



Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**Co-funded by
the European Union**

FINSWIMMING FOR SOCIAL INCLUSION: HANDBOOK OF BEST PRACTICES & GUIDELINES





Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Finswimming for Social Inclusion: Handbook for sports coaches

Erasmus+ Project

ERASMUS-SPORT-2022-CB

Project number: 101093720

2023

ACKNOWLEDGEMENTS

European copyright law refers to the set of legal rules and principles that protect the original works of authors in the European Union (EU). The main legal framework for copyright protection in the EU is the Copyright Directive, which sets out the basic principles of copyright law that apply across all member states. Under EU copyright law, authors are granted exclusive rights to control the use of their works, including the right to reproduce, distribute, and publicly display their works. Copyright protection is automatic and applies to any work that is original and fixed in a tangible form, such as a book, painting, or recording.

Table of contents

A. Introduction	4
B. Background Information	5
Definition of social inclusion.....	5
Challenges for social inclusion through sports	5
Benefits of social inclusion through swimming.....	6
C. General principles and guidelines for Finswimming.....	7
Finswimming Theory	7
History of Finswimming.....	7
Technical Analysis of the process.....	8
Steps of Finswimming Technique and necessary tips	8
Objectives	9
Share training experience	9
Training Need Assessment.....	10
Learning principles	10
Training Methods/Practice.....	11
Group Dynamics.....	11
Training Skills.....	12
D. Strategies and tools for social inclusion through Finswimming for sport coaches..	13
Activities	13
E. Workshop design steps.....	14
F. Strengthening social inclusion through sports.....	14
Useful Websites.....	15
References	16

A. Introduction

The primary objective of this handbook is to advocate for social inclusion by utilizing sports, specifically finswimming, as a means to achieve this goal in the framework of the Erasmus+ programme «Mermaids for Social Inclusion». Finswimming is a specialized swimming technique that involves the use of fins and requires a high level of skill and training. The handbook seeks to provide comprehensive and valuable information to swimming coaches and anyone else who is interested in this sport, with the goal of promoting greater understanding and proficiency in finswimming. The concept of social inclusion is of great significance in contemporary society, as it pertains to the efforts to create a more equitable and just world. Inclusion is the process of ensuring that all individuals, regardless of their social or economic background, have access to the same opportunities, resources, and experiences. Sports can play a critical role in promoting social inclusion, as they provide a platform for people to come together and engage in activities that are mutually beneficial and empowering. Finswimming is an excellent example of a sport that can facilitate social inclusion, as it requires a high degree of skill and teamwork. By mastering the techniques of finswimming, individuals can develop a sense of accomplishment and self-esteem, while also building strong relationships with their teammates and coaches. Furthermore, finswimming provides opportunities for individuals from different backgrounds to interact and learn from one another, which can help to break down barriers and promote greater understanding and empathy. The handbook aims to serve as a valuable resource for swimming coaches and others interested in finswimming, providing guidance on everything from training techniques to competition strategies. By sharing best practices and offering expert advice, the handbook seeks to promote greater knowledge and proficiency in finswimming, which can in turn help to promote social inclusion and empowerment. It begins by defining social inclusion and discussing the challenges and benefits of promoting social inclusion through sports. The handbook then provides general principles and guidelines for promoting social inclusion through sports, followed by specific information on finswimming, including its history, technique, and necessary tips. In addition, the handbook offers strategies and tools for promoting social inclusion through finswimming, including various activities that can be used to encourage participation and engagement. Finally, it provides useful resources for those interested in further information or support.

B. Background Information

The starting point of this handbook is the promotion of social inclusion through sports, specifically swimming. Social inclusion is defined as ensuring that all individuals have access to the same opportunities and experiences, regardless of their background. However, there are challenges to achieving social inclusion through sports, such as lack of access, discrimination, and unequal opportunities. Despite these challenges, there are numerous benefits to promoting social inclusion through swimming, including improved physical health, mental well-being, and social relationships. Swimming can also provide a sense of accomplishment and empowerment, which can help to break down barriers and promote greater understanding and empathy among individuals from different backgrounds.

Definition of social inclusion

Social exclusion, as defined by the European Commission (2008), is an ongoing process that results in individuals, households, and communities being deprived of access to resources, such as employment, education, healthcare, and social and political life. This leads to persistent multiple deprivations and exclusion from mainstream society. Atkinson (1998) suggests that social exclusion is subjective and relative to societal norms and expectations at a given time. Saunders (2007) defines social inclusion as having four dimensions: consumption, production, political engagement, and social interaction. In this context, social inclusion refers to the ability of individuals to participate fully in society and access its resources. This includes the ability to consume goods and services, contribute to the economy through productive work, engage in political processes, and interact with others in social settings. Furthermore Indicators for social inclusion can be identified across a range of domains. These include basic levels of well-being, full access to resources and activities, social participation, equal opportunities, and acceptance and recognition. Basic levels of well-being refer to access to basic needs such as food, shelter, and healthcare. Full access to resources and activities includes access to education, employment, and cultural and recreational activities. Social participation involves individuals being able to engage in social interactions, networks, and organizations. Equal opportunities refer to ensuring that all individuals have equal access to resources and opportunities, regardless of their background. Acceptance and recognition involve the recognition of diverse identities and the inclusion of all individuals in society.

Challenges for social inclusion through sports

At this point of we should mention that when promoting social inclusion through swimming, there are several challenges that can arise. One of the primary challenges is a lack of access to facilities. Many communities, especially those in lower-income areas, may not have access to swimming pools or other necessary facilities for swimming. This can limit opportunities for individuals in these communities to engage in swimming and may exacerbate existing inequalities. Another challenge is financial barriers. The cost of swimming lessons and equipment can be a significant barrier for some individuals, particularly those from low-income backgrounds. This may prevent them from being able to participate in swimming activities and benefit from the social

inclusion that swimming can provide. Discrimination is also a significant barrier to social inclusion in swimming. Discrimination based on factors such as race, gender, and ability can exclude individuals or create negative attitudes and biases from others in the swimming community. Safety concerns can also limit opportunities for social inclusion through swimming. Swimming can pose safety risks, especially for individuals who may not have strong swimming skills or who are not familiar with water safety. Finally, lack of awareness and education can be a significant barrier to social inclusion in swimming. Many individuals may not be aware of the benefits of swimming or may not have access to information and education about swimming. This can limit opportunities for them to engage in swimming activities and benefit from the social inclusion that swimming can provide.

Benefits of social inclusion through swimming

Social inclusion can have varying impacts on individuals, local areas, and national communities. At an individual level, social inclusion is crucial in promoting several benefits. These include improved mental health outcomes, increased self-esteem, better job opportunities, and increased access to resources like health care and education. Social networks and support play a vital role in reducing the risk of illness, promoting health behaviors, and increasing access to health information and resources. Social inclusion is, therefore, important to ensure individuals lead fulfilling lives. At a local level, social inclusion can lead to improvements in social cohesion, increased civic

engagement, enhancement of cultural diversity, and a boost to the local economy. Social capital, defined as the networks, norms, and trust that facilitate cooperation among individuals and groups, is essential for a healthy and thriving society. Social inclusion on a local level can manifest in community-based organizations, social networks, and civic engagement initiatives. By fostering a sense of belonging and trust within local communities, social inclusion can promote cooperation, collaboration, and mutual support among individuals and groups. At a national level, social inclusion can have a multitude of positive impacts on Greek communities. These include improved community cohesion, increased civic engagement, enhanced cultural diversity, and a boost to the local economy. Social capital can facilitate economic growth and development in Greek communities, particularly in rural areas. Additionally, social inclusion can promote the integration of immigrant communities into Greek society and promote intercultural understanding, leading to a harmonious and inclusive community. Overall, social inclusion can bring numerous benefits to local Greek communities, creating a more harmonious, equitable, and prosperous society for all its members.

C. General principles and guidelines for Finswimming

Finswimming Theory

Finswimming is a water sport that began in the 1950s in Italy. The activity entails swimming with the help of fins affixed to the feet and differs in two ways: monofin or two fins (World Underwater Federation). Finswimming quickly gained popularity in Europe and has since spread to other parts of the world and a swimming technique it is important to follow a series of didactic steps in order to achieve teaching. Firstly, it is recommended to introduce a simplified movement that involves the upper limbs for support, while flexing and stretching the lower limbs simultaneously. This allows students to find the most natural and comfortable movement for their body without requiring the use of shoulders, trunk, and pelvis. Once the students have mastered the initial movement, they can progress to more advanced swimming techniques, such as using the arms along the sides to engage the whole body. However, it is important to take breaks from using equipment, particularly for the ankles and feet, to prevent joint and circulation issues. Furthermore, finswimming has different kind of techniques such as Surface Finswimming (Swimming on the surface of water using goggles or mask, snorkel and monofins), Apnoea Finswimming (underwater swimming in a swimming pool using goggles or mask, monofin and holding one's breath), Immersion finswimming with breathing apparatus (underwater swimming using mask, monofin and underwater breathing apparatus conducted in a swimming pool) and Bi-fins (swimming on the surface of water with mask, snorkel and a pair of fins using a crawling style).

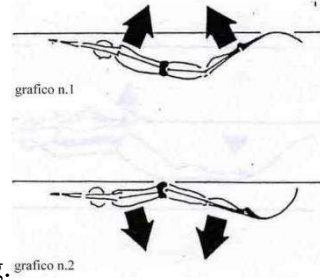
History of Finswimming

The concept of using thin pieces of wood to increase contact surface and generate greater thrust in water was first observed by Benjamin Franklin, who studied fish and amphibians. Later, in 1933, Louis de Corlieu, a captain in the French navy, invented natural rubber fins for both feet and hands, which he presented to the French and British navies. The first fin swimming competition occurred in 1936 in a pool, and during the years between 1940 and 1960, fins were primarily used for large crossings in the United States and Canada. However, in Europe, particularly in Italy and Russia, fins gained popularity through diving and military prototypes. In 1949, the first Italian fin swimming championship was held in Turin, in the Po River, with the event being organized by the Superga company of Turin. Today, fin swimming is a popular sporting activity, with many enthusiasts around the world who use fins to increase their speed and efficiency in the water. Thanks to the pioneering work of Benjamin Franklin and the innovative spirit of Louis de Corlieu, we have been able to advance our aquatic

capabilities through the use of these remarkable devices.

Technical Analysis of the process

The frontal impact surface is reduced (almost halved) compared to swimming with the arms. The vector forces generated by this movement cancel laterally and generate a net vector towards the rear, which generates propulsion. In addition, the undulation generates propulsive forces through the eddies, as occurs for the types of fish that have a caudal propulsion. Also, at this point we should mention the timeline of acquisition which is swimming, swimming with



2 fins and finswimming. grafico n.2

Steps of Finswimming Technique and necessary tips

Here are the essential guidelines/steps for finswimming, a sport that involves swimming with the aid of fins on one's feet:

Finswimming technique

First get the right equipment: You will need a pair of fins, a swim cap, goggles, and a swimsuit. In a second step practice proper body position. Keep your body horizontal and aligned with the surface of the water. Your arms should be at your sides, and your head should be facing forward. In a third step use proper fin technique. The most common fin technique is the dolphin kick, where both legs move together in a fluid, undulating motion. You can also use a flutter kick, where each leg moves independently. In a fourth step focus on breathing. Make sure to breathe in a rhythm that matches your stroke. You can either breathe every time your head comes up or take a breath every two strokes. In a fifth step practice in a pool. Start by practicing in a pool where you can swim laps and get used to the sensation of wearing fins. Finally, Move to open water: Once you feel comfortable with your technique, you can try finswimming in open water. Keep in mind that the currents and waves can affect your stroke and make it more challenging.

On how to have the appropriate streamline:

The appropriate streamline is achieved when the two hands are superimposed, the arms are extended and contracted isometrically, and the head is held internally.

On how to wear a snorkel:

1. Attach the hose and metal part: Attach the hose and metal part to the snorkel according to the manufacturer's instructions.
2. Adjust the metal part: Adjust the metal part so that it fits comfortably on your forehead. The snorkel should be positioned in front of your face and angled slightly upwards.
3. Wear the snorkel: Wear the snorkel and try to position the center part in the center of your forehead. The hose should be in the center of your face.

4. Mark the center part: Mark the center part with tape in front of a mirror so that you can easily remember the correct position.
5. Secure the tape: Secure the tape in place by rolling it over the mouth side of the snorkel.
6. Test the fit: Test the fit by biting down on the mouthpiece. Your nose should be about 1 cm apart when you bite down.

On how to take the right position at the starting point:

1. Hold the starting handle: Grasp the starting handle with both hands.
2. Position your body: Position your body so that your torso is in a horizontal position, and your head and arms are extended forward.
3. Place your feet: Place your feet on the starting plate or the wall of the pool. Ensure that they are positioned so that you can push off with maximum force.
4. Adjust your fins: Adjust your fins so that they are in the correct position for the start. They should be pointing towards the surface of the water to provide maximum propulsion.
5. Take a deep breath: Take a deep breath and hold it in anticipation of the start.

Objectives

Finswimming coaches who conduct finswimming courses should aim to achieve several key objectives to facilitate effective training and promote the success of their finswimmers. These objectives include developing a comprehensive understanding of finswimming techniques, rules, and equipment, designing and implementing effective training plans, fostering a positive and inclusive training environment, and utilizing technology and other training aids to enhance the finswimmers' training experience and performance. Effective communication is also a critical skill for finswimming coaches. They should possess strong communication skills to provide effective feedback and guidance to finswimmers. Coaches must also create a safe training environment that minimizes the risk of injury and promotes proper form and technique. Collaboration with other coaches, support staff, and parents is essential to ensuring that finswimmers receive the resources and support they need to succeed. Finswimming coaches should continuously evaluate the effectiveness of training plans and make adjustments as needed to ensure that finswimmers are making progress towards their goals. Furthermore, the role of a finswimming coach extends beyond the course itself. Coaches should aim to foster a love of the sport of finswimming and inspire finswimmers to continue to pursue their goals beyond the course. By achieving these objectives, finswimming coaches can ensure that their finswimmers receive high-quality training that enables them to develop the skills and knowledge they need to succeed in the sport of finswimming.

Share training experience

When sharing training experiences in finswimming, it is important to provide detailed information about the training activities, techniques, and strategies used to achieve specific training objectives. This could involve discussing the types of drills and exercises used to improve finswimmers' technique, the structure of training sessions, and how different types of training were integrated to optimize performance. Sharing specific examples of successful training experiences can be particularly helpful. This could include discussing how a particular training plan was developed and

implemented, how different training methods were combined to address specific training needs, and how the finswimmers responded to the training. It is also important

to reflect on challenges and areas for improvement. Discussing specific difficulties encountered during training and how they were overcome can provide valuable insights for others. Additionally, discussing areas for improvement and how they are being addressed can demonstrate a commitment to ongoing improvement and provide ideas for others looking to improve their own training programs. Overall, when sharing training experiences in finswimming, it is important to be detailed, specific, and reflective. By sharing both successes and challenges, coaches and trainers can provide valuable insights and inspiration for others looking to improve their training programs.

Training Need Assessment

In this part of the handbook we will provide guidelines for sport coaches in order to conduct a training need assessment for finswimming. When conducting a training needs assessment for finswimming, it is important to take a systematic approach to identify areas where finswimmers need to improve their skills and knowledge. The process should involve several steps, starting with identifying the specific training objectives and outcomes that need to be achieved. Next, assess the current performance of the finswimmers to identify areas where they are struggling or could improve. This could involve reviewing competition results, observing training sessions, or conducting skills assessments. Once you have identified areas where finswimmers need to improve, prioritize them based on their importance and urgency. Determine which areas need to be addressed first, and which can be addressed later. Develop a training plan that outlines the specific training activities and resources needed to address the identified training needs. This could include developing specific training sessions or exercises, providing access to specialized equipment, or bringing in external experts to provide additional training and support. Finally, evaluate the effectiveness of the training. Assess whether the training has achieved its desired outcomes and whether the identified training needs have been adequately addressed. This could involve conducting post-training assessments or soliciting feedback from the finswimmers themselves. It is essential to involve the finswimmers in the training needs assessment process to ensure that their needs and perspectives are taken into account. By tailoring the training to their specific needs, you can ensure that the training is more effective and that finswimmers are more likely to achieve their desired outcomes.

Learning principles

Finswimming training involves the application of several learning principles that encompass motor learning, physiological adaptation, and psychological development. In motor learning, regular and consistent practice, feedback, progression, and variability are key principles for improving the acquisition and refinement of motor skills required for finswimming. Specifically, frequent practice helps finswimmers develop the necessary muscle memory and coordination for efficient and effective swimming, while feedback enables them to make necessary adjustments to their technique. Progression of difficulty ensures continuous challenge, and variability introduces diversity that encourages adaptability. Physiological adaptation, on the other hand, necessitates specific and progressive training tailored to the physiological

demands of finswimming. Overload is essential for the body to adapt to the increasing demands of the sport, while adequate recovery is required to enable the body to adapt and recover from training. Furthermore, individualization of training plans ensures that each finswimmer's specific needs and abilities are considered. Psychological development principles include motivation, goal setting, confidence, and resilience. Motivation is fundamental to achieving the goals of finswimming, while goal setting provides a clear target to work towards. Confidence-building measures are crucial for optimal performance, and the development of resilience is essential in coping with the setbacks and challenges inherent in the sport. In summary, a sound understanding of

these learning principles is crucial for coaches and trainers to develop effective training programs for finswimmers. By adhering to these principles, coaches can create a comprehensive training plan that encompasses motor learning, physiological adaptation, and psychological development, leading to success in the sport of finswimming.

Training Methods/Practice

There are several training methods that coaches and trainers can use to improve the performance of finswimmers. These training methods can be grouped into four categories: endurance training, speed training, technique training, and strength training. Endurance training involves swimming at a consistent pace for an extended period of time. This type of training improves the body's ability to utilize oxygen and energy, enabling finswimmers to swim faster and longer. Endurance training can be achieved through a variety of training methods, including long-distance swimming, interval training, and steady-state swimming. Speed training focuses on improving the swimmer's sprinting ability. This type of training involves short bursts of high-intensity swimming, with a focus on maintaining proper form and technique. Sprinting drills, interval training, and time trials are examples of speed training methods. Technique training focuses on improving the swimmer's technique and form. This type of training involves drills and exercises that help finswimmers perfect their strokes and body position. Video analysis, stroke correction drills, and underwater kicking drills are examples of technique training methods. Strength training focuses on improving the swimmer's physical strength and power. This type of training involves exercises that target specific muscle groups used in finswimming. Examples of strength training exercises include resistance band exercises, weightlifting, and bodyweight exercises such as push-ups and pull-ups. Incorporating these training methods into a comprehensive training plan can help finswimmers develop the necessary skills, strength, endurance, and speed required for success in finswimming. By varying the training methods used and tailoring the training plan to the individual needs and abilities of each finswimmer, coaches and trainers can optimize their performance and help them reach their full potential in the sport.

Group Dynamics

In the context of finswimming, group dynamics play an essential role in shaping the performance of the team. Group dynamics refer to the interactions and relationships that exist within the group and how they influence individual behavior and

performance. There are several factors that coaches and trainers should consider when managing group dynamics in finswimming:

- **Communication:** Effective communication is essential in promoting teamwork and creating a positive team environment. Coaches and trainers should encourage open and honest communication among team members, and ensure that each member feels heard and valued.
- **Leadership:** Strong leadership is critical in guiding the team towards success. The coach or team captain should be a role model for the team, exhibiting positive behaviors and attitudes, and inspiring the team to perform at their best.
- **Cohesion:** Cohesion refers to the degree of unity and connectedness within the group. A cohesive team is more likely to work together effectively, support each other, and achieve success. Coaches and trainers can promote cohesion by creating team-building activities and encouraging team members to work together towards common goals.
- **Conflict resolution:** Conflicts within the group can arise from differences in opinions, personalities, or goals. Coaches and trainers should be proactive in

addressing conflicts, promoting a positive resolution that benefits the team as a whole.

- **Motivation:** Motivation is essential in driving individual and team performance. Coaches and trainers should understand the individual needs and motivations of each team member and tailor their coaching and training approach accordingly.

Managing group dynamics effectively is crucial in creating a positive team environment, promoting teamwork, and achieving success in finswimming. By considering these factors and implementing strategies that promote effective group dynamics, coaches and trainers can optimize the performance of the team and help each individual reach their full potential in the sport.

Training Skills

In addition to understanding the principles of finswimming and managing group dynamics, coaches also require a range of training skills to effectively develop the abilities of their athletes. Some of the key training skills that coaches should possess include:

- **Technical knowledge:** Coaches must have a deep understanding of the technical aspects of finswimming, including stroke mechanics, breathing techniques, and kicking styles. They should be able to identify areas for improvement in each athlete's technique and provide targeted feedback and guidance.
- **Program design:** Effective training requires a structured and well-designed program that targets the specific needs and goals of each athlete. Coaches should have the skills to develop a comprehensive training plan that includes a variety of training methods, such as endurance, speed, technique, and strength training.
- **Communication:** Coaches should possess strong communication skills to effectively convey technical information and provide feedback to their athletes. They should be able to adapt their communication style to meet the needs of each individual athlete and foster a positive and supportive training environment.
- **Motivation:** Coaches must be able to motivate and inspire their athletes to perform at their best. They should understand the individual motivations of each athlete and be able to tailor their coaching approach accordingly to keep their athletes engaged and motivated.
- **Observation and analysis:** Coaches should be able to observe and analyze the performance of their athletes to identify areas for improvement and adjust the training program accordingly. They should be able to use tools such as video analysis to provide targeted feedback and make data-driven decisions.
- **Adaptability:** Effective coaches should be able to adapt to changes in the training environment, such as changes in athlete availability, weather conditions, or unforeseen circumstances. They should be able to adjust the training program as needed to optimize performance while prioritizing athlete safety and well-being.

