

Stručni rad

# **PLIVANJE PO HALLIWICK METODI KAO ZANIMLJIVA AKTIVNOST U POSEBNOM PROGRAMU**

Darinka Zorec  
Centar Gustava Šiliha, Slovenija

**Sažetak**

U Posebnom programu Centra Gustav Šilih, gdje odgajamo i obrazujemo učenike s umjerenim, težim i teškim teškoćama u intelektualnom razvoju, sportske i tjelesne aktivnosti igraju vrlo važnu ulogu. Učenike potičemo da kroz različite aktivnosti razvijaju svoje sposobnosti kretanja i osnovne elemente različitih vrsta sportova jer smo svjesni da su usmjerene motoričke aktivnosti temelj motoričkog, emocionalnog i socijalnog razvoja učenika. Plivanje je vrlo primjerena aktivnost za učenike s umjerenim i težim teškoćama u duševnom razvoju. Više od deset godina četiri učiteljice jednom tjedno izvode zanimljivu aktivnost učenja plivanja po Halliwick metodi na bazenu Pristan. Učenje plivanja odvija se kroz igru u grupi, a svaki učenik plivač ima svog učitelja. Fokus je na prilagođavanju vodi, upostavljanju kontrole nad disanjem i izvođenje rotacija. Plivač pomoću odgovarajuće potpore učitelja osjeća kretanje u vodi i čime uči održavanje i premještanje u položaje sigurne za disanje. Učenje se izvodi postepeno, putem društvenih igara koje su primjerene dobnoj skupini i sposobnostima plivača. Rezultat procesa učenja je siguran, opušten i veseli plivač sposoban nadzirati vlastito kretanje u vodi.

**Ključne riječi:** metoda Halliwick, plivanje, djeca s umjerenim i težim teškoćama u duševnom razvoju, igre u vodi

## 1. Uvod

Plivanje spada u kretanje kakvo dijete ne može usvojiti drugim svakodnevnim iskustvima kretanja (hodanje, trčanje, puzanje, penjanje, itd.). To je specifična aktivnost kretanja u kojoj se javlja mnogo više poteškoća od drugih aktivnosti kretanja koje djeca izvode. Učenje plivanja izvodimo u posebnom okruženju koje zahtijeva potpuno drugačiji način kretanja koji moraju usvojiti djeca bez prethodnih iskustava. Prvi kontakt s bazenom težak je za potpunog početnika, a posebice za djecu s teškoćama u duševnom razvoju i baš zato je vrlo važan s psihološkog aspekta pojedinca. Nepravilni pokreti u prvim kontaktima s vodom mogu produžiti sam proces učenja plivanja i pritom uzrokovati negativno iskustvo koje čovjek može dugo osjećati. Primarni cilj djeteta jest da mu je lijepo, da ga ne bude strah i da uživa u vodi. Zbog sigurnosnih razloga važno je podučavati plivanje na dubini na kojoj osoba koja uči plivati još može stajati. Voda ne smije biti hladna jer hladnoća loše utječe na učenje. Vrlo je važno da s učenikom čitavo vrijeme radi isti učitelj, koji ga neće tjerati na aktivnost i pohvalit će ga za najmanji napredak. Mora dobro poznavati onoga tko ga uči i uvijek biti na tolikoj udaljenosti da ga može uhvatiti. Također, potrebno je posvetiti pozornost spašavanju i samospašavanju iz vode [3]. Plivanje je jedan od primarnih načina kretanja koje zahtijeva dobro usklađen rad čitavog tijela, a istovremeno daje mnogo pozitivnih učinaka. Osobe smanjenih mogućnosti tijekom kretanja ili učenja imat će više poteškoća tijekom učenja kretanja u vodi od zdravih vršnjaka. Takvim je osobama namijenjeno učenje plivanja i samostalnog kretanja u vodi po Halliwick konceptu, čija je uporaba raširena diljem svijeta.

