



Μωρά που, πριν μάθουν να κολυμπούν, εξοικειώνονται με τις βουτιές; Και τι έχουν να κερδίσουν, μωρά και γονείς, από τη βρεφική κολύμβηση; Η Μαργαρίτα Κοντζιά, καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, με κύρια ειδικότητα την κολύμβηση, απαντά σε όλες μας τις απορίες!

Baby swimming: διλιπούται κολυμβητές εν δράσει!

Της Ελένης Δασκαλόκη

Πώς αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τη βρεφική κολύμβηση; Η αγάπη μου για τα παιδιά και για το άθλημα με οδήγησε στα ξεκίνημα αυτής της ενασχόλησης. Το ένστικτο μου δόθηκε όταν έμαθα τα σημαντικά οφέλη που αποκομίζουν τα βρέφη και τα νήπια από αυτή την δραστηριότητα. Η εκμάθηση κολύμβησης σε βρέφη και νήπια είναι ένας τομέας στην Ελλάδα που δεν έχει αναπτυχθεί καθόλου, αντίθετα με το εξωτερικό όπου αυτά τα προγράμματα είναι πολύ δημοφιλή και διαδεδομένα και λειτουργούν τουλάχιστον 3-4 δεκαετίες.

Είναι αλήθεια πως είστε η μόνη στην Ελλάδα -και μια από τις λίγες στην Ευρώπη- κάτοχος μεταπτυχιακού τίτλου με διατριβή στο baby swimming; Σε μας όμως ο όρος είναι σχετικά άγνωστος. Μπορείτε να μας εξηγήσετε τι είναι το baby swimming; Το baby swimming (κολύμβηση σε βρέφη και νήπια) είναι ένα πρόγραμμα εκμάθησης και ανάπτυξης βασικών κολυμβητικών ικανοτήτων με την μορφή παιχνιδιού. Στο πρόγραμμα συμμετέχουν οι γονείς με τα βρέφη τους -ηλικίας από 6 μηνών έως 3,5 ετών- υπό την καθοδήγηση ειδικευμένου εκπαιδευτή και σε ειδικά διαμορφωμένη πισίνα με ζεστό νερό (γύρω στους 32° C) και με χαμηλό ύψος νερού. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι μέσω του παιχνιδιού, της εξερεύνησης και της ενθάρρυνσης, αυτές οι δραστηριότητες μπο-



ρούν να οδηγήσουν στην εκμάθηση βασικών κινήσεων κολύμβησης και δεξιοτήτων, καθώς τα βρέφη όταν βρίσκονται κάτω από το νερό εκτελούν αναπνευστικές κολυμβητικές κινήσεις και αντανακλαστικό κράτημα της αναπνοής από τους πρώτους κιόλας τέσσερις μήνες της ζωής τους. Τα προγράμματα αυτά είναι έχουν ξεκινήσει από την δεκαετία του '60 στην Αμερική ενώ στην Ευρώπη έχουν αναπτυχθεί πολύ στην Γερμανία και τη Φινλανδία και είναι πολύ διαδεδομένα και δημοφιλή.

Αλλά, πραγματικά ένα μωρό ή νήπιο θα επωφεληθεί από το baby swimming; Έχει αποδειχθεί ότι το baby swimming βοηθά, επιδρώντας θετικά, στην κινητική, μυσική και νευρομυϊκή ανάπτυξη των βρεφών- που μέχρι τότε δεν έχει ακόμα ολοκληρωθεί- μέσω της κατάλληλης φυσικής και πνευματικής εξάσκησης, ενώ υποστηρίζει τη γενικότερη ανάπτυξη τους. Με την κολύμβηση, τα παιδιά αποκτούν προσαρμοστικότητα στα ερεθίσματα, θάρ-

ρος και υψηλότερο βαθμό εμπιστοσύνης στον εαυτό τους, αλλά και ανεξαρτησίας. Παράλληλα ισχυροποιείται το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ ο ύπνος τους γίνεται πιο ευχάριστος και ήρεμος, αφού το νερό ρυθμίζει τον μυϊκό τους τόνο και τους δημιουργεί μια αίσθηση χαλάρωσης. Επιπλέον, η συμμετοχή των γονιών ενδυναμώνει την σχέση μεταξύ γονιού και παιδιού ενώ, μέσω της επαφής με τα άλλα βρέφη, αναπτύσσεται η προσωπικότητα του παιδιού, η κοινωνικότητά του, αλλά και η ευφροσύνη του. Αξίζει να υπενθυμίσουμε και λόγοι αναμνήσεως: τα βρέφη και τα νήπια ευχαριστούνται τις ασφαλές και ευχάριστες δραστηριότητες στην πισίνα, καθώς το νερό με τα χαρακτηριστικά του (σύσταση, άνοση, αντίσταση, κ.λπ.) τους παρέχει ένα οικείο περιβάλλον και πολλή ευχαρίστηση για αισθητήρια ενεργοποίηση, που δεν θα μπορούσαν να έχουν από κάποιο άλλο, τουλάχιστον τόσο νωρίς.

Είναι το baby swimming ασφαλές για την υγεία των παιδιών; (μικρόβια από

πισίνα -κρούματα...) Πολλές φορές εκδηλώνεται η ανησυχία από τους γονείς ότι τα μικρά παιδιά, συμμετέχοντας στα προγράμματα Baby Swimming, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο των ασθενειών ή άλλων επιζήμιων καταστάσεων για την υγεία. Όταν η κατάσταση της πισίνας και του νερού είναι καλή (όπως οι πισίνες όπου πραγματοποιούνται τα μαθήματα του αθλητικού σωματείου Υδρία), ο κίνδυνος για την υγεία των παιδιών είναι μηδαμινός. Αντίθετα, σε πολλές έρευνες έχει αποδειχθεί η θετική επίδραση των προγραμμάτων Baby Swimming στη βελτίωση της υγείας και στην μείωση της συχνότητας που αρρωσταίνουν τα βρέφη και τα νήπια (Ahrendt, 1997, Serbriakova et al., 1989, Κοντζιά, Κάστα, Κουρτζάν & Τζέτζης, 2004). Στο Baby Swimming, τα παιδιά εκπαιδεύονται και αρρωσταίνουν λιγότερο. Επιπλέον, η κολύμβηση σε αυτήν την ηλικία έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την συχνότητα των ωτίτιδων και των ασθενειών του αυτιού, αφού έχει ευεργετική επίδραση στην λειτουργία της ευσταχιακής σάλπιγγας. (Robetson, Marino, Namjoshi, 1997).

Πώς θα μάθω περισσότερα για τα προγράμματα baby swimming;

Επικοινωνώντας με τη γραμματεία του συλλόγου «ΥΔΡΙΑ» στις εγκαταστάσεις του κλειστού κολυμβητηρίου του Ο.Α.Κ.Α. και στο τηλέφωνο 6974026681. Πισίνες όπου γίνονται τα προγράμματα: Ο.Α.Κ.Α., Ελληνογερμανική Αγωγή (Παλλήνη), Πισίνα εκμάθησης δήμου Αγίων Αναργύρων



ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΟΝΤΖΙΑ