



Home / 2021 / prosinac / 31 /

SREĆA U VODI, PUNO LJUBAVI I HRPA MEDALJA: Plivanjem od rekreacije i sporta do – zdravlja i kvalitetnijeg života...

Ostali sport

SREĆA U VODI, PUNO LJUBAVI I HRPA MEDALJA: Plivanjem od rekreacije i sporta do – zdravlja i kvalitetnijeg života...

9 min read

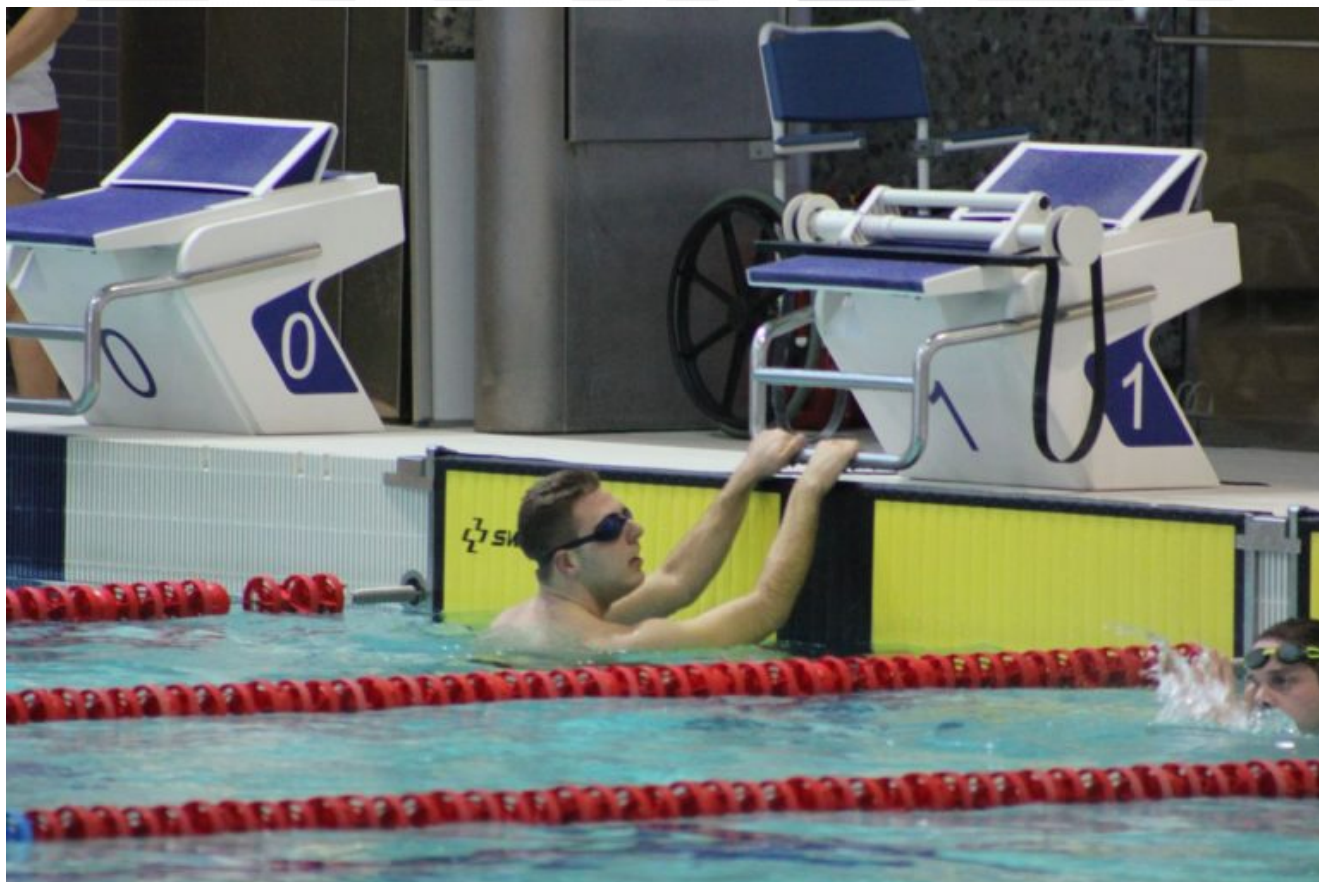
🕒 31. prosinca 2021. ✍️ Pero Livajić



Zadar.TV upotrebljava kolačiće radi analize korištenja web stranice, unaprjeđenja korisničkog iskustva te kako bismo vam mogli ponuditi sadržaj, proizvode i usluge koji najbolje odgovaraju vašim interesima. Vaši osobni podaci će se obrađivati, a podaci s vašeg uređaja (kolačići, jedinstveni identifikatori i drugi podaci uređaja) mogu biti pohranjivani kod, pristupani od strane i dijeljeni s partnerima. Pristanak uvijek možete povući na stranici s pravilima o privatnosti.

discipline, naročito jer se plivalo u velikom bazenu na 50 metara.

Ponosni pokrovitelj



Najuspješniji nastup imala je – opet uobičajeno – Lucija Mijolović na 100m prsno (1.53.50) gdje je zauzela 1.mjesto u svojoj, a 2. u apsolutnoj konkurenciji; s plivačicama iz inozemstva -u otvorenoj konkurenciji je bila 3. Lucija je bila sjajna i na ostalim utrkama, pa je tako na 50m prsno (1.00.16) bila 1. u svojoj, a 4. ukupno, na 200m slobodno (3.55.23) je bila 2. u svojoj, a 6.ukupno i na 100m slobodno je bila 3. u svojoj kategoriji i 8. ukupno na Sveticama.

