





Κολυμβητές με ΠΙΠΙΛΑ

Κατεβαίνουν από την κούνια τους, φορούν το μαγιό τους και βουτούν στην πισίνα. Κάποιοι από τους μικρούς αθλητές αυτού του ρεπορτάζ ξέρουν να κολυμπούν πριν ακόμα περπατήσουν!

Από την Ελένη Δασκαλάκη
Φωτό: Θεodorής Τέρπος

Η μέρα που πήγα για το ρεπορτάζ στο κλειστό κολυμβητήριο του Ολυμπιακού Σταδίου ήταν βροχερή και κρύα. Μια τυπική χειμωνιάτικη μέρα. Με δυσκολία πήρα την απόφαση να φύγω από το σπίτι μου και αναρωτιόμουν ποιος γονιός θα πήγαινε το μωρό του στο κολυμβητήριο χειμώνα κρύο. Όταν όμως έφτασα εκεί, η διάθεσή μου αμέσως βελτιώθηκε. Λίγο η γαλάζια αντανάκλαση του νερού που μου έφερε στο μυαλό την καλοκαιρινή θάλασσα, λίγο τα ανέμελα γέλια των μικρών που κολυμπούσαν κεφατά σε αιρέες, λίγο οι κοπέλες της σύγχρονης κολύμβησης που έκαναν εκείνη την ώρα την προπόνησή τους τραβώντας τα βλέμματά επάνω τους, άρχισα να χαίρομαι την επίσκεψή μου εκεί.

Ψάχνοντας την πισίνα του baby swimming αντικρίσα μια ζεστή και χαριτωμένη εικόνα. Η πολυγωνική πισίνα, σε μέγεθος ιδανικό για παιδιά από 9 μηνών έως 3 ετών, κλεισμένη σε τζαμαρία για να παραμείνει ζεστή η ατμόσφαιρα, τα μωρά να πλατσουρίζουν κεντημένα πολύχρωμες πλαστικές μπάλες και τα μεγαλύτερα παιδιά να επιδεικνύουν στους περιπαύσαντες γονείς στυλάες βουτιές, όλα μαζί ήταν αρκετά για να ξυπνήσουν τη μισιά μου και να σκεφτώ μήπως άρθει να φέρο κι εγώ το γιο μου στο baby swimming του ▶



Το κολύμπι είναι μια διέξοδος για την ενεργητικότητα των παιδιών, καθώς οι συνθήκες της ζωής στην πόλη δεν τα βοηθούν να εκτονωθούν όπως έχουν ανάγκη.

Αθλητικός Ομίλου Νηρέα Χαλκιδιώνας. «Πρέπει να κίσει από το περιοδικό. Είναι η Μαργαρίτα, η προπονήτρια των μικρών. Θα μιλήσουμε όμως αργότερα, γιατί, όπως βλέπεις, τα μωρά δεν κρατιούνται», μου αναίτηθηκε η χαμογελαστή κοπέλα κι έστρεψε προς την πισίνα. Πραγματικά δύο κοριτσάκια, λίγο μεγαλύτερα του ενός έτους, είχαν βάλει τα ολόσωμα μαγιό τους και υπήρξαν ανυπόμονα στην άκρη της πισίνας να τα βάλει η Μαργαρίτα στο νερό. Η μία από τις δύο μικρούλες, η Μαρίνα, με το που έφυγε από την ασφαλή αγκαλιά της μαμάς έβαλε τα κλάματα. Η μαμά της, πολύ πιο ήρεμη από εμένα, την επιβράβευσε κάθε φορά που ανάμεσα στις γκρίνιας της έσπρωχνε την μπάλω ή έκανε μιάνιο στο μωρό-κουκλάκι, όπως της είχε η προπονήτρια. Όταν απομακρυνθήκαμε για να ηρεμήσει εκτενέστερα η μικρή, βρήκα την ευκαιρία να μιλήσω με τη μαμά της. «Η Μαρίνα είναι δεκαέξι μηνών και αυτό είναι το έκτο της μάθημα. Το να τη φέρο σε επαφή με το νερό και το κολύμπι ήταν δική μου επιθυμία και απόφαση, αφού άλλωστε η ίδια είναι μικρή για να μπορεί να εκφράσει τη γοηψία της. Το ότι κλαίει αυτήν τη στιγμή που είναι με την προπονήτρια δεν θα με κάνει να τη σταματήσω. Κι αυτό γιατί στο σπίτι, την ώρα που την ετοιμάζω, τρέχει να φέρει το μαγιό της, ανακοινώνει σε όλους ότι ερείς τώρα πάμε στο "κόγκι" -η λέξη που έχει για το κολυμβητήριο- και γενικά δείχνει πολύ χαρούμενη που θα έρθει. Αν κάποια στιγμή βέβαια τη δω να δυσανασχετεί ή να μη θέλει να ξεκινήσουμε, τότε θα σεβαστώ την άρνησή της. Όταν έμαθα ότι υπάρχουν τμήματα κολύμβησης για τόσο μικρά παιδιά ενθουσιάστηκα, γιατί το κολύμπι είναι κάτι που μου άρεσε κι εμένα ιδιαίτερα. Στόχος μου δεν είναι να την οδηγήσω στον ημιεπαγγελματισμό. Επιθυμία μου είναι να την ωθήσω στον αθλητισμό, ο' έιναι ηγιεινό τρόπο ζωής και σκέψης. Πριν ξεκινήσουμε το κολυμβητήριο ο παιδίατρος μου έδωσε τη συγκατάθεσή του και ήταν σύμφωνος ότι το κολύμπι θα ήταν κάτι θετικό για τη Μαρίνα... και να 'μας!».

