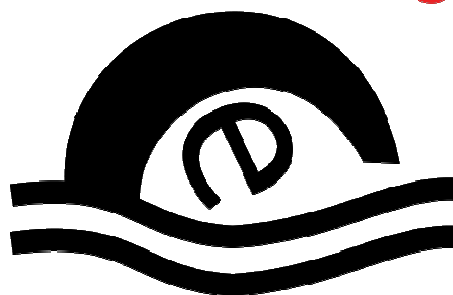


e swimming



Guida per i nuotatori



DG Istruzione e cultura

Programma di apprendimento
permanente

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Guida per i nuotatori

Guida a cura di IPAK - Istituto per l'analisi simbolica
e lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione
Velenje, Slovenia, Novembre 2009

INDICE

Il progetto	3
Benefici del nuoto per persone diversamente abili	3
Difficoltà comunemente incontrate dai principianti	4
Esercizi	5
Seguire le regole della piscina e lavorare con gli istruttori	6
Contatti	7

Il progetto

eSwimming è un progetto finanziato dalla Commissione europea nell'ambito del Lifelong Learning Programme allo scopo di promuovere in tutta Europa i benefici del nuoto per persone svantaggiate. L'iniziativa è pensata per istruttori, operatori sociali, volontari, persone diversamente abili, genitori e tutor. Il progetto intende fornire materiali sul nuoto come terapia, materiali promozionali e varie opportunità per scambi di idee, esperienze e informazioni. Il progetto è realizzato da un consorzio di partner in Italia, Germania, Spagna, Inghilterra (Scozia) e Slovenia.

Benefici del nuoto per persone diversamente abili

Il nuoto è impiegato con successo e raccomandato come forma di terapia per ogni tipo di disabilità fisica e in ogni condizione neurologica e psicologica. Gli effetti benefici del nuoto per persone svantaggiate sono molteplici e non solo relativi al benessere fisico.

1. Sotto un'attenta supervisione, nuotare è praticamente una forma di terapia a basso rischio per persone con bisogni speciali. La spinta idrostatica dell'acqua allevia lo stress normalmente concentrato sui muscoli a causa della gravità, fornendo all'individuo un'ampia gamma di movimenti e possibilità di coordinazione. Questo tipo di ambiente dà a chi è in acqua la possibilità di rinforzare i muscoli e migliorare la coordinazione. Inoltre la percezione dell'acqua sul corpo favorisce lo sviluppo neurologico.
2. Il nuoto è considerato un'attività più sicura rispetto alle terapie fisiche condotte su terra poiché in piscina non c'è alcuna superficie dura su cui una persona possa cadere o su cui possa ferirsi. In presenza di un istruttore qualificato, l'acqua si rivela un ambiente sicuro.
3. Inoltre il nuoto permette alle persone con bisogni speciali di diventare più autonome. Aumentando il grado di indipendenza, anche l'autostima aumenta. Una maggiore fiducia in se stessi può migliorare la qualità di vita.
4. L'integrazione sociale è una delle conseguenze più importanti del nuoto, come dimostra l'esperienza fatta dal gruppo di nuoto di Velenje, in Slovenia. I bambini che hanno partecipato al programma, stando a quanto riferiscono i loro genitori, hanno iniziato a socializzare maggiormente sia a scuola che all'esterno, e non solo tra di loro, ma anche con gli altri in generale, diventando più attenti in classe e meno irrequieti.
5. Con il nuoto, migliorano anche le abilità mentali poiché questa attività richiede varie abilità cognitive che si possono collegare alla terapia (come contare, ripetere parole, disegnare o fare figure geometriche nell'acqua, ecc.).



Difficoltà comunemente incontrate dai principianti

In questo documento trovi alcune informazioni di base per principianti, ovvero la descrizione di ciò che ti aspetta se decidi di iniziare la tua avventura in acqua, quali sono le più comuni difficoltà incontrate dai principianti, che tipo di esercizi ti verrà proposto e a cosa servono, l'importanza del seguire le regole della piscina e dell'aver fiducia nei tuoi istruttori.

