

e swimming



Natación como terapia

Manual para Formadores de Natación con Personas discapacitadas



Educación y
Formación



DG Educación y Cultura

Programa de acción en el ámbito
del aprendizaje permanente

'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.'

Manual para Formadores de Natación con Personas discapacitadas

Mladen Blatnik, Stanko Blatnik, Biljana Mečava, Vojko Strahovnik

IPAK institute

Velenje, November 2009

Introducción

No podemos hacer cosas grandiosas, sino pequeñas cosas con un amor grandioso.

Madre Teresa

En este manual nos gustaría presentar las experiencias que hemos adquirido trabajando con personas discapacitadas (enseñándoles y entrenándoles a nadar). Creemos que nuestra experiencia será muy útil para aquellos que se dedican a lo mismo y que están pensando en dedicarse a ello. Lo hemos redactado de forma muy personal, intentando describir los aspectos positivos, teniendo en cuenta también negativos para poder mejorarlo.

El objetivo principal de este manual es ayudar a promocionar la natación como terapia (al menos como una actividad física de gran utilidad) para construir una red social de entrenadores y difundir los resultados a las localidades en las que no haya natación para personas con discapacidad.

En el siguiente párrafo me gustaría presentar cómo y porqué comencé a enseñar a nadar y a entrenar a personas con discapacidad.

Me encanta la natación. Mi madre proviene de la costa de Dalmacia que se encuentra ubicada en el mar Adriático, de manera que la natación forma parte de mi código genético. Mi primera clase de natación fue en el mar en el año 1951, pero comencé a nadar mucho antes en el lago del pueblo en el que vivíamos. Me acuerdo que fue una experiencia de lo más extraña: estuvimos en una barca con otros chicos a unos diez metros de la orilla cuando sentí la necesidad de nadar. Así que me tiré al agua y comencé a nadar. Llegué sin problemas a la orilla. Desde ese momento la natación se convirtió en mi deporte favorito.

La natación no solo me ayudó a estar en buena condición física sino también me enseñó a saber ganar y perder, a trabajar duro y a ser más fuerte mentalmente. Cuando entré en la Universidad tuve que dejar de entrenar. Seguí nadando pero no de forma regular. Sin embargo, a finales de la década de los cincuenta pasé algún tiempo en el Silicon Valley (California) donde retomé la natación y a mi vuelta de California, comencé a nadar regularmente, es decir, casi todos los días. Incluso he participado en diferentes campeonatos de natación.

Un día me preguntó Katja, la entrenadora del equipo de natación, si quería participar en un taller sobre el método Halliwick para la enseñanza de la natación a personas con

discapacidad. Después de participar en dos cursos y tras la reforma de la piscina municipal que permitió el acceso a personas con discapacidad, comencé a trabajar con ellos dos veces por semana.

Tengo que confesar que nunca antes había ayudado a discapacitados; de hecho no tenía mucho contacto con ellos. Durante los primeros encuentros, tuve una sensación rara, difícil de describir. Fue un sentimiento de inconformidad porque nunca me había comunicado con los discapacitados. Sin embargo, después de algún tiempo esta sensación desapareció por completo y encontré la forma de comunicarme y enseñarles. Cualquier progreso me hacía inmensamente feliz. El momento más memorable fue cuando después de arduo trabajo aprendieron a nadar. Todas las personas involucradas, desde el alumno, a los padres y entrenadores estuvieron muy felices en ese momento.

Personalmente creo que esta actividad hace que mi vida (tengo 66 años) sea más plena, feliz y satisfactoria y todos mis compañeros opinan de la misma manera. Espero que todas las personas que lean este manual nos ayuden a mejorar, compartiendo sus experiencias y que aquellos que aún no sean entrenadores, se decidan a serlo.

Cómo empezar

Un viaje de mil millas comienza con un solo paso Proverbio chino

Si ha decidido unirse a aquellos que apoyan a personas con discapacidad y enseñarles a nadar, es fácil. Como primer paso, sería conveniente que se pusieran en contacto con una organización que se dedique a este tipo de actividades. En ésta página puede encontrar algunas así como enlaces a páginas Web en las que puede buscar más información. Debería ponerse en contacto directo con ellos para averiguar cómo trabajan y que tipo de formación le recomiendan. Si piensa que no es un excelente nadador o que no tiene suficiente experiencia, no se rinda. Vea el siguiente video en YouTube en el que Tom Peters explica cómo uno de los mejores entrenadores de los Estados Unidos no sabía nadar.

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

Esto es por supuesto una leyenda urbana; sin embargo es cierto que Usted no tiene que ser un experto nadador para poder trabajar con discapacitados. Hay otras cosas y habilidades mucho más importantes como la empatía, buena comunicación, entrega...

Está claro que tiene que realizar algunos cursos previos para adquirir las habilidades necesarias para la enseñanza, como por ejemplo los cursos Halliwick en Eslovenia entre otros dependiendo de la oferta que exista en su localidad.

Sin embargo, para aprender las técnicas de natación esto no es suficiente. Le recomendamos vivamente que adquiera más conocimiento acerca de las diferentes

discapacidades, patologías, psicologías y formas de comunicación. Hay una variedad de lugares donde puede adquirir estas habilidades y conocimientos.

El siguiente paso es la comunicación con los compañeros que ya tienen experiencia en trabajar con personas discapacitadas. Puede aprender muchísimo de ellos. Tal y como comenta Peter Drucker, experto en gestión, “solo a través del intercambio de conocimiento se puede adquirir nuevos conocimientos”.

