

Plivanje je zdravo

na osnovu vlastitih i sabranih iskustava roditelja, te stručnih literatura
sastavio Nikša Šimunović

Sportski liječnik, Dr June Canavan

Plivanje je izvanredan sport za sveukupno zdravlje djeteta. I mnoga su astmatična djeca postala vrlo dobri plivači, čak što više i državni prvaci. Plivanje poboljšava tjelesnu spremu, kontrolira težinu, čini djecu da se osjećaju bolje i s više energije, te oblikuje jako mišićno tkivo i kosti.

Plivanje djeci donosi veselje, pogotovu jer stječu nove prijatelje i uživaju u prijateljskom natjecanju. Kad djeca počnu pokazivati napredak, trener obično i često sugerira više treninga. Kod viših razina natjecanja plivači treniraju gotovo svako jutro i popodne. Dugi sati napornog treniranja, zajedno sa ostalim obavezama, velikim pritiscima u školi i obitelji, mogu dovesti do pobolijevanja kod plivača. Dobre navike koje se uče u krugu obitelji za vrijeme dok je plivač mlad, mogu pomoći u prevenciji da se smanje neki zdravstveni problemi a koji bi mogli utjecati na smanjenu želju i zanos treniranja, te gotovo potpuno eliminirati žar za uspjehom kao elitnog plivača.

Plivanje inače uzrokuje neka specifična oboljenja, a rani tretman znači – vaše dijete neće propustiti puno treninga. Važno je da takvo dijete ne radi naporan trening niti da se natječe, uključujući plivanje, ako je bolesno i ima visoku temperaturu. Postoje rizici od ozbiljnih medicinskih konzekvenci ako virus inficira srčani mišić. Nadamo se da će vam informacije i savjeti koji slijede vezano za obolijevanja kod plivača omogućiti da osigurate svome djetetu svaku potrebnu skrb kako bi mu pomogli sačuvati izvrsno zdravlje i kako bi bilo u stanju u potpunosti uživati u plivanju.

Infekcije ušiju su uobičajene kod mlađe djece jer im je ušni kanal uzak. Plivačko uho ili “otitis externa” je infekcija u ušnome kanalu uzrokovana kontaminiranim vodom ili ostacima kao što su ušni loj ili suha koža u kojoj se kriju mikrobi koji zatim bujaju. Djeca se obično žale na bolno uho koje ih jako zaboli kad ga se stisne ili povuče. Liječnik će obično propisati neke antibiotske kapljice. Važno je ponovo posjetiti liječnika kako bi se uvjerali da nema nikakvih ostataka u kanalu koji bi mogli dovesti do vraćanja infekcije. Čepići za uho mogli bi pomoći da se dijete prije vrati plivanju, premda mnogi treneri čepiće za uho ne smatraju najsretnijim rješenjem.

Bolovi u ušima koji su u svezi s gornjim dišnim putovima nisu uzrokovani bazenskom vodom. Ovo se stanje naziva “otitis media” ili upala srednjeg uha. Uzrok je obično virus koji ne treba antibiotike već vaš liječnik treba pregledati uši, nos i grlo prije nego odluči je li neophodan lijek. Virusne infekcije uzrokuju visoke temperature i opći osjećaj slabosti te bi ih trebalo tretirati simptomatski s lijekovima protiv bolova i mirovanjem.

Virusne infekcije uzrokuju također i ‘uobičajenu prehladu’, i u ovakvim slučajevima djetetu treba mirovanje i ne bi trebalo ići na trening, pogotovu ako ima temperaturu ili ako mu nos curi ili kašlje. Virusne čestice se lako šire na drugu djecu preko kašlja i postoji velika vjerojatnost od zaraze drugih. Takvo će dijete trener zasigurno vratiti kući bez treninga. Tipični simptomi virusne upale dišnih putova su neuobičajeni umor, razdražljivost, glavobolja, curenje iz nosa, bolno grlo, bol u mišićima a nakon par dana razvija se i kašalj. Ako vam se dijete ustane ujutro i osjeća umorno i mrzovoljno, vratite ga u krevet i sačekajte dan ili dva da bi vidjeli jeli se oporavilo.

