



101133367

GHID PRACTIC DE ÎNOT ȘI MINDFULNESS PENTRU TINERII ÎN CĂUTAREA CONCENTRĂRII, ENERGIEI ȘI ECHILIBRULUI

**Beneficiile înotului și ale mindfulness-ului
asupra adolescenților și tinerilor adulți cu
ADHD**



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



Acest ghid a fost realizat în cadrul proiectului Erasmus+ **Swim to Live 5**, care are ca scop sprijinirea adolescenților cu ADHD prin tehnici de înot și mindfulness.

Autori in ordine alfabetica după numele de familie

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

Revizor de text și designer

Alessia Bevilacqua, Euphoria Net

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

COBISS.SI-ID 252067075

ISBN 978-961-07-2926-6 (PDF)

Titular de drepturi de autor: ŠD Riba

Prima editie

Numele și sediul editorului: ŠD Riba, Kamniška 48, Ljubljana

Anul publicării: 2025

Prețul de vânzare al publicației: 0 EUR. Publicația este realizată cu fonduri publice: "Cofinanțată de Uniunea Europeană".

Cuprins

1 Partea 1: Fundamente – Înțelegerea ADHD și a înotului

- 1.1 Ce este ADHD-ul?
- 1.2 De ce ajuta înotul
- 1.3 Ce este mindfulness-ul și de ce este important pentru sportivii cu ADHD
- 1.4 Cum afecteaza mindfulness-ul creierul

7 Partea 2: Instrumente pentru sportivi pentru dezvoltarea abilităților de concentrare, flux și autonomie

- 2.1 Strategii pentru gestionarea provocărilor legate de gestionarea timpului
- 2.2 Instrumente pentru sportivi: obiceiuri și rutine
- 2.3 Instrumente pentru sportivi: reîncadrare pentru încredere și progres

16 Partea 3: Instrumente pentru antrenori pentru planificarea sesiunilor de antrenament

- 3.1 Prezentarea etapelor unei sesiuni
- 3.2 Rutine și tranziții în vestiar
- 3.3 Exerciții practice de mindfulness, sfaturi și instrucțiuni

40 Concluzii

41 Referințe



PARTEA 1: FUNDAMENTE - ÎNȚELEGEREA ADHD ȘI A ÎNOTULUI

Partea 1: Fundamente - Înțelegerea ADHD și a înotului

1.1 Ce este ADHD?

ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder // Tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate) este o tulburare neurodezvoltamentală care afectează modul în care o persoană își gestionează nivelul de activitate, debutând în copilărie și continuând adesea în adolescență și la vârsta adultă.

ADHD este, de obicei, împărțit în trei tipuri de prezentare, în funcție de tipurile de simptome pe care le prezintă o persoană:

1. Prezentare cu deficit de atenție (denumită anterior ADD): dificultate în concentrare sau acordarea atenției la detalii, probleme în urmarea instrucțiunilor sau finalizarea sarcinilor, ușor distras sau uituc, evită sarcinile care necesită efort mental susținut.

2. Prezentare hiperactiv-impulsivă: Neliniște sau incapacitatea de a sta pe loc, vorbire excesivă sau întreruperi, decizii impulsive (acționând fără a gândi), dificultăți în a aștepta rândul lor.

3. Prezentare combinată: simptome atât de neatenție, cât și de hiperactivitate/impulsivitate.

ADHD are **mai mulți factori contribuabili**. Predispoziția genetică (care apare frecvent în familie), diferențele în structura și funcționarea creierului (în special la nivelul cortexului prefrontal și al căilor dopaminergice) și influențele de mediu (de exemplu, expunerea timpurie la toxine, greutatea mică la naștere sau stresul prenatal).

Nu este cauzat de parenting necorespunzător, dietă sau timp excesiv petrecut în fața ecranelor, deși acești factori pot influența modul în care apar sau sunt gestionate simptomele. Tratamentele tradiționale includ medicamente stimulante și terapia cognitiv-comportamentală. Totuși, mulți adulți caută abordări alternative din cauza efectelor secundare ale medicamentelor, a costurilor sau a preferințelor personale.

Activitatea fizică, în special înotul, a apărut ca un tratament adjuvant sau alternativ promițător (Mehren et al., 2019).

ADHD

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD) este o afecțiune neurodezvoltamentală care adesea persistă până la vârsta adultă. În Europa, studiile estimează că **ADHD-ul la adulți afectează aproximativ 2,5%–4,7% din populație**, deși ratele de prevalență pot varia în funcție de țară și de criteriile de diagnostic. De exemplu, un studiu realizat în Germania a raportat o prevalență de 4,7% în rândul adulților cu vârste între 18 și 64 de ani (de Zwaan, 2012).

1.2 De ce ajută înotul?

Înotul combină exercițiul aerob cu mișcări ritmice și respirație controlată, ceea ce poate aduce beneficii persoanelor cu ADHD. Cercetările indică faptul că înotul regulat poate **îmbunătăți atenția, reduce hiperactivitatea și consolida reglarea stării de spirit** (Archer și Kostrzewa, 2012).

Un studiu care a implicat un adult cu ADHD a demonstrat că un program de înot de opt săptămâni a redus semnificativ simptomele de neatenție și hiperactivitate (Skalidou et al., 2023).

- **Neuroștiințe: Dopamină, Concentrare și Funcții Executive**

Înotul, ca formă de exercițiu aerob, a demonstrat că are un impact pozitiv asupra funcționării creierului, în special la persoanele cu ADHD (Mehren et al., 2019).

Activitatea fizică regulată, precum înotul, **poate crește nivelurile de dopamină**. Dopamina joacă un rol esențial în atenție și funcțiile executive. Implicarea în activități fizice, cum este înotul, poate ridica nivelurile de dopamină, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea atenției și la reducerea impulsivității la persoanele cu ADHD (Liwen et al., 2025).

De asemenea, **poate îmbunătăți funcțiile executive**: funcțiile executive, inclusiv memoria de lucru, flexibilitatea cognitivă (Archer în Kostrzewa, 2012) și controlul inhibitiv (Hattabi et al., 2022), sunt adesea afectate la persoanele cu ADHD.

Studiile sugerează că exercițiul fizic poate conduce la îmbunătățiri în aceste domenii cognitive, contribuind astfel la o mai bună autoreglare și luare a deciziilor (Benzing, 2018).

