

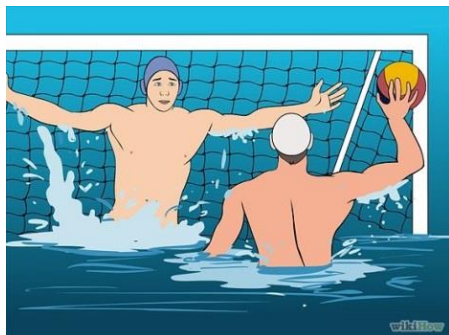
ZAKAJ TRENIRATI VATERPOLO?



Vaterpolo je dinamičen šport, poln hitrih odzivov ob stalnem gibanju v vodi in plavanju. To pojasnjuje, zakaj so vaterpolisti močni in vzdržljivi, z odlično koordinacijo gibanja in veliko kapaciteto pljuč.

Poleg fizične pripravljenosti ima vaterpolo zelo pozitivne učinke na zdravje. Predvsem pri deformacijah hrbtenice, kokošjih in lijakastih prsih ter omogoča pravilno in hitro celjenje različnih zlomov.

Redni treningi vaterpola omogočajo pravilno delovanje srčno-žilnega sistema, kar se odraža v pravilnem razvoju otroka in zmanjšuje možnosti za razvoj kakršne koli kronične bolezni v otroštvu in naprej. Pri močnejših otrocih, pride do zmanjšanja teže, ki izboljša njihovo zdravje in samozavest. Pozitivno vpliva tudi na preprečevanje alergijske astme in alergij na splošno. Zaradi vzgona vode, ki najboljšo simulira breztežnost, vaterpolo igralci nimajo obremenjenih sklepov med treningi in igro in s tem veliko manj poškodb.



Zaradi vseh teh dejstev, bodo otroci dobili ustrezen razvoj gibal (kosti, sklepi, mišice). Otroci, ki se ukvarjajo z vaterpolom so praviloma bolj napredni od njihovih vrstnikov, ki se ne ukvarjajo s športom in celo od vrstnikov, ki se ukvarjajo z nekaterimi drugimi športi. Redno treniranje vaterpola ima tudi pozitiven vpliv pri vzgoji otrok, pomaga jim, da skozi igro pridobijo smisel za kolektiv, pridobijo pogum in voljo ter se naučijo sodelovati in zatirati agresivnost. Naučijo se odgovornosti, ki se pozitivno odraža na njih, tako pri šolskih kot domačih obveznostih.