Η Ειρήνη, 8 ετών, έρχεται στο κολυμβητήριο από το Σπυριό και η εξοικείωσή της είναι φανερή. Κάνει βουτιές και σκέρτσας, αγκαλιές τα μάνια της-μέχρι στο νερό και κολυμπάει ακόμη και χωρίς τα σωστικά της.



«Έφερα το μεγαλύτερο για μου στο κολυμβητήριο, οπότε ήταν φυσικό να φέρω και την Ειρήνη», μου εξηγεί ο μπαμπάς της 8χρονης Ειρήνης και του 5χρονου Κωνσταντίνου που κολυμιάει με τα μεγάλα παιδιά. «Αφού ζούμε σε μια χώρα που την περιβάλλει θάλασσα, πιστεύω ότι το παιδί μας πρέπει να μάθει να αναβιώνει με το νερό. Είναι υπερβολικά τα ποσοστά των Ελληνόπουλων που δεν ξέρουν κολύμπι αλλά και γενικότερα των ανθρώπων που πνίγονται κάθε καλοκαίρι στη θάλασσα. Έτσι με το να φέρω τα παιδιά μου για να μάθουν να κολυμπούν σωστά πιστεύω ότι τους εξασφαλίζω ένα σημαντικό ποσοστό ασφαλείας για τη ζωή τους. Από την άλλη πλευρά βλέπουμε ότι τα παιδιά που ζουν στην Αθήνα, κλεισμένα μέσα στο σπίτι, δεν έχουν πολλές ευκαιρίες για εκτόνωση και δραστηριότητα που τους είναι τόσο απαραίτητη. Έτσι το κολυμβητήριο είναι για μας μια καλή επιλογή. Το κολύμπι είναι μια διέξοδος για την ενεργητικότητα που έχουν μέσα τους τα παιδιά και οι συνθήκες της καθημερινότητάς μας δεν τα βοηθούν να εκτονωθούν. Κρίνοντας από το για μου, που είναι λίγο μεγαλύτερος και κολυμπάει περισσότερο καιρό, είναι φανερό πόσο τον έχει βοηθήσει η άθληση. Στα πέντε του κολυμιάει άνευα χωρίς σωστικό, το κορμί του έχει αρχίσει να αποκτά ορισμένες γραμμές και το κυριότερο είναι ότι του τρέφει πολύ το κολύμπι και το αποζητά. Το ίδιο πιστεύω ότι γίνεται και με την Ειρήνη, κι ες είναι ακόμη μικρή».

Μακροβούτια με την... πάνα

Όση ώρα μιλάμε με τον πατέρα της Ειρήνης δύο αδελφούλες καταφτάνουν. Η Μαργαρίτα παίρνει αγκαλιά τη μικρότερη και μαζί αρχίζουν τα παιχνίδια και τις βουτιές. Σε μια στιγμή βλέπω την προπονήτρια να κάνει βουτιά στο μωρό κι εκεί που περιμένω να βγει από το νερό... κλαίγοντας, αυτό αρχίζει να γελάει. Η μαμά του κοιτάζει με

σιγουριά και χαμογελάει και αυτή. «Τα πολύ μικρά μωρά, αφού ξεπεράσουν το φρεσκό τους φόβο, που είναι κυρίως για το άγνωστο πρόσωπο με το οποίο βρέσκονται ξαφνικά αγκαλιά μέσα στο νερό, θεωρούνται ενστικτωδώς την επαφή με το νερό, όπως τη βίωσαν στην κοιλιά της μαμάς τους. Τα μωρά έχουν ακόμη αισθήματα αντανάκλαστικά για το κολύμπι και την αντανάξη μέσα στο νερό, κάτι που στα μεγαλύτερα παιδιά χρειάζεται να το μάθουμε με προσοχή και υπομονή». Λέει η γυμνάστρια που τα προπονεί.

