



101133367

PLAVANJE IN ČUJEČNOST PRAKTIČNI VODNIK ZA MLADE, KI ŽELIJO VEČ FOKUSA, ENERGIJE IN RAVNOVESJA

**Prednosti plavanja in čuječnosti za
mladostnike in mlade odrasle, ki imajo težave
s pozornostjo**



**Sofinancira
Evropska unija**



Sofinancira
Evropska unija



Priročnik je nastal kot del programa Erasmus+Sport, projekt **Swim to Live 5**, katerega cilj je, s pomočjo redne vadbe plavanja in učenja različnih tehnik čuječnosti, pomagati mladostnikom in mladim odraslim, ki imajo težave s pozornostjo.

Avtorji po abecednem vrstem redu

Elefteria Balogianni, Asterias

Tina Jeromen, ŠD Riba (Editor)

Maniu Emese Agnes, ACS Kory Francisc

Maniu Dragos Adrian, ACS Kory Francisc

Thomas Nikodelis, Asterias

Maja Smrdu, ŠD Riba

Petra Vrhovnik, ŠD Riba

Oblikovanje in lektura angleškega besedila:

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

Prevod v slovenščino: Ema Nemec, ŠD Riba

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 252024067

ISBN 978-961-07-2924-2 (PDF)

Avtorske pravice: ŠD Riba

1. izdaja

Ime in naslov založnika: ŠD Riba, Kamniška 48, Ljubljana

Leto objave: 2025

Maloprodajna cena publikacije: 0 EUR. Delo je izšlo s pomočjo javnih sredstev: "Sofinancirano s sredstvi Evropske unije".

Kazalo

1 1. del: Povezava med motnjo pozornosti in plavanjem, kaj moramo vedeti

- 1.1 Kaj je ADHD?
- 1.2 Zakaj je plavanje koristno?
- 1.3 Kaj je čuječnost in zakaj je pomembna za športnike z ADHD?
- 1.4 Kako čuječnost vpliva na možgane?

7 2. del: Veščine za uspeh - osredotočenost, zanos in neodvisnost

- 2.1 Strategije spoprijemanja z izzivi upravljanja s časom
- 2.2 Za športnike: Navade in rutine
- 2.3 Za športnike: Razvijanje samozavesti in napredek

15 3. del: Pripomočki za načrtovanje treninga

- 3.1 Pregled faz vadbe
- 3.2 Prehodi na in iz bazena
- 3.3 Praktične vaje čuječnosti, nasveti in napotki

39 Zaključek

40 Literatura

The background of the entire page is a deep blue color with a pattern of light blue, wavy lines that resemble ripples on the surface of water. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font. To the right of the text, there is a vertical white line that extends from the top of the text block to the bottom of the page, and a solid white rectangular block at the very bottom right corner.

1. DEL : POVEZAVA MED MOTNJO POZORNOSTI IN PLAVANJEM, KAJ MORAMO VEDETI

1. del : Povezava med motnjo pozornosti in plavanjem, kaj moramo vedeti

1.1 Kaj je ADHD?

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder) je **nevrolška razvojna motnja**, ki vpliva na posameznikovo vzdrževanje pozornosti, nadzoruje impulze in uravnava vsakodnevno delovanje osebe. Simptomi se kažejo v otroštvu in se pogosto nadaljujejo v mladosti in odraslosti.

Tipe ADHD delimo glede na posameznikove simptome:

1. Nepozorni tip (včasih ADD): težave z osredotočanjem in namenjanjem pozornosti podrobnostim, težave s sledenjem navodil ali zaključevanjem nalog, osebe so pogosto pozabljive ali jih hitro zmoti nekaj drugega, se izogibajo nalogam, ki zahtevajo višnjo stopnjo miselnega napora.

2. Hiperaktivno-impulzivni tip: nenehno premikanje ali nezmožnost sedenja pri miru, pretirano govorjenje ali prekinjanje, impulzivne odločitve (ukrepanje brez premisleka), težave pri čakanju na vrsto.

3. Kombinirani tip: simptomi nepozornosti in hiperaktivnosti/impulzivnosti.

ADHD je **rezultat številnih dejavnikov**, ki so: genetska predispozicija (pogosto dedna), struktura možganov in funkcionalne razlike (predvsem v prefrontalnem korteksu in ravni dopamina), vplivi okolja (zgodnje izpostavljenje toksinom, nizka porodna teža ali stres med nosečnostjo). Ni posledica slabe vzgoje, prehrane ali prekomerne uporabe elektronskih naprav. Kljub temu naštetu pripomore k stopnji izraženosti simptomov in njihovem obvladanju.

Tradicionalno zdravljenje vključuje stimulatívna zdravila in kognitivno vedenjsko terapijo. Posamezniki se poslužujejo tudi drugih pristopov zaradi stranskih učinkov zdravil, cene terapij ali osebnih želja.

Telesna dejavnost, predvsem plavanje, se je pojavila kot obetaven dopolnilni ali alternativni način zdravljenja (Mehren et al., 2019).

ADHD

Motnja pomanjkljive pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je nevrološka razvojna motnja, ki pogosto vztraja tudi v odraslosti. Študije ocenjujejo, da **ADHD v Evropi prizadane približno 2.5 % do 4.7 % prebivalcev**. Stopnje razširjenosti se kljub temu razlikujejo glede na državo in diagnostična merila. Raziskava v Nemčiji je na primer poročala o 4.7 % prisotnosti pri odraslih, starih med 18 in 64 let (de Zwaan, 2012).

1.2 Zakaj je plavanje koristno?

Plavanje z združevanjem aerobne vadbe z ritmičnimi gibi in nadzorovanim gibanjem lahko pomaga osebam z ADHD. Redna vadba, tako kažejo raziskave, pripomore k **izboljšanju pozornosti, zmanjša hiperaktivnost in izboljša uravnavanje razpoloženja** (Archer and Kostrzewa, 2012).

Med raziskovanjem odrasle osebe z ADHD, so dokazali, da osem tedenski program plavanja bistveno zmanjša simptome nepozornosti in hiperaktivnosti (Skalidou et al., 2023).

- **Nevroznanost: dopamin, fokus in izvršilne funkcije**

Plavanje, kot aerobna vadba, pozitivno vpliva na delovanje možganov, predvsem pri posameznikih z ADHD (Mehren et al., 2019).

Redna telesna aktivnost, npr. plavanje, **lahko poveča raven dopamina**. Ta igra ključno vlogo pri pozornosti in izvršilnih funkcijah. Fizične aktivnosti lahko tako s tem pomagajo izboljševati pozornost in zmanjševati impulzivnost oseb z ADHD (Liwen et al., 2025).

Ob tem lahko **izboljša izvršilne funkcije**: izvršilne funkcije, vključno s kratkoročnim spominom, kognitivno fleksibilnostjo (Archer in Kostrzewa, 2012) in inhibitornim nadzorom (Hattabi et al., 2022), so pogosto prizadete pri posameznikih z ADHD.

