

# ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ

Η κολύμβηση χαρακτηρίζεται από πάρα πολλούς ιατρούς και παιδαγωγούς σαν το ιδανικότερο άθλημα που επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την κατάσταση της υγείας (ψυχικής και σωματικής) και την σωματική ανάπτυξη των παιδιών και των νέων.

## Η άσκηση :

- μας παρέχει έναν υγιεινό, θετικό τρόπο ζωής.
- αντιμετωπίζουμε καλύτερα τις καταστάσεις που προκαλούν άγχος.
- μας βοηθά σωματικά αλλά και ψυχικά. Τα ψυχολογικά οφέλη είναι: η ενίσχυση του αυτοσεβασμού, ή μείωση του άγχους και της κατάθλιψης.

## Η κολύμβηση είναι η ιδανικότερη και ασφαλέστερη μορφή άσκησης !!!!

### Βελτίωση καρδιοαναπνευστικού συστήματος

- Η κολύμβηση επηρεάζει ευνοϊκά τη λειτουργία της καρδιάς, το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό σύστημα του οργανισμού όχι μόνο των παιδιών αλλά και των ενηλίκων. Η πίεση και η αντίσταση του νερού κατά τη διάρκεια της κολύμβησης, έχουν μία ιδιαίτερη επίδραση στην καρδιά, στους πνεύμονες και το κυκλοφορικό σύστημα.

Επίδραση η οποία έχει πολύ μεγάλη σημασία για την «οικονομική» λειτουργία του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος και την αύξηση της λειτουργικότητας των αναπνευστικών οργάνων. Η αρτηριακή πίεση ελέγχεται σε χαμηλότερα επίπεδα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό εάν σκεφτούμε τις απαιτήσεις που έχουμε από τα σημερινά παιδιά στο σχολείο, στα φροντιστήρια μαθημάτων και ξένων γλωσσών και σε άλλες δραστηριότητες. Η κολύμβηση προσφέρει απέναντι σε όλα τα παραπάνω την αρμονική ανάπτυξη των οργάνων του παιδικού σώματος.

- **Βρογχικό άσθμα** Το βρογχικό άσθμα είναι η συχνότερη χρόνια νόσος της παιδικής ηλικίας. Η κολύμβηση έχει αποδειχτεί ότι έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη των παιδιών με βρογχικό άσθμα και στον καλύτερο έλεγχο της νόσου. Αυτό συμβαίνει γιατί ο αέρας που εισπνέεται είναι κορεσμένος σε υδρατμούς και θερμός και έτσι δεν ευνοείται η εκδήλωση βρογχόσπασμου, όπως σε άλλα αθλήματα και παράλληλα έχουμε ενδυνάμωση των πνευμόνων και των αναπνευστικών μυών με αποτέλεσμα να έχουμε μείωση των συμπτωμάτων του άσθματος. Έχουμε λοιπόν βελτίωση της ποιότητας ζωής του παιδιού (διαχείριση άσθματος, μείωση φαρμάκων), η άσκηση το καθιστά ικανό να αντιμετωπίσει ευκολότερα μία ενδεχόμενη ασθματική κρίση και αυξάνεται η αυτοπεποίθησή του.

### Ισχυροποίηση της σπονδυλικής στήλης

- **Καταπολεμούνται αδυναμίες και προβλήματα στη στάση του σώματος.** Η σπονδυλική στήλη των παιδιών, λόγω των καθιστικών ασχολιών τους στο σχολείο ή στο σπίτι πολλές φορές καταπονείται. Κατά τη διάρκεια των κολυμβητικών κινήσεων το σώμα είναι σχεδόν οριζόντιο και τεντωμένο μέσα στο νερό. Έχουμε κίνηση σε όλο το σώμα και κυρίως στα χέρια τα οποία εκτελούν ρυθμικές εναλλαγές κάτι που ενδυναμώνει ιδανικά τα άνω άκρα και επιδρά θετικά στην κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης.