«Δεν είναι επικίνδυνο να φέρω, σε ποίμε, το μωρό μου, που είναι σχεδόν εννέα μηνών, για να μάθει μπάνιο», τη ρωτάω.

«Τα μωρά και τα μικρά παιδιά τα κρατάει αγκαλιά ο προπονητής όλη την ώρα που είναι μέσα στην πισίνα. Όταν αρχίσουν να συνηθίζουν και να εξοικειώνονται, τα απομακρύνουμε από την αγκαλιά μας, πάντα όμως κρατώντας τα γερά. Τότε τα μωρά αρχίζουν να κουνάνε τα χέρια και τα πόδια τους, να κάνουν βουτιές με τα μάτια ανοιχτά και να απολαμβάνουν την επαφή με το νερό. Τα παιδιά ηρεμούν και χαλαρώνουν κι επιπλέον μετά το κολύμπι είναι κουρασμένα και κοιμούνται πολύ εύκολα. Πάντως η μεγαλύτερη δυσκολία σε όλες τις ηλικίες δεν είναι τόσο το νερό, όσο η επαφή με την προπονήτρια, που είναι ένας ξένος άνθρωπος που το παιδί χρειάζεται το χρόνο για να συνηθίσει. Γι' αυτό και στα πρώτα μαθήματα τα περισσότερα παιδιά κλαίνε. Σ' αυτές τις περιπτώσεις προσπαθώ να γνωριστώ λίγο έξω από την πισίνα και στη συνέχεια τα κρατάω αγκαλιά και περπατάμε γύρω γύρω στο σημείο που πιστώνουν, για να νιώθουν περισσότερη ασφάλεια. Αφού όμως ξεπεράσουν τον αρχικό τους φόβο, τα περισσότερα απολαμβάνουν το κολύμπι και δεν θέλουν να βγουν και από την πισίνα».

Θυμάμαι μια συζήτηση σχετικά με τη μοναδική σχέση που έχουν τα παιδιά με το νερό που έχω κάνει με την παιγνιοθεραπεύτρια Βίκο Ζέρβα: «Για τα μωρά το νερό είναι κάτι πολύ οικείο, ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια. Η επαφή με το νερό προσφέρει στα παιδιά ηρεμία. Επιπλέον το παιχνίδι μαζί του τους δίνει και πρακτικές γνώσεις σχετικά με τη φύση του, όπως επίσης τα βοηθάει να μάθουν να συντονίζουν τις κινήσεις τους. Τα παιδιά παίζοντας με το νερό ανακαλύπτουν τις ιδιότητές του: Μπορείς να το βάλεις σ' ένα δοχείο και να πάρει το σχήμα του, αλλά παραμένει το ίδιο όπου κι αν βρίσκεται. Αυτό υποσυνείδητα τα βοηθά να αντιληφθούν τον εαυτό τους, ότι έτσι κι εμείς μπορούμε να προσαρμοστούμε σε διαφορετικές καταστάσεις παραμένοντας ίδιοι. Αυτή η υποσυνείδητη γνώση είναι πολύτιμη για τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού και τις διαπροσωπικές του σχέσεις».

Από τη θεωρία στην πράξη

Όταν είδα τον 3χρονο Χαράλαμπο να εισομαγείται για το μάθημά του, αμέσως ενθουσιάστηκα. «Αυτός είναι δικός μας», σκέφτηκα, εννοώντας ότι έχει την ίδια ηλικία με το γιο μου, τον Βαλέριο. Με πολύ ενδιαφέρον τον παρακολουθούσα να προσπαθεί με αίσθημα να κολυμπήσει