Na podlagi raziskav sklepamo, da fizična aktivnost izboljša zgoraj naštetе kognitivne sposobnosti, s tem pa prispeva k boljši samokontroli in odločanju (Benzing, 2018).

- **Učinki čustvenega in senzoričnega uravnavanja**

Plavanje z edinstvenimi senzoričnimi izkušnjami pomaga pri **čustveni in senzorični regulaciji**.

Prijeten občutek vode skupaj z ritmičnim in ponavljajočim načinom gibanja ponuja **stalen senzorični vnos**, ki je pomemben za mlade s težavami vzdrževanja pozornosti in samoregulacije.

Tlak in upor vode spodbudita delovanje proprioceptivnega in taktilnega sistema, kar nudi pomoč pri **umirjanju živčnega sistema in izboljševanju pozornosti**. To potrebujejo predvsem posamezniki s težavami zaznavanja, ki se pogosto prekriva z značilnostmi ADHD-ja.

Raziskave potrjujejo, da **vodno okolje spodbuja čutno integracijo**, izboljšuje zavedanje lastnega telesa, zmanjšuje hiperaktivnost in krepi čustveno uravnavanje pri otrocih s težavami na področju pozornosti (Schaefer & Drew, 2005).



Michael Phelps

Olimpijec Michael Phelps odkrito govori o svoji izkušnji z ADHD, torej s spopadanjem z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo.

Plavanje mu je ponujalo stukturirano okolje, v katerem je lahko vso energijo pozitivno usmerjal.

Disciplina in rutina sta mu nudili pomoč pri učinkovitem obvladanju simptomov ADHD (Murphy, 2024).

1.3 Kaj je čuječnost in zakaj je pomembna za športnike z ADHD?

“

Čuječnost pomeni usmerjanje pozornosti na točno določen način: namenoma, v sedanjem trenutku in brez presojanja – Kabat-Zinn, 1994

Nenehno zavedanje telesa, čustev, predmetov zavedanja (misli in zaznav) in zavedanja samega. – Wynne, 2007

”

Čuječnost vključuje **namensko pozornost zdaj**, brez obsojanja. Označuje osredotočanje na delovanje vašega telesa, uma in okolice iz trenutka v trenutek.

Čuječnost je:

- Namerno zavedanje trenutne izkušnje.
- Način, kako se odmakniti od ponavljajočih se avtomatskih oziroma reaktivnih vzorcev vedenja.
- Metoda opazovanja misli, čustev in občutkov brez namena, da bi jih spreminjali.
- Sposobnost, ki se je lahko priučimo in jo razvijemo.

Povečanje samozavedanja omogoči **čuječnosti pomoč pri zmanjšanju nezavednih vedenjskih vzorcev**, ki jih pogosto vodita strah ali negotovost. Posameznikom olajša vrnitev v sedanost, s tem pa opazijo svoje notranje doživljanje in delujejo jasneje in mirneje.

Pozitivni učinki čuječnosti:

- Izboljša osredotočenost in pozornost.
- Izboljša čustveno uravnavanje.
- Zmanjša impulzivnost.
- Pomaga oblikovati potrpežljivost in odpornost.
- Pomaga obvladovati predtekmovalno tesnobo/stres.

S čuječnostjo športniki dosežejo večjo usklajenost s telesom, dihanjem in čustvi, kar pozitivno vpliva na njihovo delovanje in počutje.

1.4 Kako čuječnost vpliva na možgane?

Calderone et al. (2024) poudarjajo številne nevrobiološke učinke čuječnosti in meditacije:

- **Izboljšan nadzor čustev**, ki pripomore k zmanjšanju tesnobe in depresije.
- Strukturne spremembe možganov kot posledica rednih vaj čuječnosti in meditacije, povezane s povečano kortikalno debelino in spremembah v npr. sprednjem cigutalnem korteksu, prefrontalnem korteksu in insuli. Našteti predeli so namreč **bistveni pri čustveni obdelavi in samozavedanju**.
- Zmanjšana dejavnost amigdale, ki **podpira boljše obvladovanje stresa in uravnavanje čustev**.
- Višja odpornost na stres, ki jo podpirajo merljive nevrobiološke možganske prilagoditve.

Čuječnost tako ni samo tehnika sproščanja, temveč gre za metodo učenja možganov z dejanskimi, merljivimi učinki.

2. DEL: VEŠČINE ZA USPE - OSREDOTOČENOST, ZANOS IN NEODVISNOST

2. del: Veščine za uspeh - osredotočenost, zanos in neodvisnost

Športnikom, ki imajo težave s pozornostjo in čustveno regulacijo ali slabimi rutinami, lahko koristijo **pripomočki, ki v vsakdan vnašajo strukturo in predvidljivost**.

Naravni talent in motivacija sta sicer pomembna, vendar je **sposobnost organizacije časa, samokontrole in vztrajnosti** tista, ki mladim športnikom pomaga pri razvoju v športu in izven njega.

2. del vodnika je namenjen predstavitvi **praktičnih pripomočkov za športnike**: rutine, strategije in vaje, ki podpirajo uspešnost, zmanjšujejo stres and spodbujajo neodvisnost.

Pripomočki bodo v pomoč športnikom, ki se spopadajo s težavami pri vzdrževanju pozornosti, impulzivnostjo ali izvrševanjem nalog, ne glede na to, ali imajo diagnozo ali ne.

Neučinkovito upravljanje s časom



Neučinkovito upravljanje s časom je pogost simptom oseb z ADHD, povezan s **težavo zaznavanja in obvladovanja poteka časa**. Posamezniki se pogosto spopadajo s težavami na področju prepoznavanja časovnega okvirja različnih nalog, prilagajanja in sledenja urnikom, kdaj morajo začeti ali prenehati z dejavnostmi. Opisane težave so pogosto značilne za nevrolška stanja, kot sta ADHD in avtizem (Kreider, Medina and Slamka, 2019).

Upravljanje s časom



Upravljanje s časom je sposobnost učinkovite in produktivne rabe svojega časa. Te veščine zmanjšujejo stres in pomagajo postavljati prioritete.

2.1 Strategije spoprijemanja z izzivi upravljanja s časom

- **Navade in rutine**

Navade in rutine se nanašajo na **vsakodnevna obnašanja in vzorce**, ki posamezniku omogočajo doslednost in organiziranost.

Podpirajo učinkovito delovanje na več področju izobraževanja, dela, vsakodnevnih obveznosti in socialnih interakcij.

