

Original Article

Swimming Strokes Adaptation to the Capabilities of Children with Vision Loss Disability

Stan Elena Amelia^{1*}

¹ Ecological University of Bucharest, 1G, Vasile Milea Street, 6th district, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2018.19.1.03

Keywords: *swimming, adaptation, disability.*

Abstract

Understanding the factors affecting learning at disabled people offers instructors an insight into the way in which water can devise effective programs and how they can be presented to this people. Through the design of aquatic exercise programs to help in the initial phase including children with disabilities in the aquatic environment can be established thereafter for each disability in particular adaptations required for each procedure and individual. Acute needs of of some participants with disabilities requires for the instructor to develop unique learning strategies and examine learning, both established for adjustment traditional teaching programs. Athletes with disabilities are often deprived of opportunities of swimming skills due to lack in preparation of the coaches, of understanding their special needs or lack of compassion.

1. Introduction

„The decision to modify a swim stroke is made when the client cannot perform the traditional swim stroke because of deficits in range of motion, motor control, strength, or coordination, or because of pain or dysfunction. This decision is based on the initial evaluation and response to conventional water exercise or swimming” (Brody & Geigle, 2009, p. 129-176).

Before initiating swim stroke instruction there must be known some basic water safety, in training progression:

- safe entry and exit from pool,
- mental and physical adjustment to the water,
- breathing control,
- recovery skills,
- static floating control,

* E-mail: amelia.stan@gmail.com, tel. 0721.991.220

- suspension skills,
- changing directions,
- swim training equipment,
- swim strokes.” (Brody & Geigle, 2009, p. 313-320).

Most people enjoy aquatic activities and considers an integral part of their lives. Water allows us to do certain movements that can be performed on land only with great difficulty or not at all.

„Swimming plays a great part in the wellbeing of younger generations with a favourable influence over the body and character or just for the know how” (Urichianu-Toma, 2004, p. 27).

A well designed aquatic program can do more than give people with disabilities the opportunity to play in the water to learn swimming and water safety skills. When the instructor understands how to manipulate variables in different locations, can provide effective interaction instructor - participant, facilitating learning. „Understanding the factors affecting learning is achieved through an insight of how to effectively conceive and present methods of training both general programs and in the adapted. Requirements of certain participants with disabilities impose development of unique learning strategies. It is therefore necessary to adapt traditional instructional programs” (Lepore, Gayle & Stevens, 2007, p. 31).

This paper deals with the learning requirements necessary for the adaptation of aquatic training for people with disabilities.

Learning involves different stages, the physiological and psychological factors influencing learning.

Changes in swimming strokes can do swimming aquatic programs a functional and fun experience.

In learning disabled persons there must be a conscious disposition in teaching several training methods. Also on individualized learning approach will help improve the teaching - learning.

„To boost self-confidence and for athletes to regulate motivation, mental practice is recommended” (Urichianu-Toma, 2004, p. 47).

Participants' learning experiences occur in many different ways. All people go through different stages as they acquire motor skills, including aquatic skills. However, participants have different levels of motivation, experience and capabilities.

Learning motor skills is done in several stages
- cognitive

- participant thinks about what to do before executing movements that are slow and highly variable
- dependence on instructor feedback, mainly because the participant knows that does not performing correctly
- associative
- to gain more experience and movement is improving
- movements are better understood, less time is spent on motor aspects

- tries to associate a particular part of the movement with other previously learned movements for automatic and rhythmic execution.

- independent

- very little thinking appears to specific movements, without the instructor's correction

- performing several tasks.

However, some people with disabilities can never be independent during several reasons, including impaired sensory impulses, memory, motor planning, internal feedback.

In addition to physiological factors should be examined psychological factors such as anxiety, motivation for learning, cognitive training, social skills and preferred way of learning before developing instructional strategies.

„Motivation is the support of motor activities and the basic argument for which a person is involved in an activity and acts for it” (Urichianu Toma, 2017, p. 24).