- **Beneficiile reglării emoționale și senzoriale**

Înotul oferă experiențe senzoriale unice care pot sprijini **reglarea emoțională și senzorială**.

Senzația tactilă a apei, combinată cu natura ritmică și repetitivă a înotului, oferă un **aport senzorial constant** care poate fi deosebit de util tinerilor cu dificultăți în atenție și autoreglare.

Presiunea și rezistența apei activează sistemele proprioceptiv și tactil, contribuind la **calmarea sistemului nervos și la îmbunătățirea concentrării**. Acest aspect este deosebit de valoros pentru persoanele cu dificultăți în procesarea senzorială, care adesea se suprapun cu trăsăturile întâlnite în ADHD.

Cercetările susțin **utilizarea mediilor acvatice pentru a promova integrarea senzorială**, îmbunătățind conștientizarea corporală, reducând hiperactivitatea și sporind reglarea emoțională la copiii cu dificultăți de atenție (Schaefer & Drew, 2005).



Michael Phelps

Michael Phelps, cel mai decorat olimpic din toate timpurile, și-a discutat deschis experiențele cu ADHD. Diagnosticat cu ADHD de la o vârstă fragedă, Phelps s-a confruntat cu dificultăți de atenție și hiperactivitate. Phelps a descoperit că **înotul i-a oferit un mediu structurat în care își putea canaliza energia pozitiv**. Disciplina și rutina antrenamentelor de înot l-au ajutat să își gestioneze simptomele eficient (Murphy, 2024).

1.3 Ce este mindfulness-ul și de ce este important pentru sportivi cu ADHD

“

Mindfulness înseamnă să acorzi atenție într-un mod special: intenționat, în momentul prezent și fără a judeca. – Kabat-Zinn, 1994

Conștientizare constantă a corpului, emoțiilor, obiectelor de atenție (gânduri și percepții) și a propriei conștientizări. – Wynne, 2007

”

Mindfulness este practica de **a acorda atenție intenționat, în momentul prezent și fără a judeca**. Înseamnă să te concentrezi deliberat asupra a ceea ce se întâmplă în corpul, mintea și mediul tău, moment cu moment.

Mindfulness înseamnă:

- O conștientizare intenționată a experienței pe măsură ce aceasta se desfășoară.
- O modalitate de a te elibera de tiparele de comportament automate sau reactive.
- O metodă de a observa gândurile, emoțiile și senzațiile fără a încerca să le schimbi.
- O competență care poate fi învățată și cultivată în timp.

Prin creșterea conștientizării de sine, mindfulness **ajută la reducerea comportamentelor inconștiente**, adesea determinate de frică sau insecuritate. Aceasta invită oamenii să revină în prezent, să observe experiența lor interioară și să acționeze cu mai multă claritate și calm.

Beneficiile mindfulness-ului:

- Îmbunătățește concentrarea și atenția.
- Îmbunătățește reglarea emoțională.
- Reduce impulsivitatea.
- Dezvoltă răbdarea și reziliența.
- Ajută la gestionarea anxietății pre-competiționale.

Prin practicarea mindfulness-ului, sportivii pot deveni mai atenți la corpul, respirația și emoțiile lor, ceea ce conduce la o performanță mai bună și la o stare generală de bine.

1.4 Cum afectează minfulness-ul creierul

Calderone et al. (2024) evidențiază mai multe efecte neurobiologice cheie ale mindfulness-ului și meditației în cadrul revizuirii lor sistematice:

- **Îmbunătățirea reglării emoționale**, ceea ce contribuie la reducerea anxietății și depresiei.
- Schimbări structurale în creier: practicarea regulată de mindfulness și meditația sunt asociate cu o creștere a grosimii corticale și modificări în zone precum cortexul cingulat anterior, cortexul prefrontal și insula, regiuni **esențiale pentru procesarea emoțională și conștientizarea de sine**.
- Reducerea activității amigdalei, ceea ce **susține o mai bună gestionare a stresului și control emoțional**. Creșterea rezilienței la stres, susținută de adaptări neurobiologice măsurabile în creier.

În concluzie, mindfulness-ul nu este doar o tehnică de relaxare; este o metodă de antrenare a creierului cu efecte reale și măsurabile.

**PARTEA 2: INSTRUMENTE
PENTRU SPORTIVI PENTRU
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR
DE CONCENTRARE, FLUX &
AUTONOMIE**

Partea 2: Instrumente pentru sportivi pentru dezvoltarea abilităților de concentrare, flux și autonomie

Sportivii care întâmpină dificultăți în ceea ce privește concentrarea, reglarea emoțională sau respectarea rutinei pot beneficia de **instrumente care aduc structură și predictibilitate** în viața lor de zi cu zi.

Deși talentul natural și motivația sunt importante, **abilitatea de a-și organiza timpul, de a se autoregla și de a rămâne consecvent** este ceea ce ajută tinerii sportivi să se dezvolte în sport și dincolo de acesta.

Această secțiune a ghidului prezintă **instrumente practice pentru sportivi**: rutine, strategii și exerciții care sprijină performanța, reduc stresul și încurajează autonomia.

Aceste instrumente sunt deosebit de utile pentru sportivi care se confruntă cu provocări legate de atenție, impulsivitate sau funcții executive, fie că au un diagnostic, fie că nu.

Orbirea temporală



Orbirea temporală, un fenomen frecvent raportat în rândul persoanelor cu ADHD, se referă la **dificultăți în perceperea și gestionarea trecerii timpului**.

Persoanele întâmpină adesea probleme cu sarcini legate de timp, inclusiv estimarea corectă a duratei activităților, respectarea programelor și identificarea momentelor potrivite pentru a începe sau a finaliza sarcinile. Această dificultate este frecvent asociată cu afecțiuni neurodezvoltamentale, cum ar fi ADHD și Tulburarea de spectru autist (Kreider, Medina și Slamka, 2019).

Gestionarea timpului



Gestionarea timpului este abilitatea de a folosi timpul propriu într-un mod eficient sau productiv. Aceste competențe reduc stresul și ajută la prioritizarea activităților.

2.1 Strategii pentru gestionarea provocărilor legate de gestionarea timpului

- **Obiceiuri și rutine**

Obiceiurile și rutinele se referă la **comportamentele și tiparele regulate** pe care indivizii le practică zilnic, oferind consistență și organizare în viața lor.

Aceste practici sprijină funcționarea eficientă în multiple domenii, inclusiv educație, muncă, responsabilități zilnice și interacțiuni sociale.

