

e swimming



Plavanje kot terapija

Priročnik za plavalce

Stanko Blatnik
Biljana Mećava
Vojko Strahovnik
Mladen Blatnik



GD Izobraževanje in kultura

Program Vseživljenjsko učenje



Izobraževanje in
usposabljanje

Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.
Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja
stališč Evropske komisije.

O projektu

Projekt eSwimming je evropski projekt, ki se financira s pomočjo programa Vseživljenjsko učenje Evropske komisije, s ciljem, da po vsej Evropi promovira plavanje kot terapijo za osebe s posebnimi potrebami. Namenjen je učiteljem, socialnim delavcem, prostovoljcem, osebam s posebnimi potrebami, njihovim staršem in skrbnikom. V sklopu projekta bo pripravljen material o uporabi plavanja kot terapije, promocijsko gradivo. Projekt ponuja tudi priložnost za izmenjavo idej, izkušenj, informacij, znanja in primerov dobrih praks. V projektu sodelujejo partnerji iz Italije, Nemčije, Španije, Velike Britanije (Škotske) in Slovenije.

Kakšne so koristi uporabe plavanja kot terapije?

Terapija še posebno koristi osebam s posebnimi potrebami, ne samo na fizičnem, ampak tudi na drugih področjih.

1. Ob ustreznem nadzoru, plavanje za osebe s posebnimi potrebami ne predstavlja posebnega tveganja. Vzgon zmanjšuje pritisk na mišice, kar osebam omogoča večje možnosti gibanja in koordinacije. Razvijejo se mišice, izboljša se koordinacija. Samo občutenje vode na telesu koristno vpliva na nevrološki razvoj.
2. Plavanje je bolj varno kot terapije na suhem, kjer oseba lahko pade in se poškoduje. Dokler se pri plavanju izvaja ustrezen nadzor, bo voda varno okolje.
3. Cilj plavanja kot terapije je tudi povečanje neodvisnosti oseb s posebnimi potrebami. Povečanje neodvisnosti vpliva na večjo samozavest, kar izboljša kakovost življenja.
4. Efekt plavanja kot terapije je tudi večja socialna integracija. Izkušnje skupine v Velenju kažejo, da so otroci, ki redno vadijo, po mnenju njihovih staršev, bolj družabni v šoli in v ostalih okoljih.
5. Izboljšajo se mentalne sposobnosti, saj trening plavanja vključuje različne kognitivne veščine (npr. štetje, ponavljanje besed, risanje, delanje geometričnih figur v vodi...).



Uvod

V priročniku vam bomo predstavili dodatne informacije za začetnike in opisali kaj lahko pričakujete na začetku plavalne poti (pogoste začetne težave, kratek opis vaj in njihov namen, pomen sledenja pravil v vodi in zaupanje vadiatelju).

Pogoste začetne težave

Če še nikoli niste plavali, je možno, da se boste v vodi počutili nekoliko nelagodno. To je posledica občutka potopljenosti in je povsem razumljiv odziv. Živimo na kopnem in voda se nam lahko zdi tuje okolje. Prav tako smo navajeni stati pokončno in da smo suhi. Vendar bodite prepričani, da bo ta občutek izginil, ko boste dlje časa v vodi.

Pri učenju plavanja je zelo pomembno, da se naučimo, kako zavzeti vodoraven položaj v vodi. Veliko učencem je ta položaj neprijeten, ker imajo glavo in ušesa v vodi. Zapomnite si, da bo, ko se boste naučili pravilno dihati, ležanje v vodi najbolj udoben in varen položaj, saj omogoča neovirano dihanje.

Močan dejavnik, ki lahko negativno vpliva na izvedbo tečaja, je tudi strah. Če ste v preteklosti že imeli slabe izkušnje z vodo in vas je strah, je najbolje, da o tem obvestite svojega vadiatelja. Nudil vam bo dodatno pomoč in podporo.

Večina začetnih vaj je namenjena prilagajanju na vodo, da se v njej počutimo dobro, da premagamo nelagodje in da povečujemo zaupanje v lastne sposobnosti.



Kratek opis vaj

Kot že omenjeno, je veliko začetnih vaj namenjenih prilagajanju na vodo, da premagamo nelagodje in da povečujemo zaupanje v lastne sposobnosti. Trening bo vseboval tudi veliko različnih dihalnih vaj ter veliko vaj namenjenih premikanju po plitvi vodi. Ko se boste vode navadili in se boste v njej počutili udobno, se boste naučili obvladati različne pozicije s pomočjo rotacije. Naučili se boste kako ohraniti ravnotežje v vodi in kako na njej drseti. Spretnosti se učimo s ponavljanjem. Sčasoma, ko vam bo v vodi udobneje in ko boste imeli več zaupanja vase, vas bo vaditelj vzpodbudil, da izvajate vaje čim bolj samostojno. Vse vaje so namenjene razvijanju lastnega plavalnega sloga in kasneje učenju pravilnih plavalnih tehnik.

Sledenje pravil v vodi in zaupanje vaditelju

Vsako kopališče ima različna pravila. Vaditelji vas bodo o njih obvestili pred začetkom tečaja. Pravila so postavljena za večjo varnost na kopališču. Zavedati se morate, da vaditelji nosijo odgovornost za vse, kar se vam zgodi. Potrpežljivost je zato zelo pomembna. Vloga trenerja je, poleg učenja plavanja, tudi ta, da se počutite varno in udobno. Poskušali bodo pridobiti vaše zaupanje – to poskusite tudi vi. Če boste vaditelju zaupali, se boste hitreje učili. Čeprav se vam bodo lahko vaditelji kdaj zdeli strogi, vam bodo vedno nudili toliko podpore, vzpodbude in pomoči, kot jo boste potrebovali. Na koncu si zapomnite, da je komunikacija najbolj pomemben dejavnik učenja, zato le izrazite svoja morebitna vprašanja in pomisleke.



Kontakt

IPAK inštitut za simbolno analizo in razvoj informacijskih tehnologij Velenje

Koroška 18

3320 Velenje

Slovenija

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