2. Material and methods

In order to highlight the changes in swimming technique of strokes of the selected persons, we organized a study during the training hours organized by the Sports Aquatic Sports Club at the swimming pool (25/12 m) within the Olimpia Sports Club Bucharest.

a) Subjects

There were 8 children, 4 boys and 5 girls aged 5-10 years.

b) Deployment protocol

The study was conducted between 03.04. and 23.06.2017 (for a period of 12 weeks, twice a week, with 60 minutes per session).

c) The aquatic exercise program included *swimmers with vision loss*. To each problem identified we came with a solution.

- At the inability to use visual cues to determine the proper position of the head in swimming leading to dysfunctional alignment in the horizontal and vertical position we came with the solution to: *teach correct head position* (swimmers who are blind swims with head too high or too low).

- To the swimmers which are reluctant to remove the hands and arms from the trunk, leading to problems with technical procedures *we used resistance training as palm, elastic bands* to help the swimmer to experience propulsion.

- Movement technique often deteriorates as the swimmer approaches the end of the pool for fear of not hitting the wall of the pool. For this problem we teach *counting movements* to estimate the length of the pool. Use sound elements near the end of the pool or other methods to inform the swimmer that is approaching an end.

Participants with disability progresses slowly, demonstrating skills deficient models. Each person is unique, presents aquatic skills with measurable competence with personal philosophy and physical capacity. Often swimmers with disabilities

require changes to the strokes for optimal participation in functional recreational activities, fitness and competitive activities. Physical requirements for participation are specific to each aquatic activities. However, one thing is certain: most participants require changes in movements, strokes, whether they swim for recreational purpose or are involved in an international competition. We set out below a table with suggestions on how to adapt the techniques of swimming strokes for people with this kind of disability.

d) Statistical methods used

The computer program used for statistical processing was Microsoft Excel 2007.

3. Results and Discussions

Table 1. *Aquatic means program applied*

Sessions done	April/day							
Aquatic means	3	5	10	11	17	19	24	26
freestyle in different positions	x	x	x	x				x
freestyle with each/both arms in different positions	x	x	x			x	x	x
backstroke with each/both arms in different positions	x	x	x		x			x
breaststroke with both arms in different positions						x	x	
butterfly with both arms in different positions				x		x	x	
swimming with palm in each heand					x	x	x	x
swimming indifferent strokes measuring arm lenght from 5, 10, 15 m before the wall				x	x	x	x	

Sessions done	May/day						June/day						
Aquatic means	3	5	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12
freestyle in different positions	x	x		x	x			x	x	x			
freestyle with each/both arms in different positions	x	x	x	x			x	x	x	x		x	
backstroke with each/both arms in different positions	x	x	x				x	x	x				
breaststroke with both arms in different positions	x	x	x	x			x	x	x				
butterfly with both arms in different positions						x	x				x	x	
swimming with palm in each heand	x	x			x		x				x	x	
swimming indifferent strokes measuring arm lenght from 5, 10, 15 m before the wall					x	x	x	x			x	x	

After analyzing the progressions it was found that the self confidence and progress for the 6 participants present in the final test (4 boys and 3 girls).

All 7 children who participated to the final test obtained a better results in testing: swimming in freestyle to the distance of 25 m and swimming breastroke away from the wall 15 m without stopping before touching the wall (finishing the course).

MA (10 years boy) CI (8 year boy) FG (8 year girl) FD (7 year girl) SA(7 year boy) VU (5 year boy) PO (5 year girl).

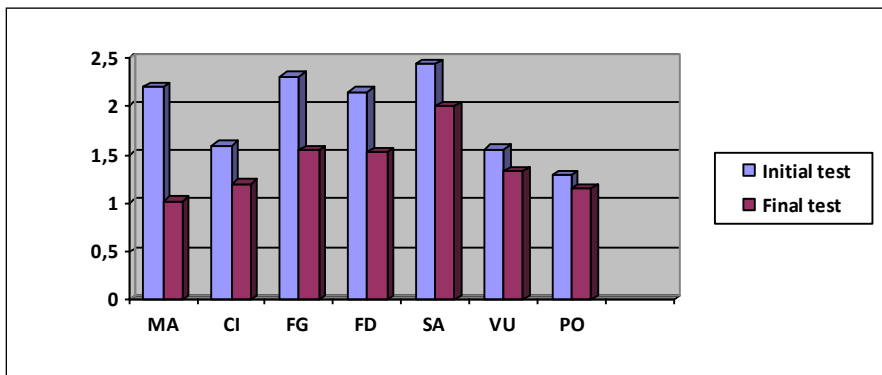


Figure 1. Results of the 25 m freestyle

In the final test the best time obtained was 1.02 seconds M.A.. At the initial test P.O. obtained 1.29 minute. The best progression was obtained by S.A. (7 year boy) – 44 seconds.

