



KAYAK
CHAMPIONS



GHID PRACTIC

de inițiere în caiac-canoe pentru sportivi cu dizabilități



Sportul adaptat se referă la practicarea activităților sportive specifice fiecărei ramuri prin ajustarea exercițiilor, regulilor și condițiilor de antrenament la nevoile persoanelor cu diferite tipuri de dizabilități. Acesta include atât activități recreative, orientate spre mișcare, sănătate și integrare, cât și pregătire sportivă structurată, până la nivel competițional, paralimpic.

Practicarea sportului în mod constant joacă un rol esențial în viața persoanelor cu dizabilități. Astfel, contribuie nu doar la îmbunătățirea condiției fizice și a dezvoltării motrice, ci și la formarea unor obiceiuri sănătoase, la creșterea încrederii în propriile abilități și la un nivel mai ridicat de autonomie în viața de zi cu zi. În același timp, sportul reprezintă un instrument important de integrare socială, facilitând participarea activă în comunitate și, pe termen lung, accesul pe piața muncii.



În România, persoanele cu dizabilități se confruntă în continuare cu inegalități semnificative în ceea ce privește accesul la servicii și facilități, iar domeniul sportului nu face excepție.

Pornind de la experiența noastră directă în lucrul cu sportivi cu diferite tipuri de dizabilități, am realizat acest ghid cu scopul de a sprijini cluburile de caiac-canoe care doresc să dezvolte sau să inițieze programe de antrenament adaptat, oferind informații clare, practice și ușor de aplicat.

Tipuri de dizabilități și impactul asupra practicii sportive



În sportul adaptat, practicanții pot avea dizabilități fizice, care pot fi motorii (de exemplu amputații, paralizii, distrofii musculare sau alte afecțiuni ortopedice) sau senzoriale (vizuală, auditivă) și dizabilități intelectuale sau mintale (sindrom Down, autism, retard mintal) sau o combinație dintre cele de mai sus.

Dizabilitățile motorii afectează abilitățile sportivilor de a ține padela sau de a vâsli eficient. Afecțiunile de la nivelul trunchiului sau al membrilor inferioare au impactul cel mai mic asupra abilității de a vâsli. Dizabilitățile senzoriale afectează capacitatea sportivilor de a recepționa instrucțiunile primite la nivel vizual sau auditiv și de a se coordona cu colegii.

Tipuri de dizabilități și impactul asupra practicii sportive



Dizabilitățile la nivel intelectual sau mintal afectează capacitatea sportivului de a se coordona, uneori controlul motric fin, precum și abilitățile de comunicare, cooperare sau de înțelegere a instrucțiunilor primite.

Există și dizabilități invizibile, care nu sunt evidente, dar pot afecta siguranța sportivului în timpul vâslitului. De exemplu epilepsia, care se poate declanșa din cauza unor stimuli la nivel emoțional.

Indiferent de situație, este necesar ca sportivii să fie declarați apti pentru efort fizic de către medic, iar personalul să fie informat de istoricul medical specific pentru a putea evalua apariția anumitor riscuri sau monitorizarea mai atentă a unor sportivi.



Metodologia inițierii în caiac-canoae în sport adaptat

O atenție deosebită trebuie acordată chiar de la început, în cadrul **sesiunii de instruire** în caiac sau barca dragon.

Este esențial ca explicațiile să fie simple și clare, cu accent pe partea practică.

În funcție de specificul dizabilității practicantului, uneori este nevoie de variante simplificate sau adaptate, sau de mai multe repetiții.

Atitudinea pozitivă, care încurajează participarea activă și depășirea fricilor (de apă, de exemplu), este cu atât mai importantă atunci când este vorba de interacțiunea cu persoane cu dizabilități.

Dincolo de specificul individual al dizabilităților fizice, cele mai potrivite **echipamente de inițiere** sunt caiacele de tură stabile, în special caiacele duble.