Naš imunološki sustav se bori protiv virusnih infekcija. Ako dijete ide kasno u krevet, ili je u stresu zbog ispita ili zadataka, ili obiteljskih problema, to imuni sustav ne može savladati pa dijete lakše pokupi infekciju. Dan ili dva u krevetu s nešto Panadola ili sl. obično će biti sve što je potrebno. Isto je tako važno ne ustati rano kako bi se išlo na trening ako si bolestan. Virusne infekcije dišnog trakta mogu pospješiti simptome astme. Plivači koji imaju alergije na pelud i astmu, skloni su respiratornim infekcijama ukoliko njihova astma nije pod kontrolom. Djeca trebaju redovito uzimati svoje lijekove čak i kad se dobro osjećaju, te uvijek imati Ventolin u svojim torbama u slučaju da dobiju poteškoće s disanjem.

Plivačko rame je najčešća i najuobičajenija povreda u plivanju te joj je potreban pravodobni i rani tretman. Ne smijemo zaboraviti da je rame jedini zglobov koji se svako toliko nalazi iznad vode i koji je izložen najvećim rotacijama i naporu. To već dovoljno govori. Stoga je rame kao najizloženiji zglobovni dio plivačevog tijela podložan povredama. Plivači se žale na bol u ramenu dok plivaju. Sportski liječnik ili netko iz sportske medicine trebao bi dijagnosticirati uzrok nastale boli i osigurati prikladan tretman. Led nije od pomoći ako su tetive smještene ispod mišićnog tkiva i kostiju. Ponekad je potrebno uzeti lijekove kako bi se smanjila upala i izoliralo upalno mjesto, a tetivi omogućilo da se oporavi. Važno je ne plivati s

bolnim ramenom, jer će se stanje sigurno pogoršati. Ponekad je plivačko rame u tijesnoj vezi s držanjem, pa će fizioterapeut vjerojatno propisati neke vježbe koje bi trebalo raditi kod kuće.

Plivači koji često poboljšavaju mogu postati **kronično umorni i razdražljivi** te se jako mučiti da otplivaju dobra vremena. Neka od ove djece plivača mogu čak razviti depresivno raspoloženje a roditelji bi mogli primijetiti da njihovo dijete ne uživa baš puno u plivanju. Teenageri su više skloni promjenljivim i zbrkanim raspoloženjima. Nezadovoljan plivač može početi brinuti zbog svoje težine/kilaže te početi mijenjati svoje navike u uzimanju obroka, pa automatski neće imati dostatno energije da bi dobro plivao. Recept za zdravo i korisno plivanje je jednostavan: noć je vrijeme za dobar i temeljit odmor – zdravo spavanje, jesti zdravu hranu, uzimati obilje tekućine, ostati sretan i zadovoljan s onime što radiš i postižeš u bazenu.

A za svo nastojanje da se bude uspješan u bilo kojem sportu je sljedeća formula, jednako poštena i ispravna za sve:

vrhunsko zdravlje + vrhunska sprema = vrhunska izvedba (nastup).

Ova zlatna pravila ne odnose se samo na elitne plivače, nego isto tako i na pomladak koji tek treba stasati.

Prehrana za vašeg plivača by Sports Dietitian, Ruth Logan

Svrha dobre i ispravne prehrane za svako dijete koje je aktivno u sportu vrlo je jednostavna – osigurati i održati dobro zdravlje, optimizirati performanse, osigurati adekvatno odrastanje i razvoj, te mu pomoći da nastavi s uživanjem u sportu održavajući razinu energije uz dostatnu hidrataciju.

Održavanje dobrog zdravlja - Da bismo održali djecu zdravima znači više nego bukvalno jesti dobru hranu. To znači i uspostaviti takvu dobru naviku da se od malih nogu, odnosno ranog djetinjstva jede kvalitetno, a to će vašem djetetu pružiti najveće šanse da održi zdravu tjelesnu težinu, te mu osigurati da se na zdravoj osnovi konzumira sve što je nutritivistički neophodno za rast i razvoj. Složiti dobar izbor hrane je otprilike kao noćna mora i naučna fantastika za mnoge roditelje, pogotovu kad se radi o čitavom nizu mogućih izbora koji su danas na raspolaganju. Tako veliki izbor hrane lako dovodi do konfuzije.

Naša sugestija je: zadržite stvari jednostavnima koliko je moguće, jer ćete se inače izgubiti u moru mogućnosti. Koristite razne mješavine svježe, konvencionalno pripremljene hrane, kako bi vaš plivač/plivačica sve to “probavio na vrijeme”. Zdrava ishrana, lagana i česta, je recept za uspjeh!

Odrastanje i razvoj - Sa sve većim eskaliranjem indeksa debljine kod djece i sve većih rasprava s tim u vezi, treba ohrabriti roditelje da potiču djecu da budu aktivna i da, što je to moguće više uživaju u sportu. Dnevna aktivnost u kombinaciji s izborom zdrave hrane, te opskrba tekućinom koja je neophodna da nadopuni energiju koju zahtijeva plivanje, osigurat će vašem djetetu odrastanje i razvoj unutar normalnih indeksa. Plivači su notorni ‘gladeži’ i stoga je važno upotpuniti njihove potrebe za tekućinom sa opcijama zdravih kratkih obroka. Aktivna djeca trebaju brze obroke, ali jasno zdrave, sa niskim udjelom masti, vrlo malo soli ili slične alternative što bi zadovoljilo njihove potrebe bez konzumacije suvišnih kilo-dzula (energije).

Ako vam je dijete konstantno gladno, probajte više uključivati hranu s niskim glikemičkim indeksima kao što su zobene pahuljice za doručak, djelomično dijetnu hranu s niskim udjelom masti, integralni kruh i proizvode od žitarica, te svježe voće i manje kratke obroke. Djeci je potrebna dnevna mješavina hrane bogate ugljikohidratima (za razgradnju), proteinska hrana (za rast i razvoj mišićnog tkiva), manji unos zdravih masti, uz obilje tekućine (uglavnom vode). Za više informacija i detalja o ovoj temi pronađite u stručnim literaturama npr. Brošura sačinjena od strane Dr. Tonka Gulina – hrvatskog bivšeg vrhunskog plivača, te strane literature: ‘Feeding Active Kids – The Junior Swimmer’ by Sports Dietitian, Ruth Logan, ili sl.

Energija - Postizavanje ravnoteže u energiji - Teško je točno odrediti koliko je hrane dovoljno za vaše dijete, budući su njegovi prohtjevi za energijom vrlo individualni i kontinuirano se mijenjaju sukladno ‘furioznom rastu’ i promjenama u aktivnosti. Apetit i praćenje normalnog rasta dovest će roditelje do otprilike točnih mjera za konzumaciju neophodne količine hrane. Potaknite svoje dijete da razumije razlike između ‘potrebe’ i ‘pohlepe’, budući je prejedanje moguće, pogotovu za vrijeme praznika, na mjestima dokolice i zabave. Često možemo vidjeti djecu kako se nepotrebno trpaju raznim

nezdavim zagriscima (čipsom i sl.) i kalorički zasićenom hranom dok čekaju na svoj red za trening, start na natjecanju.... Često je to upadljivo u mnogim situacijama. Trpaju u sebe bez reda sve što se može na brzinu kupiti na kiosku, a sve to mada nisu stvarno gladna, no jednostavno da si popune vrijeme čekanja! S druge pak strane, bilo bi vrlo uputno provjeriti jeste li vašem plivaču/plivačici osigurali odgovarajuću hranu za doručak kojeg će pojesti prije sljedećeg jutarnjeg treninga, budući je upravo taj obrok kritičan za njegovu izvedbu u školi tijekom dana. Umoran plivač imaće poteškoće da si osigura dostatnu koncentraciju u razredu, a isto tako neće imati dovoljno "goriva u rezervoaru" za poslijepodnevne aktivnosti!