By possessing these training skills, coaches can develop effective training programs that optimize athlete performance, promote teamwork, and achieve success in finswimming. Additionally, coaches should continue to develop and refine their training skills through ongoing education and professional development opportunities to stay up-to-date with the latest training techniques and approaches.

D. Strategies and tools for social inclusion through Finswimming for sport coaches

Activities

From a swimming coach perspective there are many activities that you can implement to promote social inclusion through finswimming. In particular:

- **Inclusive training sessions:** Ensure that all swimmers, regardless of their background or ability, are welcomed and feel included in your training sessions. Offer modifications or adaptations to exercises as needed to ensure that all swimmers can participate and improve.
- **Partnering with local organizations:** Seek out partnerships with local organizations that work with marginalized groups, such as people with disabilities or refugees, to offer swimming programs and training sessions.
- **Intergenerational swim sessions:** Organize swim sessions that bring together people from different age groups to encourage intergenerational bonding and social inclusion.
- **Mentorship programs:** Establish mentorship programs that pair experienced swimmers with newcomers to the sport to provide guidance and support.
- **Inclusive swim meets:** Host swim meets that promote inclusion by offering events for swimmers of all abilities and ages.
- **Volunteer opportunities:** Provide opportunities for swimmers and community members to volunteer as coaches or mentors for marginalized groups.

By implementing these types of activities, you can promote social inclusion through finswimming and create an environment that is welcoming and inclusive for all swimmers. This can provide opportunities for personal growth, development, and physical activity for all members of the community.

E. Workshop design steps

Designing a finswimming workshop involves several steps that are important to ensure that the workshop meets its objectives and is successful in engaging and educating the participants. Here are some general steps to consider when designing a finswimming workshop:

1. **Define the objectives:** Clearly define the objectives of the finswimming workshop, including what you want participants to learn or achieve
2. **Identify the target audience:** Consider the characteristics of the target audience, including their age, skill level, and interests.
3. **Develop the content:** Develop the content for the finswimming workshop, including the topics to be covered, the sequence of activities, and the materials needed.
4. **Plan the logistics:** Plan the logistics of the workshop, including the location, date, and time. Ensure that there is enough space for participants to practice and that the necessary equipment is available.
5. **Recruit instructors:** Identify qualified instructors who have the necessary skills and experience to teach the content of the workshop.
6. **Promote the workshop:** Promote the finswimming workshop to attract participants. Use various channels such as social media, email, or flyers to inform potential participants about the workshop.
7. **Evaluate the workshop:** After the workshop, evaluate its effectiveness and gather feedback from participants.

F. Strengthening social inclusion through sports

Swimming is an excellent form of physical activity that provides a wide range of physical and mental health benefits. However, certain marginalized groups face barriers to accessing swimming, including financial barriers, lack of accessible facilities, and a lack of awareness of the benefits of swimming. Local and national bodies have a critical role to play in promoting social inclusion through swimming initiatives. Local bodies can partner with community organizations to increase awareness and encourage participation from marginalized groups. They can also offer subsidies and fee waivers to remove financial barriers to swimming and invest in accessible facilities and equipment to create a more inclusive environment. Additionally, providing training and support for coaches and trainers who work with marginalized groups can ensure that programs are tailored to the needs of all participants. National bodies can provide funding, launch awareness campaigns, develop guidelines and standards, offer training, and provide recognition and awards to incentivize social inclusion through swimming. These efforts can contribute to the promotion of social inclusion through swimming initiatives at the national level, creating a more inclusive and equitable society while providing opportunities for personal growth, development, and physical activity for all members of the community. Overall, promoting social inclusion through swimming initiatives can have a significant impact on the health and well-being of marginalized groups while contributing to the creation of a more inclusive and equitable society.

Useful Websites

- European Union: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>
- Italian Federation of Sport Fishing and Underwater Activities: <https://www.fipsas.it/>
- Finswimming team- Komet: <http://finswimmingteam-komet.hr/>
- The World Underwater Federation: <https://www.cmas.org/finswimming>
- Finswimming Practice Guide: https://www.canva.com/design/DAFg_j7Jzg0/dYQEGqcfEnNlho3-VMjROg/watch?utm_content=DAFg_j7Jzg0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publissharelink

References

Atkinson, M. D., & Fowler, A. (2012). The Effect of Social Capital on Voter Turnout: Evidence from Saint's Day Fiestas in Mexico. University of California, Los Angeles and Harvard University.

Council of Europe and European Commission. (2018). Social inclusion of young people. Retrieved from <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/social-inclusion>

European Commission. (n.d.). Social inclusion. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>

Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee. (n.d.). Home page. Retrieved from <https://www.fipsas.it/>

Finswimming Team Komet. (n.d.). Home page. Retrieved from <http://finswimmingteam-komet.hr/>

Saunders, P., Naidoo, Y., & Griffiths, M. (2008). Towards new indicators of disadvantage: Deprivation and social exclusion in Australia. *Australian journal of social issues*, 43(2), 175-194.

World Underwater Federation. (2021). Finswimming. CMAS. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

World Underwater Federation. (n.d.). Finswimming. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

Translation in Albanian

Finswimming for Social Inclusion: Manual për trajnerët e sportit

Projekti Erasmus+
ERASMUS-SPORT-2022-CB
Numri i projektit: 101093720

2023

Tabela e përmbajtjes

A. Hyrje

B. Informacioni i Sfondit

Përkufizimi i përfshirjes sociale
Sfidat për përfshirjen sociale përmes sportit
Përfitimet e përfshirjes sociale përmes notit

C. Parimet dhe udhëzimet e përgjithshme për Finswimming

Teoria e notit
Historia e Finswimming
Analiza teknike e procesit
Hapat e Teknikës së Finswimming dhe këshillat e nevojshme
Objektivat
Ndani përvojën e trajnimit
Vlerësimi i nevojave për trajnim
Parimet e të mësuarit
Metodat e Trajnimit/Praktika
Dinamika e grupit
Aftësitë e trajnimit

D. Strategjitë dhe mjetet për përfshirje sociale përmes Finswimming për trajnerët e sportit

Aktivitetet

E. Hapat e projektimit të seminarit

F. Forcimi i përfshirjes sociale nëpërmjet sportit

Faqet e internetit të dobishme

Referencat

A. Hyrje

Objektivi parësor i këtij manuali është të avokojë për përfshirjen sociale duke përdorur sportet, veçanërisht notin me fins, si një mjet për të arritur këtë qëllim në kuadrin e programit Erasmus+ «Siranët për Përfshirje Sociale». Finswimming është një teknikë e specializuar noti që përfshin përdorimin e pendëve dhe kërkon një nivel të lartë aftësie dhe trajnimi. Manuali synon të ofrojë informacion gjithëpërfshirës dhe të vlefshëm për trajnerët e notit dhe këdo tjetër që është i interesuar për këtë sport, me synimin për të promovuar mirëkuptim dhe aftësi më të madhe në notin fins. Koncepti i përfshirjes sociale ka një rëndësi të madhe në shoqërinë bashkëkohore, pasi ka të bëjë me përpjekjet për të krijuar një botë më të drejtë dhe më të drejtë. Përfshirja është procesi i sigurimit që të gjithë individët, pavarësisht nga prejardhja e tyre sociale ose ekonomike, të kenë akses në të njëjtat mundësi, burime dhe përvoja. Sportet mund të luajnë një rol kritik në promovimin e përfshirjes sociale, pasi ato ofrojnë një platformë për njerëzit që të bashkohen dhe të përfshihen në aktivitete që janë reciprokisht të dobishme dhe fuqizuese. Finswimming është një shembull i shkëlqyer i një sporti që mund të lehtësojë përfshirjen sociale, pasi kërkon një shkallë të lartë aftësie dhe punë ekipore. Duke zotëruar teknikat e notit me fins, individët mund të zhvillojnë një ndjenjë të arritjes dhe vetëvlerësimit, duke ndërtuar gjithashtu marrëdhënie të forta me shokët dhe trajnerët e tyre. Për më tepër, noti me fins ofron mundësi për individë me prejardhje të ndryshme që të ndërveprojnë dhe të mësojnë nga njëri-tjetri, gjë që mund të ndihmojë për të thyer barrierat dhe për të nxitur mirëkuptim dhe ndjeshmëri më të madhe. Manuali synon të shërbejë si një burim i vlefshëm për trajnerët e notit dhe të tjerët të interesuar në notin me fins, duke ofruar udhëzime për gjithçka, nga teknikat e stërvitjes deri te strategjitë e garës. Duke ndarë praktikën më të mira dhe duke ofruar këshilla të ekspertëve, doracak synon të promovojë njohuri dhe aftësi më të mëdha në notin me fins, gjë që mund të ndihmojë në promovimin e përfshirjes sociale dhe fuqizimit. Ai fillon duke përcaktuar përfshirjen sociale dhe duke diskutuar sfidat dhe përfitimet e promovimit të përfshirjes sociale përmes sportit. Manuali më pas ofron parime dhe udhëzime të përgjithshme për promovimin e përfshirjes sociale përmes sporteve, të ndjekura nga informacione specifike mbi notin me fins, duke përfshirë historinë, teknikën dhe këshillat e nevojshme. Përveç kësaj, doracak ofron strategji dhe mjete për promovimin e përfshirjes sociale përmes notit me finswimming, duke përfshirë aktivitete të ndryshme që mund të përdoren për të inkurajuar pjesëmarrjen dhe angazhimin. Së fundi, ai ofron burime të dobishme për ata që janë të interesuar për informacion ose mbështetje të mëtejshme.

Informacioni i Sfondit

Pika fillestare e këtij manuali është promovimi i përfshirjes sociale përmes sportit, veçanërisht notit. Përfshirja sociale përkufizohet si siguri që të gjithë individët të kenë akses në të njëjtat mundësi dhe përvoja, pavarësisht nga prejardhja e tyre. Megjithatë, ka sfida për arritjen e përfshirjes sociale përmes sporteve, si mungesa e aksesit, diskriminimi dhe mundësitë e pabarabarta. Pavarësisht këtyre sfidave, ka përfitime të shumta për promovimin e përfshirjes sociale përmes notit, duke përfshirë përmirësimin e shëndetit fizik, mirëqenies mendore dhe marrëdhënieve sociale. Noti gjithashtu mund të sigurojë një ndjenjë arritjeje dhe fuqie, e cila mund të ndihmojë në thyerjen e barrierave dhe promovimin e mirëkuptimit dhe ndjeshmërisë më të madhe midis individëve me prejardhje të ndryshme.

Përkufizimi i përfshirjes sociale

Përfshirja sociale, siç është definuar nga Komisioni Evropian (2008), është një proces i vazhdueshëm që rezulton në individë, familje dhe komunitete që privohen nga aksesimi në burime, si punësimi, arsimi, kujdesi shëndetësor, dhe jetë shoqërore dhe politike. Ky

proces çon në deprivime të vazhdueshme dhe përjashtim nga shoqëria kryesore. Atkinson (1998) sugjeron se përjashtimi social është subjektiv dhe i lidhur me normat shoqërore dhe pritshmëritë në një kohë të caktuar. Saunders (2007) e definon përfshirjen shoqërore si të ketë katër dimensione: konsumi, prodhimi, pjesëmarrja politike dhe ndërveprimi shoqëror. Në këtë kontekst, përfshirja sociale përfaqëson aftësinë e individëve për të marrë pjesë plotësisht në shoqëri dhe për të pasur akses në burimet e saj. Kjo përfshin aftësinë për të konsumuar mallra dhe shërbime, kontribuar në ekonominë përmes punës prodhuese, marrë pjesë në proceset politike dhe ndërvepruar me të tjerët në kontekste shoqërore. Po ashtu, indikatorët për përfshirjen sociale mund të identifikohen në një shumëllojshmëri fushash. Këto përfshijnë nivelet bazë të mirëqenies, aksesin e plotë në burime dhe aktivitete, pjesëmarrjen shoqërore, barazinë e mundësive dhe pranimin dhe njohjen. Nivelet bazë të mirëqenies lidhen me aksesin në nevoja themelore si ushqimi, streha dhe kujdesi shëndetësor. Aksesimi i plotë në burime dhe aktivitete përfshin aksesin në arsim, punësim dhe aktivitete kulturore dhe rekreacionale. Pjesëmarrja shoqërore përfshin aftësinë e individëve për të marrë pjesë në ndërveprimet shoqërore, rrjetet dhe organizatat. Mundësitë e barabarta lidhen me sigurimin që të gjithë individët kanë akses të barabartë në burime dhe mundësi, pavarësisht prej prejardhjes së tyre. Pranimi dhe njohja përfshin njohjen e identiteteve të ndryshme dhe përfshirjen e të gjithë individëve në shoqëri.

Sfidat për përfshirjen shoqërore përmes sportit

Në këtë pikë duhet të përmendim se kur promovohet përfshirja shoqërore përmes notit, ka disa sfida që mund të dalin. Një nga sfidat kryesore është mungesa e aksesit në objekte. Shumë komunitete, veçanërisht ato në zona me të ardhura të ulëta, mund të mos kenë akses në pishina noti ose objekte të tjera të nevojshme për notin. Ky fakt mund të kufizojë mundësitë për individët në këto komunitete të angazhohen në not dhe mund të përkeqësojë pasojat e të njëjtësive ekzistuese. Një sfidë tjetër është pengesa financiare. Kostoja e mësimave të notit dhe pajisjeve mund të jetë një pengesë e rëndë për disa individë, veçanërisht ata nga sfondet me të ardhura të ulëta. Ky fakt mund t'i pengojë ata të marrin pjesë në aktivitetet e notit dhe të përfitojnë nga përfshirja sociale që noti mund të ofrojë. Diskriminimi është gjithashtu një pengesë e rëndë për përfshirjen sociale në not. Diskriminimi në bazë të faktorëve si raca, gjinia dhe aftësia mund të përjashtojë individët ose të krijojë qëndrime negative dhe përçmime nga të tjerët në komunitetin e notit. Shqetësimet për sigurinë gjithashtu mund të kufizojnë mundësitë për përfshirjen sociale përmes notit. Noti mund të paraqesë rreziqe të sigurisë, veçanërisht për individët që nuk kanë aftësi noti të fortë ose që nuk janë të njohur me sigurinë në ujë. Fundja, mungesa e ndërjegjes dhe edukatës mund të jetë një pengesë e rëndë për përfshirjen sociale në not. Shumë individë mund të mos jenë të informuar mbi përfitimet e notit ose mund të mos kenë akses në informacion dhe edukatë rreth notit. Ky fakt mund të kufizojë mundësitë për ta që të angazhohen në aktivitetet e notit dhe të përfitojnë nga përfshirja sociale që noti mund të ofrojë."

Përfitimet e përfshirjes sociale përmes notit

Përfshirja sociale mund të ketë ndikime të ndryshme te individët, zonat lokale dhe komunitetet kombëtare. Në nivel individual, përfshirja sociale është thelbësore në promovimin e disa përfitimeve. Këto përfshijnë përmirësimin e rezultateve të shëndetit mendor, rritjen e vetëvlerësimit, mundësitë më të mira të punës dhe rritjen e aksesit në burime si kujdesi shëndetësor dhe arsimit. Rrjetet sociale dhe mbështetja luajnë një rol jetik në reduktimin e rrezikut të sëmundjes, promovimin e sjelljeve shëndetësore dhe rritjen e aksesit në informacionin dhe burimet shëndetësore. Prandaj, përfshirja sociale është e rëndësishme për t'u siguruar që individët të bëjnë jetë të kënaqshme. Në nivel lokal, përfshirja sociale mund të çojë në përmirësime në kohezionin social, rritjen e angazhimit qytetar, rritjen e diversitetit kulturor dhe një nxitje të ekonomisë lokale. Kapitali social, i përcaktuar si rrjete, norma dhe besim që lehtësojnë bashkëpunimin

ndërmjet individëve dhe grupeve, është thelbësor për një shoqëri të shëndetshme dhe të lulëzuar. Përfshirja sociale në nivel lokal mund të shfaqet në organizatat me bazë komunitetin, rrjetet sociale dhe iniciativat e angazhimit qytetar. Duke nxitur ndjenjën e përkatësisë dhe besimit brenda komuniteteve lokale, përfshirja sociale mund të nxisë bashkëpunimin, bashkëpunimin dhe mbështetjen e ndërsjellë ndërmjet individëve dhe grupeve. Në nivel kombëtar, përfshirja sociale mund të ketë një mori ndikimesh pozitive në komunitetet greke. Këto përfshijnë përmirësimin e kohezionit të komunitetit, rritjen e angazhimit qytetar, rritjen e diversitetit kulturor dhe një nxitje për ekonominë lokale. Kapitali social mund të lehtësojë rritjen dhe zhvillimin ekonomik në komunitetet greke, veçanërisht në zonat rurale. Për më tepër, përfshirja sociale mund të nxisë integrimin e komuniteteve të emigrantëve në shoqërinë greke dhe të promovojë mirëkuptimin ndërkulturor, duke çuar në një komunitet harmonik dhe gjithëpërfshirës. Në përgjithësi, përfshirja sociale mund të sjellë përfitime të shumta për komunitetet lokale greke, duke krijuar një shoqëri më harmonike, të barabartë dhe më të begatë për të gjithë anëtarët e saj.

Parimet dhe udhëzimet e përgjithshme për Finswimming

Teoria e notit të këmbëve

Finswimming është një sport ujor që filloi në vitet 1950 në Itali. Aktiviteti përfshin notin me ndihmën e pendëve të ngjitura në këmbë dhe ndryshon në dy mënyra: monofin ose dy pendë (Federata Botërore e Nënujore). Finswimming shpejt fitoi popullaritet në Evropë dhe që atëherë është përhapur në pjesë të tjera të botës dhe një teknikë noti është e rëndësishme të ndiqni një sërë hapash didaktikë për të arritur mësimdhënien. Së pari, rekomandohet të futet një lëvizje e thjeshtuar që përfshin gjymtyrët e sipërme për mbështetje, duke përkulur dhe shtrirë njëkohësisht gjymtyrët e poshtme. Kjo i lejon studentët të gjejnë lëvizjen më të natyrshme dhe komode për trupin e tyre pa kërkuar përdorimin e shpatullave, trungut dhe legenit. Pasi studentët të kenë zotëruar lëvizjen fillestare, ata mund të përparojnë në teknika më të avancuara të notit, të tilla si përdorimi i krahëve përgjatë anëve për të përfshirë të gjithë trupin. Megjithatë, është e rëndësishme të bëni pushime nga përdorimi i pajisjeve, veçanërisht për kyçet dhe këmbët, për të parandaluar problemet e kyçeve dhe qarkullimit. Për më tepër, noti me fins ka lloje të ndryshme teknikash si noti me pendë sipërfaqësore (Noti në sipërfaqen e ujit duke përdorur syze ose maskë, snorkel dhe monofina), Apnoa Finswimming (noti nënujor në një pishinë duke përdorur syze ose maskë, mbajtje e një fëmije të vetme), Folje zhytjeje me aparate frymëmarrjeje (noti nënujor duke përdorur maskë, aparate të frymëmarrjes monofine dhe nënujore të kryera në një pishinë) dhe Bifina (noti në sipërfaqen e ujit me maskë, snorkel dhe një palë pendë duke përdorur një stil zvarritjeje).

Historia e Finswimming

Koncepti i përdorimit të copave të holla prej druri për të rritur sipërfaqen e kontaktit dhe për të prodhuar më shumë shtysë në ujë u vëzhgua për herë të parë nga Benjamin Franklin, i cili studijoi peshqit dhe amfibeët. Më vonë, në 1933, Louis de Corlieu, një kapiten në marinën franceze, shpiku sjetulla nga goma natyrale për të dy këmbët dhe duart, të cilat ai i prezantoi marinave franceze dhe britanike. Gara e parë me sjetulla u mbajt në 1936 në një pishinë, dhe gjatë viteve mes 1940 dhe 1960, sjetullat u përdorën kryesisht për kalime të mëdha në Shtetet e Bashkuara dhe Kanada. Megjithatë, në Evropë, veçanërisht në Itali dhe Rusi, sjetullat fituan popullaritet përmes zhytjeve dhe prototipave ushtarakë. Në 1949, kampionati i parë italian i notit me sjetulla u mbajt në Torino, në lumin Po, me ngjarjen që u organizua nga kompania Superga e Torinos. Sot, noti me sjetulla është një aktivitet sportiv i popullarizuar, me shumë entuziastë anëmbanë botës që përdorin sjetulla për të rritur shpejtësinë dhe efikasitetin në ujë. Falë punës së parë të Benjamin Franklin dhe frymës inovative të Louis de Corlieu, kemi

qenë në gjendje të përparojmë aftësitë tona ujore përmes përdorimit të këtyre pajisjeve të jashtëzakonshme.

Analiza teknike e procesit

Sipërfaqja e goditjes ballore është zvogëluar (pothuajse përgjysmuar) në krahasim me notin me krahë. Forcat vektoriale të krijuara nga kjo lëvizje anulohen anash dhe gjenerojnë një vektor rrjetë drejt pjesës së pasme, i cili gjeneron shtytje. Për më tepër, valëzimi gjeneron forca shtytëse përmes vorbullave, siç ndodh për llojet e peshqve që kanë një shtytje bisitore. Gjithashtu, në këtë pikë duhet të përmendim afatin kohor të përvetësimit që është noti, noti me 2 pendë dhe pendët.