## 2. Halliwick koncept

### 2.1. Osnovne značajke Halliwick koncepta

Halliwick koncept plivanja je pristup prvenstveno namijenjen djeci s tjelesnim, senzornim i kombiniranim poteškoćama, lakšim i težim teškoćama u razvoju te djeci s motoričkim odstupanjima. Uzimajući u obzir individualne potrebe djeteta, dijagnozu i osobnosti, individualan pristup svakom pojedincu je iznimno važan. U Halliwick konceptu svaki plivač ima svojeg pomagača s kojim radi sve dok ne postigne potpunu neovisnost u vodi. Pomagač osigurava tjelesnu i mentalnu potporu koju prilagođava ovisno o sposobnosti plivača i njegovoj prilagodbi na vodu. S obzirom da više parova plivač-pomagač čine grupu koji vodi Halliwick voditelj grupe, osim individualiziranog pristupa prisutan je i grupni rad koji uvelike pridonosi motivaciji, komunikaciji, socijalnoj prilagodbi i napretku. U Halliwick konceptu plivači uče kontrolirati ravnotežu i pokrete u vodi bez upotrebe pomagala za plivanje jer se želi postići da se „plivači“ oslobode te postignu balans i samostalnost koristeći svoje tijelo. Smatra se kako pomagala daju osjećaj lažne sigurnosti te kako nisu prilagodljiva kao potpora pomagača. Onemogućuju pojavljivanje rotacije, odnosno iniciranje pokreta ili podvodne rotacije te potiču lošu poziciju tijela u vodi, a često su uzrok zbog kojeg plivači drže lice podalje od vode što onemogućuje savladanje kontrole disanja. Pomagala za plutanje mogu dovesti do osjećaja kako plivač nije dovoljno integriran s ostalim sudionicima u grupi i onemogućuju pomagaču da mu se približi [1]. Halliwick koncept se temelji na programu od deset točaka logičkog slijeda koji vodi kroz mentalnu prilagodbu, kontrolu ravnoteže i pokrete. Kroz te točke ostvaruju se ciljevi programa u vodi kao što su

unapređenje kontrole disanja, koordinacije pokreta, senzorička integracija, kontrole stabilnosti i mobilnosti, povećanje samopoštovanja, samopouzdanja i međusobne komunikacije, sposobnosti za kreiranje i sudjelovanje u igri te u konačnosti, samostalnost u vodi. Tek kada se jedna točka savlada, moguće je početi s usvajanjem one koja je slijedi. Aktivnosti su provedene kroz igru koja omogućava individualan i grupni rad gdje je u idealnim uvjetima pet ili šest plivača. Deset točaka“ pruža osnovu za praktičan rad okupljanjem osnove Halliwick koncepta u lako razumljivu i logičnu strukturu. Kroz program možemo vidjeti proces razvoja koji vodi kroz mentalnu prilagodbu, kontrolu ravnoteže i kretanje do osobne neovisnosti u vodi. Halliwick koncept je holistički pristup koji objedinjuje znanje o: vodi, tijelu, invaliditetu, motivaciji, podučavanju i učenju, igri te plivačkim tehnikama. Tokom sudjelovanja u programu i učenja plivanja, sve osobe, bez obzira jesu li njihove sposobnosti kao plivača zadovoljene ili su početnici, nazivaju se plivačima. Upravo takvim pristupom naglašava se jednakost svih osoba.

## 2.2. Program deset točaka

Halliwickov program učenja plivanja sastoji se od 10 sadržajnih točaka na kojima je i utemeljen. Svih 10 točaka sadržaja podijeljeno je u 4 različita dijela, a to su mentalna prilagodba, ravnoteža, kontrola kretanja u vodi i plivanje.

### 1. DUŠEVNA PRILAGODBA

U vodi se često događa da se učenici drže uz učitelja, zadržavaju dah i iznad vode, a također drže i ramena iznad vode, istežu vrat. Dakle, drže svoje glave što je više moguće iznad površine vode. To se događa jer plivač nije psihički prilagođen na učenje plivanja u vodi.

Mentalna prilagodba: plivači se trebaju naviknuti na vodu i nove okolnosti, kao što su izranjanje, presvlačenje, plivanje, tuširanje. Iskustva stečena na kopnu moraju se prenijeti u vodu. Potrebno je savladati predrasude i strah od vode. Plivači se moraju naviknuti na učitelja i na njegov način rada. Naravno, moraju se naviknuti na komunikaciju u vodi, pri čemu je potrebno voditi računa o različitim šumovima vode i slično.

Potrebno je voditi računa i o neovisnosti koja se očituje u psihičkoj i tjelesnoj samostalnosti. Dakle samostalnost, tako da učitelj više ne treba stalno držati i paziti na učenika.

II. Samostalnost je jasno vidljiva kada je pomoć učitelja sve manje potrebna. Učeniku nije problem naučiti plivati s drugim učiteljem, niti mu je problem plivati zajedno s drugom djecom u osnovnoj školi, što učitelj također i potiče [2].