At the initial trial in 15 m breaststroke without stopping, all 9 children stopped many time from which 4 did not manage to reach the wall (they abandoned the trial).

At the final trial from 7 children 6 were swimming continuously entire distance, 1 stopped two times.

4. Conclusions

„Disability is defined as a physical or mental condition that substantially limits one or more major life activities” (USA Deaf Sports Federation, 2005).

The purpose of many organizations in sport for people with disabilities is that swimmers with disabilities to prepare and participate in sports events with swimmers without disabilities. Rules and regulations apply during meetings. Athletes with disability are used to compete with others who have similar level of functioning. „Swimmers with disabilities often have atypical movements due to missing limbs, neurological disorders, cognitive delays, paralysis or loss of vision or hearing not allow them the ability to compete equally with each other - or even swimmers who have the same disability. Thus, swimmers are classified into categories according to their functional ability and not just separated by sex and method of swimming” (DePauw & Gavron, 2005, p. 25).

There are some rules for orientation meetings officiating swimmers with such disabilities:

- allowing to begin in the water, not through jumps
- allowing indulgence to the time on route to the start position
- allowing assistant to touch swimmer who does not see to notify the turns and at the finish
- use achieve signal to the relay exchange when teammate hit the wall.
- Based on medical conditions in competitions swimmers are ranked on anatomical differences of the human body.

Classification systems is based on performance using the athlete's best time as the basis of classification. For example, „the Special Olympics athletes grouped according to the latest performance, with no more than 10% difference in stroke or performance levels of athletes in a particular event” (Dummer, 2003). This custom is made „to create an equal and just competition by calculating the difference in physical functioning, muscle mass, body proportion and size and weight” (Westling & Fox, 2004, p. 101). „Classification system performance in Special Olympics intends to provide ways to all swimmers in a competition to have equal opportunities to become successful” (Special Olympics International, 1994, p. 25).

For some people with disabilities competition will be a failure if there was a system of grading and classification. Moreover, no classification can be very uneven competition because of large area of disability associated with each disability group.

Athletes with disabilities are often deprived of opportunities due to lack of swimming skills coaches of understanding or knowledge. „Although instructional techniques are similar, drive knowledge about specific disabilities are important for successful athlete. Often, people with disabilities need more time to progress, and parents and coaches too often inexperienced in preparing people with disabilities are discouraged by low progress takes place in a single session of swimming” (Mushett, Wyeth & Richter, 1995, p. 23). Coaches should train with patience people with disabilities. „Initial training should focus on slow movements, to the quality of movement and not covering distances as quickly as possible. At first it may allow athletes to use teaching aids, however, phasing devices will enhance progress towards independent swimming” (Stein, 2002, p. 48).

References

1. BRODY, L.T., & GEIGLE, P.R. (2009). Aquatic exercise for rehabilitation and training, *Human Kinetics*, Champaign;
2. DePAUW, K. P. & GAVRON, S. J. (2005). Disability sport, Champaign, *Human Kinetics*;
3. DUMMER, G. M. (2003). Disability sports: Classification system, *Retrieved* December 23, from www.daaa.org/swimmcoach.htm;
4. LEPORE, M., GAYLE, G. W., & STEVENS, S. (2007). Adapted Aquatics Programming, A Professional Guide, *Human Kinetics*, Champaign;