Hapat e Teknikës Finswimming dhe këshillat e nevojshme

Këtu janë udhëzimet/hapat thelbësorë për notin me fins, një sport që përfshin notin me ndihmën e pendëve në këmbë:

Teknika e notit me pendë

Së pari merrni pajisjet e duhura: do t'ju nevojiten një palë pendë, një kapak noti, syze dhe një rroba banje. Në hapin e dytë praktikoni pozicionin e duhur të trupit. Mbajeni trupin tuaj horizontal dhe në linjë me sipërfaqen e ujit. Krahët duhet të jenë në anët tuaja dhe koka duhet të jetë e kthyer përpara. Në hapin e tretë përdorni teknikën e duhur të fin. Teknika më e zakonshme e pendëve është goditja e delfinit, ku të dyja këmbët lëvizin së bashku në një lëvizje të lëngshme, të valëzuar. Ju gjithashtu mund të përdorni një goditje flutter, ku secila këmbë lëviz në mënyrë të pavarur. Në hapin e katërt përqendrohuni në frymëmarrje. Sigurohuni që të merrni frymë në një ritëm që përputhet me goditjen tuaj. Ju ose mund të merrni frymë sa herë që koka juaj ngrihet lart ose të merrni frymë çdo dy goditje. Në hapin e pestë praktikoni në një pishinë. Filloni duke u praktikuar në një pishinë ku mund të notoni xhiro dhe të mësoheni me ndjesinë e veshjes së pendëve. Më në fund, Lëvizni në ujë të hapur: Pasi të ndiheni rehat me teknikën tuaj, mund të provoni të notoni në ujë të hapur. Mbani në mend se rrymat dhe valët mund të ndikojnë në goditjen tuaj dhe ta bëjnë atë më sfidues.

Mbi mënyrën e veshjes së një tubi frymëmarrjeje (snorkel):

1. Lidhni shiritin dhe pjesën metalike: Bashkoni shiritin dhe pjesën metalike me tubin e frymëmarrjes sipas udhëzimeve të prodhuesit.
2. Rregulloni pjesën metalike: Rregulloni pjesën metalike në mënyrë që të shtrihet rehat mbi ballin tuaj. Tubi i frymëmarrjes duhet të jetë i vendosur përpara fytyrës suaj dhe i drejtuar pak lart.
3. Vishni tubin e frymëmarrjes: Vishni tubin dhe përpikuni ta vendosni pjesën qendrore në mes të ballit tuaj. Shiriti duhet të jetë në qendër të fytyrës suaj.
4. Shënoni pjesën qendrore: Shënoni pjesën qendrore me shirit para një pasqyre, kështu që të mund të kujtoni lehtësisht pozicionin e saktë.
5. Siguroni shiritin: Siguroni shiritin në vend duke e rrotulluar atë mbi anën e gojës së tubit të frymëmarrjes.
6. Testoni përputhjen: Testoni përputhjen duke kafshuar pjesën për gojën. Hunda juaj duhet të jetë rreth 1 cm larg kur kafshoni.

Mbi mënyrën e marrjes së pozicionit të duhur në pikën e fillimit:

1. Mbani dorazin e nisjes: Kapni dorazin e nisjes me të dy duart.

2. Vendosni trupin tuaj: Vendosni trupin tuaj në mënyrë që torso juaj të jetë në një pozicion horizontal dhe koka dhe krahët të jenë të zgjatur përpara.
3. Vendosni këmbët tuaja: Vendosni këmbët tuaja mbi pllakën e nisjes ose mbi murin e pishinës. Sigurohuni që ato të jenë të vendosura në mënyrë që të mund të shtyni me forcën maksimale.
4. Rregulloni sqetullat tuaja: Rregulloni sqetullat tuaja në mënyrë që ato të jenë në pozicionin e duhur për fillim. Ato duhet të drejtohen drejt sipërfaqes së ujit për të ofruar shtysë maksimale.
5. Merrni një frymë të thellë: Merrni një frymë të thellë dhe mbajeni në pritje të nisjes.

Objektivat

Trajnerët e notit fins që zhvillojnë kurse për notin fins duhet të synojnë të arrijnë disa objektiva kyçe për të lehtësuar trajnimin efektiv dhe për të promovuar suksesin e notuesve të tyre. Këto objektiva përfshijnë zhvillimin e një kuptimi gjithëpërfshirës të teknikave, rregullave dhe pajisjeve të notit me fins, hartimin dhe zbatimin e planeve efektive të trajnimit, nxitjen e një mjedisi trajnimi pozitiv dhe gjithëpërfshirës dhe përdorimin e teknologjisë dhe mjeteve të tjera stërvitore për të përmirësuar përvojën dhe performancën e stërvitjes së notarit. Komunikimi efektiv është gjithashtu një aftësi kritike për trajnerët e notit me fins. Ata duhet të zotërojnë aftësi të forta komunikimi për të ofruar reagime dhe udhëzime efektive për notuesit. Trajnerët duhet gjithashtu të krijojnë një mjedis të sigurt trajnimi që minimizon rrezikun e lëndimit dhe promovon formën dhe teknikën e duhur. Bashkëpunimi me trajnerë të tjerë, stafin mbështetës dhe prindërit është thelbësor për t'u siguruar që notuesit të marrin burimet dhe mbështetjen që u nevojiten për të pasur sukses. Trajnerët e finswimming duhet të vlerësojnë vazhdimisht efektivitetin e planeve stërvitore dhe të bëjnë rregullime sipas nevojës për të siguruar që notuesit e fins po bëjnë përparim drejt qëllimeve të tyre. Për më tepër, roli i një trajneri të notit fins shtrihet përtej vetë kursit. Trajnerët duhet të synojnë të nxisin një dashuri për sportin e notit me fins dhe të frymëzojnë notarët që të vazhdojnë të ndjekin qëllimet e tyre përtej kursit. Duke i arritur këto objektiva, trajnerët e notit me fins mund të sigurojnë që notarët e tyre të marrin një trajnim cilësor që u mundëson atyre të zhvillojnë aftësitë dhe njohuritë që u nevojiten për të pasur sukses në sportin e notit me fins.

Ndani përvojën e trajnimit

Kur ndani përvojat stërvitore në notin me fins, është e rëndësishme të jepni informacion të detajuar në lidhje me aktivitetet, teknikat dhe strategjitë e trajnimit të përdorura për të arritur objektivat specifike të trajnimit. Kjo mund të përfshijë diskutimin e llojeve të stërvitjeve dhe ushtrimeve të përdorura për të përmirësuar teknikën e notarëve të këmbëve, strukturën e seancave stërvitore dhe se si u integruan lloje të ndryshme trajnimi për të optimizuar performancën. Ndarja e shembujve specifikë të përvojave të suksesshme të trajnimit mund të jetë veçanërisht e dobishme. Kjo mund të përfshijë diskutimin se si është zhvilluar një plan trajnimi i veçantë dhe

u zbatuan, si u kombinuan metoda të ndryshme trajnimi për të adresuar nevojat specifike të trajnimit dhe si u përgjigjën finsnotarët ndaj trajnimit. Është gjithashtu e rëndësishme të reflektohet mbi sfidat dhe fushat për përmirësim. Diskutimi i vështirësive specifike të hasura gjatë trajnimit dhe mënyra se si ato janë tejkaluar mund të sigurojë njohuri të vlefshme për të tjerët. Për më tepër, diskutimi i fushave për përmirësim dhe mënyra se si ato adresohen mund të demonstrojë një përkushtim ndaj përmirësimit të vazhdueshëm dhe të ofrojë ide për të tjerët që kërkojnë të përmirësojnë programet e tyre të trajnimit. Në përgjithësi, kur ndani përvojat e trajnimit në notin e këmbëve, është e rëndësishme të jeni të detajuar, specifik dhe reflektues. Duke ndarë

sukseset dhe sfidat, trajnerët dhe trajnerët mund të ofrojnë njohuri dhe frymëzim të vlefshëm për të tjerët që kërkojnë të përmirësojnë programet e tyre të trajnimit.

Vlerësimi i nevojave për trajnim

Në këtë pjesë të doracakut ne do të ofrojmë udhëzime për trajnerët e sportit në mënyrë që të kryejnë një vlerësim të nevojave për trajnim për notin me fins. Gjatë kryerjes së një vlerësimi të nevojave të trajnimit për notin me pendë, është e rëndësishme që të merret një qasje sistematike për të identifikuar fushat ku notarët e këmbëve duhet të përmirësojnë aftësitë dhe njohuritë e tyre. Procesi duhet të përfshijë disa hapa, duke filluar me identifikimin e objektivave dhe rezultateve specifike të trajnimit që duhet të arrihen. Më pas, vlerësoni performancën aktuale të notarëve të pendëve për të identifikuar zonat ku ata janë duke luftuar ose mund të përmirësohen. Kjo mund të përfshijë rishikimin e rezultateve të konkurrencës, vëzhgimin e sesioneve të trajnimit ose kryerjen e vlerësimeve të aftësive. Pasi të keni identifikuar zonat ku notarët e këmbëve duhet të përmirësohen, jepini përparësi atyre bazuar në rëndësinë dhe urgjencën e tyre. Përcaktoni cilat fusha duhet të trajtohen fillimisht dhe cilat mund të trajtohen më vonë. Zhvilloni një plan trajnimi që përshkruan aktivitetet specifike të trajnimit dhe burimet e nevojshme për të adresuar nevojat e identifikuara të trajnimit. Kjo mund të përfshijë zhvillimin e seancave ose ushtrimeve specifike të trajnimit, sigurimin e aksesit në pajisje të specializuara ose sjelljen e ekspertëve të jashtëm për të ofruar trajnime dhe mbështetje shtesë. Në fund, vlerësoni efektivitetin e trajnimit. Vlerësoni nëse trajnimi ka arritur rezultatet e dëshiruara dhe nëse nevojat e identifikuara të trajnimit janë adresuar në mënyrë adekuate. Kjo mund të përfshijë kryerjen e vlerësimeve pas stërvitjes ose kërkimin e reagimeve nga vetë notarët e fins. Është thelbësore të përfshihen notarët në procesin e vlerësimit të nevojave të trajnimit për të siguruar që nevojat dhe perspektivat e tyre merren parasysh. Duke e përshtatur trajnimin sipas nevojave të tyre specifike, ju mund të siguroheni që trajnimi të jetë më efektiv dhe se notarët e këmbëve kanë më shumë gjasa të arrijnë rezultatet e tyre të dëshiruara.

Parimet e të mësuarit

Trajnimi i notit me fins përfshin zbatimin e disa parimeve të të mësuarit që përfshijnë mësimin motorik, përshtatjen fiziologjike dhe zhvillimin psikologjik. Në mësimin motorik, praktika e rregullt dhe e qëndrueshme, reagimet, përparimi dhe ndryshueshmëria janë parime kyçe për përmirësimin e përvetësimit dhe përsosjes së aftësive motorike të kërkuara për notin me fins. Konkretisht, praktika e shpeshtë i ndihmon notarët e këmbëve të zhvillojnë kujtesën dhe koordinimin e nevojshëm të muskujve për notim efikas dhe efektiv, ndërsa reagimi u mundëson atyre të bëjnë rregullimet e nevojshme në teknikën e tyre. Përparimi i vështirësisë siguron sfidë të vazhdueshme dhe ndryshueshmëria sjell diversitet që inkurajon përshtatshmërinë. Përshtatja fiziologjike, nga ana tjetër, kërkon trajnim specifik dhe progresiv të përshtatur për

kërkesat e notit me fins. Mbingarkesa është thelbësore që trupi të përshtatet me kërkesat në rritje të sportit, ndërkohë që kërkohet rikuperim adekuat për t'i mundësuar trupit të përshtatet dhe të rikuperohet nga stërvitja. Për më tepër, individualizimi i planeve të stërvitjes siguron që të merren parasysh nevojat dhe aftësitë specifike të secilit notues. Parimet e zhvillimit psikologjik përfshijnë motivimin, vendosjen e qëllimeve, besimin dhe qëndrueshmërinë. Motivimi është thelbësor për arritjen e qëllimeve të notit me fins, ndërsa vendosja e qëllimit ofron një objektiv të qartë për të punuar. Masat e ndërtimit të besimit janë thelbësore për performancën optimale dhe zhvillimi i qëndrueshmërisë është thelbësor në përbalimin e pengesave dhe sfidave të natyrshme në sport. Në përmbledhje, një kuptim i shëndoshë i këtyre parimeve të të mësuarit është thelbësor për trajnerët dhe trajnerët që të zhvillojnë programe trajnimi efektive për notarët. Duke

iu përmbajtur këtyre parimeve, trajnerët mund të krijojnë një plan trajnimi gjithëpërfshirës që përfshin mësimin motorik, përshtatjen fiziologjike dhe zhvillimin psikologjik, duke çuar drejt suksesit në sportin e notit me fins.

Metodat e Trajnimit/Praktika

Ka disa metoda trajnimi që trajnerët dhe trajnerët mund të përdorin për të përmirësuar performancën e notuesve. Këto metoda stërvitore mund të grupohen në katër kategori: trajnimi i qëndrueshmërisë, trajnimi me shpejtësi, trajnimi teknik dhe trajnimi i forcës. Trajnimi i qëndrueshmërisë përfshin notin me një ritëm të qëndrueshëm për një periudhë të gjatë kohore. Ky lloj trajnimi përmirëson aftësinë e trupit për të shfrytëzuar oksigjenin dhe energjinë, duke u mundësuar notarëve të pendëve të notojnë më shpejt dhe më gjatë. Trajnimi i qëndrueshmërisë mund të arrihet përmes një sërë metodash stërvitore, duke përfshirë notin në distanca të gjata, stërvitjen me intervale dhe notin në gjendje të qëndrueshme. Stërvitja e shpejtësisë fokusohet në përmirësimin e aftësisë së notarit në sprint. Ky lloj trajnimi përfshin breshëri të shkurtra të notit me intensitet të lartë, me fokus në ruajtjen e formës dhe teknikës së duhur. Stërvitjet e vrapimit, stërvitjet me intervale dhe provat kohore janë shembuj të metodave të stërvitjes me shpejtësi. Trajnimi teknik fokusohet në përmirësimin e teknikës dhe formës së notarit. Ky lloj trajnimi përfshin stërvitje dhe ushtrime që ndihmojnë notarët e këmbëve të përsosin goditjet e tyre dhe pozicionin e trupit. Analiza e videos, stërvitjet për korrigjimin e goditjes dhe stërvitjet me goditje nënujore janë shembuj të metodave të trajnimit teknik. Stërvitja e forcës fokusohet në përmirësimin e forcës fizike dhe fuqisë së notarit. Ky lloj trajnimi përfshin ushtrime që synojnë grupe specifike muskujsh të përdorura në notin me fins. Shembuj të ushtrimeve të stërvitjes së forcës përfshijnë ushtrimet e brezit të rezistencës, ngritjen e peshave dhe ushtrimet e peshës trupore si shtytjet dhe tërheqjet. Përfshirja e këtyre metodave stërvitore në një plan stërvitor gjithëpërfshirës mund t'i ndihmojë notarët e këmbëve të zhvillojnë aftësitë e nevojshme, forcën, qëndrueshmërinë dhe shpejtësinë e nevojshme për suksesin në notin e këmbëve. Duke ndryshuar metodat e përdorura të stërvitjes dhe duke përshtatur planin e stërvitjes sipas nevojave dhe aftësive individuale të secilit notues, trajnerët dhe trajnerët mund të optimizojnë performancën e tyre dhe t'i ndihmojnë ata të arrijnë potencialin e tyre të plotë në sport.

Dinamika e grupit

Në kontekstin e notit me fins, dinamika e grupit luan një rol thelbësor në formësimin e performancës së ekipit. Dinamika e grupit i referohet ndërveprimeve dhe marrëdhënieve që ekzistojnë brenda grupit dhe se si ato ndikojnë në sjelljen individuale dhe

performancës. Ka disa faktorë që trajnerët dhe trajnerët duhet të marrin në konsideratë kur menaxhojnë dinamikën e grupit në notin me fins:

- **Komunikimi:** Komunikimi efektiv është thelbësor në promovimin e punës ekipore dhe krijimin e një mjedisi pozitiv ekipor. Trajnerët dhe trajnerët duhet të inkurajojnë komunikimin e hapur dhe të ndershëm midis anëtarëve të ekipit dhe të sigurojnë që çdo anëtar të ndihet i dëgjuar dhe i vlerësuar.
- **Udhëheqja:** Udhëheqja e fortë është kritike në drejtimin e ekipit drejt suksesit. Trajneri ose kapiteni i ekipit duhet të jetë një model për skuadrën, duke shfaqur sjellje dhe qëndrime pozitive dhe duke frymëzuar skuadrën që të performojë sa më mirë.
- **Kohezioni:** Kohezioni i referohet shkallës së unitetit dhe lidhjes brenda grupit. Një ekip koheziv ka më shumë gjasa të punojë së bashku në mënyrë efektive, të mbështesë njëri-tjetrin dhe të arrijë sukses. Trajnerët dhe trajnerët mund të promovojnë kohezionin

duke krijuar aktivitete për ndërtimin e ekipit dhe duke inkurajuar anëtarët e ekipit që të punojnë së bashku drejt qëllimeve të përbashkëta.

➤ Zgjidhja e konflikteve: Konfliktet brenda grupit mund të lindin nga dallimet në opinione, personalitete ose qëllime. Trajnerët dhe trajnerët duhet të jenë proaktivë në adresimin e konflikteve, duke promovuar një zgjidhje pozitive që përfiton ekipin në tërësi.

➤ Motivimi: Motivimi është thelbësor në drejtimin e performancës individuale dhe ekipore. Trajnerët dhe trajnerët duhet të kuptojnë nevojat dhe motivimet individuale të secilit anëtar të ekipit dhe të përshtatin qasjen e tyre të stërvitjes dhe stërvitjes në përputhje me rrethanat.

Menaxhimi efektiv i dinamikës së grupit është thelbësor në krijimin e një mjedisi pozitiv të ekipit, promovimin e punës në grup dhe arritjen e suksesit në notin me fins. Duke marrë parasysh këta faktorë dhe duke zbatuar strategji që nxisin dinamikën efektive të grupit, trajnerët dhe trajnerët mund të optimizojnë performancën e ekipit dhe të ndihmojnë çdo individ të arrijë potencialin e tij të plotë në sport.

Aftësitë e Trajnimit

Përveç të kuptuarit të parimeve të notit me këmbë dhe menaxhimit të dinamikës së grupit, trajnerët kërkojnë gjithashtu një sërë aftësish stërvitore për të zhvilluar në mënyrë efektive aftësitë e atletëve të tyre. Disa nga aftësitë kryesore të trajnimit që trajnerët duhet të zotërojnë përfshijnë:

➤ Njohuri teknike: Trajnerët duhet të kenë një kuptim të thellë të aspekteve teknike të notit me fins, duke përfshirë mekanikën e goditjes, teknikat e frymëmarrjes dhe stilet e goditjes. Ata duhet të jenë në gjendje të identifikojnë fushat për përmirësim në teknikën e secilit atlet dhe të ofrojnë reagime dhe udhëzime të synuara.

➤ Hartimi i programit: Trajnimi efektiv kërkon një program të strukturuar dhe të mirë-projektuar që synon nevojat dhe qëllimet specifike të çdo atleti. Trajnerët duhet të kenë aftësitë për të zhvilluar një plan trajnimi gjithëpërfshirës që përfshin një sërë metodash stërvitore, të tilla si trajnimi i qëndrueshmërisë, shpejtësisë, teknikës dhe forcës.

➤ Komunikimi: Trajnerët duhet të kenë aftësi të forta komunikimi për të përcjellë në mënyrë efektive informacionin teknik dhe për t'u dhënë komente sportistëve të tyre. Ata duhet të jenë në gjendje të përshtatin stilin e tyre të komunikimit për të përmbushur nevojat e çdo atleti individual dhe për të nxitur një mjedis trajnimi pozitiv dhe mbështetës.

➤ Motivimi: Trajnerët duhet të jenë në gjendje të motivojnë dhe frymëzojnë atletët e tyre që të performojnë sa më mirë. Ata duhet të kuptojnë motivimet individuale të secilit atlet dhe të jenë në gjendje të përshtatin qasjen e tyre të stërvitjes në përputhje me rrethanat për t'i mbajtur atletët e tyre të angazhuar dhe të motivuar.

➤ Vëzhgimi dhe analiza: Trajnerët duhet të jenë në gjendje të vëzhgojnë dhe analizojnë performancën e atletëve të tyre për të identifikuar fushat për përmirësim dhe për të rregulluar programin e stërvitjes në përputhje me rrethanat. Ata duhet të jenë në gjendje të përdorin mjete të tilla si analiza video për të ofruar reagime të synuara dhe për të marrë vendime të bazuara në të dhëna.

➤ Përshtatshmëria: Trajnerët efektivë duhet të jenë në gjendje të përshtaten me

ndryshimet në mjedisin e stërvitjes, të tilla si ndryshimet në disponueshmërinë e atletëve, kushtet e motit ose rrethanat e paparashikuara. Ata duhet të jenë në gjendje të rregullojnë programin e stërvitjes sipas nevojës për të optimizuar performancën duke i dhënë përparësi sigurisë dhe mirëqenies së atletëve.

