



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η επίδραση της κολύμβησης ως φυσική και εκπαιδευτική δραστηριότητα σε άτομα με κινητικά προβλήματα. Τα οφέλη και η ψυχοκινητική βελτίωση

ΠΑΠΑΛΕΞΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ-ΜΑΡΙΑ

**ΑΠΟΦΟΙΤΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑ : ΖΩΗ ΔΑΝΙΗΛ

ΜΕΛΗ : ΕΛΕΝΗ ΚΑΡΕΤΣΗ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΜΑΛΛΗ



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ- ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ-
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΑΣΚΗΣΗ, ΕΡΓΟΣΠΙΡΟΜΕΤΡΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ»**

The effect of swimming as a physical and educational activity on people with mobility problems. The benefits and the psycho-motor improvement

*Στους γονείς οφείλομεν το ζην,
στους δε διδασκάλους το ευ ζην.*

Μέγας Αλέξανδρος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελ.
περίληψη	3
abstract	4
εισαγωγή	7
οφέλη της κολύμβησης	8 - 9
αντενδείξεις	9
ιδιότητες του νερού	10
εννοιολογική προσέγγιση της αναπηρίας και διαχωρισμός των κινητικά αναπήρων	11 - 12
Ειδική Φυσική Αγωγή	13 - 14
η κολύμβηση για τα άτομα με κινητικά προβλήματα	15 - 16
πώς βελτιώνεται η κινητικότητα	16 - 18
ψυχοκινητική βελτίωση	18 - 20
τι είναι θεραπευτική κολύμβηση	20 - 21
τι είναι ψυχαγωγική κολύμβηση	22 - 23
ψυχολογία πασχόντων	23 - 24
παράγοντες παρακίνησης	25 - 27
μέθοδοι θεραπευτικής κολύμβησης	
Halliwick	27 - 29
Άλλες μέθοδοι	29 - 30

Ο ρόλος του εκπαιδευτή	31
Πώς διαμορφώνεται εξατομικευμένο πρόγραμμα κολύμβησης	32
Ερευνητικές μελέτες	33 - 35
Παραολυμπιακοί και αποσπάσματα συνεντεύξεων	35 - 37
Συμπεράσματα	38 - 40
Αντί επιλόγου	40 - 41
Βιβλιογραφία	42 - 44

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια Δανιήλ Ζωή Καθηγήτρια Πνευμονολογίας Ιατρικού Τμήματος Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Πνευμονολογική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, για την πολύτιμη βοήθεια και την καθοδήγησή της για να φέρω εις πέρας την διπλωματική μου εργασία.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για την συνεχή υποστήριξή τους σε κάθε επιλογή μου.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλο το προσωπικό του μεταπτυχιακού προγράμματος για την άμεση ανταπόκριση σε ότι χρειαζόμασταν, για την ευγένειά τους και για την υπομονή τους.

Περίληψη

Η δημοτικότητα της άσκησης στο νερό όλο και αυξάνεται τα τελευταία χρόνια ενώ πολλές μέθοδοι και μορφές άσκησης στη στεριά τροποποιούνται και μεταφέρονται στο νερό. Αυτό συμβαίνει λόγω των ιδιοτήτων του νερού που επιτρέπουν και προσφέρουν σε κάθε ασκούμενο το δικαίωμα της άσκησης. Άνθρωποι με ειδικές ανάγκες και δυσκολίες κίνησης στη στεριά μπορούν να εξασκηθούν με ασφάλεια στο νερό ενδυναμώνοντας τον οργανισμό τους σε όλα τα επίπεδα.

Λόγω των ιδιοτήτων του νερού μειώνεται η επικινδυνότητα της άσκησης βελτιώνεται η σωματική κινητικότητα και επηρεάζεται θετικά η διάθεση των πασχόντων. Μέσω της θεραπευτικής κολύμβησης επιτυγχάνεται η νοητική προσαρμογή, ο έλεγχος της ισορροπίας τους και της κίνησης που οδηγεί στην αυτονομία και την ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους καθώς επίσης και η ανάπτυξη της κοινωνικότητάς τους και η θετική επίδραση στην ψυχική τους υγεία.

Αυτό θα εξετασθεί στην παρακάτω βιβλιογραφική ανασκόπηση όπου θα παρουσιαστούν διάφορες μορφές άσκησης στο νερό, καθώς και οι επιδράσεις τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Θα γίνει αναφορά στις μεθόδους άσκησης στο νερό που εφαρμόζονται στην Ειδική Φυσική Αγωγή και τα οφέλη που προκύπτουν για τα άτομα με κινητικές δυσκολίες.

-

Abstract

The popularity of water exercise has been increasing in recent years while many methods and forms of land exercise are modified and transferred to water. This is due to the properties of water that allow and offer every practitioner the right to exercise. People with disabilities and difficulty moving on land can safely exercise in the water by strengthening their body at all levels.

Due to the properties of water, the risk of exercise is reduced, physical mobility is improved and the mood of the patients is positively affected. Through therapeutic swimming, mental adaptation is achieved, the control of their balance and movement leads to autonomy and the development of their skills as well as the development of their sociability and the positive effect on their mental health.

This will be examined in the following literature review which will present various forms of exercise in water, as well as their effects on the human body. Reference will be made to the methods of exercise in the water applied in Special Physical Education and the benefits that arise for people with mobility difficulties.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η κολύμβηση είναι από τις πιο δημοφιλείς δραστηριότητες στα άτομα με κινητικά προβλήματα και ένα από τα πιο αποτελεσματικά μέσα εκγύμνασης για όλες σχεδόν τις αναπηρίες. Κύριος σκοπός αυτής της έρευνας είναι να γίνει φανερό πόσο μπορούν να ωφεληθούν οι πάσχοντες από τη συμμετοχή τους στα προγράμματα θεραπευτικής κολύμβησης επειδή το παιχνίδι στο νερό προσφέρει ευκαιρίες για εκμάθηση δραστηριοτήτων χωρίς συνειδητή σκέψη και δίνει την ευκαιρία συνδυάζοντας απλές ασκήσεις με τα κατάλληλα βοηθήματα να απευθύνεται σε όλα τα άτομα που πάσχουν από οποιαδήποτε μορφή αναπηρίας εξασφαλίζοντας σημαντικά κινητικά, ψυχολογικά και εκπαιδευτικά οφέλη.

Τα άτομα με σωματικές αναπηρίες αποτελούν πλέον ένα μεγάλο ποσοστό παγκοσμίως. Τα κινητικά τους προβλήματα μπορεί να προέρχονται από διάφορες αιτίες όπως ατυχήματα, αρρώστιες ή ακόμα και εκ γενετής. Η παραπληγία, η τετραπληγία, η ημιπληγία, οι ακρωτηριασμοί, οι κακώσεις νωτιαίου μυελού, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η μυοπάθεια, η εγκεφαλική παράλυση, οι κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις και η πολιομυελίτιδα είναι κάποιες από τις αιτίες πρόκλησης κινητικών προβλημάτων.

Γενικά οι δραστηριότητες στο νερό μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτός από τη σωματική βελτίωση και για την ψυχοκινητική ανάπτυξη των ατόμων καθώς και για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Έχει αποδειχθεί ότι οι βασικές κολυμβητικές και θεραπευτικές μέθοδοι και δραστηριότητες που γίνονται στο νερό μπορούν να διδαχθούν επιτυχώς σε άτομα με αναπηρίες, αρκεί να γίνονται οι απαραίτητες προσαρμογές κατά περίπτωση .

Η ειδική φυσική αγωγή είναι η επιστήμη που ενσωματώνει γνώσεις από πολλούς τομείς και αναπτύσσει και εφαρμόζει προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις μοναδικές ανάγκες του κάθε ασκούμενου με αναπηρία.

Λέξεις κλειδιά: κολύμβηση, αναπηρία, Halliwick, water specific therapy, special physical education

Οφέλη της κολύμβησης

Η άσκηση είναι ένα βασικό στοιχείο στη ζωή του ανθρώπου που θέλει να προσέχει την υγεία του . Ανάμεσα στα πολλά αθλήματα και δραστηριότητες η κολύμβηση ξεχωρίζει για τα οφέλη που προσφέρει στην υγεία και τη φυσική κατάσταση των ασκούμενων περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα .Φυσικά ο κάθε τρόπος εκγύμνασης έχει αναμφισβήτητα τα δικά του πλεονεκτήματα, αλλά η κολύμβηση είναι από τους πιο φιλικούς τρόπους εκγύμνασης και απευθύνεται σε όλο τον πληθυσμό, υγιή ή όχι και σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.

Λόγω των εξαιρετικών ιδιοτήτων του νερού προσφέρει τη δυνατότητα για πλήθος ασκήσεων και ψυχαγωγικών παιχνιδιών με σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης των ασκούμενων και παράλληλα δίνει τη δυνατότητα αποκατάστασης πολλών παθήσεων μέσα από ειδικές ασκήσεις και ειδικά προγράμματα άθλησης.

Η αυξημένη ευκολία της κίνησης των αρθρώσεων (απαιτείται λιγότερη δύναμη και κίνηση) έχει σαν αποτέλεσμα τη γρήγορη επίτευξη ισορροπίας, μυϊκού τόνου και κινητικότητας.

Αυξάνεται η περιφερική κυκλοφορία – πάνω από 34 βαθμούς αυξάνεται η κυκλοφορία (και με την άσκηση) άρα μειώνονται οι σπασμοί και βελτιώνεται η κατάσταση του ασθενή.

Ειδικότερα τα άτομα με κινητικά προβλήματα λόγω της περιορισμένης κινητικής ικανότητάς τους το έδαφος και σε συνδυασμό με τα πλεονεκτήματα του νερού, μπορούν να εκτελέσουν μεγαλύτερο αριθμό κινήσεων από οποιοδήποτε άλλο άθλημα και να βελτιώσουν το επίπεδο της δραστηριότητάς τους.

Σε σχέση με τις υπόλοιπες αερόβιες μορφές αθλητισμού, η κολύμβηση έχει το μεγάλο πλεονέκτημα πως δεν καταπονεί καθόλου το σκελετικό σύστημα του οργανισμού. Το μυστικό κρύβεται στην άνωση του νερού, που ωθεί το σώμα προς τα πάνω. Με αυτό το τρόπο, το βάρος μας μειώνεται σε πολύ μεγάλο ποσοστό. Αυτό σημαίνει πως η πισίνα είναι το ιδανικό μέρος για να καταπολεμηθεί η δυσκαμψία των μυών αλλά και οι πόνοι στις αρθρώσεις, αφού το νερό από μόνο του μας βοηθά να γυμναστούμε. Με λίγα λόγια, η κολύμβηση μπορεί να «τεντώσει» και να γυμνάσει τους μύες, αλλά και να χαλαρώσει τους αρθρικούς πόνους ταυτόχρονα.

Πέρα από τους υπόλοιπους μύες που εκγυμνάζει, η κολύμβηση βοηθά και στην καλύτερη λειτουργία του πιο σημαντικού μυ από όλους, τη καρδιά. Το κολύμπι βοηθά τη καρδιά να αντλεί αποτελεσματικότερα το αίμα, πράγμα που οδηγεί στη καλύτερη ροή του. Ερευνες αποδεικνύουν πως οι κολυμβητές έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να υποφέρουν από κάποια καρδιακή νόσο. Ο ρυθμός που χρειάζεται στη διαδικασία της κολύμβησης, δίνει σημαντικές βοήθειες στη καρδιακή υγεία.

Εξίσου σημαντική είναι η βελτίωση των αναπνευστικών μυών. Ο ξηρός αέρας ενός γυμναστηρίου δεν βοηθά καθόλου τους ανθρώπους με αναπνευστικά προβλήματα. . Αντίθετα, το υδάτινο περιβάλλον είναι ιδανικό για όσους αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους προβλήματα, αφού μπορεί ακόμα και να τα καταπολεμήσει . Σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό, *Respirology*, όταν μια ομάδα παιδιών ολοκλήρωσε ένα πρόγραμμα

εκμάθησης κολύμβησης έξι εβδομάδων, είδαν βελτίωση στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων άσθματος, το ροχαλιτό και την αναπνοή.

Τα ευχάριστα συναισθήματα που νιώθουμε αρκετές φορές οφείλονται στην αύξηση των ενδορφινών. Η κολύμβηση είναι το άθλημα που αυξάνει τις ενδορφίνες παραπάνω από κάθε άλλο. Η χαλάρωση που προσφέρει το νερό στους μύες, προσφέρει στον οργανισμό αποτελέσματα αντίστοιχα με αυτά τις γιόγκα.

Παράλληλα προσφέρει στον οργανισμό παραπάνω μυική δύναμη αλλά και μυική τόνωση. Αυτό εξηγείται πολύ απλά από το γεγονός ότι το νερό είναι δώδεκα φορές πιο πυκνό από τον αέρα. Έτσι, ο οργανισμός συνηθίζει σε πιο απαιτητικούς ρυθμούς και πέρα από το ότι γυμνάζεται εντονότερα, ασφαλιζεται από τους μικροτραυματισμούς που υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσε να πάθει.

Ας μην ξεχνάμε ότι από τα αρχαία χρόνια έως και σήμερα ο αθλητισμός αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας με τα οφέλη του να μην περιορίζονται μόνο στην ανάπτυξη και ευεξία του ανθρώπινου οργανισμού και στη διατήρηση της υγείας, αλλά να επεκτείνονται και στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας.

Αντενδείξεις

Παρόλο που το νερό προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα στην εκγύμναση όλων των ατόμων και ειδικά των ατόμων με αναπηρία, υπάρχουν καταστάσεις που εμποδίζουν τη συμμετοχή στην κολύμβηση και γενικότερα των ασκήσεων στο νερό και υποχρεωτικά αυτά τα άτομα στρέφονται σε άλλες μορφές εκγύμνασης

Κάποιες από αυτές τις καταστάσεις είναι : δερματικές παθήσεις, μολυσματικές ασθένειες, ανοιχτά τραύματα, καρδιακά προβλήματα, αλλεργία στο χλώριο, ωτίτιδα, κρίσεις επιληψίας, ακράτεια, ακράτεια ούρων ή κοπράνων, έμμηνος ρύση χωρίς προστασία , επιληψία, υπόταση-υπέρταση, θρόμβωση, χαμηλή χωρητικότητα πνευμόνων (900-1500 ml) κ.α.

Για αυτό απαιτείται πάντα η σύμφωνη γνώμη ιατρού για τη συμμετοχή στην κολύμβηση καθώς και για οποιαδήποτε μορφή άσκησης στο νερό. Το ίδιο φυσικά ισχύει για οποιαδήποτε μορφή άσκησης ή κινητικής δραστηριότητας και στο έδαφος , και ο καθηγητής της προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής πρέπει πάντα να είναι ενήμερος για τα προβλήματα και να έχει τη συγκατάθεση των οικείων προσώπων του ασκούμενου και των ιατρών.

ιδιότητες νερού

Το νερό είναι σίγουρα ένα εξαιρετικό μέσο θεραπείας και εκγύμνασης, αλλά για να αξιοποιηθεί όσο το δυνατόν περισσότερο και να προσφέρει θετικά αποτελέσματα, πρέπει ο γυμναστής – θεραπευτής να γνωρίζει τις πολύτιμες ιδιότητές του, ώστε να μπορεί και να προσαρμόζεται στις ανάγκες του ασκούμενου. Αυτές είναι :

Άνωση – Σύμφωνα με την αρχή του Αρχιμήδη «κάθε σώμα βυθισμένο σε ρευστό δέχεται άνωση ίση με το βάρος του ρευστού που εκτοπίζει». Με τη βοήθεια της άνωσης οι κινήσεις του σώματος γίνονται πιο εύκολα και ελεύθερα γιατί λείπει η φόρτιση στις αρθρώσεις και τη σπονδυλική στήλη και επιτρέπει την ευκολότερη κίνηση και χαλάρωση καθώς και ανακούφιση από τους πόνους και μυϊκούς σπασμούς. Όταν ο ασθενής βυθίζεται στο νερό τουλάχιστον μέχρι τη λεκάνη, το βάρος που υποστηρίζεται από τα άκρα αντιστοιχεί στο 50% του σωματικού του βάρους, ενώ όταν βυθίζεται μέχρι τον θώρακα και τον αυχένα το βάρος που υποστηρίζεται είναι 30% και 10% του κανονικού βάρους αντίστοιχα (Τσιμάρας Β. ,2012)

Υδροστατική πίεση – Είναι η πίεση που ασκεί το νερό πάνω στο σώμα και επηρεάζει όλες τις επιφάνειες και έτσι όσο βαθύτερα είναι το σώμα τόσο μεγαλύτερη είναι η υδροστατική πίεση. Επηρεάζει ιδιαίτερα το αναπνευστικό σύστημα, εξ αιτίας της πίεσης που ασκείται στα τοιχώματα του θώρακα και βοηθάει στην ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών. Διευκολύνει τη φλεβική ροή του αίματος από τα κάτω άκρα προς την κοιλιά και από την κοιλιά στην καρδιά ασκώντας πίεση στα αγγεία.

Αντίσταση νερού – Στο νερό εκμεταλλευόμαστε την αντίσταση με τις κατάλληλες κινήσεις για ενδυνάμωση των μυών και βελτίωση των στατοκινητικών αντανακλαστικών, ιδιαίτερα όπου υπάρχουν λειτουργικές διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος (ημιπληγία, τετραπληγία κλπ) (Φραγκοράπτης, 2000)

Θερμοκρασία – Η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι περίπου στους 30ο ούτως ώστε όταν το σώμα βυθίζεται στο νερό οι μύες χαλαρώνουν και σε συνδυασμό με τις υπόλοιπες ιδιότητες του νερού μειώνεται ο μυϊκός σπασμός και ο πόνος, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο ελεύθερα οι κινήσεις.