### 2. RAVNOTEŽA

Kada učitelj završi s učenjem i usvajanjem samostalnosti i duševne prilagodbe, počinje 2. Faza učenja. Sklop s takozvanim okretanjem. Plivači se mogu lako okretati oko poprečne osi, ova rotacija se naziva poprečna rotacija. Ova rotacija plivaču omogućuje da se pomakne iz ležećeg položaja u uspravan položaj. Ova metoda rotacije je vrlo važna, jer plivaču omogućuje da se vrati u položaj koji mu omogućuje disanje. To izvode zamahujući rukama i glavom, krećući se prema naprijed, kako bi im voda pomogla da dovrše ostatak rotacije do optimalnog položaja, ili savijanjem nogu prema sebi. Cijela rotacija je tzv. okretanje prema naprijed i unatrag. Sljedeća slična rotacija je sagitalna rotacija. Rotacija je paralelna sa centralnom osi. Uzdužna rotacija je sljedeća rotacija koja je također vrlo

važna u plivanju. Karakteristika ove rotacije je da omogućuje prelazak tijela iz plivanja na trbuhu na plivanje na leđima. Zadnja rotacija je složena rotacija gdje plivač koristi sve prethodno spomenute tehnike rotacije. Plivač uvijek mora izvoditi različite rotacije zajedno s učiteljem, kako bi shvatio zašto su rotacije važne i zašto je važna upotreba ruku, tijela, nogu i glave [2].

III. Poprečna rotacija

IV. Sagitalna rotacija

V. Uzdužna rotacija

VI. Složena rotacija

### 3. KONTROLA KRETANJA U VODI

Karakteristika treće razine je da plivač stječe iskustvo toga da ga sama voda podiže na površinu, što je ključno za daljnje učenje. Za plivača je također važno da shvati kako plivati na mjestu, odnosno kako bi se mogao odmoriti i sigurno disati. Strujanje vode također je vrlo važna kretnja jer na taj način plivači mogu klizati po površini vode[2] .

VII. Uzgon

VIII. Plivanje u mjestu

IX. Plivanje uz strujanje vode

### 4. PLIVANJE

Plivanje je elementarni oblik kretanja u vodi koji plivač izvodi u ležećem položaju jer mu ovaj način i položaj omogućuje kretanje uz minimalno umaranje udova. U ovoj fazi plivač mora savladati sve elemente koji mu omogućuju sigurno, opušteno i samostalno plivanje ili kretanje u vodi [2].

X. Elementarni oblik kretanja u vodi i osnovne tehnike plivanja

Za dobivanje licence učenja plivanja po Halliwick metodi potrebno je obrazovanje sastavljeno od dva dijela, teoretskog i praktičnog rada. Licencu izdaje Association of Swimming Therapy sa sjedištem u Londonu, odnosno njihove 34 registrirane članice, među kojima je i društvo plivanja Halliwick Slovenija. Osposobljavanje za učitelja plivanja sastoji se od dva koraka koji se sastoje od dva osnovna tečaja te metode, odnosno tečaj A i tečaj B. Tri učiteljice imaju završen tečaj A, a voditelj plivanja tečaj B.

#### 2.3. Primjer sata plivanja:

SADRŽAJ	CILJEVI
<b>Ulazak u vodu dužim prihvatom:</b> Učitelj okreće dlanove prema gore, učenik položi svoje dlanove na njegove i na taj način ulazi u bazen.	ulazak u bazen prilagodba na vodu upoznavanje sa značajkama vode opustiti se i izgubiti strah od vode
<b>Hodanje u vodi:</b> Učenik hoda po bazeni uz potporu, zatim samostalno	uspostavljanje ravnoteže u vodi procjena dubine vode hodanje vodi uz pomoć i samostalno
<b>Poskakivanje u vodi:</b> Učenik poskakuje u vodi	poskakivanje u vodi doživljaj ugone
<b>Vožnja kanuom, motornim čamcem:</b> Učitelj povlači učenika unatrag za ramena i naginje ga ulijevo i udesno (djelomične rotacije), a učenik pluta i kreće se u vodi.	klizanje u vodi udaranje nogama osjećaj promijenjenog položaja tijela u vodi (vodoravan)