Duke zotëruar këto aftësi stërvitore, trajnerët mund të zhvillojnë programe stërvitore efektive që optimizojnë performancën e atletëve, promovojnë punën në grup dhe arrijnë sukses në notin me fins. Për më tepër, trajnerët duhet të vazhdojnë të zhvillojnë dhe përsosin aftësitë e tyre të trajnimit përmes edukimit të vazhdueshëm dhe mundësive të zhvillimit profesional për të qëndruar të përditësuar me teknikat dhe qasjet më të fundit të trajnimit.

A. Strategjitë dhe mjetet për përfshirje sociale përmes Finswimming për trajnerët e sportit

Aktivitetet

Nga këndvështrimi i trajnerit të notit, ka shumë aktivitete që mund të zbatoni për të promovuar përfshirjen sociale përmes notit me fins. Veçanërisht:

- Sesiione stërvitore gjithëpërfshirëse: Sigurohuni që të gjithë notarët, pavarësisht nga formimi apo aftësia e tyre, të jenë të mirëpritur dhe të ndjehen të përfshirë në seancat tuaja stërvitore. Ofroni modifikime ose përshtatje të ushtrimeve sipas nevojës për të siguruar që të gjithë notarët të mund të marrin pjesë dhe të përmirësohen.
- Partneriteti me organizatat lokale: Kërkoni partneritete me organizatat lokale që punojnë me grupe të marginalizuara, të tilla si personat me aftësi të kufizuara ose refugjatët, për të ofruar programe noti dhe sesiione trajnimi.
- Sesiione noti ndër breza: Organizoni sesiione noti që bashkojnë njerëz nga grupmosha të ndryshme për të inkurajuar lidhjen midis brezave dhe përfshirjen sociale.
- Programet e mentorimit: Krijoni programe mentorimi që çiftojnë notarët me përvojë me të sapoardhurit në sport për të ofruar udhëzime dhe mbështetje.
- Takime gjithëpërfshirëse të notit: Takimet e notit pritës që promovojnë përfshirjen duke ofruar ngjarje për notarët e të gjitha aftësive dhe moshave.
- Mundësi vullnetare: Ofroni mundësi për notarët dhe anëtarët e komunitetit për të bërë vullnetarë si trajnerë ose mentorë për grupet e marginalizuara.

Duke zbatuar këto lloj aktivitete, ju mund të promovoni përfshirjen sociale përmes notit me fins dhe të krijoni një mjedis që është mikpritës dhe gjithëpërfshirës për të gjithë notarët. Kjo mund të ofrojë mundësi për rritje personale, zhvillim dhe aktivitet fizik për të gjithë anëtarët e komunitetit.

B. Hapat e projektimit të seminarit

Dizenjimi i një seminari për notin me fins përfshin disa hapa që janë të rëndësishëm për të siguruar që seminari të përmbushë objektivat e tij dhe të jetë i suksesshëm në angazhimin dhe edukimin e pjesëmarrësve. Këtu janë disa hapa të përgjithshëm për t'u marrë parasysh kur hartoni një punëtori për notin me fins:

1. Përcaktoni objektivat: Përcaktoni qartë objektivat e seminarit të notit me fins, duke përfshirë atë që dëshironi të mësojnë ose arrijnë pjesëmarrësit
2. Identifikoni audiencën e synuar: Merrni parasysh karakteristikat e audiencës së synuar, duke përfshirë moshën, nivelin e aftësive dhe interesat e tyre.
3. Zhvilloni përmbajtjen: Zhvilloni përmbajtjen për punëtorinë e notit me fins, duke përfshirë temat që do të trajtohen, sekuencën e aktiviteteve dhe materialet e nevojshme.
4. Planifikoni logjistikën: Planifikoni logjistikën e punëtorisë, duke përfshirë vendndodhjen, datën dhe kohën. Sigurohuni që të ketë hapësirë të mjaftueshme për të praktikuar pjesëmarrësit dhe që pajisjet e nevojshme të jenë në dispozicion.
5. Rekrutoni instruktorë: Identifikoni instruktorë të kualifikuar që kanë aftësitë dhe përvojën e nevojshme për të mësuar përmbajtjen e seminarit.
6. Promovoni seminarin: Promovoni seminarin e notit me fins për të tërhequr pjesëmarrës. Përdorni kanale të ndryshme si media sociale, email ose fletushka për të informuar pjesëmarrësit e mundshëm rreth seminarit.
7. Vlerësimi i seminarit: Pas seminarit, vlerësoni efektivitetin e tij dhe mblidhni komente nga pjesëmarrësit.

C. Forcimi i përfshirjes sociale nëpërmjet sportit

Noti është një formë e shkëlqyer e aktivitetit fizik që ofron një gamë të gjerë përfitimesh për shëndetin fizik dhe mendor. Megjithatë, disa grupe të marginalizuara përballen me pengesa për të hyrë në not, duke përfshirë pengesat financiare, mungesën e objekteve të aksesueshme dhe mungesën e vetëdijes për përfitimet e notit. Organet lokale dhe kombëtare kanë një rol kritik për të luajtur në promovimin e përfshirjes sociale përmes iniciativave të notit. Organet lokale mund të bashkëpunojnë me organizatat e komunitetit për të rritur ndërgjegjësimin dhe për të inkurajuar pjesëmarrjen nga grupet e marginalizuara. Ata gjithashtu mund të ofrojnë subvencione dhe heqje tarifash për të hequr barrierat financiare për notin dhe për të investuar në objekte dhe pajisje të aksesueshme për të krijuar një mjedis më gjithëpërfshirës. Për më tepër, ofrimi i trajnimeve dhe mbështetjes për trajnerët dhe trajnerët që punojnë me grupet e marginalizuara mund të sigurojë që programet të jenë të përshtatura për nevojat e të gjithë pjesëmarrësve. Organet kombëtare mund të ofrojnë fonde, të nisin fushata ndërgjegjësimi, të zhvillojnë udhëzime dhe standarde, të ofrojnë trajnime dhe të ofrojnë njohje dhe çmime për të nxitur përfshirjen sociale përmes notit. Këto përpjekje mund të kontribuojnë në promovimin e përfshirjes sociale përmes iniciativave të notit në nivel kombëtar, duke krijuar një shoqëri më gjithëpërfshirëse dhe të barabartë, duke ofruar njëkohësisht mundësi për rritje personale, zhvillim dhe aktivitet fizik për të gjithë anëtarët e komunitetit. Në përgjithësi, promovimi i përfshirjes sociale nëpërmjet iniciativave të notit mund të ketë një ndikim të rëndësishëm në shëndetin dhe mirëqenien e grupeve të marginalizuara duke kontribuar në krijimin e një shoqërie më gjithëpërfshirëse dhe të barabartë.

Faqet e internetit të dobishme

- Bashkimi Evropian: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>
- Federata Italiane e Peshkimit Sportiv dhe Aktiviteteve Nënujore: <https://www.fipsas.it/>
- Ekipi Finswimming- Komet: <http://finswimmingteam-komet.hr/>
- Federata Botërore Nënujore: <https://www.cmas.org/finswimming>
- Udhëzues për praktikën e notit me këmbë:
https://www.canva.com/design/DAFg_j7Jzg0/dYQEgqcfEnNIho3-VMjROg/watch?utm_content=DAFg_j7Jzg0&utm_campaign=designshare&utm_mediumsource=publiut

Referencat

Atkinson, M. D., & Fowler, A. (2012). The Effect of Social Capital on Voter Turnout: Evidence from Saint's Day Fiestas in Mexico. University of California, Los Angeles and Harvard University.

Council of Europe and European Commission. (2018). Social inclusion of young people. Retrieved from <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/social-inclusion>

European Commission. (n.d.). Social inclusion. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>

Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee. (n.d.). Home page. Retrieved from <https://www.fipsas.it/>

Finswimming Team Komet. (n.d.). Home page. Retrieved from <http://finswimmingteam-komet.hr/>

Saunders, P., Naidoo, Y., & Griffiths, M. (2008). Towards new indicators of disadvantage: Deprivation and social exclusion in Australia. Australian journal of social issues, 43(2), 175-194.

World Underwater Federation. (2021). Finswimming. CMAS. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

World Underwater Federation. (n.d.). Finswimming. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

Translation in Croatian / Bosnian

**Plivanje perajama
za društvenu inkluziju:
Priručnik dobrih praksa i smjernica**

Erasmus+ Projekt

ERASMUS-SPORT-2022-CB

Projekt broj: 101093720

2023

NA ZNANJE

Europski zakon o autorskim pravima odnosi se na skup pravnih pravila i načela koja štite izvorna djela autora u Europskoj uniji (EU). Glavni pravni okvir za zaštitu autorskih prava u EU je Direktiva o autorskim pravima, koja postavlja osnovna načela zakona o autorskim pravima koja se primjenjuju u svim državama članicama. Prema zakonu o autorskim pravima EU-a, autorima su dodijeljena isključiva prava za kontrolu upotrebe njihovih djela, uključujući pravo na reprodukciju, distribuciju i javno prikazivanje svojih djela. Zaštita autorskih prava je automatska i odnosi se na svako djelo koje je izvorno i fiksirano u materijalnom obliku, kao što je knjiga, slika ili snimka.

Sadržaj

A. Uvod	4
B. Opšte informacije	5
Definicija socijalne uključenosti	5
Izazovi za socijalno uključivanje kroz sport	5
Dobrobiti socijalne uključenosti kroz plivanje	6
C. Opća načela i smjernice za plivanje perajama	7
Teorija plivanja perajama	7
Historija plivanja perajama	7
Tehnička analiza procesa	8
Koraci tehnike plivanja perajama i potrebni savjeti	8
Ciljevi	9
Podijelite iskustvo treninga	9
Procjena potreba za obukom	10
Principi učenja	10
Metode obuke/treninga	11
Grupna dinamika	11
Vještine treniranja	12
D. Strategije i alati za društvenu uključenost kroz plivanje perajama za sportske trenere	13
Aktivnosti	13
E. Koraci dizajna radionice	14
F. Jačanje socijalne uključenosti kroz sport	14
Korisne web stranice	15
Reference	16

A. Uvod

Primarni cilj ovog priručnika je zagovaranje socijalne uključenosti korištenjem sporta, posebno plivanja s perajama, kao sredstva za postizanje tog cilja u okviru programa Erasmus+ «Mermaids for Social Inclusion». Plivanje perajama je specijalizirana tehnika plivanja koja uključuje korištenje peraja i zahtijeva visoku razinu vještine i obuke. Priručnik nastoji pružiti sveobuhvatne i vrijedne informacije trenerima plivanja i svima koji su zainteresirani za ovaj sport, s ciljem promicanja boljeg razumijevanja i vještine plivanja perajama. Koncept socijalne uključenosti od velike je važnosti u savremenom društvu, jer se odnosi na nastojanja da se stvori ravnopravniji i pravedniji svijet. Uključivanje je proces kojim se osigurava da svi pojedinci, bez obzira na njihovu društvenu ili ekonomsku situaciju, imaju pristup istim mogućnostima, resursima i iskustvima. Sport može igrati ključnu ulogu u promicanju društvene uključenosti, budući da pruža platformu za okupljanje ljudi i sudjelovanje u aktivnostima koje su obostrano korisne i osnažujuće. Plivanje perajama izvrstan je primjer sporta koji može olakšati društvenu uključenost, budući da zahtijeva visok stupanj vještine i timskog rada. Savladavanjem tehnika plivanja s perajama, pojedinci mogu razviti osjećaj postignuća i samopoštovanja, dok također grade snažne odnose sa svojim suigračima i trenerima. Nadalje, plivanje s perajama pruža mogućnosti pojedincima iz različitih sredina za interakciju i učenje jednih od drugih, što može pomoći u rušenju prepreka i promicanju većeg razumijevanja i empatije. Priručnik ima za cilj poslužiti kao vrijedan izvor za trenere plivanja i druge zainteresirane za plivanje s perajama, pružajući smjernice o svemu, od tehnika treninga do strategija takmičenja. Dijeleći najbolje prakse i nudeći stručne savjete, priručnik nastoji promicati veće znanje i vještinu u plivanju perajama, što zauzvrat može pomoći u promicanju društvene uključenosti i osnaživanja. Započinje definiranjem socijalne uključenosti i raspravom o izazovima i dobrobitima promicanja društvene uključenosti kroz sport. Priručnik zatim daje opća načela i smjernice za promicanje socijalne uključenosti kroz sport, nakon čega slijede specifične informacije o plivanju perajama, uključujući njegov historijat, tehniku i potrebne savjete. Osim toga, priručnik nudi strategije i alate za promicanje društvene uključenosti kroz plivanje s perajama, uključujući različite aktivnosti koje se mogu koristiti za poticanje učestvovanja i angažmana. Konačno, pruža korisne resurse za one koji su zainteresirani za dodatne informacije ili podršku.

B. Opšte informacije

Polazna tačka ovog priručnika je promicanje socijalne uključenosti kroz sport, tačnije plivanje. Društvena uključenost definirana je kao osiguranje da svi pojedinci imaju pristup istim prilikama i iskustvima, bez obzira na situaciju u kojoj se nalaze. Međutim, postoje izazovi za postizanje socijalne uključenosti kroz sport, kao što su nedostatak pristupa, diskriminacija i nejednake mogućnosti. Unatoč tim izazovima, postoje brojne dobroti promicanja socijalne uključenosti kroz plivanje, uključujući poboljšano tjelesno zdravlje, mentalno blagostanje i društvene odnose. Plivanje također može pružiti osjećaj postignuća i osnaživanja, što može pomoći u rušenju prepreka i promicanju većeg razumijevanja i empatije među pojedincima iz različitih sredina.

Definicija socijalne inkluzije

Socijalna isključenost, prema definiciji Europske komisije (2008.), trajan je proces koji rezultira uskraćivanjem pristupa pojedincima, kućanstvima i zajednicama resursima kao što su zapošljavanje, obrazovanje, zdravstvena zaštita te društveni i politički život. To dovodi do dugotrajne višestruke deprivacije i isključenosti iz glavne struje društva. Atkinson (1998) sugerira da je socijalna isključenost subjektivna i relativna u odnosu na društvene norme i očekivanja u određenom trenutku. Saunders (2007) definira socijalnu uključenost kao četiri dimenzije: potrošnju, proizvodnju, politički angažman i društvenu interakciju. U ovom kontekstu, socijalna uključenost odnosi se na sposobnost pojedinaca da u potpunosti sudjeluju u društvu i pristupe njegovim resursima. To uključuje sposobnost konzumiranja dobara i usluga, doprinosa ekonomskom sistemu produktivnim radom, uključivanja u političke procese i interakcije s drugima u društvenim okruženjima. Nadalje, pokazatelji za socijalnu uključenost mogu se identificirati u nizu domena. To uključuje osnovne razine blagostanja, puni pristup resursima i aktivnostima, sudjelovanje u društvu, jednake mogućnosti te prihvaćanje i priznanje. Osnovne razine blagostanja odnose se na pristup osnovnim potrebama kao što su hrana, sklonište i zdravstvena zaštita. Potpuni pristup resursima i aktivnostima uključuje pristup obrazovanju, zapošljavanju te kulturnim i rekreacijskim aktivnostima. Društveno sudjelovanje uključuje mogućnost pojedinaca da se uključe u društvene interakcije, mreže i organizacije. Jednake mogućnosti odnose se na osiguravanje da svi pojedinci imaju jednak pristup resursima i mogućnostima, bez obzira na situaciju u kojoj se nalaze. Prihvaćanje i priznavanje uključuje prepoznavanje različitih identiteta i uključivanje svih pojedinaca u društvo.

Izazovi za socijalno uključivanje kroz sport

U ovom trenutku trebali bismo spomenuti da kod promicanja socijalne uključenosti kroz plivanje postoji nekoliko izazova koji se mogu pojaviti. Jedan od primarnih izazova je nedostatak pristupa objektima. Mnoge zajednice, posebno one u područjima s nižim prihodima, možda nemaju pristup bazenima ili drugim potrebnim sadržajima za plivanje. To može ograničiti mogućnosti za pojedince u tim zajednicama da se bave plivanjem i može pogoršati postojeće nejednakosti. Drugi izazov su financijske prepreke. Troškovi obuka plivanja i opreme mogu biti značajna prepreka za neke pojedince, osobito one s niskim primanjima. To ih može spriječiti da učestvuju u plivačkim aktivnostima i da imaju koristi od društvenih mreža

Diskriminacija je također značajna prepreka socijalnoj uključenosti u plivanju. Diskriminacija temeljena na faktorima poput rase, spola i sposobnosti može isključiti pojedince ili stvoriti negativne stavove i predrasude kod drugih u plivačkoj zajednici.

Briga o sigurnosti također može ograničiti mogućnosti socijalne uključenosti kroz plivanje. Plivanje može predstavljati sigurnosne rizike, posebno za pojedince koji možda nemaju dobre plivačke vještine ili koji nisu upoznati sa sigurnošću u vodi. Konačno, nedostatak svijesti i obrazovanja može biti značajna prepreka socijalnoj uključenosti u plivanje. Mnogi pojedinci možda nisu svjesni dobrobiti plivanja ili možda nemaju pristup informacijama i obrazovanju o plivanju. To može ograničiti mogućnosti za njih da se uključe u aktivnosti plivanja i iskoriste društvenu uključenost koju plivanje može pružiti.

Dobrobit socijalne uključenosti kroz plivanje

Socijalna uključenost može imati različite učinke na pojedince, lokalna područja i nacionalne zajednice. Na individualnoj razini, socijalna je uključenost ključna u promicanju nekoliko pogodnosti. To uključuje poboljšane ishode mentalnog zdravlja, povećano samopoštovanje, bolje prilike za posao i povećani pristup resursima poput zdravstvene skrbi i obrazovanja. Društvene mreže i podrška igraju vitalnu ulogu u smanjenju rizika od bolesti, promicanju zdravog ponašanja i povećanju pristupa zdravstvenim informacijama i resursima. Socijalna uključenost je stoga važna kako bi se osiguralo da pojedinci vode ispunjen život. Na lokalnoj razini, socijalna uključenost može dovesti do poboljšanja socijalne kohezije, povećanog građanskog angažmana, poboljšanja kulturne raznolikosti i poticaja lokalnoj ekonomiji. Društveni kapital, definiran kao mreže, norme i povjerenje koji olakšavaju suradnju među pojedincima i grupama, ključan je za zdravo i uspješno društvo. Socijalna uključenost na lokalnoj razini može se manifestirati u organizacijama u zajednici, društvenim mrežama i inicijativama građanskog angažmana. Poticanjem osjećaja pripadnosti i povjerenja unutar lokalnih zajednica, socijalna uključenost može promicati suradnju i uzajamnu podršku među pojedincima i skupinama. Na nacionalnoj razini, socijalna uključenost može imati mnoštvo pozitivnih učinaka na lokalne zajednice. To uključuje poboljšanu koheziju zajednice, povećani građanski angažman, poboljšanu kulturnu raznolikost i poticaj lokalnoj ekonomiji. Društveni kapital može olakšati ekonomski rast i razvoj u lokalnim zajednicama, posebice u ruralnim područjima. Dodatno, društvena uključenost može promicati integraciju imigrantskih zajednica u društvo i promicati međukulturalno razumijevanje, što dovodi do skladne i inkluzivne zajednice. Sve u svemu, socijalna uključenost može donijeti brojne dobrobiti lokalnim lokalnim zajednicama, stvarajući skladnije, pravednije i naprednije društvo za sve njegove članove.

C. Opća načela i smjernice za plivanje perajama

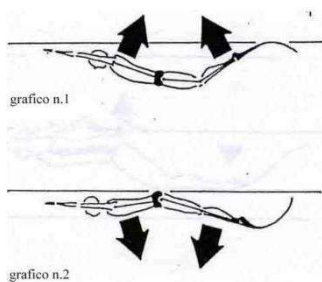
Teorija plivanja perajama

Plivanje perajama je vodeni sport koji je započeo 1950-ih u Italiji. Aktivnost podrazumijeva plivanje uz pomoć peraja pričvršćenih za stopala i razlikuje se na dva načina: monoperaja ili dvije peraje (Svjetska podvodna federacija). Plivanje s perajama brzo je steklo popularnost u Europi i od tada se proširilo u druge dijelove svijeta, a tehnika plivanja je važna za praćenje niza didaktičkih koraka kako bi se postigla poduka. Prvo, preporučuje se uvođenje pojednostavljenog pokreta koji uključuje gornje udove kao potporu, dok istovremeno savijate i istežete donje udove. Ovo omogućuje učenicima da pronađu najudobniji i prirodni pokret za svoje tijelo bez potrebe za korištenjem ramena, trupa i zdjelice. Nakon što učenici savladaju početne pokrete, mogu napredovati do naprednijih tehnika plivanja, kao što je korištenje ruku sa strane za uključivanje cijelog tijela. Međutim, važno je raditi pauze u korištenju opreme, osobito za gležnjeve i stopala, kako biste spriječili probleme sa zglobovima i cirkulacijom. Nadalje, plivanje s perajama ima različite vrste tehnika kao što su površinsko plivanje s perajama (plivanje na površini vode s naočalama ili maskom, disalicom i monoperajama), apnoa plivanje s perajama (podvodno plivanje u bazenu s naočalama ili maskom, monoperajom i zadržavanjem daha), Plivanje s uronjenim perajama s aparatom za disanje (podvodno plivanje s maskom, monoperajom i podvodnim aparatom za disanje u bazenu) i Bi-perajama (plivanje na površini vode s maskom, disalicom i parom peraja puzanjem).