Σύμφωνα με τους νόμους της υδροδυναμικής για να επιπλεύσει το σώμα σε ύπτια θέση ενεργούν οι εξής δυνάμεις :

α) βαρύτητας (κάθετα προς τα κάτω από ένα σημείο που είναι γνωστό ως κέντρο βάρους του σώματος) και

β) άνωσης (κάθετα προς τα πάνω από ένα σημείο που είναι γνωστό ως κέντρο της άνωσης του σώματος)

Αυτές οι δύο δυνάμεις πρέπει να είναι ίσες (άνωση = βάρος) και να βρίσκονται στην ίδια ευθεία για να επιτύχουμε επίπλευση.

Αναλόγως με το πρόβλημα του ασκούμενου για να διατηρηθεί το κέντρο βαρύτητας και άνωσης, πρέπει να γίνονται οι απαραίτητες προσαρμογές στις ασκήσεις, για να μπορεί το άτομο να ισορροπήσει στο νερό (Δ.Κοκαρίδας, Άσκηση και αναπηρία, 2010)

Εννοιολογική προσέγγιση της αναπηρίας και διαχωρισμός των κινητικά αναπήρων

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει ότι «Αναπηρία είναι το αποτέλεσμα οργανικών ή περιβαλλοντικών αιτιών που δημιουργούν ένα σύνολο εμποδίων σε σημαντικές περιοχές της ζωής, όπως η αυτοεξυπηρέτηση, η απασχόληση, η εκπαίδευση, η ψυχαγωγία και η γενικότερη κοινωνική συμμετοχή». Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι περιγραφής της αναπηρίας, το ιατρικό μοντέλο που αντιλαμβάνεται την αναπηρία ως γνώρισμα του ανθρώπου που μπορεί να δεχθεί ιατρική φροντίδα για θεραπεία ή βελτίωση της κατάστασης, και το κοινωνικό μοντέλο, που θεωρεί ότι η αναπηρία δεν είναι χαρακτηριστικό του ανθρώπου, αλλά απαιτεί κοινωνική δράση και προσαρμογή των περιβαλλοντικών παραγόντων. Έτσι δημιουργήθηκε το διεθνές σύστημα ταξινόμησης ICF (International Classification of Diseases) που περιγράφει το επίπεδο δραστηριότητας και λειτουργικότητας του κάθε ατόμου με αναπηρία.

Σύμφωνα με τη βιοκοινωνική προσέγγιση η αναπηρία αποτελείται από τη σωματική βλάβη που προκαλεί τον περιορισμό της σωματικής δραστηριότητας αλλά και τον περιορισμό στις καθημερινές κοινωνικές δραστηριότητες (Barnes & Mercer, 2004). Η Φελούκα (2008) αναφέρει ότι ο όρος κινητικά αναπηρία είναι ευρύς και περιλαμβάνει μειονεξίες που προέρχονται από νευρολογικές δυσλειτουργίες (εγκεφαλική παράλυση, δισχιδής ράχη, επιληψία κ.α.) ή μυοσκελετικά προβλήματα (μυϊκές δυστροφίες, πολιομυελίτιδα κ.α.). Οι παθήσεις που προκαλούν κινητική αναπηρία άλλοτε είναι εμφανείς με τη γέννηση και άλλοτε αναπτύσσονται αργότερα, μπορεί να οφείλονται σε βλάβη ορθοπεδικής φύσης (όπως έλλειψη ή ατελής σχηματισμός μελών) ή σε βλάβες που παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της ζωής από κάποια ασθένεια ή ατύχημα (Σπετσιώτης – Σταθόπουλος, 2003, Πολυχρονοπούλου, 2003).

«Οποιαδήποτε αλλοίωση της κίνησης, είτε λόγω απώλειας είτε λόγω περιορισμού κατόπιν βλάβης, ορίζεται ως **κινητική αναπηρία** και μπορεί να έχει συνέπειες στις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής του ατόμου όπως είναι η αυτό-φροντίδα, η μάθηση, η επαγγελματική απασχόληση, ψυχαγωγία, οι κοινωνικές συναναστροφές και η ανεξαρτητοποίηση» (Wilson-Jones, Morgan, Shelton & Thorogood, 2007).

(Χρήστος Ντόνας, Κώστας Πάλλας, Αγγελική Ταγκάλου - Οδηγός διαφοροποιημένης διδασκαλίας για παιδιά με κινητικά προβλήματα, 2015)

Οι κινητικές αναπηρίες παρουσιάζουν πολυμορφία τόσο ως προς την αιτιολογία τους όσο και ως προς τις μορφές της εκδήλωσής τους και μπορεί να είναι είτε μόνιμες είτε προσωρινές. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι εμφανείς και προσδίδουν στον φορέα τους τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης αναπηρίας φανερόντας στερεότυπα και αντιλήψεις που συνδέονται με

αυτές. Γι' αυτό ο όρος ανάπηρος χρησιμοποιείται συνήθως για τον κινητικά ανάπηρο ενώ στην πραγματικότητα περιλαμβάνει κάθε μορφής αναπηρία.

Τα άτομα με σωματικές αναπηρίες διαχωρίζονται σε δύο μεγάλες ομάδες ανάλογα με το πώς προήλθε η αναπηρία :

1. κινητικά ανάπηρα άτομα από τη στιγμή της γέννησής τους (γενετική ανωμαλία, προωρότητα)
2. κινητικά ανάπηρα άτομα που ήρθαν σε αυτήν την κατάσταση μετά από κάποιο ατύχημα ή εκδήλωση κάποιας ασθένειας.

Τα άτομα που ανήκουν στη δεύτερη κατηγορία καλούνται να συμφιλωθούν με μία νέα πραγματικότητα που αλλάζει τον τρόπο ζωής και τους στόχους τους. Άν μάλιστα συνυπάρχουν και άλλες ανεπιθύμητες καταστάσεις (ακράτεια, σιελόρροια, μηχανική υποστήριξη) και οι δύο κατηγορίες κινητικά αναπήρων δυσκολεύονται στην κοινωνική ένταξη και πολλές φορές βιώνουν αρνητικές εμπειρίες που επιδρούν στον χαρακτήρα και τη διάθεσή τους. Μεγάλο ρόλο στην εξέλιξή τους παίζει το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον , η δυνατότητα κατάλληλης εκπαίδευσης, η οικονομική ευχέρεια.

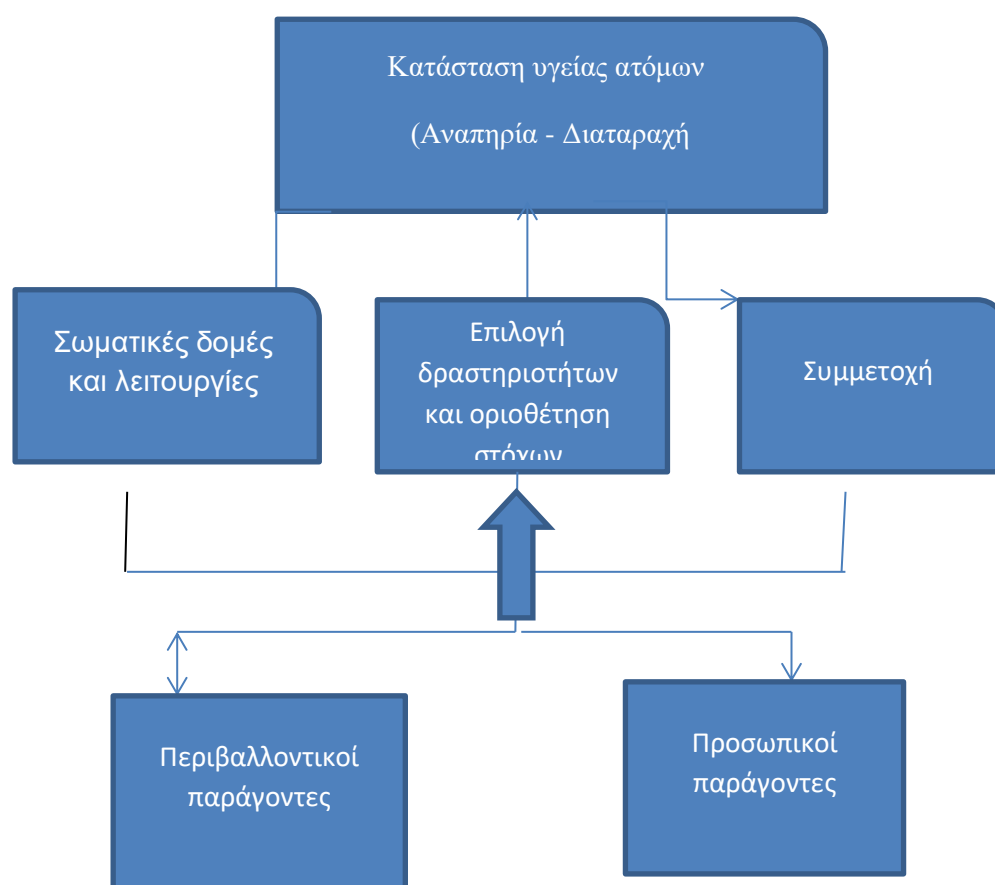
Όποια και να είναι η αιτία πρόκλησης της αναπηρίας τα άτομα αυτά μπορούν και πρέπει να έχουν ίσες ευκαιρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες με τα υπόλοιπα άτομα της κοινωνίας γιατί οι περισσότεροι έχουν εξοικειωθεί με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκονται και στα πλαίσια της ισότητας δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται διαφορετικά και με προκατάληψη , αλλά να έχουν την απαραίτητη υποστήριξη στα πλαίσια των δομών της εκπαίδευσης, της υγείας, της εργασίας.

Έχει αποδειχθεί ότι η επαφή με το νερό μειώνει το άγχος και χαλαρώνει και το πνεύμα εκτός από το σώμα, γι' αυτό η εκμάθηση της κολυμβητικής δεξιότητας σε άτομα με κινητικά προβλήματα είναι δημοφιλής επειδή προσφέρει τη δυνατότητα πολλαπλών προσεγγίσεων του ατόμου, μέσα από μία πληθώρα κατάλληλων ασκήσεων , που βοηθούν στην ανάπτυξη της προσωπικότητας και των ιδιαίτερων ικανοτήτων του ασκούμενου.

Η έννοια της αναπηρίας είναι πολυδιάστατη και αντικατοπτρίζει την αλληλεπίδραση του εκάστοτε ατόμου με την κοινωνία μέσα στην οποία ζεί. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) , η αναπηρία αντιπροσωπεύει περισσότερο έναν περιορισμό της ανθρώπινης απόδοσης και όχι έναν ιατρικό όρο ή μία διαφορετική εμφάνιση ή μια μειονεξία οποιουδήποτε είδους. Για τους ειδικούς, η αναπηρία αποτελεί επιπλέον και μία νομική έννοια που δίνει το δικαίωμα σε κάθε άτομο με περιορισμένο επίπεδο δραστηριότητας να δεχθεί υποστήριξη. Γενικά κάθε παρέκκλιση από την υγεία αποτελεί την αναπηρία που δυσκολεύει το άτομο να εξοικειωθεί και να λειτουργήσει μέσα στην κοινωνία , λόγω γενετικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. (Δημήτρης Κοκαρίδας, Άσκηση και αναπηρία, Εξατομίκευση, Προσαρμογές και Προοπτικές ένταξης, 2016)

Ειδική φυσική αγωγή

Το επίπεδο λειτουργικότητας του κάθε ατόμου με αναπηρία διαφέρει και σύμφωνα με το διεθνές σύστημα ταξινόμησης (IFC - International Classification of Diseases) οι παράγοντες που αλληλεπιδρούν και οριοθετούν τους στόχους και την επιλογή δραστηριοτήτων για τα άτομα με αναπηρία είναι :



Σύμφωνα με αυτή την ταξινόμηση ορίστηκαν και οι μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (N.3699/08) στους οποίους συγκαταλέγονται όχι μόνο οι μαθητές με αναπηρίες, αλλά και όσοι έχουν ειδικές μαθησιακές δυσκολίες (δυσλεξία, υπερκινητικότητα κ.α.), γνωστικές και κοινωνικές δυσκολίες (παραβατικότητα, παραμέληση κ.α.) ή ακόμα και ανεπτυγμένες νοητικές ικανότητες ή ταλέντα και δυσκολεύονται να ενταχθούν στο σύνολο.

Η ειδική αγωγή είναι γενικός όρος που αναφέρεται στην ειδικά σχεδιασμένη διδασκαλία από επαγγελματίες διαφόρων ειδικοτήτων όπως παιδαγωγούς ειδικής αγωγής, ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, φυσιοθεραπευτές, κοινωνικούς λειτουργούς και καθηγητές ειδικής φυσικής αγωγής, και σκοπός τους είναι να ικανοποιήσουν τις ειδικές ανάγκες του κάθε ατόμου με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Επομένως η **Ειδική Φυσική Αγωγή** είναι μία

από τις ειδικότητες του ευρύτερου πεδίου της Ειδικής Αγωγής και δεν απευθύνεται μόνο στην εκπαίδευση των παιδιών , αλλά και του ευρύτερου πληθυσμού , ανεξαρτήτως ηλικίας.

Στην πραγματικότητα οι στόχοι της ειδικής φυσικής αγωγής δεν διαφέρουν από τους στόχους της φυσικής αγωγής που είναι εκτός από τη φυσική εκπαίδευση, η συναισθηματική και νοητική ανάπτυξη του ατόμου . Διαφέρει μόνο ο τρόπος που χρησιμοποιείται για την επίτευξη των στόχων , αφού στην ειδική φυσική αγωγή εξατομικεύεται και προσαρμόζεται το πρόγραμμα άσκησης και θεραπείας, προκειμένου να καλυφθούν οι ειδικές ανάγκες που προκύπτουν από τις ιδιαιτερότητες του ατόμου.

Σε αυτό το πλαίσιο και λαμβάνοντας υπόψη τις διαφορετικές ειδικές ανάγκες του ατόμου, καθώς και το γεγονός ότι το νερό ως μέσο δραστηριότητας μπορεί να έχει και θεραπευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα, συνδυάζοντας τις θεραπευτικές και εκπαιδευτικές ιδιότητες της κολύμβησης, αναπτύχθηκε μία συγκεκριμένη μέθοδος που ονομάζεται «**προσαρμοσμένη κολύμβηση**» . Αναπτύχθηκε ιδιαίτερα κατά τη δεκαετία του 1960 και βασισμένη στη φιλοσοφία της προσαρμογής, επεκτάθηκε και περιλαμβάνει και άλλα αθλήματα του υγρού στίβου όπως ιστιοπλοΐα , κωπηλασία, καταδύσεις, κανό, και περιγράφεται με τον όρο **adapted aquatics**, και δανείζεται τεχνικές που εφαρμόζονται στην ξηρά τοποθετώντας τις στο περιβάλλον της πισίνας

Στην προσαρμοσμένη κολύμβηση, όπως και σε κάθε πρόγραμμα προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής, η διδασκαλία τροποποιείται και προσαρμόζεται ανάλογα με τις ικανότητες και τις ανάγκες του ασκούμενου. Στόχος είναι να δημιουργηθούν οι κατάλληλες προϋποθέσεις ώστε ο ασκούμενος να μπορεί να ελέγξει το σώμα του στο νερό με ηρεμία ή κίνηση, να μπορεί να κολυμπήσει, αλλά και να χρησιμοποιήσει τις θεραπευτικές ιδιότητες της άσκησης στο νερό.

Ο καθηγητής της ειδικής προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής στην ενασχόλησή του με άτομα με αναπηρία θα αντιμετωπίσει δυσκολίες που έχουν σχέση με το βαθμό αναπηρίας του ατόμου , και τις περιορισμένες δυνατότητες κίνησης και θα πρέπει να συνδυάσει τις θεραπευτικές και εκπαιδευτικές ιδιότητες της κολύμβησης σε ένα πρόγραμμα που θα έχει ταυτόχρονα θεραπευτικό, εκπαιδευτικό και ψυχαγωγικό χαρακτήρα, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου . Αυτό βεβαίως προϋποθέτει ότι θα πρέπει να γνωρίζει τους βασικούς κανόνες της υδροδυναμικής, και να χρησιμοποιήσει την άνωση, τη ρευστότητα, την υδροστατική πίεση και όλες τις μοναδικές ιδιότητες του νερού , για να δημιουργήσει νέες τεχνικές και μεθόδους κίνησης. Επίσης πρέπει να μπορεί να κατανοεί τις διαφορετικές ανάγκες του κάθε ατόμου , να έχει την ικανότητα να κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές στο πρόγραμμα άσκησης ανάλογα με τις ανάγκες του και να έχει καλή γνώση των μεθόδων που χρησιμοποιούνται για άσκηση και θεραπεία στο νερό.

Σημασία και επίδραση κολύμβησης σε άτομα με κινητικά προβλήματα

Η κολύμβηση για τα άτομα με κινητικά προβλήματα

Η κίνηση είναι μια λειτουργία η οποία προϋποθέτει τον αρμονικό συντονισμό πολλών συστημάτων του οργανισμού (νευρικού – μυϊκού – οστικού), προκειμένου το άτομο να εκφράσει την παρουσία του στον κόσμο, χρησιμοποιώντας το σώμα του για να βαδίσει, να μετακινηθεί, να απολαύσει τις χαρές της ζωής και να εκπληρώσει τις υποχρεώσεις του (Σπετσιώτης & Σταθόπουλος, 2003).

Τα άτομα με κινητικά προβλήματα είναι μία μεγάλη ανομοιογενής ομάδα, γιατί οι κινητικές αναπηρίες εμφανίζουν πολυμορφία. Οι διάφορες μορφές σωματικής αναπηρίας οφείλονται μεταξύ άλλων στην αιτιολογία της αναπηρίας (τροχαίο, εγκεφαλική παράλυση, μετεγχειρητικό, εκ γενετής) και στο βαθμό λειτουργικότητας που χαρακτηρίζει το άτομο (τετραπληγικό – παραπληγικό) καθώς και στο χρονικό σημείο εμφάνισης της αναπηρίας (εθνική συνομοσπονδία ατόμων με αναπηρία, 2008) (Σιδέρη Γεωργία, 2012).