Joško Klarin jedini je plivač u S14 kategoriji iz Hrvatske koji je nastupio u disciplini 400m slobodno (8.40.32), gdje je zauzeo 1. u svojoj, a 3. mjesto u apsolutnoj konkurenciji nadmetanja. Na 200m slobodno (4.01.85) bio je 3. u svojoj i 8. u poretку ukupno, na 100m slobodno 7. u S14, a 14. ukupno i na 100m leđno (1.58.25) 8. i 14. u redoslijedu te kategorije na festivalu plivanja.





Mario Mrčela je najbolji bio na 50m prsno (48,54), zauzeo je 2. poziciju u svojoj i 4.mjesto u apsolutnoj konkurenciji, na 100m prsno (1.53.50) je bio 2. i 4. Plivao je i na 100m slobodno, gdje je uzeo 5. i 9.mjesto, a na 50m slobodno (39,90) je bio 7. i 14., u iznimno jakoj konkurenciji međunarodnog natjecanja.

Prvenstvo Hrvatske za osobe s invaliditetom bit će – dozvoli li naravno epidemiološka situacija – u ožujku 2022. Uoči PH slijede daljnje pripreme i treninzi, ekipa je puna elana, željna rada, napredovanja i novih odličja...



Plivanje je, znamo, sport koji mnogi, naročito u našem primorskom podneblju, doživljavaju kao omiljenu rekreaciju, idealan je za rehabilitaciju, a oni najuporniji u njemu su se pronašli i profesionalno. Plivanje je, potvrdila su to odavno brojna znanstvena istraživanja, dobro za svaku osobu zbog niza razloga; od poboljšavanja koordinacije, disanja, izdržljivosti, do unapređenja općeg zdravlja. To, pak, posebno dolazi do izražaja upravo kod osoba s invaliditetom. Voda je medij koji im pruža novu razinu mogućnosti kretanja, dodatnu slobodu, ali i pozitivno doprinosi motoričkim sposobnostima i razgibavanju mišića.