- **Preoblikovanje**

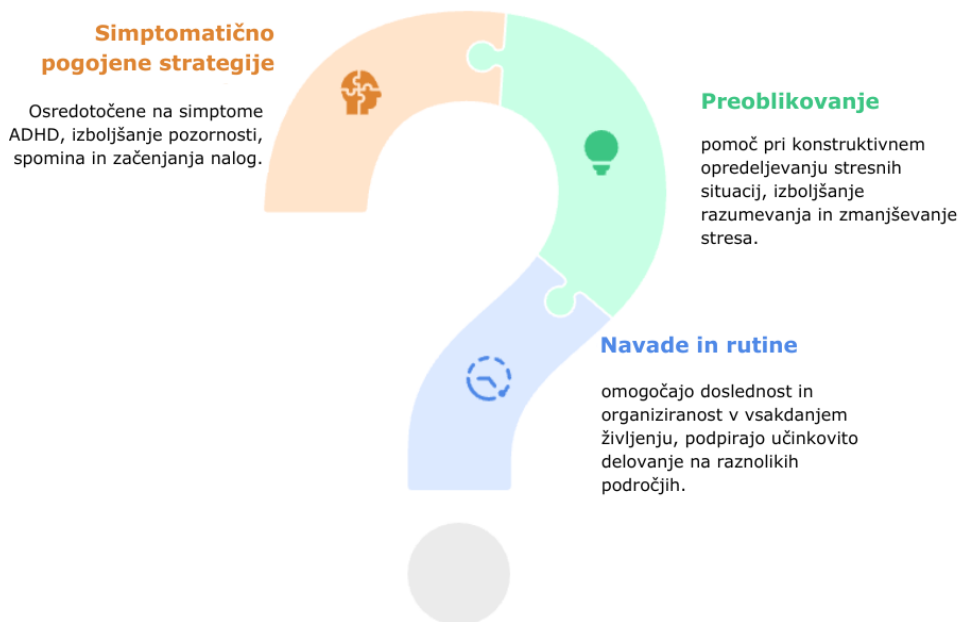
Športniki lahko za boljše razumevanje svoje težave upravljanja s časom in produktivnosti uporabijo strategijo **konstruktivnega preoblikovanja**: preoblikovanje slabih izkušenj (neuspeh, slabo narejene naloge, neizpolnjena lastna ali tuja pričakovanja) na konstruktiven in spodbuden način.

• Različne strategije

Simptomatično pogojene strategije se nanašajo na ciljne metode, ki so jih udeleženci uporabljali za **obvladovanje simptomov ADHD**. Te so jim olajšale ohranjanje pozornosti, kognitivne energije, organizacije, pomnjenje pomembnih informacij in učinkovito izpolnjevanje nalog (Kreider, Medina in Slamka, 2019).

V nadaljevanju so predstavljene **preproste olajševalne tehnike za vsakodnevno učenje**, vse od vizualnih urnikov, do priprav za spanje. Strategije se prilagajajo plavalcem, različnim okoljem za trening in nivojem energije.

Katere strategije naj uporabim za izboljšanje upravljanja časa?



2.2 Orodja za športnike: Navade in rutine

Rutine zmanjšujejo utrujenost ob odločanju, povečujejo pozornost in nudijo pomoč športnikom pri doslednosti v trenutkih, ko jim pozornost lahko uide ali upade motivacija. Navade in rutine za mladostnike niso omejujoče, temveč lahko pripomorejo k strukturi njihovega življenja in opolnomočenju.

1. Vizualno načrtovanje

Športniki s pomočjo vizualnega načrta **spremljajo treninge**, počitek in čas zase na enem mestu.

Namen: zmanjšuje pozabljenost in nudi občutek predvidljivosti.

Nasveti:

- Uporabite rokovnik, aplikacijo na telefonu ali piši-briši tablo.
- Poleg časa za trening vključite še čas za šolo, obroke, počitke.
- Za motivacijo lahko uporabite barvna pisala, sličice ali emotikone.

Primer seznama za plavalno vadbo:

- očala,
- plavalna kapa,
- brisača,
- steklenica za vodo in gel,
- pripomočki: dihalka, plavuti, lopatke,
- dnevnik vadbe.

Pripomočki in aplikacije:

- Todolist ali Trello (digitalni sezname).
- Plastificiran seznam (kljukate s piši-briši pisalom).

2. Uporabljajte časovne roke in štoparico

Športnikom **določitev trajanja aktivnosti** omogoča, da ostane osredotočen in zmanjša duševno obremenitev med razmišljanjem o tem, »kaj sledi«.

Primeri:

- 10 minut za ogrevanje.
- 20 minut za delo na tehniki.
- Glavna serija: čas in težavnost (npr. visoka aerobična vzdržljivost, 25 min).
- 5 minut za ohlajanje, razplavanje.
- 15 minut za pijačo, prigrizek in dnevnik.

Časovni načrt omogoča lažje prehajanje med fazami, pomaga pri upravljanju počitka in zmanjšuje potrebo po odlašanju. Lahko ga kombinirate z vizualnimi ali zvočnimi signali (npr. z alarmi na telefonu ali vibrirajočimi urami).

Pripomočki in aplikacije:

- Google Calendar (časovni razporedi).
- Focus Booster ali Boosted Productivity (prijazna ADHD uporabnikom).
- Pomodoro Timer: 25 min dela + 5 min počitka.
- Analogni pripomočki: rokovnik ali piši-briši bela tabla.

3. Izberite prednostne naloge

Športnikom priporočamo, da se **naučijo osredotočiti na prednostne naloge**:

- Začnite z visoko intenzivnimi dejavnostmi (npr. vaje za tehniko, glavne vaje raztezanja).
- Nalog z nižjo prioriteto ne izvajajte ali jih shranite za čas ohlajanja.

Večje cilje (npr. priprava na tekmovanje) razdelite na manjše dnevne ali tedenske dejavnosti.

Nasvet: Za označbo stopenj prioritete uporabite številke ali barve (npr. rdeča = nujno, modra = po želji).

4. Pripravite se prejšnji večer

Priprava na aktivnost dan prej omogoča lahkoten potek naslednjega jutra. Navado spremenite v rutino s pomočjo opomnikov ali umirjajočega rituala.

Nasveti:

- Pripravite plavalno torbo (seznam!).
- Pripravite oblačila.
- Oglejte si, kaj imate na urniku prihodnji dan.
- Pripravite opomnike, kdaj morate vstati.
- Kratko vajo dihanja ali izražanja hvaležnosti uporabite za sprostitvev.

2.3 Za športnike: Razvijanje samozavesti in napredek

Uspeh v športu ni odvisen samo od intenzitete treninga, temveč tudi od samopodobe, razmišljanja o sebi, svojih ciljih in procesu učenja.

Preoblikovanje pomeni gledanje izzivov iz drugega zornega kota in **usvajanje miselnosti, ki omogoča rast**.

Orodje športnikom omogoča razvoj samozavedanja, samospoštovanja in motivacije s pomočjo majših zmag in pozitivnih povratnih informacij.

Priporočamo ga predvsem tistim, ki se spopadajo z nizko samozavestjo, frustracijo ali primerjanjem z drugimi.

1. Zavedaj se svojih prednosti in pomanjkljivosti

Prvi korak k boljši osredotočenosti in samozavesti je razumevanje svojih sposobnosti.

Poskusi:

Naredi preprosta seznama: "1. Stvari, v katerih sem dober", in "2. Izzivi".

Seznam redno dopolnjuj. Pred odhodom na trening in tekmovanje, si jih oglej in se spomni napredka.