Plivači trebaju štošta naučiti o 'aktivnome oporavku' iz ranijih vremena, pogotovu kada jednom počnu s dvostrukim dnevnim treningom. Ovo podrazumijeva nadomjestak potrošene energije tijekom aktivnosti, čim je prije moguće, poglavito nakon treninga kako bi osigurali organizmu potrebnu snagu za sljedeću rundu napora.

Pitanje hidratacije - Zadržati plivača u optimalnom hidrationskom stanju je permanentna briga za roditelje ali i za trenere. Čini se da je posebno ova skupina sportaša u riziku od dehidracije s obzirom na činjenicu da im se gubitak tekućine događa za vrijeme treninga i da ga je teško primijetiti. Važno je da plivači nose bočice za piće sa sobom i da ih imaju nadohvat ruke za vrijeme svakog oblika treninga, te da je imaju uz sebe i za vrijeme nastave u školi. Djeca koja uzimaju vodu iz slavina su isto tako u određenom riziku, jer se ne zna unose li ispravnu količinu. Neke jednostavne provjere hidratacije podrazumijevaju da sama djeca provjeravaju učestalost mokrenja i boju urina. Taman urin i rijetko mokrenje je siguran znak nedostatnog unosa tekućine. Zapamtite, ako vam dijete uzima vitaminske dodatke, to bi isto moglo utjecati na boju urina!

Voda je uvijek najomiljenija 'svakodnevna' hidrationska tekućina; dakako, mjesto imaju i sportski napitci. Idealno vrijeme za uzimanje ovih pripravaka je prije, za vrijeme i nakon aktivnosti odnosno treninga, poglavito kada vaše dijete sudjeluje na natjecanjima, ili radi ekstra teške trening seanse. Često mješavina vode i sportskog napitka osigurati će idealnu formulu za obnavljanje hidratacije potrebne za plivanje. Mliječni napitci i voćni sokovi su dobri uz obroke ili užine ali nipošto nisu dobar izbor uzimati ih neposredno pred ili za vrijeme aktivnosti. Druga omiljena pića bi trebalo čuvati samo za specijalne prilike! Isto tako je važno da se djetetu svako toliko napomene koliko je bitna navika održavanja zdrave higijene zuba!

Optimiziranje izvedbe – nastupa - Što vaš plivač/plivačica svaki dan jede i pije - više je važno od toga što je konzumirao večer prije ili za vrijeme natjecanja. Zdrava 'svakodnevna' prehrana osigurati će "gorivo" i nutritivne neophodne da vaša djeca dobro izdrže trening, što će im pomoći da na natjecanjima postignu svoja najbolja ostvarenja. Posebnu pažnju treba pokloniti oporavku i obnovi snage nakon aktivnosti, što će vašem djetetu dati dobre ili velike izgleda da ostvari svoje najbolje rezultate. Neke ekstra natuknice što se tiče svladavanja poteškoća za vrijeme natjecanja, navedeno je u spomenutoj literaturi. Osigurajte svome plivaču/plivačici zdravi obrok prije nastupa i neka uzme kvantitativno i kvalitativno adekvatne manje obroke za vrijeme dana natjecanja. Nije baš uvijek moguće osloniti se na menze i kantine kako bi osigurali odgovarajuće alternative, tako da plivači trebaju planirati i gledati unaprijed i biti samosvjesni ako je moguće. Nakon velikog dana natjecanja pravo je vrijeme da se mladi sportaši malo "počaste pravom hranom" a to će sigurno pomoći da ponovo nađu zadovoljstvo u onome što rade.

Zapamtite, plivač koji dobro jede, dobro će se i osjećati i stoga može pokazati sve svoje potencijale u raznim aspektima svog života! Investicija u ranoj dobi ka uspostavljanju zdravog odnosa s ishranom držat će vaše dijete cijelog njegovog vijeka.