-Program rada koji pohađaju osobe s invaliditetom u našem je klubu- Sreća u vodi, kako smo ga nazvali, gdje djeca i mladi s teškoćama, a moram naglasiti kako je tu puno više njih s intelektualnim poteškoćama, najviše autista, dolaze na treninge i odlaze s njih, uz puno ushita, sretnih lica, vesela, nasmijana, a provodi se na bazenima SC Višnjik dva puta tjedno po trideset minuta. Pored klasičnog natjecateljskog po dobnim skupinama, odlučili smo u klupskom radu napraviti i prilagođeni program za djecu s intelektualnim poteškoćama. Ti nama najdraži malci su izuzetno zainteresirani i vole plivati, zapravo kao svako drugo dijete koje uđe u neki ritam treninga i uhvati neka znanja. Dakako, puno ovisi o individualnom napretku, ideja je da se oni napredniji i plivački nadareniji osposobe za jači ritam rada i često pokušavamo tu djecu staviti u treninge škole plivanja. Dakle, djecu koja to naravno mogu pratiti bez većih problema. Neke, poput ADHD osoba, možemo uključiti u normalne redovne programe, a zanimanje je općenito, ponavljam, daleko veće nego što logistički možemo podnijeti, pa smo tek sada nakon 4 godine provedbe programa u ideji da pronademo još jednu stručnu osobu koja bi nam pokrila dužu listu čekanja koja se stvorila – kazuje nam Josipa Nekić, iskusna trenerica u PK Zadar.



Program trenutno, obuhvaća 15-20 mališana, tu su i jedna paraplivačica i dva paraplivača natjecatelja, to su Lucija Mijolović (27), Joško Klarin (21) i Mario Mrčela (35), on je i najstariji na natjecanjima.

-U terapijskom programu su dosta mlađi plivači, jedna cura ima 20, drugo su sve mlađi. Na razini države imamo uspjehe u kategoriji S 14, jer su svi naši natjecatelji u toj klasi osoba s intelektualni teškoćama. Oni zapravo u svojim disciplinama ostvaruju zapažene rezultate, na regionalnim prvenstvima redom osvajaju medalje, isto i na državnim, i svatko među njima nosi s prvenstava barem u jednoj disciplini poneku kolajnu doma. Prosječno uzmu po natjecanju sedam-osam medalja. Za pohvalu su napose Luciji nastupi na EP i SP za osobe s Down sindromom, kontinuirano se plasira u A ili B finala. Prije 11 godina smo se uključili u udrugu koja ta prvenstva organizira, svake godine je jedno prvenstvo, odnosno jedne je Europsko, druge Svjetsko prvenstvo, tek je sada zbog korone to sve skupa, razumljivo, malo poremećeno u terminima odvijanja i nismo nastupali –

govori nam Josipa. Program Sreća u vodi, onaj je kojim se u klubu posebno ponose kada nabrajaju čitav niz aktivnosti u radu s najmlađima. Kroz hidroterapiju i plivanje djeca napreduju na svim razvojnim područjima.



– Kroz vodeni medij, sportaši s tjelesnim i intelektualnim poteškoćama mogu jako napredovati, to je u odnosu na ostale sportske grane, izvanredna prednost plivanja. Tu se, naime, i manja djeca mogu priključiti takvom vidu bavljenja sportom, a naravno, često je to u pitanju i nekakva terapija. Ako uspoređujemo s drugim državama Hrvatsku, premda je vani znatno iznad, naše paraplanje se ubrzano razvija, sve je prisutnije u sve više gradova, u sve više bazena, i to je izuzetno važna stvar. Sigurna sam da se može puno više iskoristiti u tu svrhu svaki bazen u RH. Vjerojatno dosta ljudi zbog nepostojanja takvih aktivnosti u njihovim sredinama ili zbog financijskih poteškoća, ili i neinformiranosti možda, nisu uključeni u takav vid terapijskih aktivnosti sa svojim malenima. Mi smo, kao klub, imali prigodu upoznati se s prilikama u drugim zemljama. Kroz pusta natjecanja s down sindromom, gdje imamo desetak godina staža, što na europskim, što na svjetskim smotrama, i makar je riječ o odvojenoj kategoriji, vidimo koliko su neke države išle naprijed u sportu za osobe s invaliditetom, dakako ne samo kada su u pitanju sportaši, ali u sportu su tu pogotovo ispred nas. To je definitivno nešto što će nam trebati dugo godina da im se u tome približimo, svaka osoba je važna, što je veći broj ljudi uključenih u taj cilj, to je veća šansa da to sve krene značajno brže, veći je tada i interes klubova, udruga, pa onda samih medija i na koncu pokrovitelja i sponzora – tvrdi trenerica.