Nasvet trenerja: .

Zavedaj se, da imajo vsi, tudi olimpijski športniki, prednosti in pomanjkljivosti. Cilj ni popolnost, temveč zavedanje.

2. Zavedaj se svojega načina učenja

Različne osebe imajo različne načine učenja. Ko ugotovite, kateri je vaš, je vse lažje.

Uporabi **VSBK**:

- **Vizualno**: diagrami, barvni zapiski, video posnetki.
- **Slušno**: poslušaj navodila ali se pogovarjaj o idejah.
- **Branje/pisanje**: sezname, dnevniki, prebiranje priročnikov za učenje.
- **Kinestetični občutek**: učenje prek dela, dotika, gibanja, občutenja.

Nasvet: Po vadbi se vprašaj: "Kdaj sem se počutil najbolj osredotočen?", "Zakaj sem si prav to vajo zapomnil?"

3. Postavi si manjše dnevne cilje

Zaradi nemira, ki ga prinašajo veliki cilji, se lahko čutimo preobremenjene. Cilje si razdelite na majše, smiselne korake, ki jih lahko opravite danes.

Primer:

- "V iztegnjenem položaju zdrži dodatna 2 podvodna zavesljaja."

- “Med vadbo postavi eno vprašanje.”
- “Spomni se na steklenico za vodo.”

Zakaj deluje?: Manjši cilji gradijo motivacijo in samozaupanje. Ko jih dosež, mentalno “zmagaš” in dobiš motivacijo za nadaljnji napredek.

4. Vzpostavi sistem odgovornosti

Ostati na pravi poti do napredka je lažje z nekom, ki mu zaupate in se z njim lahko odkrito pogovarjate. Zavedanje, da niste sami, je pomembno.

Ideje:

- **Poišči partnerja:** s soplavalcem opominjajta drug drugega o prehodih in osvajanjih ciljev.
- **Pogovor s trenerjem:** pred ali po vadbi se o svojih ciljnih pogovori s trenerjem.
- **Opomniki:** na telefonu ali pametni uri ustvari opomnike, ki te spominjajo na pomembne opravke (npr. “Čas za raztezne vaje” ali “Preglej seznam opravkov”).

Že manjše spodbude ohranjajo zagon pri doseganju ciljev.

5. Strategije

- **Načrtuj čas počitka:** za prerečevanje izgorelosti med vadbami ali različnimi dejavnostmi načrtuj čas za počitek ali sprostitev.
- **Udeležuj se raznolikih aktivnosti:** če se dolgočasi ali izgubiš pozornost, se za ohranjanje zanimanja osredotoči na drugo dejavnost.
- **Upravljalj stres:** če je le mogoče, za delo izberi mirno okolje. Ob preveč stresni situacij se umaknite. Ko se pomirite, se vrnite in nadaljujte z delom.

A high-angle, top-down view of a swimmer in a pool lane. The swimmer is wearing a white swimsuit and a blue and red swim cap, and is captured mid-stroke, creating a splash of white water. Two black lane lines run parallel to each other, framing the swimmer. The water is a deep blue. The overall image has a blue color overlay.

3. DEL: PRIPOMOČKI ZA NAČRTOVANJE TRENINGA

3. del: Pripomočki za načrtovanje treninga

3. del trenerjem ponuja **vzorčno strukturo vadbe**, od ogrevanja do ohlajanja, ki je zasnovana na razumevanju posebnosti glede koncentracije, načinovučenja in užitka v gibanju.

Točke vključujejo praktične nasvete za treniranje, analogije, prijazne plavalcem, in rutine, ki **pomagajo plavalcem ohraniti motivacijo in nadzor**.

Trenerjem pri razlagi nalog svetujemo **uporabo preprostih analogij**. Navodila naj bodo zabavna in naj pomagajo plavalcem, da bodo bolje razumeli in pomnili gibanje.

Vaše delo naj vodita ustvarjalnost in empatija; **pristop je pomemben**.

Oblikovanje vadbe



Dobro zasnovana vadba omogoča plavalcem, da se počutijo varne, osredotočene in zaposlene.

Struktura je izredno pomembna za mlade, ki potrebujejo pomoč pri prehodu med nalogami ali uravnavanju energije in pozornosti.

3.1 Pregled faz vadbe

Faza	Čas	Namen
Ogrevanje	10–15 min	Aktivacija telesa in uma, vzpostavitev mirnega vzdušja.
Glavni del	20–25 min	Osredotočen razvoj veščin: vaje, serije.
Igra	10–15 min	Učenje preko zabave in povezanosti.
Razplavanje	5–10 min	Prehod v umiritev; raztezanje, čas za refleksijo.

Ogrevanje (10–15 min)

Namen: Prebuditi telo in umiriti misli pred vstopom v bazen.

Zunaj vode (5 min)

Vaje:

- Dinamično raztezanje: kroženje z rokami, nihanje z nogami, kroženje z rameni.
- Lahka kardio vadba: tek na mestu ali poskoki (če imate primeren prostor).
- Dihalne vaje: kvadratno dihanje ali opazovanje dihanja (več v delu o čuječnosti).

V vodi (5–10 min)

Vaje:

- Hoja ali tek v vodi (naprej, stransko, vzvratno).
- Občutek za vodo: potiskanje in vlečenje proti upor.
- Kratko sproščujoče plavanje: kravl, hrbtno, prsno (glede na nivo skupine).

Analogije za trenerja:

- “Z rokami nariši mavrico.”
- “Premikaj se, kot da hodiš po gostem blatu.”
- “Občuti vodo in kako te potiska nazaj.”

Scenarij za trenerja: Faza ogrevanja (izven vode + v vodi)

[Izven vode – 5 minut]

“Ekipa, ogrevanje začnimo z lahkimi vajami za prebuditev našega telesa. Umirjeno, brez hitenja - samo ogrevamo se.”

“Nadaljujmo z nihanjem nog naprej in nazaj. Predstavljajte si, da ste v vodi. Vajo izvajajte lahkotno.”

“Z rameni počasi krožimo naprej ... in nazaj. Med vajo lahko zehate ali stresate roke. Pomembno je, da se sprostite.”

“Odlično - zdaj pa bomo pospešili naš srčni utrip. Nadaljujmo z jumping jack poskoki ali tekom na mestu. Začnimo!”

Počakajte, umirjeno jih spodbujajte, če je potrebno, štejejte z njimi.

“Odlično! Zdaj pa se posvetimo umirjanju dihanja. Položite eno od rok na svoj trebuh.”

“Počasi vdihnite skozi nos ... dih zadržite ... in izdihnite skozi usta. Predstavljajte si, da izdihujete skozi slamico.”

“Vajo ponovimo trikrat. Osredotočite se na dvigovanje trebuha ... in še na spuščanje.”

Nato jih povabite v vodo.

“Odlično. Smo pripravljeni, da gremo v vodo?”