- **Reîncadrare**

Participanții au folosit strategia de reîncadrare pentru a obține o înțelegere mai profundă a dificultăților lor legate de gestionarea timpului și productivitate.

Această abordare a implicat **redefinirea experiențelor stresante sau dezamăgitoare**, precum eșecul de a finaliza o sarcină sau neîndeplinirea așteptărilor legate de timp (ale lor sau ale altora), într-un mod mai constructiv și mai înțelegător.

• Strategii specifice simptomelor

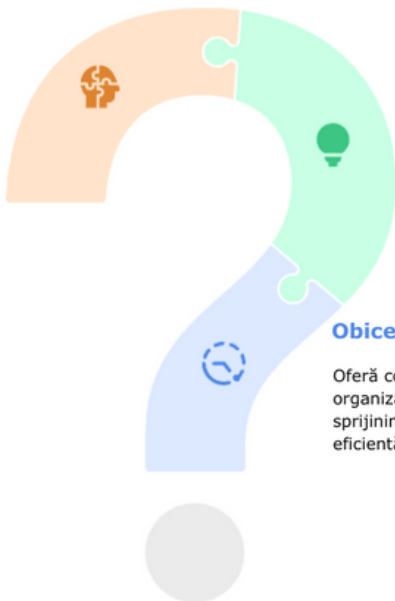
Strategiile specifice simptomelor se referă la metodele ținute pe care participanții le-au folosit pentru **a gestiona anumite simptome asociate cu ADHD**. Aceste strategii i-au ajutat să facă față dificultăților precum menținerea atenției, conservarea energiei cognitive, reținerea informațiilor importante, menținerea organizării și inițierea eficientă a sarcinilor (Kreider, Medina și Slamka, 2019).

Această secțiune prezintă **instrumente simple care fac antrenamentul zilnic mai ușor de gestionat**, de la programe vizuale până la pregătirea pentru culcare. Aceste strategii pot fi adaptate pentru diferiți înotători, medii de antrenament și niveluri de energie.

Ce strategie ar trebui să folosesc pentru a face față gestionării timpului?

Strategii specifice simptomelor

Vizează simptome specifice ale ADHD, îmbunătățind atenția, memoria și inițierea sarcinilor.



Reîncadrare

Ajută la redefinirea constructivă a experiențelor stresante, îmbunătățind înțelegerea și reducând stresul.

Obiceiuri și rutine

Oferă consistență și organizare în viața de zi cu zi, sprijinind funcționarea eficientă în diverse domenii.

2.2 Instrumente pentru sportivi: obiceiuri și rutine

Rutinele sunt puternice. Ele reduc oboseala decizională, cresc concentrarea și îi ajută pe sportivi să construiască consecvență, mai ales atunci când atenția poate să răătăcească sau motivația scade.

Suntem siguri că, pentru tineri, obiceiurile și rutinele nu sunt restrictive; ei pot beneficia de structură, iar aceasta le oferă putere și încredere.

1. Creează programe vizuale

Un program vizual îi ajută pe sportivi **să își urmărească antrenamentele**, recuperarea și timpul personal într-un singur loc.

Scop: Reduce uitarea și oferă o senzație liniștitoare de predictibilitate.

Sfaturi:

- Folosește un planificator pe hârtie, o aplicație pe telefon sau o tablă albă vizibilă.
- Include școala, mesele, somnul de după-amiază și înotul – nu doar antrenamentele.
- Folosește culori sau emoji-uri pentru motivație.

Example Checklist for Swim Practice:

- Ochelari.
- Cască de înot.
- Prosop.
- Sticlă cu apă și gel.
- Echipament de antrenament: snorkel, labe, palete.
- Jurnal de antrenament.

Unelte și Aplicații:

- Todolist sau Trello (pentru liste digitale de verificare).
- Listă de verificare laminată (bifat cu marker pentru tablă albă).

2. Stabilește termene clare și folosește cronometre

Atribue **fiecărei activități durate specifice**. Acest lucru menține sportivul concentrat și reduce încărcătura mentală de a decide «ce urmează».

Exemple:

- 10 minute pentru încălzire
- 20 de minute pentru lucrul la tehnică
- Set principal: durată și nivel (de exemplu, rezistență aerobică ridicată, 25 min)
- 5 minute de revenire/relaxare
- 15 minute pentru hidratare, gustare și jurnal după antrenament.

Cronometrele sprijină tranzițiile, ajută la gestionarea pauzelor de odihnă și reduc procrastinarea. Poți combina cronometrele cu semnale vizuale sau audio (de exemplu, alarme pe telefon sau ceasuri cu vibrație).

Unelte și Aplicații:

- Google Calendar (programarea pe blocuri de timp).
- Focus Booster or Boosted (Aplicație potrivită pentru ADHD).
- Pomodoro Timer: 25 min activitate + 5 min pauză.
- Instrumente analogice: un planificator pe hârtie sau o tablă albă.

3. Prioritizează sarcinile

Ajută sportivii să se concentreze **mai întâi asupra lucrurilor importante:**

- Începe cu activități cu impact ridicat (de exemplu, exerciții de tehnică, întinderi esențiale).
- Amână sarcinile cu prioritate mai mică sau păstrează-le pentru revenire.

Pentru obiective mai mari (cum ar fi pregătirea pentru competiție), împarte-le în pași mici, zilnici sau săptămânali.

Sfat: Folosește numere sau culori pentru a eticheta nivelurile de prioritate (de exemplu, roșu = obligatoriu, albastru = opțional).

4. Pregătește-te în seara precedentă

Pregătirea de seară stabilește tonul pentru o dimineață mai lină. Integrează acest obicei în rutină cu memento-uri sau un ritual liniștitor.

Sugestii:

- Pregătește geanta de înot (verifică din nou lista!).
- Pregătește hainele.
- Revizuieste programul de mâine.
- Setează alarme sau semnale pentru ora de trezire.
- Relaxează-te cu un scurt exercițiu de respirație sau recunoștință.

2.3 Instrumente pentru sportivi: reîncadrare pentru încredere și progres

Succesul în sport nu ține doar de antrenamente mai intense; contează și modul în care gândești despre tine, obiectivele tale și procesul tău de învățare.

Reîncadrarea înseamnă a privi provocările dintr-un unghi diferit și **a construi o mentalitate care să te ajute să te dezvolți.**

Acest set de instrumente ajută sportivii să dezvolte conștientizarea de sine, compasiunea față de sine și motivația prin mici reușite și feedback pozitiv.