Historija plivanja perajama

Koncept korištenja tankih komada drva za povećanje kontaktne površine i stvaranje većeg potiska u vodi prvi je primijetio Benjamin Franklin, koji je proučavao ribe i vodozemce. Kasnije, 1933. godine, Louis de Corlieu, kapetan francuske mornarice, izumio je peraje od prirodne gume za stopala i ruke, koje je predstavio francuskoj i britanskoj mornarici. Prvo natjecanje u plivanju s perajama dogodilo se 1936. u bazenu, a tijekom godina između 1940. i 1960. peraje su se primarno koristile za velika križanja u Sjedinjenim Državama i Kanadi. Međutim, u Europi, posebice u Italiji i Rusiji, peraje su stekle popularnost kroz ronjenje i vojne prototipove. Godine 1949. održano je prvo talijansko prvenstvo u plivanju s perajama u Torinu, na rijeci Po, u organizaciji tvrtke Superga iz Torina. Danas je plivanje s perajama popularna sportska aktivnost s mnogim entuzijastima diljem svijeta koji koriste peraje za povećanje svoje brzine i učinkovitosti u vodi. Zahvaljujući pionirskom radu Benjamina Franklina i inovativnom duhu Louisa de Corlieua, uspjeli smo unaprijediti naše vodene sposobnosti upotrebom ovih izvanrednih uređaja.

Tehnička analiza procesa



Frontalna udarna površina je smanjena (gotovo prepolovljena) u usporedbi s plivanjem s rukama. Vektorske sile generirane ovim kretanjem poništavaju se bočno i generiraju neto vektor prema natrag, što generira propulziju. Osim toga, valovitost stvara propulzivne sile kroz vrtloge, kao što se događa kod vrsta riba koje imaju kaudalni pogon. Također, na ovom mjestu trebali bismo spomenuti vremenski okvir stjecanja koji se kreće za plivanje, za plivanje s odvojenim perajama i s monoperajom.

Koraci tehnike plivanja perajama i potrebni savjeti

Evo osnovnih smjernica/koraka za plivanje s perajama, sport koji uključuje plivanje uz pomoć peraja na nogama:

Tehnika plivanja perajama

Najprije nabavite pravu opremu: trebat će vam par peraja, kapa za plivanje, naočale i kupaći kostim. U drugom koraku vježbajte pravilan položaj tijela. Držite tijelo vodoravno i poravnato s površinom vode. Ruke bi vam trebale biti uz tijelo, a glava okrenuta prema naprijed. U trećem koraku koristite odgovarajuću tehniku peraja. Najčešća tehnika perajama je dupinski udarac, gdje se obje noge kreću zajedno u fluidnom, valovitom pokretu. Također možete koristiti lepršavi udarac, gdje se svaka noga pomiče neovisno. U četvrtom koraku usredotočite se na disanje. Pazite da dišete u ritmu koji odgovara vašem udaru. Možete disati svaki put kad vam se glava podigne ili udahnuti svaka dva zamaha. U petom koraku vježbajte u bazenu. Započnite s vježbanjem u bazenu gdje možete plivati u krug i naviknuti se na osjećaj nošenja peraja. Konačno, pređite na otvorene vode: kada se osjećate ugodno s vašom tehnikom, možete isprobati plivanje perajama u otvorenim vodama. Imajte na umu da struje i valovi mogu utjecati na vaš udar i učiniti ga izazovnijim.

O tome kako imati odgovarajuću poziciju “streamline (linija strujanja)”:

Odgovarajuća linija strujanja postiže se kada su dvije šake postavljene jedna na drugu, ruke su ispružene i skupljene izometrično, a glava se drži iznutra.

O tome kako nositi disalicu:

1. Pričvrstite crijevo i metalni dio: Pričvrstite crijevo i metalni dio na dihalicu prema uputama proizvođača.
2. Namjestite metalni dio: Namjestite metalni dio tako da udobno pristaje vašem čelu. Disalica bi trebala biti postavljena ispred vašeg lica i malo nagnuta prema gore.
3. Nosite disalicu: Nosite disalicu i pokušajte središnji dio smjestiti u središte čela. Crijevo treba biti u sredini vašeg lica.
4. Označite središnji dio: Označite središnji dio ljepljivom trakom ispred ogledala kako biste lakše zapamtili točan položaj.
5. Pričvrstite traku: Pričvrstite traku na mjesto tako da je prevučete preko strane disalice s ustima.
6. Testirajte pristajanje: Testirajte pristajanje zagrizanjem nastavka za usta. Nos bi vam trebao biti udaljen oko 1 cm kada zagrizete.

O tome kako zauzeti ispravan položaj na početnoj točki:

1. Držite startnu ručku: uhvatite startnu ručku s obje ruke.
2. Postavite tijelo: Postavite tijelo tako da vam trup bude u vodoravnom položaju, a glava i ruke ispružene prema naprijed.
3. Postavite stopala: Postavite stopala na početnu ploču ili zid bazena. Provjerite jesu li postavljeni tako da se možete odgurnuti maksimalnom snagom.
4. Namjestite svoje peraje: Namjestite svoje peraje tako da budu u ispravnom položaju za početak. Trebali bi biti usmjereni prema površini vode kako bi osigurali maksimalan pogon.
5. Duboko udahnite: Duboko udahnite i zadržite dah u iščekivanju početka.

Ciljevi

Treneri plivanja s perajama koji vode tečajeve plivanja s perajama trebali bi težiti postizanju nekoliko ključnih ciljeva kako bi omogućili učinkovitu obuku i promovisali uspjeh svojih plivača s perajama. Ovi ciljevi uključuju razvijanje sveobuhvatnog razumijevanja tehnika, pravila i opreme plivanja s perajama, osmišljavanje i provedbu učinkovitih planova obuke, poticanje pozitivnog i inkluzivnog okruženja za obuku te korištenje tehnologije i drugih pomagala za obuku kako bi se poboljšalo iskustvo i izvedba plivača s perajama. Učinkovita komunikacija također je ključna vještina za trenere plivanja s perajama. Trebali bi posjedovati snažne komunikacijske vještine kako bi pružili učinkovitu povratnu informaciju i vodstvo plivačima s perajama. Treneri također moraju stvoriti sigurno okruženje za trening koje smanjuje rizik od ozljeda i promiče pravilnu formu i tehniku. Suradnja s drugim trenerima, pomoćnim osobljem i roditeljima ključna je kako bi se osiguralo da plivači s perajama dobiju sredstva i podršku koja im je potrebna za uspjeh. Treneri plivanja s perajama trebaju kontinuirano ocjenjivati učinkovitost planova treninga i po potrebi vršiti prilagodbe kako bi osigurali da plivači s perajama napreduju prema svojim ciljevima. Nadalje, uloga trenera plivanja s perajama nadilazi samu stazu. Treneri bi trebali nastojati potaknuti ljubav prema sportu plivanja s perajama i nadahnuti plivače s perajama da nastave slijediti svoje ciljeve i izvan staze. Ostvarivanjem ovih ciljeva, treneri plivanja s perajama mogu osigurati da njihovi plivači dobiju visokokvalitetnu obuku koja im omogućuje da razviju vještine i znanja koja su im potrebna za uspjeh u sportu plivanja s perajama.

Podijelite iskustvo treninga

Prilikom dijeljenja iskustava u obuci plivanja s perajama, važno je dati detaljne informacije o aktivnostima, tehnikama i strategijama obuke koje se koriste za postizanje specifičnih ciljeva obuke. To bi moglo uključivati raspravu o vrstama vježbi i vježbi koje se koriste za poboljšanje tehnike plivača s perajama, strukturi treninga i načinu na koji su različite vrste treninga integrirane za optimizaciju izvedbe. Razmjena konkretnih primjera uspješnih iskustava u obuci može biti od posebne pomoći. To može uključivati raspravu o tome kako je određeni plan obuke razvijen i

proveden, kako su kombinirane različite metode treninga za rješavanje specifičnih potreba treninga i kako su plivači perajama reagirali na trening. Također je važno razmisliti o izazovima i područjima za poboljšanje. Rasprava o specifičnim poteškoćama na koje ste naišli tijekom obuke i načinu na koji su one prevladane može drugima pružiti vrijedne uvide. Dodatno, rasprava o područjima za poboljšanje i načinu na koji se ona rješavaju može pokazati predanost stalnom poboljšanju i pružiti ideje drugima koji žele poboljšati vlastite programe obuke. Općenito, kada se razmjenjuju iskustva s treninzima u plivanju perajama, važno je biti detaljan, specifičan i refleksivan. Dijeleći uspjehe i izazove, treneri i treneri mogu pružiti vrijedne uvide i

inspiraciju drugima koji žele poboljšati svoje programe treninga.

Procjena potreba za obukom

U ovom dijelu priručnika dat ćemo smjernice za sportske trenere kako bi mogli provesti procjenu potrebe za treningom za plivanje perajama. Prilikom provođenja procjene potreba za obukom za plivanje s perajama, važno je zauzeti sustavan pristup kako bi se identificirala područja u kojima plivači s perajama trebaju poboljšati svoje vještine i znanje. Proces bi trebao uključivati nekoliko koraka, počevši od identificiranja specifičnih ciljeva obuke i ishoda koje je potrebno postići. Zatim procijenite trenutnu izvedbu plivača s perajama kako biste identificirali područja u kojima imaju poteškoća ili bi se mogla poboljšati. To može uključivati pregled rezultata natjecanja, promatranje treninga ili provođenje procjene vještina. Nakon što ste identificirali područja u kojima se plivači perajama trebaju poboljšati, odredite im prioritet na temelju njihove važnosti i hitnosti. Odredite koja se područja trebaju prvo pozabaviti, a koja se mogu pozabaviti kasnije. Razvijte plan obuke koji ocrtava specifične aktivnosti obuke i resurse potrebne za rješavanje identificiranih potreba obuke. To može uključivati razvijanje posebnih treninga ili vježbi, omogućavanje pristupa specijaliziranoj opremi ili dovođenje vanjskih stručnjaka za pružanje dodatne obuke i podrške. Na kraju, procijenite učinkovitost treninga. Procijenite je li obuka postigla željene rezultate i jesu li identificirane potrebe za obukom adekvatno riješene. To bi moglo uključivati provođenje procjena nakon treninga ili traženje povratnih informacija od samih plivača perajama. Ključno je uključiti plivače s perajama u proces procjene potreba za obukom kako bi se osiguralo da su njihove potrebe i ideje uzete u obzir. Prilagođavanjem treninga njihovim specifičnim potrebama, možete osigurati da je trening učinkovitiji i da je vjerojatnije da će plivači s perajama postići željene rezultate.

Principi učenja

Trening plivanja perajama uključuje primjenu nekoliko principa učenja koji obuhvaćaju motoričko učenje, fiziološku prilagodbu i psihološki razvoj. U motoričkom učenju, redovito i dosljedno vježbanje, povratna informacija, napredovanje i varijabilnost ključna su načela za poboljšanje stjecanja i usavršavanja motoričkih vještina potrebnih za plivanje s perajama. Konkretno, često vježbanje pomaže plivačima s perajama razviti potrebnu mišićnu memoriju i koordinaciju za učinkovito i djelotvorno plivanje, dok im povratna informacija omogućuje da naprave potrebne prilagodbe svoje tehnike. Progresija težine osigurava stalni izazov, a varijabilnost uvodi raznolikost koja potiče prilagodljivost. Fiziološka prilagodba, s druge strane, zahtijeva specifičan i progresivan trening prilagođen fiziološkom zahtjevu plivanja perajama. Preopterećenje je neophodno kako bi se tijelo prilagodilo sve većim zahtjevima sporta, dok je potreban adekvatan oporavak kako bi se tijelo prilagodilo i oporavilo od treninga. Nadalje, individualizacija planova treninga osigurava da se uzmu u obzir specifične potrebe i sposobnosti svakog plivača perajama. Principi psihološkog razvoja uključuju motivaciju, postavljanje ciljeva, samopouzdanje i otpornost. Motivacija je ključna za postizanje ciljeva plivanja s perajama, dok postavljanje ciljeva daje jasan cilj prema kojemu treba raditi. Mjere izgradnje samopouzdanja ključne su za optimalnu izvedbu, a razvoj otpornosti ključan je za suočavanje s preprekama i izazovima svojstvenim sportu. Ukratko, dobro razumijevanje ovih principa učenja ključno je za trenere i trenere da razviju učinkovite programe obuke za plivače perajama. Pridržavajući se ovih načela, treneri mogu izraditi opsežan plan treninga koji uključuje motoričko učenje, fiziološku prilagodbu i psihološki razvoj, što dovodi do uspjeha u sportu plivanja s perajama.

Metode obuke/treninga

Postoji nekoliko metoda treninga koje treneri mogu koristiti za poboljšanje izvedbe plivača s perajama. Ove metode treninga mogu se grupirati u četiri kategorije: trening izdržljivosti, trening brzine, trening tehnike i trening snage. Trening izdržljivosti uključuje plivanje ujednačenim tempom dulje vrijeme. Ova vrsta treninga poboljšava sposobnost tijela da iskoristi kisik i energiju, omogućujući plivačima s perajama brže i dulje plivanje. Trening izdržljivosti može se postići različitim metodama treninga, uključujući plivanje na velike udaljenosti, intervalni trening i plivanje u stabilnom stanju. Trening brzine usmjeren je na poboljšanje sposobnosti plivača za sprint. Ova vrsta treninga uključuje kratke nalete plivanja visokog intenziteta, s fokusom na održavanje pravilne forme i tehnike. Sprinterske vježbe, intervalni treninzi i kronometri su primjeri metoda brzinskog treninga. Trening tehnike usmjeren je na poboljšanje plivačeve tehnike i forme. Ova vrsta treninga uključuje vježbe i vježbe koje pomažu plivačima perajama da usavrše svoje zaveslaje i položaj tijela. Videoanaliza, vježbe korekcije zaveslaja i podvodne vježbe udarca nogom primjeri su metoda tehnike vježbanja. Trening snage usmjeren je na poboljšanje fizičke snage i snage plivača. Ova vrsta treninga uključuje vježbe koje ciljaju na određene mišićne skupine koje se koriste u plivanju s perajama. Primjeri vježbi za trening snage uključuju vježbe s trakom otpora, dizanje utega i vježbe s tjelesnom težinom kao što su sklekovi i zgibovi. Uključivanje ovih metoda treninga u opsežan plan treninga može pomoći plivačima s perajama da razviju potrebne vještine, snagu, izdržljivost i brzinu potrebne za uspjeh u plivanju s perajama. Variranjem korištenih metoda treninga i prilagođavanjem plana treninga individualnim potrebama i sposobnostima svakog plivača perajama, treneri i treneri mogu optimizirati njihovu izvedbu i pomoći im da dostignu svoj puni potencijal u sportu.

Grupna dinamika

U kontekstu plivanja s perajama, grupna dinamika igra bitnu ulogu u oblikovanju izvedbe tima. Grupna dinamika odnosi se na interakcije i odnose koji postoje unutar grupe i kako oni utječu na ponašanje pojedinca i njegovo/njeno izvođenje. Postoji nekoliko faktora koje bi treneri trebali uzeti u obzir kada upravljaju grupnom dinamikom u plivanju s perajama:

- **Komunikacija:** Učinkovita komunikacija ključna je za promicanje timskog rada i stvaranje pozitivnog timskog okruženja. Treneri i treneri trebaju poticati otvorenu i iskrenu komunikaciju među članovima tima i osigurati da se svaki član osjeća saslušanim i cijenjenim.
- **Vodstvo:** Snažno vodstvo ključno je za vođenje tima prema uspjehu. Trener ili kapetan momčadi trebao bi biti uzor momčadi, pokazivati pozitivno ponašanje i stavove te nadahnjivati momčad da daje najbolje rezultate.
- **Kohezija:** Kohezija se odnosi na stupanj jedinstva i povezanosti unutar grupe. Veća je vjerojatnost da će kohezivni tim učinkovito raditi zajedno, podržavati jedni druge i postići uspjeh. Treneri i treneri mogu promovirati koheziju stvaranjem aktivnosti za izgradnju tima i poticanjem članova tima da rade zajedno prema zajedničkim ciljevima.
- **Rješavanje sukoba:** Sukobi unutar grupe mogu nastati zbog razlika u mišljenjima, osobnostima ili ciljevima. Treneri i treneri trebaju biti proaktivni u rješavanju sukoba, promičući pozitivno rješenje koje koristi timu kao cjelini.
- **Motivacija:** Motivacija je ključna u pokretanju individualnog i timskog učinka. Treneri i treneri trebali bi razumjeti individualne potrebe i motivaciju svakog

člana tima i prilagoditi svoj pristup treniranju i treningu u skladu s tim.

Učinkovito upravljanje grupnom dinamikom presudno je u stvaranju pozitivnog timskog okruženja, promicanju timskog rada i postizanju uspjeha u plivanju s perajama. Uzimajući u obzir ove faktore i implementirajući strategije koje promiču učinkovitu grupnu dinamiku, treneri i treneri mogu optimizirati učinak tima i pomoći svakom pojedincu da dosegne svoj puni potencijal u sportu.

Vještine treniranja

Osim razumijevanja principa plivanja s perajama i upravljanja grupnom dinamikom, treneri također zahtijevaju niz vještina treniranja kako bi učinkovito razvili sposobnosti svojih sportaša. Neke od ključnih vještina treninga koje bi treneri trebali posjedovati uključuju:

- Tehničko znanje: Treneri moraju dobro razumjeti tehničke aspekte plivanja perajama, uključujući mehaniku zaveslaja, tehnike disanja i stilove udaraca. Trebali bi moći identificirati područja za poboljšanje tehnike svakog sportaša i pružiti ciljane povratne informacije i smjernice.
- Dizajn programa: Učinkovit trening zahtijeva strukturiran i dobro osmišljen program koji cilja na specifične potrebe i ciljeve svakog sportaša. Treneri bi trebali imati vještine za razvoj sveobuhvatnog plana treninga koji uključuje različite metode treninga, kao što su izdržljivost, brzina, tehnika i trening snage.
- Komunikacija: Treneri bi trebali posjedovati snažne komunikacijske vještine kako bi učinkovito prenijeli tehničke informacije i pružili povratne informacije svojim sportašima. Trebali bi moći prilagoditi svoj stil komunikacije kako bi zadovoljili potrebe svakog pojedinog sportaša i poticati pozitivno okruženje za treniranje koje ga podržava.

- Motivacija: Treneri moraju biti u stanju motivirati i inspirirati svoje sportaše da daju najbolje rezultate. Oni bi trebali razumjeti individualne motivacije svakog sportaša i biti u stanju prilagoditi svoj pristup treniranju u skladu s tim kako bi njihovi sportaši ostali angažirani i motivirani.
- Promatranje i analiza: Treneri bi trebali biti u mogućnosti promatrati i analizirati performanse svojih sportaša kako bi identificirali područja za poboljšanje i prilagodili program treninga u skladu s tim. Trebali bi moći koristiti alate kao što je video analiza za pružanje ciljanih povratnih informacija i donošenje odluka na temelju podataka.
- Prilagodljivost: Učinkoviti treneri trebali bi se moći prilagoditi promjenama u okruženju za treniranje, kao što su promjene u dostupnosti sportaša, vremenski uvjeti ili nepredviđene okolnosti. Oni bi trebali biti u mogućnosti prilagoditi program treninga prema potrebi kako bi optimizirali izvedbu, a prioritet dali sigurnosti i dobrobiti sportaša.

Posjedujući ove vještine treninga, treneri mogu razviti učinkovite programe treninga koji optimiziraju performanse sportaša, promiču timski rad i postižu uspjeh u plivanju perajama. Osim toga, treneri bi trebali nastaviti razvijati i usavršavati svoje vještine obuke kroz stalne edukacije i prilike za profesionalni razvoj kako bi bili u tijeku s najnovijim tehnikama i pristupima obuci.

D. Strategije i alati za socijalno uključivanje kroz plivanje s perajama za sportske trenere

Aktivnosti

Iz perspektive trenera plivanja postoje mnoge aktivnosti koje možete provesti za promicanje društvene uključenosti kroz plivanje s perajama. Posebno:

- Uključivi treninzi: osigurajte da su svi plivači, bez obzira na njihovu situaciju ili sposobnosti, dobrodošli i osjećaju se uključenima u vaše treninge. Ponudite izmjene ili prilagodbe vježbi prema potrebi kako biste osigurali da svi plivači mogu sudjelovati i napredovati.
- Partnerstvo s lokalnim organizacijama: Potražite partnerstva s lokalnim organizacijama koje rade s marginaliziranim skupinama, kao što su osobe s invaliditetom ili izbjeglice, kako biste ponudili programe plivanja i treninge.
- Međugeneracijsko plivanje: Organizirajte plivanje koje okuplja ljude iz različitih dobnih skupina kako biste potaknuli međugeneracijsko povezivanje i društvenu uključenost.
- Mentorski programi: Uspostavite mentorske programe koji spajaju iskusne plivače s novopridošlicama u sportu kako bi im pružili smjernice i podršku.
- Uključivi plivački mitingi: Organizirajte plivačke mitinge koji promiču inkluziju nudeći događaje za plivače svih sposobnosti i dobi.
- Mogućnosti volontiranja: Pružanje prilika plivačima i članovima zajednice da volontiraju kao treneri ili mentori za marginalizirane skupine.

Provedbom ovih vrsta aktivnosti možete promicati društvenu uključenost kroz plivanje s perajama i stvoriti okruženje koje je dobrodošlo i uključivo za sve plivače. To može pružiti prilike za osobni rast, razvoj i fizičku aktivnost za sve članove zajednice.