5. MUSHETT, C. A., WYETH, D. A., & RICHTER, K. J. (1995). *Cerebral palsy*, In Barry Golberg Ed;
6. SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL. (1994). *Special Olympics aquatics, Sport management team guide*. Washington, DC: Joseph P. Kennedy Foundation;
7. STEIN, J. U. (2002). Adaptive aquatics or just aquatics, *Parks and Recreation*, 37(2);
8. URICHIANU-TOMA, S. (2004). *Swimming for kids and youth*, București: Academia Tehnică Militară;
9. URICHIANU-TOMA, S., URICHIANU, B.A. & URICHIANU, A.I. (2017). Motivation of primary school students to do sportive activitie, *The International Congress of Physical Education, Sports and Kinetotherapy, National University of Physical Education and Sports* from Bucharest, <http://www.unefs.ro/internationalcongress/archive/2017/EFS.pdf>;
10. USA Deaf Sports Federation. (2005). October 6 from www.usadeafsports.org;
11. WESTLING, D. L. & FOX, L. (2004). *Teaching students with severe disabilities*, Upper Saddle River, NJ:Merrill.

Adaptarea Procedeelor de Înot la Capacitățile Copiilor cu Dizabilități de Vedere

Stan Elena Amelia¹

¹*Universitatea Ecologică din București Vasile Milea Stree 1 G, Sector 6, Romania,*

Cuvinte cheie: *înot, adaptare, dizabilitate.*

Rezumat

Înțelegerea procesului învățării și a factorilor care afectează învățarea la persoanele cu dizabilități se oferă instructorilor o introspectivă a modalității în care se pot concepe eficient programele acvatice și modul în care acestea pot fi prezentate acestor persoane. Prin conceperea unor programe de exerciții acvatice care să ajute în faza inițială includerea copiilor cu dizabilități în mediul acvatic, se pot stabili ulterior, pentru fiecare dizabilitate în particular adaptările impuse pentru fiecare procedeu și individ. Nevoile acute ale anumitor participanți cu dizabilități impun instructorului să dezvolte strategii unice de învățare și să examineze procesul de învățare, ambele impunându-se pentru adaptare la programele tradiționale de predare. Sportivii cu dizabilități sunt adesea privați de oportunitățile deprinderilor de înot din cauza lipsei în pregătire a antrenorilor, a înțelegerii acestora, a necesităților speciale sau a lipsei de compasiune.

1. Introduction

„Decizia de a modifica procedeele de înot este efectuată de către o persoană care nu poate înota în procedeele tradiționale din cauza razei de mișcare,

controlului motor, forței sau coordonării dincauzadurerii sau disfuncționalității. Această decizie este bazată pe evaluarea inițială și răspunsul la exercițiile tradiționale de înot” (Brody & Geigle, 2009, p. 129-176).

Înainte de a începe procesul de pregătire pentru procedeele de înot trebuie cunoscută progresia de bază a elementelor de siguranță:

- intrările și ieșirile în siguranță din bazin,
- adaptarea mentală și fizică la apă,
- controlul respirației,
- deprinderile de recuperare,
- controlul de staționare în plutire,
- deprinderile de menținere pe loc (călcarea apei),
- schimbarea direcțiilor,
- echipamentul de înot,
- procedeele de înot.” (Brody & Geigle, 2009. p. 313-320).

Majorității persoanelor le face plăcere activitatea acvatică și o consideră parte integrantă a vieții lor. Apa ne permite să realizăm anumite mișcări care pot fi efectuate pe uscat doar cu mare dificultate sau deloc.

Un program acvatic bine conceput realizează mai mult decât să ofere persoanelor cu dizabilități ocazia să se joace în apă; se învață înotul și deprinderile de siguranță acvatice. Când instructorul înțelege cum să manipuleze variabilele în diferite locații, poate oferi o interacțiune eficientă instructor – participant, înlesnind învățarea. „Înțelegerea procesului învățării și a factorilor care afectează învățarea se realizează printr-o introspecție a modului în care trebuie să se conceapă eficient și să se prezinte metodele de instruire atât în programele generale acvatice cât și în cele adaptate. Cerințele anumitor participanți cu dizabilități impun dezvoltarea unor strategii unice de învățare. De aceea, se impune adaptarea programelor tradiționale instructionale.” (Lepore, Gayle, & Stevens, 2007, p. 31).

Acest material tratează cerințele pentru învățare, necesare pentru adaptarea corespunzătoare a instruirii acvatice pentru persoanele cu dizabilități.

Procesul de învățare implică stadii diferite, în care factorii fiziologici și psihologici influențează învățarea.

