

**Wartości terapeutyczne programu realizowanego  
przez sekcję kajakową "Szansa"  
Chojnickiego Klubu Żeglarskiego .**

**autor - Tomasz Biesek**

## **Spis treści**

Koncepcja tworzenia programu

Warunki realizacji programu

1. Struktura organizacyjna

2. Grupa terapeutyczna

3. Pływanie

4. Kajakarstwo

Opis realizacji programu - pływanie

Opis realizacji programu - kajakarstwo

1. Realizacja programu w zakresie wyrabiania samodzielności i przystosowania społecznego.

2. Struktura zajęć.

3. Realizacja programu na bazie sportu.

4. Realizacja programu na bazie turystyki kajakowej.

5. Bezpieczeństwo na zajęciach.

Podsumowanie

## **Koncepcja programu .**

Główną myślą, która nadała kierunek tworzeniu programu było prowadzenie na innych niż szkolne zasady zajęć terapeutycznych oraz stworzenie takiego obszaru funkcjonowania dla osób niepełnosprawnych, który by obejmował zwiększenie samodzielności, zaradności, lepsze przystosowanie społeczne oraz rozwój psychomotoryczny. Złamanie "szkolnych zasad" dotyczy roli prowadzącego, który przyjął rolę bardziej pomocnika niż nauczyciela (dyrektywny sposób prowadzenia zajęć dotyczył bezpośrednio bezpieczeństwa na wodzie), współdecydowaniu uczestników o przebiegu zajęć, oraz wspólnym dążeniu do realizacji obranych celów, które dawało możliwości tworzeniu bliskich więzi interpersonalnych pomiędzy uczestnikami. Było jasne, że organizowane zajęcia musiały być na tyle atrakcyjne,

aby zmotywować osoby niepełnosprawne oraz wolontariuszy do dobrowolnego w nich uczestnictwa.

Doskonałą do tego sferą był sport, a szczególnie zajęcia na wodzie. Zajęcia z pływania miały przynosić wiele przyjemności i satysfakcji z osiąganych umiejętności i miały dać podstawę bezpieczeństwa podczas prowadzenia zajęć na łódkach. Kajakarstwo (główny kierunek terapii) miało być prawdziwą szkołą życia integrującą całą grupę we wspólnym działaniu. Ograniczenia somatyczne osób niepełnosprawnych wskazywałyby na prowadzenie zajęć indywidualnych na wodzie, która była na początku środowiskiem nieznanym i niekiedy wzbudzała obawy. Nie można jednak dobrze realizować założeń programu w zakresie rozwoju przystosowania społecznego w pracy indywidualnej. Połączono więc, poprzez uczestnictwo wolontariuszy, formę terapii indywidualnej (wolontariusz jako koterapeuta) realizowaną w grupie, która przynosiła bogactwo przeróżnych sytuacji, a przede wszystkim możliwość nawiązywania pomiędzy uczestnikami przyjaźni. Dwie osoby płynące w jednej łódce, która oddala się w nieznaną drogę mogą nawiązać z sobą specyficzną więź porównywalną do dwóch wspinających się na szczyt taterników związanych jedną liną. Stawiane w odpowiedniej skali trudności zadania będące w zasięgu kajakarzy, przynosiły im radość z ich osiągnięcia. Wolontariusze stali się osobistymi terapeutami w realizowanych zajęciach i sami korzystali z terapii swoich kolegów. Sposób postępowania wolontariuszy jest taki, aby osoby niepełnosprawne nie odczuwały, że znów są uczniami. Układ uczący i nauczany został zastąpiony partnerskimi więziami zacieśnianymi we wspólnym działaniu. Wolontariusze wykonywali wspólnie ze sportowcami zadania będąc wzorem postępowania, czasem dyskretnie pomagając lub korygując błędy, a także w wielu sytuacjach samemu korzystając z pomocy sportowców. "Każdy poddaje się terapii i zarazem jest terapeutą" (J. Vanier 1985). Zajęcia z kajakarstwa pełne są sytuacji w których wzajemna pomoc jest niezbędna. Przeniesienia kajaka, wspólne jego mycie, pomoc we wsiadaniu i wysiadaniu, wspólne pokonywanie trudności na wodzie w osadzie podwójnej czy poczwórnej, a także dzielenie się wrażeniami czy wspólne (oczywiście przy ciepłej herbacie) tworzenie planów są czynnościami wykonywanymi na każdym zajęciu. Czasem ja potrzebuję pomocy, następnym udzielam jej innym. Wciąż pomagam i korzystam z pomocy. Nawet dla osób o małych możliwościach udzielania pomocy (np. z dysfunkcją narządu ruchu) trzeba znaleźć obszar możliwości w którym pomogąby innym i była przez to obecna. Realizowane zajęcia na tyle wciągają wolontariuszy, aby ich obecność na zajęciach była systematyczna i długotrwała, bo tylko wtedy możliwe będzie nawiązanie głębszych więzi przyjaźni pomiędzy uczestnikami. Ważne są relacje zarówno pomiędzy sportowcami a partnerami, jak również pomiędzy samymi sportowcami i samymi wolontariuszami. Nowi wolontariusze po okresie próby odbywają spotkanie z trenerem i innymi wolontariuszami po to, by zapoznać się głębiej z ideą funkcjonowania w grupie. Dobrze funkcjonująca grupa wychodzi poza ramy zajęć sportowych.

