

## DESET Top Pitanja na koje svaki roditelj želi dobiti odgovor

Većina roditelja je gotovo očajna jer ne može dobiti odgovore na ova važna pitanja. Već smo naveli da je jako teško decidirano odgovoriti na ta pitanja, no služeći se iskustvima drugih i njihovim opservacijama glede ove vrlo iritantne teme, složili smo kompilaciju iskustvenih gledanja na ovu problematiku. Nadamo se da će vam biti od pomoći :

### 1. Koliki je to opseg treninga koji moje dijete treba tjedno odraditi?

Ne postoji čarobni broj trening seansi za svakog plivača ponaosob. Čak i kad su na elitnoj razini, neki plivači plivaju 7 jakih treninga tjedno, drugi devet, treći 11...jednostavno nema tog čarobnog broja. Sve se zapravo svodi na 4 osnovna principa:

- **Umor (malaksalost)** – ako plivač ima tri treninga tjedno, a rezultat toga je da je stalno umoran, razdražljiv, a ocjene u školi slabe, onda **povećavanje** plivačkog treninga nema smisla. Znači da se optimalni broj treninga za svakog pojedinca u najvećoj mjeri bazira na njegovoj sposobnosti da se na njih prilagodi (adaptira) i oporavi od njihovog tereta.
- **Razina kvalitete** – treninzi bi također trebali biti bazirani na razinu kvalitete koja je ciljana i koja se treba postići. Plivajući dva treninga tjedno sigurno vam neće dati niti minimalnu šansu da budete u ekipi za sljedeću Olimijadu, a slično je i sa 14 treninga tjedno, jer je malo previše. Kao opće i široko obuhvatno pravilo, plivači svjetske klase provode jedan dan tjedno, tj. 24 sata tjedno trenirajući, a ostatak vremena jedući i spavajući tako da: što više želiš postići, više moraš raditi.
- **Raspoloživo vrijeme** – ako su vam djeca u školskom uzrastu, igraju košarku, uče klavir, rade specijalne programe vikendima, igraju tenis a pjevaju još u školskom ili crkvenom zboru...i.....još trebaju odraditi pet plivačkih treninga tjedno, onda sasvim slobodno možemo reći, pojačavanje treninga ne bi bilo ništa drugo do umarati ih i iscrpljivati. Imajte na umu sve silne obveze vaše djece uzduž i poprijeko svih svera njihovih života, prije nego im dodate još i naporne treninge. A povrh svega – nikada, za nikada nemojte zaboraviti da će jednoga dana oni trebati svoje društvo, da će jednostavno zujati okolo sa svojim prijateljima, igrati se i uživati u životu. Oni su na koncu samo djeca!
- **Ciljevi** – ako vam dijete postavlja visoke ciljeve u plivanju, onda razumije se, vrijeme, trud i energija da bi ih doseglo, trebaju biti isto tako visoki. Kao opće pravilo, kako djeca napreduju kroz svaki stupanj plivanja, treba im dodavati extra treninge u bazenu ili na suhom kako bi dorađivali svoje vještine, razvijali tjelovježbu i izgrađivali tehničke sposobnosti da bi bili uspješni na sljedećem stupnju svog plivačkog razvoja. Primjer opisan (vidi Plivačka škola kroz stupnjeve)

### 2. Dijete mi ima 10 god. i strašno je nadareno, odlično je u slobodnom stilu. Što još treba napraviti da postane vrhunski plivač?

Prva stvar koju trebate znati je da **ne postoje takvi pojmovi kao npr.- prvak u slobodnom stilu s 10 godina.**

Plivači koji iskuse uspjehe u pred-teenagerskoj dobi, općenito to postižu jer su u ubrzanom razvoju (akceleraciji), što znači da su veći i jači nego ostala djeca njihovih godina!

Druga uobičajena situacija je, da kako djeca rastu, mijenjaju se i razvijaju, njihova sposobnost ili sklonost da otplivaju natjecanja u određenoj tehnici se isto tako mijenja – ove godine leđna tehnika mogla bi sljedeće godine postati slobodna a onda već naredne godine mogli bi biti odlični u leptirovom načinu.

