



Το Κέντρο Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ημερήσιας και κλειστής νοσηλείας ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Α.Ε. βρίσκεται στο Νομό Τρικάλων, στο 6ο χιλιόμετρο της Εθνικής οδού Τρικάλων – Καρδίτσας.

Στα βασικά του χαρακτηριστικά συγκαταλέγονται:

- • είναι χτισμένο σε έκταση 20 στρεμμάτων
- • το συνολικό εμβαδόν των εγκαταστάσεων του ανέρχεται στα 5000 τ.μ.
- • είναι κατανεμημένο σε τρία επίπεδα
- • ο αρχιτεκτονικός σχεδιασμός καλύπτει απόλυτα τις προδιαγραφές του επίσημου φορέα υγείας του κράτους
- • φιλικότατο περιβάλλον παραμονής για τους ασθενείς.
- • μονάδα κλειστής νοσηλείας 47 κλινών πλέον μίας ΜΑΦ
- • δύο κολυμβητικές δεξαμενές διαστάσεων 25x8 και 4x6 αντίστοιχα
- • δεξαμενή υδροθεραπείας
- • ιδιαίτερος χώρος γυμναστηρίου
- • χώροι φυσικοθεραπείας ιδιαίτεροι για την κλειστή και την ημερήσια νοσηλεία.

Στις **25-26-27-28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012 φιλοξενεί** και προσεγγίζει ένα επιστημονικό θέμα

με ιδιαίτερες κοινωνικές και ηθικές προεκτάσεις που αφορούν όλους μας.

Στις εγκαταστάσεις της **ΔΙΕΞΑΓΕΤΑΙ Σεμινάριο Μεθόδου Halliwick** <<Μέθοδος Εκμάθησης Κολύμβησης για άτομα με ειδικές ανάγκες>>

Είναι το **πρώτο** Σεμινάριο αυτής της εμβέλειας το οποίο διοργανώνεται στη Θεσσαλία και

κατ' αποκλειστικότητα σε συνεργασία με το Διεθνή Οργανισμό

<< The Halliwick Concept>>.

Βασικά στοιχεία της φιλοσοφίας της Halliwick



Οι κολυμβητές εκπαιδεύονται ένας προς έναν, εκπαιδευτής και κολυμβητής, μέχρις ότου επιτευχθεί η απόλυτη ανεξαρτησία. Το ζεύγος εκπαιδευτής - κολυμβητής γίνεται μία μονάδα σε μία ομαδική δραστηριότητα, ώστε ο κολυμβητής να κερδίζει τα πλεονεκτήματα της κοινωνικής αλληλεπίδρασης με τους όμοιους του, ενώ ταυτόχρονα απολαμβάνει τη διακριτική, αλλά συνεχή επίβλεψη του ιδιαίτερου εκπαιδευτή του.

Μέσω των παιχνιδιών, που είναι κατάλληλα για την ηλικία και τις δυνατότητές τους, οι ομάδες ενημερώνονται για τις ιδιότητες και την συμπεριφορά του νερού και μαθαίνουν πώς να ελέγχουν τα δικά τους προβλήματα ισορροπίας. Η παρεχόμενη σωστή υποστήριξη από τον εκπαιδευτή επιτρέπει στον κολυμβητή να αποκτήσει εμπειρίες κίνησης που ίσως να μην έχει δοκιμάσει στο έδαφος. Αφού επιτευχθεί η αρχική νοητική προσαρμογή στο νερό και μαθευτούν οι αρχές του ελέγχου της ισορροπίας, οι κολυμβητές φτάνουν σε ένα επίπεδο που είναι προετοιμασμένοι να απεξαρτηθούν από την επαφή του εκπαιδευτή. Τώρα, ίσως για πρώτη φορά στη ζωή τους, μπορούν να βιώσουν την απόλυτη ανεξαρτησία της κίνησης.

Οι κολυμβητές διδάσκονται πώς να διατηρήσουν μια ασφαλή θέση αναπνοής, πως να ανακτήσουν αυτή τη θέση από άλλη θέση και πως να ελέγχουν την εκπνοή όταν το πρόσωπο είναι μέσα στο νερό. Εξοικειώνονται με όλες τις πιθανές περιστροφές του σώματος και μαθαίνουν πώς να αρχίζουν, να ελέγχουν και να σταματούν αυτές τις περιστροφές όταν θέλουν. Η δύναμη της άνωσης, ο στροβιλισμός και η αντίσταση στη κίνηση μελετώνται, μαζί με τις επιδράσεις του μετάκεντρου. Το αποτέλεσμα είναι ένας ασφαλής κολυμβητής του οποίου η αυτοπεποίθηση βασίζεται τόσο στην ορθή γνώση του νερού όσο και στη δυνατότητα να ελέγχει τις κινήσεις του μέσα στο νερό.

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ 10 ΣΗΜΕΙΩΝ

Το πρόγραμμα των Δέκα σημείων επινοήθηκε από τον James McMillan για να διδάξει κολύμβηση σε όλους. Είναι η βάση της φιλοσοφίας της Halliwick Και τα δέκα σημεία πρέπει να κατακτηθούν από έναν κολυμβητή ώστε να είναι πραγματικά ικανός μέσα το νερό. Η πιο σημαντική παράμετρος που διδάξε ο James McMillan στο νερό ήταν ο έλεγχος της περιστροφής.

Το πρόγραμμα των Δέκα Σημείων

- 1. Νοητική προσαρμογή
- 2. Αποδέσμευση
- 3. Έλεγχος προσθιοπίσθιας περιστροφής
- 4. Έλεγχος πλάγιας περιστροφής
- 5. Έλεγχος επιμήκους περιστροφής
- 6. Έλεγχος συνδυασμένης περιστροφής
- 7. Άνωση
- 8. Ισορροπία σε ηρεμία
- 9. Ολίσθηση σε αναταραχή

- **10. Απλή πρόοδος και εκμάθηση βασικών κολυμβητικών κινήσεων**