[V vodi – 5–10 minut]

“Začnimo s hojo - najprej se premikajte naprej, potem bočno, na koncu še vzvratno. Pretvarjajte se, da hodite skozi blato. Pomembno je, da začutite gostoto in pritisk vode.”

“Nadaljujmo s potiskanjem vode z rokami - naprej in nazaj. Počasi in umirjenjo. Kot da mešate juho v veliki posodi.”



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/r5sTUefnzCg>



“Odlično, izberite si najljubšo tehniko in umirjeno preplavajte eno dolžino. Ne osredotočajte se na hitrost, pomembno je lahko in umirjeno gibanje.”

[Zaključek ogrevanja]

“Odlično! Z ogrevanjem telesa in uma smo zaključili. Občutek osredotočenosti prenesimo v naslednjo fazo vadbe.”

Glavni del (20–25 min)

Med vadbo se osredotoči na **eno ali dve veščini**.

Navodila naj bodo **kratka in jedrnata, po potrebi jih tudi večkrat ponovi**.

Med vaje ne pozabi vključiti počitka in refleksije.

• Vaja 1 (5–10 min):

Fokus: aksialna rotacija. Izziv: “Obračaj se počasi, nato malo hitreje in zopet počasi.”

Opazujte plavalčevo telo, gibanje naj bo tekoče in usklajeno, boki in ramena naj se obračajo hkrati.

Gibanje je počasno, nadzorovano in vodeno iz središča telesa, ne iz rok.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/pBRiEnqd1-8>



• Vaja 2 (5–10 min):

Fokus: Kravl+ rotacija.

Naloga: 4 kravl zavesljaji z iztegnjenimi rokami, ki jim sledi rotacija na hrbet.

Plavalec začne z odzivom od stene. Naredi 4 kravl zavesljaje z iztegnjenimi rokami, pri čemer poudari izteg in ritem. Po četrtem zavesljaju naj se obrne hrbet in z iztegnjenimi rokami drsi.

Opazujte plavalčevo držo, kako drži roke iztegnjene, naj si predstavlja, da so roke kot krila pri mlinu na veter. Po štirih zavesljajih se obrnejo na hrbet, pri tem naj bodo pozorni na mišce trupa.

Izziv: poskusite preplavati dolžino bazena s čim manj zavesljaji, uporabite pripomočke, da označite kako daleč so prišli in vsakič naj poskusijo priti malo dlje.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/2PckM-5S500>



• Najljubše plavalne vaje

V videu vam prikažemo dve vaji, ki vam omogočajo izboljšanje plavalne tehnike in občutka za vodo.

1. vaja – kravl: naredi dva zavesljaja z levo roko, dva z desno in dvakrat cel cikel kravla. Vaja pripomore pri izboljšanju ravnotežja, koordinacije in občutka za vodo.

2. vaja – prsno: naredi dva udarca in en zavesljaj prsno. Z vajo se osredotočiš na ritem, učinkovitost plavanja in nadzoruješ tehniko.



V videu si oglejte več

https://youtu.be/-TbhGAH7g_c



Dodaj izziv: šteje udarce v 30 sekundah in izmeri preplavano razdaljo.

Hiter pregled po vsaki vaji:

“Kako sem se ob tem počutil?”

“Ok ali ne?”

“Kaj sem opazil?”

Analogije za trenerje:

- **Rotacija:** “Vrtite se kot velik sod, ki se ne razbije na koščke. Ostanite močni in stabilni.”
- **Udarec:** “Brcajte dolgo in hitro, kot da želite z nogami zmešati sladko smetano.”
- **Roke:** “Kot mlin na veter, gladko in močno.”

Igra (10–15 min)

Igre krepijo gibalne vzorce in socialne stike ter ustvarjajo sproščeno okolje brez pretiranih pričakovanj. Pomagajo tudi pri uravnavanju ravni energije pred ohlajanjem.

Primeri iger:

- **Lov na zaklad:** Plavalcem naročite, da potopljene igrače prinesejo z dna bazena.
- **Štafeta:** Kratki šprinti z dajanjem petk ob menajvi.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/pBRiEnqd1-8>



- **Riba v krogu:** igralci se v plitvem delu bazena **držijo za roke**. Ena oseba na ramenih drži **črva (ali drug plavajoč pripomoček)** - predstavlja cilj. Zunaj kroga plava ali kroži **morski pes**, ki poskuša pridobiti črva. Igralci v krogu **sodelujejo in poskušajo zaščititi tistega, ki predstavlja cilj**. Morski pes mora pametno in hitro preko njih priti do cilja.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/IcpfPp3qxHU>



- **Potapljajoče ladje:**

Priprava: V bazen položimo različne plavajoče pripomočke (blazine, deske, valjčke). Pripomočki plavajo, toda ko plavalec stopi nanje, se potopijo.

Izziv: Prek njih mora igralec teči čim hitreje, da se ne potopijo pregloboko in se ne potopi z njimi.

Trik: Ob oklevanju se pripomoček potopi in vi z njim. Če ste dovolj hitri, lahko skačete z enega pripomočka na drugega.

Zmaga: Zmagate, če vam uspe prečkati vse pripomočke, ne da bi ob tem padli v vodo. Poskusite jih prečkati čim več.

Namen igre: Igra je test hitrosti, spretnosti in ravnotežja, vendar je tudi zabavna, saj večina igralcev pristane v vodi.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/0CwjMj6l9ZE>



Igre so del učenja; lahko jih uporabite na koncu, začetku ali med vadbo, ne le kot nagrado.

Razplavanje (5–10 min)

Razplavanje upočasni telo in pomaga plavalcem razmisliti o treningu. S tem podpiramo **regeneracijo in čustveno uravnavanje**.

Vaje:

- 50m počasnega plavanja (poljubna tehnika).
- Globoko dihanje med lebdenjem v vodi ("zvezdica na hrbtu").



V videu si oglejte več

https://www.youtube.com/shorts/PJsIJwY_7wI?feature=share



- Vaja opazovanja telesa (angl. body scan) ali rahlo raztezanje
- Povratne informacije trenerja (v krogu): "Kaj vam je bilo med današnjo vadbo najbolj všeč?"

Analogije za trenerje:

- "Tvoje mišice naj se sprostijo, kot da se boš stopil."
- "Uležite se na hrbet ali na trebuh. Voda vas drži, kot da ste speča ribica."

Nasvet: Pokažite jim posnetek sproščene plavajoče živali, da tudi vidijo, kako izgleda nadzorovano, a umirjeno gibanje.

3.2 Prehodi na in iz bazena

Pred vadbo

- Pokažite jim trening (na piši-briši tabli ali natisnjenega na listu papirja).
- Uporabite kratke opomnike: očala, plavalna kapa, rekviziti.
- Sledite vedno isti rutini.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/nYtmqYzuypI>



Po vadbi

- Uporabite štoparico tudi za preoblačenje: "Pred bazenom se dobimo čez 5 minut, gremo."
- Ponovite rutino odhoda iz bazena - umirjeno in predvidljivo.
- Zastavite jim vprašanje: "V čem ste danes najbolj uživali?"