Modificările în procedeele de înot pot realiza o experiență acvatică funcțională și distractivă.

În procesul de învățare a persoanelor cu dizabilități trebuie să existe conștiența disponerii în predare a mai multor metode de instruire. De asemenea, abordarea învățării pe baza individualizării va ajuta la îmbunătățirea procesului de predare – învățare.

Experiențele de învățare ale participanților au loc în multe diferite moduri. Toate persoanele trec prin faze distincte pe măsură ce dobândesc deprinderi motorii, inclusiv deprinderile acvatice. Totuși, participanții prezintă diferite nivele de motivație, experiență și capacități.

Însușirea deprinderilor motorii se realizează în mai multe stadii:

- cognitiv

- participantul se gândește la ce să facă înainte de a executa mișcărilor, care sunt lente și foarte variabile;

- dependența de instructor pentru feedback, în principal deoarece participantul știe că nu execută corect.

- asociativ

- se câștigă mai multă experiență și mișcărilor se perfecționează;

- mișcărilor sunt mai bine înțelese, se cheltuie mai puțin timp la aspectele motorii;

- se încearcă asocierea unei anumite părți din mișcarea acvatică cu alte mișcări deprinse anterior, pentru o execuție automată și ritmică.

- independent

- gândirea mai apare foarte puțin la mișcărilor specifice, corecție fără ajutorul instructorului

- execuția mai multor sarcini.

Totuși, anumite persoane cu dizabilități, pot să nu ajungă niciodată în faza independentă din mai multe motive, inclusiv afectarea impulsurilor senzoriale, a memoriei, planificării motorii, feedback-ului intern.

Pe lângă factorii fiziologici trebuie examinați factorii psihologici precum anxietatea, motivația pentru învățare, pregătirea cognitivă, capacitățile sociale și modalitatea preferată de învățare înainte de a dezvolta strategii instrucționale.

2. Material și metode

Pentru a evidenția schimbările în tehnica de înot a procedeelelor persoanelor selectate, am organizat un studiu în timpul orelor de instruire organizate de Clubul sportiv Acvatica Sport la piscina (25/12 m) din cadrul Clubului sportiv Olimpia București.

a) Subiecți

Au fost 8 copii, 4 băieți și 5 fete în vârstă de 5-10 ani.

b) Protocolul de implementare

Studiul a fost efectuat între 03.04. și 23.06.2017 (pentru o perioadă de 12 săptămâni, de două ori pe săptămână, cu 60 de minute pe sesiune).

c) Programul de exerciții acvatice a inclus înotătorii cu dizabilitatea fără vedere. Pentru fiecare problemă identificată am venit cu o soluție.

- La incapacitatea de a folosi indicii vizuale pentru a determina poziția corectă a capului în timpul înotului, care duce la alinierea disfuncțională în poziția orizontală și verticală, am venit cu soluția de a învăța poziția corectă a capului (înotătorii orbi înoată cu cap prea înalt sau prea jos pe apă).

- Pentru înotătorii reticenți în îndepărtarea mâinilor și a brațelor de la corp, ducând la probleme în procedeele tehnice, am folosit materiale de rezistență precum palmarele și benzile elastice pentru a ajuta înotătorul să experimenteze propulsia.

- Tehnica de mișcare se deteriorează adesea, în timp ce înotătorul se apropie de capătul bazinului de teama de a nu se lovi de peretele piscinei. Pentru această problemă predăm mișcări de numărare pentru a estima lungimea bazinului. S-au

utilizat și sunete aproape de capătul bazinului sau alte metode pentru a informa înotătorul care se apropie de un capăt.

Participanții cu dizabilități progresează lent, demonstrând modele deficitare a deprinderilor. Fiecare persoană este unică, prezintă deprinderi acvatice cu competență măsurabilă cu filozofia personală și capacitatea fizică. Adesea, înotătorii cu dizabilități necesită modificări ale procedeeleor pentru participarea optimă în activități funcționale recreative, fitness sau activități competitive. Cerințele fizice pentru participarea acvatică sunt specifice fiecărei activități. Totuși, un lucru este sigur: cei mai mulți participanți necesită modificări ale mișcărilor, procedeeleor, indiferent dacă înoată recreativ sau sunt implicați într-o competiție internațională.