Trokut uspjeha

Najbolji način kako razumjeti ili možda bolje shvatiti na koji način možete maksimizirati sportska iskustva vašeg djeteta, je primijeniti pravilo 'Trokut Uspjeha.' Djeca će izvući najviše pozitivnoga iz izbalansiranog fokusa na sljedeće:

Iskustvo

Razvoj

Nastup/izvedba

Fokusiranje na nastup je lako razumjeti. Svatko voli pobijediti, ali moramo razumjeti da samo jedan može biti prvi – prvi dotaknuti zid. To ne znači da ne možemo razgovarati o nastupu, o utrci, o izvedbi. Dapače, poboljšavajući i postavljajući svoje Osobno Najbolje vrijeme (personal best (PB)), je

golem uspjeh i tu se već možemo fokusirati na potvrdu vlastitog nastupa i uspjeha. (PB) ON (osobno najbolje) vrijeme daje djeci toliko zadovoljstva i potpun smisao postignutoga. Naravno, (PB) ON nisu svakodnevne pojave za mnogu djecu. Fokus na što bolju izvedbu u utrci je stvar napretka. Fokus na napredak svodi se na otprilike KAKO si otplivao/la utрку. To je jednostavno kao i plan utrke, npr. "isplati na startu kao na lansirnoj rampi, držati zaveslaj dugačkim, snažno se odgurnuti od zida".

Razlog zašto je ovaj fokus tako fantastičan za izvedbu, je što ga se apsolutno može kontrolirati. Dijete zna da ga može postići, i to mu/joj daje najbolje izgleda da postigne (PB) ON Osobno Najbolje vrijeme, i može ga se pohvaliti kada je napredak postignut bez obzira na vrijeme ili zauzeto mjesto.

Isto tako je uredu razgovarati s djetetom o ishodima utrke, jer vam to daje priliku da ga poučite sportskom ponašanju bez obzira na zauzeto mjesto. Roditelji nikada ne bi smjeli pokazivati razočarenje o ishodu utrke i njenoj izvedbi. Uvijek možete razgovarati o uloženoj trudu, sportskom ponašanju, napretku, a isto tako i upitati što je rekao njihov trener.

Treneri obično djeci upute par praktičkih osvrta na utrku. Ovi osvrti nas dovode do **druge točke trokuta – Razvoja**. Tehnička izvedba u oba elementa, tehnici zaveslaja i strategiji utrke, kritična je točka za razvoj izvedbe. Kao roditelj, budite zainteresirani za ovu temu! Upitajte dijete na čemu rade/treniraju, ili kakvu je povratnu informaciju dobio/la od svog trenera. Na primjer, trener možda radi na produljivanju kratkog i bučkavog zaveslaja. Dijete možda otpliva sporije vrijeme, ali u stvari s pravilno produljenim zaveslajem. Stoga se treba veseliti i biti zadovoljan s ovim pomakom ka boljem i ljepšem plivanju. Točka razvoja trokuta daje vašem djetetu povoljnu zgodu da vam pokaže koliko napreduje. Ako ste zainteresirani on/ona vam može demonstrirati znanje iz različitih tehničkih aspekata plivanja. Budući postaju eksperti u svome sportu, to će djeci dati pozitivan osjećaj važnosti.

A 'Osjećati se dobro i važno' je veliki dio **treće točke trokuta – Iskustvo**. To mora biti zabavno iskustvo da bi djecu zadržali zainteresiranima i da se vraćaju plivanju. Ako samo pomislimo da se fokusiramo na nastup i razvoj, neće potrajati dugo a da se plivanje ne pretvori u 'posao'. Prema tome provjerite možete li dobro izbalansirati interes a da se ne zapitate – s kim se sprijateljilo moje dijete, kakve su se dobre stvari dogodile, i kako je to bilo jako zabavno. S ove tri razine fokusiranja, vaše će dijete steći solidne temelje za dugu i sretnu "vezu" s plivačkim sportom.

Dobra pitanja za postaviti: - jeli ti bilo zabavno? - jesi se jako potrudio/la? - kako si otplivao/la? - što misli trener?