A što se tiče samog Zadra, dodaje nam, ono što bi više trebalo zapravo je topliji bazen jer postojeći bazen ima istu temperaturu praktički u 'prčkalištu' i velikom bazenu, a za osobe s invaliditetom ipak treba viša temperatura vode, s obzirom da su zbog teškoća koje imaju, donekle manje aktivni na satovima.

-Ta djeca, ali i odrasli ljudi koji dolaze samostalno i provode terapiju uz trenera, lakše se pothlade, tako da nam je to nešto što nam smeta. Gledamo li samo našu lokalnu sredinu susrećemo se s takvim nekim problemima. Mi smo od kada su otvoreni bazeni na Višnjiku, pa čak i prije u hotelu Pinija, provodili taj program. Imamo godina iskustva, a baš za njega ovih dana želimo riješiti i naš klupski problem, a to je manjak stručnog kadra. U tom programu rada s teškoćama su nam treneri Danijela Kurtin i Nikola Deković, i to je to za sada. Kako postoji interes da nam se što više djece priključi, opet smo se pozabavili time da dovedemo još jednog kvalificiranog trenera. Ili trenericu, koji bi zapravo mogli raditi s dodatnim brojem mališana. Nama, uz dosta vremena za njegovo provođenje i raspoloživih stručnih kapacitete, treba dosta i prostornih i financijskih resursa, no

unatoč i usprkos svemu, da nemamo taj program u klubu smatramo da bi bili puno siromašniji kroz naš rad – ističe Josipa.



“

PH I REGIONALNA NATJECANJA

Kada se radi o plivačicama i plivačima s invaliditetom, u RH postoje službena natjecanja, i regionalna i državna. Trenerica Nekić pojašnjava:
-Regionalna su zapravo sve klubove iz zemlje, bude dvadesetak tih natjecanja, a državna su dva godišnje, pojedinačno i ekipno, i ta natjecanja se priređuju u čak 50- metarskim bazenima. Najčešće u Splitu i Zagrebu, su domaćini većih natjecanja, a regionalna se uz njih, odvijaju u Rijeci i Zadru, mi smo već pet godina unatrag domaćini takvog jednog natjecanja. I bude na njima stotinjak plivačica i plivača s tjelesnim ili intelektualnim poteškoćama...

“

POTPORA VRTIĆA, ŠKOLA, GRADA, ŽUPANIJE I VIŠNJIKA

U PK Zadar nadaju se uključiti u rad još desetak djece s teškoćama, planiraju to kroz siječanj, ili najdalje u prvom kvartalu 2022.
– Imamo dobru suradnju s DV Latica, dosta ih ide u OŠ Voštarnica. Imamo potporu i Grada i Županije, naravno i Sportskog centra Višnjik, i cijenimo to, to je važno da imamo uvijek podršku kod odlaska na natjecanja, kao i kod organizacije natjecanja. Isto tako i kod korištenja termina na bazenu, imamo potporu i zahvaljujemo se svima. Velika hvala – naglašava Josipa.