<p>Učitelj drži učenika za ramena i povlači ga unatrag, a učenik snažno udara nogama i oponaša vožnju motornog čamca.</p>	
<p><b>Vježbe puhanja u vodu:</b> učenik puše u dlanove, na površinu vode, u šeširić, u vodu i ispod vode</p>	<p>puhanje vode s dlanova puhanje na površinu vode puhanje u šeširić na površini vode uranjanje lica u vodu do visine usta i puhanje u vodu uranjanje lica u vodu i ispuhivanje zraka u vodu jačanje dišnog sustava</p>
<p><b>Vježbe plutanja:</b> uz učiteljevu pomoć pronaći primjeren položaj u kojemu će učenik plutati nekoliko sekundi.</p>	<p>samostalno plutanje u vodi (više pokušaja) psihička prilagodba na vodu</p>
<p><b>Vježbe za utvrđivanje značajki vode - uzgon:</b> hodanje na sve četiri u plitkoj vodi, sakupljanje predmeta s dna bazena plivanje kroz noge učitelja koji stoji u vodi</p>	<p>hodanje na sve četiri sakupljanje predmeta s dna bazena upoznavanje sa značajkama vode - uzgon</p>
<p><b>Igre u vodi:</b>(formacija kruga) mokra lopta: učenici i učitelji stvaraju krug. Na sredini kruga je lopta koju učenici i učitelji prskaju vodom i tako pomiču po vodi u formaciji kruga učenik legne na leđa i potom u položaj „stola“, a učitelj ga drži za ruke učenik legne na leđa, a učitelj ga vrti u smjeru kretanja kruga slanje paketa rupe krtica skokovi u vodu s ruba bazena</p> <p>Plivanje (pomicanje po površini vode) uz pomoć ili samostalno</p> <p>Izlazak iz bazena - pomoć kod izlaska iz vode</p>	<p>prskanje lopte i njezino pomicanje po površini vode navikavanje na prskanje vode</p> <p>izvođenje vježbe i učenje okomite rotaciju pobjeđivanje straha od vode</p> <p>savladavanje položaja tijela u vodi učenje uzdužnog okretanja učenik uranja glavu i opet gleda kroz obruč skakanje u vodu s ruba, stojeći ili sjedeći</p> <p>pomicanje po površini vode</p> <p>siguran izlazak iz bazena</p>



Slika 1 in 2: Ulazak u bazen



Slika 3: Položaj »mrtvog tijela«



Slika 4: Rotacija

### 3. Zaključak

Plivanje je svakako jedna od najprikladnijih aktivnosti za učenike s umjerenim i težim duševnim teškoćama. Omogućuje iznimno važnu samostalnost kretanja i jača tjelesne sposobnosti, posebice kod osoba s ograničenom motorikom. Stupanj sposobnosti djeteta određuje način rada učitelja. Važno je omogućiti djetetu ostvarivanje uspjeha. To je moguće samo uz odgovarajuće prilagođene vježbe. Rad u području nastave plivanja ili obuke neplivača s teškoćama u razvoju nije lak te zahtjeva puno truda i vremena kako bi se zapazio njihov napredak. Svako dijete ima svoje specifičnosti i različitosti te je vrlo teško pronaći univerzalni pristup koji bi odgovarao svima u skupini. Učenje plivanja po Halliwick metodi ostvarilo je izvrstan uspjeh jer se učenici tijekom vježbanja dobro osjećaju te uživaju u vodi i pod vodom. Različitim vježbama omogućujemo sigurno kretanje tijela čime jačamo razne motoričke vještine. Vježbu prilagođavamo svakom pojedincu. Često je potrebno više puta ponoviti demonstraciju, a velika se pozornost pridaje pohvalama i ohrabrenjima kada se dogodi neuspjeh. Učenje plivanja po Halliwick metodi ostvarilo je izvrstan uspjeh jer se učenici tijekom vježbanja dobro osjećaju te uživaju u vodi i pod vodom. Različitim igrama uvodimo i elemente natjecanja, diverzificiramo treninge, omogućujemo bolje razumijevanje pojedinih vježbi, provjeravamo opći napredak, razvijamo maštu i učimo prihvaćati pobjede i poraze.

### 4. Literatura

- [1.] <https://halliwick.org/publications/> [Pristupljeno 2.11.2022.]
- [2.] Lovrec L. (2020): Organiziranost in izvajanje plavanja v organizacijah za osebe z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju, Magistrsko delo, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 32 - 34
- [3.] Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu, priručnik. Ljubljana: Debora.