

e swimming



Plavanje kao terapija

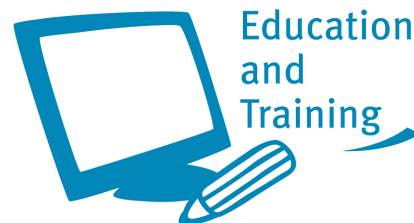
Priručnik za plivače

Stanko Blatnik
Biljana Mećava
Vojko Strahovnik
Mladen Blatnik



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme



This project has been funded with support of the Lifelong Learning Programme of the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

O projektu

eSwimming je evropski projekat koji se finansira uz podršku programa Evropske komisije “Doživotno učenje” (Lifelong Learning), i ima za cilj da širom Evrope promovira plivanje kao terapiju za osobe sa posebnim potrebama. Namijenjen je nastavnicima, socijalnim radnicima, volonterima, osobama sa posebnim potrebama i njihovim roditeljima, kao i ostalima koji brinu o njima. Projekat će predstaviti materijale o primjeni plivanja kao terapije i promotivne materijale, te omogućiti razmjenu ideja, iskustava, informacija, znanja i dobrih praksi. Projekat realizuje konzorcij partnera iz Italije, Njemačke, Španije, Velike Britanije (Škotska) i Slovenije.

Specijalne koristi za osobe sa posebnim potrebama

Postoji nekoliko naročitih prednosti za osobe sa posebnim potrebama, ne samo za njihovu fizičku dobrobit, nego i u drugim oblastima.

1. Uz stručan nadzor, plivanje je praktično terapija niskog rizika za osobe sa posebnim potrebama. Potisak vode ublažava opterećenje mišića, koje normalno nastaje djelovanjem gravitacije, što omogućava veći opseg i bolju koordinaciju pokreta. Takvo okruženje pruža osobi priliku da jača mišiće i poboljša koordinaciju. Dodatni efekat je da je osjećaj vode na tijelu dobar za neurološki razvoj.
2. Plivanje se smatra fizikalnom terapijom sigurnijom od one na suvom, jer u bazenu nema tvrde podloge na koju osoba može pasti i povrijediti se. Sve dok imamo kvalifikovanog terapeuta voda se pokazuje kao bezbjedno okruženje.
3. Još jedan cilj plivanja kao terapije za osobe sa posebnim potrebama je povećanje njihove samostalnosti (fizička aktivnost, spretnost, interakcija sa drugim osobama), što vodi povećanju samopuzdanja. A samopuzdanje može dovesti do boljeg kvaliteta života.
4. Socijalna integracija je jedan od najvažnijih efekata terapije plivanjem, što se pokazalo u plivačkim grupama poput one u Velenju, Slovenija. Prema izjavama roditelja, djeca koja redovno učestvuju u programu počela su da se više druže u školi i van nje, ne samo međusobno nego i šire. Postala su pažljivija na časovima i manje nemirna.
5. Mentalne sposobnosti su poboljšane tamo gdje trener plivanja uključuje u terapiju različita kognitivna saznanja i igre (npr. brojanje, ponavljanje riječi, pravljenje geometrijskih figura u vodi, itd).



UVOD

Ovdje ćemo dati neke dodatne informacije za početnike, i opisati šta Vas očekuje na početku avanture u vodi, kao što su uobičajene teškoće sa kojima se suočavaju početnici, kratak opis vježbi i efekti koje bi one trebale da imaju, značaj poštovanja pravila ponašanja u bazenu i povjerenja u Vašeg trenera.

Uobičajene teškoće sa kojima se susreću početnici

Ako nikad prije niste pokušali da plivate, možda ćete u početku osjećati izvjesnu nelagodnost u vodi. To je zbog osjećaja da ste utonuli u vodu, i potpuno je razumljivo. Mi živimo na suvom, i vodu možemo doživjeti kao strano okruženje. Za nas je prirodno da smo uspravni i suvi. Ali budite sigurni da će ovaj neprijatan osjećaj sve više nestajati što više vremena budete u vodi.

Sposobnost da se zauzme horizontalan položaj u vodi od suštinskog je značaja za učenje plivanja. Mnogi učenici osjećaju se neprijatno dok im voda dodiruje uši i glavu. Kada učite da ispravno dišete, osnovno što treba zapamtiti je da ležanje na površini vode najudobniji i najbezbedniji položaj, jer Vam omogućava nesmetano disanje.

Strah može biti snažna prepreka za počinjanje terapije plivanjem. Ako ste imali prethodno negativno iskustvo sa boravkom u vodi i ako ste prestrašeni, najbolje što trebate učiniti je da obavijestite svog trenera, kako bi vam pružio dodatnu pomoć i podršku.

Većina početnih vježbi posebno su osmišljene kako biste se u vodi osjećali prijatno i prevazišli tjeskobu, te povećali samopouzdanje.



Kratak opis vježbi

Kao što je pomenuto, mnoge vježbe koje ćete raditi na početku treba da Vam pomognu da se psihički prilagodite na vodu i da povećate osjećaj prijatnosti i sigurnosti. Vježbe obuhvataju različite načine disanja i kretanja u plitkoj vodi. Kad postanete sigurniji, naučićete kako da savladate različite položaje u vodi učenjem rotacije. Zatim ćete naučiti kako da plutate i klizite na površini vode. To se postiže ponavljanjem. Kako budete postajali sigurniji, treneri će Vas postepeno ohrabrivati da vježbe ponavljate što samostalnije. Na ovaj način ćete razviti individualan stil plivanja, a kasnije ćete učiti pravilne tehnike plivanja.

Poštovanje pravila na bazenu i rad sa Vašim trenerom

Bazeni imaju različita uputstva za ponašanje. O tome će Vas informisati trener prije početka kursa. Uputstva su napravljena radi Vaše bezbjednosti. Važno je napomenuti da smo mi treneri odgovorni za sve što Vam se može desiti i strpljenje je veoma važno. Osim da Vas nauči da plivate, uloga trenera je i da postigne da se osjećate prijatno i bezbjedno. Trener će nastojati da sa Vama uspostavi odnos povjerenja. Isto pokušajte i Vi, brže ćete učiti ako vjerujete osobi koja Vas obučava. Čak i kad Vam se čini da je trener suviše strog, on će uvijek nastojati da Vam pruži što više podrške, ohrabrenja i pomoći koja Vam je potrebna. Na kraju treba zapamtiti da je komunikacija najvažnija za učenje - uvijek iznesite svoja pitanja i primjedbe.



Kontakt

IPAK Institut za simboličku analizu i razvoj informacionih tehnologija Velenje
Koroška 18
3320 Velenje
Slovenija

tel: 03 891 90 40, fax: 03 891 90 42
info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si

Stanko Blatnik blatnik@ipak-zavod.si

Biljana Mečava mecava@ipak-zavod.si