“

UZORI IZ PK ZADAR

Nekić otkriva i poziva:

-Nemamo u programu puno djece s fizičkim poteškoćama i to je nešto što bi nama u radu bio izazov, tako da pozivam sve roditelje da se jave u PK Zadar. Dosta djece s tjelesnim oštećenima upravo u plivanju se mogu jako dobro razvijati i napredovati, plivanje dokazano ima veliki pozitivan učinak. Vjerojatno ima mnogo djece u toj skupini koja se ne bave sportom jer misle da to nisu u stanju, ali nema toga što čovjek ne može, a mi možemo pomoći i djeci i mladima da ostvare za sebe veliki sportski uspjeh i zdravstveni pomak. Ti sportaši svima nama mogu biti uzor, i neka je sve više takvih uzora.

I JA TO MOGU I DOBRO ZNAM...

Naši sportaši su, čuli smo to i pročitali u nebrojeno navrata, doslovno -'svjetsko čudo', i to će, moramo se složiti, teško bilo tko realan i osporiti. Naročito kad je riječ o uvjetima i mogućnostima u kojima stvaraju respektabilne, vrhunske, rezultate i unatoč i usprkos društvu i okolnostima koji nas okružuju, talentirani i uspješni kuju svoja raznobojna i raznovrsna, plemenita odličja i postignuća. Ali, što tek reći o sportašicama i sportašima s invaliditetom koji nam imponiraju hrabrošću, odvažnošću, trudom i marljivošću, a napose talentom, preskačući prepreke, i -naizgled samo- 'zidove' života, dajući nam jasne primjere kako 'zidovi' postoje tek u glavama onih koji lako odustaju od samog sebe i svog cilja. Ti i takvi, sportašice i sportaši, vrijedni su napose spomena i zaslužuju divljenje njihovim uspjesima. Među njima, značajna je brojka Zadrani i Zadrana, kao i onih sa šireg ZD županijskog prostora, djevojaka i mladića, žena i muškaraca, vrijednih učenika i učenica, studentica i studenata, ali naravno i onih starijih, kojima se u 10 nastavaka na portalu Zadar TV proteklih mjeseci bavila naša serija tekstova pod nazivom 'I ja to mogu i dobro znam... sportaši s invaliditetom i zlatnim medaljama'.

Konkretno, njihovim radom, trudom, željama, ciljevima, ambicijama, snovima... Oni su iskazanom voljom, upornosti, samosvijesti, u doba kada je u nažalost doslovnom i prenesenom smislu bolje biti negativan, onaj toliko nam potreban pozitivan primjer ne samo svojim kolegicama i kolegama sportašima, nego i svima ostalima. Predstavili su se kroz ležerne i nepretenciozne priče i pričice, intervjue i intervjuiće, arhivsku građu iz knjižnične arhive i zbirke stručnih, u tematiku dobro upućenih autora, razgovor s trenerima, trenericama, prijateljima, prijateljicama... izložili su u prvom redu lijepe strane, ali nažalost i neizostavne probleme i poteškoće s kojima se susreću u radu i ostvarenju ciljeva, u malim lokalnim zajednicama, no i većim regionalnim i nacionalnim okvirima. Hvala im svima.

****Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.**



AGENCIJA ZA
ELEKTRONIČKE
MEDIJE

Previous

**UNATOČ ŽIVOTNIM PREPREKAMA PRIMJER SU
SVIMA NAMA: Športski savez osoba s
invaliditetom Zadarske županije okuplja devet
klubova i udruga vrijednih i ponosnih članica i
članova, državnih prvaka...**

Next

Formula 1 bez velike nagrade Njemačke!