Am prezentat mai jos un tabel cu sugestii privind modul de adaptare a tehnicilor procedeeleor de înot pentru persoanele cu acest fel de dizabilitate.

d) Metodele statistice utilizate

Programul de calculator folosit pentru procesarea statistică a fost Microsoft Excel 2007

3. Rezultate și Discuții

Tabel 1. Program de mijloace acvatice aplicate

Ședințe	Aprilie/ziua							
	3	5	10	11	17	19	24	26
Mijloace acvatice	x	x	x	x				x
Procedeele craul în diferite poziții	x	x	x					
Procedeele craul cu fiecare braț/cu ambele în poziții diferite	x	x	x			x	x	x
Procedeele spate cu fiecare braț/cu ambele în poziții diferite	x	x	x		x			x
Procedeele bras cu brațele în poziții diferite						x	x	
Procedeele fluture cu brațele în poziții diferite					x	x	x	
Înot cu palmare					x	x	x	x
Înot înotate procedeele cu măsurarea numărului de brațe înainte de perete cu 5m, 10m, 15m					x	x	x	x

Ședințe	Mai/ziua								Iunie /ziua				
	3	5	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	12
Mijloace acvatice	x	x		x	x			x	x	x			
Procedeele craul în diferite poziții	x	x		x	x			x	x	x			
Procedeele craul cu fiecare braț/cu ambele în poziții diferite	x	x	x	x			x	x	x	x		x	
Procedeele spate cu fiecare braț/cu ambele în poziții diferite	x	x	x				x	x	x				
Procedeele bras cu brațele în poziții diferite	x	x	x	x			x	x	x				

Procedeu fluture cu brațele în poziții diferite					x	x			x	x
Înot cu palmare		x	x				x		x	
Înot întoate procedeele cu măsurarea numărului de brațe înainte de perete cu 5m, 10m, 15m					x	x	x	x		

După analizarea progreselor s-a constatat că încrederea în sine și progresul pentru cei 7 participanți prezenți la testul final (4 băieți și 3 fete).

Toți cei 7 copii care au participat la testul final au obținut rezultate mai bune în testarea: înot în procedeu craul până pe distanța de 25 m și procedeu bras la distanța de 15 m de perete fără oprire înainte de atingerea peretelui (finișul cursei de concurs).

MA (10 ani, băiat) CI (8 ani, băiat) FG (8 ani, fată) FD (7 ani, fată) SA (7 ani, băiat) VU (5 ani, băiat) PO (5 ani, fată).

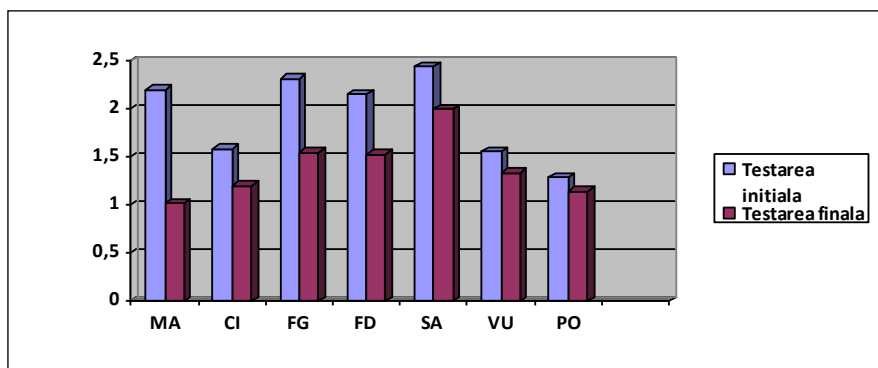


Figura 1. Rezultatele probei de 25 m procedeu craul

În testul final cel mai bun timp obținut a fost 1,02 secunde - M.A. La testul inițial P.O. a obținut 1,29 minute. Cea mai bună evoluție a fost obținută de S.A. (băiat de 7 ani) - 44 de secunde.

La începutul studiului la 15 m bras fără oprire, toți cei 9 copii s-au oprit de multe ori, din care 4 nu au reușit să ajungă la perete (au abandonat).