E. Koraci dizajna radionice

Osmišljavanje radionice plivanja s perajama uključuje nekoliko koraka koji su važni kako bi se osiguralo da radionica ispuni svoje ciljeve i bude uspješna u angažiranju i obrazovanju učesnika. Evo nekih općih koraka koje treba uzeti u obzir pri osmišljavanju radionice plivanja s perajama:

1. Definirajte ciljeve: Jasno definirajte ciljeve radionice plivanja perajama, uključujući ono što želite da učesnici nauče ili postignu
2. Odredite ciljanu publiku: Razmotrite karakteristike ciljne publike, uključujući njihovu dob, razinu vještina i interese.
3. Razvijte sadržaj: Razvijte sadržaj za radionicu plivanja perajama, uključujući teme koje će se pokriti, redoslijed aktivnosti i potrebne materijale.
4. Planirajte logistiku: Planirajte logistiku radionice, uključujući mjesto, datum i vrijeme. Osigurajte dovoljno prostora za vježbanje učesnika i dostupnost potrebne opreme.
5. Angažirajte instruktore: Identificirajte kvalificirane instruktore koji imaju potrebne vještine i iskustvo za podučavanje sadržaja radionice.
6. Promovirajte radionicu: Promovirajte radionicu plivanja s perajama kako biste privukli sudionike. Koristite različite kanale poput društvenih medija, e-pošte ili letaka kako biste potencijalne sudionike obavijestili o radionici.
7. Ocijenite radionicu: Nakon radionice procijenite njezinu učinkovitost i prikupite povratne informacije od učesnika.

F. Jačanje socijalne uključenosti kroz sport

Plivanje je izvrstan oblik tjelesne aktivnosti koji pruža širok raspon dobrobiti za fizičko i mentalno zdravlje. Međutim, određene marginalizirane skupine suočavaju se s preprekama u pristupu plivanju, uključujući financijske prepreke, nedostatak pristupačnih objekata i nedostatak svijesti o dobrobiti plivanja. Lokalna i nacionalna tijela imaju ključnu ulogu u promicanju socijalne uključenosti kroz plivačke inicijative. Lokalna tijela mogu se udružiti s organizacijama zajednice kako bi povećali svijest i potaknuli sudjelovanje marginaliziranih skupina. Oni također mogu ponuditi subvencije i oslobađanje od naknade kako bi uklonili financijske prepreke plivanju i ulagali u pristupačne objekte i opremu kako bi stvorili inkluzivnije okruženje. Osim toga, pružanje obuke i podrške za trenere i trenere koji rade s marginaliziranim skupinama može osigurati da su programi prilagođeni potrebama svih sudionika. Nacionalna tijela mogu osigurati financiranje, pokrenuti kampanje podizanja svijesti, razviti smjernice i standarde, ponuditi obuku te dati priznanja i nagrade za poticanje društvene uključenosti kroz plivanje. Ovi naponi mogu doprinijeti promicanju socijalne uključenosti kroz plivačke inicijative na nacionalnoj razini, stvarajući inkluzivnije i ravnopravnije društvo uz pružanje prilika za osobni rast, razvoj i tjelesnu aktivnost za sve članove zajednice. Općenito, promicanje socijalne uključenosti kroz plivačke inicijative može imati značajan utjecaj na zdravlje i dobrobit marginaliziranih skupina dok pridonosi stvaranju inkluzivnijeg i pravednijeg društva.

Korisne web stranice

- Europska Unija: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>
- Talijanski savez za sportski ribolov i podvodne aktivnosti: <https://www.fipsas.it/>
- Klub plivanja s perajama Komet: <http://finswimmingteam-komet.hr/>
- Svjetska federacija podvodnih aktivnosti: <https://www.cmas.org/finswimming>
- Vodič za treninge u plivanju perajama:
https://www.canva.com/design/DAFg_j7Jzg0/dYQEgqcfEnNho3-VMjROg/watch?utm_content=DAFg_j7Jzg0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Reference:

Atkinson, M. D., & Fowler, A. (2012). The Effect of Social Capital on Voter Turnout: Evidence from Saint's Day Fiestas in Mexico. University of California, Los Angeles and Harvard University.

Council of Europe and European Commission. (2018). Social inclusion of young people. Retrieved from <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/social-inclusion>

European Commission. (n.d.). Social inclusion. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>

Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee. (n.d.). Home page. Retrieved from <https://www.fipsas.it/>

Finswimming Team Komet. (n.d.). Home page. Retrieved from <http://finswimmingteam-komet.hr/>

Saunders, P., Naidoo, Y., & Griffiths, M. (2008). Towards new indicators of disadvantage: Deprivation and social exclusion in Australia. *Australian journal of social issues*, 43(2), 175-194.

World Underwater Federation. (2021). Finswimming. CMAS. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

World Underwater Federation. (n.d.). Finswimming. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

Translation in Greek

Flinswimming για κοινωνική ένταξη: Εγχειρίδιο για προπονητές αθλημάτων

Erasmus+ Project

ERASMUS-SPORT-2022-CB

Project number: 101093720

2023

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕΙΣ

Η ευρωπαϊκή νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας αναφέρεται στο σύνολο των νομικών κανόνων και αρχών που προστατεύουν τα πρωτότυπα έργα των δημιουργών στην Ευρωπαϊκή Ένωση (ΕΕ). Το κύριο νομικό πλαίσιο για την προστασία των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας στην ΕΕ είναι η οδηγία για τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας, η οποία καθορίζει τις βασικές αρχές της νομοθεσίας για τα δικαιώματα πνευματικής ιδιοκτησίας που ισχύουν σε όλα τα κράτη μέλη. Σύμφωνα με τη νομοθεσία της ΕΕ περί πνευματικής ιδιοκτησίας, στους δημιουργούς χορηγούνται αποκλειστικά δικαιώματα ελέγχου της χρήσης των έργων τους, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος αναπαραγωγής, διανομής και δημόσιας προβολής των έργων τους. Η προστασία των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας είναι αυτόματη και ισχύει για κάθε έργο που είναι πρωτότυπο και παγιωμένο σε υλική μορφή, όπως ένα βιβλίο, ένας πίνακας ζωγραφικής ή μια ηχογράφιση.

Περιεχόμενα

A. Εισαγωγή.....	45
B. Πληροφορίες για το πλαίσιο αναφοράς.....	47
Ορισμός της κοινωνικής ένταξης.....	47
Προκλήσεις για την κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού.....	47

Οφέλη της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης	48
Γ. Γενικές αρχές και κατευθυντήριες γραμμές για την κολύμβηση με πτερύγια.....	49
Finswimming Θεωρία	49
Ιστορία του Finswimming.....	49
Τεχνική ανάλυση της διαδικασίας	50
Βήματα της τεχνικής Finswimming και απαραίτητες συμβουλές.....	50
Στόχοι	51
Μοιραστείτε την εμπειρία εκπαίδευσης.....	52
Αξιολόγηση εκπαιδευτικών αναγκών	52
Αρχές μάθησης.....	53
Μέθοδοι κατάρτισης/πρακτική.....	53
Δυναμική της Ομάδας.....	54
Δεξιότητες κατάρτισης.....	55
Δ. Στρατηγικές και εργαλεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της κολύμβησης για προπονητές αθλημάτων.....	56
Δραστηριότητες	56
Ε. Βήματα σχεδιασμού εργαστηρίου	57
Ζ. Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού.....	57
Χρήσιμοι Σύνδεσμοι:.....	58
Βιβλιογραφία.....	59

A. Εισαγωγή

Ο πρωταρχικός στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι να υποστηρίξει την κοινωνική

ένταξη χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό, και συγκεκριμένα την κολύμβηση με πτερύγια, ως μέσο για την επίτευξη αυτού του στόχου στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ "Γοργόνες για την κοινωνική ένταξη". Η κολύμβηση με πτερύγια είναι μια εξειδικευμένη τεχνική κολύμβησης που περιλαμβάνει τη χρήση πτερυγίων και απαιτεί υψηλό επίπεδο δεξιοτήτων και κατάρτισης. Το εγχειρίδιο επιδιώκει να παράσχει ολοκληρωμένες και πολύτιμες πληροφορίες στους προπονητές κολύμβησης και σε οποιονδήποτε άλλον ενδιαφέρεται για το άθλημα αυτό, με στόχο την προώθηση μεγαλύτερης κατανόησης και επάρκειας στην κολύμβηση με πτερύγια. Η έννοια της κοινωνικής ένταξης έχει μεγάλη σημασία στη σύγχρονη κοινωνία, καθώς αφορά τις προσπάθειες για τη δημιουργία ενός πιο δίκαιου και ισότιμου κόσμου. Η ένταξη είναι η διαδικασία που εξασφαλίζει ότι όλα τα άτομα, ανεξάρτητα από το κοινωνικό ή οικονομικό τους υπόβαθρο, έχουν πρόσβαση στις ίδιες ευκαιρίες, πόρους και εμπειρίες. Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης, καθώς παρέχει μια πλατφόρμα για τους ανθρώπους να έρθουν κοντά και να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που είναι αμοιβαία επωφελείς και ενδυναμωτικές. Η κολύμβηση με βατραχοπέδιλα είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα αθλήματος που μπορεί να διευκολύνει την κοινωνική ένταξη, καθώς απαιτεί υψηλό βαθμό δεξιοτεχνίας και ομαδικής εργασίας. Κατακτώντας τις τεχνικές της κολύμβησης με βατραχοπέδιλα, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν αίσθημα ολοκλήρωσης και αυτοεκτίμησης, ενώ παράλληλα χτίζουν ισχυρές σχέσεις με τους συμπαίκτες και τους προπονητές τους. Επιπλέον, η κολύμβηση με πτερύγια παρέχει ευκαιρίες σε άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο να αλληλεπιδρούν και να μαθαίνουν ο ένας από τον άλλο, γεγονός που μπορεί να συμβάλει στην άρση των φραγμών και στην προώθηση μεγαλύτερης κατανόησης και ενσυναίσθησης. Το εγχειρίδιο στοχεύει να αποτελέσει πολύτιμο βοήθημα για τους προπονητές κολύμβησης και άλλους ενδιαφερόμενους για την κολύμβηση με πτερύγια, παρέχοντας οδηγίες για τα πάντα, από τις τεχνικές προπόνησης έως τις στρατηγικές ανταγωνισμού. Με την ανταλλαγή βέλτιστων πρακτικών και την παροχή συμβουλών από εμπειρογνώμονες, το εγχειρίδιο επιδιώκει να προωθήσει τη μεγαλύτερη γνώση και επάρκεια στην κολύμβηση με πτερύγια, η οποία μπορεί με τη σειρά της να συμβάλει στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και ενδυνάμωσης. Ξεκινά με τον ορισμό της κοινωνικής ένταξης και συζητά τις προκλήσεις και τα οφέλη της προώθησης της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού. Στη συνέχεια, το εγχειρίδιο παρέχει γενικές αρχές και κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού, ενώ ακολουθούν συγκεκριμένες πληροφορίες για την κολύμβηση με βατραχοπέδιλα, συμπεριλαμβανομένης της ιστορίας, της τεχνικής και των απαραίτητων συμβουλών. Επιπλέον, το εγχειρίδιο προσφέρει στρατηγικές και εργαλεία για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης με πτερύγια, συμπεριλαμβανομένων διαφόρων δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενθάρρυνση της συμμετοχής και της δέσμευσης. Τέλος, παρέχει χρήσιμες πηγές για όσους ενδιαφέρονται για περαιτέρω πληροφορίες ή υποστήριξη.

B. Πληροφορίες για το πλαίσιο αναφοράς

Αφετηρία του παρόντος εγχειριδίου είναι η προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού και συγκεκριμένα της κολύμβησης. Η κοινωνική ένταξη ορίζεται ως η εξασφάλιση ότι όλα τα άτομα έχουν πρόσβαση στις ίδιες ευκαιρίες και εμπειρίες, ανεξάρτητα από το περιβάλλον τους. Ωστόσο, υπάρχουν προκλήσεις για την επίτευξη της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού, όπως η έλλειψη πρόσβασης, οι διακρίσεις και οι άνισες ευκαιρίες. Παρά τις προκλήσεις αυτές, υπάρχουν πολλά οφέλη από την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της σωματικής υγείας, της ψυχικής ευεξίας και των κοινωνικών σχέσεων. Η κολύμβηση μπορεί επίσης να προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ενδυνάμωσης, η οποία μπορεί να συμβάλει στην άρση των φραγμών και στην προώθηση μεγαλύτερης κατανόησης και ενσυναίσθησης μεταξύ ατόμων με διαφορετικό περιβάλλον

Ορισμός της κοινωνικής ένταξης

Ο κοινωνικός αποκλεισμός, όπως ορίζεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή (2008), είναι μια συνεχής διαδικασία που έχει ως αποτέλεσμα άτομα, νοικοκυριά και κοινότητες να στερούνται πρόσβασης σε πόρους, όπως η απασχόληση, η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη και η κοινωνική και πολιτική ζωή. Αυτό οδηγεί σε επίμονες πολλαπλές στερήσεις και αποκλεισμό από την κυρίαρχη κοινωνία. Ο Atkinson (1998) υποστηρίζει ότι ο κοινωνικός αποκλεισμός είναι υποκειμενικός και σχετικός με τα κοινωνικά πρότυπα και τις προσδοκίες σε μια δεδομένη στιγμή. Ο Saunders (2007) ορίζει ότι η κοινωνική ένταξη έχει τέσσερις διαστάσεις: κατανάλωση, παραγωγή, πολιτική συμμετοχή και κοινωνική αλληλεπίδραση. Σε αυτό το πλαίσιο, η κοινωνική ένταξη αναφέρεται στην ικανότητα των ατόμων να συμμετέχουν πλήρως στην κοινωνία και να έχουν πρόσβαση στους πόρους της. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να καταναλώνουν αγαθά και υπηρεσίες, να συμβάλλουν στην οικονομία μέσω της παραγωγικής εργασίας, να συμμετέχουν στις πολιτικές διαδικασίες και να αλληλεπιδρούν με άλλους σε κοινωνικά πλαίσια. Επιπλέον, οι δείκτες κοινωνικής ένταξης μπορούν να προσδιοριστούν σε διάφορους τομείς. Σε αυτούς περιλαμβάνονται τα βασικά επίπεδα ευημερίας, η πλήρης πρόσβαση σε πόρους και δραστηριότητες, η κοινωνική συμμετοχή, οι ίσες ευκαιρίες και η αποδοχή και αναγνώριση. Τα βασικά επίπεδα ευημερίας αναφέρονται στην πρόσβαση σε βασικές ανάγκες όπως η τροφή, η στέγη και η υγειονομική περίθαλψη. Η πλήρης πρόσβαση σε πόρους και δραστηριότητες περιλαμβάνει την πρόσβαση στην εκπαίδευση, την απασχόληση και τις πολιτιστικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες. Η κοινωνική συμμετοχή περιλαμβάνει την ικανότητα των ατόμων να συμμετέχουν σε κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, δίκτυα και οργανώσεις. Οι ίσες ευκαιρίες αναφέρονται στη διασφάλιση ότι όλα τα άτομα έχουν ίση πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες, ανεξάρτητα από το περιβάλλον τους. Η αποδοχή και η αναγνώριση περιλαμβάνουν την αναγνώριση των διαφορετικών ταυτοτήτων και την ένταξη όλων των ατόμων στην κοινωνία.

Προκλήσεις για την κοινωνική ένταξη μέσω του αθλητισμού

Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφέρουμε ότι κατά την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης, υπάρχουν αρκετές προκλήσεις που μπορεί να προκύψουν. Μία από τις πρωταρχικές προκλήσεις είναι η έλλειψη πρόσβασης σε εγκαταστάσεις. Πολλές κοινότητες, ιδίως σε περιοχές με χαμηλότερο εισόδημα, μπορεί

να μην έχουν πρόσβαση σε πισίνες ή άλλες απαραίτητες εγκαταστάσεις για κολύμβηση. Αυτό μπορεί να περιορίσει τις ευκαιρίες των ατόμων σε αυτές τις κοινότητες να ασχοληθούν με την κολύμβηση και μπορεί να επιδεινώσει τις υπάρχουσες ανισότητες. Μια άλλη πρόκληση είναι τα οικονομικά εμπόδια. Το κόστος των μαθημάτων κολύμβησης και του εξοπλισμού μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο για ορισμένα άτομα, ιδίως για εκείνα που προέρχονται από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα. Αυτό μπορεί να τους εμποδίσει να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες κολύμβησης και να επωφεληθούν από τις κοινωνικές ένταξη που μπορεί να προσφέρει η κολύμβηση. Οι διακρίσεις αποτελούν επίσης σημαντικό εμπόδιο για την κοινωνική ένταξη στην κολύμβηση. Οι διακρίσεις που βασίζονται σε παράγοντες όπως η φυλή, το φύλο και οι ικανότητες μπορούν να αποκλείσουν άτομα ή να δημιουργήσουν αρνητικές στάσεις και προκαταλήψεις από άλλους στην κολυμβητική κοινότητα. Οι ανησυχίες για την ασφάλεια μπορούν επίσης να περιορίσουν τις ευκαιρίες για κοινωνική ένταξη μέσω της κολύμβησης. Η κολύμβηση μπορεί να ενέχει κινδύνους για την ασφάλεια, ιδίως για άτομα που μπορεί να μην έχουν ισχυρές δεξιότητες κολύμβησης ή που δεν είναι εξοικειωμένα με την ασφάλεια στο νερό. Τέλος, η έλλειψη ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης μπορεί να αποτελέσει σημαντικό εμπόδιο για την κοινωνική ένταξη στην κολύμβηση. Πολλά άτομα μπορεί να μην γνωρίζουν τα οφέλη της κολύμβησης ή να μην έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες και εκπαίδευση σχετικά με την κολύμβηση. Αυτό μπορεί να περιορίσει τις ευκαιρίες τους να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες κολύμβησης και να επωφεληθούν από την κοινωνική ένταξη που μπορεί να προσφέρει η κολύμβηση.

Οφέλη της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης

Η κοινωνική ένταξη μπορεί να έχει ποικίλες επιπτώσεις σε άτομα, τοπικές περιοχές και εθνικές κοινότητες. Σε ατομικό επίπεδο, η κοινωνική ένταξη είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση διαφόρων πλεονεκτημάτων. Αυτά περιλαμβάνουν βελτιωμένα αποτελέσματα στην ψυχική υγεία, αυξημένη αυτοεκτίμηση, καλύτερες ευκαιρίες απασχόλησης και αυξημένη πρόσβαση σε πόρους όπως η υγειονομική περίθαλψη και η εκπαίδευση. Τα κοινωνικά δίκτυα και η υποστήριξη διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών, στην προώθηση συμπεριφορών υγείας και στην αύξηση της πρόσβασης σε πληροφορίες και πόρους για την υγεία. Η κοινωνική ένταξη είναι, επομένως, σημαντική για να διασφαλιστεί ότι τα άτομα ζουν μια ικανοποιητική ζωή. Σε τοπικό επίπεδο, η κοινωνική ένταξη μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της κοινωνικής συνοχής, αυξημένη εμπλοκή των πολιτών, ενίσχυση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας και τόνωση της τοπικής οικονομίας. Το κοινωνικό κεφάλαιο, που ορίζεται ως τα δίκτυα, οι κανόνες και η εμπιστοσύνη που διευκολύνουν τη συνεργασία μεταξύ ατόμων και ομάδων, είναι απαραίτητο για μια υγιή και ακμάζουσα κοινωνία. Η κοινωνική ενσωμάτωση σε τοπικό επίπεδο μπορεί να εκδηλωθεί σε οργανώσεις με βάση την κοινότητα, σε κοινωνικά δίκτυα και σε πρωτοβουλίες εμπλοκής των πολιτών. Ενισχύοντας το αίσθημα του ανήκειν και της εμπιστοσύνης στις τοπικές κοινότητες, η κοινωνική ένταξη μπορεί να προωθήσει τη συνεργασία, τη συνεργασία και την αμοιβαία υποστήριξη μεταξύ ατόμων και ομάδων. Σε εθνικό επίπεδο, η κοινωνική ένταξη μπορεί να έχει πληθώρα θετικών επιπτώσεων στις ελληνικές κοινότητες. Αυτές περιλαμβάνουν τη βελτίωση της συνοχής της κοινότητας, την αύξηση της συμμετοχής των πολιτών, την ενίσχυση της πολιτιστικής ποικιλομορφίας και την τόνωση της τοπικής οικονομίας. Το κοινωνικό κεφάλαιο μπορεί να διευκολύνει την οικονομική μεγέθυνση και ανάπτυξη στις ελληνικές κοινότητες, ιδίως στις αγροτικές περιοχές. Επιπλέον, η κοινωνική ένταξη μπορεί να

προωθήσει την ενσωμάτωση των μεταναστευτικών κοινοτήτων στην ελληνική κοινωνία και να προωθήσει τη διαπολιτισμική κατανόηση, οδηγώντας σε μια αρμονική και χωρίς αποκλεισμούς κοινότητα. Συνολικά, η κοινωνική ένταξη μπορεί να αποφέρει πολλά οφέλη στις τοπικές ελληνικές κοινότητες, δημιουργώντας μια πιο αρμονική, δίκαιη και ευημερούσα κοινωνία για όλα τα μέλη της.