Este deosebit de util pentru cei care se confruntă cu lipsa încrederii, frustrarea sau tendința de a se compara cu alții.

1. Cunoaște-ți punctele forte și provocările

Înțelegerea abilităților tale este primul pas către o concentrare și încredere mai bune.

Încearca asta:

Fă două liste simple: „1. Lucruri la care sunt bun” și „2. Lucruri pe care le găsesc provocatoare”.

Adaugă regulat elemente în liste. Revizuiește-le înainte de antrenament sau competiție pentru a-ți aminti de progresul tău.

Sfat pentru antrenor: Reamintește că toată lumea, inclusiv sportivii olimpici, are atât puncte forte, cât și aspecte de îmbunătățit. Scopul nu este perfecțiunea, ci conștientizarea.

2. Cunoaște-ți stilul de învățare

Oamenii învață în moduri diferite. Identificarea modului în care înveți cel mai bine poate face antrenamentul mai ușor și mai plăcut.

Folosește **modelul VARK** pentru a explora ce funcționează pentru tine:

- **Vizual**: diagrame, note codificate pe culori, videoclipuri
- **Auditiv**: ascultarea instrucțiunilor sau discutarea ideilor
- **Read/Write(Citire/Scriere)**: liste, jurnale, citirea ghidurilor de antrenament
- **Kinesthetic**: învățarea prin practică, atingere, mișcare, senzații

Sfat: Întreabă-te după antrenament: „Când m-am simțit cel mai concentrat?” „Ce a făcut ca acest exercițiu să rămână în mintea mea?”

3. Stabilește obiective zilnice mici

Obiectivele mari sunt entuziasmante, dar pot părea copleșitoare. Împarte-le în acțiuni mici și semnificative pe care le poți realiza chiar astăzi.

Exemple:

- „Menține poziția de alunecare pentru încă 2 lovituri sub apă”.
- „Pune o întrebare în timpul antrenamentului”.
- „Amintește-ți să aduci sticla de apă”.

De ce funcționează: Obiectivele mici construiesc motivație și încredere în sine. Când le realizezi, obții o „victorie” mentală care alimentează progresul ulterior.

4. Sisteme de responsabilizare

Nu trebuie să faci asta singur. Prezența cuiva alături face mai ușor să rămâi pe drumul cel bun și să te simți susținut.

Idei:

- **Buddy system:** Colaborează cu un coleg pentru memento-uri, tranziții sau monitorizarea obiectivelor.
- **Verificări cu antrenorul:** Împărtășește obiectivul tău antrenorului înainte sau după antrenament.
- **Memento-uri:** setează alarme pe ceas sau telefon pentru sarcini importante (de exemplu, „Timp pentru întinderi!” sau „Revizuieste lista de verificare”).

Chiar și un mic impuls sau un mesaj de încurajare poate menține ritmul și motivația.

5. Strategii specifice simptomelor

- **Planifică timp de recuperare:** programează pauze sau momente de relaxare între antrenamente sau evenimente pentru a preveni epuizarea și a menține nivelul de energie.
- **Schimbă activitățile:** când începi să te plictisești sau să pierzi concentrarea, treci la o activitate diferită pentru a menține interesul.
- **Gestionează stresul de nivel scăzut:** dacă este posibil, alege medii în care poți lucra în liniște. Dacă o situație devine prea stresantă, ia o pauză temporară. Odată ce te-ai liniștit, revino și continuă activitatea.

A high-angle, top-down view of a swimmer in a pool. The swimmer is positioned in the center of the frame, between two dark lane lines that run diagonally from the top corners towards the bottom. The swimmer is wearing a light-colored swimsuit and a swim cap with red, white, and blue stripes. They are in a swimming stroke, with their arms extended forward and their head above water, creating a splash. The water is a deep blue, and the lane lines are dark and textured. The overall scene is dynamic and focused on the swimmer's movement.

PARTEA 3: INSTRUMENTE PENTRU ANTRENORI PENTRU PLANIFICAREA ȘEDINȚELOR DE ANTRENAMENT

Partea 3: Instrumente pentru antrenori pentru planificarea sesiunilor de antrenament

În această secțiune vei găsi o **structură de sesiune exemplificativă**, de la încălzire până la revenire, concepută pentru a sprijini concentrarea, învățarea și plăcerea activității.

Fiecare fază include sfaturi practice pentru antrenori, analogii prietenoase pentru înotători și rutine care **ajută sportivii să rămână concentrați și echilibrați**.

Încurajăm antrenorii **să folosească analogii simple** atunci când explică sarcinile. Acestea nu doar că fac instrucțiunile mai plăcute, dar ajută și înotătorii să înțeleagă și să rețină mișcărilor mai eficient.

Lasă-ți vocea, creativitatea și empatia să ghideze sesiunea; stilul tău de antrenorat contează.

Planificarea sesiunilor de antrenament



O sesiune de antrenament **bine concepută** îi ajută pe înotători să se simtă în siguranță, concentrați și implicați.

Structura este deosebit de importantă pentru tinerii care au nevoie de mai mult ajutor pentru a trece între sarcini sau pentru a-și regla energia și atenția.

3.1 Session Phases Overview

Fază	Timp	Scop
Încălzire	10–15 min	Activează corpul și mintea, stabilește un ton calm.
Parte Principala	20–25 min	Dezvoltarea abilităților cu concentrare: exerciții și seturi.
Fază de joacă	10–15 min	Consolidează învățarea prin distracție și conexiune.
Revenire	5–10 min	Tranziție către calm, întinderi, reflecție.

Încălzire (10–15 min)

Scop: Trezește corpul și liniștește mintea înainte de a intra în bazin.

Afară din apă (5 min)

Activități:

- Întinderi dinamice: cercuri cu brațele, balansări ale picioarelor, rotiri ale umerilor.
- Cardio ușor: alergare pe loc sau sărituri tip jumping jacks (dacă spațiul permite).
- Exerciții de respirație: respirație în cutie sau observarea respirației (verifică partea de mindfulness).

În Apă (5–10 min)

Activități:

- Mers/alergare în apă (înainte, lateral, înapoi).
- Senzația apei: împingere și tracțiune împotriva rezistenței.
- Înoturi scurte și ușoare: crawl, spate, bras, în funcție de grup.