- ✓ Un **training de siguranță**, bazat pe simularea situațiilor de urgență, este necesar pentru pregătirea participanților în vederea gestionării corecte a unor situații neprevăzute.
- ✓ **Vesta de salvare**, închisă corespunzător pe toată durata activității sportive, este un echipament obligatoriu pentru toți sportivii!



În cazul persoanelor cu dizabilități la nivelul membrelor inferioare nu sunt adaptări speciale ce trebuie avute în vedere, singurele aspecte sunt legate de modalitățile de acces în barcă.



Atenție la persoanele care au nevoie de suport lombar suplimentar - există adaptări aplicate la nivelul scaunului. Sportivul își păstrează astfel poziția corectă, fără a aluneca și a destabiliza caiacul.



O provocare importantă apare la persoane care prezintă limitări în utilizarea membrelor superioare (prin afectarea forței de prindere sau reducerea mobilității articulare a brațelor). Și în aceste situații există companii care au dezvoltat soluții adaptate.





Alte dispozitive sau accesorii de sprijin, care pot facilita practicarea caiacului pentru persoane cu dizabilități fizice:

- Băncuțe joase tip stepper - utile pentru transferul sportivilor din scaunul rulant pe ponton, înainte de a se urca în caiac. Pernele de suport sunt necesare atât pentru facilitarea accesului în caiac cât și în interiorul caiacului, pentru a susține poziția corectă și pentru a preveni apariția escarelor.
- O modalitate simplă pentru a coordona persoanele cu deficiențe de vedere o reprezintă stațiile de emisie recepție cu funcție push-to-talk, de preferință rezistente la apă.
- Pentru persoanele care au nevoie de sprijin lombar în caiac sau barca dragon se pot construi scaune dotate cu chingi, prinse cu un sistem detașabil, care nu pun în pericol siguranța sportivului.



Tot legat de barca dragon, în cazul persoanelor cu deficiențe de auz, se poate utiliza un sistem de boxe mici, prinse de fiecare bancă. Boxele sunt apoi conectate la o aplicație tip metronom, care îi permite cârmaciului să stabilească și să schimbe ritmul necesar de vâslit.

Vibrațiile boxelor îi ajută pe sportivii cu deficiențe senzoriale să se sincronizeze și să își adapteze ritmul de vâslit. Prezența unui interpret în limbajul semnelor ajută la transmiterea indicațiilor antrenorului către sportivi.

Un aspect cheie este legat de accesul la apă prin pontoane adaptate, inclusiv cu rampe de acces, care oferă siguranță utilizatorilor de scaun rulant.



Există o varietate de accesibilizări pentru pontoane, inclusiv soluții care oferă un grad mai mare de independență practicanților de caiac.

Trebuie să subliniem aici **utilitatea extinsă a pontoanelor adaptate** pentru orice bază sportivă. Aceste facilități pot oferi mai multă încredere sportivilor începători tipici, sau pot fi de ajutor în cadrul unor accidentări ușoare ale sportivilor tipici, care le afectează parțial mobilitatea (de exemplu în zona membrilor inferioare), dar nu îi împiedică să își desfășoare antrenamentul.

Indiferent de gradul de accesibilizare al bazei sportive, este nevoie de **personal de suport** care să faciliteze accesul sportivilor în caiac și debarcarea în siguranță.

Asigurarea personalului calificat sau a unor voluntari experimentați, care pot însoți participanții în caiace duble, este un alt aspect important în cazul unei activități de inițiere cu un grup de persoane vulnerabile.

Personalul sportiv trebuie să ia în calcul și factori psihologici, care pot determina reacții emoționale și pot afecta desfășurarea activității de inițiere sau antrenament.

Teama de apă este unul dintre cele mai frecvente obstacole întâlnite în sporturile nautice. De asemenea, participanții sunt însoțiți de familie sau alți aparținători, care uneori pot fi excesivi de protectori și le pot induce stări de anxietate.



Un aspect important!

