

ΘΕΛΩ JUNIOR

ΕΙΛΙΚΤΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ
ΛΥΣΕΙΣ
ΓΙΑ ΓΕΜΑΤΟ
ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

ΚΑΘΕ ΣΑΒΒΑΤΟ ΔΩΡΕΑΝ
ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ ΕΘΝΟΣ
18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2005 1/51



ΤΟ ΝΕΟ

baby boom

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΕΙΑ

η μαμά μου έχει στυλ

Από τη Ναταλία Δραγούμη
στην Πάμελα Αντερσον

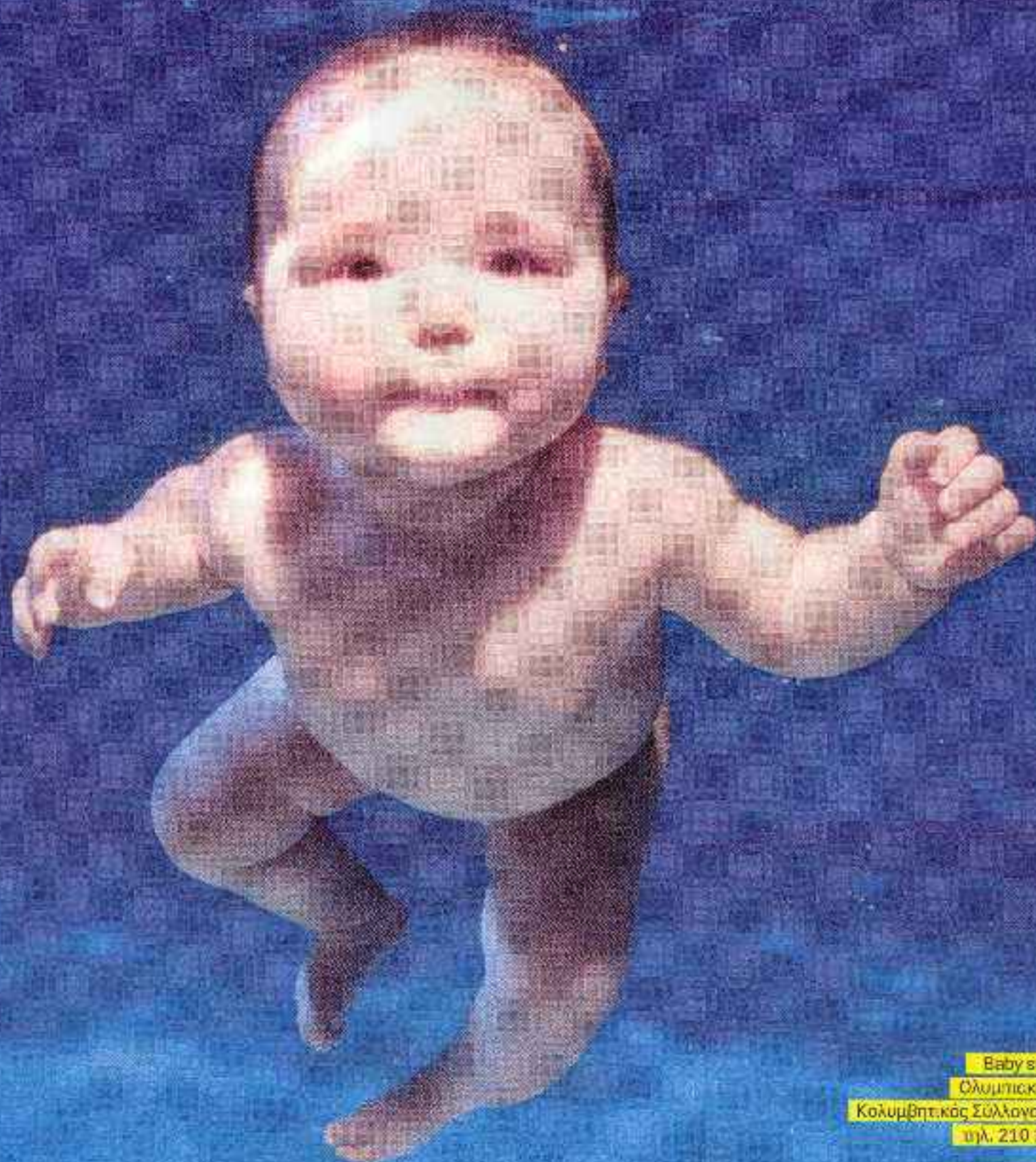
όλα για την ασφάλεια

Από το Διαδίκτυο μέχρι
τη διπλανή πισίνα

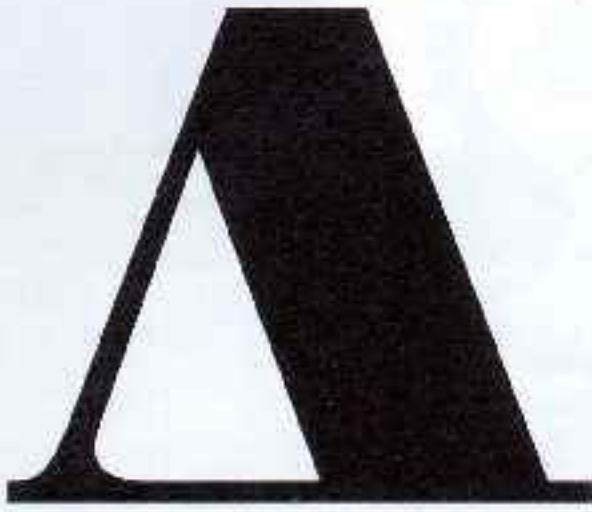
Όλα τα μωρά στην... Πισίνα

Τι κάνουν τα μωρά στο Ολυμπιακό Στάδιο; Βουτιές στην πισίνα!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΑΝΙΑ ΜΑΡΚΟΥΤΣΑ PHOTOS: IDEAL IMAGE



Baby swimming:
Ολυμπιακό Στάδιο -
Κολυμβητικός Σύλλογος «ΑΡΓΟ»
τηλ. 210 2232416.



υδατό γέλιο, χαριτή μορσική και η ήρεμη φωνή της προπονητριάς Μαργαρίτας Κοντζιά διευθετούν τον άξιο του αλυσταρίσματος στο νερό. Οι κολυμβητές που απαρτίζουν την κολυμβητική ομάδα, έχουν-δεν-έχουν σβέσει ένα κεράκι στην τούρτα των γενεθλίων τους. Κι όμως, αν και τα βήματα τους σπιν... Ξηρά είναι εβήβια, μάλλον κινούνται άνετα στο νερό. Ειδικά σπινβια, τα ονομαζόμενα «τουβλάκια», μπάλες, «μακαρόνιο» -μικρόστενα βοηθήματα κολύμβησης- και σανίδες, βόσκονται στο πλευρό των μικρών κολυμβητών μαθαίνοντας τους να επιπλέουν. Κάποιοι δείχνουν άνετοι και σίγουροι. Παραπάνω σε αντίστοιχο χρόνο τη σανίδα τους και δοκιμάζουν να κολυμπήσουν χωρίς το βοηθό τους εξάρτημα. Κάποιες φορές τα καταφέρνουν. Κάποιες άλλες, το γρήγορο χέρι της προπονήτριας τους αρπάζει πριν κατορθώσουν. Είναι θέμα χρόνου να τα καταφέρουν. Η Μαργαρίτα μας εξηγεί.

«Θέλω»: Πόσος χρόνος χρειάζεται για να μάθει ένα παιδί να επιπλέει χωρίς κάποια βοήθεια;

Μαργαρίτα Κοντζιά: Εξαρτάται από την προσωπικότητα και την προσωπικότητα του κάθε παιδιού στο νερό οικείο. Η εξοικείωση με το νερό γίνεται στις 4-5 πρώτα μαθήματα και μετά γίνεται η εκμάθηση κάποιων δεξιοτήτων που απαιτούνται τις ικανότητες του κάθε παιδιού. Υπάρχουν βρέφη που γύρω στην ηλικία των 12 μηνών κολυμπούν για 5 δευτερόλεπτα ανάμεσα σε δύο ενήλικες ενώ κάποια άλλα μπορούν να κολυμπήσουν μόνον με τη ηλικία των 16 μηνών.

Στην Ελλάδα υπάρχουν ελάχιστα κολυμβητήρια που περιλαμβάνουν τέτοια μαθήματα. Γιατί;

Η εκμάθηση κολύμβησης σε βρέφη και νήπια είναι ένας τομέας στον οποίο δεν έχει αναπτυχθεί καθόλου στην Ελλάδα, αντίθετα με το εξωτερικό όπου αυτά τα προγράμματα είναι πολύ δημοφιλή και διαδεδωμένα και λειτουργούν ήδη 3 έως 4 δεκαετίες. Απαιτούνται κάποιες ιδιαίτερες σπουδές για τον προπονητή. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει στην Ελλάδα κάποια σχολή με ιδιαίτερη εξειδίκευση στην εκμάθηση κολύμβησης σε βρέφη. Οι προπονητές πρέπει απαραίτητα να είναι απόφοιτοι της Γυμνασιακής Ακαδημίας με ειδικότητα στην κολύμβηση. Η περαιτέρω επιμόρφωσή τους γίνεται από σεμινάρια στο εξωτερικό και με προσωπική αναζήτηση μέσα από τη σχετική διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία.

Είναι ασφαλές το baby swimming για την υγεία τόσο μικρών παιδιών; Τι πρέπει να προσέχουμε;

Όταν η πισίνα και το νερό καθαρίζονται κι κλέρονται σωστά,

ο κίνδυνος για την υγεία των παιδιών είναι μηδαμινός. Αντίθετα, τα παιδιά που κολυμπούν από τόσο μικρά, σκληραγωγηθούν και γι' αυτό αρρωσταίνουν λιγότερο. Έχει αποδειχθεί μάλιστα ότι παρουσιάζουν στενιότερα ωτίτιδες σε σχέση με τα παιδιά που δεν ασχολούνται με το κολύμπι.

Ποια ηλικία είναι η καταλληλότερη για να ξεκινήσει μαθήματα κολύμβησης ένα παιδί;

Ιδανική για να ξεκινήσει ένα βρέφος είναι η ηλικία των 6 μηνών. Τα βρέφη σε αυτήν την ηλικία εκτελούν αντανελαστικές κολυμβητικές κινήσεις και αντανελαστικό κράτημα της αναπνοής όταν βόσκονται κάτω από το νερό. Αν αυτές καλλιεργηθούν σωστά μπορούν να γίνουν εκούσιες και βιολογικές κινήσεις από την 11ο μήνα. Δηλαδή, οι ενδοκρινικές κινήσεις μαζί με τη σωστή καθοδήγηση μπορούν να επιτρέψουν στο παιδί να κολυμπά μόνο του από 16 μηνών. Βεβαίως, δεν είναι ποτέ αργά για τα παιδιά να μάθουν κολύμπι.

Οι μαμάδες είναι μέσα στην πισίνα;

Μέχρι την ηλικία των 2,5 χρόνων στα μαθήματα συμμετέχουν και οι γονείς. Είναι γεγονός ότι το baby swimming υποστηρίζει ενδυναμώνει τη σχέση μεταξύ γονιού-παιδιού. Μάλιστα η επαφή με το άλλο βρέφη οδηγεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού, της κοινωνικότητάς του, αλλά και της ευφύιας του. Και κάτι ακόμα πιο σημαντικό για τους κουρασμένους γονείς. Μετά την κολύμβηση ο ύπνος των παιδιών γίνεται συνήθως πιο ευχάριστος και πιο ήρεμος αφού το νερό ρυθμίζει τον μυϊκό τους τόνο και τους δημιουργεί μια αίσθηση καλάρωσης, ηρεμίας και ευεξίας.

Υπάρχουν μωράκια που δεν έχουν μάθει ακόμα να περπατάνε αλλά ξέρουν να κολυμπάνε;

Τα βρέφη που αρχίζουν την παρακολούθηση του προγράμματος από την ηλικία των 6 μηνών τις περισσότερες φορές πρώτα κολυμπούν και μετά μαθαίνουν να περπατούν. Τα παιδιά που έχουν παρακολούθηση μαθήματα κολύμβησης από αυτήν την ηλικία, λόγω της θετικής επίδρασης της άσκησης στη μυϊκή, κινητική αλλά και τη γενικότερη ανάπτυξη τους, περπατούν νωρίτερα από τα άλλα παιδιά.

Ποια είναι η πιο ωραία στιγμή του μαθήματος;

Μια πραγματικά μαγική στιγμή που την περιμένω με ανυπόμονη στη διάρκεια κάθε προγράμματος, είναι όταν τα παιδιά καταφέρνουν να επιπλέουν, να κολυμπούν στο νερό χωρίς καμία ενσυναστική βοήθεια από εμένα.

Φαντάζομαι ότι θα έχεις κάποιες καταπληκτικές αναμνήσεις.

Σε κάποιο από τα τμήματα, ερχόταν ένα κοριτσάκι 16 μηνών που φοβόταν τις βουτιές. Κάθε φορά που την προετοίμαζα για να βουτηχτεί, το καταλάβαινε, με σγκάλιαζε πολύ σφιχτά και με φιλούσε συνέχεια για να μην κάνουμε βουτιές! Ένα αγοράκι παλιό, περίπου 20 μηνών, όταν τον φωτογράφιζα κάτω από το νερό, καταδυόταν κάτω από την επιφάνεια, ερχόταν κοντά στην κάμερα και κολλούσε το προσωπάκι του πάνω στον φακό... για να δει τι έχει μέσα! Πρόσφατα συνάντησα ένα παιδάκι 4 χρονών που παρακολούθησε μαθήματα baby swimming όταν ήταν 2 χρονών. Μόλις με αντίκρισε από μακριά, με αναγνώρισε και έτρεξε να με αγκαλιάσει. Δεν νομίζω ότι υπάρχει μεγαλύτερη ανταμοιβή από αυτό. ●