Realizowany zgodnie z tymi założeniami program przynosi wszechstronny rozwój osobom niepełnosprawnym intelektualnie a także ich partnerom.

## **Historia sekcji kajakowej "Szansa".**

### **1. Struktura organizacyjna.**

Grupa zainicjowała swoją działalność w 1994 roku jako Klub "Olimpiad Specjalnych" działając przy Zespole Szkół Specjalnych w Chojnicach. Starając się o pozyskanie środków

na rozszerzenie działalności grupa w 1995 roku weszła jako autonomiczna sekcja w struktury Chojnickiego Klubu Sportowego "Kolejarz" uzyskując podmiotowość prawną i otrzymując stałą dotację z Urzędu Miasta pozwalającą na organizację systematycznych zajęć dwa razy w tygodniu. Wchodząc w struktury "zwykłego" Klubu osoby niepełnosprawne zyskały status "zwykłego" sportowca. Środki zbierane na własne konto pozwoliły na zorganizowanie przejazdu i wejścia na pływalnię, zakupienie kajaków z osprzętem i zatrudnienie instruktora. Po roku zajęć kajakarstwo stało się dyscypliną wiodącą w realizowanym programie sekcji. W 2003 roku w związku z kłopotami z hangarowaniem coraz to większej ilości sprzętu oraz z braku możliwości pozyskania samodzielnej bazy zarząd sekcji postanowił przenieść sekcję do Chojnickiego Klubu Żeglarskiego, który rozwiązał te problemy oraz dał perspektywę rozszerzenia działalności.



Zdjęcie 1 Ogólnopolskie Otwarcie Sezonu Żeglarskiego , sekcja kajakowa z Mateuszem Kuszniereviczem, maj 1997.

## 2. Grupa terapeutyczna.

W tworzeniu grupy pomogła mi koncepcja "wspólnoty" ruchu "Foi et lumier" (w Polsce ruch znany jest pod nazwą "Muminki"), gdzie grupę tworzyły na równych prawach osoby niepełnosprawne intelektualnie ("Muminki") i ich sprawniejsi przyjaciele ("Paszczaki"). Mając bardzo dobre doświadczenia z trzyletniego okresu stażu w lubelskich wspólnotach, postanowiłem podtrzymać tę strukturę. W skład grupy weszły osoby głębiej niepełnosprawne umysłowo tj. siedmiu chłopaków i dwie dziewczyny oraz pięć dziewcząt i dwóch chłopaków pełniących rolę partnerów. Rozpiętość wieku osób niepełnosprawnych wynosiła od 17-23 lat, wolontariuszek 15-18 lat .



Zdjęcie 2 Spacer nad morzem w okolicach Mielna , październik 1996.

Obecność wolontariuszy na zajęciach przybliżała nie tylko wzorce związane z umiejętnościami sportowymi, ale i sposoby zachowania się w różnych sytuacjach. Przesłanki te docierały do sportowców na płaszczyźnie koleżeńskiej, nie na zasadach dyrektywnych, jakimi posługują się wychowawcy. Często to partnerzy wyjaśniali ich postrzeganie pewnych sytuacji, rozmawiając zwyczajnie jak z kolegami. Takie postępowanie jest korzystniejsze i w wielu przypadkach wnioski z niego płynące są szybciej i na trwałe przyswajane w postępowaniu osób niepełnosprawnych. Trener nie musi być tym, który za każdym razem interweniuje i załatwia trudne sprawy. Czasem wystarcza porozumiewawcze spojrzenie, aby wolontariusz wiedział jak rozwiązać problem.

Większe, niż rozwiązywanie problemów, ma znaczenie wspólne przeżywanie chwil radości, wspólnego działania, dzielenia się swoimi emocjami ... Treningi przebiegają w niezwykle sympatycznej i przyjacielskiej atmosferze, co jest zasługą zarówno sportowców - bardzo szczerych, jak i wolontariuszy słuchających i odpowiadających życzliwie. To daje grupie pewną tożsamość i jest wielką wartością, z której czerpią nie tylko sportowcy, ale i wolontariusze.

O ile jest to możliwe, na zajęciach stosuje się metody i formy, które mają umożliwić, realizację również celów związanych z zacieśnieniem i pogłębieniem więzów koleżeńskich. Często cel, przed którym postawiona została grupa, nie jest możliwy do osiągnięcia bez współpracy. W ten sposób każdy jest niezbędny do podjęcia współodpowiedzialności za dobre wykonanie zadania. Poczucie swojej wartości odczuwane w takich sytuacjach przez sportowców jest niezwykle cenne. Zasada traktowania sportowców jako dorosłych, odpowiedzialnych osób obniża w nich samych pewną nieporadność, przyjmowanie postawy osoby potrzebującej opieki.

Ogromną siłą motywującą do podjęcia trudu treningu jest osiągnięcie nowych umiejętności. Są to na początku czasem proste ćwiczenia, które stwarzały problem. Krok po kroku dochodzimy

do osiągnięcia przełomowych umiejętności jak przepłynięcie pierwszych metrów w pław czy samodzielne radzenie sobie z kajakiem.

Pierwszym i najważniejszym kryterium naboru osób niepełnosprawnych do sekcji była ich wola oraz zgoda rodzica. W związku z tym sportowcy funkcjonowali na przeróżnym poziomie w różnych sferach. Praca wolontariuszy polegała często na indywidualizowaniu poziomu wykonywania ćwiczeń. Dzięki temu każdy uczestnik zajęć na każdym treningu w miarę możliwości uczestnicząc w grupie realizował nieco inny program i miał szansę osiągnąć w tym zakresie progresję. Organizowane dla wolontariuszy szkolenia miały na celu analizę zajęć w różnych aspektach, udzielanie wskazówek technicznych do nauki nowych umiejętności, rozwiązywanie problemów oraz lepsze poznanie i integrację wolontariuszy.

### **3. Pływanie.**

Środowisko wodne jest odbierane przez osoby niepełnosprawne intelektualnie bardzo różnie. W większości osób, z którymi pracowałem, wodę postrzegano jako coś bardzo przyjemnego, pod warunkiem zagwarantowania poczucia bezpieczeństwa. Pierwsze zajęcia w wodzie odbywały się w ramach szkolnego wyjazdu uczniów szkoły specjalnej na pływalnię .

Zupełną zmianą w organizacji zajęć była możliwość wejścia do nowo oddanego "Parku Wodnego" w naszym mieście, który oferuje nam to wszystko, co do realizacji programu terapeutycznego jest potrzebne. Niecki o różnej głębokości (od 25 do 180 cm ), odpowiednio zróżnicowana temperatura wody (od 29 do 38 o C), świetnie przystosowana szatnia dla niepełnosprawnych.

W zależności od indywidualnych potrzeb dobiera się do zajęć odpowiednio głębokie miejsce dające poczucie bezpieczeństwa. Ważna jest, aby głębokość niecki była tak zróżnicowana, aby umożliwiła stopniowe przechodzenie na następne szczeble trudności. Poczucie bezpieczeństwa na początkowym etapie nauki zapewnia dobrze dobrany sprzęt pozwalający wspomagać albo korygować odpowiednie funkcje narządu ruchu i położenie ciała. Osiągnięcie uczucie płynięcia bez lęku jest bardzo miłe i osiągnięcie tego etapu daje dużą satysfakcję. Na zajęciach osoby niepełnosprawne napotykały wiele trudności, ale wola nauki nowych umiejętności, którą chcą osiągnąć oraz motywacja, którą daje wsparcie grupy przełamuje powoli lęk. Wydaje się, że wodne środowisko dla osób niepełnosprawnych ma magiczną siłę przyciągania.

### **4. Kajakarstwo.**

Kajakarstwo jest dyscypliną wiodącą w programie terapeutycznym sekcji. Nauka pływania kajakiem jest trudna ze względu na ograniczony dostęp instruktora do sportowca. Dla osób niepełnosprawnych, które mają duże zaburzenia w schemacie swego ciała instrukcje słowne, czy pokaz wykonywany z sąsiedniego kajaka nie zawsze może być skuteczny. Również udzielanie pomocy w innych sytuacjach jest utrudnione. Oczywiście kamizelka ratunkowa dla osób nie umiejących pływać i asekuracyjna dla pływających to żelazna reguła.

Tym, co pociągało sportowców do podjęcia trudu nauki pływania była możliwość samodzielnego kierowania łódką w przestrzeni niedostępnej dla innych oraz poczucie niezależności. Opanowanie łódki jest zatem wielki dowartościowaniem i nobilitacją w sposób naturalny narzucający pewną odpowiedzialność i obowiązki.

Sytuacja dwóch osób na łódce jest jedyną w swoim rodzaju. Kajakarze złączeni są specyficzną więzią odpowiedzialności za siebie, poczuciem bliskości drugiej osoby. Z partnerem dzielimy się w miłych chwilach radością z pływania po gładkiej tafli wody, od niego oczekujemy współpracy podczas trudnych chwil radzenia sobie w ciężkich warunkach.

Tak jak podczas zajęć z pływania stopniuje się w miarę progresji umiejętności i oswojenia z wodą coraz to głębszą nieckę, tak w kajakarstwie sportowiec przechodzi po opanowaniu jednej łódki na kolejne nieco trudniejsze. Jak ważne jest stopniowanie trudności dzięki różnym rodzajom kajaków doświadczyłem wtedy, gdy skala trudności przesiadania się na następnym kajaku okazywała się zbyt wielka. Po zakupie nowego pośredniego klasą kajaka sportowiec znów wędrował po kolejnych szczeblach umiejętności.

Ze względów bezpieczeństwa, kajakarze pływają w kamizelkach asekuracyjnych lub ratunkowych na łódkach niezatapialnych.



Zdjęcie 3. Start Karoliny na kajaku typu "Smyk" podczas Ogólnopolskich Regat Kajakowych Olimpiad Specjalnych w Poznaniu, wrzesień 1998.



Zdjęcie 4. Ekipa kajakarzy i ich ulubiona łódka "Marathon 520"

po regatach "O Błękitną Wstęgę Jeziora Charzykowskiego", wrzesień 2001.