La testarea finală 7 copii au înotat continuu întreaga distanță, 1 (VU) s-a oprit de două ori.

4. Concluzii

„Dizabilitatea este definită ca afecțiune fizică sau mentală care limitează în mod substanțial una sau mai multe activități majore din viață” (USA Deaf Sports Federation, 2005).

Scopul multor organizații ale sportului pentru persoane cu dizabilități este ca înotătorii cu dizabilități să se pregătească și să participe la întâlniri sportive cu înotători fără dizabilități. Regulile și regulamentul se aplică pe parcursul

întâlnirilor; totuși, clasificările sportivilor cu dizabilitate sunt folosite astfel încât înotătorii să concureze cu alții care prezintă nivel similar de funcționare. „Înotătorii cu dizabilități adesea au mișcări atipice din cauza membrilor lipsă, afecțiunilor neurologice, întârzierilor cognitive, paraliziiilor, sau pierderi de vedere sau auz care nu le permit capacitatea de a concura în mod egal unul cu celălalt – sau chiar cu înotători care au aceeași dizabilitate. Astfel, înotătorii sunt clasificați în categorii potrivit capacității lor funcționale și nu separați doar prin sex și procedeu de înot.” (DePauw & Gavron, 2005, p. 25).

Reguli generale de orientare în oficierea întâlnirilor înotătorilor cu dizabilități includ anumite orientări:

- permiterea înotătorului să înceapă din apă și nusă sară în apă
- permiterea indulgenței la timpul parcurs spre poziția de start
- permiterea asistentului să atingă înotătorul care nu vede pentru a-l înștiința la întoarceri și la finalul cursei
- folosirea atingerii pentru a semnala schimbul în ștafetă când coechipierul a atins peretele.

Pe baza sistemelor de clasificare medicale se folosește timpul cel mai bun al sportivului ca bază a clasificării. De exemplu, „programul Special Olympics grupează sportivii potrivit celor mai recente performanțe, cu nu mai mult de 10% diferență de timpi sau nivele de performanță a sportivilor într-un anume eveniment” (Dummer, 2003). Acest obicei este alcătuit pentru a crea o „competiție egală și dreaptă prin calcularea diferenței în funcționarea corporală, masei musculare, proporția corpului, dimensiunea și greutatea corporală” (Westling & Fox, 2004, p. 101).

„Sistemul de clasificare al performanței în Special Olympics are intenția de a oferi căi prin care toți înotătorii într-o competiție să aibă șanse egale de a deveni câștigător” (Special Olympics International, 1994, p. 25).

Pentru anumite persoane cu dizabilități competiția va reprezenta un eșec dacă nu ar exista un sistem de clasificare. Mai mult, fără clasificare, competiția poate fi foarte inegală din cauza ariei mari de dizabilități asociate cu fiecare grup de dizabilitate.

Sportivii cu dizabilități sunt adesea privați de oportunitățile deprinderilor de înot din cauza lipsei antrenorilor de înțelegere sau a cunoștințelor. „Deși tehnicile de pregătire sunt similare, cunoștințele de antrenare despre anumite dizabilități sunt importante pentru succesul sportivului.

De multe ori, persoanele cu dizabilități necesită un timp mai îndelungat pentru a progresa, și mult prea des părinții și antrenorii neexperimentați în pregătirea persoanelor cu dizabilități devin descurajați de progresul redus care are loc într-o singură ședință de înot” (Mushett, Wyeth, & Richter, 1995, p. 23). Astfel, antrenorii ar trebui să antreneze cu răbdare pentru a învăța nuanțele asociate cu sportul pentru persoanele cu dizabilități.

„Pregătirea inițială ar trebui să se orienteze pe mișcări lente, pe mișcări de calitate și nu pe parcurgerea distanțelor cât mai repede posibil.

La început se poate permite sportivilor folosirea materialelor ajutătoare; totuși, eliminarea treptată a dispozitivelor va accentua progresul spre înotul independent”. (Stein, 2002, p. 48).



©2017 by the authors. Licensee „*GYMNASIUM*” - *Scientific Journal of Education, Sports, and Health*, „Vasile Alecsandri” University of Bacău, Romania. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).