Prezența unui psiholog, a unui terapeut care cunoaște participanții sau a unui apropiat poate fi de ajutor în prevenirea sau gestionarea unor situații dificile. De exemplu, în anumite contexte, unii sportivi se manifestă disruptiv - nu cooperează sau chiar îi obstrucționează pe ceilalți sportivi. Sprijinul unui specialist permite personalului sportiv să evalueze corect situația și să ia decizii adecvate privind adaptarea sau continuarea antrenamentului.

Alte observații și recomandări

Indiferent de nivelul de accesibilizare al bazei sportive sau al zonei adiacente, este posibil ca unele persoane cu dizabilități să aibă nevoie de sprijin suplimentar, mai ales dacă nu au însoțitor. Nevoia de ajutor diferă însă de la o persoană la alta și în funcție de specificul dizabilității – atât în ceea ce privește participarea la activitatea sportivă, cât și înainte sau după sesiune.



Este important ca personalul sportiv și voluntarii să evite intervențiile excesive sau grăbite, motivate de dorința de a „ușura” situația.

A oferi ajutor fără a întreba sau a prelua controlul asupra mișcărilor unei persoane poate afecta sentimentul de autonomie și demnitate și poate duce chiar la accidentări.

Abordarea corectă presupune răbdare, respect și comunicare:

sprijinul se oferă atunci când este solicitat și în modul indicat de persoana în cauză, permițându-i să își păstreze controlul.

În cazul unui grup mixt, format din sportivi cu experiență și începători, sau a unor persoane cu un grad mare de anxietate, puterea exemplului personal este unul dintre cei mai puternici factori motivanți.

Astfel, recomandăm ca îmbarcarea/ lansarea la apă să înceapă cu sportivii cu experiență. Acest lucru funcționează și ca o recapitulare a instrucțiunilor și demonstrează simplitatea exercițiului, oferind încredere.

Dacă în cadrul grupului pentru barca dragon există o persoană căreia mișcarea bărcii îi provoacă anxietate și teamă, aceasta se poate urca ultima în barcă pentru a evita balansul cauzat de urcarea celorlalți coechipieri.

La nevoie, se pot implementa măsuri de siguranță precum: restricționarea unor anumite zone periculoase, instalarea unor plase de siguranță sau un flux de intrare și ieșire cu puncte diferite de acces.

În anumite cazuri poate fi util să implicăm și aparținătorii sau însoțitorii în activități, dacă acest lucru poate oferi persoanelor cu dizabilități un plus de încredere și de suport. Sau dimpotrivă, dacă observăm că însoțitorii au un efect opus asupra stării emoționale a participanților (le repetă riscurile, se îngrijorează, le transferă temerile lor) atunci instructorul poate lua decizia distanțării lor de participanți pe durata procesului de instruire.

CONCLUZII

Realizarea oricărui obiectiv ambițios, care necesită schimbarea unor percepții adânc înrădăcinate, implică răbdare și mai ales implementarea în etape.

Astfel, dacă un club sportiv își dorește să ofere posibilitatea de a practica sportul adaptat, nu trebuie să aștepte până când baza este accesibilizată complet, sau toate condițiile ideale sunt întrunite.

Cel mai important este să facă primii pași; nevoile sportivilor pot fi acoperite treptat, pe măsură ce apar sponsori sau parteneri dispuși să ajute.

Empatia, deschiderea și capacitatea de adaptare sunt cele mai utile instrumente!

„Singura dizabilitate în viață este o atitudine negativă”

Scott Hamilton



Pentru orice informații sau detalii suplimentare ne puteți contacta folosind următoarele date de contact:



Marian Baban, 0766.349.975



nautictitanii@gmail.com

Acest ghid a fost realizat de Asociația Club Sportiv Nautic Titanii în cadrul proiectului „Vâslind spre normalitate – Incluziune prin sport”, derulat cu sprijinul Fundației Dacia pentru România.

Bibliografie:

Proiect Curs de instructor sportiv, Centrul Național de Formare și Perfectionare a Antrenorilor: „Caiac și Barcă Dragon: Inițiere pentru persoane cu dizabilități”, autor: Raluca Mihăilă, sesiunea mai 2025.