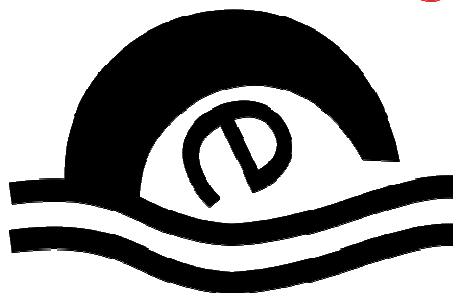


e swimming



Come diventare istruttori di nuoto per persone diversamente abili



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.

Come diventare istruttori di nuoto per persone diversamente abili

Guida a cura di Mladen Blatnik, Stanko Blatnik, Biljana Mečava, Vojko Strahovnik
IPAK - Istituto per l'analisi simbolica e lo sviluppo delle tecnologie dell'informazione
Velenje, Slovenia, Novembre 2009

INDICE

Introduzione	3
Come iniziare	4
Come organizzare corsi e lezioni	5
Quali sono gli elementi più importanti dei quali tenere conto.....	6
Conclusioni	9
Contatti	9

Introduzione

Non possiamo fare grandi cose, ma solo piccole cose con grande amore.
Madre Teresa di Calcutta

In questa guida vogliamo presentare la nostra esperienza con le persone svantaggiate, maturata insegnando loro a nuotare. Crediamo che la nostra esperienza possa essere utile a coloro che svolgono questa professione o che stanno pensando di intraprenderla. Abbiamo scritto questa guida in modo spontaneo, cercando di descrivere gli aspetti positivi e le criticità del lavoro e di capire come migliorare.

Lo scopo principale di questa guida è promuovere il nuoto come benefica attività fisica, costruire una rete di formatori ed istruttori e diffondere informazioni utili nei luoghi in cui il nuoto non è ancora accessibile ai disabili.

Nel prossimo paragrafo voglio spiegarvi come e perché ho iniziato ad insegnare a nuotare a persone svantaggiate e ad allenare chi tra loro sapeva già nuotare.

Mi piace nuotare. Mia madre è originaria della Dalmazia sulla costa Adriatica, perciò credo che nuotare faccia parte del mio DNA. Ho imparato a nuotare da piccolo, prendendo la prima lezione nell'estate del 1951 in riva al mare e poi ho iniziato a nuotare in un lago nei pressi di un piccolo villaggio dove vivevamo allora. Accadde un fatto strano. Ero in barca con altri ragazzi e quando fummo a circa 10 metri dalla riva ebbi la sensazione che potevo farcela. Così mi tuffai in acqua e iniziai a nuotare. Giunsi a riva senza alcun problema. E da quel momento il nuoto divenne il mio sport preferito.

Nuotare mi ha aiutato non solo a mantenermi in forma fisica, ma mi ha abituato anche a saper perdere e vincere, a lavorare duramente e ad essere psicologicamente forte. Quando andai all'università smisi di allenarmi. Continuai a nuotare, ma in modo molto irregolare. Ad ogni modo, poco prima di compiere 60 anni ho trascorso un periodo di tempo nella Silicon Valley in California, lì ho ripreso a nuotare più spesso e al rientro dalla California, nel 2004, ho ricominciato a nuotare regolarmente, quasi ogni giorno. Ho ripreso anche l'attività agonistica, partecipando a diversi campionati di nuoto.

Un giorno Katja, l'allenatrice della nostra squadra di nuoto, mi chiese se volevo partecipare a un seminario sul metodo Halliwick per insegnare il nuoto alle persone con disabilità. Dopo aver partecipato a due corsi e dopo che la nostra piscina fu ricostruita permettendo l'accesso anche alle persone svantaggiate, iniziai a lavorare con loro due volte a settimana.

Devo confessare che non mi era mai capitato prima di allora di aiutare persone disabili, avevo persino avuto pochi contatti con loro. Durante i primi incontri provavo una strana sensazione, difficile da descrivere. Era una specie di disagio, dovuto al fatto che non avevo mai interagito con persone disabili. Tuttavia, dopo qualche tempo, questa sensazione scomparve e trovai il modo per comunicare con loro. Ogni

progresso fatto dai miei allievi mi rendeva felice. Il momento più entusiasmante fu quando, dopo un duro lavoro, alcuni di loro impararono a nuotare. Tutti coloro che avevano partecipato - gli allievi, i genitori e gli istruttori - provarono in quel momento una grande gioia.