Analogii pentru antrenor:

- „Desenează curcubeu cu brațele.”
- „Mișcă-te de parcă merge prin nămol gros.”
- „Simte cum apa te împinge înapoi.”

Scenariu pentru antrenor: Faza de încălzire (în afara apei + în apă)

[Afară din apă – 5 minute]

„Bine, echipă, să începem ușor și să ne trezim corpul. Fără grabă – doar ne încălzim.”

„Acum balansăm picioarele. Înainte și înapoi. Ca și cum ați lovi deja prin apă. Lăsați-le să se miște ușor.”

„Acum umerii. Rotiri blânde, înainte... și înapoi. Dacă vreți să căscați sau să vă scuturați mâinile, e bine și asta. Doar relaxați-vă.”

„Ok – să creștem puțin ritmul cardiac. 30 de secunde de jumping jacks ușoare sau alergare pe loc. Alegeți voi. Hai să începem!”

Așteaptă, încurajează în liniște, numără împreună cu ei dacă este nevoie.

„Bine! Acum să liniștim respirația. Pune o mână pe burtă.”

„Inspiră încet pe nas... ține... acum expiră pe gură. Ca și cum ai sufla printr-un pai.”

„Hai să mai facem asta de trei ori. Simte cum burta se ridică... și coboară...”

Fă o pauză pentru a demonstra și lasă-i să urmeze.

„Foarte bine. Cine este gata să intre în apă?”

[În apă – 5–10 minute]

„Să începem cu un mers prin bazin – înainte, apoi lateral, apoi înapoi. Imaginați-vă că mergeți prin nămol. Simțiți împingerea apei.”

„Acum împingeți apa cu mâinile – înainte și înapoi. Frumos și încet. Ca și cum ați mișca supă într-o oală mare.”



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

<https://youtu.be/r5sTUefnzCg>



„Ok, alege stilul tău preferat și fă o lungime relaxată. Nu e vorba de viteză. Mișcă-te ușor și lin.”

[Încheierea încălzirii]

„Bravo pentru încălzire. Corpurile voastre sunt pregătite, și mintea la fel. Să păstrăm această senzație de concentrare calmă și în următoarea parte.”

Partea Principală (20–25 min)

Concentrează-te pe **una sau două abilități pe sesiune.**

Păstrează instrucțiunile **scurte, concrete și repetă-le dacă este nevoie.**

Include pauze și momente de reflecție între exerciții.

• Exercițiul 1 (5–10 min):

Focus: Rotație axială folosind trunchiul. Adaugă provocare: „Rotește încet, apoi puțin mai repede, apoi din nou încet”.

Observă cum înotătorul rotește întreg corpul ca un singur butoi solid, șoldurile și umerii se mișcă împreună.

Mișcarea este lentă, controlată și condusă din centru, nu doar cu brațele.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



• Exercițiul 2 (5–10 min):

Focus: Crawl + rotație.

Sarcină: 4 brațe de crawl cu brațele întinse, apoi rotație pe spate.

Înotătorul începe cu o împingere hidrodinamică de pe perete. Execută 4 brațe de crawl cu brațele întinse, accentuând întinderea și ritmul. După a patra brazdă, înotătorul se rotește lin pe spate, alunecând cu brațele întinse.

Observați cum înotătorul își menține brațele drepte și întinse, tăind apa ca palele unei mori de vânt. După patru brațe, se rotește într-o mișcare lină pe spate, cu șoldurile și umerii rotindu-se împreună.

Provocare: Folosește repere vizuale pentru a înota cu mai puține brațe de-a lungul bazinului



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



• Exerciții de înot preferate

În acest videoclip prezentăm două exerciții de înot eficiente, concepute pentru a îmbunătăți tehnica și percepția apei.

Exercițiul 1 – Crawl: Înoată 2 brațe cu brațul stâng, 2 cu brațul drept, apoi crawl complet. Acest exercițiu ajută la îmbunătățirea echilibrului, coordonării și simțului apei.

Exercițiul 2 – Bras: Înot în stil bras cu doua lovituri de picior per brazdă de mâini. Acest exercițiu se concentrează pe sincronizare, eficiență și controlul brazdei.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

https://youtu.be/-TbhGAH7g_c



Adaugă o provocare: numără loviturile de picioare în 30 de secunde și măsoară cât de departe poți înota.

Verificare rapidă după fiecare exercițiu:

„Cum s-a simțit?”

„Thumbs up/down?(👍/👎)”

„Ce ai observat?”

Analogii pentru antrenor:

- **Rotație:** „Rotește-te ca un butoi mare, nu te rupe în bucăți mici. Rămâi puternic și stabil ca o formă întreagă.”
- **Lovituri de picioare:** „Loveste ca și cum ai bate frișca” sau „Ca coada unui delfin, lungă și rapidă.”
- **Brațe:** „Ca palele unei mori de vânt, lin și puternic.”

Faza de joacă (10–15 min)

Jocurile consolidează tiparele de mișcare și interacțiunea socială, reducând în același timp presiunea.

De asemenea, ele ajută la reglarea nivelurilor de energie înainte de revenire.

Exemple de jocuri:

- **Vânătoare de comori:** Aruncă jucării care se scufundă, înotătorii se scufundă și le recuperează.
- **Cursa ștafetă:** Scurte sprinturi cu „high-five” la fiecare schimb.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



- **Rechinul din cerc:** Toți participanții stau într-un cerc, în apă puțin adâncă, **ținându-se de mâini**. O persoană din cerc are un tăițel de piscină (pool noodle, dau alta jucărie plutitoare) echilibrată pe umăr – **această persoană este Ținta**. În afara cercului, **Rechinul** înoată sau aleargă și încearcă să atingă Ținta. Jucătorii din cerc trebuie să se miște împreună și să protejeze Ținta fără a-și desprinde mâinile. Rechinul trebuie să fie isteț și rapid pentru a atinge Ținta, folosind spațiile dintre participanți sau surprinzându-o când este expusă.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

<https://youtu.be/IcpfPp3qxHU>



- **Bărcile care se scufundă:**

Configurație: O linie de plăci plutitoare, care se scufundă (precum saltele sau scânduri), este așezată peste un bazin sau un lac. Fiecare placă se scufundă sub apă când cineva calcă pe ea.

Provocarea: Trebuie să alergi cât mai repede peste ele, înainte ca placa să se scufunde prea mult pentru a te susține.

Trucul: Dacă eziți, placa se scufundă și te trage în apă. Dacă ești rapid, poți sări de pe o placă care se scufundă pe alta.