Primer:

"Pred odhodom bi se rad z vami pogovoril. V čem ste danes najbolj uživali?"

(Počakajte in prisluhnite različnim vrstam odgovorov: igra, vaja, nekaj smešnega ali celo samo »biti v vodi«).

"Hvala, ker ste bili pripravljeni deliti z menoj. S tem mi pomagajte da razumem, v čem uživate, in se hkrati zavedate, v čem ste dobri."

"Danes ste bili odlični. Prenesimo dober občutek v naslednjo uro."



Praktični nasveti za trenerje

- **Omejite čas** (dejavnosti posvetite največ 10–15 minut).
- Za označevanje prog ali ciljev uporabljajte **barvne igrače ali pripomočke**.
- **Plavalcem omogočite izbire:** oblike ogrevanja, najljubše raztezne vaje ali igre. **Vendar!** Kadar je skupina številčna ali vedenjsko nemirna, naloge določite vi, trener (ob tem podate jasna in strukturirana navodila).
- **Povratne informacije naj bodo pogoste in konkretne** (npr., "Tvoje drsenje po odzivu je bilo danes izjemno!").
- Pri podajanju povratnih informacij se osredotočite **le na en vidik izvedbe naenkrat**.
- Ob zaključku vadbe bodite **radodarni s pohvalo**, tudi ob najmanjših dosežkih, saj to krepi občutek kompetentnosti in spodbuja notranjo motivacijo športnikov.

3.3 Vaje čuječnosti: praktični napotki

Tu boste našli **enostavne, na telo usmerjene vaje čuječnosti**, ki pomagajo k boljši zbranosti, samokontroli in čustveni uravnoteženosti – v vodi in izven nje.

Vaje so oblikovane tako, da jih je mogoče enostavno vključiti v plavalni trening, raztezne vaje ali v kratke trenutke refleksije.

Tu boste našli:

- Dihalne vaje za umiritev živčnega sistema,
- vaje opazovanja telesa (body scan) za poglobljeno samospoznavanje in razvijanje zavedanja,
- raztezne vaje za krepitev senzorne osredotočenosti,
- ter vaje čuječnosti v vodi, ki uporabljajo plavalno gibanje in vzgon vode za usmerjanje pozornosti.

Vsaka vaja vsebuje **natančna navodila, koristne nasvete in pripravljene scenarije za trenerje**, zato jo je mogoče brez težav vključiti v vsakodnevne treninge.

Ne glede na to, ali delate z začetniki ali izkušenimi plavalci, ta orodja pomagajo krepiti mentalno osredotočenost, sposobnost samoregulacije in boljši stik s telesom ter okoljem.

Čuječnost



Čuječnost ne zahteva tišine ali nepremičnosti; vabi nas, da prijazno in vedoželjno **usmerimo svojo pozornost**.

1. Dihanje

Osredotočanje: razvijanje mirnosti in koncentracije z zavedanjem diha.

Kaj storiti: osredotočite se na področje svojega trebuha, ki se dviguje in spušča z vsakim vdihom in izdihom. Opazujte dolžino vdihov in izdihov ter naravni ritem, ki mu telo samodejno sledi.

Nasvet: vse delajte počasi in nežno. Položite roko na trebuh, da začutite gibanje. Poskusite tiho štetje (npr. »1-2-3«), da pomagate uravnnavati ritem dihanja. Ni potrebno, da bi spreminjali svoj dih – opazujte ga takšnega, kot je.

Scenarij za trenerja: čuječe dihanje – osredotočanje na trebuh

“Vzemimo si trenutek za zavedanje dihanja.”

“Eno ali obe roki nežno položite na trebuh. Opazujte, kako se med dihanjem premika.”

“Nič ne spreminjamo, samo opazujemo. Občutite dvigovanje in spuščanje pod roko.”

“Počasi vdihnite skozi nos ... in skozi nos tudi izdihnite.”

“Ponovimo. Vdihnite ... (počakajte 3 sekunde) ... in izdihnite ... (počakajte 3 sekunde).”

“Poskusite občutiti ritem. Je vaš vdih tako dolg kot izdih? Ju lahko uskladite?”

“Lahko si pomagate s tihim štetjem v glavi. Ob vdihu in izdihu si štejte ena ... dva ... tri.”

“Ne hitite. Nežno dihanje. Če vam misli uidejo, nič hudega. Poskrbite le, da se vrnete k občutenju dvigovanja in spuščanja vašega trebuha.”

“Vse skupaj ponovimo še dvakrat. Vdihnite ... in izdihnite ... še enkrat, lepo in počasi.”

“Osredotočite se na počutje. Ste sproščeni? Bolj osredotočeni? Ste pripravljeni na naslednjo vajo?”

2. Vaja opazovanja telesa (body scan)

Osredotočanje: razvoj zavedanja telesa s pomočjo pozornosti.

Kaj moram narediti: pozornost usmerite preko delov telesa in opazujte občutke brez presojanja. Vaja pomaga plavalcem, da se umirijo, se povežejo s telesom in se počutijo bolj varno v svoji koži.

Nasvet: Ne hitite. Ni nujno, da vedni in v vsakem delu telesa nekaj čutite, samo opazujte, kaj je tam. Osredotočite se na občutke, kot so toplota, teža, mravljinčenje ali umirjenost.

Scenarij za trenerja: vaja opazovanja telesa

1. Zavedanje dihanja - “Udobno se uležite in po želji zaprite oči. Opazujte svoje dihanje; ne spreminjajte ga. Le opazujte naravni ritem vdiha in izdiha. Občutite tla pod vami.”

2. Noge - "Občutite vaše noge. Začnite s prsti in opazujte občutke. Nadaljujte proti podplatom, stopalnemu loku in petam. Osredotočite se na stik s tlemi. So vaša stopala topla, mrzla, težka ali lahka?"

3. Gležnji in spodnji del nog - "Usmerite pozornost proti gležnjem. Občutite sklepe. Čutite napetost ali sproščenost? Premaknite se proti goleni in mečem. Občutite pritisk, utripanje ali temperaturne razlike?"

4. Kolena in stegna - "Zdaj pa pomislite na kolena. So sproščena ali napeta? Premaknite se k stegnom. Ali čutite mišice spredaj in zadaj? Samo opazujte."

5. Boki in medenica - "Sedaj se osredotočite na vaše boke. Se obe strani enako dotikata tal? Svojo pozornost namenite medenici. Zaznajte njeno lego in kakršnokoli občutenje teže."

6. Trebuh in spodnji del hrbta - "Nadaljujmo z namenjanjem pozornosti trebuhu. Začutite dviganje in spuščanje, povezano z dihanjem. Je trebuh mehak ali napet? Zdaj pa še spodnji del hrbtam, opazujte krivino hrbtenice in kje se dotika ali opira na podlago."

7. Prsni koš in zgornji del hrbta - "Občutite prsni koš. Opazujte gibanje dihanja tudi tu. Osredotočite se na rebra in prostor med lopaticama. Zaznate napetost ali morda prostornost?"

