

e swimming



Plivanje kao terapija za osobe sa posebnim potrebama

# Priručnik za trenere osoba sa posebnim potrebama



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

'This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] 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.'

## **Priručnik za trenere osoba sa posebnim potrebama**

Mladen Blatnik, Stanko Blatnik, Biljana Mećava, Vojko Strahovnik

IPAK Institut

Velenje, Novembar 2009

### **Uvod**

***Ne možemo činiti velike stvari, samo male stvari s mnogo ljubavi.***

#### **Majka Tereza**

Želimo da u ovom priručniku iznesemo iskustva koja smo stekli radeći sa osobama sa posebnim potrebama (učeći ih da plivaju). Uvjereni smo da će naša iskustva koristiti svima onima koji rade sličan posao ili razmišljaju o tome da rade sa osobama sa posebnim potrebama. Priručnik ima naglašenu ličnu notu, a napisali smo ga sa težnjom da opišemo i dobre i loše strane u našem radu, kao i kako da taj rad unaprijedimo.

Glavni cilj priručnika je pomoć u promovisanju plivanja kao terapije (ili bar kao korisne fizičke aktivnosti), izgradnja socijalne mreže instruktora, i širenje pozitivnih rezultata do mjesta gdje plivanje nije dostupno osobama sa posebnim potrebama.

U sledećem paragrafu želim da kažem gdje, kako i kada sam počeo da osobe sa posebnim potrebama učim da plivaju.

Ja volim da plivam. Moja majka je iz Dalmacije na Jadranskom moru, i mislim da mi je plivanje u genima. Veoma rano naučio sam da plivam, počevši 1951. na moru, a potom sam nastavio da plivam u jezeru, u jednom malom selu gdje smo živjeli. Bilo je to neobično iskustvo. Bio sam u čamcu sa drugim dječacima, kad sam, na udaljenosti od desetak metara od obale, osjetio da ja to mogu uraditi. I tako sam skočio u vodu i počeo da plivam. Vratio sam se na obalu bez problema. Otada je plivanje moj omiljeni sport.

Plivanje mi je pomoglo ne samo da budem u dobroj fizičkoj formi, nego i da naučim da gubim i dobijam, da mnogo radim, i da postanem psihički jak. Kad sam počeo studirati prekinuo sam treniranje. I dalje sam plivao svake godine, ali neredovno. Kao pedesetogodišnjak, boravio sam izvjesno vrijeme u Silikonskoj dolini u Kaliforniji, gdje sam mnogo češće plivao. Nakon povratka iz Kalifornije, 2004. godine počeo sam redovno da plivam, skoro svakodnevno, pa čak i da učestvujem na takmičenjima.

Katja, trener u našem timu, pitala me je jednog dana da li želim da učestvujem na radionici za instruktore plivanja po Halliwick metodi, koja se koristi za obuku osoba sa posebnim potrebama. Nakon dva kursa, te rekonstrukcije našeg bazena kojom je omogućen nesmetan pristup osobama sa invaliditetom, počeo sam da radim sa njima dva puta sedmično.

Moram priznati da do tada nikad nisam pomagao invalidnim licima, skoro da i nisam imao kontakata sa njima. Tokom prvog susreta imao sam čudan osjećaj, koji je teško opisati, osjećaj pomalo neprijatan jer nikad nisam komunicirao sa invalidnim licima. Ipak, poslije nekog vremena ovaj osjećaj se izgubio i ja sam našao način kako da ih učim i komuniciram sa njima. Svaki uspjeh mojih učenika činio je i mene srećnim. Najzbudljiviji trenutak je kad nakon napornog rada nauče da plivaju. U tom momentu svi – plivači, roditelji i treneri – osjećaju punu satisfakciju.

Osobno smatram da ova aktivnost čini moj život (ja imam 66 godina) ispunjenijim i sretnijim. Vjerujem da isti osjećaj imaju i mlađe kolege sa kojima radim. Nadam se da će osobe koje pročitaju ovaj priručnik prezentovati svoja iskustva i tako nam pomoći da priručnik poboljšamo. Očekujemo da nam se pridruže i oni koji nisu treneri.