Obiectivul câștigător: Trece toate plăcile pe cealaltă parte fără să cazi în apă sau vezi câte poți traversa înainte să te scufunzi.

Stilul jocului: Este un test de viteză, agilitate și echilibru, dar este și foarte amuzant deoarece majoritatea oamenilor ajung să cada în apă.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



Jocurile fac parte din procesul de învățare; folosește-le la mijlocul sau sfârșitul antrenamentului, nu doar ca recompensă.

Revenire (5–10 min)

Încetinește corpul și ajută înotătorii să reflecteze asupra sesiunii. Aceasta sprijină **recuperarea și reglarea emoțională**.

Activități:

- 50m înot încet (orice stil).
- Respirații adânci în timpul plutirii („Starfish float”, ca o stea de mare).



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



- Scanare corporală de grup sau stretching blând
- Cercul de feedback al antrenorului: „Care a fost partea voastră preferată?”

Analogii pentru antrenor:

- „Topiți-vă în apă pentru a vă relaxa mușchii.”
- „Plutiți ca o stea de mare care doarme pe spate.”

Sfat: Arată-le un videoclip cu un animal care înoată relaxat, pentru a ilustra cum arată mișcarea calmă și controlată.

3.2 Rutine și tranziții în vestiar

Înainte de antrenament

- Afișează un program vizual (tablă albă sau print).
- Amintește: ochelari de înot, cască, prosop.
- Urmează aceeași rutină de intrare de fiecare dată.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

<https://youtu.be/nYtmqYzuypI>



După antrenament

- Folosește un cronometru de 5 minute pentru schimbare „Ne întâlnim afară în 5 minute”.
- Repetă rutinele de ieșire – simple, calme, previzibile.
- Întreabă: „Care a fost partea ta preferată astăzi?”

De exemplu:

„Înainte să plecăm, vreau să aud de la voi. Care a fost partea voastră preferată astăzi?”

(Fă o pauză și așteaptă, oferind spațiu pentru răspunsuri diferite: un joc, un exercițiu, ceva amuzant sau chiar doar „să fiu în apă”).

„Mulțumesc pentru că ați împărtășit. Mă ajută să învăț ce vă place și vă ajută să vă amintiți cu ce vă descurcați bine.”

„Toți ați făcut ceva grozav astăzi. Să păstrăm această senzație până data viitoare.”



Sfaturi practice pentru antrenori pentru fiecare sesiune

- Păstrează **blocurile de timp scurte** (maximum 10–15 minute per activitate).
- Folosește **conuri colorate sau jucării vizuale** pentru a marca culoarele sau țintele.
- **Oferă sportivilor opțiuni când este posibil:** stilul de încălzire, întinderea preferată, joc. **Dar!** Dacă grupul este mare sau neliniștit, antrenorul alege sarcinile și oferă instrucțiuni clare.
- Oferă **feedback pozitiv** frecvent și specific (de exemplu: „Poziția ta hidrodinamică a fost foarte lină astăzi!”).
- Concentrează feedback-ul pe un **singur aspect la un moment dat**.
- La sfârșitul sesiunii, **fii generos cu laudele**, chiar și pentru mici realizări.

3.3 Exerciții practice de mindfulness, sfaturi și instrucțiuni

Această secțiune oferă **practici simple de mindfulness bazate pe corp**, care sprijină concentrarea, reglarea și echilibrul emoțional, atât în apă, cât și în afara ei.

Exercițiile sunt concepute să se integreze natural în antrenamentele de înot, rutinele de întindere sau momentele de reflecție liniștită.

Veți găsi:

- Exerciții de respirație pentru calmarea sistemului nervos,
- Tehnici de scanare corporală pentru îmbunătățirea conștientizării de sine,
- Practici de întindere care dezvoltă concentrarea senzorială,
- Și exerciții de mindfulness în apă care folosesc mișcarea, fluxul și flotabilitatea ca ancore pentru atenție.

Fiecare exercițiu este prezentat cu **instrucțiuni clare, sfaturi și scenarii pregătite pentru antrenor**, facilitând integrarea lor în sesiunile zilnice.

Indiferent dacă lucrezi cu începători sau înotători experimentați, aceste instrumente ajută la dezvoltarea clarității mentale, autoreglării și a unei conexiuni mai profunde cu corpul și mediul înconjurător.

Mindfulness



Mindfulness nu necesită liniște sau nemișcare; cere doar **să acordăm atenție** cu bunătate și curiozitate.

1. Respirație

Focus: Dezvoltarea calmului și a atenției prin conștientizarea respirației.

Ce să faci: Fii atent la burta ta în timp ce se ridică și coboară cu fiecare respirație. Observă durata inspirației și expirației, precum și ritmul natural pe care îl urmează corpul tău.

Sfat: Mergi încet și rămâi blând. Pune o mână pe burtă pentru a simți mișcarea. Încearcă să numeri în gând (de exemplu, „1-2-3”) pentru a regla ritmul respirației. Nu este nevoie să schimbi respirația, doar observ-o așa cum este.

Scenariu pentru antrenor: Respirație conștientă – Concentrare pe burtă

„Să luăm un moment pentru a ne conecta cu respirația noastră.”

„Puneți o mână sau ambele mâini ușor pe burtă. Observați cum se mișcă când respirați.”

„Nu schimbăm nimic deocamdată, doar observăm. Simțiți cum se ridică și coboară sub mâna voastră.”

„Acum inspirați încet pe nas... și expirați pe nas.”

„Să încercăm din nou. Inspir... (pauză 3 secunde)... și expir... (pauză 3 secunde).”

„Încercați să simțiți ritmul. Inspirul este la fel de lung ca expirul? Puteți să le faceți egale?”

„Dacă ajută, puteți număra în gând. Încercați: ‘Unu... doi... trei...’ în timp ce inspirați și la fel când expirați.”

„Mergi încet. Fii blând cu respirația ta. Nu trebuie să o forțezi.

Dacă gândul îți fuge, e în regulă. Doar readu-ți atenția la senzația burții care se mișcă.”

„Să facem încă două respirații împreună. Inspir... și expir...
Încă una, frumos și încet.”

„Acum, doar observă cum te simți. Calm? Mai concentrat?
Gata să trecem mai departe?”

2. Scanare corporală

Focus: Dezvoltarea conștientizării somatice prin atenție ușoară.

