

*Ana Sršen
Ivan Perzel
Ana Pleše*

PROCJENA SPOSOBNOSTI PO TESTU S.W.I.M.

1. UVOD

Uključivanje djece s posebnim potrebama u redovni odgojno-obrazovni proces preduvjet je njihove integracije u društvo jer takva djeca, kao i sva ostala djeca, imaju jednaka prava na uzbuđujuću i briljantnu budućnost (Nelson Mandela, 1995)

Program poduke plivanja po Halliwick konceptu provodi se uz odgovarajuću primjenu individualiziranih postupaka od 2002. u plivačkom klubu Natator u Zagrebu. Program je namijenjen djeci s tjelesnim, senzornim i kombiniranim poteškoćama, lakšim i težim teškoćama u razvoju i djeci s motoričkim razvojnim odstupanjima. U program su uključena i djeca bez poteškoća u cilju poticanja pozitivne socijalizacije i integracije.

Sudjelujući s ostalom djecom u tjelesnom vježbanju, nepobitno će se dijete s posebnim potrebama bolje socijalizirati i razviti samopoštovanje. Ovakav vid integracije učenika s posebnim potrebama u području tjelesne i zdravstvene kulture treba poticati već od vrtićke dobi te nadalje do završetka djetetova školovanja kada znamo da je veća korist od sporta u ranijoj dobi sazrijevanja nego u starosti. (Mišigoj-Duraković, 1999)

Prilikom rada s djecom s teškoćama u razvoju bitno je dobro upoznati pojedino dijete i rukovoditi se mišlju da granice koje može prijeći ne postoje te da sve što napravi, uz našu pomoć, u području svog tjelesnog razvoja utjecat će na unapređenje zdravstvenog statusa. (Trajkovski Višić, Podnar, Mrakovioć, 2010)

Individualne karakteristike svakog polaznika s razvojnim poteškoćama treba uzeti u obzir prilikom planiranja i programiranja rada jer time se omogućava maksimalna individualizacija programa vježbanja. Individualizirani pristup u nastavi trebao bi postati sve češći izbor zbog velike mogućnosti prilagodbe zadataka realnim potrebama osobe, njenog angažmana, a time i maksimalnog mogućeg uspjeha. (Ciliga, Petrinović Zekan, Trošt Bobić, 2010)

2. HALLIWICK KONCEPT

Halliwick koncept pristup je podučavanja svih ljudi, osobito onih s tjelesnim poteškoćama i/ili poteškoćama u učenju, da bi mogli sudjelovati u aktivnostima u vodi, kretati se samostalno i plivati. Koncept uključuje prilagodbu na vodu, učenje disanja, gibanje u vodi i osnovne plivačke zaveslaje. Plivačke tehnike podučavaju se kasnije, tek nakon što se plivač osjeća sigurnim, kada je dobro prilagođen na vodu i nakon što svlada kontrolu tijela u vodi.

Halliwick koncept razvili su Phyl i James Mc Millan sredinom 20. stoljeća u Velikoj Britaniji. Program se temelji na programu Deset točaka i slijedi zakone hidromehanike, hidrostatičke i biomehanike. (Mc Millan, P.)

U Hrvatskoj je organiziran prvi Halliwick tečaj za osposobljavanje instruktora 2002. Otada se koncept kontinuirano provodi u plivačkom klubu Natator u Zagrebu.

Osnovne značajke Halliwick koncepta

Svaki plivač ima svog pomagača/asistenta, a više parova plivač – instruktor/pomagač čine grupu koju vodi Halliwick voditelj grupe. S obzirom na plivačevu prilagodbu na vodu, instruktor/pomagač prilagođava tjelesnu i mentalnu potporu koju mu pruža. Kako plivač napreduje, tako instruktor/pomagač postupno smanjuje potporu. Cilj je potpuno samostalan i siguran plivač u vodi.

Halliwick koncept ne dozvoljava upotrebu pomagala za plivanje (rukavica, koluta, daski, peraja, maski, i sl.). Smatra se da rekviziti daju osjećaj lažne sigurnosti, ograničavaju kretanje, nisu prilagodljivi kao instruktor/pomagač, onemogućuju instruktoru/pomagaču da se približi plivaču, onemogućuju svladavanje kontrole disanja, potiču slabu poziciju tijela u vodi. U programu se od rekvizita koriste: rekviziti za učenje raznih stupnjeva kontrole disanja nad vodom i pod vodom kao „šesirići“ i drugi rekviziti.

Program Deset točaka

Program Deset točaka uključuje: prilagodbu na vodu, kontrolu disanja, različite oblike rotacije tijela u vodi, kontrolu tijela u vodi i osnovne plivačke pokrete.

Ocjenjivanje plivačkih sposobnosti

Ocjena plivačkih sposobnosti sastavni je dio učenja plivanja u Halliwick konceptu. Na ovaj način možemo pratiti napredak plivača i planirati daljnji program rada. U jesen 2011. u PK Natator započeli smo s testiranjem plivačkih sposobnosti po testu „Swimming With Independent Measurement“ S.W.I.M. Ovo je prva primjena ovog testa u Hrvatskoj.