Zajęcia z kajakarstwa rozpoczęliśmy na przystani Chojnickiego Klubu Żeglarskiego w Charzykowach, gdzie przez siedem sezonów funkcjonowaliśmy korzystając jedynie z części hangarowej. Sytuacja zmieniła się, gdy sekcja weszła w struktury tegoż Klubu i otrzymała swoją niezależną bazę. Hangar jest urządzony w taki sposób, że każdy sprzęt ma swoje miejsce i jest na nie bez trudności umieszczany. Również część socjalna stwarza takie warunki, aby czynności porządkowe przed i po zajęciach nie stanowiły problemu.

Korzystanie z bazy Chojnickiego Klubu Żeglarskiego i Parku Wodnego wprowadziło osoby niepełnosprawne na obiekty sportowe, w których dotychczas były nieznane. Z czasem obecność naszych sportowców stała się czymś zwykłym, ich trening był podobny do innych zajęć, a coraz to większe umiejętności często wzbudzały uznanie instruktorów, ratowników czy innych sportowców.

## **Opis realizacji programu-pływanie.**

Krótki cykl zajęć w wodzie rozpoczęliśmy w pierwszych miesiącach funkcjonowania sekcji w styczniu 1995 r. Zajęcia te miały rolę diagnostyczną tj, sprawdzić, jaki jest poziom oswojenia z wodą, poziom lęku przed wodą oraz poziom ogólnej sprawności w wodzie. Miały też na celu zapoznanie się ze zjawiskiem pływania (w znaczeniu zjawiska fizycznego). Dla większości z nich było to pierwsze wejście na basen. Sportowcy wykazywali bardzo różny poziom funkcjonowania w wodzie, jednak wszyscy wykazywali w niej dużą aktywność: sprawdzali swoją pływalność, oswajali się z wodą i zapoznawali się z rolą sprzętu pneumatycznego. Trzy godzinny cykl zajęć zasygnalizował wartości terapeutyczne zajęć prowadzonych w nowym środowisku.

Ważną rolę w początkowym okresie prowadzenia zajęć pełnili wolontariusze. Gro ćwiczeń było prowadzonych w parach, gdzie partnerzy pokazywali, jaki jest sposób wykonania zadania. Dawali też poczucie bezpieczeństwa asekurując czynnie lub biernie sportowca podczas ćwiczeń oraz mobilizowali go do nauki. Szczególnie trudne były ćwiczenia z zakresu nauki podstaw techniki. Trudności były z przyswojeniem ćwiczeń pokazywanych sztucznie z góry (z brzegu) i w wykonywaniu ich w wodzie. Oglądanie przez sportowców pokazu wykonywanego pod powierzchnią wody było nieczytelne (niedostateczna dobra widzialność w związku z zjawiskiem załamania fali przez lustro wodne). Podczas wielu ćwiczeń partnerzy trzymając za kończyny nadawali właściwą jakość ruchowi. Ważną też rolę w nauce pływania pełniły ćwiczenia realizowane w ramach wychowania fizycznego. Tam na sali gimnastycznej uczono "na sucho" techniki, rozciągano przykurczone partie mięśni oraz wzmacniano je w celu przyjęcia potrzebnych w pływaniu funkcji. Taki wszechstronny trening szybko przynosił sukcesy.

Sposób realizacji programu w pierwszym etapie zakładał równoległe prowadzenie ćwiczeń oswojających z wodą, ćwiczeń wypornościowych wykonywanych ze sprzętem oraz nauki pracy kończyn rozpoczynając od nóg.

Oswajanie z wodą rozszerzało stopniowo możliwości wykonywania ćwiczeń, obniżało poziom lęku.

Nauka techniki pracy kończyn polegała na zwiększaniu czucia nóg, ich stymulacji ruchowej aż do wypracowania zautomatyzowanych poprawnych ruchów, a także na szeregu ćwiczeń uczących prawidłowego ułożenia ciała podczas pływania.

Pierwszymi stylami sportowymi, do opanowania, których dążono był kraul na brzuchu i na grzbiecie. Naprzemianstronna praca kończyn, stosunkowo łatwa koordynacja i możliwość wyrównywania niesprawności czy błędów w pracy kończyn dolnych przez górne i odwrotnie, są atutami, dzięki którym nauczanie tych stylów przynosiło w miarę szybkie efekty.

Po pierwszym etapie szkolenia, podczas którego sportowcy uzyskiwali samodzielność funkcjonowania w wodzie, rola wolontariuszy się zmieniła. Z pomocników instruktora przechodzili w rolę partnerów i wykonywali te same zadania, co sportowcy. Jednostronnie okazywana pomoc należała już do historii. Bardzo lubianym ćwiczeniem doskonalącym pracę nóg było pływanie w parach na zasadzie "holowania zmęczonego". Jeden z pary płynął pierwszy (holujący) na brzuchu i trzymany za barki stanowił podparcie dla drugiego (zmęczony), który płynął samymi nogami. Dobre wykonanie ćwiczenia zależało od jakości współpracy pomiędzy pływającymi.

Z czasem w programie treningu znalazły się też elementy nurkowania, skoki do wody, elementy ratownictwa wodnego czy też elementy kajakarstwa górskiego na małym kajaku "Smyk". Na oddzielonym linami torowymi sektorze ćwiczone były wywrotki, samoasekuracja, wychodzenie z kajaka pod wodą oraz próby wykonania "eskimoski".