Personalmente, sento che questa attività rende la mia vita (ora ho 66 anni) più piena, felice e soddisfacente e credo che anche i colleghi più giovani che lavorano con me, abbiano la stessa sensazione. Spero che le persone che leggeranno questa guida ci aiutino a migliorarla, raccontandoci la loro esperienza e che anche chi non è un istruttore decida di unirsi a noi.

Come iniziare

Un viaggio lungo mille miglia inizia con un piccolo passo.
Proverbio cinese

Se decidi di unirti a coloro che stanno aiutando le persone svantaggiate ad imparare a nuotare, ecco poche e semplici mosse per iniziare. Come prima cosa prova a cercare un'organizzazione dalle tue parti già attiva in quest'ambito. Sul sito www.eswimming.it, alla pagina Link troverai i nomi di alcune associazioni e un elenco di siti web da cui ottenere informazioni. E' necessario entrare in contatto diretto con le associazioni per scoprire come lavorano e che tipo di formazione richiedono. Se pensi di non essere un eccellente nuotatore o di non aver abbastanza esperienza, non rinunciare. Guarda questo video su Youtube in cui Tom Peters spiega che uno dei migliori allenatori di nuoto americani non sapeva nuotare.

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

Si tratta certamente di una leggenda metropolitana, tuttavia la verità è che non devi necessariamente essere un provetto nuotatore per lavorare con le persone svantaggiate. Altre caratteristiche e abilità sono molto più importanti come l'empatia, la capacità di comunicare, la generosità.

Certamente dovrai partecipare a corsi specifici per acquisire le competenze necessarie ad insegnare nuoto, come i corsi Halliwick o altri, in base a ciò che è disponibile nella zona in cui vivi.

Tuttavia conoscere la tecnica non è abbastanza. Noi consigliamo vivamente di acquisire maggiori informazioni sui differenti tipi di disabilità, sulla psicologia e sui modi per comunicare. Inoltre è importante comunicare con i tuoi colleghi, che stanno già lavorando con persone disabili. Da loro puoi imparare molto. Come dice il guru del management Peter Drucker: "Solo con lo scambio di conoscenze possiamo ottenere nuove conoscenze".

Ultima cosa, non meno importante, se decidisci di unirti a noi, lavorerai duramente, ma avrai grandi soddisfazioni. Aiutare gli altri aiuterà anche te.

Come organizzare corsi e lezioni

Il più grande pericolo per la maggior parte di noi non è che il nostro fine sia troppo alto e che per questo noi lo manchiamo, ma che sia troppo basso e che per questo lo raggiungiamo.

Michelangelo

Dopo aver acquisito le conoscenze e le abilità necessarie, puoi iniziare a lavorare con persone svantaggiate. E' una responsabilità e un compito non facile. Tuttavia è importante essere ben organizzati e porsi obiettivi alti. Per organizzare le lezioni del tuo corso devi pianificare varie attività. Qui trovi i punti più importanti da tenere a mente:

- Entra in contatto con i genitori (o i tutor ed educatori) dei tuoi allievi. Prova a ottenere più informazioni possibili su ciascuna persona a cui insegnerai a nuotare: che tipo di disabilità ha, come si comporta, qual è il modo migliore per comunicare con lei/lui. Crea un fascicolo personale dell'allievo in cui annotare tutte le informazioni. Prova a ottenere alcuni dati medici, se possibile. E' un grave errore dimenticare di svolgere questa preparazione. Senza queste informazioni essenziali, è molto più difficile lavorare con le persone svantaggiate.

- Entra in stretto contatto con il tuo allievo. Comunica con lei/lui utilizzando le informazioni che hai raccolto dai suoi genitori o educatori. Non mostrare disappunto se le cose non procedono velocemente come avevi previsto o come ti saresti aspettato. Ci vorrà del tempo, ma sicuramente ci saranno dei progressi.