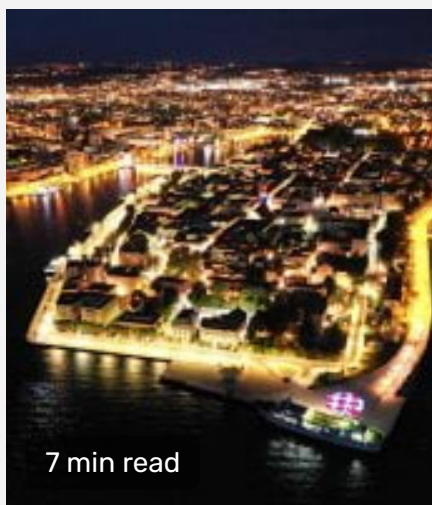
MORE STORIES



1 min read

[Ostali sport](#) [Vijesti](#)

Formula 1 bez velike



7 min read

[Ostali sport](#)

UNATOČ ŽIVOTNIM



1 min read

[Ostali sport](#) [Vijesti](#)

4 MEDALJE I NAGRADA

nagrade Njemačke!

🕒 5. siječnja 2022. 📺 ZDtv

**PREPREKAMA
PRIMJER SU SVIMA
NAMA: Športski savez
osoba s invaliditetom
Zadarske županije
okuplja devet klubova i
udruga vrijednih i
ponosnih članica i
članova, državnih
prvaka...**

🕒 12. prosinca 2021. 📺 Pero
Livajić

**ZA 3.MJESTO UKUPNIH
POBJEDNIKA SA 2.
MEĐUNARODNOG
FESTIVALA PLIVANJA
ZA OSOBE SA
INVALIDITETOM**

🕒 8. prosinca 2021. 📺 Zadar.tv /
PK Jadera

Odgovori

Vaša adresa e-pošte neće biti objavljena. Obavezna polja su označena sa *

Komentar

Ime *

E-pošta *

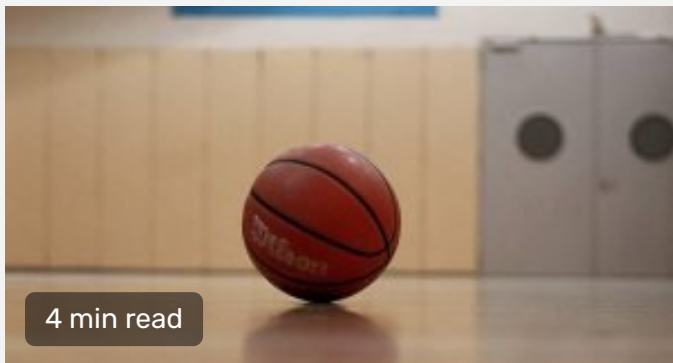
Web-stranica

☐

Spremi moje ime, e-poštu i web-stranicu u ovom internet pregledniku za sljedeći put kada budem komentirao.

Objavi komentar

YOU MAY HAVE MISSED



4 min read

Košarka [Vijesti](#)

Službeni poziv na natječaj za izbor i imenovanje Tajnika Košarkaškog saveza Zadarske županije

🕒 7. siječnja 2022. [📄 ZDtv](#)



1 min read

Futsal [Vijesti](#)

Zadranin po prvi puta djeli pravdu u međunarodnom susretu!

🕒 5. siječnja 2022. [📄 ZDtv](#)



1 min read

Ostali sport [Vijesti](#)

Formula 1 bez velike nagrade Njemačke!

🕒 5. siječnja 2022. [📄 ZDtv](#)



2 min read

Rukomet [Vijesti](#)

Ogromni problemi za rukometaše, čak tri stožerna igrača otpala za EP!

🕒 5. siječnja 2022. [📄 ZDtv](#)



DOKUMENTI

[STATUT-MEDIJA-ZADAR.TV](#)

[AGENCIJA-ZA-ELEKTRONIČKE-MEDIJE](#)

[REGISTAR-NEPROFITNIH-MEDIJA](#)

[ZAKON O ELEKTRONIČKIM MEDIJIMA](#)

INFORMACIJE

[IMPRESSUM](#)

[KONTAKT](#)

[PRAVILA PRIVATNOSTI](#)

Copyright © All rights reserved. | Newsphere by AF themes.