Na dulje vrijeme, čimbenici koji određuju uspjeh kod odraslih plivača seniora su sačinjeni u 5 točaka:

- **Ustrajnost** – sposobnost i moć da nastoje, nastoje i nastoje – i da nikada ne odustaju;

- **Strpljenje** – treba proći vremena da se postane velik, vrhunski plivač – oko deset godina konzistentnog napornog i strpljivog rada;
- **Tjelesni trening** – veliki plivači su u pravilu i najbolje pripremljeni plivači. Tjelesna sprema na visokom, visokom nivou, tehnički razvoj i dotjeranost sposobnosti i vještina, potrebni su da bi se dosegao sam vrh;
- **Osobnost** – plivači svjetske klase pokazuju neke vrlo značajne crte osobnosti – koje u najmanju ruku pokazuju njihovu odlučnost, osjećaj obveze, sposobnost u savladavanju nedaća i kapacitet za ubrzano učenje;
- **Strast i ljubav** – Plivanje je kao i bilo što drugo u životu: mora mu se pristupiti sa strašću i ljubavi da bi ga se dobro radilo (plivalo)!

### 3. Kad' će moje dijete usavršiti (leđnu, prsnu....) tehniku?

Djeca trebaju **odrastati sa** svojom tehnikom! To znači, kad plivači odrastu i razviju se mentalno i fizički, prirodnim će putem ući u svoju specijalnu tehniku. To hoće reći, da djeca obično svoju najbolju tehniku mijenjaju iz godine u godinu, ali jednom kada dođu u srednju ili kasnu teenagersku dob, po prirodi stvari specifična tehnika lakše će doći do izražaja. **Pravog talenta u bilo kojoj tehnici teže je sakriti nego pronaći!** Stoga nema potrebe nagoniti djecu na ovu ili onu tehniku – ona će se jednostavno dogoditi!

### 4. Treba li plivačima specijalna dijeta?

Ne. Ne sve dok nemaju zdravstveni problem ili dijete koja je uvjetovana nekim zdravstvenim problemom a koji je dijagnosticiran od strane stručnjaka za prehranu. Kao opće pravilo, vrhunski plivači slijede dijet-krilaticu **"4 VIŠE 4 MANJE, 4 za MENE"** :

- **Više** – složenih ugljikohidrata kao riže, kruha, pasta(tijestene).
- **Više** – slabo vrijednih proteina poput piletine, mesa, ribe.
- **Više** – vode, svježih naravnih sokova.
- **Više** – svježeg voća i povrća.
- **Manje** – brze hrane (tipa uzmi i usput jedi).
- **Manje** – zasićenih masnoća i ulja.
- **Manje** – polu pripremljene i pakirane hrane.
- **Manje** – soli i gaziranih pića.

Mnogi roditelji žele više znati o suplementima poput vitamina, minerala i specijalnih supstanci poput Creatina, Glukoze i t d.

#### Pet zlatnih pravila o ovim proizvodima su:

**1.** Oni mogu biti od izvjesne koristi nekim plivačima u određenim situacijama i određenim prigodama, ali svejedno konzultirajte športske nutricionističke profesionalce kako bi vam pomogli da odredite što je to što bi trebalo vašem djetetu;

**2.** Ništa, baš ništa ne može zamijeniti konzistentan i naporan rad, dobru tehniku i jako samopouzdanje;

**3.** Ako vam nešto zvuči predobro da bi bilo istinito, kao npr. "Čarobni Prah za Vrhunski Športski Rezultat – Dokazana Izdržljivost za preko 60%..." vjerojatno i jest predobro da bi bilo istinito!

**4.** Nikada ne uvodite u prehranu sasvim novi produkt koji se je pojavio na tržištu – bez obzira što on „obećava“ – potpun uspjeh za samo 7 dana pred važno natjecanje. Mnogi roditelji su upali u zamku dajući djeci "specijalne" doručke ili sve te nove "mirakule" od suplemenata u jutro na sam dan velikog natjecanja, a rezultat je da su djeca na koncu više vremena provela u WC-u nego u bazenu.

**5.** Ponovo pročitaj pravilo br. 2 – nema tog suplementa koji može mediokritetstvo pretvoriti u savršenstvo. Poučite djecu da vjeruju u sebe i da preuzmu odgovornost za svoje plivanje, rađe nego da se oslanjaju na obećanja koja se pojavljuju u reklamnim kampanjama ovih suplemenata.