- All'inizio del corso fatti un'idea dello stato fisico e mentale dei tuoi allievi. Stabilisci come misurerai i loro progressi. Annota le tue osservazioni dopo ogni sessione sulla loro cartella personale.

- Pianifica attentamente ogni lezione dall'inizio alla fine. Stabilisci quali sono gli obiettivi della lezione e come saranno realizzati. Scegli il metodo che utilizzerai, definisci i tempi della lezione. Questo ti aiuterà molto. Alla fine della lezione informa i genitori o gli educatori dei progressi fatti; se ci sono stati dei problemi parlane con loro. Se c'è un miglioramento riconosilo ai tuoi allievi, poi comunicalo ai genitori. Sarà motivante sia per l'allievo che per i suoi genitori.

- Collabora attivamente con gli altri istruttori. Scambia informazioni, discuti i problemi. In questo modo migliorerai il tuo lavoro, i tuoi risultati e rafforzerai il tuo team.

- Prenditi del tempo dopo la lezione per discuterne con gli altri istruttori. Annota le tue osservazioni e conclusioni. A volte sembra che non ci sia tempo per farlo, ma è essenziale per il successo del corso.

Quali sono gli elementi più importanti dei quali tenere conto

Chi va piano va sano e va lontano.
Proverbio

Il segreto è avere pazienza, non aspettarti risultati rapidi perché insegnare non è un compito semplice. Non essere ossessionato dai risultati a breve termine. Lavorare con persone svantaggiate significa perseguire risultati a lungo termine. E li raggiungerai solo se sarai paziente.

Seconda cosa: è estremamente importante che gli allievi superino la paura dell'acqua e che si sentano a proprio agio in piscina. Perciò devi creare un'atmosfera adatta, ad esempio proponendo dei giochi, come quelli illustrati nelle foto qui di seguito.







Nel sito www.eswimming.eu trovi dei video che mostrano come insegnare le tecniche di respirazione.

Quando gli allievi hanno imparato a respirare correttamente in acqua, puoi procedere insegnando loro le tecniche base del nuoto. A questo punto devi adattarti ad ogni singolo allievo. Probabilmente i tuoi allievi hanno diverse disabilità, un diverso livello di adattamento all'acqua, alcuni sono un po' più timorosi, altri più coraggiosi. Non esiste nessuna regola generale. Ancora una volta è importante essere pazienti, discutere i problemi con altri istruttori, parlare con allievi e genitori. Nel lungo periodo ci saranno risultati positivi. E' molto difficile spiegare l'emozione che si prova quando i tuoi allievi iniziano a nuotare.

Tuttavia nuotare non è la sola attività che proporrà. E' ugualmente importante sviluppare le abilità relazionali degli allievi, insegnare loro a comunicare e socializzare. Ancora una volta è un compito che deve essere svolto individualmente.

E' molto importante creare una squadra, sviluppare il senso di appartenenza ad un gruppo. Per questo terminiamo sempre la lezione chiedendo a tutti gli allievi di avvicinarsi e di prendersi per mano. Poi l'istruttore chiede "chi siamo?": e tutti i partecipanti pronunciano il nome del gruppo e si separano l'uno dall'altro saltando.

Conclusioni

E' incredibile cosa puoi realizzare, se non ti preoccupi di chi se ne prenderà il merito.

Harry S. Truman

Insegnare a nuotare alle persone svantaggiate non è facile, ma dà molta soddisfazione e fa sentire realizzati.

Prova a conoscere meglio le tecniche di insegnamento del nuoto, i diversi tipi di disabilità, ad acquisire nozioni di psicologia e socializzazione.

Sii aperto, comunica con i colleghi, con le persone che si prendono cura dei tuoi allievi, scambiando informazioni, esperienze e conoscenze. In questo modo potrai svolgere meglio il tuo lavoro.

Non aspettarti di ottenere riconoscimenti, le soddisfazioni personali e le emozioni saranno il miglior premio al tuo lavoro.

Visita regolarmente www.eswimming.eu e dai il tuo contributo al sito raccontando la tua esperienza.

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)