Por último, pero no menos importante, si se decide unirse a nosotros, tendrá que trabajar duro, pero merece la pena el esfuerzo. Ayudando a otros, se ayudará a Usted mismo.

Cómo organizar los cursos y sesiones

***“El mayor peligro para todos nosotros no es que se aspire demasiado y no se consiga, pero que se aspire a poco y que se consiga”
Michelangelo***

Después de conseguir las habilidades y conocimientos necesarios, tendrá que empezar a trabajar con discapacitados. Esto requiere una responsabilidad y no es tarea fácil. Además se necesita una buena organización y una metas altas. Durante la organización de sus sesiones, debe planificar varias actividades. A continuación encontrará los aspectos más importantes:

- Contacte con padres/tutores de personas con discapacidad. Intente recabar cuanta más información sea posible sobre la persona a la que le va a enseñar a nadar, como por ejemplo el tipo de discapacidad, su comportamiento, la mejor forma de comunicación con ella. Guarde los datos de la persona en un archivo personal. Si es posible, intente recabar información médica. Sería un gran error saltarse esta preparación, ya que sin esta información el trabajo se hace mucho más difícil.
- Intente contactar con la persona a la que va a enseñar a nadar. Comuníquese con ella teniendo en cuenta la información que ha adquirido de las otras personas que cuidan a su alumno. No se desilusione si las cosas no avanzan de la forma que hubiera esperado. Los avances tardarán algún tiempo en llegar.
- Al comienzo es importante realizar un análisis mental y físico del estado del alumno. Defina cómo va a medir el progreso de sus alumnos. Guarde sus observaciones después de cada sesión en el archivo antes mencionado.
- Planifique cuidadosamente cada sesión desde principio a fin. Defina cuáles son los objetivos de la sesión y cómo se realizarán. Seleccione la metodología que empleará, defina la distribución de la sesión. Le será de gran ayuda. Al final de cada sesión, informe a los padres o tutores sobre los avances realizados por el alumno; si hubo problemas coméntelos con ellos. También si hubo progresos. Motivará enormemente tanto a los padres como a los alumnos.

- Colabore con otros entrenadores. Intercambie experiencias, comente los problemas. Mejorará su trabajo, sus resultados y le ayudará a fortalecer el equipo.
- Tómese su tiempo después de cada sesión para comentar los resultados de la sesión con otros entrenadores. Anote sus observaciones y conclusiones. A veces parece que no haya tiempo para estas cosas, pero es importante que lo haga.

¿Cuáles son los elementos que especialmente deben tenerse en cuenta?

No importa si avanzas lento, siempre que avances
Proverbio chino

La paciencia es la clave. No espere resultados rápidos, porque la enseñanza no es fácil. No se obsesione con los resultados a corto tiempo. Trabajar con personas discapacitadas supone obtener resultados a largo plazo. Los obtendrá seguro si tiene paciencia.

En segundo lugar, es muy importante que los alumnos superen su miedo al agua y que se sientan cómodos en la piscina. De modo que intente crear un ambiente relajado. Esto se puede conseguir a través de juegos. Trate de buscar ideas para diferentes juegos. Incluya algún juego que conozca y adáptelo al agua.







El próximo paso es enseñarles a los alumnos a respirar correctamente. Esto no es fácil, especialmente para ciertas discapacidades. Sin embargo, si las técnicas de respiración no son adecuadas, es difícil aprender a nadar. Intente hacerlo mediante un juego.

Después de enseñarle a sus alumnos cómo respirar, debe enseñarles las técnicas básicas de la natación. Aquí debe adaptarse a las necesidades de cada alumno. Debido a la existencia de diferentes discapacidades, los niveles de adaptación al agua son diferentes por lo que algunos sienten más miedo que otros. No existe una recomendación general de cómo hacerlo. Nuevamente, es importante tener paciencia, comentar los problemas con otros entrenadores, hablar con los padres y los alumnos. Seguro que obtendrá resultados a largo plazo. Es difícil explicar la sensación que se tiene cuando su alumno empieza a nadar.

Hay que tener en cuenta, que la natación no es el único elemento que se desarrolla. De igual manera es vital desarrollar las habilidades sociales de los alumnos, enseñarles a expresarse, a socializarse. Esto también dependerá del alumno en cuestión. Nuestras fotos muestran algunos ejemplos de la socialización adquirida durante los cursos.

Es importante crear un equipo, desarrollar el sentimiento de pertenecer a un grupo.

Para hacer esto, siempre terminamos la sesión uniendo todas nuestras manos.

Después de la fase de preparación, el entrenador pregunta “quienes somos”, todos dicen el nombre del equipo en voz alta y se separan dando un salto en el aire.

Conclusión

***Es increíble lo que se puedes conseguir si no esperas nada a cambio.
Harry S. Truman***

Observaciones finales

Enseñar a nadar a personas con discapacidad no es tarea fácil, pero aporta mucha satisfacción y felicidad.

Intente profundar sus conocimientos sobre las técnicas de enseñanza de natación, las diferentes discapacidades, sobre psicología y socialización.

Tenga su mente abierta, comuníquese con sus compañeros y con las personas que cuidan a su alumno discapacitado; intercambie información, experiencias y su conocimiento. Esto le ayudará a mejorar su trabajo como entrenador.

No espere obtener nada a cambio, la satisfacción interior será su mejor recompensa.

Visite regularmente www.eswimming.eu, participe en esta página Web.