

e swimming



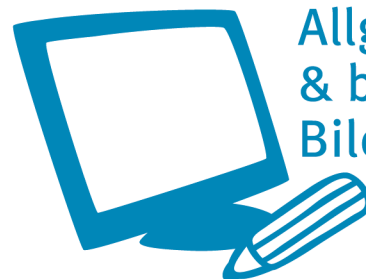
Schwimmen als Therapie

Handbuch für Schwimmer

Stanko Blatnik
Biljana Mećava
Vojko Strahovnik
Mladen Blatnik



GD Bildung und Kultur



Allgemeine
& berufliche
Bildung

Programm für lebenslanges Lernen

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Über das Projekt

eSwimming ist ein europäisches Projekt, das mit Hilfe des Programms für Lebenslanges Lernen der Europäischen Kommission finanziert wird. Es hat das Ziel Schwimmen als Therapie für behinderte Menschen in ganz Europa bekannter zu machen. Es richtet sich an Lehrer, Sozialarbeiter, freiwillige Helfer, behinderte Menschen, deren Eltern und Betreuer. Das Projekt wird Materialien über die Nutzung von Schwimmen als Therapie, PR-Material und die Möglichkeit zum Austausch von Ideen, Erfahrungen, Informationen, Wissen und erfolgreichen Praxisbeispielen anbieten. Es wird von einem Konsortium mit Partnern aus Italien, Deutschland, Spanien, Großbritannien (Schottland) und Slowenien durchgeführt.

Spezielle Vorteile für behinderte Menschen: Es gibt einige spezielle Vorteile für behinderte Menschen, die nicht nur auf ihr körperliches Wohlbefinden, sondern auch auf andere Bereiche wirken.

1. Unter korrekter Aufsicht ist Schwimmen eine risikoarme Therapieform für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Die Auftriebskraft im Wasser vermindert die Belastung, der die Muskulatur normalerweise durch die Schwerkraft ausgesetzt ist, was einer Person einen größeren Bewegungsspielraum gibt und die Koordination erleichtert. Ein zusätzlicher Effekt ist, dass das Erleben des Körpers im Wasser gut für die neurologische Entwicklung ist.
2. Schwimmen wird als sicherer als physikalische Therapie auf dem Land betrachtet, da es im Pool keine harten Oberflächen gibt, auf der Personen sich verletzen könnten. Wenn ein qualifizierter Schwimmtherapeut anwesend ist, wird sich das Wasser als sichere Umgebung erweisen.
3. Ein weiteres Ziel der Schwimmtherapie für behinderte Menschen ist die Steigerung des Unabhängigkeitsgefühls (körperliche Aktivität, Steigerung der Fertigkeiten, Interaktion mit anderen Personen, usw., was zu einer Steigerung des Selbstvertrauens führen kann. Die Steigerung des Selbstwertgefühls kann wiederum zu einer höhern Lebensqualität führen.
4. Soziale Integration ist einer der wichtigsten Effekte der Schwimmtherapie, die in Schwimmgruppen, wie z.B. der in Velenje, Slowenien wahrgenommen wurde. Die Kinder, die regelmäßig am Programm teilnehmen, begannen sich laut ihrer Eltern in Schule und Freizeit stärker zu sozialisieren, und zwar nicht nur untereinander, sondern auch mit anderen Personen. Sie wurden aufmerksamer und ruhiger im Unterricht.
5. Die mentalen Fähigkeiten werden verbessert, da Schwimmen verschiedene Denkprozesse trainiert, die mit der Therapie in Verbindung stehen (z.B. Zählen, Wörter wiederholen, Zeichen oder herstellen von geometrischen Figuren im Wasser, usw.).



Einleitung

Hier möchten wir einige zusätzliche Informationen für Anfänger geben und beschreiben was Sie erwartet, wenn Sie das Abenteuer im Wasser beginnen, welche Schwierigkeiten im Allgemeinen von Anfängern erlebt werden, kurze Beschreibungen einiger Übungen, deren Sinn und Zweck vermitteln und die Bedeutung der Poolregeln und die Wichtigkeit des Vertrauens zum Trainer darstellen.

