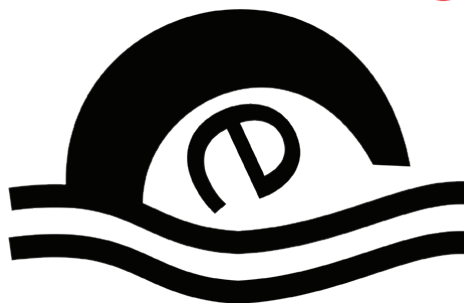


e swimming



Natación como terapia

## Manual para los nadadores



'El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.'

## **Acerca del proyecto**

Eswimming es un proyecto europeo financiado con el apoyo del Programa de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea con el objetivo de promover en toda Europa la natación como terapia para las personas desfavorecidas. Está dirigido a formadores, trabajadores sociales, voluntarios, personas con discapacidad, padres y tutores. El proyecto ofrecerá materiales sobre la aplicación de la natación como terapia, material promocional y se intercambiarán ideas, experiencias, información, conocimientos y buenas prácticas. El proyecto está siendo desarrollado por un consorcio de socios de Italia, Alemania, España, el Reino Unido y Eslovenia.

## **Beneficios especiales para personas desfavorecidas**

La natación se recomienda como terapia para el tratamiento de todo tipo de lesiones físicas y trastornos psicológicos y neurológicos. Ofrece numerosas ventajas para las personas desfavorecidas, porque no sólo mejora su bienestar sino también llega a muchas otras áreas.

1. Bajo una correcta supervisión, la práctica de la natación como terapia no presenta riesgo alguno. La flotabilidad del agua alivia el estrés sobre los músculos producidos por la gravedad, otorgándole a la persona grandes capacidades de movimiento y coordinación. Este entorno facilita la tonificación de los músculos y mejorarla coordinación. Un efecto añadido es la agradable sensación del agua en el cuerpo que a su vez es muy beneficioso para el desarrollo neurológico.
2. La natación se considera más segura que cualquier otro deporte en tierra al no haber superficies duras sobre las que se podría caer el alumno y hacerse daño. Siempre que haya una persona cualificada al lado, el agua es un entorno seguro.
3. Otro de los objetivos del uso de la natación como terapia es que las personas que la practican aumentan su grado de autonomía (actividad física, aumento de capacidades, interacción con otras personas, etc.) Aumenta su independencia, su autoestima, y por ende, mejora su calidad de vida.
4. La integración social es uno de los efectos más importantes de la natación como terapia , como se ha podido comprobar en el grupo de natación de Velenje, Eslovenia. Según los padres, los niños que participan en el programa de forma regular son más sociables tanto en la escuela como fuera de ella. Los niños se han vuelto más atentos y menos inquietos en clase.

5. Las habilidades mentales también se mejoran ya que las sesiones de natación incluyen varias habilidades cognitivas como forma de terapia (por ejemplo contar, repetir palabras, hacer figuras geométricas en el agua, etc.)



## Introducción

A continuación daremos información adicional para los principiantes y describiremos qué es lo que le espera al comenzar con la aventura acuática. Encontrará información relativa a las dificultades comunes para los principiantes, una descripción muy breve de los ejercicios y sus objetivos, la importancia de seguir las reglas en la piscina y de confiar en el entrenador.

### Dificultades comunes para los principiantes

Si es tu primera vez en el agua, puede que al comienzo te sientas algo incómodo. Esto es resultado de la sensación de estar inmerso, lo cual es completamente comprensible ya que pasamos nuestras vidas en la superficie, siendo el agua un entorno extraño para nosotros.

También es opuesta a nuestra sensación natural de estar en posición vertical y seca. Pero puedes estar seguro de que esto se pasará a medida que pases más tiempo en el agua.

Ser capaz de ponerse en una postura horizontal en el agua es esencial para aprender a nadar. Muchas personas se sienten incómodas por tener los oídos y la cabeza sumergida. Un punto clave a recordar es aprender a respirar adecuadamente, lo más cómodo es ponerse en postura horizontal ya que siempre es la mejor forma para respirar.

El miedo puede ser un disuasivo importante para hacer natación como terapia sobre todo, si has tenido alguna experiencia negativa en el pasado con el agua y te sientes aprensivo. Lo mejor es informar de esto a tu entrenador para que pueda ayudarte.

La mayoría de los ejercicios que realizarás al comienzo, se han diseñado para hacerte sentir cómodo en el agua, para que puedas superar cualquier molestia y aumentar la confianza en tus propias capacidades.



### **Breve descripción de los ejercicios**

Tal y como mencionábamos anteriormente, muchos de los ejercicios que realizarás, sobre todo al principio, sirven para ayudarte a adaptarte mentalmente al agua y para aumentar tu estado de comodidad y confianza. Se incluyen diferentes ejercicios de respiración y formas de moverse en aguas poco profundas. A medida que vayas ganando comodidad, aprenderás a dominar distintas posiciones en el agua mientras que vas aprendiendo a girar en ella. En los siguientes pasos aprenderás a equilibrarte y deslizarte por la superficie del agua. Estos ejercicios se realizan mediante la repetición de los mismos, el entrenador te animará a repetir los ejercicios



que irás realizando con más independencia a medida que te vayas sintiendo más cómodo y confiado. Todos estos ejercicios están dirigidos al desarrollo de tu propio estilo para que luego, vayas aprendiendo las técnicas más adecuadas de natación.

### **Siguiendo las reglas en la piscina y el trabajo con su entrenador**

Cada piscina sigue sus propias reglas y de las que te informará tu entrenador al comienzo del curso. Estas reglas han sido diseñadas para tu seguridad. Es importante mencionar, que nosotros (los entrenadores) somos los responsables de cualquier cosa que suceda en la piscina, es por ello que es importante tener paciencia. A parte de enseñarte a nadar, los entrenadores también están para hacerte sentir cómodo y seguro. Van a poner todo de su parte para desarrollar una relación basada en la confianza y esperan que tú hagas lo mismo. Aunque a veces parezca que sean demasiado estrictos, siempre intentarán darte apoyo, ánimo y todo aquello que necesites. Por último, la comunicación es fundamental en el aprendizaje, así que si te surge cualquier pregunta, no dudes en consultarla.



Contacto

IPAK Institute for Sybolic Analysis and Development of Informational Technologies

Koroška 18

3320 Velenje

Slovenia

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