Se non hai mai provato a nuotare prima d'ora, all'inizio ti potrai sentire a disagio in acqua. Questo è l'effetto dell'essere immerso nell'acqua, ed è del tutto normale. Trascorriamo gran parte della vita sulla terra ferma e l'acqua ci può sembrare un ambiente estraneo. Inoltre stare in acqua può sembrare contrario al nostro modo naturale di stare eretti e all'asciutto. Ma stai tranquillo che questa sensazione se ne andrà se trascorrerai un po' di tempo in acqua.

Essere in grado di assumere una posizione orizzontale in acqua è essenziale per imparare a nuotare. Molti allievi si sentono a disagio a tenere la testa e le orecchie in acqua. Una cosa importante da tenere a mente in questo caso è che, una volta imparato a respirare correttamente, stare sdraiati sulla superficie dell'acqua è la posizione più comoda e sicura, perché ti dà sempre la possibilità di respirare liberamente.

La paura è sicuramente uno dei problemi più comuni. Se hai avuto una precedente esperienza negativa in acqua, avrai sicuramente paura. La cosa migliore da fare è dirlo al tuo istruttore, in modo che possa aiutarti.

Molti degli esercizi che ti verranno proposti all'inizio sono stati pensati specificamente per farti sentire bene in acqua, per superare il senso iniziale di disagio e aumentare la fiducia nelle tue capacità.



Esercizi

Come detto sopra, gli esercizi che ti verranno proposti all'inizio sono pensati per aiutarti ad adattarti mentalmente all'acqua e accrescere la tua confidenza con l'acqua. Questa fase iniziale normalmente prevede vari esercizi di respirazione e movimenti in acqua poco profonda. Mano a mano che ti sentirai più a tuo agio, imparerai a padroneggiare diverse posizioni in acqua, ad esempio a ruotare su te stesso. Nelle fasi successive, imparerai a galleggiare e scivolare sull'acqua. Ciò è possibile grazie alla ripetizione

degli esercizi. I tuoi istruttori ti incoraggeranno a ripetere gli esercizi molte volte, sempre più autonomamente, fino a che non ti sentirai a tuo agio nell'acqua. Tutto ciò serve a farti sviluppare un tuo personale modo di nuotare, e più tardi ad apprendere gli stili di nuoto.

Seguire le regole della piscina e lavorare con gli istruttori

Ogni piscina ha le proprie regole. Gli istruttori ti informeranno delle regole in vigore nella tua piscina prima di iniziare il corso. Le regole sono pensate per garantire la tua sicurezza. E' importante capire che gli istruttori sono responsabili di tutto ciò che accade in piscina. Oltre ad insegnarti a nuotare, gli istruttori cercheranno di farti sentire sicuro e a tuo agio. Per fare questo vorranno instaurare una relazione di fiducia reciproca. Se avrai fiducia nei tuoi istruttori, imparerai più velocemente. Anche se qualche volta ti appariranno troppo rigidi o severi, essi cercheranno sempre di aiutarti e incoraggiarti. Infine ricordati che la comunicazione è parte fondamentale dell'apprendimento, perciò se hai delle domande o dei dubbi, parlane con i tuoi istruttori.



Contatti

IPAK - Istituto per l'analisi simbolica e lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione
Koroška 18
3320 Velenje
Slovenia
Tel: ++386 3 891 90 40 - Fax: ++386 3 891 90 42
info@ipak-zavod.si ; www.ipak-zavod.si
Stanko Blatnik (blatnik@ipak-zavod.si); Biljana Mečava (mecava@ipak-zavod.si)

Contatti in Italia

Amitié - Centro di ricerche e studi avanzati per la formazione
via val d'Aposa 3 - 40123 Bologna
Tel. ++39.051.273.173 - Fax ++39.051.65.60.416
Sito web: <http://www.amitie.it>
Francesca Magrefi (fmagrefi@amitie.it)