

Εισαγωγή

Οι δραστηριότητες στο νερό μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και της μυϊκής δύναμης, τη βελτίωση της ισορροπίας και της ευλυγισίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, τη χαλάρωση, τη διασκέδαση και την ψυχοκινητική ανάπτυξη όλων των ατόμων. Η κολύμβηση, η οποία μπορεί να οριστεί ως η ανεξάρτητη κίνηση μέσα στο νερό, κατέχει υψηλή θέση μεταξύ των δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής που μπορούν να διδαχθούν επιτυχώς σε άτομα με ειδικές ανάγκες. Ο λόγος είναι ότι το νερό προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα για την εκγύμναση των ατόμων αυτών. Τα πλεονεκτήματα αυτά οφείλονται σε μεγάλο ποσοστό στην άνωση του νερού που παρέχει υποστήριξη στο σώμα. Λόγω της επίδρασης της άνωσης:

- Λιγότερο βάρος επιβαρύνει τις αρθρώσεις.
- Λιγότερη δύναμη απαιτείται για κίνηση.
- Η όρθια στάση μπορεί να επιτευχθεί πιο εύκολα.

Κατά συνέπεια, η κολύμβηση δίνει τη δυνατότητα στα άτομα με ειδικές ανάγκες να εκτελέσουν μεγαλύτερο αριθμό κινήσεων από ότι θα μπορούσαν σε οποιοδήποτε άλλο άθλημα, και να βελτιώσουν το γενικότερο επίπεδο δραστηριότητάς τους, ιδίως στις περιπτώσεις κατά τις οποίες η κινητική δραστηριότητα και ικανότητες είναι πολύ περιορισμένες. Γι αυτό το λόγο, η κολύμβηση αναγνωρίζεται παγκόσμια ως το καλύτερο, ίσως, άθλημα για τη διατήρηση ή βελτίωση της οργανικής και κινητικής κατάστασης των ατόμων με ειδικές ανάγκες.

Με την ανάγνωση του εγχειριδίου αυτού θα γίνουν κατανοητά τα εξής:

- Στο κεφάλαιο 1, η σημασία του όρου 'προσαρμοσμένη κολύμβηση' και οι γνώσεις που πρέπει να έχει ο εκπαιδευτής της προσαρμοσμένης κολύμβησης.
- Στο κεφάλαιο 2, οι ορισμοί των ατόμων με ειδικές ανάγκες και ο τρόπος ταξινόμησή τους, οι κυριότερες περιπτώσεις ατόμων με ειδικές ανάγκες που ο προπονητής κολύμβησης καλείται να αντιμετωπίσει και οι προσαρμογές που πρέπει να γίνουν ως προς την διδασκα-

λία, τις δραστηριότητες και το περιβάλλον ανάλογα με τη φύση των ειδικών αναγκών του ασκούμενου και τις ιδιαιτερότητές του.

- Στο κεφάλαιο 3, η εφαρμογή βασικών υδροδυναμικών νόμων στην προσαρμοσμένη κολύμβηση.
- Στα κεφάλαια 4 και 5, οι κύριες μέθοδοι προσαρμοσμένης κολύμβησης.
- Στο κεφάλαιο 6, οι άλλες θεραπευτικές μέθοδοι που απευθύνονται σε άτομα με αναπρορίες.
- Στο κεφάλαιο 7, οι προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στο περιβάλλον της πισίνας για την ασφάλεια κι εξυπηρέτηση των ατόμων με ειδικές ανάγκες.
- Στο κεφάλαιο 8, η κολύμβηση ως Παραολυμπιακό άθλημα.
- Στο κεφάλαιο 9, ο τρόπος διαμόρφωσης ενός εξατομικευμένου προγράμματος προσαρμοσμένης κολύμβησης.

Απότερος στόχος του εγχειριδίου είναι να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο στα χέρια του κάθε εκπαιδευτή που επιθυμεί την ενασχόλησή του με τη διδασκαλία της κολύμβησης στα άτομα με ειδικές ανάγκες.