Umiejętność swobodnego pływania wpława otworzyła kilku sportowcom podjęcie treningu z kajakarstwa na trudniejszych kajakach, na których etap wstępny nauki wiązał się z wywrotkami. Umiejętność radzenia sobie w wodzie po wywrotce gwarantowała zawodnikowi bezpieczeństwo. Pływanie było również przyjemną formą spędzania czasu podczas odpoczynku na cięższych treningach, podczas spływów i wycieczek kajakowych.



Ważnym osiągnięciem dla zawodników było zdobycie karty pływackiej. Pierwszy "zwykły" dokument potwierdzający posiadane umiejętności zdobył Piotrek w 1998 roku. Największymi sukcesami w pływaniu może się pochwalić inny Piotrek, który zdobywał złote medale na mityngach wojewódzkich, ogólnopolskich i europejskich. Po ośmiu latach realizowania zajęć wielu sportowców jest na poziomie umiejętności pływackich pozwalającym pomagać i pokazywać nowo przychodzącym wolontariuszom ćwiczenia i elementy techniczne poznanych stylów pływackich. Często się zdarza, że to oni są teraz pomocnikami instruktora.

Z chwilą otwarcia "Parku Wodnego" w Chojnicach dostęp do pływalni znacznie został ułatwiony. Po wypracowaniu z prezesem korzystnych zasad korzystania z pływalni, między innymi możliwości nieodpłatnego wejścia opiekuna osoby niepełnosprawnej, wolontariusze zaczęli organizować spontanicznie małe grupki składające się z osób trenujących w "Szansie". O czasie zajęć decydowali sami uczestnicy a trener zbierał miłe wrażenia z odbytego spotkania. Raz była to kontynuacja programu realizowanego na treningu innym razem rekreacja i korzystanie z wielu atrakcji. Systematyczne zajęcia i otwartość grupy dały możliwość poznania obsługi i ratowników pływalni, toteż sportowcy czują się w niej jak "u siebie".

## **Opis realizacji programu - kajakarstwo.**

### **1. Realizacja programu w zakresie wyrabiania samodzielności i przystosowania społecznego.**

Realizacja programu terapeutycznego z kajakarstwa obejmowała szeroką płaszczyznę umiejętności w różnych sferach. Organizacja zajęć wiązała się z nauką przejazdu środkami komunikacji miejskiej z miejsca zamieszkania do odległego o 7 km Klubu, gdzie odbywały się zajęcia. Dla wielu sportowców słabo albo wcale nie znających się na zegarku była to na początku spora trudność. Cała grupa umówiona jest na przejazd jednym autobusem, co daje poczucie bezpieczeństwa. Spotykając znajomych na przystanku sportowiec doświadczał poczucia bezpieczeństwa. Dla dwójki chłopaków dojazd na zajęcia wiązał się z przejazdem dwoma autobusami MZK. Po analizie drogi nie był problemów w drodze na zajęcia. Wolontariusze podczas przejazdu starali się "mieć wszystko na oku", a szczególnie zbierać całą grupę razem. Po drodze czując się odważniejsi z przyjaciółmi sportowcy wykonywali nierzadko pierwsze swoje samodzielne pomysły (np. zakupy).

Przejsie ostatnim odcinkiem drogi nad jeziorem dawało możliwość obserwacji tego, co działo się na jeziorze. W szatni przebierano się w odpowiedni strój treningowy tak, aby nie dać się zaskoczyć aurze. Często trwały dyskusje, czy będzie padać, i czy będzie zimno. Nie rzadko sportowcy z większym doświadczeniem kajakerskim okazywali się lepiej ubrani od wolontariuszy. Umiejętność obserwacji pogody, dostrzegania różnic pomiędzy chmurami czy zbliżającego się deszczu przekładała się na bardzo praktyczny wymiar. Niejednokrotnie chłopaki ze znaczną niepełnosprawnością zaskakiwali bezbłędną oceną siły i kierunku wiatru oraz proponowali optymalny kurs i miejsce osłonięte i ciche dobre na odpoczynek.

Przygotowanie sprzętu okazało się świetną czynnością integrującą grupę we wzajemnej pomocy. Po przydziale zadań i ustaleniu składu osad przez trenera zabierano się do przygotowywania sprzętu. Ważnym aspektem było wdrożenie wszystkich do szanowania

sprzętu i zachowywaniu go w należytej czystości. Stąd częstą czynnością jest czyszczenie i konserwacja kajaków.

Podczas czynności przygotowawczych rozpoczynała się współpraca kajakarzy w celu przygotowania się do wypłynięcia. Pomoc w przenoszeniu kajaków ze stojaka nad wodę wyrabiała gotowość do niesienia pomocy i pokazywała siłę współpracującej grupy. Wodowanie łódki i wsiadanie do niej jest łatwe, gdy ktoś asekuje przytrzymuje z wody. W tych czynnościach sprawniejsi sportowcy bardzo chętnie służyli pomocą innym.

## **2. Struktura zajęć.**

Każda jednostka treningowa realizowana jest realizowana według podobnego schematu.