## 5. Kako uopće pronaći najboljeg trenera za moje dijete?

Najbolji plivački treneri pokazuju PET odlika:

- **Mir** – ostaju mirni i prisebni na i izvan plivačkog borilišta i tako postaju najbolji primjer djeci koju treniraju;
  - **Puni pouzdanja** – odražavaju "čisto samopouzdanje" – vjeruju u sebe i treniraju jer vole trenerski poziv – a ne iz bilo kojeg egoističnog razloga;
  - **Uvijek su tu** – osobe od velikog povjerenja. Spremni za razgovor i pomoć. Svoje probleme na treningu i u školi djeca mogu proanalizirati u dvoje. Nije im strano svoje slobodno vrijeme žrtvovati za interes onoga što rade. Nakon treninga svoje plivače odvesti čak i do škole, prevesti ih do dislociranih dvorana za suhi trening, prevesti opremu.....
  - **Briga** – zainteresirani su za razvoj djece, da djeca postanu sjajni ljudi – ne samo brzi plivači.
  - **Puni kredibiliteta** – posjeduju dragocijena i primjerena iskustva, kvalifikacije i razumijevanje plivača. Mnogi od njih bili su vrhunski plivači i iskusili su mnogo na svojim greškama. Zato ova iskustva djeca mogu koristiti – oni će im rado pomoći da ne upadaju u iste greške.
- No, postoji i jedna stara izreka u pogledu trenerskog poziva..."djeca ne mare koliko puno znaš, ona žele znati koliko te briga!"
- U plivanju bi to značilo postaviti treneru otprilike ova pitanja:
- Hoćeš li pretočiti u moje dijete tu životnu starost za plivanjem?
  - Hoćeš li se zaokupiti mojim djetetom da znaš što misli i osjeća i respektirati ga kao individuu?
  - Hoćeš li učiti moje dijete o važnosti plivačkih vještina i tehnike?
  - Hoćeš li poticati i hrabriti moje dijete da uči, biti strpljiv s njime kada pogriješi a iznad svega pomoći mu da razvije istinski smisao samopouzdanja i vjere u sebe?

Sjetite se svoje sportske karijere. Sjećate li se trenera koji je pokazao stvarni interes za vas kao za ljudsko biće i promijenio vaš život – čijih se treninga i vježbi sjećate i dan danas, 20 godina poslije? To je upravo tip trenera kojeg želite za svoje dijete!

To bi bio idealan trener za idealnog plivača!

Jeli vaše dijete idealni plivač ??

Pođimo od sebe, ima ona izreka «nobody is perfect», prema tome ništa i nitko na ovome svijetu nije idealan i savršen, pa tako ni mi !!!

## 6. Škola, plivanje, socijalizacija .....koji je to ispravni balans za moje dijete?

**Vaše dijete nije plivač....**ono je najprije i povrh svega dijete: dijete kojem se plivanje dogodilo. Oni su isto tako i đaci, studenti, braća ili sestre, sinovi ili kćeri, članovi mladelačke družine u kojoj se i drugi bave športom – oni su mlade osobe koje imaju potencijal da postanu ono što izaberu.

Djeca su razvučena u želji da :

1. uživaju;
2. imaju prijatelje;
3. uče, jer su im srce i um angažirani u aktivnosti.

Dakle ako se vaše dijete zabavlja sa svojim društvom i obožava to što radi, šanse da je «izbalansirano» su dobre. Ako vam djeca počmu tražiti izgovore da ne idu na trening, da

im se neda ustati iz kreveta da bi otišli na bazen, pokazuju slabu naviku za treniranjem i izbjegavaju natjecanja, znači da vam govore, "mama i tata – balans nije dobar i želim ga promijeniti". Poslušajte djecu. Pozabavite se problemom njihove bezvolje!

## 7. Što bih mogao/la očekivati u smislu rezultata na natjecanjima ili mitinzima?

Mogli biste očekivati da vidite:

- Kako vam dijete uživa plivajući sa svojim prijateljima;
- Kako vam dijete uči kako zavoljeti izazove i kako se rado natječe;
- Kako vam dijete demonstrira sve što je naučilo u pogledu tehnike plivanja, ronjenja, startanja s bloka, okretima, finiširanja, podvodnog zaveslaja.
- Kako vam dijete pokazuje određenu odgovornost u zagrijavanju i rasplivavanju, oporavljanju, ishrani za vrijeme natjecanja i osobnoj umješnosti da svime sam upravlja.
- Kako vam dijete pokazuje smisao biti u "timu" na način da navija za klupske kolege i podržava druge članove tima.