Η κολύμβηση είναι η ανεξάρτητη κίνηση μέσα στο νερό και κατέχει υψηλή θέση μεταξύ των δραστηριοτήτων της φυσικής αγωγής που μπορούν να διδαχθούν με επιτυχία σε άτομα με αναπηρίες (Δ.Κοκαρίδας, άσκηση και αναπηρία, 2010). Ειδικότερα τα άτομα με κινητικά προβλήματα, λόγω της περιορισμένης κινητικής τους ικανότητας στο έδαφος και σε συνδυασμό με τα πλεονεκτήματα του νερού, μπορούν να εκτελέσουν μεγαλύτερο αριθμό κινήσεων από οποιοδήποτε άλλο άθλημα και να βελτιώσουν το επίπεδο της δραστηριότητάς τους.

Είναι γεγονός ότι η άσκηση στο νερό και ειδικά στην πισίνα παρέχει ένα ασφαλές και αποτελεσματικό περιβάλλον άσκησης για όλους τους ανθρώπους και ειδικά γι' αυτούς που έχουν λειτουργικούς περιορισμούς, καθιστώντας την κολύμβηση και τις υδάτινες δραστηριότητες ως πλέον κατάλληλες για άτομα με κινητικά προβλήματα, καθώς προσφέρουν σωματική και ψυχική ευεξία, στοιχεία απαραίτητα για μία ισορροπημένη πορεία ζωής. Κάθε χρόνο ο αριθμός των ατόμων με αναπηρία που ασχολούνται με δραστηριότητες νερού (κολύμβηση, πόλο, καταδύσεις κ.α.) αυξάνεται, αφού έχει γίνει πλέον γνωστό ότι τα προγράμματα άσκησης στο νερό δρούν ευεργετικά :

- Σε σωματικό επίπεδο, αφού βελτιώνεται η ευλυγισία , η αναπνοή, η ισορροπία, η μυϊκή ενδυνάμωση
- Σε ψυχολογικό επίπεδο, αφού βελτιώνεται η αυτοεκτίμηση, η αυτοπεποίθηση, μειώνεται το άγχος
- Σε κοινωνικό επίπεδο, αφού αυξάνεται η εξωστρέφεια, η συνεργασία, αναπτύσσεται η προσωπικότητα και η συμμετοχή σε όλες τις κοινωνικές εκδηλώσεις

Ας μην ξεχνάμε ότι εκτός από τα κινητικά προβλήματα μπορεί να συνυπάρχουν και άλλου είδους προβλήματα , γνωστικά (πχ νοητική υστέρηση) ή αισθητηριακά (τύφλωση, κώφωση) ή ακόμα και οργανικά (διαβήτης, επιληψία). Ο εκπαιδευτής λοιπόν οφείλει να γνωρίζει όλες τις παραμέτρους και να έχει τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού και του οικογενειακού περιβάλλοντος για την άσκηση, για να μπορεί να κάνει τις απαραίτητες προσαρμογές για τη διδασκαλία των δραστηριοτήτων και της προπόνησης στην κολύμβηση, ανάλογα με τις ανάγκες και τις διαφορετικές ικανότητες του ασκούμενου.

Στόχος είναι όχι μόνο να εντάξει στην καθημερινότητά του έναν υγιή και ενεργό τρόπο ζωής, αλλά μέσα από την άσκηση να επέλθει και η ψυχοκινητική ανάπτυξη, που αποτελεί μία λειτουργία που χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση συγκεκριμένων δεξιοτήτων που έχει το άτομο σε όλους τους τομείς (κινητικό, νοητικό, συναισθηματικό) και εξαρτάται και από την επίδραση ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Οι δραστηριότητες στο νερό δεν παρέχουν μια μαγική λύση στα προβλήματα της ζωής, αλλά μπορούν να συνεισφέρουν στην ποιότητα ζωής του ατόμου, μέσα από τα σωματικά και ψυχικά οφέλη για την υγεία (American Red Cross, 1977)

Πώς βελτιώνεται η κινητικότητα

Σε πολλές περιπτώσεις οι κινητικές αναπηρίες συνοδεύονται και με άλλες αναπηρίες (γνωστικές – αισθητηριακές) και για να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα άσκησης είναι απαραίτητο να αναγνωριστούν και να ταξινομηθούν, ώστε να δοθεί η απαραίτητη βοήθεια ανάλογα με τις ανάγκες και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Στη **θεραπευτική προσαρμοσμένη κολύμβηση** σκοπός είναι να συνδυαστούν οι ασκήσεις της κολύμβησης με την υδροθεραπεία ώστε να υπάρχει η μέγιστη ωφέλεια για τον ασκούμενο.

Μερικά από τα οφέλη της άσκησης στο νερό :

Προάγει τη μυϊκή χαλάρωση – Η ζεστασιά της πισίνας μειώνει τη μυϊκή τάση και βοηθά στην αποφυγή της περιορισμένης κίνησης των αρθρώσεων. Όσο πιο ζεστό το νερό , τόσο το καλύτερο (33ο – 37ο το εύρος της θεραπευτικής πισίνας). Το αποτέλεσμα είναι η μείωση του μυϊκού σπασμού.

Μειώνει την ευαισθησία στον πόνο. – Μειώνονται οι συμπιεστικές δυνάμεις μεταξύ των αρθρώσεων μια και η άσκηση αντενεργεί στη βαρύτητα και είναι μηδαμινό το βάρος σ' αυτές. Ο κύκλος του πόνου σταματά. Η μείωση του πόνου είναι πιθανόν το μεγαλύτερο πλεονέκτημα της άσκησης στο νερό.

Επιτυγχάνεται καλύτερα και ευκολότερα η όρθια στάση του σώματος και διευκολύνεται η κίνηση

Αύξηση της περιφερικής κυκλοφορίας – πάνω από 34° στο νερό αυξάνεται η κυκλοφορία και σε συνδυασμό με τις ασκήσεις μειώνονται οι σπασμοί και βελτιώνονται και οι αναπνευστικοί μύες

Στις θεραπευτικές ασκήσεις περιλαμβάνονται ασκήσεις ενδυνάμωσης , διατακτικές, αναπνευστικές, ελέγχου ισορροπίας . Η άσκηση στο νερό διευκολύνει το συντονισμό των κινήσεων του ασκούμενου ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί ευκολότερα στις δραστηριότητες

απ' ότι στο έδαφος όπου περιορίζεται . Επίσης ο εκπαιδευτής της προσαρμοσμένης κολύμβησης έχει τη δυνατότητα μέσα στο νερό να χειριστεί καλύτερα και αποτελεσματικότερα τον ασκούμενο ακόμα και αν είναι μεγαλόσωμος.

Βασικό ρόλο εδώ παίζει η ρόλο η ανάπτυξη και εφαρμογή ενός εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος (Ε.Ε.Π.) για το κάθε άτομο για να φτάσουμε με επιτυχία στους στόχους που είναι η γενικότερη βελτίωση της κινητικότητας αλλά και η ανάπτυξη των ψυχοκινητικών ικανοτήτων που δεν μπορούν πολλές φορές να ευοδωθούν στο έδαφος (Campion 2001: Fragala –Pinkham et al., 2009). Για να διαμορφωθεί ένα τέτοιο πρόγραμμα πρέπει ο καθηγητής – εκπαιδευτής να γνωρίζει τις μεθόδους και τις δραστηριότητες που αναπτύσσονται στο νερό, αλλά και τις προσαρμογές που πρέπει να γίνουν στη διδασκαλία και τις ασκήσεις, ανάλογα με το κινητικό επίπεδο και τις ειδικές ανάγκες του εκπαιδευόμενου.

Οι κυριότερες προσαρμογές που πρέπει να γίνουν για την άσκηση των κινητικά αναπήρων και λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες που μπορεί να παρουσιάζονται στον καθένα ξεχωριστά , καθώς και το γεγονός ότι μπορεί να συνυπάρχουν και άλλες αναπηρίες, είναι :

- Η προσαρμογή στο περιβάλλον της πισίνας : κατάλληλος περιβάλλον χώρος, ράμπες πρόσβασης, μεγάλες πόρτες για εύκολη μετακίνηση, κατάλληλα αποδυτήρια
- Η προσαρμογή στο περιβάλλον του νερού : η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι περίπου στους 32° – 35° για να υπάρχει χαλάρωση και μείωση της έντασης και το βάθος δεν πρέπει να ξεπερνάει συνήθως το 1,2 μ. , ώστε να μπορεί ο εκπαιδευτής να στηρίξει τον ασκούμενο
- Οι ασκήσεις ισορροπίας – ο έλεγχος της αναπνοής – η ποικιλία και η κατάλληλη επιλογή των ασκήσεων
- Αυστηρή τήρηση των κανόνων ασφαλείας.
- Και φυσικά η ενθάρρυνση – η υποστήριξη – η αφιέρωση χρόνου

Ας μην ξεχνάμε ότι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην εκδήλωση σημείων κούρασης σωματικής ή ψυχικής (εκδήλωση άγχους) από τον ασκούμενο, καθώς και στον τόνο της φωνής του εκπαιδευτή, που πρέπει να είναι χωρίς εντάσεις για την ευκολότερη εξοικείωση του ασκούμενου .

Η κολύμβηση είναι ιδανική αερόβια άσκηση για ενίσχυση των μυών , που ενισχύουν τη στάση του σώματος, βοηθώντας έτσι τη σταθερότητα που χρειάζεται για την εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων ελέγχου του σώματος. Το νερό υποστηρίζει το σώμα και μειώνει την επίδραση της βαρύτητας, έτσι ώστε ένα άτομο που δεν είναι σε θέση να περπατήσει στο έδαφος να είναι σε θέση να περπατήσει στο νερό, με αποτέλεσμα την ενίσχυση των μυών που απαιτούνται κατά τη βάρδια στο έδαφος. Λόγω της έλλειψης φυσικής κίνησης , τα άτομα με κινητικά προβλήματα παρουσιάζουν συχνά μειωμένη χωρητικότητα στους πνεύμονες. Οι ασκήσεις αναπνοής βελτιώνουν την αναπνευστική λειτουργία και αυτό μπορεί να βοηθήσει σε καλύτερη καρδιοαναπνευστική λειτουργία και αντοχή, μείωση σιελόρροιας και καλύτερο έλεγχο των μυών του στόματος.

Στην **προσαρμοσμένη κολύμβηση** ο εκπαιδευτής θα αντιμετωπίσει δυσκολίες που έχουν σχέση με το βαθμό αναπηρίας του ατόμου, που περιορίζουν τις δραστηριότητές του ανάλογα

με τις κινητικές του διαταραχές (ορθοπεδικές, νευρολογικές, μυικές). Άρα πρέπει πάντα το πρόγραμμα άσκησης να προσαρμόζεται ανάλογα με τη φυσική και νοητική κατάσταση του ασκούμενου.

Η μειωμένη λειτουργική ικανότητα αποθαρρύνει τα άτομα με κινητικά προβλήματα να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες και σε συνδυασμό πολλές φορές με δυσμενές περιβάλλον, οδηγούν σε απομόνωση και σε επιδείνωση της υγείας και της ποιότητας ζωής (Δ. Κοκαρίδας, Ειδική Φυσική Αγωγή). Είναι λοιπόν σημαντικό να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες ώστε να μπορούν οι άνθρωποι με τα κινητικά προβλήματα αλλά και κάθε άλλου είδους αναπηρίες να βελτιώσουν ή και απλώς να διατηρήσουν ένα καλό επίπεδο υγείας, μέσω της άσκησης.

Ψυχοκινητική βελτίωση

Ο όρος Ψυχοκινητικότητα αναφέρεται στη σχέση που υπάρχει μεταξύ κινητικών και νοητικών λειτουργιών (αντιληπτικών και γνωστικών). Η Ψυχοκινητική εξετάζει την ικανότητα του ατόμου να κινείται, όχι μόνο σε σχέση με το σώμα του, αλλά σε σχέση με το σύνολο της προσωπικότητάς του. Είναι μία δυναμική λειτουργία που χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση συγκεκριμένων δεξιοτήτων στις διάφορες ηλικίες και δεν είναι ίδια σε κάθε άτομο, λόγω της επίδρασης ατομικών και περιβαλλοντικών παραγόντων (Δ.Κοκαρίδας, Άσκηση και αναπηρία).

Η ψυχοκινητική αγωγή έχει ως αντικείμενο τη διευκόλυνση της δράσης των διαφόρων εκπαιδευτικών τεχνικών, ώστε να επιτευχθεί μία καλύτερη κινητική και κοινωνική ολοκλήρωση. Η ψυχοκινητική ανάπτυξη, σε συνάρτηση με την ψυχοκινητική αγωγή αποτελούν, για τις αναπτυξιακές ηλικίες, θεμέλιο πάνω στο οποίο τα άτομα δομούν την προσωπικότητά τους. Αρχικά, ανακαλύπτουν το «εγώ» τους και οδηγούνται στην αυτογνωσία. Έπειτα, γνωρίζουν, ερευνούν και οργανώνουν το περιβάλλον τους, μέσα στο οποίο μαθαίνουν και να κινούνται.

Οι στόχοι της Φυσικής Αγωγής και της Ειδικής Φυσικής Αγωγής και στη συγκεκριμένη περίπτωση της προσαρμοσμένης κολύμβησης είναι σχεδόν ίδιοι :

Εστιάζουν στη βελτίωση της προσωπικότητας των ασκούμενων αυξάνοντας την αυτοπεποίθηση και την επιμονή τους για την επίτευξη των στόχων τους, στην αρμονική ένταξή τους στην κοινωνία και στην κατανόηση ότι η τακτική άσκηση έχει θετικές επιπτώσεις στην υγεία τους και στο βιοτικό τους επίπεδο.

Το εγχειρίδιο διδασκαλίας της Φυσικής Αγωγής αναφέρει ότι οι στόχοι της ψυχοκινητικής αγωγής ταξινομούνται σε έξι επίπεδα :

- Αντανακλαστικές κινήσεις (αντανακλαστικά και αντιδράσεις),
- Βασικές θεμελιώδεις κινήσεις (χωροκινητικές και μη και κινήσεις χειρισμού),
- Αντίληπτικές ικανότητες (κιναισθητική, οπτική, ακουστική αντίληψη, αντίληψη μέσω της αφής, συντονισμός),
- Φυσικές ικανότητες (Αντοχή, ταχύτητα, δύναμη, ευλυγισία, ευκινησία),
- Κινητικές δεξιότητες (απλές, σύνθετες & περίπλοκες προσαρμοστικές δεξιότητες),
- Μη λεκτική επικοινωνία (Εκφραστική & ερμηνευτική κίνηση).

Αυτοί ακριβώς είναι και οι στόχοι της θεραπευτικής – προσαρμοσμένης κολύμβησης , που προσεγγίζει τους κινητικά ανάπηρους με στόχο τα οφέλη της άσκησης να είναι σωματικά, θεραπευτικά, κοινωνικά και ψυχαγωγικά. Και ας μην ξεχνάμε ότι η προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα (adapted physical activity) απευθύνεται σε άτομα με αναπηρία όλων των ηλικιών και επιπέδου ικανοτήτων .

Παρόλο που υπάρχουν πολλές ομοιότητες μεταξύ αρτιμελών και ατόμων με ιδιαιτερότητες, πρέπει να κατανοήσουμε τη μοναδικότητα των ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων που σχετίζονται με τα προσαρμοσμένα αθλήματα. Οι δυσκολίες που προκύπτουν από την περιορισμένη κίνηση (ή και αντίληψη πολλές φορές) , επιβάλλουν τη χρήση ιδιαίτερων ψυχολογικών τεχνικών για την ενθάρρυνση κατ' αρχάς των πασχόντων και κατ' επέκταση για τη συμμετοχή τους σε άσκηση και εκπαίδευση.

Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα κολύμβησης μπορεί να διευκολύνει τη ψυχοκοινωνική και τη σωματική ευεξία (American Red Cross,1977). Όταν ένα άτομο με σωματική αναπηρία μαθαίνει να κινείται στο νερό χωρίς βοήθεια, βελτιώνει την αυτογνωσία του (Martin,1983).

Ο Horper (1986) μετά από μελέτη για την επίδραση της άσκησης σε άτομα με παράλυση και ακρωτηριασμό των κάτω άκρων, έδειξε ότι υπάρχει μία σχέση της αυτοεκτίμησης με τη σοβαρότητα της ιδιαιτερότητας, καθώς και την ηλικία εμφάνισής της. Και κατέληξε ότι όσο πιο σοβαρή είναι η ιδιαιτερότητα, τόσο πιο χαμηλή είναι η αυτοεκτίμηση του ατόμου και όσο πιο αργά εμφανίζεται στη ζωή του , τόσο μεγαλύτερη είναι η αυτοεκτίμησή του. (Θεοδωράκης – Γούδας – Παπαϊωάννου, Ψυχολογική υπεροχή στον Αθλητισμό, 2009).

Το νερό λόγω των ιδιοτήτων του είναι ένα εξαιρετο μέσο θεραπείας και εκγύμνασης. Τα πλεονεκτήματά του οφείλονται σε μεγάλο ποσοστό στην ιδιότητα της άνωσης , που η επίδρασή της βοηθάει τα άτομα με κινητικά προβλήματα να καταβάλλουν λιγότερη δύναμη για κίνηση, με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν λιγότερο τις αρθρώσεις και να μπορούν με την κατάλληλη καθοδήγηση και συνδυασμό ασκήσεων να ελέγξουν καλύτερα το σώμα τους , ακόμα και σε όρθια στάση. Έτσι σταδιακά μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες που δεν είναι εφικτές στο έδαφος. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ν' αναπτυχθεί η αυτοπεποίθησή τους, να μειωθεί το άγχος, να αποκτήσουν εμπιστοσύνη και καλύτερη δυνατότητα προσαρμογής . Συμμετέχοντας σε ομαδικά προγράμματα εκπαίδευσης και εξάσκησης, εκτός από τη διασκέδαση και τη χαρά που βιώνουν, αποκτούν κοινωνικότητα αλληλεπιδρώντας με άτομα με παρόμοια προβλήματα, απομακρύνουν το άγχος και την απομόνωση που πολλές φορές υπάρχει και αποκτούν ψυχική ευεξία που έχει θετικό αντίκτυπο στο οικογενειακό και κοινωνικό περιβάλλον.