8. Ramena in roke - "Opazujte vaša ramena. So dvignjena ali sproščena? Pozornost preusmerite na roke, opazujte komolce, zapestja, vse do konic prstov. Opazujte težo vaših rok, temperaturo na koži in stik s površino."

9. Vrat in čeljust - "Sedaj se osredotočite še na vrat. So mišice tam napete? Premaknite se na čeljust. Je sproščena ali stisnjena? Po potrebi jo sprostite."

10. Obraz in glava - "Pozornost premaknite na obraz, lica, oči in čelo. Ali mišice tukaj lahko sprostite? Pustite, da se sproščenost razširi na lasišče in teme."

11. Zavedanje celotnega telesa - "Nazadnje se osredotočite na celotno telo, kako ste se povezali s celim telesom in kako vas podlaga podpira. Občutite dih, ki prehaja od glave do prstov na nogah. Nekajkrat vdihnite in opazujte občutek povezanosti s telesom in prisotnosti v tem trenutku."



Nasveti

- **Bežanje pozornosti** je običajno; le nežno se vrnite na del telesa, ki si ga ogledujete.
- **Pravega načina občutenja ni.** Opazujete lahko prisotno, brez obsojanja in presojanja, samo opazujte, kar je prisotno.
- Namesto da občutke poskušate popraviti ali jih interpretirati, se osredotočite na **neposredne občutke** (toplota, mravljinčenje, teža, otopelost).

- Če v določenem delu telesa ne čutite ničesar, je v redu, **opazite odsotnost**.
- Če se počutite razdraženi ali napeti, **nežno usmerite pozornost** na dihanje.
- **Zavedanje delov telesa poskusite uskladiti** z naravnim ritmom dihanja.
- Ne poskušajte se sprostiti ali počutiti na določen način, **samo opazujte dogajanje**.
- Koristi (npr. sprostitve, zmanjšanje bolečine ali večje zavedanje) se pogosto pojavijo kasneje, ko redno **vadimo**.

3. Čuječe raztezanje

Osredotočanje: zavedanje telesa z natančnim opazovanjem gibanja, ravnotežja in občutkov v posameznih delih telesa pred, med in po raztezanju.

Kaj moram narediti: med raztezanjem se osredotočite na **občutke v udih, sklepih in mišicah**. Opazujte **simetrijo**: se ena stran zdi bolj napeta kot druga? Po vsaki vaji se malo ustavite in opazujte **odziv vašega telesa**.

Nasvet: osredotočite se na **eno področje**, npr. le na ramena, boke ali gležnje. Počasni, premišljeni gibi pomagajo možganom prepoznati dogajanje v telesu.

Scenarij za trenerja: čuječe raztezanje

“Ustavimo se za trenutek in se ob raztezanju posvetimo svojemu telesu. Tega ne počnemo le zato, da bi se sprostili; opazujemo tudi občutke v telesu v tem trenutku.”

1. Vrat in ramena - “Začnite tako, da ramena nežno povlečete nazaj in naprej. Občutite gibanje. Opazujte, če se vam ena stran zdi bolj zategnjena kot druga.”

“Počasi nagnite glavo na stran. V takem položaju jo pustite za en ali dva vdiha. Opazujte raztezanje, ne silite ga.”

2. Roke in zapestja - “Eno roko iztegnite čez prsni koš in jo z drugo roko objamite. Začutite vlečenje skozi ramo. Nato zamenjajte roko.”

“Krožite z zapestji in občutite gibanje sklepov. V redu je, če morda počijo.”

3. Boki in noge - “Nogo prekrížajte tako, da položite gleženj čez nasprotno koleno, in se počasi spustite naprej v razteg kolka. Zamenjajte strani in opazujte ali sta obe strani enaki?”

“Iztegnite eno nogo naprej in se sklonite proti prstom. Kaj čutite? Raztezanje? Toploto? Vse je v redu, samo opazujete.”

4. Ustavite se in začutite - “Za trenutek mirujte ali se usedite. Kako se vaše telo počuti po raztezanju? Ali čutite toploto v mišicah? Kakršnokoli mravljinčenje ali sprostitvev?”
“To je »občutek po« – samo pustite in ga začutite.”

Zaključni namig:

“Odlično. Čuječe raztezanje pomeni osredotočati se, ne hiteti.”

“Zavedanje prenesimo v naslednji del treninga.”

4. Čuječnost v vodi

Osredotočanje: povezanost s telesom, dihanjem in občutki med plavanjem ali lebdenjem.

Kaj morate narediti: plavajte počasi ali lebdite, pri čemer pozorno opazujte premikanje vašega telesa, kako se voda dotika vaše kože in kako dihate.

Vaja pomaga plavalcem počutiti se mirne, uravnotežene in pozornejše na premikanje skozi vodo.

Nasvet: ne hitite. Čuječnost v vodi pomeni biti v stiku s svojimi gibi, dihanjem in občutki.

Ne gre za to, da bi plavali hitreje; gre za to, da opazimo več.

Pustite, da vas vodi misel, **kako občutite vodo.**

Ostanite radovedni in prijazni, ne glede na to, kaj čutite.

Začetniki

Začnite s **kombinacijami dihanja**: opazujte svoj vdih in izdih, kako hitro to počnete in na kakšen način tako dihanje spremeni položaj vašega telesa v vodi.

Nasvet 1: poskusite z vajami lebdenja in nežnimi aksialnimi rotacijami. Občutite, kako voda podpira vaše telo in kako se um upira.

Nasvet 2: osredotočite se le nase. Izdih naj se nadaljuje tudi po tem, ko se vaš obraz potopi pod vodo; delovanje naj bo umirjeno, ne hitite.

Izkušeni plavalci

Osredotočite se na **fizične in čustvene občutke v vodi**. Opazujte, kako vaša hitrost spreminja tlak in tok vode. Svojo kožo in površino telesa uporabite za zaznavanje upora in se s tem osredotočite na tehniko.

NASVET: Za preverjanje položaja telesa uporabite somatosenzorne informacije (npr. pritisk na okončine ali kožo).

- **Čuječnost v vodi: prilagajanje na vodni upor in pritisk**

Ko se posvetimo občutku vode, začnemo plavati z večjim zavedanjem.

Vaja, ki se zgleduje po Nelmsovi metodi, spodbuja plavalce, da opazijo **delovanje vodnega pritiska na telo**, nežno vlečenje ob premikanju rok, in način, kako gibanje ustvarja tok in upor.

S tem, ko se namesto na hitrost osredotočajo na občutke, **se plavalci naučijo biti povezani z vodo, uravnavati dihanje in umiriti misli.**

Ne gre samo za plavanje; gre za usklajevanje.

Zapisano poskusite narediti med ogrevanjem ali razplavanjem.

Premikajte se počasi in pozorno. Med gibanjem v vodi opazujte, kako deluje na vas. Občutite upor, ko se premikate skozi njo.

Prepustite se.