## **Kako početi**

***Putovanje od hiljadu milja počinje sa jednim korakom.***

### **Kineska poslovice**

Ako ste odlučili da se pridružite onima koji pomažu osobama sa posebnim potrebama i uče ih da plivaju, lako ćete to uraditi. Kao prvi korak, potražite u svom okruženju neku organizaciju koja već provodi takav program. Ovdje možete pronaći neke od njih, kao i linkove na web stranice sa dodatnim informacijama. Direktno ih kontaktirajte da biste saznali kako rade i koje treninge vam preporučuju. Ako mislite da niste odličan plivač ili da nemate dovoljno iskustva, nemojte odustajati. Pogledajte simpatični clip na Youtube, u kojem Tom Peters objašnjava da jedan od najboljih američkih trenera plivanja nije znao da pliva.

<http://www.youtube.com/watch?v=2nfGjVFlw1s>

Naravno, to je urbana legenda. Ipak, tačno je da ne morate biti odličan plivač da biste radili sa invalidnim licima. Mnogo su važnije neke druge osobine i vještine, kao što je empatija, dobra komunikacija, zadovoljstvo davanja...

Naravno, morate ići na kurseve da biste stekli vještine potrebne za obučavanje plivanja, kao što je Halliwick kurs u Sloveniji, ili neki drugi koji postoji na području gdje živite.

Ipak, nije dovoljno samo naučiti tehnike. Najiskrenije preporučujemo da više naučite o raznim vrstama invalidnosti, psihologiji i načinima komunikacije. Ima različitih mjesta gdje možete steći ta znanja.

Takođe je važno da komunicirate sa svojim kolegama koji već rade sa osobama sa posebnim potrebama. Mnogo ćete naučiti. Kao što kaže Peter Drucker, guru menadžmenta, "Samo razmjenom znanja stičemo nova znanja".

I na kraju, ali ne manje važno - ako odlučite da nam se pridružite, radićete mnogo ali ćete imati veliku satisfakciju. Pomaganje i podrška drugima i vama će pomoći.

## **Kako organizovati kurseve i časove**

***Naša najveća opasnost nije da ćemo postaviti cilj isuviše visoko i nećemo ga dostići, već da ćemo ga postaviti nisko i postići ga.***

### **Mikelandelo**

Nakon sticanja potrebnih znanja i vještina, počinje rad sa osobama sa posebnim potrebama. To je odgovoran i nimalo lak zadatak. Važno je da ste dobro organizovani i da imate visoke ciljeve. Kad organizujete časove, treba da planirate nekoliko aktivnosti. Ovo je najvažnija što trebate imati na umu:

- Stupite u kontakt sa roditeljima ili starateljima osoba sa posebnim potrebama. Pokušajte prikupiti što više informacija o osobi koju ćete učiti da pliva – o vrsti onesposobljenja, kako se ta osoba ponaša, koji je najbolji način da se sa njom komunicira. Podatke evidentirajte u lični dosije te osobe. Pokušajte da dobijete i neke medicinske podatke. Velika je greška ako se ne izvrši ova priprema. Bez osnovnih informacija koje će pružiti roditelji ili staratelji, mnogo je teže raditi sa osobama sa posebnim potrebama.
- Pokušajte da se zbližite sa svojim učenikom. Komunicirajte sa učenikom koristeći informacije koje ste dobili od osoba koje brinu o njemu.
- Na početku kursa napravite neke ocjene fizičkog i mentalnog stanja učenika. Definišite kako ćete mjeriti napredak učenika. Nakon svakog časa, unesite svoja opažanja u njegov dosije.
- Svaki čas pažljivo isplanirajte. Definišite ciljeve časa i kako ćete ih ostvariti. Odaberite metod koji ćete koristiti i definišite trajanje svake aktivnosti. Ovo će vam mnogo pomoći. Poslije časa informišite roditelje ili staratelje o napretku koji je postignut; ako je bilo problema, razgovarajte o njima. Ako učenik dobije nagradu za svoj napredak, kažite to roditeljima. To će snažno motivisati i učenika i roditelje.
- Što više sarađujte sa drugim trenerima. Razmjenjujte iskustva, diskutujte o problemima. To će unaprijediti vaš rad i izgraditi dobar tim.
- Odvojite vrijeme i sa drugim trenerima prodiskutujte čas koji ste održali. Zapišite zapažanja i zaključke. Ako ponekad izgleda da nemate vremena da to uradite, ne zaboravite da je to od ključnog značaja za uspjeh.

