

## TRENINZI

- plivači moraju ispunjavati postotak dolazaka od **80%** ukoliko žele biti aktivni natjecatelji te uživati sve pogodnosti te grupe (osim ukoliko imaju opravdan razlog izostanka, npr. Bolest)
- trener adekvatnim i objektivnim načinima odlučuje o preraspodjeli grupa i plivača. Plivači i roditelji dužni su poštivati odluku trenera, a za sva pitanja i dodatne informacije mogu se uvijek obratiti treneru i/ili Upravi kluba.

## ODLASCI NA NATJECANJA

- ✓ **Svi natjecatelji** dužni su sudjelovati na svim predviđenim natjecanjima navedena u klupskom kalendaru (osim ukoliko imaju opravdan razlog izostanka).
- ✓ **Postotak dolazaka** na treninge jedan je od glavnih faktora u odlučivanju koji plivači će sudjelovati na natjecanju.
- ✓ **OBAVEZNO** je potrebno potvrditi **ODLAZAK** ili **NE ODLAZAK** na natjecanje **do dogovorenog datuma** kako dijete ne bi izgubilo pravo odlaska na natjecanje kao i zbog bolje organizacije natjecanja (troškova putovanja, obroka, kotizacija, trenera...).
- ✓ Odlazak i povratak s natjecanja obavezan je organiziranim prijevozom (osim u iznimnim slučajevima gdje ćemo po dogovoru izaći u susret).

**\*Zašto potičemo organiziran prijevoz?** Djeca se u autobusu druže, razvijaju zajedništvo i pripadnost klubu, pjevaju i vesele se. Osim toga, po odlasku, u autobusu dobiju sve **potrebne informacije** oko disciplina u kojima će nastupiti, o satnici rasplivavanja i početku natjecanja, dok po povratku treneri daju svoj **rezime** o ponašanju plivača kao i **phvale** odrađenih utrka te plan za sljedeće natjecanje.

- ✓ Roditelji su dužni djetetu spremiti **dovoljno hrane i vode** za njegov boravak na bazenu (hrana podrazumijeva sendvič, energetske pločice, voće i sl., dok je za piće adekvatna voda ili eventualno sportski napitak) – brza hrana, čips, smoki, gazirana pića i ostala nezdrava hrana tijelu predstavlja dodatno opterećenje, a **nije kvalitetan izvor energije**.
- ✓ Odlazak na natjecanja obavezno u **klupskoj odjeći** (trenirka, hlačice ili majica, osim višednevnih natjecanja sa dužim putovanjem).
- ✓ Za vrijeme trajanja natjecanja, boravak na tribinama obavezan je u **zelenoj klupskoj majici**
- ✓ Na natjecanju plivamo sa **klupskom kapićom**.
- ✓ Poželjno je da plivačice na natjecanjima sa više dijelova natjecanja imaju barem **3-4** kupaća kostima kako ne bi boravile u mokrom kupaćem kostimu ( boravak u mokrom kostimu povećava **moćnost pojave bolesti** – prehlada, upala i općenito pothlađivanja tijela).

- ✓ Plivači su dužni boraviti na tribinama kako bi ih trener pravovremeno mogao uputiti na start prije utrke, a nakon isplivane trke dužni su doći do trenera kako bi im dao rezime odrađene utrke.
- ✓ Roditelji, iako imaju pristup tribinama, dužni su na natjecanju sudjelovati samo kao gledatelji na predviđenom mjestu za gledatelje.

\* Djeca najbolje funkcioniraju kada su sama s trenerima i sa svojim društvom. Ukoliko je roditelj na bazenu/natjecanju trenerima se otežava rad jer se vrlo često dogodi da djecu moraju tražiti po cijelome bazenu, a znamo da im je mjesto u grupi.

- ✓ Roditelji mogu sve svoje opaske, pohvale, primjedbe i/ili kritike u vezi nastupa svog plivača prenijeti treneru **nakon** natjecanja.
- ✓ Budite roditelj, podrška i pohvala i onda kada Vam ne izgleda najbolje jer to je ono što je djetetu potrebno. Nemojte ih sugerirati u tehnici i taktici plivanja jer na taj način stvarate nesigurnog i zbunjenog plivača.

## PLIVAČKA ODIJELA

- plivačka odijela (“plivački skin”) česta su pojava na natjecanjima, a koriste se kako bi plivači smanjili trenje koje stvaraju kretanjem u vodi te samim time unaprijedili svoj rezultat
- napretkom rezultata plivača roditelj si često postavlja pitanje: “Trebali li moj plivač kupiti plivački ‘skin’?”
- **ODGOVOR:** Djeci prije kadetske dobi plivački skin **nije potreban**. Kadetsko prvenstvo Hrvatske je prvo natjecanje (na državnoj razini) u kojem mladi plivači sudjeluju ukoliko isplivaju vrijeme brže od zadanog “**limita**”(izdaje ih HPS svake sezone). Kada je plivač blizu limita objektivno je opravdan razlog da kupi plivački skin.
- ✓ djeca do kadetske dobi svoje rezultate **poboljšavaju „svakodnevno”**, prvenstveno zbog toga što su u **takvoj fazi rasta i razvoja** te se ubrzano razvijaju u svim aspektima ( psihičkim i fizičkim)
- ✓ u kadetskim uzrastima djeca plivanje počinju shvaćati kao nešto čemu bi se ozbiljnije posvetili kako bi napredovali u svojim rezultatima te će se time isticati među svojim vršnjacima
- ✓ djeca koja se bave sportom uvijek su cijenjena u društvu te svojim rezultatima grade svoju osobnost i društveni status u društvu što im daje dodatnu motivaciju za svakodnevne treninge

## PREHRANA SPORTAŠA

- sportaši, a pogotovo djeca sportaši koji su u fazi ubravnog rasta i razvoja, imaju velike energetske potrebe kako bi nadoknadili izgublenu energiju i što prije se oporavili od napornih treninga

- trenažni proces bazira se na procesima „umora” i „oporavka”, kako bismo spriječili akumulaciju velikog umora moramo u organizam unositi što kvalitetnije ugljikohidrate, proteine i masti koji su osnovne građevne jedinice organizma
- često zaboravimo na unos vode, a ona je vrlo važan faktor u oporavku organizma!
  
- ✓ Želimo povećati unos:
  - **VODE!**, kuhanog mesa, kuhanog i svježeg povrća, svježeg voća, maslinovog ulja (sirovog, u salatama i sličnim jelima), integralne tjestenine i riže, kruha od cjelovitih žitarica, sira i mliječnih proizvoda, kuhanih jaja, integralne i/ili proteinima bogate grickalice (sportske čokoladice s visokim udjelom proteina), orašastih plodova, sjemenki, suhog voća, smoothie-a i sokova od cijedenog voća kao alternative gaziranim napicima
  
- ✓ Želimo smanjiti unos:
  - pekarskih proizvoda i brze hrane ( smanjuju glad, ali ne zadrže nikakve konkretne mikro i makronutrijente – prazne kalorije), gaziranih napitaka, čokoladica, pržene hrane,