

**“TERZA ETA’ E DISABILITA’ IN ACQUA”**  
***un movimento in continua evoluzione***

**- RELAZIONE del Seminario a cura di Bruno Cilione**

Si è svolto domenica 15 dicembre 2013 a Lamezia Terme il seminario di aggiornamento riservato agli istruttori di nuoto. 65 gli iscritti di cui 54 istruttori presenti, 7 uditori (2 docenti regionali e 5 allenatori FIN) e 4 gli assenti. In mattinata l’incontro in sala convegni per la parte teorica e nel pomeriggio trasferimento in piscina per la parte pratica in acqua.

Il saluto dal Presidente della FIN Calabria Alfredo Porcaro il quale, nell’auspicare ai presenti un sereno e proficuo lavoro, esprime soddisfazione alla platea per la partecipazione numerosa all’evento sottolineando l’importanza della formazione e dell’aggiornamento in ambito regionale, per una ulteriore e continua crescita del settore tecnico calabrese.

E proprio dal percorso formativo del SIT Calabria che illustro ai presenti le tematiche degli aggiornamenti precedenti e i numeri in termini di partecipazione raffrontandoli con i corsi di formazione, con la certezza che la qualità formativa offerta sia di stimolo alla crescita personale e territoriale della nostra Regione.

Obiettivo di questo incontro è quello di insegnare alcune strategie che permettano di affrontare i rischi o gli imprevisti e di modificare lo sviluppo in virtù delle informazioni che man mano si acquisiscono.

Ho sottolineato ai presenti che, chi ha il compito di insegnare siano i primi ad avere consapevolezza che la formazione è un processo di trasformazione di contenuti e metodi per fare acquisire alle persone livelli sempre maggiori.

Prende la parola il dott. Pasquale Fedele e mette subito in risalto l’importanza dell’esercizio fisico in acqua per queste fasce d’utenza dove, a una riduzione delle abilità psicofisiche e una progressiva involuzione morfologica e strutturale, si contrappone un’esercitazione acquatica come mezzo preventivo e terapeutico ideale, in quanto fisiologico, efficace, sicuro e a basso costo.

Il nuoto è tra le discipline preferite dagli anziani. Uno su quattro in questa fascia di età lo pratica traendo molteplici vantaggi. Considerando che secondo le previsioni dell’ ISTAT nel 2050:

la vita media degli uomini cresce dagli attuali 77,4 anni a 83,6

la vita media delle donne cresce dagli attuali 83,3 anni a 88,8

sarebbe auspicabile, anche attraverso la pratica in acqua, offrire ai nostri anziani utenti una certezza per una migliore qualità della vita.

L’intervento del prof. Roberto Formenti si è incentrata sull’organizzazione e sui contenuti della lezione in riferimento all’utenza. Come si sviluppa un percorso didattico in acqua, come si trasferiscono dal piano teorico a quello pratico le nostre conoscenze in riferimento alle esigenze dell’utenza, comprendere le problematiche individuali, rispettare i tempi di apprendimento di ciascuno, garantire uno sviluppo regolare degli argomenti tecnici nel pieno rispetto della sicurezza e dell’attenzione verso ogni utente. Il prof. Formenti continua il suo intervento sull’importanza delle risorse didattiche a cui deve attingere l’istruttore basando contenuti che hanno come riferimento la multilateralità e la miglior conoscenza senso percettiva.

Passa poi al concetto di tecnica come valore assoluto, il fine a cui tendere l’obiettivo finale che determina il livello cognitivo e di abilità perseguito da ogni allievo.

Infine il ruolo dell’istruttore che è quello del garante, di chi ha gli strumenti (tecnici, pedagogici, comunicativi) per sviluppare coerentemente gli argomenti didattici e di chi sa ascoltare le osservazioni e le aspettative che provengono dagli utenti per conseguire il miglior risultato possibile.

A chiudere le relazioni del mattino la docente nazionale Lucia Zulberti centrando subito l'interesse della platea sulla «cultura della disabilità». Un intervento mirato al processo di cambiamento verso la disabilità dove acquaticità e integrazione siano le parole chiave. Ha centrato la lezione sul come dar vita a una interazione con l'altro che sappia costruire relazioni, stimolare bisogni per non limitarli alla "fredda assistenza". Infine il ruolo degli Special Olympics in Italia e nel mondo, citando la testimonianza di Nelson Mandela nell'essere testimonial di Special Olympics " ai Giochi Mondiali di Dublino.

Dopo una breve pausa pranzo ci siamo trasferiti in piscina al fine di mettere in pratica quanto relazionato nella mattinata.

Abbiamo suddiviso i partecipanti in due gruppi di lavoro in acqua affidando a ciascun docente, Formenti e Zulberti, un gruppo su tematiche comuni per poi, al termine della lezione, scambiarsi i rispettivi gruppi.

Le esercitazioni pratiche su terza età e disabilità sono state proposte sugli adattamenti e le modificazioni del comportamento motorio in acqua, sui galleggiamenti verticali, esercizi di senso percezione, le propulsioni non codificate, il sostentamento e le nuotate non codificate. Come facilitare l'ingresso in acqua per questi utenti e come assisterli in uscita. Inoltre sono state proposte esercitazioni al fine di sviluppare un efficace controllo del movimento. Grande attenzione infine sulla correzione dell'errore (cause, individuazione e risoluzione).

Consensi unanimi pienamente positivi sull'organizzazione, sui docenti e sulle tematiche tracciate, sono stati evidenziati al termine dei lavori e riscontrati nel questionario d'uscita proposto ai corsisti.

Ai partecipanti, in fase di accredito, è stata consegnata la cartella personalizzata dal SIT Calabria con il cartaceo fotocopiato degli interventi e tematiche trattate dai docenti.

Al termine del corso, prima della consegna degli attestati di partecipazione, ho comunicato che è stato realizzato un video delle lezioni pratiche in acqua e che questo potrà essere a disposizione dei corsisti attraverso un link di accesso riservato ai soli partecipanti e scaricabile dal nostro sito regionale.

Mi permetto, attraverso la presente, voler ringraziare Roberto Formenti e Lucia Zulberti per la disponibilità personale che hanno manifestato nei miei confronti e per il raggiungimento dei consensi espressi al fine di arricchire la crescita umana e professionale dei tecnici calabresi.

Un sentito grazie alla segreteria SIT e soprattutto al prof. Roberto Del Bianco, per la fiducia concessami e la costante attenzione alla crescita del nostro territorio.

*Il coordinatore regionale*

*S.I.T. Calabria*