Ce să faci: Ghidează-ți atenția prin corp, parte cu parte, observând senzațiile fără a le judeca. Această practică ajută înotătorii să recunoască tensiunea, să se conecteze cu corpul și să se simtă prezenți.

Sfat: Mergi încet. Nu trebuie să simți ceva în fiecare parte a corpului, doar observă ce este prezent.
Concentrează-te pe senzații pure, precum căldura, greutatea, furnicăturile sau chiar liniștea.

Scenariu pentru antrenor: Scanare corporală

1. Conștientizarea respirației – „Întinde-te confortabil și închide ochii dacă vrei. Ia un moment să observi respirația; nu trebuie să o schimbi. Doar urmărește ritmul natural al inspirației și expirației. Simte cum corpul tău este susținut de suprafața de dedesubt.”

2. Picioare – „Adu-ți atenția asupra picioarelor. Începe cu degetele, observă orice senzații acolo. Continuă cu tălpile, arcurile și călcâiele. Observă contactul lor cu suprafața. Sunt calde, reci, ușoare sau grele?”

3. Glezne și gambe – „Acum mută-ți atenția asupra gleznelor. Simte articulațiile, există vreo tensiune sau relaxare? Urcă spre tibii și gambe. Observă orice senzații precum presiune, pulsații sau diferențe de temperatură.”

4. Genunchi și coapse – „Adu-ți conștientizarea asupra genunchilor. Observă cum se simt fără a judeca, sunt relaxați sau tensionați? Acum mută atenția către coapse. Poți simți mușchii din față și din spate? Doar observă.”

5. Solduri și pelvis – „Acum concentrează-te asupra soldurilor. Ambele părți se odihnesc uniform pe suprafață? Adu-ți atenția asupra pelvisului. Simte poziția lui și orice senzație de greutate sau relaxare în zonă.”

6. Abdomen și partea inferioară a spatelui – „Mută-ți atenția asupra burții. Simte cum se ridică și coboară ușor odată cu respirația. Este moale sau tensionată? Acum adu-ți atenția asupra părții inferioare a spatelui, observă curbura și orice senzație de contact sau susținere.”

7. Piept și partea superioară a spatelui – „Acum simte-ți pieptul. Observă mișcarea respirației aici. Adu-ți atenția asupra coastelor și a spațiului dintre omoplați. Există vreo tensiune sau senzație de libertate?”

8. Umeri și brațe – „Mută-ți atenția asupra umerilor. Sunt ridicați sau relaxați? Adu-ți conștientizarea pe brațe, prin coate, încheieturi, până la vârfurile degetelor. Observă greutatea lor, temperatura și contactul cu suprafața.”

9. Gât și maxilar – „Acum concentrează-te asupra gâtului. Observă dacă ții tensiune acolo. Mută atenția asupra maxilarului. Este încordat sau relaxat? Dacă este nevoie, lasă-l să se relaxeze ușor.”

10. Față și cap – „Adu-ți atenția asupra feței, obrazilor, ochilor și frunții. Poți relaxa mușchii de aici? Lasă această relaxare să se extindă spre scalp și vârful capului.”

11. Integrarea întregului corp – „Acum adu-ți atenția asupra întregului corp, conectat și susținut. Simte respirația curgând de la cap până la picioare. Rămâi aici câteva respirații, observând senzația generală de prezență în corp.”



Sfaturi

- Este normal ca mintea să **rătăcească**; doar readu-ți cu blândețe atenția la partea corpului pe care o scanezi.
- Nu există o modalitate **„corectă” de a simți**, doar observă ceea ce este prezent, fără a judeca.
- Concentrează-te pe **senzațiile pure** (căldură, furnicături, greutate, amorțeală), fără să încerci să le repari sau să le interpretezi.

- Dacă nu simți nimic într-o anumită zonă, este în regulă, doar observă și **absența senzației**.
- Dacă te simți distras sau tensionat, readu-ți **cu blândețe** atenția la respirație.
- Încearcă să **sincronizezi conștientizarea** fiecărei părți a corpului cu ritmul natural al respirației.
- Nu încerca să te relaxezi sau să simți într-un anumit fel, doar observă ce este.
- Beneficiile (cum ar fi relaxarea, reducerea durerii sau creșterea conștientizării) apar adesea natural prin **exercițiu regulat**.

3. Stretching constient

Focus: Creșterea conștientizării corpului prin atenția acordată mișcării, echilibrului și senzațiilor fiecărei părți a corpului, înainte, în timpul și după întindere.

Ce să faci: În timp ce te întinzi, fii atent la senzațiile din **membre, articulații și mușchi**. Observă **simetria**: simți că o parte este mai **tensionată sau mai relaxată** decât cealaltă?

După fiecare întindere, oprește-te și observă senzația resimțită în corp.

Sfat: Împarte exercițiul pe zone. Concentrează-te pe **o singură zonă la un moment dat**, cum ar fi umerii, soldurile sau gleznele. Mișcările lente și deliberate ajută creierul să înregistreze ce se întâmplă în corp.

Scenariu pentru antrenor: Stretching conștient

„Să încetinim puțin și să luăm câteva momente pentru a ne conecta cu corpul în timp ce ne întindem. Nu facem asta doar pentru a ne relaxa mușchii, ci și pentru a observa cum se simte corpul nostru chiar acum.”

1. Gât și umeri – „Începe prin a-ți roti ușor umerii înapoi... și înainte. Simte mișcarea. Observă dacă o parte se simte mai tensionată decât cealaltă.”

„Acum înclină încet capul de la o parte la alta. Lasă-l să atârne ușor pentru o respirație sau două. Doar observă întinderea, fără să o forțezi.”

2. Brațe și încheieturi – „Întinde un braț peste piept și ține-l cu celălalt. Simte întinderea prin umăr. Schimbă părțile.”

„Acum rotește încheieturile, simte cum se mișcă articulațiile. Poate scârțâie puțin, e în regulă.”

3. Șolduri și picioare – „Pune o gleznă peste genunchiul opus și coboară ușor într-o întindere a șoldului. Observă echilibrul corpului. Sunt ambele părți egale?”

„Acum întinde un picior înainte, întinde-te spre degete. Ce simți? O întindere? Căldură? Orice senzație este binevenită, doar observă.”

4. Ia o Pauză și observă – „Stai în picioare sau așezat pentru un moment. Cum se simte corpul acum comparativ cu înainte? Simți căldură în mușchi? Vreo furnicătură sau relaxare?”