Przykładowy układ czynności na zajęciach z kajakarstwa:

*1 część - organizacyjno - porządkowa*

przyjazd, przywitanie, dzielenie się aktualnymi przeżyciami, wrażeniami, ocena stanu pogody, sprawdzenie obecności, rozdzielenie zadań i wzbudzenie motywacji do pracy, dobór osad, wyznaczenie osób do asekuracji, przygotowanie sprzętu.

*2 część - wstępna*

przygotowanie sportowców do części głównej, rozgrzewka, ćwiczenia wprowadzające i realizacja zadania

*3 część - główna*

właściwa realizacja zadania głównego treningu: kształtowanie cech motorycznych, nauka lub doskonalenie elementów technicznych.

*4 część - porządkowa*

ćwiczenia końcowe, porządkowanie sprzętu, dzielenie się z wrażen z treningu, podsumowanie i ocena trenera, układanie planów na następne zajęcia i zawody, wyjazd do domu.

Taka struktura zajęć umożliwia poprawne pod względem metodycznym prowadzenie treningu oraz pozostawia pole do indywidualnych kontaktów pomiędzy ćwiczącymi. Trener stosując wobec wszystkich podobne wymagania daje sportowcom poczucie, iż są oni tacy sami.

## **3. Realizacja programu na bazie sportu.**

Trening na kajakach rozpoczęto we wrześniu 1995r. od intensywnego przeszkolenia wolontariuszy. Podczas zajęć na wodzie podjęto tematy związane z zasadami bezpieczeństwa i udzielaniem pomocy oraz przeszkolono w zakresie podstawowych umiejętności technicznych. Po kilku godzinach ćwiczeń na kajakach typu "Traper" (kajak dwuosobowy) partnerzy opanowali go w stopniu umożliwiającym im rozpoczęcie wspólnego ze sportowcami treningu. Na pierwszych zajęciach każdy sportowiec miał za plecami swojego

anioła stróża. Sportowcy starali się naśladować pokaz trenera, który wyjaśniał trudność ćwiczenia i wskazywał sposób asekuracji wolontariuszom. Po dobrym wykonaniu zadania, role się odwracały. Dalej partnerzy uczyli podstaw techniki wiosłowania trzymając sportowca za ramiona i nadając właściwy ruch.

Przełomem szkolenia było podjęcie samodzielnych prób pływania. "Anioł stróż" pływał blisko sportowca, jednak na innej łódce. Pomoc ograniczała się jedynie do komunikatów werbalnych i dodawaniu otuchy. Od tego momentu kajakarz był zdany na siebie i bardzo z tego dumny. Na etap samodzielnego pływania poszczególni sportowcy wchodziłi bardzo indywidualnie. Pierwsi - już po kilkunastu zajęciach, a ostatnia - Ala po siedmiu latach treningu.



Zdjęcie 5. Start Piotrów w konkurencji o najwyższym poziomie trudności , na kajaku regatowym na Ogólnopolskich Regatach Kajakowych OS w Poznaniu, wrzesień 1998.

Zazwyczaj pierwsza osada, która ruszała na wodę była osada zunifikowana (sportowiec i wolontariusz), która do czasu przejścia grupy przez trenera pełniła funkcję asekuracji i zbierania kajakarzy w odpowiednim miejscu. Funkcja pomocnika ratownika przechodziła na zajęciach na poszczególnych kajakarzy, którym trener wskazywał osobę, która szczególnie asekuracji wymagała. W ten sposób wszyscy uczyli się współodpowiedzialności za siebie. Szczególną wartość tej odpowiedzialności doświadczyli ci, którzy rozpoczęli pływanie na trudniejszych łódkach typu "Marathon 520" i na łódkach regatowych, na których o wywrotkę nie trudno. Będąc w wodzie zawsze mogli liczyć na pomoc kolegów i na asekurację trenera.

Kolejnym etapem programu, było nauczenie współpracy w osadzie podwójnej, gdzie sportowiec był z tyłu tj. na rufie i rytmem miał się dostosować do rytmu wiosłowania szlakowego. Nauka tej umiejętności nie była łatwa również dla wolontariuszy, którzy miarowo wiosłując uczyli się wyczuwać inny rytm wiosłującego za nimi sportowca i korygowali go.

Nasi kajakarze zademonstrowali cały wachlarz swoich umiejętności na Ogólnopolskich Regatach Kajakowych OS w 2000 r w Sztumie. Wystartowali bowiem, w pierwszy raz

organizowanych biegach zunifikowanych, na kajakach regatowych (K-2) na dystansie 500m w osadach męskich i żeńskich, zdobywając dwa złote i srebrny medal.

Ogromna radość towarzysząca sukcesom sportowym jest wielką siłą motywującą do dalszej pracy oraz zwiększa zaufanie do trenera i partnerów, integruje z wolontariuszami. Po okresie treningu w trudzie i wyrzeczeniach są szczęśliwi, że mogli zademonstrować swoje osiągnięcia.

Zawody na długo odmieniają ich samopoczucie. Wielokrotnie przeżywając wielkie chwile rywalizacji dzielą się swoimi wrażeniami z wszystkimi znajomymi, rozumieją, że warto systematycznie, ciężko pracować, aby osiągać dobre wyniki i wyjeżdżać na zawody. Niemal każdy trening jest swojego rodzaju wyzwaniem.