Επιπλέον, η ελεύθερη μετακίνηση στο νερό, όχι μονό ενισχύει το ηθικό άλλα δίνει στα άτομα με αναπηρίες, το κίνητρο να μεγιστοποιήσουν τις δυνατότητες τους (Skinner & Thomson, 1983).

Οι έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τη θεραπευτική χρήση του νερού, δεν περιορίζονται μόνο στα οφέλη της υδροθεραπείας, αλλά και στην παιδαγωγική προσέγγιση της εκμάθησης της κολύμβησης, καθιστώντας την θεραπευτική – προσαρμοσμένη κολύμβηση ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των ειδικών, που διδάσκει την ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, απλών και σύνθετων, οι οποίες χρησιμεύουν στην αυτοεξυπηρέτηση και την ανεξάρτητη διαβίωσή τους, ενώ παράλληλα συμβάλλει στην ανάπτυξη αυτογνωσίας, με την αποδοχή της κατάστασης των ασκουμένων και των περιορισμών που επιβάλλει η αναπηρία τους. Επίσης ενισχύεται η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση, και μέσα από τις ομαδικές δραστηριότητες αποκτούν κοινωνικά ενδιαφέροντα και αναπτύσσουν μηχανισμούς ψυχολογικής προσαρμογής, που βοηθούν στην ένταξη στο κοινωνικό σύνολο.

Τα τελευταία χρόνια, η συνεχώς αυξανόμενη συμμετοχή στον αθλητισμό ατόμων με κινητικές ιδιαιτερότητες, αποδεικνύει ότι ο αθλητισμός είναι το μέσον για να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και τον αυτοσεβασμό τους, να μειώσουν την κατάθλιψη, να βγούν από την απομόνωση και πέρα από τη χαρά και τη διασκέδαση, τους δίνεται η ευκαιρία να βελτιώσουν γενικά τη ζωή τους.

Τι είναι θεραπευτική κολύμβηση

Η κολύμβηση λέγεται **θεραπευτική ή προσαρμοσμένη κολύμβηση**, όταν η διδασκαλία της ακολουθεί προσαρμοσμένες διορθωτικές και διδακτικές παρεμβάσεις, σύμφωνα με τα προβλήματα και τις ανάγκες του εκπαιδευόμενου, και τους δίνει την ευκαιρία να μάθουν βασικές κολυμβητικές τεχνικές, ανεξάρτητα από το επίπεδο ικανοτήτων τους. Δεν είναι θεραπεία αλλά μία παιδαγωγική προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία εκμάθησης της κολύμβησης και μέσα από αυτή στη βελτίωση της κινητικής λειτουργίας και της ενίσχυσης της ψυχικής υγείας των πασχόντων. (Β. Σκουτέλης, 2014).

Συχνά συγχέεται η θεραπευτική κολύμβηση με την υδροθεραπεία. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ο όρος υδροθεραπεία είναι πολύ γενικός και περιλαμβάνει μία σειρά από θεραπευτικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται στην Φυσικοθεραπεία, όπως λουτροθεραπεία, θαλασσοθεραπεία, υδρομάλαξη, εκτέλεση θεραπευτικών ασκήσεων.

Στην πραγματικότητα είναι δύο διαφορετικές έννοιες, αφού η θεραπευτική κολύμβηση προσανατολίζεται περισσότερο στη διδασκαλία της κολύμβησης και της ικανότητας ελεύθερης κίνησης στο νερό, ενώ η υδροθεραπεία στην αποκατάσταση των κινητικών δεξιοτήτων. Και οι

δύο όμως επιδρούν θετικά στην ανάπτυξη της ικανότητας εκτέλεσης κινητικών δραστηριοτήτων, χρησιμοποιούνται παρόμοιες τεχνικές, και σκοπός τους είναι να μειωθεί ο χρόνος αποκατάστασης (όπου είναι εφικτό) ή να βελτιωθεί η κινητική ικανότητα, η μυϊκή δύναμη, η ισορροπία και να επιτευχθεί καλύτερη φυσική κατάσταση.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχουν εκτεταμένες έρευνες και ελεγχόμενες μελέτες που αποδεικνύουν ότι η δραστηριότητα στο νερό αποτελεί σημαντικό συντελεστή ανάπτυξης κινητικών δεξιοτήτων κίνησης και στην ξηρά (Mc Manus & Kotelchuck, 2007).

Το υδάτινο και ιδιαίτερα το ζεστό υδάτινο περιβάλλον, είναι ιδανικό για την κινητοποίηση του ασθενούς με σημαντικά λειτουργικά ελλείμματα πολύ πιο εύκολα απ' ότι έξω απ' το νερό. Η αίσθηση χαλάρωσης και η μείωση του μυϊκού τόνου που προκαλεί το ζεστό νερό καθιστά πιο εύκολες και αποτελεσματικές τις ασκήσεις ελαστικότητας (Paizan N. LM et al, 2009).

Οι θεραπευτικές και εκπαιδευτικές ιδιότητες της κολύμβησης συνδυάζονται και αναπτύσσεται η μέθοδος της «**προσαρμοσμένης κολύμβησης**» που είναι ιδανική για τα άτομα με κινητικά προβλήματα. Εδώ οι γυμναστές (θεραπευτές) χρησιμοποιούν τις μοναδικές ιδιότητες του νερού και δημιουργούν τεχνικές κίνησης μέσα στο νερό, που συμβάλλουν στην κινητική βελτίωση του ασκούμενου, αλλά και στη μείωση των προβλημάτων του.

Στη σύγχρονη επιστήμη της ειδικής φυσικής αγωγής ο όρος «θεραπευτική κολύμβηση» εκτείνεται πέρα από την τυπική οριοθέτησή του ως πρόγραμμα κολύμβησης και αποτελεί ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής (εκπαίδευσης και ψυχαγωγίας) που μέσα από τη διδασκαλία της κολύμβησης προάγει την αυτονομία και την κινητικότητα μέσα και έξω από το νερό και συμβάλλει στην ψυχοσωματική ευεξία, την κοινωνικοποίηση του ατόμου μέσα από την επαφή με άλλα άτομα και επειδή συμπεριλαμβάνει και άλλες προσαρμοσμένες αθλητικές και ψυχαγωγικές ιδιότητες μέσα στο νερό (Σιδηροπούλου, 2008-Β.Σκουτέλης,2014)

Στη θεραπευτική προσαρμοσμένη κολύμβηση, η άσκηση στο νερό για τα άτομα με αναπηρία, δεν περιλαμβάνει και εκμάθηση κάποιου στυλ κολύμβησης, αλλά χρησιμοποιούνται οι δραστηριότητες στο νερό για τη βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου με προοδευτική προσαρμογή μέσα σ' αυτό, με απώτερο σκοπό να αποκτήσουν εκτός από καλύτερη φυσική κατάσταση, ισορροπία και ανεξαρτησία.

Ο καθηγητής προσαρμοσμένης φυσικής αγωγής θα χρησιμοποιήσει στη θεραπευτική κολύμβηση τις μοναδικές ιδιότητες του νερού για να δημιουργήσει ασκήσεις που ανάλογα με το εύρος κινητικότητας και τις ιδιαιτερότητες του ασκούμενου, θα τον βοηθήσουν να λειτουργήσει καλύτερα στο υδάτινο περιβάλλον, με σκοπό να αποκομίσει όλα τα δυνατά οφέλη της άσκησης, συνδυάζοντας τα πλεονεκτήματα της υδροθεραπείας με αυτά της θεραπευτικής κολύμβησης.

Σε άρθρο του ο Bruce Becker (2009) αναφέρει ότι το υδάτινο περιβάλλον έχει ευρείες δυνατότητες αποκατάστασης, που επεκτείνονται από τη θεραπεία των τραυματισμών έως τη διατήρηση της υγείας έναντι χρόνιων ασθενειών. Λόγω του μεγάλου περιθωρίου θεραπευτικής ασφάλειας και κλινικής προσαρμοστικότητας, η υδροθεραπεία είναι πολύ χρήσιμο εργαλείο για την αποκατάσταση. Και μέσω της καλύτερης κατανόησης της εφαρμοσμένης φυσιολογίας, μπορούν να δομηθούν κατάλληλα θεραπευτικά προγράμματα για ένα ποικίλο πληθυσμό πασχόντων.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι η υδροθεραπεία και η θεραπευτική – προσαρμοσμένη κολύμβηση είναι διαφορετικές αλλά συγγενείς έννοιες, με σκοπό τη βελτίωση του επιπέδου λειτουργικότητας του ατόμου που παρουσιάζει κινητική δυσχέρεια, αλλά και άλλου είδους αναπηρία.

Γιατί το νερό είναι ιδανικό για άσκηση, αποκατάσταση και ψυχαγωγία.

Τι είναι ψυχαγωγική κολύμβηση

Ψυχαγωγία σημαίνει παιχνίδι, χαρά, ευεξία. Και έχει αποδειχτεί ότι το παιχνίδι στο νερό προσφέρει όχι μόνο σημαντικά κινητικά οφέλη και ιδιαίτερα στα άτομα με αναπηρία, αλλά και ψυχολογικά που είναι πολύ σημαντικά για τα άτομα που λόγω περιορισμένης κινητικής ικανότητας έχουν και περιορισμένες αθλητικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν έχουν την ίδια ανάγκη για φυσική και νοητική δραστηριότητα, όπως και τα άτομα χωρίς ιδιαιτερότητες.

Μέσα στο νερό ένας από τους στόχους του εκπαιδευτή είναι να δημιουργεί ευχάριστη ατμόσφαιρα για να ενθαρρύνει τον ασκούμενο να ξεπερνάει σταδιακά τον πιθανό φόβο του για το νερό και μέσα από το παιχνίδι να έχει ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (όπως σκυταλοδρομία) και να μάθει να αλληλεπιδρά με άλλα άτομα που έχουν παρόμοια προβλήματα κίνησης. Το παιχνίδι στο νερό παρέχει ευκαιρίες για εκμάθηση των δραστηριοτήτων χωρίς συνειδητή σκέψη, αξιολογούνται οι ατομικές ικανότητες και δυνατότητες των ασκούμενων χωρίς πίεση, αποφεύγονται οι επαναλήψεις καθώς μια άσκηση μπορεί να εφαρμοσθεί με διαφορετικούς τρόπους, ενώ παράλληλα αυξάνεται το αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης απέναντι στον εκπαιδευτή (Association of Swimming Therapy, 1992).

Το υδάτινο ζεστό περιβάλλον της πισίνας είναι ιδανικό για χαλάρωση και ανάπτυξη προγράμματος άσκησης αλλά και ψυχαγωγίας, λόγω της άνωσης που βοηθάει το σώμα να υποστηρίξεται καλύτερα στο νερό και έτσι περιορίζονται οι κινητικές δυσκολίες που υπάρχουν στο έδαφος. Όταν ένα άτομο με σωματική αναπηρία μαθαίνει να κινείται στο νερό χωρίς βοήθεια, βελτιώνει την αυτογνωσία του (Martin, 1983).

Συνήθως τα άτομα με κινητικά προβλήματα έχουν μία ντροπαλότητα και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Με τη συμμετοχή τους όμως σε πρόγραμμα κολύμβησης και την αλληλεπίδραση με άλλα άτομα με παρόμοια προβλήματα σε ένα ελεγχόμενο περιβάλλον, νιώθουν αποδοκίμοι, χαλαρώνουν και διασκεδάζουν. Ο ρόλος του εκπαιδευτή είναι να διευκολύνει τις δραστηριότητες που προάγουν τη φιλία και την ενθάρρυνση και παράλληλα μέσα από το παιχνίδι των προσαρμοσμένων ασκήσεων να διδάξει πολύτιμες δεξιότητες ζωής (life skills) που μπορεί να είναι χρήσιμες σε όλους τους τομείς της ζωής τους, όπως:

- Να μαθαίνουν και να εκμεταλλεύονται τις δυνατότητές τους

- Να χειρίζονται την επιτυχία και την αποτυχία
- Να έχουν επικοινωνία και συνεργασία με άλλα άτομα
- Να μαθαίνουν να ξεπερνούν τα εμπόδια

Το παιχνίδι γενικά είναι ένα μέσο για σωματική, ψυχική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του κάθε ανθρώπου και ιδιαίτερα για κάποιον που έχει κινητικά προβλήματα και περιορισμένη δραστηριότητα . Γι' αυτό ο εκπαιδευτής της προσαρμοσμένης κολύμβησης πρέπει να προσαρμόζει κατ' αρχάς τη διδασκαλία του ανάλογα με το ιδιαίτερο πρόβλημα του ασκούμενου , να οριοθετεί εφικτούς ατομικούς στόχους και μετά να προχωράει στους ομαδικούς, να καθοδηγεί και να παροτρύνει τον ασκούμενο ώστε να διατηρεί το ενδιαφέρον του για άσκηση και μάθηση , τηρώντας πάντα τους κανόνες ασφάλειας για τον ασκούμενο.

Η επιλογή των παιχνιδιών πρέπει να γίνεται με βάση τις φυσικές, κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των ατόμων (Winnick, 1995). Να είναι κατάλληλα για κάθε ηλικία και αναπηρία για να εξασφαλίζεται η ισότιμη συμμετοχή. Η επιλογή των παιχνιδιών που απευθύνεται σε αυτά τα άτομα θα πρέπει να στηρίζεται στα χαρακτηριστικά της αναπηρίας τους. Ένα άλλο κριτήριο για την επιλογή των παιχνιδιών είναι η πνευματική ωρίμανση αυτών των ατόμων

Επίσης η αθλητική ενασχόληση και η συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα μπορεί να ενισχύσει την εμπιστοσύνη , που είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να βοηθήσει τον ασκούμενο να ξεπεράσει τις φοβίες του και να έχει εποικοδομητική συνεργασία με τον εκπαιδευτή του , που μέσα σε μία ευχάριστη ατμόσφαιρα μαθαίνει στον ασκούμενο να χαλαρώνει, να βελτιώνει σταδιακά την τεχνική του, να αυξάνει την επιθυμία του για μάθηση και εξέλιξη, με απώτερο σκοπό να ξεπεραστούν οι πάσης φύσεως δυσκολίες που προκύπτουν από την αναπηρία.

Ψυχολογία πασχόντων

Ο αθλητισμός είναι μία σημαντική οδός για την ανάπτυξη θετικών ψυχολογικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών των ασκούμενων με αναπηρία (Auxter,2001).

Η στάση των ατόμων απέναντι στην αναπηρία τους εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, την αιτία που αντιμετωπίζουν τα κινητικά προβλήματα και καθορίζεται από τη δομή της προσωπικότητάς τους, τη στάση της οικογένειας και του περιβάλλοντος. Ακόμα σημασία έχει η ηλικία που παρουσιάστηκε η αναπηρία, ο τρόπος που προκλήθηκε, η πρόγνωση για την εξέλιξή της, ο βαθμός στον οποίο είναι εμφανής και η φύση των λειτουργικών περιορισμών που θέτει στο άτομο. Καθοριστικό ρόλο παίζει η μόρφωση, το εισόδημα, η κοινωνική θέση, το επάγγελμα.

Υπάρχουν άτομα που έχουν θυμό, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, σύγχυση, άρνηση, επιθετική συμπεριφορά. Υπάρχουν και τα άλλα άτομα που νιώθουν ευτυχισμένα επειδή μπορούν να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που προκύπτουν από την αναπηρία τους, έχουν μειώσει τις αρνητικές σκέψεις και επικεντρώνονται στη βελτίωση του τρόπου ζωής τους, μετέχοντας σε δραστηριότητες που τους επιτρέπει η κατάστασή τους (Σιούτης Σ., 2007).

Τα κυριότερα προβλήματα που παρουσιάζονται στα άτομα με κινητικά προβλήματα είναι το άγχος και η κατάθλιψη, που οδηγούν σε κοινωνική απομόνωση και μειωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοσεβασμό. Σε πολλές περιπτώσεις αυτά οδηγούν στη χρήση ουσιών και ακόμα και στην αυτοκτονία.

Το περιβάλλον, οικογενειακό και κοινωνικό, παίζει μεγάλο ρόλο στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων και στην ψυχική ευφορία των πασχόντων ατόμων.

Η συμμετοχή στην άσκηση είναι ιδιαίτερα ευεργετική γιατί δίνει την ευκαιρία για διασκέδαση, βελτίωση, προσαρμογή στην κοινωνία και κατ' επέκταση βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου. Ειδικότερα η κολύμβηση λόγω της δυνατότητας που δίνει στα άτομα με αναπηρίες να εκτελούν μεγαλύτερο αριθμό κινήσεων από άλλα αθλήματα, θεωρείται παγκόσμια ως το καλύτερο άθλημα για τη βελτίωση της κινητικής και οργανικής τους κατάστασης, και βέβαια για την ανάταση της ψυχολογίας τους. Ακόμα και το χρώμα του νερού, συνδέεται με την χαλάρωση, την ηρεμία, την ευεξία.

Θα πρέπει να επισημάνουμε ότι τα παιδιά και οι έφηβοι με κινητικές δυσχέρειες, ανεξάρτητα από την προέλευση του προβλήματος (π.χ. εγκεφαλική παράλυση), παρουσιάζουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση από τους συνομηλίκους τους που έχουν τυπική ανάπτυξη, έχουν αυξημένο άγχος και μειωμένη αντοχή. Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις ψυχολογικές τεχνικές που θα πρέπει να χρησιμοποιούνται παράλληλα με τα προγράμματα φυσικής άσκησης, για να αναπτύσσονται παράλληλα οι ψυχολογικές και κινητικές τους δεξιότητες. Για τα παιδιά, η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες του νερού, τους δίνει την ευκαιρία να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους, λόγω της ευκολότερης κίνησης που έχουν στο νερό, να πλησιάσουν συνομηλίκους τους και να διαμορφώσουν φιλίες, σε ένα περιβάλλον που δεν είναι τόσο περιοριστικό, όσο το έδαφος.