Potpuno prepuštanje djeteta treneru - Dio procesa učenja da bi se postalo plivač, je učenje kako vjerovati (imati povjerenje) treneru. Da bi dijete bilo u stanju postići ovo, vi kao roditelji morate moći prepustiti svoje dijete, te vođenje njegovog plivačkog razvoja predati u ruke trenera. To je ponekad teško učiniti. Uobičajene brige mogle bi mučiti roditelje a one uključuju otprilike ova pitanja:

- Trener možda nema dovoljno vremena da bi potpuno obratio pažnju na razvoj mog djeteta
- Trener možda ne razumije moje dijete i njegove/njezine potrebe
- Trener je propustio nešto što ja mogu napraviti

Većina trenera je svjesna da sudjeluje u kreiranju razvoja kompletne osobe, ne samo plivača/čice. Oni razumiju da djeca puno uče kroz rješavanje stvari na vlastiti način. Ako kao roditelj pokušavate požurivati tehnički razvoj svog djeteta, on/ona bi mogao/la izgubiti na užitku zabavne strane ovog njihovog iskustva. To će postati očigledno za dijete da je ravnoteža trokuta narušena i da je vaš glavni fokus na nastupu/izvedbi.

Ali ako zbilja imate bilo kakve brige ili nedoumice, pronađite si vremena za razgovor s trenerom, o treningu i o svom djetetu. Prerano uskakanje da biste 'popravljali' stvari je uplitanje u trenažni proces. Zato budite strpljivi, jer je puštanje trenera na miru da obavlja svoj zacrtani plan, najbolji put i za vaše dijete i za harmoniju u grupi. Zapamtite, vi želite podržati, ne podcijeniti, omalovažiti, povjerenje u trenera. Dajte treneru priliku da vam odgovori na nedoumice i brige koje vas muče.

Zamka zvana ON (PB) - Mnogi roditelji žive u uvjerenju da ako samo spomenu OB – osobno najbolje vrijeme (PB) onda sigurno vrše pritisak na svoju djecu. Ali ako dobro razmislimo – ON (PB) po samoj svojoj definiciji je nešto što dijete nikada prije nije uspjelo uraditi. Prema tome to je 'referiranje na vlastito' premda u sebi može nositi izvjesnu dozu pritiska. Zato, nemojte to tražiti od njih UVIJEK. Dakako, ON (Osobno Najbolja) su fantastična postignuća ako su jednako izbalansirana s fokusom na zabavu, i razvijanje sposobnosti. Više se uživa u njima nego kad bi se događala svaki dan, a to priznat ćemo, bilo bi nemoguće očekivati. Da podvučemo, djeca uživaju u izazovima koja su u atmosferi potpore i zdravog okruženja. Zadržite ravnotežu "trokuta" i uživajte u spoznaji što to plivanje nudi vama i vašem djetetu.

Često postavljana pitanja

Gdje mogu kupiti naočale i koji tip treba moje dijete? Kako smo svi u različitim oblicima i brojevima, tako će isto biti različitih naočala za sve. Većinu ovih naočala možete kupiti po sportskim trgovinama. Naočale bi trebale biti udobne oko očiju, i trebali bi osjetiti lagani usis (nalijeganje). Možda biste trebali isprobati par različitih brendova i stilova dok ne nađete one koje su i udobne i vodonepropusne.

Kako najlakše izabrati i kako njegovati plivačku opremu? Plivačka oprema (naočale, kapice, odjeća .. i sl.) je vjerojatno stvar vrlo osobnog izbora koje dijete stekne plivajući. Ono može izabrati bilo koji stil, boju, i materijal koje želi, sukladno udobnosti i prikladnosti za trening. Neki brendovi plivačke opreme rabe tzv 'endurance' tip materijala, koji je dosta dobro otporan na kemijsko djelovanje klora, puno dulje nego uobičajeni "lycra" materijali. Oni su dakako skuplji, ali za vrijeme dok nosite i poderete jedan par endurance gaćica ili kostima, mogli biste potrošiti tri ili četiri para lycra badića. Dobra njega plivačke opreme vašeg djeteta produljit će joj vijek trajanja. Najbolji način kako njegovati plivačke kostime je blago ih isprati u hladnoj vodi nakon treninga, te ih objesiti vani na sjenovito mjesto da se osuše. **Ni slučajno ne sušiti plivačku opremu na radijatorima!**