SWIM

Test obuhvaća 11 sposobnosti koji su sastavni dio programa Deset točaka po Halliwick konceptu. Svaka sposobnost ima točno definirane kriterije koji se ocjenjuju.

Sposobnost se ocjenjuje u rasponu od 1 do 7 bodova. Test uključuje sljedeće sposobnosti:

- A. Ulazak u vodu (uz pomoći ili bez)
- B. Prilagodba na vodu (kretanje uz potpunu potporu do samostalnog kretanja u vodi)
- C. Kontrola disanja (sposobnost izdisanja zraka nad vodom do kontrole disanja pod vodom)
- D. Održavanje ravnoteže (od potpune potpore do samostalnog održavanja položaja plutanja na leđima u turbulentnoj vodi)
- E. Transverzalna rotacija prema nazad (zauzimanje položaja plutanja na leđima od potpune potpore do samostalne rotacije)
- F. Transverzalna rotacija prema naprijed (od potpune potpore do samostalne rotacije)
- G. Sagitalna rotacija (od potpune potpore do samostalne rotacije)
- H. Longitudinalna rotacija (od potpune potpore do samostalne rotacije)
- I. Kombinirana rotacija (od potpune potpore do samostalne rotacije)
- J. Razvoj plivačkog stila (od klizanja s potporom do samostalnog plivanja)
- K. Izlazak iz vode (uz pomoć i bez)

3. METODE

Program poduke plivanja po Halliwick konceptu provodi se u plivačkom klubu Natator u Zagrebu od 2002. tijekom školske godine. Program se održavao 6 sati tjedno na 4 bazena za poduku plivanja: Centar Mali dom – Zagreb, osnovna škola Marija Jurić Zagorka, gradskim bazenima: Zimsko plivalište Mladost i Sportski park Mladost. U programu je sudjelovalo više od 160 polaznika od 1 do 14 godina s različitim tjelesnim, senzornim i intelektualnim poteškoćama i isto toliko njihovih roditelja/volontera. Prvo je testiranje provedeno u studenom 2011, a posljednje u ožujku 2014. Za potrebe ovog rada koriste se podaci inicijalnog, tranzitivnih i finalnih testiranja za 8 polaznika. Za ocjenjivanje smo koristili SWIM test. Test smo proveli na način da je jedan ocjenjivač, Halliwick voditelj grupe čitao test i upisivao ocijene, a drugi ocjenjivač, Halliwick voditelj grupe provjeravao u vodi plivačeve sposobnosti za pojedinu vještinu. Nakon toga zbrojili smo bodove.

Analizirali smo prosječne vrijednosti pojedine varijable iz testa SWIM za cijelu grupu, ocijenili smo napredak grupe i izračunali u kojim varijablama je bio najveći napredak.

4. REZULTATI

U ocjenjivanje je bilo uključeno 8 djece, 3 djevojčice i 5 dječaka, prosječne starosti 4.8 godina na početku testiranja. Polaznici nisu imali jednak broj dolazaka na trening tjedno ni u sezoni. Razlog neredovitosti dolazaka su bolesti ili izbjivanje zbog operacije i boravka na rehabilitaciji zbog osnovne dijagnoze.

Pregled djece po dijagnozama i njihova postignuća pri ocjenjivanju po SWIM testu prikazuje tablica 1. Grupa je po osnovnoj dijagnozi raznolika: sva djeca imaju tjelesne poteškoće: jedna djevojčica ima urođenu proksimalnu femoralnu deficijenciju, a jedna neurofibromatozu, tri dječaka imaju cerebralnu paralizu prvog stupnja prema GMF klasifikaciji i dva dječaka i jedna djevojčica nemaju dijagnozu već su neurorizična. Svi su plivači napredovali i usvojili nove sposobnosti, osim jednog dječaka s cerebralnom paralizom koji je najprije napredovao pa je zbog neredovitosti u dolascima nazadovao.

Četvero plivača koji su na testiranju ostvarili više od 70 bodova samostalni su plivači koji su dobro prilagođeni na vodu te imaju dobru kontrolu disanja. Četvero plivača su plivači početnici koji rade osnove propulzije uz pomoć *scullinga* u centru ravnoteže uz prisustvo kontaktne osobe 10 m.