Τα τελευταία χρόνια, η ανάπτυξη της Ειδικής Φυσικής Αγωγής και της Αθλητικής Ψυχολογίας, έχει συμβάλει τα μέγιστα στην καλύτερη ένταξη αυτών των παιδιών και στο σχολικό περιβάλλον, στην ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό σύνολο και στην ανάπτυξη των ιδιαίτερων ικανοτήτων τους.

Αυτό όμως δεν ισχύει για την πλειοψηφία των ατόμων με ιδιαιτερότητες, που λόγω προβλημάτων υγείας αλλά και κοινωνικών περιορισμών και λιγότερων ευκαιριών, δεν μπορούν ποτέ να φτάσουν στο ανώτερο επίπεδο της ωρίμανσης όλων των επί μέρους ικανοτήτων που καθορίζουν την πορεία της ζωής τους (Δ.Κοκαρίδας, Ειδική Φυσική Αγωγή, 2021).

Οι τεχνικές της Αθλητικής Ψυχολογίας πρέπει να εφαρμοστούν ευρύτερα σε άτομα με κινητικά προβλήματα και άλλου είδους αναπηρίες, για να υπάρχει αποτέλεσμα στην βελτίωση

γενικότερα της ζωής τους και όχι μόνο της κινητικής τους ικανότητας και δεν θα πρέπει να συνδέεται με την απόδοση , αλλά με την προσπάθεια καλύτερευσης.

Γενικά ο αθλητισμός είναι μία σημαντική οδός για την ανάπτυξη των θετικών ψυχολογικών και φυσιολογικών χαρακτηριστικών των ασκούμενων με αναπηρία (Auxter et. Al., 2001) γιατί μεταξύ άλλων τους δίνει τη δυνατότητα να κοινωνικοποιηθούν και να έχουν καλύτερη διάθεση από τους μη ασκούμενους.

παράγοντες παρακίνησης

Τα τελευταία χρόνια και μετά από έρευνες στο πεδίο της άσκησης, έχει γίνει αποδεκτό ότι η σωστή ψυχολογική προετοιμασία και υποστήριξη συμβάλλει τα μέγιστα στη μάθηση και την απόδοση των ασκούμενων.

Γενικά στη Φυσική Αγωγή ισχύει ότι για την βελτίωση της μάθησης και παρακίνησης των ατόμων , ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων πρέπει να προσαρμόζεται στα μέτρα του καθενός.



(για μία καλύτερη Φυσική Αγωγή, Θεοδωράκης – Γούδας – Παπαϊωάννου, 2001)

Ταυτόχρονα οι στόχοι επηρεάζονται από το βαθμό δέσμευσης, αυτοπεποίθησης, ικανοποίησης των ασκουμένων, και αποτυπώνονται στην απόδοσή τους.

Οι ίδιοι κανόνες ισχύουν για τα άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες που σύμφωνα με έρευνες των τελευταίων ετών έχει αποδειχθεί ότι έχουν τις ίδιες δυνατότητες και αδυναμίες με τους «υγιείς». Είναι σίγουρο ότι η δυσκολία στην κίνηση έχει επίδραση στην επικοινωνία και τη συμπεριφορά των ασκουμένων και χρειάζονται προσαρμογές στις τεχνικές απόκτησης αυτοπεποίθησης και αυτοκαθορισμού, που θα επιτρέψουν στα άτομα να αποφύγουν την κοινωνική απομόνωση, να αναπτύξουν την λειτουργική ανεξαρτησία τους και να επικεντρωθούν στις ικανότητες και όχι στις ιδιαιτερότητες.

Τα τελευταία χρόνια η αθλητική ψυχολογία έχει στρέψει το ενδιαφέρον της στα άτομα με κινητικές ιδιαιτερότητες και έχει αναγνωρίσει ότι ο αθλητισμός γι' αυτά τα άτομα είναι κάτι παραπάνω από θεραπεία. Πέρα από τα σωματικά οφέλη, συμβάλλει τα μέγιστα στην κοινωνικοποίηση των ατόμων, στην προσαρμογή τους στο περιβάλλον, στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και στη μείωση του στρες. Μέσα από τη συμμετοχή τους σε ένα άθλημα και με την κατάλληλη καθοδήγηση αποκτούν σταδιακά την ικανότητα να διακρίνουν τις δυνατότητές τους και να αναπτύσσουν με επιτυχία τις ψυχολογικές τους δεξιότητες (Kirkby, 1995).

Σύμφωνα με τους ερευνητές, ο καθορισμός των στόχων είναι ο σημαντικότερος παράγοντας επίδρασης σε ένα πρόγραμμα προπόνησης. Χωρίς αυτή την τεχνική οι ασκούμενοι χάνουν τον προσανατολισμό και το ενδιαφέρον τους και παρακινούνται δύσκολα. Βέβαια οι στόχοι πρέπει ανάλογα με την περίπτωση να είναι βραχυπρόθεσμοι, πολυδιάστατοι και εφικτοί λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου, ώστε να αποφεύγεται η απογοήτευση και η άρνηση για τη συμμετοχή τους.

Οι σωστά καθορισμένοι στόχοι επηρεάζουν την απόδοση με τρεις τρόπους (Locke et Latham, 1990):

- αυξάνοντας την προσπάθεια
- αυξάνοντας την επιμονή και την αντοχή
- εστιάζοντας την προσοχή στη σωστή κατεύθυνση

Οι ασκούμενοι με κινητικές ιδιαιτερότητες, μπορεί να έχουν πολύπλοκη παρακίνηση και η σωστή βοήθεια και γνώση των μεθόδων παρακίνησης εκ μέρους του εκπαιδευτή, είναι πολύ σημαντική για την εξέλιξή τους. Η αυτογνωσία, τους βοηθάει να αναγνωρίσουν τη μοναδικότητά τους και τη μοναδικότητα της εμπειρίας τους με την άθληση και η δέσμευση χωρίς άγχος, αναπτύσσει την αποφασιστικότητα του ατόμου, να προσπαθεί να πετύχει τον προσωπικό στόχο του και να βελτιώνεται.

Έναν άλλο σημαντικό παράγοντα που επηρεάζουν οι στόχοι είναι οι γνωστικοί μηχανισμοί, όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και ο αυτοκαθορισμός. Οι έρευνες που έχουν γίνει μεταξύ απλών ασκουμένων και αθλητών με κινητικά προβλήματα, απέδειξαν ότι όσο πιο σίγουροι νιώθουν, τόσο πιο πολύ προσπαθούν και αποδίδουν καλύτερα, κατακτώντας ολοένα δυσκολότερους στόχους. Και έτσι νιώθουν ικανοποίηση, προσπαθούν περισσότερο και μαθαίνουν να κατευθύνουν και να διαχειρίζονται καλύτερα τη ζωή τους.

Οι Lord et Hutchinson (1993) σε έρευνά τους διέκριναν ότι τα άτομα με ιδιαιτερότητες που ανέπτυξαν τον αυτοκαθορισμό, παρακινήθηκαν από την γνώση των ικανοτήτων τους και οι Blinde et McClung (1997) ανέφεραν ότι οι συμμετέχοντες σε πρόγραμμα αναψυχής καλλιέργησαν την αυτοπεποίθησή τους, όσον αφορά τις φυσικές τους ικανότητες. Συμπερασματικά η συμμετοχή στην άθληση προάγει τον αυτοκαθορισμό, δια μέσου της ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης στις διαπροσωπικές, λειτουργικές και αθλητικές δεξιότητες (Θεοδωράκης – Γούδας – Παπαϊωάννου, 2009).

Ο Δ. Κοκαρίδας (άσκηση και αναπηρία, 2010) αναφέρει ότι η συνεισφορά της νοεράς απεικόνισης στη βελτίωση της κινητικής απόδοσης, έχει αποδειχθεί από έρευνες και μελέτες σε διαφορετικά αθλήματα και πληθυσμούς. Αυτή η ικανότητα του ατόμου να επαναλαμβάνει με το μυαλό του μια δεξιότητα, χωρίς να υπάρχει φυσική κίνηση, παρέχει μία αίσθηση αυτοσυγκέντρωσης που βοηθά στον περιορισμό του άγχους, την αύξηση της αυτοπεποίθησης και τη μεγιστοποίηση της απόδοσης.

Ο εκπαιδευτής της ΕΦΑ πρέπει να δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για άσκηση λαμβάνοντας υπόψη τις κινητικές και νοητικές δεξιότητες του ασκούμενου, να παρακινεί τον ασκούμενο να θέτει συγκεκριμένους ρεαλιστικούς στόχους για να φτάνει σταδιακά στο επιθυμητό αποτέλεσμα, να καθοδηγεί, να ενθαρρύνει, να επιβραβεύει και να βοηθάει να ξεπεραστούν οι όποιες δυσκολίες παρουσιάζονται. Θα πρέπει όμως να αναφερθεί ότι η εφαρμογή του καθορισμού στόχων ως μία από τις πιο δημοφιλείς και δυναμικές στρατηγικές παρακίνησης, βρίσκεται ακόμα σε αρχικό στάδιο, όσον αφορά τα άτομα με αναπηρίες.

Μέθοδοι θεραπευτικής κολύμβησης

Μέθοδοι Άσκησης στο Νερό

Μέθοδος Halliwick

Μία από τις κύριες μεθόδους εκμάθησης της κολύμβησης σε άτομα με κινητικά προβλήματα (αλλά και αναπηρίες) είναι η μέθοδος Halliwick που εφαρμόστηκε για πρώτη φορά από τον James Mc Millan το 1949 στο σχολείο Halliwick του Λονδίνου και συνδυάζει καταπληκτικά την κολύμβηση και τη θεραπεία.

Ο Mc Millan ήταν μηχανικός και αφού μελέτησε προσεκτικά τη μηχανική του ανθρώπινου σώματος βάσισε τη μέθοδό του στους νόμους της φυσικής, χωρίς να χρησιμοποιεί βοηθητικά μέσα εκμάθησης, αλλά βασιζόμενος στις ιδιότητες του νερού και στην αντίδραση του ανθρώπινου σώματος όταν κινείται ή βυθίζεται στο νερό (αρχή του Αρχιμήδη) : άνωση – πυκνότητα – θερμοκρασία.

Είχε ως βασικό σκοπό να βοηθήσει τα άτομα με αναπηρία να αποκτήσουν ανεξαρτησία και να κολυμπούν με ασφάλεια. Η μέθοδος δίνει έμφαση στις ικανότητες του ασθενούς μέσα στο νερό και όχι στις αδυναμίες του στο έδαφος και διδάσκει σε όλους τους ανθρώπους αλλά κυρίως σε άτομα με σωματικές αλλά και μαθησιακές δυσκολίες πώς να πραγματοποιούν διάφορες δραστηριότητες μέσα στο νερό και πώς να κολυμπούν (Gresswell A. Et al, 2010).

Είναι η πιο διαδεδομένη μέθοδος κολύμβησης σε άτομα με κινητικά προβλήματα αλλά και άλλου είδους αναπηρίες , αφού τόσο η υδροθεραπεία όσο και η θεραπευτική κολύμβηση επιδρούν θετικά στις σωματικές λειτουργίες και τις κινητικές δραστηριότητες των ατόμων.

Το κύριο χαρακτηριστικό της είναι ότι δεν χρησιμοποιούνται βοηθητικά μέσα εκμάθησης κολύμβησης, γιατί σκοπός είναι να μάθουν τα άτομα να βυθίζονται και να περιστρέφονται στο νερό, να μάθουν να ισορροπούν και να έχουν σωστή αναπνοή, να αποκτήσουν ανεξαρτησία . Στη συγκεκριμένη μέθοδο αξιοποιούνται οι ιδιότητες και οι δυνάμεις του νερού , όπως η άνωση και η αναταραχή, για να δημιουργηθεί ένας κολυμβητής που θα είναι ανεξάρτητος και θα μπορεί να ελέγξει το σώμα του σε φάση ηρεμίας ή κίνησης.

Οι τέσσερις φάσεις της μεθόδου είναι :

προσαρμογή – ο ασκούμενος πρέπει να έχει τον χρόνο να προσαρμοστεί στο περιβάλλον της πισίνας και σταδιακά να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και ανεξαρτησία

απόκτηση ισορροπίας – μαθαίνει, με τη βοήθεια του προπονητή του, να εκτελεί ασκήσεις γύρω από τους άξονες του σώματός του (από ύπτια ή κάθετη θέση)

έλεγχος κίνησης – αφού ο ασκούμενος εξοικειωθεί με το νερό και τις ιδιότητές του, μαθαίνει πώς να αναπνέει με ασφάλεια και πώς να κινείται στο νερό σε ηρεμία ή σε αναταραχή

κίνηση – στην τελική φάση του προγράμματος το άτομο μαθαίνει να κινείται χρησιμοποιώντας τις ικανότητές του για ανεξάρτητη κίνηση στο νερό.

Αυτές οι φάσεις της μεθόδου Halliwick χωρίζονται σε ένα πρόγραμμα δέκα σημείων (ten point program, TPP) που περιλαμβάνει :ψυχολογική προσαρμογή και αποδέσμευση, κάθετη και πλευρική περιστροφή μεμονωμένα και συνδυασμό των δύο, άνωση, ισορροπία και πλευση , και τέλος προώθηση.

Η χρήση της παραπάνω μεθόδου έχει σαν αποτέλεσμα την εκπαίδευση της νοητικής προσαρμογής , της απεξάρτησης από το θεραπευτή , τον έλεγχο της εγκάρσιας περιστροφής του σώματος μέσα στο νερό, του ελέγχου της επιμήκους περιστροφής και της συνδυασμένης μικτής περιστροφής, της ισορροπίας σε ηρεμία και αναταραχή, της απλής προώθησης και της βασικής κίνησης της κολύμβησης (Halliwick AST , Halliwick Association of swimming therapy in the U.K. , swimming for people with disabilities).

Επίσης οι ασκούμενοι βελτιώνουν σταδιακά τη φυσική τους κατάσταση, αυξάνουν τη μυϊκή τους δύναμη και αντοχή και την καρδιοαναπνευστική τους ικανότητα, αφού χρησιμοποιούν τη δική τους δύναμη για να εκτελέσουν τις ασκήσεις (Grosse, 2010).

Η βασική φιλοσοφία της μεθόδου είναι να δίνεται έμφαση στην ψυχαγωγία και την ευχαρίστηση του ατόμου και όχι στην εκμάθηση κολυμβητικών τεχνικών, κάτι που μπορεί να γίνει προοδευτικά σε άτομα τα οποία παρουσιάζουν μεγαλύτερες δυνατότητες από κάποια άλλα. Η διδασκαλία των ασκήσεων πρέπει να γίνεται με μία λογική σειρά ώστε να γίνονται κατανοητές και να μπορούν να εκτελεστούν σωστά, να υπάρχει ενθάρρυνση για βελτίωση χωρίς πίεση και να δίνεται έμφαση στις ικανότητες του ατόμου και όχι στις αδυναμίες του (Δ. Κοκαρίδας, Ειδική Φυσική Αγωγή).

Η πρόοδος του κάθε ατόμου με κινητικά προβλήματα που ασκείται με τη συγκεκριμένη μέθοδο, αξιολογείται με τέσσερα τεστ, που το καθένα έχει ένα σήμα διαφορετικού χρώματος (κόκκινο – κίτρινο – πράσινο – μπλε) και το αποκτά ο ασκούμενος αφού εκτελέσει με επιτυχία τις ασκήσεις που περιλαμβάνονται σ' αυτό (Association of Swimming Therapy, 1992).

Ανάλογα με την πρόοδο και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου οι δραστηριότητες προσαρμόζονται ώστε να εξυπηρετούν τις ανάγκες του και σιγά-σιγά ο ασκούμενος να αποκτήσει αυτοπεποίθηση που θα του επιτρέψει να απαγκιστρωθεί από τον εκπαιδευτή του και παράλληλα να συμμετέχει με ευχαρίστηση σε ομαδικές δραστηριότητες

Εδώ σημαντικό ρόλο παίζει ο εκπαιδευτής που πρέπει να μπορεί να αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του ασκούμενου, να προσαρμόζει αναλόγως το πρόγραμμα, και να υποστηρίζει τον ασκούμενο με τον κατάλληλο τρόπο. Γι' αυτό ο καθηγητής της ειδικής φυσικής αγωγής πρέπει, αφενός να γνωρίζει πώς μπορεί να εξατομικεύσει το πρόγραμμα άσκησης και να το προσαρμόζει στο άτομο ανάλογα με την αναπηρία του και αφετέρου να έχει γνώσεις ψυχολογίας και ψυχοκινητικής ανάπτυξης, ώστε να μπορεί να αξιολογεί τις καταστάσεις που αντιμετωπίζει και να τις χειρίζεται αναλόγως.

Άλλες μέθοδοι

Η καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Τέξας Claudine Sherrill, πρωτοπόρος στην προσαρμοσμένη φυσική αγωγή, ανέπτυξε στην πράξη ένα πρόγραμμα προσαρμοσμένης κολύμβησης γνωστό ως «μέθοδος Διασκέδασης και επιτυχίας» που μαζί με τη μέθοδο Halliwick είναι οι βασικές μέθοδοι εκμάθησης κολύμβησης σε άτομα με αναπηρίες.

Τα κοινά τους σημεία είναι ότι η εκμάθηση γίνεται με τη μορφή παιχνιδιού μέσα στο νερό, με τον εκπαιδευτή να είναι μέσα σ' αυτό και να ασχολείται αποκλειστικά με έναν ασκούμενο, ώστε να αναπτύξει την ικανότητα αντίληψης του σώματος και της κίνησής του μέσα στο νερό, χωρίς βοηθήματα, ώστε σταδιακά να αναπτύξει τις δυνατότητές του κατά περίπτωση.

Η βασική διαφορά τους είναι στον τρόπο διδασκαλίας, που σ' αυτή την περίπτωση δίνει στον ασκούμενο μεγαλύτερη ελευθερία κίνησης και εξερεύνησης του χώρου σε ένα λιγότερο

δομημένο πρόγραμμα από αυτό της μεθόδου Halliwick και κάνει τη σχέση εκπαιδευτή-ασκούμενου πιο διαλεκτική.

Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται όπως :

Bad Ragaz : η μέθοδος εφαρμόστηκε κατ'αρχάς από το γιατρό Knipfer το 1957, είναι σετ τεχνικών διάταξης εκτός νερού και χρησιμοποιήθηκε για να βελτιώσει το εύρος κίνησης ατόμων που πάσχουν από ορθοπεδικές, μυοσκελετικές και νευρολογικές παθήσεις. Στη συνέχεια εξελίχθηκε και εφαρμόστηκε στο νερό εμπλουτισμένη και με άλλες ασκήσεις, με σκοπό τη βελτίωση της κινητικότητας και την αποκατάσταση του ασκούμενου.

Aqua yoga : οι συνδυαστικές ασκήσεις της έχει βρεθεί ότι βελτιώνουν τη διάθεση μειώνοντας άγχος, κατάθλιψη, θυμό, κόπωση

Aqua pilates : Δεν υπάρχει μεγάλη έρευνα για τα αποτελέσματα της μεθόδου . Στην ουσία μεταφέρονται στο νερό οι ασκήσεις που γίνονται στο έδαφος, τόσο με τη χρήση εξοπλισμού (μπάλα, σανίδα κ.α) όσο και χωρίς αυτόν, με επίκεντρο τη βελτίωση της ισορροπίας και την αύξηση της μυϊκής δύναμης.

Watsu ή water-shiatsu : Βασίζεται στις αρχές του Zen-Shiatsu και είναι μία τεχνική που ξεκίνησε σαν εναλλακτική μορφή χαλάρωσης (μασάζ στο νερό) , γίνεται σε αρκετά ζεστό νερό (τουλάχιστον 33°) και θεωρείται από τις πολλά υποσχόμενες μεθόδους, λόγω του ότι μειώνει τα επίπεδα του σωματικού πόνου.

Ai – Chi : Δημιουργήθηκε το 1973 από τον Jun Konno στην Ιαπωνία, συνδυάζοντας Shiatsu – Watsu – Tai Chi. Είναι ένα πρόγραμμα που χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό αναπνοής – κίνησης χεριών και ποδιών – κορμού, με τη σωστή τοποθέτηση του σώματος μέσα στο νερό, βελτιώνοντας την αντοχή, τη μυϊκή δύναμη των άκρων, την ισορροπία και την κινητικότητα.

Water Specific Therapy (WST) : Όταν ο Mc Millan εργάστηκε στο Bad Ragaz Medical Center ήταν επικεφαλής ενός προγράμματος για την ανάπτυξη ασκήσεων υδροθεραπείας από το 10 σημείων πρόγραμμα της μεθόδου Halliwick , που αργότερα περιγράφηκε και αναπτύχθηκε από τον Urs Gamper ως Water Specific Therapy. Η WST σκοπεύει περισσότερο στην ανάπτυξη μιας εξατομικευμένης εκπαιδευτικής προσέγγισης για παιδιά και ενήλικες με ορθοπεδικά, ρευματολογικά και νευρολογικά προβλήματα, χρησιμοποιώντας τα βασικά στοιχεία της Halliwick με σκοπό ο ασκούμενος να αναπτύξει σταθερότητα και ισορροπία , να αποβάλει το φόβο ότι μπορεί να πέσει και να έχει την αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να ανασηκωθεί και να ανταπεξέλθει επιτυχώς στην οποιαδήποτε δοκιμασία. (Δ. Κοκαρίδας, Ειδική Φυσική Αγωγή)

Οι επαγγελματίες που ασχολούνται με τη θεραπευτική κολύμβηση και την υδροθεραπεία, γνωρίζουν ότι καμία από τις υπάρχουσες μεθόδους δεν μπορεί από μόνη της να παρέχει λύσεις για όλα τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα άτομα με αναπηρία και ειδικότερα τα άτομα που ανεξαρτήτως αιτίας αντιμετωπίζουν κινητικά προβλήματα, είναι απαραίτητο να προσεγγίζονται με ιδιαίτερη προσοχή από τον εκπαιδευτή και να εξετάζονται όλες οι παράμετροι δυσκολίας στην κίνηση. Γι' αυτό το λόγο οι Kokaridas & Lambec (2015) πρότειναν τη δημιουργία ενός συνεργατικού μοντέλου μεθόδων της έννοιας Halliwick , που

βοηθάει τον εκπαιδευτή να κινηθεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του ασκούμενου, σε ένα μοντέλο που κυμαίνεται από την προσαρμοσμένη κολύμβηση έως την υδροθεραπεία.

Σε άρθρο τους αναφέρουν ότι, ο Dulcy από το 1983 επισήμανε ότι η διαίρεση του υδάτινου προγραμματισμού σε εκπαιδευτικές, ψυχαγωγικές και θεραπευτικές προσεγγίσεις δεν ικανοποιεί απόλυτα εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους. Για παράδειγμα, η θεραπευτική προσέγγιση παραβλέπει συχνά την ανάγκη για προγράμματα που λειτουργούν ως μέσο ψυχαγωγίας, εκπαίδευσης και άσκησης, ενώ τα ψυχαγωγικά μοντέλα δεν λαμβάνουν υπόψη τα ιατρικά στοιχεία που αφορούν τη λειτουργικότητα των συμμετεχόντων, παραβλέποντας την αξία της θεραπευτικής επίδρασης του υδάτινου περιβάλλοντος (Lepore et al, 2007).

Πιστεύουν λοιπόν ότι η συνεργατική προσέγγιση μεθόδων της έννοιας Halliwick που προτείνουν, έχει τη δυνατότητα να αντανακλά όλο το φάσμα των προσαρμοσμένων υδάτινων δραστηριοτήτων και μεθόδων που εφαρμόζονται στην πισίνα, είτε πρόκειται για κολυμβητήριο, σχολείο ή κέντρο αποκατάστασης.

Ο ρόλος του εκπαιδευτή

Σύμφωνα με τα παραπάνω και συνοψίζοντας, καταλαβαίνουμε ότι ο εκπαιδευτής που ασχολείται με άτομα που έχουν κινητικές ιδιαιτερότητες, παίζει σημαντικό ρόλο όχι μόνο στην εκπαίδευση, αλλά και στη συνολική εξέλιξη του. Οι καθηγητές της Ειδικής Φυσικής Αγωγής, πρέπει να έχουν διευρυμένες γνώσεις, που επεκτείνονται πέρα από τα όρια διδασκαλίας της τυπικής Φυσικής Αγωγής, ώστε να μπορούν ν' ανταποκριθούν στις ανάγκες προσαρμογής που προκύπτουν από τις ιδιαιτερότητες του κάθε ασκούμενου.

Ιδιαίτερα για την εκμάθηση της κολύμβησης και τις υπόλοιπες υδάτινες δραστηριότητες, πρέπει να γνωρίζει τις μεθόδους και δραστηριότητες που εφαρμόζονται στο νερό, να γνωρίζει τους βασικούς νόμους της υδροδυναμικής, να έχει γνώσεις ψυχοκινητικής ώστε να μπορεί να πάρει αποφάσεις και να προσαρμόζει το πρόγραμμα εκπαίδευσης ανάλογα με τις ανάγκες του ασκούμενου, να μπορεί να καταρτίζει και να υλοποιεί εξατομικευμένο πρόγραμμα άσκησης για τον κάθε ένα ξεχωριστά.

Είναι σημαντικό να μπορεί όχι μόνο να επιλέγει τις ασκήσεις που είναι κατάλληλες για τον ασκούμενο, αλλά και να δημιουργεί το κατάλληλο περιβάλλον άσκησης για να εφαρμόζονται. Να συνδυάζει τις κατάλληλες ασκήσεις χωρίς να εξαιρεί καμία μέθοδο, με απώτερο σκοπό να αποκομίζετε το μέγιστο όφελος για τον ασκούμενο. Οι οδηγίες του πρέπει πάντα να είναι ξεκάθαρες και οι στόχοι που θέτει ρεαλιστικοί και βραχυπρόθεσμοι, αφού τα άτομα που έχουν κινητικές ιδιαιτερότητες αποδίδουν με πιο αργούς ρυθμούς. Να δίνει στον ασκούμενο τον απαραίτητο χρόνο για να εξοικειωθεί με το περιβάλλον και να ενθαρρύνει τη συμμετοχή του ατόμου τόσο στις ατομικές, όσο και στις ομαδικές δραστηριότητες. Να δίνει βάρος στις ιδιαίτερες ικανότητες και όχι στις αδυναμίες του ατόμου και να τον ενθαρρύνει να χρησιμοποιήσει και ν' αναπτύξει τις δεξιότητές του. Να φροντίζει πάντα για την ασφάλεια του ασκούμενου και να δημιουργεί ευχάριστο κλίμα. Έτσι σταδιακά αυξάνεται η εμπιστοσύνη του ασκούμενου στον εαυτό του και στον εκπαιδευτή του, δημιουργείται μία αίσθηση ασφάλειας, που οδηγεί στην αύξηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης, που κατ' επέκταση βοηθούν στην βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου, που είναι πολύ σημαντική για την πρόοδό του, αλλά και για την καλύτερη ένταξή του στο κοινωνικό σύνολο.

Η χαλάρωση που προσφέρει το νερό λόγω της άνωσης , βοηθάει τα άτομα με κινητικά προβλήματα ν' αποβάλλουν το άγχος και τις φοβίες τους, και να βελτιώσουν τη φυσική, κινητική και ψυχική τους κατάσταση. Η συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες τους είναι μία θετική εμπειρία που τους βγάζει από την απομόνωση και την κατάθλιψη.

Ο καθηγητής της Ειδικής Φυσικής Αγωγής , όταν καλείται να εντάξει στο σχολικό περιβάλλον μαθητές που δυσκολεύονται να κινηθούν άνετα στον συνήθως αφιλόξενο χώρο εκπαίδευσης, θα πρέπει να προσαρμόσει τη διδασκαλία, τις ασκήσεις και το περιβάλλον με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορούν να ικανοποιηθούν οι μοναδικές ανάγκες των παιδιών.

Γενικά, για να υπάρχει πρόοδος και ανάπτυξη των δυνατοτήτων του ασκούμενου , πρέπει ο εκπαιδευτής να επικεντρώνεται και να αξιολογεί τις δυνατότητες και όχι τις αδυναμίες του ασκούμενου, να τον παρακινεί και να τον ενθαρρύνει , να τον καθοδηγεί σωστά με υπομονή και υπευθυνότητα, ώστε να βελτιώνεται και να αναπτύσσεται, όχι μόνο σωματικά, αλλά και ψυχικά.

Πώς διαμορφώνεται εξατομικευμένο πρόγραμμα κολύμβησης

Ο καθηγητής της Ειδικής Φυσικής Αγωγής αποτελεί μέλος μίας διεπιστημονικής ομάδας που απαρτίζεται από γιατρό, ψυχολόγο, φυσιοθεραπευτή, εργοθεραπευτή, κοινωνικό λειτουργό και άλλες ειδικότητες, με αρμοδιότητες διάγνωσης, αξιολόγησης και σχεδιασμού εκπαιδευτικών προγραμμάτων , που να μπορούν να ανταποκριθούν στις ατομικές εκπαιδευτικές ανάγκες του ατόμου. Για να διαμορφώσει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα κολύμβησης πρέπει :

- Να γνωρίζει όλες τις πληροφορίες που αφορούν την υγεία του υποψήφιου ασκούμενου στην κολύμβηση, ώστε να μπορεί να κατανοήσει τις ιδιαιτερότητές του
- Να έχει γραπτή σαφή συναίνεση του οικογενειακού περιβάλλοντος ή του ίδιου και του ιατρού ή των ιατρών όταν συνυπάρχουν και άλλες αναπηρίες, ώστε να εξασφαλίζεται η συμμετοχή του ατόμου σε κολυμβητικές δραστηριότητες
- Να αξιολογείται προσεκτικά το επίπεδο κινητικής και νοητικής ικανότητας του ατόμου, να λαμβάνεται υπόψη η ηλικία του και ο χαρακτήρας του
- Να καθορίζεται η ημερομηνία έναρξης της εκπαίδευσης και η πιθανή διάρκεια του προγράμματος (με δυνατότητα τροποποίησης)

Με λίγα λόγια πρέπει ο εκπαιδευτής να έχει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να μπορεί να βάλει σε μία λογική σειρά τις γνώσεις και τις ενέργειές του, (Δ.Κοκαρίδας, Άσκηση και αναπηρία, 2010). Επίσης πρέπει να γνωρίζει τις ιδιότητες του νερού και τους νόμους της υδροδυναμικής, ώστε να μπορεί να προσαρμόσει τις ασκήσεις, ανάλογα με το πρόβλημα του ασκούμενου, για να τον βοηθήσει να επιπλεύσει και να μετακινηθεί με ασφάλεια μέσα στο νερό (σε ηρεμία ή αναταραχή).

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να κατατάξει τον ασκούμενο ανάλογα με τη διαταραχή :

- κινητικές διαταραχές (ορθοπεδικές – νευρολογικές – μυϊκές βλάβες)

- γνωστικές διαταραχές (νοητική υστέρηση – μαθησιακές δυσκολίες)
- αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση – κώφωση)
- οργανικά νοσήματα (π.χ. επιληψία, παχυσαρκία)

Επειδή πολλές φορές υπάρχει μία κυρίαρχη διαταραχή μαζί με κάποια άλλη (πχ εγκεφαλική παράλυση με παχυσαρκία) , ο γυμναστής πρέπει να γνωρίζει τις προσαρμογές που πρέπει να γίνουν ως προς τη διδασκαλία, τις δραστηριότητες και το περιβάλλον της προπόνησης στην κολύμβηση, για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες που προκύπτουν από την οποιαδήποτε μειονεξία.

Οι κυριότερες προσαρμογές για τα άτομα με κινητικές διαταραχές είναι οι εξής :

- Κατ' αρχήν η θερμοκρασία του νερού πρέπει να είναι περίπου στους 34ο για να υπάρχει η ευεργετική επίδρασή του σε περίπτωση σπαστικότητας (π.χ.Ε.Π.)
- Εξοικείωση και προσαρμογή του ασκούμενου με το περιβάλλον
- Εξατομίκευση λόγω διαφορών στις βλάβες (π.χ. παράλυση – ακρωτηριασμοί άνω ή κάτω άκρων)
- Ενθάρρυνση του ασκούμενου και αποφυγή υπερπροστασίας
- Κατάλληλη επιλογή ασκήσεων – συνδυασμοί – παραλλαγές
- Αυστηρή τήρηση των κανόνων ασφαλείας (μέσα και έξω από την πισίνα)

Βασικό ρόλο στην κατάρτιση ενός εξατομικευμένου προγράμματος κολύμβησης παίζει το υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον , το βιωτικό επίπεδο, η μόρφωση , οι πιθανοί περιορισμοί στην πρόσβαση στην πισίνα.

Στην πλειοψηφία των προγραμμάτων συνήθως γίνονται προσαρμογές ανάλογα με την πρόοδο και τις δυνατότητες των ασκούμενων και την επίδραση των περιβαλλοντικών παραγόντων.

Είναι σημαντικό να δημιουργούνται κίνητρα για την ενεργό και πρόθυμη συμμετοχή τις δραστηριότητες , οι οποίες συντελούν στην καλλιέργεια της υπομονής και επιμονής, στην υπευθυνότητα, στην αυτοπεποίθηση και στην ανάπτυξη επικοινωνίας και ομαδικότητας.

Ας μην ξεχνάμε ότι για να επιτευχθούν οι στόχοι της κολυμβητικής εκπαίδευσης, δεν αρκεί ο ασκούμενος να μάθει να εκτελεί με επιτυχία τις ασκήσεις του και να βελτιώσει τη φυσική του κατάσταση , αλλά να αναπτύξει και τις ψυχικές του ικανότητες, που θα τον βοηθήσουν να ενσωματωθεί καλύτερα στην κοινωνία.

Ερευνητικές μελέτες

1} Σε μία μελέτη οκτώ εβδομάδων πήραν μέρος συνολικά 16 αθλητές του τμήματος κολύμβησης με ειδικές ανάγκες από την Περιφερειακή Αθλητική Ένωση 'Start' του Wroclaw που ήταν κατάλληλοι για τη μελέτη. Τα άτομα χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες (ST και IMT). Και οι δύο ομάδες συμμετείχαν σε προπόνηση κολύμβησης για το ίδιο χρονικό διάστημα (8 εβδομάδες - 8 φορές την εβδομάδα). Η ομάδα IMT συμμετείχε επιπλέον στην προπόνηση εισπνευστικών μυών (8 εβδομάδες). Σε όλους τους ερωτηθέντες, μετρήθηκε ένα λειτουργικό τεστ πνευμόνων και η δύναμη των αναπνευστικών μυών.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η κόπωση των εισπνευστικών μυών μπορεί να αυξηθεί μετά την προπόνηση κολύμβησης (ST). Αυτή η μελέτη στόχευε να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της εισπνευστικής μυϊκής προπόνησης (IMT) 8 εβδομάδων σε κολυμβητές με αναπηρία, σε συνδυασμό με την τυπική αθλητική προπόνηση, σε επιλεγμένες παραμέτρους του αερισμού των πνευμόνων και στη λειτουργία των αναπνευστικών μυών.

Μετά από 8 εβδομάδες προπόνησης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση στις παραμέτρους αερισμού και στη δύναμη των αναπνευστικών μυών μόνο στην ομάδα IMT. Στην ομάδα ST, επιτεύχθηκε βελτίωση κατά 20% στη δύναμη των εισπνευστικών μυών. Η συμπερίληψη του IMT είναι ένα σημαντικό στοιχείο που συμπληρώνει την προπόνηση κολύμβησης, επιτρέποντας μεγαλύτερες αυξήσεις στις παραμέτρους αερισμού των πνευμόνων και τη δύναμη των αναπνευστικών μυών σε κολυμβητές με αναπηρία.