Plivanje u različitim godišnjim dobima. Kao i kod svake vještine, ne prakticiranje plivanja može biti štetno za oboje, kako za samu vještinu plivanja, isto tako i za razinu fizičke spremne. Važno je da plivači ovu jednostavnu obvezu ne gube zbog klimatskih razloga. Kao generalno pravilo, unutar bazeni su grijani, pa stoga kad vam djeca treniraju u zatvorenom bazenu, godišnje doba ne bi smjelo imati niti najminimalniji utjecaj na njihov plivački razvoj. Razumije se da je važno provjeriti da vam dijete ima čisto i suho donje rublje i odjeću kako bi se presvuklo nakon mokrog treninga. Uvijek treba imati pričuveni par toplih čarapa i donjeg rublja u sportskoj torbi, a ne bi bilo z gorega upozoriti ih da nikada ne izlaze vani na hladno vrijeme vlažne i nedovoljno osušene kose. Bazen obično ima svu potrebnu infrastrukturu, od samih kabina za presvlačenje, tuševa i nekoliko ključnih predprostora za adaptaciju nakon oblačenja. Nemojte dijete odmah izvoditi na hladni zimski zrak, pričekajte tren, dva da se adaptira u auli bazena, jer će mu to sigurno pomoći u očuvanju zdravih sinusa. Čak što više za preporučiti je, za vrijeme hladnih zimskih dana kada je živa dobrano ispod 0°C zamatanje usta i nosa vunanim šalom do ulaska u prijevozno sredstvo.

10 top pitanja na koja roditelji žele da im se odgovori

Kao roditelj novopečenog plivača možda ćete se naći u moru pitanja bez pravog ili bez zadovoljavajućeg odgovora. Naravno, teško je zadovoljiti svoje skrivene želje i mogućnosti djeteta, no treba pronaći ravnotežu u ovom labirintu želja i mogućnosti. Na listi ispod sročili smo 10 osnovnih pitanja koja muče gotovo sve roditelje, ili koja ste si bar jednom postavili. Kako uopće na njih odgovoriti!??? To vjerojatno ne može nitko, nego samo On.... Evo ih:

1. **Koja je to razina treninga koje bi tjedno trebalo odraditi moje dijete?**
2. **Dijete mi je "strašno" nadareno. Što bi trebali učiniti da postane vrhunski plivač?**
3. **Kada će moje dijete konačno specijalizirati (leđnu, prsnu....) tehniku?**
4. **Trebaju li plivači specijalnu dijetu?**
5. **Kako uopće pronaći najboljeg trenera za moje dijete?**
6. **Škola, plivanje, socijalizacijakoji je to ispravan balans za moje dijete?**
7. **Što bih mogao/la očekivati u smislu rezultata na natjecanjima ili mitinzima?**
8. **Jeli mome djetetu potrebno raditi stroge treninge u teretani?**
9. **Što trebam učiniti kako bi postao najbolji mogući roditelj svome djetetu - plivaču?**
10. **Sin mi ima 11 god. i želi igrati košarku dva puta tjedno? Jeli bavljenje drugim sportom ok?**

Samo u simbiozi s Vama dragi roditelji možemo donekle naći odgovore na široku lepezu pitanja koja si stalno postavljate. Podržite svoje dijete u nakani da trenira plivanje. Jer to je apsolutno zdrav sport. Što će iz toga nastati...sam Bog zna. Nadamo se zdrav i dobro odgojen mladi čovjek, možda dobar, možda odličan plivač Jedno je sigurno, uz Vašu pomoć mićemo dijete od izazova ulice, a priznat ćemo iskreno..... u ovom društvu u kojem naša djeca odrastaju, a koje nimalo ne liči na svijet u kojem smo mi odrastali, u kojem jedva da ima šire brige o toj mladoj generaciji, gdje je gotovo sve na plećima roditelja, već i to, da smo im usadili ljubav ka sportu i treniranju znači nešto! Zar ne !!!!!