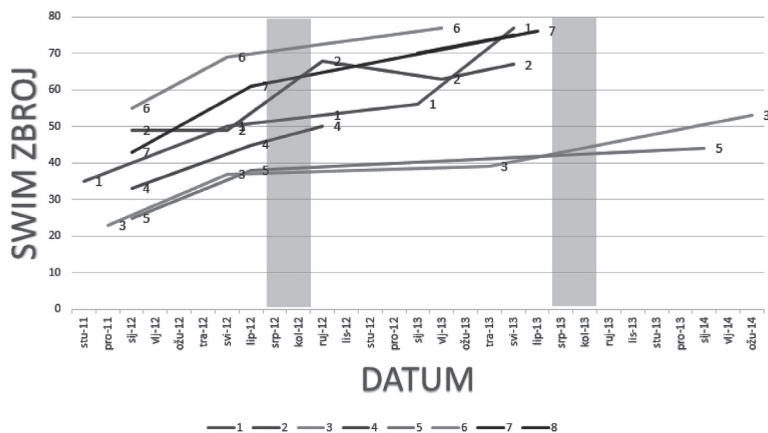
Tablica 1. Pregled djece po dijagnozama i njihova postignuća pri ocjenjivanju po SWIM testu

DIJAGNOZA	1 SWIM	2 SWIM	3 SWIM	4 SWIM	5 SWIM
Proksimalna femoralna deficijencija	35	50	53	56	77
Cerebralna paraliza	49	49	68	63	67
Neurorizično dijete	23	37	39		53
Neurorizično dijete	33		45		50
Neurorizično dijete	25		38		44
Neurofibromatoza	55		69		77
Cerebralna paraliza	43		61		76
Cerebralna paraliza	70				75

Tablica 2. Prosječne vrijednosti pojedinačnih sposobnosti u SWIM testu na inicijalnom i završnom testiranju

SWIM		Srednja vrijed. inic. SWIM	Srednja vrijed. finalni SWIM	Napredak
A	Ulazak u vodu	5.6	6.5	0.9
B	Prilagodba na vodu	5.4	6.5	1.1
C	Kontrola disanja	4.8	6.4	1.6
D	Održavanje ravnoteže	4	5.8	1.8
E	Transverzalna rot. prema naprijed	3.5	5.6	2.1
F	Transverzalna rot. prema nazad	3.1	5.6	2.5
G	Sagitalna rotacija	3.4	6	2.6
H	Longitudinalna rotacija	2	5.4	3.4
I	Kombinirana rotacija	2.4	5.3	2.9
J	Razvoj plivačkog stila	2.8	5.3	2.5
K	Izlazak iz vode	5.1	6.5	1.4

Izračunali smo prosječan napredak za pojedinačne sposobnosti. Pokazalo se da su djeca u prosjeku napredovala u svim sposobnostima od ulaska u vodu, prilagodbe na vodu do usvajanja različitih vrsta rotacija, osnovne propulzije i izlaska iz vode. Najveći napredak je postignut kod: longitudinalne, kombinirane i sagitalne rotacije. Najmanji napredak je postignut kod ulaska i izlaska u vodu i prilagodbe na vodu.



Slika 1. Napredak plivača u testu SWIM u periodu od studenog 2011. do ožujka 2014. za osmero djece

5. ZAKLJUČAK

SWIM test je pokazao da je osjetljiv na promjenu plivačkih sposobnosti kod polaznika Halliwick koncepta učenja plivanja.

Napredak je zabilježen kod svih testiranih polaznika osim kod dječaka koji nije bio redovit na nastavi tijekom zadnja 2 testa.

SWIM test daje detaljnu analizu sposobnosti plivača te omogućuje preciznu pripremu daljnjih aktivnosti, a u cilju napretka plivača. U planiranju pripreme izabiremo zadatke i aktivnosti koji slijede od jednostavnijih prema složenijim.

6. LITERATURA

1. Association of Swimming Therapy (1992). *Swimming for people with disability*. 2. edition, London, A&C Black.
2. Ciliga, D., T. Trošt Bobić, L. Petrinović Zekan (2010). Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. *Zbornik radova 19. ljetna škola kineziologa RH* (ur. Prof. emiratus V. Findak), Poreč: Hrvatski kineziloški savez, str. 55 – 60.
3. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Halliwick udruženje za terpijsko plivanje: *Podučavanje i testiranje Halliwick AST znački za stručnost*.
5. Groleger Sršen, Vrečar, Vidmar / Rehabilitacija – let. IX, št 1 (2010). *Halliwick koncept učenja plavanja in ocenjivanje plavalnih veščin*.
6. McMillan P. The Halliwick Story. Dostupno na: www.halliwick.org.uk
7. Mišigoj-Duraković M. i suradnici (1999) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Grafos, FFK Sveučilišta u Zagrebu.
8. Nelson Mandela (1995) Govor prilikom otvaranja prvog godišnjeg Južnoafričkog juniorskog kampa za sportove u invalidskim kolicima u Johannesburgu.
9. Plivački klub Natator. Dostupno na www.natator.hr
10. Sršen, (2012). Individualizacija rada u području obuke neplivača. *Zbornik radova 12. Hrvatskog savjetovanja o obuci neplivača* (ur. mr.sc. E. Ružić) udruga kineziologa grada Rijeke od 22-27. str.
11. Trajkovski Višić, B., Podnar H., Mraković S. (2010). Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. *Zbornik radova 19. ljetna škola kineziologa RH* (ur. Prof. emiratus V. Findak), Poreč: Hrvatski kineziloški savez, str. 395 – 399