Γι' αυτό και η κολύμβηση συνιστάται από παιδίατρος και ορθοπεδικούς σαν προληπτικό και θεραπευτικό μέσο ενάντια στα προβλήματα ή τις αδυναμίες της στάσης του σώματος.

### Σκληραγώγηση ψυχής και σώματος

- **Τα παιδιά σκληραγωγούνται.** Η σκληραγώγηση είναι μία πολύπλευρη διαδικασία που έχει, ειδικά, για τον παιδικό οργανισμό πολύ μεγάλη σημασία. Στη διαδικασία αυτή συμμετέχει όλο το σύστημα ρύθμισης των σωματικών λειτουργιών. Μέσα από τη σκληραγώγηση ο παιδικός

οργανισμός κατορθώνει να προσαρμόζεται γρήγορα στις αλλαγές του περιβάλλοντος, χωρίς παράλληλα να αντιμετωπίζει τον κίνδυνο για κάποια βλάβη στην υγεία. Στενή σχέση με την σκληραγώγηση του οργανισμού είναι και η θετική επίδραση πάνω στην εξέλιξη του χαρακτήρα των παιδιών. Μέσω της συστηματικής προπόνησης μαθαίνει να υπερνικά δύσκολες καταστάσεις. Παράλληλα αναπτύσσονται και θετικά στοιχεία στην προσωπικότητα του παιδιού, όπως υπερνίκηση του εαυτού του, θέληση, συνειδητή πειθαρχία, επιμονή, ανάληψη πρωτοβουλιών καθώς επίσης οι δεξιότητες και φυσικές ικανότητες των παιδιών.

- **Αυξάνεται η άμυνα του οργανισμού** των παιδιών. Παιδιά που ασχολούνται με την κολύμβηση συστηματικά, δεν αρρωσταίνουν εύκολα και ιδιαίτερα το χειμώνα. Μειώνονται αισθητά οι πιθανότητες να κολλήσουν μία γρίπη ή ίωση, απ' αυτές που κυκλοφορούν κυρίως στα σχολεία, παιδικούς σταθμούς κα.

## Γνώση κατά του πνιγμού

- **Πνιγμός** Ο πνιγμός είναι από τις πρώτες αιτίες θανάτου από ατύχημα σε παιδιά! Το αποτελεσματικότερο μέσο, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος πνιγμού είναι η εκμάθηση κολύμβησης. Όχι απλά η γνώση των κολυμβητικών κινήσεων αλλά και η άνετη και σωστή συμπεριφορά μέσα στο νερό.

Ας μη ξεχνάμε λοιπόν ότι η **κολύμβηση πέρα από μέσο θεραπείας είναι ένα ιδανικό μέσο πρόληψης**. Αποτελεί θεμέλιο πρόληψης διαφόρων ασθενειών, δυναμώνει και θωρακίζει τον οργανισμό χωρίς να τον επιβαρύνει. Γυμνάζει το μυϊκό σύστημα ομοιόμορφα και λόγω της επαφής με το νερό προκαλεί ευεξία και χαλάρωση. Τέλος, στα παιδιά που ασχολούνται με την κολύμβηση έχουμε το μικρότερο ποσοστό τραυματισμών και κακώσεων.

**Σας συνιστούμε λοιπόν : να μη διακόπτουν τα παιδιά σας, τις προπονήσεις, το χειμώνα.**

**Πρέπει να υπάρχει μία συνέχεια σε ότι κάνουν στα μαθήματα για να υπάρχει το καλύτερο αποτέλεσμα και από άποψη υγείας και προόδου.**

**\*ΠΗΓΗ : ΚΟΛΥΜΒΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΠΟΣΕΙΔΩΝΟΣ ΙΛΙΣΙΩΝ (<http://www.posidonas-ilision.gr/>)**

**Ιωάννα Δούκα**  
Προπονήτρια Κολύμβησης