Allgemeine Schwierigkeiten von Anfängern

Wenn Sie vorher nie geschwommen sind, könnten Sie zu Beginn das Erlebnis im Wasser als etwas unangenehm empfinden. Dies liegt an der Erfahrung des Eintauchens und Ausgeliefertseins und ist völlig nachvollziehbar. Wir verbringen normalerweise unser Leben auf festem, trockenem Untergrund und das Wasser kann zunächst als eine fremdartige Umgebung erscheinen. Es ist auch unserem normalen Erleben entgegengesetzt nicht in einer aufrechten Position und nicht im Trockenen zu sein. Seien Sie sich aber sicher, dass diese Empfindungen verschwinden, sobald sie einige Zeit im Wasser verbracht haben.

Eine horizontale Position im Wasser einzunehmen ist entscheidend für das Schwimmen Lernen. Viele Schüler empfinden es zunächst als unangenehm, dass Kopf und Ohren das Wasser berühren. Entscheidend ist hier, dass wenn Sie erst einmal die richtige Atmung gelernt haben, die auf der Wasseroberfläche liegende Position die komfortabelste und sicherste Position ist, da sie immer eine ungehinderte Atmung ermöglicht.

Angst kann ein starker Hinderungsgrund sein an einem Schwimmtherapie-Angebot teilzunehmen. Vor allem wenn Sie negative Erfahrungen im Wasser gemacht haben, machen Sie sich eventuell Sorgen. Das Beste ist dann, dies Ihrem Trainer mitzuteilen, der Ihnen dann zusätzliche Hilfe und Unterstützung geben kann.

Die meisten Übungen zu Beginn haben zunächst den Sinn, Sie mit dem Wasser vertraut zu machen, unangenehme Empfindungen zu überwinden und Selbstvertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.



Kurze Beschreibungen einiger Übungen

Wie gesagt haben viele Übungen zu Beginn den Sinn, Sie mental mit dem Wasser vertraut zu machen, sich wohler zu fühlen und Ihr Selbstvertrauen zu steigern. Es werden unterschiedliche Atemübungen gemacht und verschiedene Arten sich im flachen Wasser zu bewegen geübt. Später, wenn Sie mehr mit dem Wasser vertraut sind, lernen Sie verschiedene Positionen im Wasser einzunehmen und Ihre Körper darin zu drehen. Dann lernen sie die Balance im Wasser zu halten und auf der Wasseroberfläche zu schweben. Die Übungen werden immer wieder wiederholt und die Trainer werden Sie ermutigen die Übungen immer selbständiger auszuführen. Alle Übungen sollen Sie dazu hinführen einen ersten individuellen Schwimmstil zu entwickeln, um später die Schwimmtechniken richtig lernen zu können.

Die Poolregeln und die Arbeit mit Ihren Trainern

Alle Pools haben unterschiedliche Richtlinien und Regeln. Ihre Trainer werden Sie darüber informieren, bevor Sie den Kurs beginnen. Diese Richtlinien gibt es zu Ihrer Sicherheit. Es ist wichtig zu wissen, dass wir (Trainer) verantwortlich sind für alles, was Ihnen eventuell passieren könnte und dass Geduld sehr wichtig ist. Die Aufgabe des Trainers ist, neben dem Schwimmtraining, auch dass Sie sich sicher und wohl fühlen. Die Trainer werden versuchen eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Sie sollten das auch versuchen. Sie werden schneller lernen, wenn Sie ihrem Trainer vertrauen. Selbst wenn der Trainer einmal streng erscheinen mag, wird er immer versuchen, Ihnen so viel Unterstützung, Ermutigung und Hilfe zu geben wie Sie benötigen. Schließlich sollten Sie sich merken, dass Kommunikation der wichtigste Teil am Lernen ist. Daher sollten Sie immer Ihre Fragen und Sorgen mitteilen.



Kontakt

IPAK Institut für Symbolische Analyse und Entwicklung von Informationstechnologien

Koroška 18

3320 Velenje

Slowenien

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