V videu si oglejte več

https://youtu.be/_Un8elcQgZk



- **Čuječnost v vodi: zavedanje dihanja in Nelmsova metoda**

Eni najpreprostejših načinov uvedbe pozornosti v plavanju so dihalne vaje, ki pozornost usmerjajo na občutenje vode, dihanje in odziv telesa.

Navdihnjena po Nelmsovi metodi "**dihanje v položaju krokodila**" - lebdimo ali stojimo v vodi, brado držimo na gladini in nežno odpremo usta, tako, da dovolimo, da voda počasi steče vanje.

Nežen stik z vodo stimulira trigeminalni in vagusni živec, ki sta ključna pri sproščanju in uravnavanju živčnega sistema.

Plavalci **ob občutku vode na ustnicah in v ustih ostanejo mirni** in ob tem enakomerno dihamo skozi usta ne da bi vdihnili vodo.

Vaja plavalcem pomaga počutiti se udobneje z vodo na obrazu in da so bolj pozorni na dihanje. To **ustvarja mirno, uravnoteženo stanje**, ki je idealno za trening in regeneracijo.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/s2EwJkritho>



• Nadzorovanje dihanja: sedenje na dnu bazena

Vaja razvija zavedanje dihanja, nadzor telesa in umirjenost pod vodo.

Plavalci z njo vadijo **postopno izdihovanje za uravnavanje plovnosti** in postopno potapljanje na dno bazena.

Navodila:

- Začnite s pokončnim lebdenjem blizu stene ali na plitvem delu bazena, kjer se počutite varno.
- Umirjeno vdihnite.
- Medtem ko izdihujete, pustite telesu, da se potopi.
- Cilj je nadzorovanje dihanja, ob čemer se lahko **usedete** na dno bazena.
- Na dnu bazena ostanite 1–3 sekunde, potem se vrnite na površje.

Nasveti:

- Osredotočite se na občutek izdihovanja in kako se ob tem v vodi obnaša vaše telo.
- Vaje ne izvajajte na silo; prepustite se občutku vode.
- Vaja omogoča razvoj močnejšega zavedanja telesa in dihanja.

Opomnik: vedno vadite pod nadzorom. Izogibajte se daljšemu zadrževanju zraka pod vodo.



V videu si oglejte več

<https://youtu.be/71XRyTEtUlw>



Zaključek

Praktični vodnik združuje znanje, izkušnje in praktična orodja, da bi mladim ponudili nove možnosti pri razvoju njihove pozornosti, na suhem in v vodi.

Upamo, da bo vsebina navdihnila trenerje, strokovnjake in športnike za ustvarjanje bolj vključujočega, strukturiranega in čuječega okolja.

Ugodni rezultati pilotne študije kažejo, da lahko **redno plavanje, izvajanje vaj čuječnosti ter dosledno izvajanje rutin za učinkovito upravljanje s časom, bistveno prispevajo k izboljšanju posamezikovega počutja in krepitvi njegove osredotočenosti.**

Iskreno se zahvaljujemo vsem sodelujočim v raziskavi, trenerjem, raziskovalcem in partnerskim organizacijam, ki so omogočili izvedbo projekta. Vaša predanost, radovednost in odprtost so nam pomagale, da smo ideje spremenili v resnično pomembno raziskavo.

Obišči spletno stran projekta:

<https://swimtolive.org/>



Literatura

Archer, T. and Kostrzewa, R.M. (2012). Physical exercise alleviates ADHD symptoms: Regional deficits and development trajectory. *Neurotox Research*, 21(2), 195–209

Benzing, V., Chang, YK. & Schmidt, M. Acute Physical Activity Enhances Executive Functions in Children with ADHD. *Sci Rep* 8, 12382 (2018).

<https://doi.org/10.1038/s41598-018-30067-8>

Calderone, A., Latella, D., Impellizzeri, F., de Pasquale, P., Famà, F., Quartarone, A., & Calabrò, R. S. (2024).

Neurobiological changes induced by mindfulness and meditation: A systematic review. *Biomedicines*, 12(11), 2613. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12112613>

Hattabi, S., Forte, P., Kukic, F., Bouden, A., Have, M., Chtourou, H., in Sortwell, A. (2022). A randomized trial of a swimming-based alternative treatment for children with attention-deficit hyperactivity disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16238. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316238>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kreider, C. M., Medina, S., & Slamka, M. R. (2019). Strategies for Coping with Time-Related and Productivity Challenges of Young People with Learning Disabilities and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Children*, 6(2), 28. <https://doi.org/10.3390/children6020028>

Liwen Lin, Nan Li, Shuchen Zhao (2025). The effect of intelligent monitoring of physical exercise on executive function in children with ADHD, Alexandria Engineering Journal, Volume 122, 2025, Pages 355-363, ISSN 1110-0168, <https://doi.org/10.1016/j.aej.2025.02.095>.
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1110016825002728>)

Mehren, A., Ozyurt, J., Lam, A.P., Brandes, M., Muller, H.H.O., Thiel, C.M., Philipsen, A. (2019) Acute Effects of Aerobic Exercise on Executive Function and Attention in Adult Patients With ADHD. Front Psychiatry.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2019.00132/full>

Murphy, J. (2024, May 3). Success stories: Individuals thriving with ADHD. CPD Online College.
<https://cpdonline.co.uk/knowledge-base/mental-health/success-stories-individuals-thriving-adhd#michael-phelps>

Schaefer, C. E., & Drew, K. P. (2005, May 13). Aquatic therapy used to help children with sensory integration problems. ScienceDaily.
<https://www.sciencedaily.com/releases/2005/05/050513103548.htm>

Skalidou, Smaragda & Anestis, Andreas & Bakolas, Nicoletta & Tsoulfa, Georgia & Papadimitriou, Konstantinos. (2023). Swimming Activity Alleviates the Symptoms of Attention: Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) A Case Report. Healthcare. 11. 10.3390/healthcare11141999 (https://www.researchgate.net/publication/372252154_Swimming_Activity_Alleviates_the_Symptoms_of_Attention_Deficit_Hyperactivity_Disorder_ADHD_A_Case_Report?utm_source=chatgpt.com)

de Zwaan M, Gruss B, Müller A, Graap H, Martin A, Glaesmer H, Hilbert A, Philipsen A. The estimated prevalence and correlates of adult ADHD in a German community sample. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci. 2012 Feb;262(1):79-86. doi: 10.1007/s00406-011-0211-9. Epub 2011 Apr 17. PMID: 21499942. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21499942/>

Wynne, A. (2007). The Origin of Buddhist Meditation. Routledge, New York.



Sofinancira
Evropska unija

Swim
TO LIVE



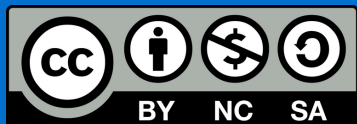
ACS Kory Francisc

Projekt: Swim to Live 5

ERASMUS-SPORT-2023-SSCP, Številka projekta: 101133367

Priročnik je objavljen pod licenco **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.