„Aceasta este senzația de după – doar permite-ți să o observi.”

Încheiere:

„Foarte bine. Întinderile conștiente nu înseamnă să mergem mai departe; ci să acordăm atenție.”

„Să păstrăm această conștientizare cu noi în următoarea parte a antrenamentului.”

4. Mindfulness în apă

Focus: Conectarea cu corpul, respirația și senzațiile în timp ce înoți sau plutești.

Ce să faci: Înoată încet sau plutește, acordând atenție modului în care se mișcă corpul, cum simți apa pe piele și cum curge respirația.

Această practică ajută înotătorii să se simtă calmi, prezenți și mai conștienți de modul în care se mișcă prin apă.

Sfat: Mergi în ritmul tău. Mindfulness în apă înseamnă să fii prezent cu mișcările, respirația și senzațiile tale.

Nu este vorba despre a înota mai repede; este despre a observa mai mult.

Lasă **senzația apei** să-ți ghideze atenția.
Rămâi curios și blând cu tot ce simți.

Începători

Începe cu **combinații de respirație**: explorează cum inspiri și expiri, cât de repede sau încet expiri și cum îți schimbă ritmul corpului în apă.

Sfat 1: Încearcă exerciții de plutire și rotații axiale ușoare pentru a simți cum apa îți susține și opune rezistență corpului.

Sfat 2: Concentrează-te doar asupra ta. Lasă expirația să continue până după ce fața iese din apă; nu te grăbi.

Înotători avansați

Adu-ți **atenția asupra senzațiilor fizice și emoționale în apă**.

Observă cum viteza schimbă presiunea și fluxul.

Folosește pielea și suprafața corpului pentru a simți rezistența și a ghida tehnica.

Sfat: Folosește informațiile somatosenzoriale (cum ar fi presiunea asupra membrelor sau pielii) pentru a verifica poziția și alinierea corpului.

- **Mindfulness în apă: Simțirea presiunii și curgerii apei**

Când acordăm atenție modului în care apa se simte pe pielea noastră, începem să înotăm cu mai multă prezență și conștientizare.

Inspirată de metoda Nelms, această practică încurajează înotătorii **să observe presiunea apei asupra corpului**, ușoara tracțiune în timp ce brațele se mișcă prin apă și modul în care mișcarea creează curgere și rezistență.

Concentrându-se pe senzații mai degrabă decât pe viteză, **înotătorii învață să se simtă conectați la apă, să-și regleze respirația și să-și liniștească mintea.**

Nu este vorba doar despre înot; este despre a fi atent și conectat.

Încearcă următorul lucru în timpul încălzirii sau la finalul antrenamentului

Mișcă-te încet, cu întreaga atenție. Observă cum te susține apa. Simte rezistența în timp ce înoți prin ea.

Lasă-ți mintea să urmeze mișcarea.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

https://youtu.be/_Un8elcQqZk



• Mindfulness în apă: Conștientizarea respirației și metoda Nelms

Una dintre cele mai simple modalități de a introduce mindfulness în înot este prin exerciții de control al respirației, care atrag atenția asupra senzației apei, respirației și reacției corpului.

Inspirată de metoda Nelms, „**respirația crocodilului**” presupune plutirea cu fața aproape de suprafață, deschizând ușor gura pentru a permite pătrunderea unei cantități mici de apă.

Acest contact delicat cu apa stimulează nervii trigemen și vag, care joacă un rol cheie în relaxare și reglarea sistemului nervos.

Înotătorii învață **să rămână calmi în timp ce simt apa** pe buze și în jurul feței, menținând relaxarea și respirând constant pe gură sau nas, fără a înghiți apă.

Această practică îi ajută pe înotători să se simtă mai confortabil cu apa pe față și să fie mai conștienți de respirație, **creând o stare calmă și prezentă**, ideală atât pentru antrenament, cât și pentru recuperare.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

<https://youtu.be/s2EwJkritho>



• **Controlul respirației: Așezat pe fundul bazinului**

Acest exercițiu dezvoltă conștientizarea respirației, controlul corpului și calmul sub apă.

Înotătorii **exersează expirarea treptată pentru a-și regla plutirea** și a coborî controlat până într-o poziție așezată pe fundul bazinului.

Instrucțiuni:

- Începe prin a pluti vertical aproape de perete sau într-o zonă sigură și mică de adâncime.
- Inspiră calm.
- Expiră încet în timp ce lași corpul să se scufunde.
- Scopul este să controlezi respirația atât cât să ajungi ușor într-o **poziție așezată** pe fundul bazinului.
- Odată așezat, rămâi relaxat 1–3 secunde înainte de a reveni la suprafață.

Sfaturi:

- Concentrează-te pe senzația aerului care iese din corp și pe modul în care influențează poziția în apă.
- Nu te forța să cobori; lasă-te încet.
- Acest exercițiu ajută la dezvoltarea unei conștientizări mai bune a corpului și a ritmului respirației.

Notă de siguranță: Practică întotdeauna sub supraveghere. Evită să ții respirația pentru perioade lungi sub apă.



Urmăriți videoclipul pentru a descoperi mai multe

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



Concluzie

Acest ghid a reunit cunoștințe, experiență și instrumente practice pentru a sprijini tinerii cu dificultăți de atenție în și în jurul apei.

Sperăm că acest conținut va inspira antrenorii, profesioniștii și sportivii să creeze medii mai incluzive, structurate și conștiente.

Rezultatele pozitive ale studiului pilot arată că **înotul regulat, mindfulness-ul și rutinele de gestionare a timpului pot îmbunătăți semnificativ bunăstarea și concentrarea.**

Dorim să mulțumim sincer tuturor participanților, antrenorilor, cercetătorilor și organizațiilor partenere care au făcut posibil acest proiect. Dăruirea, curiozitatea și deschiderea voastră ne-au ajutat să transformăm ideile în impact real și semnificativ.

Vizitați Website-ul Proiectului:

<https://swimtolive.org/>



Referințe

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.



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

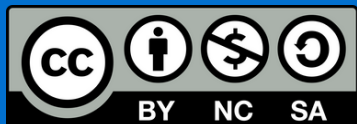
Swim
TO LIVE



Proiect: Swim to Live 5 ERASMUS-SPORT-2023-SSCP, Număr proiect 101133367

Acest **ghid** este publicat sub licența **Creative Commons Attribution NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License** (CC BY-NC-SA 4.0.)

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



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.