



PRO Kft. – a My Pool Pal termékek kelet-európai disztribútora
1015 Budapest, Toldy Ferenc utca 56.
telefon: (+36 1) 201-3942,
fax: (+36 1) 322-8650
e-mail: info@mypoolpal.eu
<http://www.mypoolpal.eu>

My Pool Pal lebegő dresszek® a kisgyermek vízhez szoktatásában és az úszásoktatásban

Az úszás egyszerre cél és eszköz a gyermek nevelésének folyamatában. Cél – mert mint mozgásforma az egészség- és életvédelem fontos összetevője, és eszköz – mert gazdagítja a mozgást, fejleszti a személyiséget.

ÚJ KÖZEG

Az úszás alapvetően különbözik a szárazföldön művelt aktivitási formáktól – más, sajátos a közeg, amelyben gyakorolják. A nagy vízben a gyermek azonnal érzi, hogy valami különös, mesészerű történik vele: nehezebb az előrehaladás, másként működik az egyensúlyérzéke, ugyanakkor a mozgása légiesebb, a teste (kezdetben segítséggel, de mégiscsak) lebeg.

A gyakorlati úszásoktatást megelőzi a barátkozás ezzel az alapvetően vonzó közeggel. Kezdetben a reflexek e barátkozás ellen hatnak: a gyereket zavarja, hogy a vízben másképp működnek az érzékszervei, igyekszik mereven kintartani fejét a vízből, nem jól hall és szeme minduntalan becsukódik a vízcseppek érintésétől. Ezek természetesen reakciók, mégis cél, hogy a gyermek minél gyorsabban leküzdje őket és otthonosan, félelem nélkül mozogjon a vízben.

CÉL: A MIELŐBBI ALKALMAZKODÁS

E cél gyors elérésében nyújt hatékony segítséget az Egyesült Államokban már 1995-ben szabadalmazott (patent #: 5,459,874), és azóta az úszásoktatásban, illetve a rehabilitációs kezeléseken eredményesen alkalmazott találmány, az adaptív úszást támogató My Pool Pal lebegő dressz. Használata a kisgyermeknél egyszerre fejleszti az akaraterőt, támogatja az önállóságra törekvést és erősíti az önbizalmat, mivel **feszültségmentessé teszi számára (és a felügyeletét ellátó nevelő számára is) a vízi aktivitást**, és minimalizálja az önálló teljesítmény eléréséhez szükséges segítséget.

A védőreflexek megszelídítése időigényes, különösen, ha a gyermek korábban már megszokott egy helytelen testtartást vagy mozdulatot. Ezért már az oktatás első fázisa, a vízhez szoktatás ideje alatt fontos a valós feltételekkel megismertetni a gyermeket. **„A vízhez szoktatás lényege az új közeghez való teljes alkalmazkodás, e közeg törvényszerűségeinek, jellegzetességeinek megismerése és ennek eredményeként a tökéletes tájékozódás, az otthonos viselkedés és a célszerű mozgás a vízben.”** (Tóth Ákos, Úszásoktatás, sportági szakmódszertan, 2002, 23.) Ezt az alkalmazkodást segíti a My Pool Pal lebegő dressz, amely akadálytalan mozgást biztosítva a gyermek fejének (nem gátolja abban, hogy arca a vízhez érjen) és végtagjainak, a kicsit folyamatosan természetes úszópozícióban tartja a vízben, s így **a szabad úszás élményéhez juttatja**. Ez olyan tapasztalat, amely alapvető lehet a vízhez való viszony kialakításában.

ELŐNYÖK - MÁR A VÍZHEZSZOKTATÁS IDEJÉN

A My Pool Pal lebegő dressz nem pusztán fenntartja a gyermeket a vízen, hanem (elkerülve az úszást segítő eszközök többségét jellemző bólya-effektust) **lehetővé teszi az önálló, aktív kapcsolat kialakítását az új közeggel**.

Ennek köszönhetően a kicsi már a vízhezszoktatás ideje alatt élvezheti az új mozgásforma jótékony hatásait:

- a vízszintes testhelyzetben végzett mozgás tehermentesíti a gerincét (erősíti az izmokat, de nem károsítja az ízületeket)
- erősödnek a légző izmai, nő a tüdő vitálkapacitása, a vízben (jellemzően por és füstmentes környezetben) **edződik a légző apparátus**,

CIB Közép-európai Nemzetközi Bank Zrt.
Számiaszám: 10700079-43825002-51100005
IBAN: HU78 1070 0079 4382 5002 5110 0005



- a statikai helyzet megváltozása jelentősen tehermentesíti a szívet: könnyebbé válik a vénás áramlás, maga a szív is könnyebben keringeti a vért, s ez **hozzájárul a teljes cardióvasculáris rendszer (szív és keringési rendszer) egészséges fejlődéséhez,**
- a hideg-meleg váltakozása az uszodában **fokozza a gyermek szervezetének ellenálló képességét,** ezáltal csökken a megfázásos betegségek előfordulása.
- az új közeg mással össze nem hasonlítható **pozitív áthangolást végez az idegrendszeren:** a gyermek vízen kívül tapasztalt nyomasztó érzéseit, egyéb eredetű frusztrációit felválthatja a siker élménye, ami az önbizalom növekedéséhez, személyisége erősödéséhez vezet.

ÚSZÁS KISGYERMEKKORBAN

Az úszás sajátossága, hogy szemben a sportágak többségével a technikai képzés már kisgyermekkorban megkezdhető, mivel az egyszerű keresztezett ciklikus mozgások (pl. gyorsúszás, hátúszás) szerkezete és a kisgyermek kúszó-mászó mozgása igen hasonló. Az oktatás kiskorban való elkezdése mellett több érv is szól:

- a kicsik bátrabbak, kisebb a félelemérzetük,
- játékok segítségével könnyen motiválhatók, és
- valószínűleg nem volt még negatív élményük a vízzel.

A gyermek felügyeletét ellátó felnőtt mielőbbi sikerre vonatkozó elvárásai miatt azonban (esetenként) egy-egy látványos látszateredmény az elsődleges feladat, az úszás megszerettetése elé sorolódik. A kis tanítványt ilyenkor könnyen érheti olyan negatív hatás (pl. váratlanul kerül a víz alá és megijed), ami oda vezet, hogy a jövőben minden hasonló ingerre elkerülő mozgásreakcióval válaszol: kerülni kezdi a vizet, fél arcát a vízbe tenni, nem mer ugrani. **A My Pool Pal lebegő dressz az ehhez hasonló, az úszás megtanulását hátráltató hatások kiküszöbölésében segíti a szülőt, oktatót.** A My Pool Pal lebegő dressz viselése folyamatos biztonságérzetet garantál a gyermeknek, miközben a vízi aktivitás részeként ismert mozdulatok szinte mindegyike kivitelezhető marad. A My Pool Pal lebegő dressz segíti a kéz- és lábmozgás összehangolását, s a megnövelt ellenállás dacára lehet benne víz alá bukni vagy akár bukfeneczeni is. A My Pool Pal lebegő dressz **nem alakít ki függőséget:** a megtanult mozgásminták veszélytelenül rögzülhetnek, mivel az eszköz úgy lett kifejlesztve, hogy viselője az önálló úszással egyező tartást és mozdulatokat sajátíthassa el.

A JÁTÉK SZEREPE AZ ÚSZÁS ELSAJÁTÍTÁSÁBAN

A tanulás leghatékonyabb útja a játék. A játék, amihez sok-sok idő és – a szülő, oktató részéről ugyancsak nem kevés – türelem kell. A szárazföldi tanulási folyamatnak ezt a részét a felnőttek rendszerint nem asszisztálják végig, a vízben azonban más a helyzet: a felelős szülő rákényszerül, hogy folyamatosan kartávolságnyira legyen, s rendszeresen kénytelen megszakítani, úszni még nem tudó gyermeke játékát. E kényszerűen szoros függőségen enyhít a My Pool Pal lebegő dressz azzal, hogy a szárazföldön már önálló kisgyermek esetében lehetővé teszi

- a játékot felügyelő felnőtt számára, hogy a medencepartról kövesse az eseményeket,
- a gyermek számára, hogy **vízi gyakorlatai valóban kitölthessék a rendelkezésre álló időt.**

Azt a játékidőt, ami biztosítja, hogy a gyermek **saját tempójában,** az önállóan elért eredményektől **motiváltan haladjon előre az úszás elsajátítása felé,** s alapozza meg egy életre a **víz szeretetét.**