997.
- Marszał Jarosław, Metodyka prowadzenia zajęć na kursach żeglarskich. Skrypt na prawach maszynopisu, Gdynia, 2010.
- Ridley Colin, Grant Clive, Powerboat Instructor's Handbook, RYA, 2010.
- Zamasz Joanna, Instruktor Żeglarstwa - Pedagogika, Harcerski Ośrodek Wodny w Poraju, 1999.



Piotr Lewandowski

Kapitan Jachtowy, Kapitan Motorowodny, Yachtmaster RYA/MCA. Instruktor żeglarstwa oraz instruktor motorowodny (PZŻ, PZMWiNW, ISSA, RYA). Z wykształcenia informatyk, z pasji i zawodu żeglarz, motorowodniak, strażak-ratownik OSP i ratownik wodny. Szkoleniami żeglarskimi i prowadzeniem rejsów zajmuje się od 1995 roku.

Autor wielu podręczników do nauki żeglarstwa.

Prowadzi od 2003 roku Szkołę Żeglarstwa MORKA, zajmującą się organizacją czarterów, rejsów i szkoleń żeglarskich oraz motorowodnych.

Autor prowadzi również kanał żeglarski na YouTube, w którym dzieli się swoją wiedzą i doświadczeniem:

<https://www.youtube.com/MorkaPL>



ISBN: 978-83-965038-5-5