Γ. Γενικές αρχές και κατευθυντήριες γραμμές για την κολύμβηση με πτερύγια

Finswimming Θεωρία

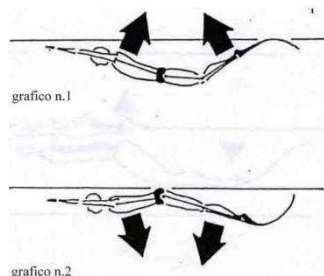
Το Finswimming είναι ένα υδάτινο άθλημα που ξεκίνησε τη δεκαετία του 1950 στην Ιταλία. Η δραστηριότητα συνεπάγεται κολύμπι με τη βοήθεια πτερυγίων που είναι στερεωμένα στα πόδια και διαφέρει με δύο τρόπους: μονοπτερύγιο ή δύο πτερύγια (World Underwater Federation). Η κολύμβηση με πτερύγια απέκτησε γρήγορα δημοτικότητα στην Ευρώπη και έκτοτε εξαπλώθηκε σε άλλα μέρη του κόσμου και μια τεχνική κολύμβησης είναι σημαντικό να ακολουθηθεί μια σειρά από διδακτικά βήματα προκειμένου να επιτευχθεί η διδασκαλία. Πρώτον, συνιστάται η εισαγωγή μιας απλουστευμένης κίνησης που περιλαμβάνει τα άνω άκρα για στήριξη, ενώ ταυτόχρονα λυγίζει και τεντώνει τα κάτω άκρα. Αυτό επιτρέπει στους μαθητές να βρουν την πιο φυσική και άνετη κίνηση για το σώμα τους, χωρίς να απαιτείται η χρήση των ώμων, του κορμού και της λεκάνης. Μόλις οι μαθητές κατακτήσουν την αρχική κίνηση, μπορούν να προχωρήσουν σε πιο προχωρημένες τεχνικές κολύμβησης, όπως η χρήση των χεριών κατά μήκος των πλευρών για την εμπλοκή ολόκληρου του σώματος. Ωστόσο, είναι σημαντικό να κάνουν διαλείμματα από τη χρήση του εξοπλισμού, ιδιαίτερα για τους αστραγάλους και τα πόδια, για να αποφεύγονται προβλήματα στις αρθρώσεις και την κυκλοφορία. Επιπλέον, η κολύμβηση με πτερύγια έχει διάφορα είδη τεχνικών, όπως η επιφανειακή κολύμβηση με πτερύγια (κολύμβηση στην επιφάνεια του νερού με τη χρήση γυαλιών ή μάσκας, αναπνευστήρα και μονόπτερων), η υποβρύχια κολύμβηση με πτερύγια (υποβρύχια κολύμβηση σε πισίνα με τη χρήση γυαλιών ή μάσκας, μονόπτερων και συγκράτηση της αναπνοής), Immersion finswimming με αναπνευστική συσκευή (υποβρύχια κολύμβηση με χρήση μάσκας, monofin και υποβρύχιας αναπνευστικής συσκευής που διεξάγεται σε πισίνα) και Bi-fins (κολύμβηση στην επιφάνεια του νερού με μάσκα, αναπνευστήρα και ένα ζευγάρι πτερύγια χρησιμοποιώντας στυλ ερπυσμού).

Ιστορία του Finswimming

Η ιδέα της χρήσης λεπτών κομματιών ξύλου για την αύξηση της επιφάνειας επαφής και τη δημιουργία μεγαλύτερης ώθησης στο νερό παρατηρήθηκε για πρώτη φορά από τον Βενιαμίν Φραγκλίνο, ο οποίος μελετούσε ψάρια και αμφίβια. Αργότερα, το 1933, ο Louis de Corlieu, καπετάνιος του γαλλικού ναυτικού, εφηύρε πτερύγια από φυσικό καουτσούκ τόσο για τα πόδια όσο και για τα χέρια, τα οποία παρουσίασε στο γαλλικό και το βρετανικό ναυτικό. Ο πρώτος διαγωνισμός κολύμβησης με πτερύγια έγινε το 1936 σε πισίνα, και κατά τη διάρκεια των ετών μεταξύ 1940 και 1960, τα πτερύγια χρησιμοποιήθηκαν κυρίως για μεγάλες διασχίσεις στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον Καναδά. Ωστόσο, στην Ευρώπη, ιδίως στην Ιταλία και τη Ρωσία, τα πτερύγια απέκτησαν δημοτικότητα μέσω των καταδύσεων και των στρατιωτικών πρωτοτύπων. Το 1949, το πρώτο ιταλικό πρωτάθλημα κολύμβησης με πτερύγια διεξήχθη στο Τορίνο, στον ποταμό Πο, με διοργανωτή την εταιρεία Superga του Τορίνο. Σήμερα, η κολύμβηση με πτερύγια είναι μια δημοφιλής αθλητική δραστηριότητα, με πολλούς λάτρεις σε όλο τον κόσμο που χρησιμοποιούν πτερύγια για να αυξήσουν την ταχύτητα και την αποτελεσματικότητά τους στο νερό. Χάρη στο πρωτοποριακό έργο του Βενιαμίν

Φραγκλίνου και το καινοτόμο πνεύμα του Λουί ντε Κορλιέ, καταφέραμε να προωθήσουμε τις υδάτινες ικανότητές μας μέσω της χρήσης αυτών των αξιοσημείωτων συσκευών.

Τεχνική ανάλυση της διαδικασίας



Η μετωπιαία επιφάνεια πρόσκρουσης μειώνεται (σχεδόν στο μισό) σε σύγκριση με το κολύμπι με τα χέρια. Οι διανυσματικές δυνάμεις που δημιουργούνται από αυτή την κίνηση εξουδετερώνουν πλευρικά και δημιουργούν ένα καθαρό διάνυσμα προς τα πίσω, το οποίο δημιουργεί πρόωση. Επιπλέον, ο κυματισμός δημιουργεί προωθητικές δυνάμεις μέσω των στροβίλων, όπως συμβαίνει για τους τύπους ψαριών που έχουν ουραία πρόωση. Επίσης, σε αυτό το σημείο θα πρέπει να αναφέρουμε το χρονοδιάγραμμα απόκτησης που είναι η κολύμβηση, η κολύμβηση με 2 πτερύγια και η κολύμβηση με πτερύγια.

Βήματα της τεχνικής Finswimming και απαραίτητες συμβουλές

Ακολουθούν οι βασικές οδηγίες/βήματα για το finswimming, ένα άθλημα που περιλαμβάνει την κολύμβηση με τη βοήθεια πτερυγίων στα πόδια:

Τεχνική κολύμβησης με πτερύγια

Πρώτα αποκτήστε τον κατάλληλο εξοπλισμό: Θα χρειαστείτε ένα ζευγάρι πτερύγια, ένα σκουφάκι κολύμβησης, γυαλιά και ένα μαγιό. Σε ένα δεύτερο βήμα εξασκηθείτε στη σωστή θέση του σώματος. Κρατήστε το σώμα σας οριζόντιο και ευθυγραμμισμένο με την επιφάνεια του νερού. Τα χέρια σας θα πρέπει να είναι στα πλάγια και το κεφάλι σας να κοιτάζει προς τα εμπρός. Σε ένα τρίτο βήμα χρησιμοποιήστε τη σωστή τεχνική πτερύγων. Η πιο συνηθισμένη τεχνική πτερυγίου είναι η κλωτσιά δελφινιού, όπου και τα δύο πόδια κινούνται μαζί σε μια ρευστή, κυματιστή κίνηση. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το flutter kick, όπου κάθε πόδι κινείται ανεξάρτητα. Σε ένα τέταρτο βήμα επικεντρωθείτε στην αναπνοή. Βεβαιωθείτε ότι αναπνέετε με ρυθμό που ταιριάζει με το κτύπημά σας. Μπορείτε είτε να αναπνέετε κάθε φορά που σηκώνεται το κεφάλι σας είτε να παίρνετε μια ανάσα κάθε δύο κτυπήματα. Σε ένα πέμπτο βήμα εξασκηθείτε σε μια πισίνα. Ξεκινήστε με εξάσκηση σε μια πισίνα όπου μπορείτε να κολυμπήσετε γύρους και να συνηθίσετε την αίσθηση του να φοράτε βατραχοπέδιλα. Τέλος, προχωρήστε σε ανοιχτή θάλασσα: Μόλις νιώσετε άνετα με την τεχνική σας, μπορείτε να δοκιμάσετε το κολύμπι με πτερύγια σε ανοιχτό νερό. Έχετε υπόψη σας ότι τα ρεύματα και τα κύματα μπορεί να επηρεάσουν το κολύμπι σας και να το κάνουν πιο δύσκολο.

Για το πώς να έχετε το κατάλληλο streamline:

Τα χέρια εκτείνονται και συστέλλονται ισομετρικά και το κεφάλι συγκρατείται εσωτερικά.

Πώς να φοράτε αναπνευστήρα:

1. Συνδέστε τον εύκαμπτο σωλήνα και το μεταλλικό μέρος: Συνδέστε τον εύκαμπτο σωλήνα και το μεταλλικό μέρος στον αναπνευστήρα σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.
2. Προσαρμόστε το μεταλλικό μέρος: Ρυθμίστε το μεταλλικό μέρος έτσι ώστε να

εφαρμόζει άνετα στο μέτωπό σας. Ο αναπνευστήρας θα πρέπει να τοποθετείται μπροστά από το πρόσωπό σας και να γέρνει ελαφρώς προς τα πάνω.

3. Φορέστε τον αναπνευστήρα: Φορέστε τον αναπνευστήρα και προσπαθήστε να τοποθετήσετε το κεντρικό μέρος στο κέντρο του μετώπου σας. Ο σωλήνας θα πρέπει να βρίσκεται στο κέντρο του προσώπου σας.

4. Σημειώστε το κεντρικό τμήμα: Σημειώστε το κεντρικό μέρος με ταινία μπροστά από έναν καθρέφτη, ώστε να θυμάστε εύκολα τη σωστή θέση.

5. Ασφαλίστε την ταινία: Ασφαλίστε την ταινία στη θέση της, περνώντας την από την πλευρά του στόματος του αναπνευστήρα.

6. Δοκιμάστε την εφαρμογή: Δοκιμάστε την εφαρμογή δαγκώνοντας το επιστόμιο. Η μύτη σας θα πρέπει να απέχει περίπου 1 cm όταν δαγκώνετε.

Πώς να πάρετε τη σωστή θέση στο σημείο εκκίνησης:

1. Κρατήστε τη λαβή εκκίνησης: Πιάστε τη λαβή εκκίνησης και με τα δύο χέρια.

2. Τοποθετήστε το σώμα σας: Τοποθετήστε το σώμα σας έτσι ώστε ο κορμός σας να βρίσκεται σε οριζόντια θέση και το κεφάλι και τα χέρια σας να είναι τεντωμένα προς τα εμπρός.

3. Τοποθετήστε τα πόδια σας: Τοποθετήστε τα πόδια σας στην πλάκα εκκίνησης ή στον τοίχο της πισίνας. Βεβαιωθείτε ότι είναι τοποθετημένα έτσι ώστε να μπορείτε να σπρώξετε με τη μέγιστη δυνατή δύναμη.

4. Ρυθμίστε τα πτερύγιά σας: Ρυθμίστε τα πτερύγιά σας έτσι ώστε να βρίσκονται στη σωστή θέση για την εκκίνηση. Θα πρέπει να είναι στραμμένα προς την επιφάνεια του νερού για να παρέχουν τη μέγιστη δυνατή ώθηση.

5. Πάρτε μια βαθιά ανάσα: Πάρτε μια βαθιά ανάσα και κρατήστε την εν αναμονή της εκκίνησης.

Στόχοι

Οι προπονητές κολύμβησης που διεξάγουν μαθήματα κολύμβησης θα πρέπει να στοχεύουν στην επίτευξη διαφόρων βασικών στόχων για να διευκολύνουν την αποτελεσματική εκπαίδευση και να προωθήσουν την επιτυχία των κολυμβητών τους. Αυτοί οι στόχοι περιλαμβάνουν την ανάπτυξη μιας ολοκληρωμένης κατανόησης των τεχνικών, των κανόνων και του εξοπλισμού της κολύμβησης με βατραχοπέδιλα, το σχεδιασμό και την εφαρμογή αποτελεσματικών προπονητικών σχεδίων, την προώθηση ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς προπονητικού περιβάλλοντος και τη χρήση της τεχνολογίας και άλλων προπονητικών βοηθημάτων για τη βελτίωση της προπονητικής εμπειρίας και της απόδοσης των κολυμβητών με βατραχοπέδιλα. Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι επίσης μια κρίσιμη δεξιότητα για τους προπονητές κολύμβησης. Θα πρέπει να διαθέτουν ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες για να παρέχουν αποτελεσματική ανατροφοδότηση και καθοδήγηση στους κολυμβητές. Οι προπονητές πρέπει επίσης να δημιουργούν ένα ασφαλές προπονητικό περιβάλλον που ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο τραυματισμού και προωθεί τη σωστή φόρμα και τεχνική. Η συνεργασία με άλλους προπονητές, το προσωπικό υποστήριξης και τους γονείς είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί ότι οι κολυμβητές κολύμβησης με βατήρα λαμβάνουν τους πόρους και την υποστήριξη που χρειάζονται για να επιτύχουν. Οι προπονητές κολύμβησης θα πρέπει να αξιολογούν συνεχώς την αποτελεσματικότητα των προπονητικών σχεδίων και να προβαίνουν σε προσαρμογές ανάλογα με τις ανάγκες για να διασφαλίζουν ότι οι κολυμβητές κάνουν πρόοδο προς τους στόχους τους. Επιπλέον, ο ρόλος του προπονητή κολύμβησης βατραχανθρώπων εκτείνεται πέρα από την ίδια την πορεία. Οι προπονητές θα πρέπει να στοχεύουν στην καλλιέργεια της αγάπης για το άθλημα της κολύμβησης και να εμπνέουν τους κολυμβητές να συνεχίσουν να επιδιώκουν τους στόχους τους πέρα

από το μάθημα. Με την επίτευξη αυτών των στόχων, οι προπονητές κολύμβησης μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι κολυμβητές τους λαμβάνουν υψηλής ποιότητας εκπαίδευση που τους επιτρέπει να αναπτύξουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που χρειάζονται για να επιτύχουν στο άθλημα της κολύμβησης.

Μοιραστείτε την εμπειρία εκπαίδευσης

Όταν μοιράζετε εκπαιδευτικές εμπειρίες στην κολύμβηση με πτερύγια, είναι σημαντικό να παρέχετε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τις τεχνικές και τις στρατηγικές που χρησιμοποιήθηκαν για την επίτευξη συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη συζήτηση των τύπων ασκήσεων και ασκήσεων που χρησιμοποιήθηκαν για τη βελτίωση της τεχνικής των κολυμβητών, τη δομή των προπονήσεων και τον τρόπο με τον οποίο ενσωματώθηκαν διαφορετικοί τύποι προπόνησης για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης. Η κοινοποίηση συγκεκριμένων παραδειγμάτων επιτυχημένων εμπειριών κατάρτισης μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη συζήτηση του τρόπου με τον οποίο αναπτύχθηκε ένα συγκεκριμένο σχέδιο προπόνησης και εφαρμόστηκε, πώς συνδυάστηκαν διαφορετικές μέθοδοι κατάρτισης για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων εκπαιδευτικών αναγκών, και πώς ανταποκρίθηκαν οι κολυμβητές στην κατάρτιση. Είναι επίσης σημαντικό να προβληματιστείτε σχετικά με τις προκλήσεις και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης. Η συζήτηση συγκεκριμένων δυσκολιών που αντιμετωπίστηκαν κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης και ο τρόπος με τον οποίο ξεπεράστηκαν μπορεί να προσφέρει πολύτιμες γνώσεις για άλλους. Επιπλέον, η συζήτηση των τομέων προς βελτίωση και του τρόπου αντιμετώπισής τους μπορεί να καταδείξει τη δέσμευση για συνεχή βελτίωση και να παράσχει ιδέες σε άλλους που επιθυμούν να βελτιώσουν τα δικά τους προγράμματα κατάρτισης. Συνολικά, όταν μοιράζετε εμπειρίες κατάρτισης στην κολύμβηση με πτερύγια, είναι σημαντικό να είστε λεπτομερείς, συγκεκριμένοι και στοχαστικοί. Μοιραζόμενοι τόσο τις επιτυχίες όσο και τις προκλήσεις, οι προπονητές και οι εκπαιδευτές μπορούν να παρέχουν πολύτιμες γνώσεις και έμπνευση σε άλλους που επιθυμούν να βελτιώσουν τα δικά τους εκπαιδευτικά προγράμματα.

Αξιολόγηση εκπαιδευτικών αναγκών

Σε αυτό το μέρος του εγχειριδίου θα παράσχουμε κατευθυντήριες γραμμές για τους προπονητές αθλημάτων προκειμένου να διεξάγουν αξιολόγηση των εκπαιδευτικών αναγκών για την κολύμβηση με βατραχοπέδιλα. Κατά τη διενέργεια μιας αξιολόγησης των εκπαιδευτικών αναγκών για την κολύμβηση με βατραχοπέδιλα, είναι σημαντικό να ακολουθήσετε μια συστηματική προσέγγιση για να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους οι κολυμβητές με βατραχοπέδιλα πρέπει να βελτιώσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους. Η διαδικασία θα πρέπει να περιλαμβάνει διάφορα βήματα, ξεκινώντας με τον προσδιορισμό των συγκεκριμένων εκπαιδευτικών στόχων και αποτελεσμάτων που πρέπει να επιτευχθούν. Στη συνέχεια, αξιολογήστε την τρέχουσα απόδοση των κολυμβητών για να εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους δυσκολεύονται ή θα μπορούσαν να βελτιωθούν. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ανασκόπηση των αποτελεσμάτων των αγώνων, την παρατήρηση των προπονήσεων ή τη διενέργεια αξιολογήσεων δεξιοτήτων. Μόλις εντοπίσετε τους τομείς στους οποίους οι κολυμβητές πρέπει να βελτιωθούν, ιεραρχήστε τους με βάση τη σημασία και τον επείγοντα χαρακτήρα τους. Καθορίστε ποιες περιοχές πρέπει να αντιμετωπιστούν πρώτα και ποιες μπορούν να αντιμετωπιστούν αργότερα. Αναπτύξτε ένα σχέδιο κατάρτισης που περιγράφει τις συγκεκριμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες και τους πόρους που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των αναγνωρισμένων εκπαιδευτικών αναγκών. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την ανάπτυξη ειδικών εκπαιδευτικών συνεδριών

ή ασκήσεων, την παροχή πρόσβασης σε εξειδικευμένο εξοπλισμό ή την προσέλκυση εξωτερικών εμπειρογνομώνων για την παροχή πρόσθετης εκπαίδευσης και υποστήριξης. Τέλος, αξιολογήστε την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης. Αξιολογήστε κατά πόσον η κατάρτιση πέτυχε τα επιθυμητά αποτελέσματά της και κατά πόσον αντιμετωπίστηκαν επαρκώς οι διαπιστωμένες ανάγκες κατάρτισης. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει τη διενέργεια αξιολογήσεων μετά την εκπαίδευση ή την αναζήτηση ανατροφοδότησης από τους ίδιους τους κολυμβητές. Είναι σημαντικό να συμμετέχουν οι κολυμβητές βατραχανθρώπων στη διαδικασία αξιολόγησης των εκπαιδευτικών αναγκών, ώστε να διασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη οι ανάγκες και οι προοπτικές τους. Προσαρμόζοντας την κατάρτιση στις συγκεκριμένες ανάγκες τους, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι η κατάρτιση είναι πιο αποτελεσματική και ότι οι κολυμβητές είναι πιθανότερο να επιτύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Αρχές μάθησης

Η εκπαίδευση στην κολύμβηση με πτερύγια περιλαμβάνει την εφαρμογή διαφόρων αρχών μάθησης που περιλαμβάνουν την κινητική μάθηση, τη φυσιολογική προσαρμογή και την ψυχολογική ανάπτυξη. Στην κινητική μάθηση, η τακτική και συνεπής εξάσκηση, η ανατροφοδότηση, η εξέλιξη και η μεταβλητότητα αποτελούν βασικές αρχές για τη βελτίωση της απόκτησης και της βελτίωσης των κινητικών δεξιοτήτων που απαιτούνται για την κολύμβηση με πτερύγια. Συγκεκριμένα, η συχνή εξάσκηση βοηθά τους κολυμβητές με πτερύγια να αναπτύξουν την απαραίτητη μυϊκή μνήμη και συντονισμό για αποδοτική και αποτελεσματική κολύμβηση, ενώ η ανατροφοδότηση τους επιτρέπει να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές στην τεχνική τους. Η εξέλιξη της δυσκολίας εξασφαλίζει συνεχή πρόκληση και η μεταβλητότητα εισάγει ποικιλία που ενθαρρύνει την προσαρμοστικότητα. Η φυσιολογική προσαρμογή, από την άλλη πλευρά, απαιτεί ειδική και προοδευτική προπόνηση προσαρμοσμένη στις φυσιολογικές απαιτήσεις της κολύμβησης με πτερύγια. Η υπερβολική επιβάρυνση είναι απαραίτητη για την προσαρμογή του οργανισμού στις αυξανόμενες απαιτήσεις του αθλήματος, ενώ απαιτείται επαρκής αποκατάσταση για να μπορέσει ο οργανισμός να προσαρμοστεί και να ανακάμψει από την προπόνηση. Επιπλέον, η εξατομίκευση των προπονητικών σχεδίων διασφαλίζει ότι λαμβάνονται υπόψη οι ειδικές ανάγκες και ικανότητες κάθε κολυμβητή. Οι αρχές της ψυχολογικής ανάπτυξης περιλαμβάνουν τα κίνητρα, τον καθορισμό στόχων, την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητα. Η παρακίνηση είναι θεμελιώδης για την επίτευξη των στόχων της κολύμβησης με βατραχοπέδιλα, ενώ ο καθορισμός στόχων παρέχει έναν σαφή στόχο για την επίτευξη του οποίου πρέπει να εργαστεί κανείς. Τα μέτρα οικοδόμησης αυτοπεποίθησης είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη απόδοση και η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας είναι απαραίτητη για την αντιμετώπιση των αποτυχιών και των προκλήσεων που είναι εγγενείς στο άθλημα. Συνοψίζοντας, η καλή κατανόηση αυτών των αρχών μάθησης είναι ζωτικής σημασίας για τους προπονητές και τους εκπαιδευτές προκειμένου να αναπτύξουν αποτελεσματικά προγράμματα προπόνησης για τους κολυμβητές. Τηρώντας αυτές τις αρχές, οι προπονητές μπορούν να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο σχέδιο προπόνησης που περιλαμβάνει την κινητική μάθηση, τη φυσιολογική προσαρμογή και την ψυχολογική ανάπτυξη, οδηγώντας στην επιτυχία στο άθλημα της κολύμβησης με βατραχοπέδιλα.