Paulina Okrzymowska 1, Μόνικα Κουρζάι 2, Βόιτσεχ Σάιντελ 3, Krystyna Rożek-Piechura 4

2} Μία μελέτη των Dimitrijevic et al. (2012) έδειξε ότι ένα πρόγραμμα θεραπευτικής κολύμβησης 6 εβδομάδων με 2 συνεδρίες την εβδομάδα διάρκειας 55 λεπτών, βελτίωσε τη συνολική κινητική λειτουργία παιδιών με σπαστική εγκεφαλική παράλυση. Τα αποτελέσματα ωστόσο δεν συνεχίστηκαν τρεις εβδομάδες μετά το τέλος της παρέμβασης. Επίσης η ομάδα κολύμβησης εμφάνισε πρόοδο στις κολυμβητικές δεξιότητες, όπου και διατηρήθηκε μετά την εφαρμογή.

Οι Jorgic et al. (2012) μετά από μία πιλοτική μελέτη σε περιπατητικά παιδιά με σπαστική εγκεφαλίτιδα, βασισμένη στη φιλοσοφία Halliwick και σε ένα πρόγραμμα διάρκειας 6 εβδομάδων επί 45 λεπτά 2 φορές την εβδομάδα, παρατήρησαν ότι τα παιδιά παρουσίασαν βελτίωση στην εξοικείωση στο νερό και στην ικανότητα να κινηθούν στο νερό και να κολυπήσουν. Μετά από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της ανασκόπησής τους επαλήθευσαν ότι τα προγράμματα υδρο-φυσικοθεραπείας και θεραπευτικής κολύμβησης συνδυαστικά, για διάστημα τουλάχιστον 10 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα επί 45 λεπτά ανά συνεδρία, έχουν θετική επίδραση στην ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης και της κοινωνικής συμπεριφοράς σε παιδιά με κινητικά προβλήματα και επιδρούν θετικά στην κινητική τους δραστηριότητα.

B. Σκουτέλης, η εξέλιξη της φιλοσοφίας Halliwick από μέθοδος διδασκαλίας κολύμβησης σε υδρο-φυσικοθεραπευτική προσέγγιση. Επιδράσεις στην κινητική λειτουργία ανάπηρων παιδιών.

3} Η εγκεφαλική παράλυση (ΕΕ) είναι η πιο κοινή κινητική αναπηρία στην παιδική ηλικία. Τα παιδιά με CP είναι πιο πιθανό να έχουν χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας από τους συνομηλίκους τους, γεγονός που έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία τους. Ωστόσο, η άσκηση στο νερό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση των επιπέδων φυσικής τους κατάστασης.

Οι Samantha J Ballington - Rowena Naidoo χρησιμοποίησαν το δέκα σημείων πρόγραμμα Halliwick σε μία τυχαιοποιημένη ομάδα παιδιών ηλικίας 8 – 12 ετών με εγκεφαλική παράλυση, κάνοντας 2 συνεδρίες των 30 λεπτών την εβδομάδα. Στόχος ήταν να προσδιοριστεί η επίδραση της μεταφοράς ενός προγράμματος με βάση το υδάτινο περιβάλλον (στατικός έλεγχος και ισορροπία) στην ξηρά (περπάτημα, τρέξιμο), μετά την υδρόβια παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η υδροθεραπεία είχε σημαντική επίδραση στις βαθμολογίες της ακαθόριστης κινητικής λειτουργίας. Η ομάδα αυτή που βασίστηκε στο υδάτινο πρόγραμμα εμφάνισε αυξημένη κινητική λειτουργία μετά την παρέμβαση. Επιπλέον, η θεραπεία με βάση το νερό βελτίωσε τη μέση βαθμολογία για τη μέτρηση της ακαθόριστης κινητικής λειτουργίας, μετά την παρέμβαση.

Συμπεράναν λοιπόν ότι μαζί με τους συμβατικούς τρόπους θεραπείας, τα προγράμματα που βασίζονται στο νερό θα πρέπει να ενσωματωθούν και να θεωρηθούν ως ουσιαστικός, συνεχής τρόπος θεραπείας για παιδιά με CP, προκειμένου να διασφαλιστούν μακροπρόθεσμες βελτιώσεις της ακαθόριστης κινητικής λειτουργίας.

4} Από μελέτες που έχουν γίνει τα τελευταία πενήντα χρόνια έχει αποδειχθεί ότι η σωματική δραστηριότητα στο νερό είναι ευεργετική για τα άτομα που παρουσιάζουν περιορισμούς κίνησης στο έδαφος (και περισσότερο όταν υπάρχει εγκεφαλική παράλυση). . Ο Zwier et al (2010) αναφέρει ότι η κολύμβηση είναι η δεύτερη συχνότερη δραστηριότητα σε παιδιά με ΕΠ ηλικίας 5-7ετών, με το 71% αυτών των παιδιών να αναφέρουν συμμετοχή τους στην συγκεκριμένη δραστηριότητα .). Επιπλέον ,οι δραστηριότητες στο νερό είναι διασκεδαστικές και πιο ευχάριστες για τα παιδιά, ενισχύοντας ενδεχομένως το κίνητρο και το ενδιαφέρον (Retarekar et al., 2009 . Οι Fragala-Pinkham και et al. , (2010) , αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος κολύμβησης παρατηρήθηκαν βελτιώσεις στις δεξιότητες κολύμβησης και τα παιδιά αύξησαν τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας. Επίσης ανέφεραν ότι η εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων στο νερό, μπορεί να αυξήσουν την εμπιστοσύνη και να οδηγήσουν σε μικρότερη αντίσταση, ώστε να δοκιμαστούν πιο δύσκολοι στόχοι σε σχέση με την εκπαίδευση στο έδαφος . Σε μια άλλη έρευνα ο Lepore et al. (1998) αναφέρθηκε στα οφέλη της άσκησης στο νερό, και συγκεκριμένα στη μείωση της σπαστικότητας, τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, την αύξηση της μυϊκής δύναμης, την αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και τη βελτίωση της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης .

5} Σε μία ομαδική έρευνα των Fragala-Pinkham, Haley, και O'Neil (2008) διάρκειας 14 εβδομάδων, στην οποία συμμετείχαν 6 αγόρια (3 με αυτισμό – 3 με εγκεφαλική παράλυση), ηλικίας 8 – 10 ετών, αποδείχτηκε ότι μετά από 30 – 50 λεπτά καθημερινής υδρόβιας άσκησης, αυξήθηκε η καρδιοαναπνευστική αντοχή και υπήρξαν θετικά αποτελέσματα στην βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων και την αύξηση της μυϊκής δύναμης.

6} Οι Παναγάκη και Χριστοδούλου (2012), έπειτα από μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη πάνω στο εύρος κίνησης άνω και κάτω άκρων σε δείγμα 24 παιδιών και εφήβων με εγκεφαλική παράλυση, απέδειξαν ότι ένα συμπληρωματικό πρόγραμμα άσκησης στο νερό, βασισμένο στη φιλοσοφία Halliwick, διάρκειας 45 λεπτών, επί 2 φορές την εβδομάδα και για 6 μήνες, ανέπτυξε τις κινητικές ικανότητες, βελτιώνοντας σημαντικά την κίνηση των άκρων.

Οι υδατικές παρεμβάσεις είναι μερικές από τις πιο δημοφιλείς μορφές εναλλακτικής θεραπείας που χρησιμοποιούνται για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση και παρόμοιες νευροκινητικές βλάβες (Hurvitz, Leonard, Παναγάκη Π. και Χριστοδούλου Π. , 2012). Υδρογυμναστική σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση. Πρακτικά του Ελληνικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης (ΕΛΛ.Ι.Ε.Π.ΕΚ.), 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο.

Παραολυμπιακοί και αποσπάσματα συνεντεύξεων

Τα τελευταία χρόνια αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των αθλητών με αναπηρίες που συμμετέχουν σε εθνικούς αγώνες, αλλά και διεθνείς αγώνες, εκ των οποίων οι δύο κύριοι είναι :

Special Olympics και Paralympics ((Παραολυμπιακοί).

Είναι δύο ξεχωριστοί αθλητικοί οργανισμοί αναγνωρισμένοι από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή και συμμετέχουν αθλητές με αναπηρίες σε ένα πλήθος αθλημάτων μεταξύ των οποίων και η κολύμβηση. Βέβαια θα πρέπει να διευκρινιστεί ότι τα Special Olympics απευθύνονται σε ένα εύρος αθλητών που έχουν νοητική αναπηρία και δίνεται περισσότερο έμφαση στη συμμετοχή παρά στις επιδόσεις, ενώ στους Παραολυμπιακούς αγώνες οι αθλητές επιλέγονται με αυστηρά κριτήρια και συγκεκριμένους κανόνες και για τη συμμετοχή τους έχει προηγηθεί σκληρή προπόνηση και κατάλληλη προετοιμασία.

Οι πρώτοι αγώνες για αθλητές με αναπηρία έγιναν το 1948 στην Αγγλία. Η κολύμβηση συμπεριλήφθηκε ως παραολυμπιακό άθλημα στους αγώνες της Ρώμης το 1960 και από τότε συνεχίζει να είναι στο πρόγραμμα των παραολυμπιακών αγώνων και αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή και σημαντικά αθλήματα σ' αυτούς τους αγώνες. Ήδη στην Παραολυμπιάδα της Ατλάντα το 1996 συμμετείχαν περισσότεροι από 3000 αθλητές από 103 χώρες (Schantz & Gilbert, 2001) σε διάφορα αθλήματα στο έδαφος και στο νερό.

Σκοπός των Παραολυμπιακών αγώνων είναι να δώσει την ευκαιρία σε άτομα με αναπηρία να αγωνιστούν σε ένα υψηλότερο επίπεδο αγωνίσματος, προωθώντας παράλληλα τις όποιες φυσικές και κινητικές τους δεξιότητες, αλλά και να φέρει κοντά όλους τους αθλητές που έχουν κάποιο είδος αναπηρίας. Τέτοιες εκδηλώσεις δίνουν την ευκαιρία για ανταλλαγή εμπειριών, ανάπτυξη της κοινωνικότητας, ενίσχυση της ανεξαρτησίας, μείωση των προβληματικών συμπεριφορών.

Στους κολυμβητές με κινητικές αναπηρίες η ταξινόμηση σε κατηγορίες είναι σχετικά περίπλοκη. Ανάλογα με τον τύπο της αναπηρίας, εξετάζεται ο βαθμός μυϊκής δύναμης, ο συντονισμός κινήσεων ή το εύρος της κίνησης και στη συνέχεια, αξιολογείται μέσα στο νερό η λειτουργική δυνατότητα και ο περιορισμός κινήσεων στα διάφορα στυλ κολύμβησης.

Για το λόγο αυτό, δεν θα αναφερθούν εδώ οι ιδιαιτερότητες και οι κατηγοριοποιήσεις για τη συμμετοχή στους αγώνες, αλλά μόνο το γεγονός ότι οι περισσότεροι αθλητές με κινητικά προβλήματα που συμμετέχουν στους αγώνες κολύμβησης ξεκίνησαν την ενασχόλησή τους με το άθλημα ως θεραπεία μέσα στην πισίνα και αργότερα ανέπτυξαν τις ικανότητές τους φθάνοντας σε υψηλά επίπεδα απόδοσης. Και να μην ξεχνάμε ότι εκτός από τον ανθρώπινο παράγοντα, η πρόοδος της επιστήμης και της τεχνολογίας έχει συμβάλει στην επίτευξη μεγάλων επιδόσεων.

Η πρώτη ελληνική συμμετοχή στους Παραολυμπιακούς αγώνες ήταν το 1976 και η πρώτη επίσημη Εθνική αποστολή ήταν στη Σεούλ το 1988. Από τότε συνεχίζουν να συμμετέχουν με συνεχώς αυξανόμενο αριθμό αθλητών σε πολλά αθλήματα και με αξιοσημείωτες επιδόσεις και διακρίσεις.

Στο άθλημα της κολύμβησης έχουν συμμετέχει αθλητές που διακρίθηκαν όπως : ο Κων/νος Φύκας, ο Χαράλαμπος Ταϊγανίδης, ο Χρήστος- Αλέξανδρος Ταμπαξής, η Μαρία Καλπακίδου, ο Γιάννης Κωστάκης, Αντώνης Τσαπατάκης, η Μαρία Τσάκωνα και πολλοί άλλοι.

Ενδεικτικά θα αναφέρω ότι ο Σημαιοφόρος των Παραολυμπιακών του «Λονδίνου 2012» ήταν ο Χρήστος Ταμπαξής. Αυτή είναι η μεγαλύτερη τιμή που έγινε στον Έλληνα Παραολυμπιονίκη, που σήκωσε την Ελληνική σημαία.

Ο Χαράλαμπος Ταϊγανίδης είχε αναφέρει σε συνέντευξή του ότι τα ινδάλματά του είναι ο Μαρκ Σπίτς και ο Μάϊκ Φέλπς. Τα κατάφερε και αυτός να κρεμάσει στο στήθος του πολλά χρυσά μετάλλια όπως τα ινδάλματά του λέγοντας για όλους τους παραολυμπιονίκες «ευχαριστούμε αυτούς που πίστεψαν σε εμάς». Τα Παραολυμπιακά μετάλλια έχουν φθάσει τα 10 και φυσικά δεν μιλάμε για τα Παγκόσμια και Ευρωπαϊκά μετάλλια, που έχει κατακτήσει ο Ταϊγανίδης.

Η ζωή του Αντώνη Τσαπατάκη είναι συναρπαστική, με πολλές ανατροπές και πολλές δύσκολες αλλά και χαρούμενες στιγμές. Γεννημένος στα Χανιά λάτρευε πάντα το νερό και την ταχύτητα. Ξεκίνησε την κολύμβηση 5 ετών, συνέχισε με το πόλο και είχε πολλές διακρίσεις μέχρι τη στιγμή του ατυχήματος στα 18 του χρόνια που τον καθήλωσε στο αμαξίδιο. Θα ήθελα να παραθέσω κάποια κομμάτια από μία συνέντευξή του, γιατί στα λεγόμενά του συνοψίζονται όλοι οι σκοποί του αθλητισμού και η σημασία του, για ένα άτομο κινητικά ανάπηρο.

{ Ξεκίνησα να μπαίνω στην πισίνα έναν χρόνο μετά το ατύχημα, το 2008. Αυτό που μου έδωσε δύναμη δεν ήταν άλλο από την απόφαση που πήρα ο ίδιος να συνεχίσω να ζω. Δεν είναι τόσο μεγάλη όσο το φαντάζεστε. Δεν θέλει τόσο πολλή δύναμη. Είναι απλώς μια επιλογή. Είχα να επιλέξω ανάμεσα στο να είμαι αδύναμος, να κάθομαι στο σπίτι μου και να περιμένω τη μέρα που θα πεθάνω, και στο να πάω με τους δυνατούς και ό,τι και να κάνω στη ζωή μου να με δυναμώνει, να με κάνει να αντιλαμβάνομαι πιο έντονα την ίδια τη ζωή. Άλλαξε η ζωή μου, αλλά με εμπύχωνε ο ίδιος μου ο εαυτός. Εκείνες τις δύσκολες στιγμές, κάθε άνθρωπος το μόνο που έχει για να βοηθηθεί είναι ο εαυτός του. Πρέπει να υπάρχει αρχικά ο εαυτός σου για να σε βοηθήσουν στη συνέχεια η οικογένεια και οι φίλοι σου. Όπως λέω συχνά, το αριστερό μου πόδι, το πόδι της καρδιάς, είμαι εγώ στη ζωή μου. Το δεξί πόδι είναι η οικογένεια και οι φίλοι μου, αυτοί έκαναν τα «πόδια» μου που με βοήθησαν να ξανασηκωθώ.....

Η ασχολία μου με τον αθλητισμό θεωρώ ότι ήταν η καλύτερη λύση. Ο αθλητισμός, γενικότερα, είναι πανάκεια όλων των προβλημάτων. Ακόμα και τα ψυχολογικά σου να 'χεις, το νερό, ή σε ό,τι σου αρέσει να κάνεις που αφορά τον αθλητισμό, νομίζω ότι σε βοηθάει πάρα πολύ. Σ' εμένα έπαιξε πολύ σημαντικό ρόλο, για να μπορέσω να βοηθήσω το σώμα μου να επανέλθει στην προηγούμενη φυσική του κατάσταση και να μπορώ να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες της καθημερινότητας. Ο αθλητισμός σίγουρα μπορεί να σε κάνει καλύτερο άνθρωπο.....

Μέσα σε ένα 10ο του δευτερολέπτου μπορεί ν' αλλάξει η ζωή σου. Το ν' αποδεχτείς τα νέα δεδομένα και ν' αναλάβεις τις ευθύνες σου, σε φέρνει πιο κοντά στη βελτίωση, στην ανάπτυξη και στην επίτευξη των νέων στόχων σου.

Ο μεγάλος μου φόβος και ο φόβος που έχω γενικότερα για τους ανθρώπους είναι μήπως πάσουν να ονειρεύονται, να έχουν ελπίδα. Γιατί τα όνειρα επί της ουσίας είναι ελπίδα, κι αυτό δεν θέλω να σταματήσω ποτέ να το κάνω }.

Αξίζει να αναφερθεί ότι οι μετέχοντες στους Παραολυμπιακούς αγώνες παρουσιάζουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και αντίληψη φυσικών ικανοτήτων και αυτό ίσως εξηγεί το γεγονός ότι συνεχώς αυξάνεται η συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Γονείς ολυμπιονικών με αναπηρία έχουν αναφέρει ότι η συμμετοχή του παιδιού τους στους αγώνες , προώθησε την κοινωνική του προσαρμογή, την ικανοποίηση από τη ζωή και τη συμμετοχή του στις κοινωνικές εκδηλώσεις.