χωρίς οσσοβία, να κάνει βουτιές σφίγγοντας τα χεράκια του εννομένα και με... ζήλια έβλεπα τη μαμά του να τον καταρρώνει. Με έναν μυστικό κώδικα που έχουν οι μαμάδες για να αναγνωρίζονται, στα γρήγορα περάσαμε από τον πληθυντικό του ρεπορτάζ στο φιλικό ενικό δύο γυναικών με συνομήλικα παιδιά, αφού και τα δεύτερα παιδιά μας, έχουν γεννηθεί με διαφορά λίγων ημερών. «Ο Χαράλαμπος έχει ξεκινήσει το κολυμβητήριο εδώ και τρεις μήνες περίπου και τον άρπασε από την αρχή η «επιφή με το νερό. Ενδ' πολλά παιδιά, απ' ό,τι λένε οι προπονήτριες, κλαίνε ή δυσανασχετούν στα

πρώτα μαθήματα, ο Χαράλαμπος από την πρώτη στιγμή φάνηκε να το ευχαρισιμάται, και μάλιστα πολύ γρήγορα σημείωσε πρόοδο», λέει η μητέρα του.

«Τις μέρες που δεν τον φέρνω του λείπει πολύ. Είναι ένα ζωηρό παιδί και είναι φανερό ότι έχει ανάγκη να εκκινωθεί, να διοχετεύσει την ενεργητικότητά του. Έτσι τις μέρες που έρχομαστε στο κολυμβητήριο είναι πιο ήρεμος και πιο χαλαρός. Όταν μάλιστα υπάρχει κι ένα καινούριο μωρό στο σπίτι, το μεγαλύτερο παιδί χρειάζεται έναν «αντιμερισιασμό» που θα το κάνει να αισθάνεται περήφανο και σίγουρο για τον εαυτό του, αλλά και θα το βοηθά να ξεδέμει την ενεργητικότητά του».

Η δουλειά έχει τελειώσει, το υλικό του ρεπορτάζ είναι αρκετό, εγώ όμως αρνούμαι να φύγω. Χαζεύω τα παιδιά που παίζουν, μαθαίνουν και κάνουν φίλους μέσα στο νερό. Είναι πολύ ση-

ΘΑ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑΤΙ...

- Μέσα από το παιχνίδι με το νερό τα παιδιά μαθαίνουν να επιπλύνουν και να κάνουν πρώτα βήματα τεχνικής για το κολύμπι.
- Το κολύμπι είναι η καλύτερη γυμναστική για τα μικρά παιδιά που δεν επιτρέπεται να κάνουν άλλα είδη γυμναστικής.
- Ενισχύεται η σωματική τους διάπλαση, η αναπνευστική τους ικανότητα, η καρδιακή λειτουργία, βελτιώνεται η στάση και η θέση του σώματος.
- Ψυχολογικά επίσης βοηθά τα παιδιά να ξεπεράσουν τους φόβους τους κι αποκτούν θάρρος κι αυτοπεποίθηση και γίνονται πιο αυτόνομα.
- Τα παιδιά που γυμνάζονται αρρωσταίνουν λιγότερο και δεν κολλάνε εύκολα παιδικές αρρώστιες.

μαντικό να ξεκινήσουν νωρίς τον αθλητισμό. Έτσι βάζουμε τα θεμέλια για να αγαπήσουν την άσκηση και την υγιεινή ζωή, να τα θεωρούν κομμάτι της ζωής τους, που αέριο μπορεί να τα προστατέψει από διάφορες κακοτοπιές», μου λέει η προπονήτρια σαν να διαβάζει τις σκέψεις μου. «Μπορείς, ξέρεις, να φέρεις το παιδί για ένα 10λεπτο δοκιμαστικό χωρίς να το γράψεις. Από την πρώτη του αντίδραση θα μπορούσαμε να καταλάβουμε αν θα του άρσει το κολυμβητήριο». ■

Πηγές: Μαργαρίτα Κοιζιά, μηχανήτρια στον Α.Ο. Νηρέας Χαλανδρίου, Βίκο Ζέρβα, παιγνιοθεραπεύτρια.

Ο Α.Ο. Νηρέας Χαλανδρίου είναι σήμερα ένας από τους μεγαλύτερους σπλόγγους στον χώρο σίβη καλλιέργειας και τα τέσσερα αθλητικά σωματεία: κολύμβηση, πόλο, καϊτσάκι και συγχρονισμένη κολύμβηση. Ο Όμιλος αναπτύσσει τις αθλητικές του δραστηριότητες σε δύο κολυμβητήρια του Ολυμπιακού Στάδιου και στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Χαλανδρίου.