U pogledu rezultata...nemojte očekivati ništa. Gdje djeca sudjeluju....**Medalje su bez nekog značaja a vremena nebitna**, sve dok se jednog dana ne sažive i počmu športski živjeti – a onda su to **ljubav** prema športu, oduševljenje **učenjem novih vještina i životne lekcije koje pruža ovaj šport.**

## 8. Jeli mome djetetu potrebno raditi treninge u teretani?

Ne. Ne sve dok nisu povrijeđena ili su jednostavno fizički slaba, ili nemaju bitnu ravnotežu ili drugu fizičku smetnju koju je identificirao profesionalni športski fizioterapeut. Postoje tri principa kojih se držimo – zovemo ih "SPOSOBNOST", a ona se postiže na suhom treningu izvan bazena i fokusirana je na:

- FLEKS- ibilnost: Unapređivanje fleksibilnosti u važnu plivačku muskulaturu i grupe mišića;
- MOB – ilnost : Usavršavanje mobilnosti oko zglobova;
- STAB- ilnost : Razvijanje snažnog stabilnog tijela, "čeličnih" – trbušnjaka, muskulature oko kralježnice te važnih mišića stabilizacije u leđima i bokovima.

Djeca ne trebaju podizati teške terete – radit će na "sposobnostima", tehnicima, vještinama, stavu i samopouzdanju, a dizanje utega neka prepuste dizačima utega i body bilderima!

## 9. Što trebam učiniti kako bi postao najbolji mogući roditelj svome djetetu - plivaču?

**Pružite svom djetetu to što samo vi možete pružiti!** Bezuvjetnu ljubav, totalnu potporu, suosjećanje s naporom koji ulažu i nepoklebljivu vjeru u njih kao ljudska bića. Na dulje staze gledano, hoće li vaša djeca postati svjetski rekorderi u plivanju, pravnici, liječnici, profesori.....nije talenat koji ih definira ili ih čini uspješnima – **to označava tko su oni.** I ne postoji nitko drugi, tko može pomći djeci da razviju vrijednosti, vrline i karaktere, doli njihova obitelj. Djeca od 12 godina i 190 cm visoka s velikim stopalima i jakim mišićjem, su nešto «super», ali dajte mi rađe inteligentnu, poštenu, iskrenu djecu koja predano rade sa stvarnom vjerom u sebe, hrabrošću i integritetom u svakom momentu! **Prvenstveno razvijajte osobu – zatim plivačku snagu!**

## 10. Sin mi ima 11 godina i želi igrati košarku dva puta tjedno? Jeli bavljenje drugim sportom ok?

O da! Djeca u ranim godinama prije teenagerstva trebala bi biti vani i uživati u čarima dječastva, biti fit, učiti i ovladavati mnogim vještinama i biti aktivna. Sasvim sigurno – jednom kada dođu u srednje – kasne godine teenagerstva i stvore si obvezu da postanu veliki plivači, onda će neke od njihovih ostalih aktivnosti jednostavno morati otpasti. Puno brže nego kad su bili 11 i kad je parola bila "što više to bolje". Puno športa ima višestruke dobre učinke na plivanje uključujući:

- Košarka – snaga u nogama, ko-ordinacija, brzina, izdržljivost.
- Gimnastika – balans, timing, fleksibilnost, snaga, ko-ordinacija.
- Borilački športovi – balans, timing, fleksibilnost, snaga, ko-ordinacija, samopouzdanje.
- Trčanje – aerobik fitness, istezanje nogu.
- Nogomet – aerobik fitness, istezanje nogu, ko-ordinacija, brzina.

Pogledajte samo epidemiju pretilosti kod djece u gotovo svim visoko razvijenim zemljama. Bilo bi predivno vidjeti ih sve u svijetu plivanja, ali i samo to da su vani, da se igraju ili bave sportom i gibaju svoje tijelo umjesto da su stalno unutra pretrpavajući se nezdravom, brzom hranom dok gledaju TV, već je i to dobro!