## **Najvažnije stvari o kojima treba da vodite računa**

***Dok god ideš, nije važno što ideš sporo.***

### **Kineska poslovice**

Ključ je u strpljenju; ne očekujte brze rezultate, jer podučavanje nije jednostavan posao. Nemojte biti opsjednuti brzim uspjehom. U radu sa osobama sa posebnim potrebama, rezultate očekujte poslije dužeg vremena. Da biste ih postigli, i vi morate biti dovoljno strpljivi.

Nadalje, izuzetno je važno da učenici savladaju strah od vode, i da se u bazenu osjećaju prijatno. To znači da trebate stvoriti opuštenu atmosferu, što se najlakše postiže kroz igru. Skupljajte ideje za različite igre, uključite pjevanje ili probajte neku igru u vodi koju već znate.





Kao što možete vidjeti iz fotografija, djeca uživaju u igri. Pokušajte skupiti što više ideja za drugačije igre. Pokušajte uključiti pjevanje ili prilagoditi igru koju već znate.

Sledeći važan korak je da polaznici pravilno nauče tehnike disanja. To nije lako, posebno za neku djecu sa posebnim potrebama. Ali, bez pravilnog disanja veoma je teško naučiti da se pliva. Opet, pokušajte da to uradite kroz igru.

Nakon što nauče da dišu, polaznike učite osnovne tehnike plivanja. Morate se prilagoditi svakom pojedinačnom učeniku. Oni imaju različite poremećaje, različito su prilagođeni na vodu, neki se pomalo plaše, drugi su hrabriji. Nema generalnog pravila kako da se prilagodite učeniku. Ponovo naglašavamo da je potrebno strpljenje, diskusija sa drugim trenerima o problemima, razgovor sa učenicima i roditeljima. Dugoročno gledano, imaćete pozitivne rezultate. Nije baš lako opisati osjećaj koji ćete imati kad vaši učenici proplivaju.

Međutim, plivanje nije jedino na čemu ćete raditi. Podjednako je važno da kod učenika razvijate socijalne vještine, da ih naučite da komuniciraju i da se druže; opet je to zadatak koji se mora obaviti individualno. Na donjim slikama su primjeri druženja nastalog na našim kursevima.

Veoma je važno izgraditi tim i razviti osjećaj pripadanja grupi.

Zato svaki čas treba završiti tako da se svi učenici drže za ruke.

Nakon toga, trener pita "Ko smo mi?", a učenici izgovaraju ime grupe i razdvajaju se skačući uvis.

## **Zaključak**

Nevjerovatno je šta možete postići ako ne mislite o tome ko će dobiti priznanje

Harry S. Truman

Završne napomene

Natava plivanja za osobe sa posebnim potrebama nije lagan posao, ali on pruža veliku satisfakciju i ispunjenje.

Nastojte da još više naučite o tehnikama učenja plivanja, o različitim vrstama invalidnosti, psihologiji i druženju.

Budite otvoreni, komunicirajte sa kolegama i osobama koje brinu o vašim učenicima; razmjenjujte informacije, iskustvo i znanje. To će vam pomoći da bolje obavljate svoj posao.

Ne očekujte nagradu, unutrašnje zadovoljstvo biće najveća nagrada za vaš rad.

Redovno posjećujte [www.eswimming.eu](http://www.eswimming.eu), dajte svoj doprinos ovoj web stranici.