Μέθοδοι κατάρτισης/πρακτική

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι προπόνησης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι προπονητές και οι εκπαιδευτές για να βελτιώσουν την απόδοση των κολυμβητών. Αυτές οι μέθοδοι προπόνησης μπορούν να ομαδοποιηθούν σε τέσσερις κατηγορίες:

προπόνηση αντοχής, προπόνηση ταχύτητας, προπόνηση τεχνικής και προπόνηση δύναμης. Η προπόνηση αντοχής περιλαμβάνει κολύμβηση με σταθερό ρυθμό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτός ο τύπος προπόνησης βελτιώνει την ικανότητα του σώματος να χρησιμοποιεί το οξυγόνο και την ενέργεια, επιτρέποντας στους κολυμβητές βατραχανθρώπων να κολυμπούν γρηγορότερα και περισσότερο. Η προπόνηση αντοχής μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας ποικιλίας μεθόδων προπόνησης, συμπεριλαμβανομένης της κολύμβησης μεγάλων αποστάσεων, της διαλειμματικής προπόνησης και της κολύμβησης σταθερής κατάστασης. Η προπόνηση ταχύτητας επικεντρώνεται στη βελτίωση της ικανότητας σπριντ του κολυμβητή. Αυτός ο τύπος προπόνησης περιλαμβάνει σύντομες εκρήξεις κολύμβησης υψηλής έντασης, με έμφαση στη διατήρηση της σωστής φόρμας και τεχνικής. Οι ασκήσεις σπριντ, η διαλειμματική προπόνηση και οι χρονομετρήσεις είναι παραδείγματα μεθόδων προπόνησης ταχύτητας. Η προπόνηση τεχνικής επικεντρώνεται στη βελτίωση της τεχνικής και της φόρμας του κολυμβητή. Αυτό το είδος προπόνησης περιλαμβάνει ασκήσεις και ασκήσεις που βοηθούν τους κολυμβητές να τελειοποιήσουν τις κινήσεις και τη θέση του σώματός τους. Η ανάλυση βίντεο, οι ασκήσεις διόρθωσης κτυπημάτων και οι υποβρύχιες ασκήσεις κλωτσιάς είναι παραδείγματα μεθόδων προπόνησης τεχνικής. Η προπόνηση δύναμης επικεντρώνεται στη βελτίωση της σωματικής δύναμης και της ισχύος του κολυμβητή. Αυτό το είδος προπόνησης περιλαμβάνει ασκήσεις που στοχεύουν σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες που χρησιμοποιούνται στην κολύμβηση με πτερύγια. Παραδείγματα ασκήσεων προπόνησης δύναμης περιλαμβάνουν ασκήσεις με ταινίες αντίστασης, άρση βαρών και ασκήσεις με το βάρος του σώματος, όπως push-ups και pull-ups. Η ενσωμάτωση αυτών των μεθόδων προπόνησης σε ένα ολοκληρωμένο σχέδιο προπόνησης μπορεί να βοηθήσει τους κολυμβητές βατραχανθρώπων να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες, τη δύναμη, την αντοχή και την ταχύτητα που απαιτούνται για την επιτυχία στην κολύμβηση με βατραχανθρώπους. Με τη διαφοροποίηση των χρησιμοποιούμενων μεθόδων προπόνησης και την προσαρμογή του σχεδίου προπόνησης στις ατομικές ανάγκες και ικανότητες κάθε κολυμβητή βατραχανθρώπων, οι προπονητές και οι γυμναστές μπορούν να βελτιστοποιήσουν την απόδοσή τους και να τους βοηθήσουν να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους στο άθλημα.

Δυναμική της ομάδας

Στο πλαίσιο της κολύμβησης, η δυναμική της ομάδας παίζει ουσιαστικό ρόλο στη διαμόρφωση της απόδοσης της ομάδας. Η δυναμική της ομάδας αναφέρεται στις αλληλεπιδράσεις και τις σχέσεις που υπάρχουν μέσα στην ομάδα και στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν την ατομική συμπεριφορά και απόδοση. Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που πρέπει να λαμβάνουν υπόψη οι προπονητές και οι εκπαιδευτές κατά τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας στην κολύμβηση με βατραχοπέδιλα:

➤ **Επικοινωνία:** Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την προώθηση της ομαδικής εργασίας και τη δημιουργία θετικού ομαδικού περιβάλλοντος. Οι προπονητές και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ενθαρρύνουν την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας και να διασφαλίζουν ότι κάθε μέλος αισθάνεται ότι ακούγεται και εκτιμάται.

➤ **Ηγεσία:** Η ισχυρή ηγεσία είναι ζωτικής σημασίας για την καθοδήγηση της ομάδας προς την επιτυχία. Ο προπονητής ή ο αρχηγός της ομάδας θα πρέπει να αποτελεί πρότυπο για την ομάδα, επιδεικνύοντας θετικές συμπεριφορές και στάσεις και εμπνέοντας την ομάδα να αποδίδει τα μέγιστα.

➤ **Συνοχή:** Η συνοχή αναφέρεται στο βαθμό ενότητας και σύνδεσης μέσα στην ομάδα. Μια συνεκτική ομάδα είναι πιο πιθανό να συνεργαστεί αποτελεσματικά, να υποστηρίξει

η μία την άλλη και να επιτύχει. Οι προπονητές και οι εκπαιδευτές μπορούν να προωθήσουν τη συνοχή δημιουργώντας δραστηριότητες οικοδόμησης της ομάδας και ενθαρρύνοντας τα μέλη της ομάδας να εργάζονται μαζί για την επίτευξη κοινών στόχων.

➤ Επίλυση συγκρούσεων: Οι συγκρούσεις εντός της ομάδας μπορεί να προκύψουν από διαφορές στις απόψεις, τις προσωπικότητες ή τους στόχους. Οι προπονητές και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι προληπτικοί στην αντιμετώπιση των συγκρούσεων, προωθώντας μια θετική επίλυση που ωφελεί την ομάδα στο σύνολό της.

➤ Κίνητρα: Η παρακίνηση είναι απαραίτητη για την προώθηση της ατομικής και ομαδικής απόδοσης. Οι προπονητές και οι εκπαιδευτές θα πρέπει να κατανοούν τις ατομικές ανάγκες και τα κίνητρα κάθε μέλους της ομάδας και να προσαρμόζουν ανάλογα την προπονητική και εκπαιδευτική τους προσέγγιση.

Η αποτελεσματική διαχείριση της δυναμικής της ομάδας είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός θετικού ομαδικού περιβάλλοντος, την προώθηση της ομαδικής εργασίας και την επίτευξη επιτυχίας στην κολύμβηση. Λαμβάνοντας υπόψη αυτούς τους παράγοντες και εφαρμόζοντας στρατηγικές που προωθούν την αποτελεσματική δυναμική της ομάδας, οι προπονητές και οι εκπαιδευτές μπορούν να βελτιστοποιήσουν την απόδοση της ομάδας και να βοηθήσουν κάθε άτομο να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του στο άθλημα.

Δεξιότητες κατάρτισης

Εκτός από την κατανόηση των αρχών της κολύμβησης με πτερύγια και τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας, οι προπονητές χρειάζονται επίσης μια σειρά από προπονητικές δεξιότητες για να αναπτύξουν αποτελεσματικά τις ικανότητες των αθλητών τους. Ορισμένες από τις βασικές προπονητικές δεξιότητες που πρέπει να διαθέτουν οι προπονητές περιλαμβάνουν:

➤ Τεχνικές γνώσεις: Οι προπονητές πρέπει να έχουν βαθιά κατανόηση των τεχνικών πτυχών της κολύμβησης με πτερύγια, συμπεριλαμβανομένης της μηχανικής του χτυπήματος, των τεχνικών αναπνοής και των στυλ κλωτσιάς. Θα πρέπει να είναι σε θέση να εντοπίζουν περιοχές για βελτίωση στην τεχνική κάθε αθλητή και να παρέχουν στοχευμένη ανατροφοδότηση και καθοδήγηση.

➤ Σχεδιασμός προγράμματος: Η αποτελεσματική προπόνηση απαιτεί ένα δομημένο και καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα που στοχεύει στις συγκεκριμένες ανάγκες και στόχους κάθε αθλητή. Οι προπονητές θα πρέπει να έχουν τις δεξιότητες να αναπτύσσουν ένα ολοκληρωμένο προπονητικό σχέδιο που περιλαμβάνει μια ποικιλία μεθόδων προπόνησης, όπως αντοχή, ταχύτητα, τεχνική και προπόνηση δύναμης.

➤ Επικοινωνία: Οι προπονητές θα πρέπει να διαθέτουν ισχυρές επικοινωνιακές δεξιότητες ώστε να μεταφέρουν αποτελεσματικά τεχνικές πληροφορίες και να παρέχουν ανατροφοδότηση στους αθλητές τους. Θα πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζουν το στυλ επικοινωνίας τους ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του κάθε αθλητή ξεχωριστά και να καλλιεργούν ένα θετικό και υποστηρικτικό προπονητικό περιβάλλον.

➤ Κίνητρα: Οι προπονητές πρέπει να είναι σε θέση να παρακινούν και να εμπνέουν τους αθλητές τους να αποδίδουν τα μέγιστα. Θα πρέπει να κατανοούν τα ατομικά κίνητρα κάθε αθλητή και να είναι σε θέση να προσαρμόζουν ανάλογα την προπονητική τους προσέγγιση για να κρατούν τους αθλητές τους αφοσιωμένους και παρακινημένους.

➤ Παρατήρηση και ανάλυση: Οι προπονητές θα πρέπει να είναι σε θέση να παρατηρούν και να αναλύουν τις επιδόσεις των αθλητών τους, ώστε να εντοπίζουν τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης και να προσαρμόζουν ανάλογα το πρόγραμμα προπόνησης. Θα πρέπει να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως η ανάλυση βίντεο για να παρέχουν στοχευμένη ανατροφοδότηση και να λαμβάνουν αποφάσεις βάσει δεδομένων.

➤ Προσαρμοστικότητα: Οι αποτελεσματικοί προπονητές θα πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζονται στις αλλαγές στο προπονητικό περιβάλλον, όπως αλλαγές στη

διαθεσιμότητα των αθλητών, στις καιρικές συνθήκες ή σε απρόβλεπτες περιστάσεις. Θα πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόζουν το προπονητικό πρόγραμμα ανάλογα με τις ανάγκες για τη βελτιστοποίηση της απόδοσης, δίνοντας παράλληλα προτεραιότητα στην ασφάλεια και την ευημερία των αθλητών.

Διαθέτοντας αυτές τις προπονητικές δεξιότητες, οι προπονητές μπορούν να αναπτύξουν αποτελεσματικά προπονητικά προγράμματα που βελτιστοποιούν την απόδοση των αθλητών, προωθούν την ομαδική εργασία και επιτυγχάνουν την επιτυχία στην κολύμβηση με περύγια. Επιπλέον, οι προπονητές θα πρέπει να συνεχίσουν να αναπτύσσουν και να βελτιώνουν τις προπονητικές τους δεξιότητες μέσω της συνεχούς εκπαίδευσης και των ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης, ώστε να παραμένουν ενήμεροι με τις πιο πρόσφατες τεχνικές και προσεγγίσεις προπόνησης.

Δ. Στρατηγικές και εργαλεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της κολύμβησης για προπονητές αθλημάτων

Δραστηριότητες

Από τη σκοπιά του προπονητή κολύμβησης υπάρχουν πολλές δραστηριότητες που μπορείτε να εφαρμόσετε για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης. Ειδικότερα:

➤ Προπονήσεις χωρίς αποκλεισμούς: Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι κολυμβητές, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την ικανότητά τους, είναι ευπρόσδεκτοι και αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται στις προπονήσεις σας. Προσφέρετε τροποποιήσεις ή προσαρμογές στις ασκήσεις ανάλογα με τις ανάγκες, ώστε να διασφαλίσετε ότι όλοι οι κολυμβητές μπορούν να συμμετέχουν και να βελτιώνονται.

➤ Συνεργασία με τοπικές οργανώσεις: Αναζητήστε συνεργασίες με τοπικές οργανώσεις που εργάζονται με περιθωριοποιημένες ομάδες, όπως άτομα με αναπηρία ή πρόσφυγες, για να προσφέρουν προγράμματα κολύμβησης και προπονήσεις.

➤ Συνεδρίες κολύμβησης μεταξύ των διαφορετικών ηλικιών: Διοργανώστε συνεδρίες κολύμβησης που φέρνουν κοντά άτομα από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες για να ενθαρρύνετε το δέσιμο μεταξύ των γενεών και την κοινωνική ένταξη.

➤ Προγράμματα καθοδήγησης: Δημιουργήστε προγράμματα καθοδήγησης που συνδυάζουν έμπειρους κολυμβητές με νεοεισερχόμενους στο άθλημα για να παρέχουν καθοδήγηση και υποστήριξη.

➤ Κολυμβητικές συναντήσεις χωρίς αποκλεισμούς: Διοργανώστε κολυμβητικές συναντήσεις που προωθούν τη συμπερίληψη προσφέροντας αγώνες για κολυμβητές όλων των ικανοτήτων και ηλικιών.

➤ Ευκαιρίες εθελοντισμού: Παρέχετε ευκαιρίες σε κολυμβητές και μέλη της κοινότητας να προσφέρουν εθελοντικά προπονητές ή μέντορες σε περιθωριοποιημένες ομάδες.

Εφαρμόζοντας τέτοιου είδους δραστηριότητες, μπορείτε να προωθήσετε την κοινωνική ενσωμάτωση μέσω της κολύμβησης με βατραχοπέδιλα και να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον φιλόξενο και χωρίς αποκλεισμούς για όλους τους κολυμβητές. Αυτό μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, εξέλιξη και σωματική δραστηριότητα

για όλα τα μέλη της κοινότητας.

E. Βήματα σχεδιασμού εργαστηρίου

Ο σχεδιασμός ενός εργαστηρίου κολύμβησης με πτερύγια περιλαμβάνει διάφορα βήματα που είναι σημαντικά για να διασφαλιστεί ότι το εργαστήριο θα επιτύχει τους στόχους του και ότι θα είναι επιτυχημένο στη δέσμευση και την εκπαίδευση των συμμετεχόντων. Ακολουθούν ορισμένα γενικά βήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά το σχεδιασμό ενός εργαστηρίου κολύμβησης με πτερύγια:

1. Καθορίστε τους στόχους: Καθορίστε σαφώς τους στόχους του εργαστηρίου κολύμβησης με πτερύγια, συμπεριλαμβανομένου του τι θέλετε να μάθουν ή να επιτύχουν οι συμμετέχοντες
2. Προσδιορίστε το κοινό-στόχο: Εξετάστε τα χαρακτηριστικά του κοινού-στόχου, συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, του επιπέδου δεξιοτήτων και των ενδιαφερόντων του.
3. Αναπτύξτε το περιεχόμενο: Αναπτύξτε το περιεχόμενο του εργαστηρίου κολύμβησης με πτερύγια, συμπεριλαμβανομένων των θεμάτων που θα καλυφθούν, της σειράς των δραστηριοτήτων και των υλικών που απαιτούνται.
4. Σχεδιάστε την υλικοτεχνική υποδομή: Σχεδιάστε την υλικοτεχνική υποδομή του εργαστηρίου, συμπεριλαμβανομένης της τοποθεσίας, της ημερομηνίας και της ώρας. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει αρκετός χώρος για να εξασκηθούν οι συμμετέχοντες και ότι είναι διαθέσιμος ο απαραίτητος εξοπλισμός.
5. Προσλάβετε εκπαιδευτές: Εντοπίστε εξειδικευμένους εκπαιδευτές που διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες και την εμπειρία για να διδάξουν το περιεχόμενο του εργαστηρίου.
6. Προωθήστε το εργαστήριο: Προωθήστε το εργαστήριο κολύμβησης πτερυγίων για να προσελκύσετε συμμετέχοντες. Χρησιμοποιήστε διάφορα κανάλια, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή φυλλάδια για να ενημερώσετε τους πιθανούς συμμετέχοντες για το εργαστήριο.
7. Αξιολογήστε το εργαστήριο: Μετά το εργαστήριο, αξιολογήστε την αποτελεσματικότητά του και συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες.

Z. Ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού

Η κολύμβηση είναι μια εξαιρετική μορφή σωματικής δραστηριότητας που παρέχει ένα ευρύ φάσμα θετικών αποτελεσμάτων για τη σωματική και ψυχική υγεία. Ωστόσο, ορισμένες περιθωριοποιημένες ομάδες αντιμετωπίζουν εμπόδια στην πρόσβαση στην κολύμβηση, όπως οικονομικά εμπόδια, έλλειψη προσβάσιμων εγκαταστάσεων και έλλειψη ενημέρωσης για τα οφέλη της κολύμβησης. Οι τοπικοί και εθνικοί φορείς πρέπει να διαδραματίσουν κρίσιμο ρόλο στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω πρωτοβουλιών για την κολύμβηση. Οι τοπικοί φορείς μπορούν να συνεργαστούν με κοινοτικές οργανώσεις για να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση και να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή περιθωριοποιημένων ομάδων. Μπορούν επίσης να προσφέρουν επιχορηγήσεις και απαλλαγή από τα δίδακτρα για την άρση των οικονομικών εμποδίων στην κολύμβηση και να επενδύσουν σε προσβάσιμες εγκαταστάσεις και εξοπλισμό για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Επιπλέον, η παροχή κατάρτισης και υποστήριξης σε προπονητές και εκπαιδευτές που εργάζονται με περιθωριοποιημένες ομάδες μπορεί να διασφαλίσει ότι τα προγράμματα είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες όλων των συμμετεχόντων. Οι εθνικοί φορείς μπορούν να παρέχουν χρηματοδότηση, να δρομολογούν εκστρατείες ευαισθητοποίησης, να

αναπτύσσουν κατευθυντήριες γραμμές και πρότυπα, να προσφέρουν κατάρτιση και να παρέχουν αναγνώριση και βραβεία για την παροχή κινήτρων κοινωνικής ένταξης μέσω της κολύμβησης. Αυτές οι προσπάθειες μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω πρωτοβουλιών κολύμβησης σε εθνικό επίπεδο, δημιουργώντας μια πιο περιεκτική και δίκαιη κοινωνία, παρέχοντας παράλληλα ευκαιρίες για προσωπική ανάπτυξη, εξέλιξη και σωματική δραστηριότητα για όλα τα μέλη της κοινότητας.

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι:

- European Union: <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>
- Italian Federation of Sport Fishing and Underwater Activities: <https://www.fipsas.it/>
- Finswimming team- Komet: <http://finswimmingteam-komet.hr/>
- The World Underwater Federation: <https://www.cmas.org/finswimming>
- Finswimming Practice Guide: https://www.canva.com/design/DAFg_j7Jzg0/dYQEgqcfEnNIho3-VMjROg/watch?utm_content=DAFg_j7Jzg0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink

Βιβλιογραφία

Atkinson, M. D., & Fowler, A. (2012). The Effect of Social Capital on Voter Turnout: Evidence from Saint's Day Fiestas in Mexico. University of California, Los Angeles and Harvard University.

Council of Europe and European Commission. (2018). Social inclusion of young people. Retrieved from <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/social-inclusion>

European Commission. (n.d.). Social inclusion. Retrieved from <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>

Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee. (n.d.). Home page. Retrieved from <https://www.fipsas.it/>

Finswimming Team Komet. (n.d.). Home page. Retrieved from <http://finswimmingteam-komet.hr/>

Saunders, P., Naidoo, Y., & Griffiths, M. (2008). Towards new indicators of disadvantage: Deprivation and social exclusion in Australia. Australian journal of social issues, 43(2), 175-194.

World Underwater Federation. (2021). Finswimming. CMAS. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>

World Underwater Federation. (n.d.). Finswimming. Retrieved from <https://www.cmas.org/finswimming>