Wyruszając na jezioro, każdy zmierzał się z przestrzenią i panującymi tam warunkami, poznając w ten sposób swoje siły i możliwości. Podczas zajęć np. na sali gimnastycznej łatwo jest przerwać zajęcia, zrezygnować z ćwiczeń, na wodzie jest to niemożliwe. Nieraz w skutek zmieniających się warunków atmosferycznych sportowcy musieli walczyć z wszystkich sił z wiatrem i falą ponad zaplanowany czas treningu, wracając zmoczeni .... Wiedzą, że mogą liczyć przede wszystkim na siebie i swojego towarzysza (w osadzie dwójkowej). Pomoc trenera może się jedynie ograniczać do udzielania wskazówek i wyzwalaniu sił dopingiem. Szkoła, jaką sportowcy przechodzą na wodzie w trudnych warunkach, uczy ich odpowiedzialności za siebie i innych, odwagi w przeciwstawianiu się przeciwnościom.



Zdjęcie 6. Mirek i Julita w trudnych warunkach pokonują dziesięciokilometrową trasę Regat "O Błękitną Wstęgę Jeziora Charzykowskiego", wrzesień 2001.

Obok postępów w umiejętnościach technicznych sportowców poprawiała się sfera motoryki i to zarówno szybkość, siła i wytrzymałość. Miarą progresji w tej dziedzinie mogą być wyniki uzyskiwane na Regatach Kajakowych w 1996, 1998, 2000 roku, oraz coraz to dłuższe odcinki przepływane na treningach. Warto w tym miejscu zaznaczyć pewien fenomen, który dotyczył kajakarzy z Zespołem Downa. Chłopcy ci, z typową wadą serca, podczas treningu biegowego

nie byli zdolni przebiegać truchtem nie więcej niż 200 - 400 m . W kajaku w dobrym tempie przepływali podczas zajęć od 3 do 6 km .

#### **4. Realizacja programu na bazie turystyki kajakowej.**

Drugą sferą programu terapeutycznego związanego z kajakarstwem jest turystyka. Ta część programu rozwijała się od czasu, gdy większość sportowców potrafiła samodzielnie pływać kajakiem. Na początku były to coraz to dalsze wycieczki po Jeziorze Charzykowskim. Poznawanie coraz to nowych zakątków jeziora mobilizowało kajakarzy, uczyło orientacji w przestrzeni i znajomości topografii jeziora. Po dopłynięciu do celu zazwyczaj grupa dobijała do brzegu i organizowała odpoczynek nierzadko połączony z kąpielą w wodzie. Przełom nastąpił z chwilą pozyskania przyczepy do przewozu kajaków. Możliwa wtedy była organizacja jednodniowych spływów rzekami Brdą, Wdą, Chocimą i Zbrzycą.



Zdjęcie 7. Ania i Tadzio podczas pierwszego spływu Brdą, maj 1998.

Pakowanie sprzętu, prowiantu i rzeczy na zmianę, przejazd na miejsce startu, nowe nieznanne miejsca nadawało spływowi charakter prawdziwej ekspedycji. Wszyscy liczyli dni do wycieczki. Każdy ze spływów ma swoją bogatą historię. Wiele przygód na zawsze wpisało się w pamięci uczestników i bardzo jednoczyło grupę. Grupa współpracowała z sobą w przekazywaniu informacji o przeszkodach, pokonywaniu ich, przenoszeniu kajaków czy we wspólnym przygotowywaniu posiłków i odpoczynku. Na każdym spływie wiele przygód dostarczała pogoda. Wspólne przeczekanie deszczu czy burzy, walka z wielką falą na jeziorach, czy ukojenie cienia w lesie podczas upałów przynosiło wiele życiowych doświadczeń..

Rzeka weryfikowała również umiejętności i kazała uczyć się nowych. Nowe umiejętności mieli zdobywać przede wszystkim partnerzy. Polegały one przede wszystkim na dostrzeganiu trudniejszych miejsc na wodzie (potrzebna dobra koncentracja uwagi, dostrzeganie pewnych zjawisk na wodzie, które zdradzały niebezpieczeństwo), roztropnej jego ocenie i w porę rozpoczęcia współpracy w osadzie w celu wykonania odpowiedniego manewru.

Niedostrzeżenie lub zbagatelizowanie przeszkody groziło wywrotką. Zdaliśmy sobie sprawę, że na rzece nie sposób się zatrzymać, co było możliwe na dotychczas prowadzonych zajęciach na wodzie stojącej. Gdy czasami coś nie szło, można było zrobić przerwę, przeanalizować problem i powoli spróbować jeszcze raz. Na rzece chwila niepewności, w porę nie podjęta decyzja pogarszała sytuację i powodowała wywrotkę. Samo znalezienie się nagle pod wodą jest dla każdego dużym zaskoczeniem i wyzwala strach. Ważna wtedy jest błyskawiczna, spokojna pomoc, aby kajakarz poczuł, że jest bezpieczny. Ponowne wejście do kajaka zależy przede wszystkim od grupy i sposobu jej oddziaływania na pechowców. Czasami długo trzeba pocieszać w "żałobie" po prawym bucie, który popłynął z nurtem rzeki .... Oddziaływanie grupy jest tak silne, że kajakarze szybko zapominają o negatywnych emocjach i lęku, i znów są na szlaku.