Συμπεράσματα

Σύμφωνα με τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι ο αθλητισμός είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την ανάγκη του ανθρώπου να καταβάλλει προσπάθειες ώστε να ξεπεράσει τα όρια του και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και να καταξιώνεται μέσα από την ίδια του τη συμμετοχή του. Ο αθλητισμός ειδικά για τα άτομα με αναπηρίες δεν είναι μόνο ψυχαγωγία, άσκηση και διασκέδαση, αλλά αποτελεί μια διαδικασία επίπονη, έντονη , που συμβάλλει στην αποκατάσταση, αλλά διαδραματίζει και μεγάλο ρόλο στην ανεξαρτησία του ατόμου και στην επανένταξη του στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποια αναπηρία έχουν ίσα δικαιώματα με τον καθένα, στην αξιοπρέπεια, την ανεξαρτησία, την πλήρη κοινωνική συμμετοχή και συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η φυσική δραστηριότητα έχει διάφορες μορφές: τη φυσική αγωγή, τη κινητική αναψυχή, τον αθλητισμό και τον πρωταθλητισμό και καθορίζεται ως ένας τρόπος συνάντησης ατόμων ανεξάρτητα από εθνικότητα, φυλετικές ή άλλες ατομικές διαφορές και ένα τρόπο συνύπαρξης όλων αυτών των ανθρώπων . Γενικά ο αθλητισμός ενισχύει την ενεργητικότητα και την ψυχική και σωματική υγεία.

Τα τελευταία χρόνια φαίνεται ότι η άσκηση στο νερό υιοθετείται από τους κλάδους επιστημών υγείας όπως η Ειδική Φυσική Αγωγή και η Φυσικοθεραπεία , και μέσω εξειδικευμένων επιστημόνων των ειδικοτήτων και συνδυάζοντας τα θεραπευτικά οφέλη των μεθόδων, στοχεύουν στην βελτίωση προβλημάτων κινητικότητας και γενικότερα στη βελτίωση του τρόπου ζωής των πασχόντων. Η συμμετοχή τους σε δραστηριότητες του νερού, λόγω της

αίσθησης της ελεύθερης κίνησης που προσφέρει, διδάσκει στα άτομα την ομαδική εργασία, τη συνεργασία, την επίτευξη στόχων, τον τρόπο να αντιμετωπίζουν ήττες και να ξεπερνούν απογοητεύσεις. Ταυτόχρονα βελτιώνει το άτομο συναισθηματικά και ψυχολογικά αφού βοηθάει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και ανακουφίζει από την κατάθλιψη και το άγχος.

Ο εκπαιδευτής της Ειδικής Φυσικής Αγωγής που θα ασχοληθεί με τις δραστηριότητες του νερού, πρέπει να είναι απόλυτα εξοικειωμένος με το νερό, αλλά και να έχει τις γνώσεις να αξιολογήσει τις ιδιαιτερότητες του ασκούμενου και να προσαρμόσει αναλόγως τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες που θα αναπτύξουν τη φυσική του κατάσταση, βελτιώνοντας την αντοχή, την ευκαμψία, τη μυϊκή δύναμη, την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Ταυτόχρονα στοχεύει στην ψυχική ευεξία του ασκούμενου που είναι πολύ βασική για την αύξηση της αυτοπεποίθησής του, κάτι που θα τον βοηθήσει να συνεχίσει την προσπάθεια βελτίωσης της σωματικής και ψυχικής του υγείας.

Η Ειδική Φυσική Αγωγή και οι διάφορες αθλητικές δραστηριότητες δίνουν την δυνατότητα στον ασκούμενο να εξερευνήσει τις προσωπικές δυνατότητές του και διάφορα ενδιαφέροντα που τον οδηγούν σε νέες προκλήσεις και σε νέες ευκαιρίες επιτυχίας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να δημιουργούνται κίνητρα για τη συμμετοχή του στη φυσική δραστηριότητα και την αυτοβελτίωση του.

Υπάρχει ανάγκη να μελετηθούν τα εμπόδια στη σωματική άσκηση στα άτομα με κινητικές αναπηρίες και να εξασφαλισθεί η πρόσβαση και η συμμετοχή τους σε προγράμματα σωματικής δραστηριότητας που θα βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους (Rimmer, Rubin and Braddock, 2000). Αυτό που φαίνεται τελικώς είναι ότι όλες οι μέθοδοι άσκησης στο νερό μπορούν να βελτιώσουν κάποιες παραμέτρους της υγείας, αλλά η στοχευμένη αξιολόγηση των ικανοτήτων του ατόμου καθώς και των δυνατοτήτων της κάθε μεθόδου, συμβάλλει στην ορθότερη επιλογή και προγραμματισμό δραστηριοτήτων, ώστε να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα

Αξίζει να αναφερθεί ότι οι ψυχολογικές τεχνικές που έχουν εφαρμοστεί περισσότερο σε άτομα με κινητικά προβλήματα και άλλου είδους δυσκολίες (γνωστικές – αισθητηριακές), όπως ο καθορισμός στόχων, η νοερή απεικόνιση, ο αυτοδιάλογος, δεν έχουν ερευνηθεί επαρκώς σ' αυτούς τους πληθυσμούς. Η Αθλητική Ψυχολογία και η Ειδική Φυσική Αγωγή, θα πρέπει να συνδεθούν σε μεγαλύτερο βαθμό, για ανάπτυξη και των δύο τομέων στο μέλλον.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι που το κολύμπι είναι μια ευεργετική δραστηριότητα. Για παράδειγμα, είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα, είναι αναζωογονητική και είναι μια εξαιρετική ολική προπόνηση σώματος. Για τα άτομα με κινητικά προβλήματα είναι ο ιδανικός τρόπος για να βελτιώσουν τη μυϊκή τους δύναμη και αντοχή, να βελτιώσουν τη στάση του σώματος που βοηθάει στην καλύτερη λειτουργία όλων των οργάνων, να μειώσουν τον πόνο που προέρχεται από τον μυϊκό σπασμό. **Η προσαρμοσμένη κολύμβηση** δίνει τη δυνατότητα σε όλα αυτά τα άτομα, ανεξαρτήτως ηλικίας, να μάθουν τις βασικές αρχές της κολύμβησης και να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση, μέσα από προσαρμοσμένα προγράμματα εκμάθησης και ενδυνάμωσης, ανάλογα με τις δυνατότητές τους.

Οι ιδιότητες του νερού, οι υδροδυναμικοί νόμοι και όλες οι μέθοδοι άσκησης στο νερό, χρησιμοποιούνται για να βελτιώσουν τα επίπεδα λειτουργικότητας των ατόμων που έχουν μειωμένη δυνατότητα κίνησης και τα αποτελέσματα στην πλειοψηφία είναι ενθαρρυντικά. Για το λόγο αυτό βλέπουμε ότι τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αναπτυχθεί οι επιστήμες που σχετίζονται με την βελτίωση της φυσικής, λειτουργικής και ψυχολογικής κατάστασης των ατόμων που έχουν κινητική δυσχέρεια ή και άλλου είδους ιδιαιτερότητες.

Αλλά ένα όφελος που συχνά παραβλέπεται είναι πώς η κολύμβηση και γενικότερα οι δραστηριότητες του νερού, μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να ενισχυθεί η ψυχική υγεία και η κοινωνικοποίηση των ατόμων, που καλούνται να ζήσουν σε ένα κόσμο που αντί να τους διευκολύνει, τους δυσκολεύει.

Διανύοντας με μεγάλη περίοδο διασποράς του Κορωνοϊού, η καθιστική ζωή και η μειωμένη σωματική άσκηση αύξησε τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία και την ποιότητα της ζωής μας, μεγιστοποίησε τους κινδύνους που διατρέχουν άτομα με μόνιμη ή παροδική καταστολή του ανοσοποιητικού τους συστήματος, αλλά παράλληλα έφερε το πνεύμα του αθλητισμού πιο κοντά στο μέσο άνθρωπο, βρίσκοντας τρόπους άσκησης και χαλάρωσης ώστε να παραμείνει δραστήριος και ενεργός

Και ας μην ξεχνάμε ότι : « πάνω απ' όλα οι αθλητές με κινητικές ιδιαιτερότητες είναι αθλητές και όχι ασθενείς» (Steadward and Wheeler, 1986).

Δυστυχώς λόγω της πανδημίας δεν κατέστη δυνατή η συγκέντρωση στοιχείων με προώθηση ερωτηματολογίου από κέντρα που εφαρμόζεται η μέθοδος HALLIWICK και οι υπόλοιπες μέθοδοι, ώστε να καταγραφεί η συμπεριφορά των πασχόντων πριν και μετά την εφαρμογή του προγράμματος άθλησης.

Αντί επιλόγου

Σε πρόσφατο άρθρο σε διαδικτυακό ενημερωτικό site (news 247) προβλήθηκε ένα ρεπορτάζ της Μαρίας Λουκά, που αφορά μία κοπέλα, την Ελισάβετ, που έχασε και τα δύο κάτω άκρα της, λόγω ατυχήματος, και από τότε αντιμετωπίζει όλα τα προβλήματα προσβασιμότητας με τα οποία αναμετρώνται οι ανάπηροι άνθρωποι σε μια χώρα σχεδιασμένη στη βάση της κουλτούρας της ετεροκανονικότητας, όπου τα χιλιάδες αποκλίνοντα από τη νόρμα της σώματα, εξωθούνται στην απομόνωση, την αορατότητα ή την παραβιαστική κοινωνική αδιακρίσία..

Μια παράμετρος της προσβασιμότητας είναι οι παραλίες, καθόλου ευκαταφρόνητη και δευτερεύουσα, σε μια γεωγραφία που περιβάλλεται από θαλασσίνο νερό και που όλες και όλοι έχουμε ανάγκη να το απολαύσουμε. Για το υλικό σκέλος της πρόσβασης στις παραλίες βρέθηκε λύση πριν μερικά χρόνια, όπου μια επιστημονική ομάδα στο Πανεπιστήμιο Πατρών εφηύρε μια πρωτοποριακή διάταξη αυτόνομης πρόσβασης στη θάλασσα για χρήστες αμαξιδίων και άτομα με κινητικές δυσκολίες. Το seatrac μέσω της εταιρείας Tobeα είναι ήδη εγκατεστημένο σε αρκετές παραλίες. Από εκεί και πέρα, επειδή τα ζητήματα ποτέ δεν είναι μόνο τεχνικά,

απαιτείται βούληση κι αποφασιστικότητα από την Πολιτεία και ξερίζωμα των διάφορων εκφάνσεων της ιδεολογίας του μισαναπηρισμού. Η ίδια η Ελισάβετ αναφέρει :

{Φυσικά έχω διαπιστώσει πολλά προβλήματα προσβασιμότητας ακόμα και σε μέρη που υποτίθεται πως πληρούν τις προδιαγραφές. Δεν έχουν κάνει σωστές μελέτες με αποτέλεσμα η προσβασιμότητα να υφίσταται κυρίως στα χαρτιά, Για να γίνει σωστά κάτι τέτοιο πρέπει να υπάρχει συνεργασία με τα ίδια τα ανάπηρα άτομα. Άλλο τι φαντάζεσαι ότι μπορεί να χρειάζεται κάποιος κι άλλο τι όντως χρειάζεται. Στις παραλίες το seatrac με έχει βοηθήσει πραγματικά..... Το νερό είναι πολύ βασικό για ένα ανάπηρο άτομο, το να μπορείς να βρίσκεσαι μέσα στο νερό είναι ελευθερία, νιώθεις σα να αιωρείσαι. Επιπλέον είναι φοβερή άσκηση. Το πρώτο πράγμα που σου λένε οι γιατροί εκτός από τις φυσικοθεραπείες είναι να μπαίνεις στη θάλασσα» λέει η Ελισάβετ}.

Η πρόσβαση στην παραλία είναι αναπόσπαστο κομμάτι του αιτήματος για ισότητα, χαρά, γαλήνη. Μ' αυτή την έννοια το seatrac είναι ένας πολύτιμος αρωγός σε μια στοιχειώδη αναγκαιότητα.

Ο Ιγνάτιος Φωτίου, μέλος της ομάδας που το εφηύρε και διευθυντής της TOBEA, μιλάει για τη δεκαετή πλέον πορεία του στις ελληνικές παραλίες: «Η πρώτη φορά που ήπια καφέ με έναν ανάπηρο άνθρωπο και μου εκμυστηρεύτηκε πως έχει βαρεθεί να τον κουβαλάνε σαν τσουβάλι για να μπει στο νερό, με τάραξε. Αφού με σοκ διαπιστώσαμε ότι δεν υπήρχε σχετική εφαρμογή για τους ανάπηρους, δημιουργήσαμε το seatrac και θεωρώ πως δώσαμε λύση στους ανάπηρους, γιατί η αξιοπρέπεια τους κράταγε μακριά από τη θάλασσα. Το δυσκολότερο κομμάτι ήταν να ξεπεράσουμε τις αγκυλώσεις μιας κοινωνίας που δεν ήταν μαθημένη στην προσβασιμότητα. Πέρσι πάντως είχαν εγκατασταθεί συστήματα σε 159 παραλίες και φέτος ελπίζουμε να φτάσουμε τις 190. Παλεύουμε να πείσουμε την κοινωνία ότι η πρόσβαση στην παραλία είναι κάτι ευεργετικό για όλους. Τα άτομα με κινητικές δυσκολίες κάνουν 10 φορές περισσότερα μπάνια απ' ότι πριν το seatrac, έρχονται σε επαφή κοινωνικές ομάδες που δεν είχαν πολλές ευκαιρίες να γνωριστούν μεταξύ τους και τι καλύτερο απ' το να γνωρίζεις σ' έναν τόπο ψυχαγωγίας και χαλάρωσης όπως είναι η θάλασσα; Δεν ήθελα να κάνουμε μια πρόχειρη προσπάθεια που θα γεννήσει απογοήτευση. Να αφήσουμε κάτι ποιοτικό που βγάζει τους ανθρώπους από τα σπίτια τους»

Από ομιλία του Stephen Hawking

Αν είστε ανάπηροι, πιθανότατα δεν ευθύνεστε εσείς γι' αυτό, αλλά δεν είναι καλό να κατηγορείτε τον κόσμο ή να περιμένετε να σας λυπηθούν. Πρέπει να έχετε θετική προσέγγιση και πρέπει να βγάλετε από μέσα σας το καλύτερο που μπορείτε να διαθέσετε. Αν κάποιος είναι σωματικά ανάπηρος, δεν πρέπει να γίνει και ψυχολογικά. Κατά τη γνώμη μου, κάποιος θα πρέπει να συγκεντρωθεί σε δραστηριότητες στις οποίες η σωματική του αναπηρία δεν θα του είναι σοβαρό εμπόδιο. Τα κατάφερα εξ αιτία της μεγάλης αγάπης που έλαβα Διαπιστώνω ότι οι άνθρωποι σε γενικές γραμμές είναι έτοιμοι να βοηθήσουν, αλλά πρέπει να τους ενθαρρύνετε να αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους να σας βοηθήσουν αξίζουν, με το να πηγαίνετε όσο καλύτερα μπορείτε. ..

Βιβλιογραφία

.Skinner A.T., Thompson A.M. (1983). Duffield's exercises in water. London: Bailliere Tindall018

Seif Eldin AG.(2005). Swimming programme for mentally retarded children and its impact on skills development. East Mediterr Health J. Jul;11(4):776-87.

American Red Cross. (1977a).Adapted aquatics. Garden City, NY: Doubleday.

Association of Swimming Therapy. (1992) Swimming for people with disabilities. A. & C. Black (2nd ed.). London.

Cratty, B. (1980) Adapted physical education for the handicapped and youth. Denver.

Fragala-Pinkham M, O’Neil ME, Haley SM.(2010).Summative evaluation of a pilot aquatic exercise program for children with disabilities. Dis Health J;3(3):162–170.

Hutzler Y, Chacham A, Bergman U, Reches I.(1998a).Effects of a movement and swimming program on water orientation skills and self-concept of kindergarten children with cerebral palsy. *Percept Mot Skills*. Feb;86(1):111-8.

Kesiktas N, Paker N, Erdogan N, Gülsen G, Biçki D, Yilmaz H.(2004).The use of hydrotherapy for the management of spasticity. *Neurorehabil Neural Repair*. Dec;18(4):268-73.

Pan, C. Y. (2010). Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. *Autism*. 14, 9-28.

Pan, C. Y. (2011). The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 5, 657-665.

Ελληνική βιβλιογραφία

Δημήτρης Κοκαρίδας, Άσκηση και αναπηρία, Εξατομίκευση, Προσαρμογές και Προοπτικές ένταξης, (2016)

Β.Τσιμάρας, Σημειώσεις ειδικότητας Ειδικής φυσικής αγωγής, (2012) ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Β. Τσιμάρας, Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα , (2012) ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Β.Σκουτέλης , Η εξέλιξη της φιλοσοφίας Halliwick από μέθοδος διδασκαλίας κολύμβησης σε υδρο-φυσικοθεραπευτική προσέγγιση. Επιδράσεις στην κινητική λειτουργία ανάπηρων παιδιών (2014)

Γ.Θεοδωράκης – Μ. Γούδας – Αθ. Παπαϊωάννου ,(2009) Ψυχολογική υπεροχή στον Αθλητισμό

Δ.Κοκαρίδας, Ειδική Φυσική Αγωγή (2021)

Σιδηροπούλου Μ, (1999). Αγωνιστικός αθλητισμός για τα άτομα με ειδικές ανάγκες

Σουλτανάκη Ε. (2013). Κολύμβηση, Υδρο Κινητική αγωγή και Ειδικές ανάγκες: Οφέλη και πρακτικές εφαρμογές. Τ.Ε.Φ.Α.Α

Δούκα Α. (2005). Σημειώσεις για το μάθημα της ειδικότητας Προσαρμοσμένης Κινητικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α- ΕΚΠΑ, Αθήνα.

Διαδίκτυο

1. www.halliwick.org.uk: The Halliwick Association of Swimming Therapy
2. www.halliwick.org: The International Halliwick Association (IHA)
3. www.paralympic.gr

www.pubmed.com

Google : scholar

www.fa3.gr

Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και βοηθήματα www.kallipos.gr

Άλλες πτυχιακές

Μέθοδοι άσκησης στο νερό και επιπτώσεις στη Φυσική κατάσταση και υγεία (Ελευθ. Κασαγιάννη - Ελ. Σουλτανάκη, 2012)

Η επίδραση της κολύμβησης στα άτομα με κινητικές αναπηρίες (Αθ. Αγγελή , 2020)

Κολύμβηση σε άτομα με νοητική στέρηση και εγκεφαλική παράλυση (Σώζος Σώζου , 2012)