Zdjęcie 8. Kajakarze na mieliźnie J. Charzykowskiego przy ujściu Brdy, czerwiec 2001.



Zdjęcie 9. Zwiedzanie Gdańska z wody, lipiec 2002.

## 5. Bezpieczeństwo na zajęciach.

Niniejsza praca podejmująca tematykę programu wodnego nie byłaby pełna, gdyby nie podjąć w niej kwestię niebezpieczeństwa, na które narażeni są uczestnicy. Woda oprócz wielu walorów niesie z sobą również niebezpieczeństwo i jest zagrożeniem dla zdrowia i życia sportowców. Niebezpieczeństwo jest integralną częścią programu terapeutycznego realizowanego na wodzie, jest czymś podobnym jak wysokość we wspinaczce. Trener zdaje sobie sprawę, że trenującej grupie woda może zagrazać poprzez wyziębienie organizmu, utonięcie czy śmierć w wodzie. Przyczyną takich zdarzeń mogą być ekstremalne warunki pogodowe, zły wybór trudności rzeki w stosunku do posiadanych umiejętności, podjęcie nieracjonalnych działań w wyniku emocji (brak umiejętności przewidywania), nieszczęśliwy przypadek czy źle zorganizowana asekuracja i pomoc. Ważne jest, aby prowadząc zajęcia, tak je organizować, aby zmniejszyć ryzyko do minimum. Dlatego tak ważna jest obecność odpowiedzialnej osoby - wolontariusza, który może skorygować podjęcie złej decyzji przez swojego niepełnosprawnego przyjaciela.

Ważne jest również podejmowanie takich działań, które uczą odpowiedzialności za siebie nawzajem. Pierwszą zasadą obowiązującą wszystkich członków grupy jest zasada "trzymania się razem". Obecność kogoś, wtedy gdy inny ma problemy, obniża lęk. Płynąc razem, szybko możemy udzielić pomocy, co może być decydujące. Na każdych zajęciach z kajakarstwa nadaje się osadzić na bezpiecznym kajaku funkcje "łódki ratowniczej", oraz wskazuje się te osoby na trudniejszych łódkach, które są szczególnie narażone na wywrotkę. Zmiana osób pełniących te funkcje, przypomina o odpowiedzialności każdego za wszystkich.

Niebezpieczeństwo ma też stronę pozytywną. Jest czymś, co jednoczy ludzi, brata ich, a w zagrożeniu potrafi wyzwalać bohaterstwo. Odczuwamy to czasem, gdy zaskoczą nas trudne warunki.

## Podsumowanie

W niniejszej pracy autor podjął się przedstawić wartości programu rehabilitacyjnego realizowanego przez sekcję kajakową "Szansa" Chojnickiego Klubu Żeglarskiego. Koncepcja programu miała na celu stworzenie kilkunasto osobowej grupy terapeutycznej osób niepełnosprawnych intelektualnie i ich "sprawniejszych" przyjaciół, którzy mieli być terapeutami i jednocześnie poddawać się terapii innych. Sferą, na bazie której dokonywała się terapia, są sporty wodne - pływanie i kajakarstwo. Żaden sportowiec trenujący w grupie nie miał uprzywilejowanej pozycji i wszyscy byli traktowani jako dorosłe odpowiedzialne osoby. Instruktor działał na zasadzie terapii dyrektywnej jedynie w zakresie potrzebnym do utrzymywania porządku i bezpieczeństwa na zajęciach. Zapropionowana forma zajęć wciągnęła zarówno osoby niepełnosprawne intelektualnie, jak i ich przyjaciół. U pierwszych wypełniając czas wolny i umożliwiając realizację swoich zainteresowań, dając poczucie swojej autonomii (zajęcia przecież nie były obowiązkowe) i ucząc zarazem odpowiedzialności za siebie i innych, u drugich dając możliwość poddania się specyficznej terapii grupy i co za tym idzie przeszeregowaniu wielu swoich wartości. Funkcjonowanie grupy w "zwykłym" klubie sportowym dawało szansę lepszej integracji z innymi sportowcami. Dla żeglarzy specjalni kajakarze byli zwykłymi sportowcami, z podobnym zaangażowaniem trenujący, dbający o sprzęt....

Patrząc na funkcjonowanie osób niepełnosprawnych intelektualnie i partnerów w przeciągu ośmiu lat realizacji programu można zaobserwować, jak w wyniku zdobywania przez niepełnosprawnych coraz to większych umiejętności, zmieniały się ich role z tych, którzy częściej podczas nauki nowych umiejętności korzystają z pomocy na tych, którzy nowym swoim partnerom jej udzielają. Sfera sportu daje szansę zmiany dotychczasowych standardów myślenia. Tu niepełnosprawny może też wchodzić w rolę instruktora i próbować uczyć innych.

Program dał możliwość przeżycia całej grupie bogactwa przyjaźni, wielu przygód, wzruszających, radosnych, trudnych, a czasem niebezpiecznych zdarzeń, które nadały barwy życiu.

Myślę, że program rehabilitacyjny realizowany przez sekcję kajakową "Szansa" w Chojnickim Klubie Żeglarskim może być propozycją terapii spełniającą wymogi współczesnych strategii rehabilitacji osób niepełnosprawnych.